

Efectos de un programa de intervención en hábitos y técnicas de estudio 1

**EFFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
COGNITIVO – COMPORTAMENTAL DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO  
EN ESTUDIANTES DE DÉCIMO GRADO DE LA I.E.M. CIUDADELA  
EDUCATIVA DE PASTO**

**(Trabajo de grado para optar por el título de Psicólogo)**

**CARLOS ANDRÉS PARRA GUERRERO  
WILSON ANDRÉS SALAZAR TORRES**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
PASTO  
2009**

Efectos de un programa de intervención en hábitos y técnicas de estudio 2

**EFFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
COGNITIVO – COMPORTAMENTAL DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO  
EN ESTUDIANTES DE DÉCIMO GRADO DE LA I.E.M. CIUDADELA  
EDUCATIVA DE PASTO**

**(Trabajo de grado para optar por el título de Psicólogo)**

**CARLOS ANDRÉS PARRA GUERRERO  
WILSON ANDRÉS SALAZAR TORRES**

**Asesor.**

**Ps. Esp. MAURICIO HERRERA LÓPEZ**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
PASTO  
2009**

## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
TABLA DE CONTENIDO.....	3
ÍNDICE DE TABLAS.....	8
ÍNDICE DE FIGURAS.....	9
RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
Justificación.....	13
Planteamiento del problema.....	16
Tema de investigación.....	18
Sistematización del problema.....	18
Formulación del problema.....	19
Objetivos.....	19
General.....	19
Específicos.....	19
MARCO CONTEXTUAL.....	20
P.E.I. I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto.....	20
Misión.....	20
Visión.....	20
Justificación de la institución.....	20
Cobertura.....	20
Situación geográfica.....	21
ARTICULACIÓN DEL REGLAMENTO DEL EJERCICIO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA (LEY 1090 DE 2006) AL PROCESO INVESTIGATIVO.....	21
ARTÍCULOS DE LA RESOLUCIÓN 8430 DE 1993 APLICABLES A LA INVESTIGACIÓN.....	26
MARCO DE ANTECEDENTES.....	30
MARCO TEÓRICO.....	35
Psicología educativa.....	36

## Efectos de un programa de intervención en hábitos y técnicas de estudio 4

Terapia conductual.....	36
Terapia cognitiva.....	37
Terapia cognitivo-comportamental.....	37
Estrategias de aprendizaje.....	39
Hábitos y técnicas de estudio.....	40
Hábitos de estudio.....	40
Planificación, organización y administración del tiempo.....	40
Características y condiciones de la planificación del estudio.....	42
Elaboración del horario personal.....	43
Técnicas de estudio.....	44
La lectura.....	44
Lectura comprensiva.....	46
Lectura expresiva.....	46
Errores en la lectura.....	47
Regresión.....	47
Vocalización.....	47
Movimientos corporales.....	47
Vocabulario deficiente.....	47
El subrayado.....	48
Tipos de subrayado .....	49
El resumen.....	50
Clases de resúmenes.....	50
Contenido del resumen.....	50
Realización de un resumen.....	51
El esquema.....	51
Estructura del esquema.....	52
Los exámenes.....	52
Actitudes para desarrollar un método de estudio.....	53
Actitud receptiva.....	53

## Efectos de un programa de intervención en hábitos y técnicas de estudio 5

Actitud crítica.....	54
Actitud organizativa.....	54
Actitud creativa.....	55
Motivación.....	55
MARCO CONCEPTUAL.....	57
Estudio.....	57
Esquema.....	57
Exámenes.....	57
Hábito.....	57
Hábito de estudio.....	57
Horario personal de estudio.....	57
Lectura.....	58
Motivación.....	58
Motivación escolar.....	58
Pensamiento automático.....	58
Planificación, organización y administración del tiempo.....	58
Psicología educativa.....	59
Registro de pensamientos disfuncionales.....	59
Resumen.....	59
Subrayado.....	59
Técnicas de estudio.....	60
Terapia conductual.....	60
Terapia cognitiva.....	60
Terapia cognitiva–comportamental.....	60
ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	61
Paradigma.....	61
Perspectiva epistemológica.....	61
Variables.....	62
Variable dependiente.....	62
Variable independiente.....	62
Variables de control.....	62

## Efectos de un programa de intervención en hábitos y técnicas de estudio 6

Hipótesis.....	62
Hipótesis de trabajo.....	62
Hipótesis nula.....	62
Diseño de investigación.....	63
Instrumentos.....	64
Validación del instrumento.....	65
Población.....	65
Muestra.....	66
Procedimiento.....	66
Fase 1. Validación del instrumento.....	67
Fase 2. Diseño del programa de intervención.....	67
Fase 3. Selección de la muestra.....	68
Fase 4. Aplicación de la prueba que mide hábitos y técnicas de estudio. Pre-prueba.....	68
Fase 5. Aplicación del programa de intervención.....	68
Fase 6. Aplicación Post-prueba.....	68
Fase 7. Análisis de resultados.....	69
Cronograma.....	70
RESULTADOS.....	71
Selección de la muestra y asignación de los grupos experimental y de control.....	71
Aplicación pre-prueba grupos experimental y de control.....	71
Criterio de evaluación por niveles.....	72
Resultados aplicación pre-prueba grupo experimental.....	73
Resultados aplicación pre-prueba grupo de control.....	78
Aplicación programa de intervención.....	82
Resultados aplicación post-prueba grupo experimental.....	89
Resultados aplicación post-prueba grupo de control.....	93
Análisis de resultados entre las aplicaciones pre-prueba y post- prueba en el grupo experimental.....	97

Análisis de resultados entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba en el grupo de control.....	102
Análisis de resultados de las aplicaciones post-prueba entre los grupos experimental y de control.....	103
DISCUSIÓN.....	108
CONCLUSIONES.....	114
RECOMENDACIONES.....	116
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	117
ANEXO 1. FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	120
ANEXO 2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EN HáBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO.....	122
ANEXO 3. FORMATO DE REGISTRO DE PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES.....	136
ANEXO 4. FORMATO DE HORARIO DE ESTUDIO.....	137
ANEXO 5. FORMATO DE LECTURA 1.....	138
ANEXO 6. FORMATO DE LECTURA 2.....	139
ANEXO 7. FORMATO DE ESQUEMA.....	140

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Estadísticas educativas secretaria municipal de educación y cultura (2000).....	21
Tabla 2. Diseño con pre-prueba – post-prueba y grupo de control.....	63
Tabla 3. Criterios de evaluación de la prueba por niveles.....	73
Tabla 4. Resultados de la pre-prueba en el grupo experimental.....	77
Tabla 5. Resultados de la pre-prueba en el grupo de control.....	82
Tabla 6. Resultados de la post-prueba en el grupo experimental.....	93
Tabla 7. Resultados de la post-prueba en el grupo de control.....	97
Tabla 8. Prueba Kolmogorov-Smirnov para una muestra, en los datos de las aplicaciones pre-prueba post-prueba del grupo experimental.....	101
Tabla 9. Diferencias entre la aplicación pre-prueba post-prueba y puntajes t en el grupo experimental.....	102
Tabla 10. Diferencias entre las aplicaciones post-prueba y puntajes t de los grupos experimental y de control.....	107



## ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Esquema de las fases de la investigación.....	69
Figura 2. Promedio por escalas en la aplicación pre-prueba al grupo experimental.....	77
Figura 3. Promedio por escala aplicación pre-prueba grupo de control....	81
Figura 4. Promedio por escalas en la aplicación post-prueba del grupo experimental.....	92
Figura 5. Promedio por escalas en la aplicación post-prueba al grupo de control.....	96
Figura 6. Diferencias de los promedios por escala y total entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba del grupo experimental.....	100
Figura 7. Diferencias de los promedios por escala y total entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba del grupo de control.....	103
Figura 8. Diferencias de los promedios por escala y total entre las aplicaciones post-prueba en los grupos experimental y de control.....	106

## **RESUMEN**

El proceso investigativo desarrollado se realizó con el objetivo de identificar cuáles son los efectos de la aplicación de un programa de intervención cognitivo-comportamental de hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de décimo grado de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto, el estudio se realizó utilizando un diseño cuasi-experimental pre-prueba post-prueba con grupo experimental y de control. La muestra utilizada estuvo conformada por 48 estudiantes de grado décimo, con edades que oscilan entre los 15 y 17 años y de ambos géneros, los cuales fueron asignados aleatoriamente a los grupos experimental y de control con un total de 24 sujetos para cada grupo. Las fases de la investigación incluyeron la validación de un instrumento de evaluación de hábitos y técnicas de estudio, la aplicación pre-prueba, el diseño y aplicación de un programa de intervención, la aplicación post-prueba y el análisis de datos. Los resultados muestran una diferencia estadísticamente significativa ( $t= 4.63$ ;  $p < 0.05$ ) entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba en el grupo experimental al igual que diferencias estadísticamente significativas ( $t= 3.98$ ;  $p < 0.05$ ) en la post-prueba entre los grupos experimental y de control indicando la efectividad del programa de intervención en el incremento de hábitos y técnicas de estudio.

### **ABSTRACT**

The developed investigative process one carries out with the objective of to identify which are the effects of the application of a program of intervention of thought behavior of habits and technical of study in students of tenth grade of the I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto, the study was carried out using a design quasi-experimental pre-test post-test with experimental group and of control. The used sample was conformed by 48 grade students tenth, with ages that oscillate between the 15 and 17 years and of both goods, which were assigned aleatorily to the experimental groups and of control with a total of 24 fellows for each group. The phases of the investigation included the validation of an instrument of evaluation of habits and technical of study, the application pre-test, the design and application of an intervention program, the application post-test and the analysis of data. The results show a difference statistically significant ( $t= 4.63$ ;  $p< 0.05$ ) between the applications pre-test and post-test in the experimental group the same as difference statistically significant ( $t= 3.98$ ;  $p< 0.05$ ) in the post-test among the experimental groups and of control indicating the effectiveness of the intervention program in the increment of habits and technical of study.

**EFFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
COGNITIVO – COMPORTAMENTAL DE HáBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO  
EN ESTUDIANTES DE DÉCIMO GRADO DE LA I.E.M. CIUDADELA  
EDUCATIVA DE PASTO**

**INTRODUCCIÓN**

Estudiar de acuerdo con Patterson (2000), significa situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos ante una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica. Esto lleva a determinar que el estudio es un factor importante para el éxito académico, no sólo el acto de estudiar, sino también el cómo se realiza este acto, ya que implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se obtienen con el ejercicio y que permiten alcanzar el objetivo propuesto, es decir, "el estudio eficaz" y de un estudio efectivo depende el éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos (aprendizaje) y desde luego, la puesta en práctica de esos conocimientos.

Aunque los factores que condicionan e influyen en el rendimiento académico de los distintos niveles de enseñanza son numerosos y constituyen una complicada red en la que resulta complejo ponderar la influencia específica de cada una, se ha generalizado la idea de que los hábitos y las técnicas de estudio influyen considerablemente en los resultados escolares y en los procesos de aprendizaje. Naturalmente, no se deben confundir los hábitos (prácticas constantes de las mismas actividades) con las técnicas (procedimientos o recursos), aunque juntas fortalezcan el proceso del estudiante. De un lado, el hábito de estudiar es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje, de otro, conviene sacar el máximo provecho a la energía que requiere la práctica consciente e intensiva del estudio por medio de unas técnicas adecuadas, ya que los hábitos y técnicas de estudio son los complementos esenciales para fortalecer el aprovechamiento de las capacidades individuales de los estudiantes.

Dentro del ámbito escolar el fortalecimiento de procesos educativos encaminados hacia el rendimiento escolar de sus estudiantes se ha convertido en

una constante pedagógica en la cual se busca la optimización del proceso enseñanza – aprendizaje a través de esfuerzos docentes. Con el objetivo de fortalecer los procesos que frente a esta temática se vienen desarrollando en la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto, se realizó una intervención psicológica que abordó los hábitos y técnicas de estudio desde una perspectiva psicopedagógica a través de un proceso investigativo que permitió establecer cuáles son los efectos de la aplicación de un programa de intervención cognitivo comportamental de hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de grado decimo de esta institución. La investigación se desarrolló desde un modelo cuantitativo cuasiexperimental con pre-prueba, post-prueba y grupos experimental y de control lo que permitió garantizar validez interna de la intervención y objetividad de los resultados.

### **Justificación**

El desempeño escolar de los estudiantes en las diferentes instituciones educativas del país se encuentra influenciado por múltiples factores entre los que sobresalen aspectos como los pedagógicos, psicológicos, sociales, familiares, entre muchos otros que de alguna manera inciden en el rendimiento de los estudiantes. Uno de los aspectos de mayor importancia frente al desarrollo estudiantil es el manejo adecuado de los hábitos y técnicas de estudio, los cuales son factores que influyen directamente en el aprovechamiento de los conocimientos adquiridos facilitando y fortaleciendo el proceso de aprendizaje de los estudiantes. El conocimiento y adecuada aplicación de los hábitos y técnicas de estudio permiten al estudiante hacer uso de un conjunto de estrategias que con su utilización continua desarrollan habilidades de apropiación de las temáticas estudiadas. Esperanza Ferrant Jiménez en su investigación “Efecto del programa de hábitos de estudio programado, en el rendimiento académico y actitudes de los estudiantes” desarrollada en el Instituto de psicología y educación de la Universidad Veracruzana en México (1999), plantea que “debido al continuo contacto con estudiantes de secundaria, bachillerato y profesional, se ha observado que la población de mayor índice de asistencia a este servicio presenta problemas de reprobación de materias, bajas calificaciones y falta de comprensión

en lecturas de textos. Basándose en las observaciones de Patton (1997), Downey (1978) y Aguilar (1983) quienes afirman que en México y en otros países la causa del alto índice de reprobación y problemas en el estudio se debe a la falta de un adecuado programa que aborde estas temáticas y que facilite el conocimiento de métodos y técnicas de estudio efectivo". Es por esta razón que entendiendo la importancia de fortalecer las habilidades de estudio en los estudiantes se realizó un proceso investigativo que permitió establecer cuáles son los efectos de la aplicación de un programa de intervención de hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de los grados decimos de la I. E. M. Ciudadela Educativa de Pasto. Es importante resaltar la viabilidad del proyecto, ya que fue estructurado de tal manera que garantizó el adecuado desarrollo e implementación en la institución, además se encuentra enfocado a partir de un proceso de diagnóstico situacional previamente realizado que tuvo como finalidad identificar las necesidades psicopedagógicas a nivel institucional. Dentro de este diagnóstico se aplicó un formato de entrevista semiestructurada a una muestra compuesta por directivos, docentes y estudiantes de la institución, el análisis de la información obtenida permitió identificar a los hábitos y técnicas de estudio como una de las áreas con mayores falencias, presentándose esta dificultad principalmente en los grados novenos (actualmente grados décimos) población objeto de estudio, estos resultados fueron corroborados por docentes, directores de grupo y estudiantes a través de reportes verbales en los cuales manifestaron desconocimiento e inadecuada apropiación de elementos y estrategias que contribuyen al adecuado aprendizaje dentro del aula de clase y el fortalecimiento de este en el hogar, presentando dificultades frente al conocimiento de la forma cómo organizar el tiempo y lugar de estudio, como realizar una lectura adecuada, las pautas para la realización de esquemas, resúmenes y la preparación para los exámenes, elementos que constituyen los hábitos y técnicas de estudio. Con base en lo anterior se tomó esta problemática como objeto de investigación, para la cual se contó con el permiso y el aval del rector de la institución Mg. Marco Fidel Martínez, quien reconoció la importancia de abordar estas dificultades en instituciones educativas, sobre todo en aquellas de carácter público donde se identifican un

mayor número de problemas familiares y sociales que entorpecen el rendimiento de los estudiantes y en las cuales se debe trabajar de forma más fuerte y continua para fortalecer dicho desempeño, por lo cual garantizó la disponibilidad de la población y de los espacios requeridos para el cumplimiento de la investigación.

El proceso investigativo desarrollado generó un aporte significativo a la institución educativa ya que inicialmente benefició a los estudiantes brindándoles estrategias que favorecieron y facilitaron el aprendizaje y el mejoramiento del desempeño escolar a través de un método adecuado de estudio con el que se optimizó el proceso y la calidad de la apropiación de conocimiento de las asignaturas escolares y a la vez permitió generar en los estudiantes mayores posibilidades de superación académica y escolar. La investigación también permitió potencializar las habilidades cognitivas superiores en los estudiantes y de esta manera facilitó su desempeño escolar, favoreciendo sus intereses y fortaleciendo su capacidad en hábitos y técnicas de estudio, se brindaron espacios de mejoramiento institucional a través de la optimización del proceso enseñanza – aprendizaje que se benefició a partir de la psicoeducación en cada uno de los hábitos y técnicas de estudio. Además permitió contribuir a la institucionalización de un programa de intervención cognitivo-comportamental en hábitos y técnicas de estudio como estrategia educativa en la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto.

Los hábitos y técnicas de estudio se han convertido en un pilar fundamental de los contextos educativos y resulta conveniente hacer hincapié en la pertinencia de tratar esta temática pues su importancia radica no solo en el aporte significativo al ámbito escolar en general sino que además permite ampliar la concepción que frente a esta problemática se entreteje, aclarando los supuestos y los interrogantes que este tema suscita y que pocas veces encuentra respuestas concretas y claras, debido probablemente al abordaje superficial que se le ha brindado en la ciudad de Pasto o simplemente debido a la escases de artículos publicados a nivel nacional, es por esta razón que a través de una investigación novedosa, interesante, que cumplió con los estándares investigativos y que además se encuentra diseñada a partir de una problemática real; se realizó un

análisis pertinente y completo de los resultados que clarificó muchos de los aspectos frente a los hábitos y técnicas de estudio.

### **Planteamiento del problema**

Una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del estudiante. Cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor ó menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos, la duración de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los estudiantes, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos; sin embargo, muy pocas veces se tiene en cuenta que a pesar de tener una buena capacidad intelectual y unas buenas aptitudes, el rendimiento no es el adecuado. Ante esta disyuntiva y con la perspectiva de que el rendimiento académico es un fenómeno multifactorial se debe tener presente la necesidad de desarrollar y/o fortalecer los hábitos y técnicas de estudio en los estudiantes.

Uno de los mayores problemas a los que está abocado el estudiante es el desconocimiento de los elementos operativos fundamentales para aprender. Ser estudiante debe consistir ante todo en tener una disponibilidad frente al conocimiento, unos objetivos claros y también la posibilidad de alcanzar esos objetivos de la manera más acertada. El sujeto debe pensar y actuar con el objetivo de que el conocimiento adquirido sea suficiente en cantidad y calidad de tal manera que proporcione los medios efectivos con los cuales puedan resolverse problemas en la práctica. Según la acepción más común del diccionario, estudiar significa aplicar la capacidad intelectual para aprender una ciencia o arte, pero de inmediato podría agregarse que esa capacidad debe utilizarse correctamente para que no se desperdicie, para aprovecharla al máximo y elevar la productividad cognitiva, lo cual puede conseguirse con la introducción de elementos metodológicos y técnicos adecuados (Hernández, 1996). Este problema concreto, consiste precisamente en el desaprovechamiento que el estudiante hace de su



capacidad intelectual, no porque le falte voluntad de estudiar o porque no tenga objetivos definidos sino porque desconoce casi por completo un sistema de hábitos y técnicas de estudio que pueda orientarlo positivamente.

El desconocimiento de los hábitos y técnicas de estudio se presenta a la vez como causa y consecuencia de varias de las dificultades de los estudiantes, en primer lugar es un efecto de la falta de motivación relacionado con dificultades en el establecimiento de metas claras y en segundo lugar es causa, o al menos contribuye, a que se manifiesten dificultades derivadas como el bajo grado de conceptualización, la tendencia a la memorización y en general los bajos niveles en el desempeño escolar. “El éxito en el estudio no solo depende de la inteligencia y del esfuerzo sino también de la eficacia de los métodos de estudio” (Maddox, citado por Hernández, 1996. Pág. 16). Las mejores aptitudes y aún la más fuerte voluntad de superación, pueden fallar sino existe una adecuada orientación metodológica la cual ayudaría a economizar tiempo y energía en el estudio y a obtener mejores resultados, permitiendo así que el estudio no se conciba como un ritual intrascendente que se debe cumplir a medias, sin entender con claridad la relación entre aprender y poner en práctica. Lo anterior permite evidenciar un problema que requiere abordarse desde una perspectiva investigativa e interventiva, la cual posibilite identificar las principales dificultades en cuanto a hábitos y técnicas de estudio adecuadas y a través de la aplicación de un programa de intervención identificar los efectos que se puedan presentar.

A nivel internacional también se ha logrado comprender la importancia de los hábitos y técnicas de estudio como eje fundamental de trabajo en el proceso de fortalecimiento estudiantil, a lo largo del tiempo se han incrementado los esfuerzos por analizar la problemática desde un punto de vista investigativo que permita la ejecución de acciones encaminadas a hacer frente a una situación que desafortunadamente va mas allá de la educación básica primaria y secundaria y se muestra de manera preocupante en los estudiantes universitarios quienes en proceso de ser profesionales se muestran como resultado de una formación educativa academicista donde parece ser más importante un aprendizaje memorístico que un aprendizaje significativo, esto se ve reflejado en

investigaciones realizadas en países como España (Martínez V., Otero P. y Torres L. 2005), México (Grajales T. 2002) y Venezuela (Fermín I. 2004). “Este resultado evidencia la necesidad de fortalecer la cultura del estudio por el aprendizaje significativo y el desarrollo personal para la formación profesional, desalentando las prácticas académicas que conducen al simple cumplimiento de requisito y aprobación de materias”. Grajales T. (2002). En una investigación preliminar (realizada anteriormente durante el proceso de práctica profesional) se identificaron diversas problemáticas que afectan a los estudiantes de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto, entre estas problemáticas se encuentra el desconocimiento de hábitos y técnicas de estudio adecuados por parte de los estudiantes. Las capacidades a nivel físico y cognitivo de la mayoría de estos estudiantes son adecuadas para la consecución de logros académicos sobresalientes, sin embargo se evidencia el desaprovechamiento de estas capacidades debido a la falta o inadecuado aprendizaje de hábitos y técnicas de estudio, razón por la cual frente a esta necesidad, surge la propuesta de investigación en cuanto a la aplicación de un programa de intervención estructurado desde el modelo cognitivo-comportamental en hábitos y técnicas de estudio que permita al estudiante utilizar sus capacidades para obtener el mayor provecho en lo que al aprendizaje en el aula de clase se refiere.

### **Tema de investigación**

Intervención cognitivo-comportamental en hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de grado decimo.

### **Sistematización del problema**

¿Cuál debe ser el primer paso a tener en cuenta para realizar un estudio comparativo entre los sujetos que componen la población objeto de estudio?

¿Cómo obtener los datos que sirvan como referencia para un posterior análisis comparativo de resultados entre los grupos establecidos?

¿Qué procedimiento se debe desarrollar para generar diferencias en los resultados de la aplicación postprueba en el grupo experimental?

¿Cómo obtener los datos que permitan realizar un análisis comparativo con los resultados de la aplicación preprueba en los grupos experimental y de control?

¿Cómo establecer las diferencias entre los resultados de las aplicaciones preprueba postprueba de los grupos experimental y de control?

### **Formulación del problema**

¿Cuáles son los efectos de la aplicación de un programa de intervención cognitivo-comportamental de hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de décimo grado de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto?

### **Objetivos**

#### ***Objetivo general***

Identificar los efectos de la aplicación de un programa de intervención cognitivo-comportamental de hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de décimo grado de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto.

#### ***Objetivos específicos***

Identificar los grupos experimental y de control de la población objeto de estudio.

Aplicar la pre-prueba a los grupos experimental y de control.

Aplicar el programa de intervención cognitivo-comportamental en hábitos y técnicas de estudio al grupo experimental.

Aplicar la post-prueba a los grupos experimental y de control.

Analizar los resultados de las aplicaciones pre-prueba post-prueba de los grupos experimental y de control.

## **MARCO CONTEXTUAL**

### **P.E.I. I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto**

#### ***Misión***

La Ciudadela Educativa propende por el desarrollo integral u holístico de sus educandos para formar personas con alta calidad humana, con capacidad para enfrentar los retos profesionales y cotidianos de la vida actual, dotados de las herramientas cognitivas, valorativas y actitudinales necesarias para su desempeño social y productivo y para vivir plenamente su destino, en un proceso vivencial de la filosofía institucional y el compromiso de la comunidad educativa. Para cumplir su misión atenderá todos los factores que influyen en la buena educación disponiendo los mejores elementos materiales, físicos y pedagógicos en la formación.

#### ***Visión***

La Ciudadela Educativa es una institución escolar surgida de la iniciativa comunitaria y contemplada en el Plan de Desarrollo Educativo de Pasto, puesta al servicio de la formación humana de los sectores populares en el contexto sociocultural de los pastusos. Se constituirá en canalizadora y potencializadora del cambio que permita contribuir al mejoramiento de la calidad de vida individual y colectiva, generando una nueva cultura de convivencia que favorezca la identidad y el progreso. Nuestra institución buscará desarrollar una educación de calidad en los distintos niveles de formación, aplicando las nuevas concepciones pedagógicas y las orientaciones de la Ley General de educación. Dinamizará la Red Educativa fortaleciendo las relaciones interinstitucionales de cooperación y participación que le permitan presentarse con realizaciones importantes en el concierto nacional.

#### ***Justificación de la institución***

##### ***Cobertura***

La Ciudadela Educativa de Pasto se ubica en uno de los sectores de mayor concentración poblacional de la ciudad. Cerca de la mitad de la población urbana (39.43%) se concentra en las comunas 6, 7, 8 que conforman los barrios sur

orientales, y el 5.7% de la población rural se considera influenciada por este proyecto. En estos sectores la población escolar alcanza a sesenta y un mil personas en su mayoría procedentes de familias de escasos recursos la cual representa la demanda potencial del proyecto. La cobertura escolar en esta zona, evaluada para el inicio del Proyecto Ciudadela, era claramente deficiente como lo demuestran los datos estadísticos de la tabla 1.

*Tabla 1. Estadísticas Educativas Secretaria Municipal de Educación y Cultura (2000)*

Nivel	Población escolar	Población atendida		Déficit	
Pre-escolar	3.597	698	19.4%	2.899	80.6%
Básica Primaria	7.341	5.018	68.3%	2.323	31.7%
Básica secundaria	5.084	1.193	23.4%	3.891	76.6%
Media vocacional	2.294	283	12.3%	2.011	87.7%

### ***Situación geográfica***

El entorno sociocultural de la Ciudadela lo constituyen los barrios sur orientales de la ciudad de Pasto y algunas veredas circunvecinas. Más concretamente, la zona de la red sur oriental conformada por 26 instituciones y comunidades educativas urbanas y rurales.

## **ARTICULACIÓN DEL REGLAMENTO DEL EJERCICIO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA (LEY 1090 DE 2006) AL PROCESO INVESTIGATIVO**

El proceso de investigación desarrollado con los estudiantes de grado décimo de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto dirigido a identificar los efectos de la aplicación de un programa de intervención cognitivo-comportamental en hábitos y técnicas de estudio, se enmarcó bajo los criterios establecidos en la Ley 1090 de 2006 por la que se reglamenta el ejercicio de la profesión del psicólogo y a través de la cual se decretan los códigos Deontológico y Bioético estipulados por el congreso de Colombia a partir del día miércoles 6 de septiembre de 2006. Con el fin de delimitar y poner en conocimiento los decretos directamente relacionados

con este proceso y la forma como se articulan al ejercicio psicológico desarrollado, se citará a continuación cada artículo aplicado.

## **Título I. De la profesión de psicología**

### ***Artículo 1. Responsabilidad***

“Al ofrecer sus servicios los psicólogos mantendrán los más altos estándares de su profesión. Aceptarán la responsabilidad de las consecuencias de sus actos y pondrán todo el empeño para asegurar que sus servicios sean usados de manera correcta” (Ley 1090 de 2006). Como estudiantes de psicología y autores del presente trabajo de grado, requisito para optar al título de psicólogo, comprendemos la importancia del desempeño adecuado de nuestro rol y de la responsabilidad que concierne la realización de un trabajo investigativo de alta calidad.

### ***Artículo 5. Confidencialidad.***

“Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad” (Ley 1090 de 2006). Para el desarrollo de la investigación se hizo necesaria la recolección de información relacionada con los hábitos y técnicas de estudio de cada estudiante participante en los dos grupos, tanto experimental como de control, además, a partir de la aplicación del programa de intervención y de las aplicaciones pre-test y pos-test se obtuvieron resultados, que para fines investigativos deben ser socializados y sustentados en la I.E.M Ciudadela educativa de pasto y en la Universidad de Nariño ante jurados, administrativos, docentes y estudiantes interesados en el tema. Con el fin de realizar dichas socializaciones y dar a conocer esta información, se diseñó un documento (formato de consentimiento informado) (ver anexo 1), en el que se dieron a conocer detalles de la investigación a partir de los cuales se solicitó la

autorización para la realización del proceso descrito. En este caso particular y debido a que se trabajó con estudiantes de grado decimo cuyas edades se encuentran entre los 15 a 17 años, el instructivo se dirigió a los padres y/o representantes legales de los estudiantes quienes autorizaron el trabajo con los menores, resaltando que los datos obtenidos serán socializados para fines de la investigación.

#### ***Artículo 6. Bienestar del usuario.***

“Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus compromisos. Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación” (Ley 1090 de 2006). Dentro de los compromisos adquiridos al trabajar con estudiantes durante esta investigación se encuentra el de respetar la integridad y proteger el bienestar de los estudiantes, además de trabajar en función de brindar un aporte que permita contribuir al desarrollo y fortalecimiento de hábitos y técnicas de estudio adecuadas, garantizando claridad y pertinencia en la información tanto del proceso desarrollado como del papel desempeñado en el mismo.

#### ***Artículo 8. Evaluación de técnicas.***

“En el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los psicólogos se esforzarán por promover el bienestar y los mejores intereses del cliente. Evitarán el uso indebido de los resultados de la evaluación. Respetarán el derecho de los usuarios de conocer los resultados, las interpretaciones hechas y las bases de sus conclusiones y recomendaciones. Se

esforzarán por mantener la seguridad de las pruebas y de otras técnicas de evaluación dentro de los límites de los mandatos legales. Harán lo posible para garantizar por parte de otros el uso debido de las técnicas de evaluación” (Ley 1090 de 2006). Resaltando que durante el proceso investigativo se realizó un aporte académico a los estudiantes, se garantiza que se evitará cualquier forma de uso indebido de resultados y que los datos obtenidos se les dieron conocer de manera clara y concisa de tal manera que comprendieron el desarrollo y los logros alcanzados durante el proceso, salvaguardando la seguridad de la prueba utilizada para tal fin.

### ***Artículo 9. Investigación con participantes humanos.***

“La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos” (Ley 1090 de 2006). Conscientes de la importancia y la responsabilidad que conlleva el trabajo con participantes humanos, asumimos la investigación con el conocimiento adecuado sobre los criterios establecidos respecto a las normas legales y los lineamientos de nuestra profesión frente a la investigación con estudiantes menores de edad.

## **Capítulo III. Deberes del psicólogo con las personas objeto de su ejercicio profesional**

### ***Artículo 36. Deberes del psicólogo con las personas objeto de su ejercicio profesional***

El psicólogo en relación con las personas objeto de su ejercicio profesional tendrá, además, las siguientes obligaciones:



a. “Hacer uso apropiado del material psicotécnico en el caso que se necesite, con fines diagnósticos, guardando el rigor ético y metodológico prescrito para su debido manejo” (Ley 1090 de 2006).

i. “No practicar intervenciones sin consentimiento autorizado del usuario, o en casos de menores de edad o dependientes, del consentimiento del acudiente” (Ley 1090 de 2006).

j. “Comunicar al usuario las intervenciones que practicará, el debido sustento de tales intervenciones, los riesgos o efectos favorables o adversos que puedan ocurrir, su evolución, tiempo y alcance” (Ley 1090 de 2006).

Durante el transcurso de la investigación se cumplió a cabalidad con estos ítems, se hizo uso adecuado de la prueba que se utilizó, la intervención se realizó con el debido consentimiento por parte de los padres y/o representantes legales de los estudiantes y además se explicó de forma clara y concisa el proceso a desarrollar y los resultados obtenidos.

## **Capítulo VI. *Del uso de material psicotécnico***

### ***Artículo 46***

“Cuando el psicólogo construye o estandariza tests psicológicos, inventarios, listados de chequeo, u otros instrumentos técnicos, debe utilizar los procedimientos científicos debidamente comprobados. Dichos tests deben cumplir con las normas propias para la construcción de instrumentos, estandarización, validez y confiabilidad” (Ley 1090 de 2006).

## **Capítulo VII. *De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones***

### ***Artículo 49***

“Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización” (Ley 1090 de 2006).

### **Artículo 50**

“Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes” (Ley 1090 de 2006).

### **Artículo 52**

“En los casos de menores de edad y personas incapacitadas, el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante” (Ley 1090 de 2006). Antes de iniciar la investigación se diseñó un documento (formato de consentimiento informado) (ver anexo 1) dirigido a los padres de familia o representantes legales de los estudiantes que hacen parte del proceso, (debido a que los participantes son menores de edad), en el cual se detallaron los aspectos más importantes de la investigación, se dió información frente al papel que desempeñarían los estudiantes y a partir de esto se solicitó el consentimiento para la participación de los menores en la investigación el cual se acepta a través de la firma de la autorización.

## **ARTÍCULOS DE LA RESOLUCIÓN 8430 DE 1993 APLICABLES A LA INVESTIGACIÓN**

Para efectos de la presente investigación se consideraron los siguientes artículos de la Resolución Número 8430 de 1993 expedida por el Ministerio de Salud, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

### **Título 1. Disposiciones generales**

#### **Artículo 4**

La investigación para la salud comprende el desarrollo de acciones que contribuyan:

a. Al conocimiento de los procesos biológicos y psicológicos en los seres humanos.

## **Título II. De la investigación en seres humanos**

### **Capítulo 1. De los aspectos éticos de la investigación en seres humanos**

#### **Artículo 5**

En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar (Resolución Número 8430 de 1993).

#### **Artículo 6**

La investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los siguientes criterios:

- a. Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.
- e. Contará con el consentimiento informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución (Resolución Número 8430 de 1993).

#### **Artículo 7**

Cuando el diseño experimental de una investigación que se realice en seres humanos incluya varios grupos, se usarán métodos aleatorios de selección, para obtener una asignación imparcial de los participantes en cada grupo, y demás normas técnicas determinadas para este tipo de investigación, y se tomarán las medidas pertinentes para evitar cualquier riesgo o daño a los sujetos de investigación (Resolución Número 8430 de 1993).

#### **Artículo 8**

En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice (Resolución Número 8430 de 1993).

#### **Artículo 14**

Se entiende por consentimiento informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna (Resolución Número 8430 de 1993).

#### **Artículo 15**

El consentimiento informado deberá presentar la siguiente, información, la cual será explicada, en forma completa y clara al sujeto de investigación o, en su efecto, a su representante legal, en tal forma que puedan comprenderla (Resolución Número 8430 de 1993).

- a. La justificación y los objetivos de la investigación.
- b. Los procedimientos que vayan a usarse y su propósito incluyendo la identificación de aquellos que son experimentales.
- c. Las molestias o los riesgos esperados.
- d. Los beneficios que puedan obtenerse.
- e. Los procedimientos alternativos que pudieran ser ventajosos para el sujeto.
- f. La garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración a cualquier duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación y el tratamiento del sujeto.
- g. La libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio sin que por ello se creen perjuicios para continuar su cuidado y tratamiento.
- h. La seguridad que no se identificará al sujeto y que se mantendrá la confidencialidad de la información relacionada con su privacidad.
- i. El compromiso de proporcionarle información actualizada obtenida durante el estudio, aunque ésta pudiera afectar la voluntad del sujeto para continuar participando.

j. La disponibilidad de tratamiento médico y la indemnización a que legalmente tendría derecho, por parte de la institución responsable de la investigación, en el caso de daños que le afecten directamente, causados por la investigación.

k. En caso de que existan gastos adicionales, éstos serán cubiertos por el presupuesto de la investigación o de la institución responsable de la misma (Resolución Número 8430 de 1993).

#### **Artículo 16**

El consentimiento informado, del sujeto pasivo de la investigación, para que sea válido, deberá cumplir con los siguientes requisitos:

a. Será elaborado por el investigador principal, con la información señalada en el artículo 15 de ésta resolución.

c. Indicará los nombres y direcciones de dos testigos y la relación que éstos tengan con el sujeto de investigación.

d. Deberá ser firmado por dos testigos y por el sujeto de investigación o su representante legal, en su defecto. Si el sujeto de investigación no supiere firmar imprimirá su huella digital y a su nombre firmará otra persona que él designe.

e. Se elaborará en duplicado quedando un ejemplar en poder del sujeto de investigación o su representante legal. (Resolución Número 8430 de 1993).

### ***Capítulo III. De las investigaciones en menores de edad o discapacitados***

#### **Artículo 23**

Además de las disposiciones generales de ética que deben cumplirse en toda investigación en seres humanos, aquella que se realice en menores de edad o en discapacitados físicos y mentales, deberá satisfacer plenamente las exigencias que se establecen en este capítulo (Resolución Número 8430 de 1993).

### **Artículo 27**

Las investigaciones clasificadas con riesgo y con probabilidades de beneficio directo para el menor o el discapacitado, serán admisibles cuando:

a) El riesgo se justifique por la importancia del beneficio que recibirá el menor o el discapacitado.

b) El beneficio sea igual o mayor a otras alternativas ya establecidas para su diagnóstico y tratamiento (Resolución Número 8430 de 1993).

Los anteriores artículos se mencionan con el objetivo de mostrar las consideraciones éticas de la investigación en cuanto a los beneficios que el diseño de la investigación pueda brindar, el manejo de la información obtenida (la privacidad de la información personal) y el consentimiento informado el cual se dio a conocer a los participantes y a su representantes legales (padres o familiares acudientes) informando los objetivos de la investigación y los beneficios y riesgos que se podían presentar en el proceso investigativo.

## **MARCO DE ANTECEDENTES**

### **Investigaciones Internacionales sobre hábitos y técnicas de estudio *Informe de Investigación Hábitos de Estudio de Estudiantes Universitarios (2002)***

Fue realizada por el Dr. Tevni Grajales en el Centro de Investigación Educativa de la Universidad de Morelos (México). El estudio procura resolver las siguientes preguntas: ¿Con qué destrezas y hábitos de estudio cuentan los alumnos para enfrentar el reto de un aprendizaje significativo? ¿Cuáles son sus fortalezas y debilidades y de qué manera dichos hábitos se relacionan con el tiempo que dedican al estudio en casa? Participaron 1108 estudiantes de pregrado y posgrado (el 54 % del total son mujeres), que asistían a clases en el plantel de la UM (Universidad de Morelos). La conducta académica de los estudiantes fue medida con el Inventario de Hábitos de Estudio (SHI). Los resultados representan datos poblacionales dado que son el producto de una aplicación censal del instrumento. Este indica que los alumnos practican de

manera apropiada el 56% de las conductas relacionadas con hábitos de estudio (Media poblacional = 34.7, s = 8.8, rango = 5 a 56) en una escala de 62 puntos. La variable tiene un comportamiento normal. Con respecto a la cantidad de horas que los estudiantes dedican al estudio en casa se observó que el 43% trabaja menos de tres horas (27% no trabaja) y el 47% trabaja entre 3 y 6 horas diarias. Este resultado evidencia la necesidad de fortalecer la cultura del estudio por el aprendizaje significativo y el desarrollo personal para la formación profesional, desalentando las prácticas académicas que conducen al simple cumplimiento de requisito y aprobación de materias.

### ***Análisis de los Hábitos de Estudio en una Muestra de Alumnos Universitarios (2005)***

Fue realizada por Valentín Martínez, Otero Pérez y Liliana Torres Barberise en el Centro de Enseñanza Superior Don Bosco (España). El trabajo se desarrolló a lo largo de un curso académico, con el propósito de conocer los hábitos de estudio de los alumnos de primer curso de Magisterio y de Educación Social. La muestra total está compuesta por 137 alumnos. El Instrumento utilizado fue el Inventario de Hábitos de Estudio (I.H.E.) de Pozar (1989), el cual mide los hábitos de estudio por medio de cuatro escalas (condiciones ambientales del estudio, planificación del estudio, utilización de materiales, asimilación de contenidos y una escala de sinceridad). Dentro de los resultados se advierte que hay una gran similitud en los hábitos de estudio de las distintas especialidades. Todas las submuestras de alumnos obtienen puntuaciones más bajas en la escala correspondiente a la planificación del estudio, es decir, en todo lo que se refiere a la confección de horarios y a la organización del trabajo académico. Otro hecho destacable es que ninguna de las especialidades obtiene puntuaciones muy elevadas en ninguna de las escalas del inventario. La investigación realizada se halla en su primera fase: necesidad de intervención y valoración inicial, se espera el diseño de un plan de intervención que permita corregir estas dificultades, logrando la adquisición y fortalecimiento de hábitos de estudio que ayuden a

mejorar su rendimiento académico, con la enseñanza de técnicas y la promoción de actitudes y valores positivos.

***Relación Entre Hábitos de Estudio y Rendimiento Estudiantil en Alumnos de la Tercera Etapa de Educación Básica del CEAPUCV (Centro Educativo de la Asociación de Profesores de la Universidad Central de Venezuela) (2004)***

La investigación fue realizada por Israel Fermín B. Con el objetivo de determinar la relación existente entre los hábitos de estudio de los alumnos y su rendimiento académico. Se trabajó con las calificaciones promedio obtenidas por los estudiantes durante el primero y segundo lapso del año escolar 2003-2004. Para esta investigación se consideraron solamente los alumnos cursantes de la Tercera Etapa de Educación Básica del centro educativo de la Universidad Central de Venezuela (CEAPUCV); esta población estudiantil estuvo conformada por ciento cincuenta estudiantes de los cuales se extrajo una muestra de manera aleatoria simple de 76 individuos que correspondió al 50,66% de la población. El instrumento aplicado, fue diseñado y construido especialmente para este fin, consta de dos partes, parte uno conformada por cuatro preguntas, tiene como objetivo la identificación del alumno encuestado para saber en qué año y sección se encuentra, sexo y edad, todas las preguntas son de respuesta abierta. La parte dos está integrada por cuarenta preguntas divididas en ocho factores y tiene como finalidad recoger la información sobre los hábitos de estudio de los alumnos; todas las preguntas son de respuesta restringida en una escala de uno a cinco, atendiendo al siguiente criterio: (5) Siempre; (4) Casi Siempre; (3) A Veces; (2) Casi Nunca y (1) Nunca. De manera general se puede concluir sobre los hábitos de estudio que en los alumnos, existe una mediana presencia de los mismos, lo que es positivo, sin embargo necesitan ser fortalecidos y/o desarrollados. Hay factores que resultaron muy positivos como lo son: Ambiente de Estudio, Habilidades de Lectura y la Motivación para el Estudio; pero hay otros que requieren ser fortalecidos como: Métodos de Estudio y Planificación del Estudio. Se identificó que aquellos alumnos que resultaron con la mayor presencia de hábitos exhibieron mayor rendimiento y viceversa. Por lo que se puede decir que a



mayor presencia de hábitos de estudio, se obtendrá un mejor rendimiento académico.

### **Investigaciones locales sobre hábitos y técnicas de estudio**

#### ***Planeación, Diseño, Elaboración, Producción y Evaluación de un Paquete de Multimedia en Técnicas de Estudio (1994)***

Fue realizada por Doris Maygalida Coral Vallejo como trabajo de grado para optar al título de licenciada en Educación, Especialidad Filosofía y Letras de la facultad de Ciencia Humanas de la Universidad de Nariño. La investigación busca resaltar el papel de las ayudas educativas dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje, con la implementación del sonoviso como herramienta educativa. Se plantea el proceso de planeación, diseño, elaboración y producción de un paquete de multimedia en técnicas de estudio, el cual fue evaluado a través de una demostración con estudiantes del cuarto semestre de la unidad de delineantes de Arquitectura de la I. U. Cesmag de Pasto y los estudiantes de decimo grado de educación básica secundaria del Colegio Ciudad de Pasto. La investigación muestra la importancia de preparar a los futuros docentes en el uso correcto, cualitativo y cuantitativo de las ayudas educativas, ya que esto facilita la presentación de contenidos y contribuye a la sistematización del trabajo, fortaleciendo el proceso enseñanza – aprendizaje.

#### ***Diagnóstico Sobre Formación de Hábitos de Estudio Grado Quinto Institución Artemio Mendoza Carvajal (2007)***

Fue realizada por Ronald Julián Burbano como trabajo de grado para optar al título de licenciado en Educación básica con énfasis en Ciencias Sociales, facultad de Ciencias Humanas de la Universidad de Nariño. El estudio fue realizado con el propósito de planear estrategias pedagógicas para el mejoramiento y aprovechamiento de los hábitos de estudio en estudiantes de quinto grado de la institución Artemio Mendoza Carvajal, a partir de una fase inicial de diagnóstico que permitió observar las necesidades que se presentan y plantear alternativas frente a esta problemática. Se realizó una revisión bibliográfica sobre

conceptos y temáticas acerca de los hábitos de estudio, un proceso de observación, la aplicación de una entrevista y la recopilación de testimonios de la comunidad educativa, para luego establecer fortalezas y debilidades de estudiantes, profesores y padres de familia, dentro y fuera del aula de clase y formular una propuesta de mejora a la situación presentada para el desarrollo y aprovechamiento de los hábitos de estudio. Los resultados de la investigación permiten identificar la influencia del factor económico en la actitud de los estudiantes frente a los hábitos de estudio, la utilización de material básico educativo como cuadernos y lapiceros que deben ser compartidos, falta de libros en sus hogares, biblioteca desactualizada en la escuela además de la ausencia de los padres por sus ocupaciones laborales; son elementos que restringen las capacidades de los estudiantes sin embargo se encontró que en su mayoría los estudiantes presentan un adecuado nivel de compromiso y cumplimiento de sus actividades escolares.

A partir de la revisión de las investigaciones que se han realizado tanto a nivel local como internacional, se obtienen diferentes aportes significativos a la presente investigación. Se ha encontrado una falta de profundización frente a la temática de los hábitos y técnicas de estudio lo cual se evidencia en las escasas publicaciones de artículos en revistas de investigación científica en Colombia, probablemente no se deba a que no existan investigaciones de este tipo sino que no se encuentran inscritas en las bases de datos de estas revistas o páginas web relacionadas, mostrando así la necesidad de realizar investigaciones que tengan un aporte tanto a nivel de la población estudiada, como posteriormente de conocimiento científico con la publicación de artículos que puedan motivar al estudio de los hábitos y técnicas de estudio, dándole la importancia que se merece en la investigación de los contextos educativos. Por otra parte los resultados de variadas investigaciones evidencian la necesidad de fortalecer el desarrollo de estrategias y habilidades propias del estudiante encaminadas a una cultura del estudio que permita un mejor aprendizaje que a su vez influya en el desarrollo personal para la formación académica, tal como lo plantean el Dr. Tevni Grajales

(2002) en su investigación en la Universidad de Montemorelos México y Valentín Martínez, Otero Pérez y Liliana Torres Barberise (2005) en el Centro de Enseñanza Superior Don Bosco en España, los cuales concluyen la necesidad del diseño de un plan de intervención que permita lograr la adquisición y fortalecimiento de hábitos de estudio que ayuden a mejorar su rendimiento académico. Otro aporte de relevancia se encuentra enfocado hacia la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en el cual se evidencia que a mayor presencia de hábitos de estudio, los estudiantes muestran mayor rendimiento y viceversa como lo plantea Israel Fermín (2004) en su investigación en la Universidad Central de Venezuela, si bien la presente investigación no pretende establecer la relación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio, si se puede establecer a manera de hipótesis que el rendimiento académico se verá afectado de forma positiva sin que se tenga presente en los resultados de este estudio. En la ciudad de Pasto también se hace evidente la falta de documentación en cuanto a investigaciones sobre esta temática, los estudios revisados indican una falta de elementos teóricos, metodológicos y de confiabilidad en los resultados que permitan tener una mayor visión sobre la problemática y por lo cual se planteó una investigación de este tipo que contribuya al conocimiento de resultados concretos a partir de una intervención con un modelo cuasiexperimental en un contexto educativo.

### **MARCO TEÓRICO**

La investigación en contextos educativos puede plantearse desde variadas aproximaciones y enfoques de intervención psicológica, debido a la complejidad que representan los múltiples procesos que dentro del ámbito escolar se presentan, en concordancia con lo anterior se planteó desarrollar un proceso fundamentado en la complementariedad que se establece entre la psicología educativa, el enfoque cognitivo-comportamental y la investigación psicológica como marcos de referencia y guías para un proceso cuantitativo con un modelo cuasiexperimental que brinde un aporte sobre a los hábitos y técnicas de estudio.

### **Psicología educativa**

El psicólogo de la educación es el profesional de la psicología cuyo objetivo de trabajo es la reflexión e intervención sobre el comportamiento humano, en situaciones educativas, mediante el desarrollo de las capacidades de las personas, grupos e instituciones. Se entiende el término educativo en el sentido más amplio de formación y desarrollo personal y colectivo. El Psicólogo de la educación desarrolla su actividad profesional principalmente en el marco de los sistemas sociales dedicados a la educación en todos sus diversos niveles y modalidades; tanto en los sistemas reglados, no reglados, formales e informales, y durante todo el ciclo vital de la persona (Mayer 2004). Así mismo interviene en todos los procesos psicológicos que afectan al aprendizaje, o que de este se derivan, independientemente de su origen personal, grupal, social, de salud etc., responsabilizándose de las implicaciones educativas de su intervención profesional y coordinándose, si procede, con otros profesionales (Mayer 2004).

### **Terapia conductual**

Labrador, Cruzado y Muñoz (1999) plantean que la modificación de conducta es “aquella orientación teórica y metodológica, dirigida a la intervención que, basándose en los conocimientos de la psicología experimental, utiliza procedimientos y técnicas que somete a evaluación objetiva y verificación empírica, para disminuir o eliminar conductas desadaptadas e instaurar o incrementar conductas adaptadas”. Es decir, que a través de procedimientos con una orientación conductual se pueden realizar intervenciones para cambiar o incrementar conductas motoras, fisiológicas y cognitivas determinantes en el repertorio básico de una persona.

Esta teoría está fundamentada en que las conductas son aprendidas y por lo tanto, se desaprenden en condiciones que el medio social lo amerite. Es por ello, que se señala la importancia del medio en la adquisición de conductas, que a través del aprendizaje son adaptadas al estilo de vida de cada sujeto. Labrador y cols (1999) refieren que “la conducta está controlada por el ambiente. El análisis funcional de los estímulos antecedentes y consecuentes que controlan la conducta

ofrece una explicación suficiente de la implantación y mantenimiento de patrones de comportamiento, normales y anormales, y posibilita el control de la conducta”

Al hablar de análisis funcional, se retoma los planteamientos de Skinner (citado por Labrador y Cols. 1999), que desde su teoría plantea la importancia de analizar la conducta y los problemas relevantes que surgen en torno a ella, definiendo y midiendo directamente el comportamiento observable. Sin embargo este tipo de orientación llevó a grandes limitaciones, ya que se reducía a abordar solo conductas manifiestas y por lo tanto, era necesario lograr cambios en el ambiente para mantener dicha conducta y que las personas estuvieran entrenadas para manejar las contingencias de refuerzo.

### **Terapia cognitiva**

En los años sesenta el doctor Aaron T. Beck de la Universidad de Pensilvania desarrolló la terapia cognitiva como un tratamiento para la depresión, estructurado y breve, centrado en la problemática presente y destinado a resolver problemas actuales modificando el pensamiento y las conductas disfuncionales. Este modelo propone que todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión del pensamiento, que influye en el estado de ánimo y en la conducta de los pacientes. Una evaluación realista y la consiguiente modificación del pensamiento producen una mejoría en esos estados de ánimo y comportamientos. Esta mejoría permanente resulta de la modificación de las creencias disfuncionales subyacentes (Judith S. Beck, 2000).

### **Terapia cognitivo-comportamental**

Se definen bajo este título de cognitivo-comportamental a un conjunto de escuelas y técnicas. Es un sistema psicoterapéutico, basado en una teoría psicopatológica y un cuerpo de técnicas derivadas de la psicología experimental, el aprendizaje social, las ciencias cognitivas, la teoría del procesamiento de la información y la teoría de los sistemas. La terapia cognitivo-comportamental encierra una serie de procedimientos en los cuales se busca la modificación de pensamientos y conductas desadaptativas que interfieren en la cotidianidad de

una persona. “El cambio conductual se haya mediado por las actividades cognitivas. Es decir, la identificación y alteración sistemática de aspectos cognitivos desadaptativos producirá los cambios conductuales deseados” (Labrador y cols. 1999).

La terapia cognitivo-comportamental, enfatiza en la importancia de las creencias, emociones y conductas desadaptativas que influyen en el comportamiento de la persona. Estos aspectos son evaluados tanto por el terapeuta como por el mismo paciente para reconocer como se está dando su influencia en el mantenimiento del problema. “En la modificación cognitivo-comportamental se utilizan manipulaciones ambientales como en otros enfoques, pero aquí tales manipulaciones representan ensayos de feedback informativos o experimentos que aportan una oportunidad para que el paciente cuestione, revalorice y adquiera autocontrol sobre conductas, emociones y cogniciones desadaptativas, al mismo tiempo que practica habilidades entrenadas”. (Labrador y cols. 1999).

La visión propuesta dentro de la presente investigación por parte de los autores, contempla como eje principal la psicología educativa complementada con el enfoque cognitivo comportamental, entendiendo la psicología educativa como la encargada de la investigación e intervención de los procesos pedagógicos fundamentalmente los de enseñanza – aprendizaje y demás aspectos psicológicos inmersos en el contexto educativo. Las intervenciones en ámbitos educativos pretenden contribuir al fortalecimiento de los procesos de desarrollo personal de docentes, estudiantes y otras personas relacionadas. El enfoque cognitivo comportamental complementa el proceso de investigación debido a la multiplicidad de elementos para la intervención los cuales permiten un abordaje desde las técnicas de modificación de la conducta (técnica de información y de psicoeducación) y desde la terapia cognitiva (como la aplicación del registro de pensamientos disfuncionales). Estos elementos contribuyen al desarrollo de un estudio cuasiexperimental Pre-prueba Post-prueba con grupo de control favoreciendo la obtención de resultados empíricos que genere un aporte científico

al conocimiento de los hábitos y técnicas de estudio desde el campo de acción educativo y el enfoque cognitivo-comportamental de la psicología.

### **Estrategias de aprendizaje**

Una estrategia de aprendizaje es un procedimiento (conjunto de pasos o habilidades) que un estudiante adquiere y emplea de forma intencional como instrumento flexible para aprender significativamente y solucionar problemas y demandas académicas (Díaz Barriga F., Hernández Gerardo 2001). Los objetivos particulares de cualquier estrategia de aprendizaje pueden consistir en afectar la forma en que se selecciona, adquiere, organiza o integra el nuevo conocimiento o incluso la modificación del estado motivacional del estudiante, para que éste aprenda con mayor eficacia los contenidos curriculares o extracurriculares que se le presentan (Mayer 1983 citado por Díaz Barriga 2001). Las estrategias de estudio se clasifican según el tipo de proceso cognitivo y finalidad perseguidos (aprendizaje memorístico, aprendizaje significativo y el recuerdo) o según su efectividad para determinados materiales de aprendizaje (información factual: datos, pares de palabras y listas e Información conceptual: conceptos, proposiciones y explicaciones). En el primer tipo de clasificación se encuentran las estrategias de recirculación de la información a la cual pertenece la técnica del subrayado, la estrategia de elaboración a la cual pertenece la técnica del resumen, la estrategia de organización a la cual pertenece la técnica de elaboración de mapas conceptuales y la estrategia de recuperación a la cual pertenece la preparación para los exámenes. En el segundo tipo de clasificación se encuentran las estrategias repetición (simple, parcial y acumulativa), organización categorial. Elaboración simple de tipo verbal o visual, representación gráfica (mapas conceptuales), elaboración de preguntas y elaboración de resúmenes. Pueden utilizarse varios tipos de estrategias que han demostrado ser efectivas para el aprendizaje de información factual dentro de los escenarios educativos. La información factual se presenta de diversas formas en la enseñanza, tales como aprender datos, términos, entre otros. Es importante reconocer que el aprendizaje simple de datos, si bien no debe ser el objetivo principal de cualquier acto

educativo, es de cualquier modo importante porque constituye un elemento presente en cualquier asignatura. Por otra parte la información conceptual como el aprendizaje de conceptos. Propositiones y explicaciones requiere mayor elaboración por parte del estudiante para conseguir los objetivos académicos (Díaz Barriga F., Hernández Gerardo 2001)

## **Hábitos y técnicas de estudio**

### ***Hábitos de estudio***

Para Maddox (1980), los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. El individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que se ha dicho que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido. Estos se adquieren voluntaria o involuntariamente, originándose en esta doble forma de conocimiento los cuidados que deben tener los padres y los maestros proporcionando por una parte, medios para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles y por otra, evitando que surjan los incorrectos o perjudiciales para el individuo y la sociedad. Hernández (1996), define hábitos de estudio como conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente. Maddox (1980) señala que la motivación exige que cada respuesta sea reforzada positivamente, de modo que sirva de preparación para la siguiente, y esta a su vez para otra posterior; con el fin de que el nivel de expectativas se mantenga durante el tiempo preciso. De esta manera la fuerza del hábito se vigoriza como un ejercicio de repetición y fortalecimiento.

### ***Planificación, organización y administración del tiempo***

El mundo actual exige una vigorosa organización de actividades y especialmente planificación del tiempo, pues cada día surgen nuevas perspectivas y aún como parte del trabajo rutinario, el hombre tiene que atender lo relacionado con la vida personal, la familia, el trabajo, estudio, lo social y cultural; aspectos cada uno importantes, que merecen ser atendidos de la mejor manera posible.



Para cualquier persona es motivo de satisfacción y bienestar ver que ha realizado bien su trabajo o cumplido a cabalidad sus obligaciones. Con mayor razón si ello se desarrolla a su debido tiempo. Por tanto, el éxito y la efectividad dependen de la planeación inteligente del tiempo y las actividades, puesto que por sencilla que sea la labor exige del sujeto una dedicación específica, a su debido tiempo, con la seriedad y cuidado que el trabajo demande.

Estudiar es una actividad que al igual que otro tipo de trabajos, debe desarrollarse con seriedad, planificando el tiempo y dando prioridad a la ejecución de las tareas pues ello significa: no trabajar bajo presión para preparar un examen, no angustiarse por no alcanzar a desarrollar toda una tarea, no tener la preocupación por haber estudiado sólo una materia, o en fin, hacer lo debido en el tiempo adecuado para ello. En consecuencia, el trabajo-estudio debe someterse a los principios de racionalidad y economía, es decir conseguir el máximo de rendimiento invirtiendo el mínimo de esfuerzo. Para ello, además de aplicar unos modos de actuación adecuados, hay que hacerla de manera racional, organizando y planificando previamente lo que se va a hacer. El estudiante tiene la necesidad de elaborar un plan de trabajo-estudio personal que le sirva de guía para ordenar y desarrollar hábitos en el quehacer diario escolar (Hernández 1993).

Adquirir el hábito de estudiar es un esfuerzo que debe hacer todo estudiante. Ello implica acostumbrarse a realizar determinadas actividades en un tiempo distribuido según sea necesario; es decir, se organiza un horario de trabajo y se cumple. El día tiene exclusivamente 24 horas. Se recomienda respetar 8 horas de la noche para dormir con lo cual el organismo se recupera y repone para seguir con otro agitado día. Quedan entonces 16 horas que aprovechadas al máximo repercuten en eficiencia y éxito.

De acuerdo con Hernández (1993). “La psicología del estudio sugiere los siguientes principios para distribuir el tiempo eficazmente:

1. Planear el tiempo a partir de los compromisos con horario fijo, tales como horas de clase y horas de empleo si el estudiante trabaja.
2. Programar las actividades básicas cotidianas, dejando el tiempo necesario para dormir, comer y arreglarse. El tiempo empleado para dormir

depende de la edad de la persona, de la calidad de sueño y de otros factores individuales.

3. Establecer horas fijas para estudiar. Es necesario acostumbrarse a estudiar cada día a la misma hora, hasta adquirir una rutina habitual. Dejar tiempo suficiente para estudiar incluso algunas horas del fin de semana.

4. Determinar el tiempo necesario para cada asignatura por cada hora de clase.

“Cuando un estudiante consigue que el estudio ya no sea algo anárquico que produce preocupaciones y conflictos, sino algo cotidiano y natural, integrado en la vida de una persona, estamos ante un verdadero estudiante, alguien que ha hecho del estudio su profesión y su proyección de desarrollo personal” (Castillo, Polanco 2005).

Para Risk (1996), las ventajas de contar con una buena planificación para atender adecuadamente a las tareas del estudio son evidentes:

1. Permite distribuir el tiempo de manera que se pueda atender ordenadamente a todas las actividades y responsabilidades del día: familiares, laborales, sociales, de estudio, de diversión, entre otras.

2. Se aprovecha mejor el tiempo.

3. Evita pérdida de tiempo sobre lo que se tiene que hacer cada día.

4. Ayuda a crear hábitos de orden y organización.

5. Contribuye a poder cumplir los compromisos adquiridos.

6. Obliga a una sistematización y regularidad en el trabajo.

7. Impide que se olvida lo que hay que hacer o que tareas quedan por realizar.

### ***Características y condiciones de la planificación del estudio***

La planificación del estudio trata de conjugar equilibradamente el tiempo y la actividad que pretendemos realizar, distribuir el tiempo entre las distintas actividades, a la vez que asignamos el momento más adecuado a las características de cada actividad. En consecuencia, de acuerdo con Hernández (1996), el estudiante ha de tener en cuenta los siguientes aspectos

1. Determinar el momento más adecuado para el estudio: ¿cuándo estudiar? Hay quien rinde mejor por la mañana, otros lo consiguen por la tarde o la noche. En general, podemos decir que el momento adecuado debe estar alejado de las comidas para evitar la somnolencia que produce la digestión con el consiguiente bajón en el rendimiento. También se suele decir que por las mañanas se aprende con más rapidez, pero también se olvida antes; por la noche cuesta más trabajo, pero se retiene mejor. De todas formas, cada persona tiene determinados momentos en los que su rendimiento suele ser más alto; esos momentos son los que cada cual debe emplear preferentemente para estudiar (Hernández 1996).

“Cada estudiante debe dedicar al estudio aquellos momentos en los que se encuentra en mejores condiciones mentales y ambientales (Gall 1994)

2. Fijar la cantidad de tiempo a emplear en el estudio: ¿cuánto tiempo? Vendrá determinado por la conjunción de dos factores, el número de materias, las exigencias de éstas y el tiempo de que el alumno dispone para el estudio. Hay que tener en cuenta el tiempo que el estudiante debe dedicar a otras actividades como viajes, vida familiar, entretenimiento, entre otros. Lo ideal es que se disponga de tiempo suficiente para abordar todo el trabajo-estudio cotidiano. Una vez establecido el tiempo éste quedará fijado con carácter habitual siempre la misma cantidad de tiempo, a la misma hora y en el mismo lugar. Ésta es la clave del éxito de un horario personal de estudio. (Hernández 1996).

### ***Elaboración del horario personal***

El horario de trabajo-estudio personal le ahorrará al estudiante gran cantidad de tiempo, ya que sabrá previamente lo que ha de hacer; le permitirá seleccionar el tiempo de trabajo-estudio entre las horas libres y organizar su vida de acuerdo a sus propias necesidades (Rojas, Arciniegas 1987).

Rojas y Arciniegas (1987), plantean que para elaborar adecuadamente un horario el estudiante debe tener presente los siguientes criterios:

1. Determinar, en un principio, el tiempo total del que dispone.
2. Tener presente todas sus actividades y compromisos diarios.

3. Valorar sus capacidades, conocimientos y habilidades respecto a lo que va a estudiar y a las actividades que tiene que realizar.

4. Elegir los mejores momentos del día para dedicarlos al estudio.

5. Distribuir el tiempo entre las diversas materias. Conviene que las horas de trabajo-estudio las distribuya separadamente unas de otras, de acuerdo a las exigencias de cada materia, y con una duración no muy prolongada, ya que es más efectivo el trabajo que dura pequeños periodos de tiempo, según la edad del estudiante.

### ***Técnicas de estudio***

Las técnicas de estudio, consideradas desprevénidamente bajo la identidad genérica que se les viene dando como ayudas prácticas para el estudio, son muchas y diversas y cada una posee sus peculiaridades. Funcionalmente se integran en un mismo procedimiento de estudio, de manera que casi siempre configuran conjuntos armónicos.

Una técnica en el sentido más amplio, es un producto artificial elaborado por el hombre con el propósito de mejorar una situación, acelerar la producción y mejorar la calidad de lo que se produce, tratando al mismo tiempo de economizar energía, Así, el grado de productividad siempre está en relación directa con los niveles técnicos (Hernández F., 1996).

Para que tales técnicas produzcan los efectos esperados (alta productividad), se requieren dos condiciones específicas: una, que se las conozcan y se las comprenda, tanto en su naturaleza como en los efectos que producen; y otra, que se las utilice en las cantidades, calidades, y tiempos que sean justos y adecuados a cada situación de estudio (Hernández F., 1996).

### ***La lectura***

La lectura implica un doble proceso, físico y mental, al mismo tiempo; aquél radica en el movimiento de los ojos para captar sensitivamente las palabras; el proceso mental en la elaboración cognitiva de las palabras aprehendidas físicamente. La eficacia lectora dependerá, en consecuencia, del desarrollo

adecuado y de la conjunción de estos dos procesos, realizados simultáneamente; es decir consiste en ser capaz de leer con la mayor rapidez posible, a la vez que también se alcanza una comprensión de lo leído. (Castillo, Polanco 2005)

Para los estudiantes la lectura es el principal instrumento de aprendizaje, leer es uno de los mecanismos más complejos a los que puede llegar una persona, ya que implica decodificar un sistema de señales y símbolos abstractos. Podemos identificar cuatro tipos de lectura, la lectura mecánica (se limita a identificar palabras prescindiendo del significado de las mismas, prácticamente no hay comprensión), la lectura literal (comprensión superficial del contenido), la lectura oral (se produce cuando leemos en voz alta) y la lectura silenciosa (se capta mentalmente el mensajes escrito sin pronunciar las palabras, permite que el lector capte ideas y hábitos en la lectura por lo tanto es la más recomendable de realizar). Durante la lectura se debe evitar cometer los errores como la regresión (consiste en volver atrás sobre lo leído, antes de terminar el párrafo. Muchas veces se hace de forma inconsciente. La regresión provoca un efecto negativo sobre la velocidad de lectura y la comprensión de lo leído, porque al cortar la lectura se tiende a perder la idea general), la vocalización (es cuando la lectura se acompaña de movimientos labiales aunque no emita sonidos, constituye un gran impedimento para la buena lectura porque el lector tiene que estar pendiente de cada palabra y de vocalizarla, así se distrae la atención de lo fundamental y el sentido global de la idea), los movimientos corporales (la lectura es una actividad mental y todo movimiento físico es innecesario, salvo el de los ojos) y el vocabulario deficiente (el buen lector tiene a mano y consulta con frecuencia el diccionario, utilizándolo con regularidad se ampliará el vocabulario y la lectura será más eficaz) (Gall y cols. 1994).

Las investigaciones están demostrando que si se adquiere el hábito de leer con rapidez, aumenta también el nivel de comprensión y esto sucede porque entre otras razones, a mayor velocidad lectora de un texto la concentración es más intensa y, como consecuencia, mejora también la comprensión. Éste es el motivo por el cual todos los autores modernos que explican técnicas de trabajo intelectual insisten en que la verdadera lectura eficaz es consecuencia de una perfecta

armonización entre la velocidad de la lectura de un texto y el nivel de comprensión y profundidad logradas de su contenido. La lectura debe ser comprensiva y expresiva (Castillo, Polanco 2005). La comprensión de textos es una actividad constructiva compleja de carácter estratégico, que implica la interacción entre las características del lector y del texto, dentro de un contexto determinado, el lector reconoce sus alcances y limitaciones de memoria y sabe que de no proceder utilizado y organizando sus recursos y herramientas cognitivas en forma inteligente y adaptativa, el resultado de su comprensión de la información relevante del texto puede verse sensiblemente disminuida o no alcanzarse, y el aprendizaje conseguido a partir de esta puede no ocurrir, por lo tanto si el lector intenta comprender un texto y desea “leer para aprender” debe planear el uso de distintos procedimientos que conlleven a una lectura comprensiva (Díaz Barriga F., Hernández Gerardo 2001).

### ***Lectura comprensiva***

Es la que proporciona el conocimiento del texto que se lee. Carece de sentido una lectura a gran velocidad, mecánica que no permita la comprensión. Con la lectura se pretende un fin: información sobre un tema, conocimiento de otros puntos de vista, aprendizaje de una materia, etc.; y si no se comprende aquello que se lee, el fin de la lectura no consigue su propósito (Castillo, Polanco 2005).

### ***Lectura expresiva***

Es aquella que tiene en cuenta las pausas, los signos ortográficos, las exclamaciones, admiraciones, interrogaciones, etc.; es la que ayuda a una mayor comprensión porque confiere un carácter más real a la lectura. Cuando una persona escribe algo se está expresando por medio de la escritura y es indudable que si eso mismo lo expresara de manera oral, la voz no sería monótona, y con el mismo tono a lo largo de toda la conversación o discurso. Los matices de la voz, las pausas, las expresiones de admiración, de sospecha, de explicación, de afirmación, etc., requieren, cada una, una expresión diferente. En la lectura ocurre

igual, aunque lo que se lea haya sido escrito por otra persona; cuando se lee, siempre se le puede dar sentido y expresividad. Para esto, se requiere imaginación, agilidad mental, creatividad y actitud participativa. (Castillo, Polanco 2005).

### ***Errores en la lectura***

Durante la lectura se debe evitar cometer los siguientes errores:

#### ***Regresión***

Consiste en volver atrás sobre lo leído antes de terminar el párrafo. Muchas veces se hace de forma inconsciente. La regresión provoca un efecto negativo sobre la velocidad de lectura y la comprensión de lo leído, porque al cortar la lectura se tiende a perder la idea general (Cartilla aprender a estudiar, universidad de Nariño, 2006).

#### ***Vocalización***

Se presenta cuando la lectura se acompaña de movimientos labiales aunque no emita sonidos, constituye un gran impedimento para la buena lectura porque el lector tiene que estar pendiente de cada palabra y de vocalizarla, así se distrae la atención de lo fundamental y el sentido global de la idea (Cartilla aprender a estudiar, universidad de Nariño, 2006).

#### ***Movimientos corporales***

La lectura es una actividad mental y todo movimiento físico es innecesario, salvo el de los ojos, se debe tener una postura correcta la cual facilite el proceso de lectura y la concentración (Cartilla aprender a estudiar, universidad de Nariño, 2006).

#### ***Vocabulario deficiente***

Se hace necesario tener a mano y consultar con frecuencia el diccionario con el fin de aclarar conceptos desconocidos por el lector, utilizándolo con

regularidad se ampliará el vocabulario y la lectura será más eficaz (Cartilla aprender a estudiar, universidad de Nariño, 2006).

### ***El subrayado***

El subrayado es la técnica básica con la que se realiza la lectura de estudio, después de la lectura general inicial (pre-lectura) del tema que se va a estudiar. Es una técnica de análisis que sirve de base a otras técnicas, tanto de análisis como de síntesis: resumen, esquemas, fichas, etc. El subrayado es esencial porque en la lectura de estudio se buscan las ideas importantes y básicas que en pocas ocasiones son destacadas de manera gráfica por el profesor o el autor. Tiene que buscarlas y destacarlas el estudiante por sí mismo mediante el subrayado. El subrayado consiste en destacar mediante un código propio de rayas, signos de realce o llamadas de atención, aquellas ideas o datos fundamentales de un tema que merecen la pena ser tenidos en cuenta para ser asimilados y aprendidos. En la tarea del estudio activo, la técnica del subrayado facilita sobremanera el estudio de asimilación y memorización, así como los repasos posteriores, porque la atención del estudiante se concentra en aquellas frases que ya ha destacado previamente, con lo cual se economiza tiempo, se fija la atención aumentando la capacidad de concentración y se facilita la comprensión del contenido del tema (Hernández 1993).

Según Hernández (1993), dentro de las ventajas y conveniencias del subrayado se encuentran:

1. Contribuye a fijar la atención en el estudio de forma intencional, analítica y selectiva.
2. Evita las distracciones y la pérdida de tiempo.
3. Favorece el estudio activo y el interés por captar las ideas fundamentales.
4. Incrementa el sentido crítico en la lectura mediante la capacidad de análisis, al destacar lo principal sobre lo accesorio o explicativo.
5. Facilita el repaso rápido, la confección de esquemas, resúmenes y demás.



6. Constituye una ayuda determinante para comprender el contenido de un tema y retenerlo, al ser la base del estudio de asimilación y memorización.

7. Posibilita la ampliación y utilización del vocabulario específico de la materia.

### ***Tipos de subrayado***

De acuerdo con Hernández (1993), cuando el alumno realiza el subrayado, puede ir entremezclando diversas formas de hacerlo, utilizando los distintos códigos personales de señalización:

1. Subrayado lineal. Consiste en trazar distintas modalidades de líneas: recta, doble, discontinua, ondulada, por debajo de las palabras o realizando recuadros, flechas, corchetes, entre otros., que destaquen las ideas principales, las secundarias, los detalles de interés, etc., conforme a su jerarquización e importancia.

2. Subrayado lateral. Es una variedad del subrayado lineal que consiste en demarcar con una raya vertical a ambos lados de un párrafo entero o de varias líneas consecutivas del mismo, porque interesa resaltar todo el conjunto sin necesidad de trazar rayas por debajo de cada línea para sobresaltar una definición, el enunciado de un principio, una norma legal, entre otros.

3. Subrayado estructural. Este tipo de subrayado es simultáneo al lineal y consiste en destacar la estructura o la organización interna que tiene el texto. Se suele hacer en el margen izquierdo del texto y para ello se suelen utilizar letras, números, flechas, palabras clave, entre otros. Exige una gran capacidad de síntesis para conseguir poner un título a cada párrafo como expresión, en las mínimas palabras posibles, del contenido principal del mismo. El subrayado estructural servirá de base al poner de manifiesto la estructura del tema.

4. Subrayado de realce. Se realiza a la vez que los otros y sirve para destacar dudas, aclaraciones, puntos de interés, llamadas de atención, etc., mediante las distintas señalizaciones, según el código personal: palabras, interrogaciones, paréntesis, asteriscos, flechas, signos, entre otros., situados al margen derecho del texto.

### ***El resumen***

La elaboración de resúmenes es una técnica que aumenta la recepción y organización de datos e informaciones tendientes a configurar conocimientos. Sin embargo, las modalidades y los objetivos del resumen son bastante diferentes de los de la toma de notas. Con el resumen se pretende reducir al máximo y con la mayor precisión posible un tema definido y generalmente amplio, del cual necesitamos una visión global y una comprensión integral. En este sentido, el resumen se refiere a la exposición ordenada de lo esencial de un tema de estudio. Respecto a esta técnica complementaria deben considerarse tres factores importantes: las clases de resúmenes, el contenido del resumen y la manera de hacerlo (Hernández F., 1993).

### ***Clases de resúmenes***

Deben considerarse dos clases de resúmenes: el esquemático y el orgánico. El esquemático es un resumen de estudio inicial cuyo objetivo es llegar a la comprensión global y rápida de un tema. Permite la captación de la idea general y asigna el puesto que le corresponde a cada una de sus partes. En esta clase de resumen se prescinde por entero de las explicaciones y su apariencia es la de un cuadro sinóptico, el cual contribuye a un mejor proceso de memorización. El orgánico consiste en una compilación ordenada de las ideas principales acerca de un tema extenso, o relativamente extenso. Se trata de un resumen de carácter científico el cual tiene como objetivo facilitar la comprensión del tema estudiado (Hernández F., 1993).

### ***Contenido del resumen***

Hernández (1993) plantea que el contenido del resumen puede ser la transcripción de lo subrayado durante la lectura del tema. Para proceder a su realización el estudiante ha de tener en cuenta los siguientes criterios:

1. No realizar un resumen sin antes realizar el subrayado del tema y haber comprendido el tema.

2. Recoger globalmente las ideas fundamentales, prescindiendo de los detalles.

3. Redactar el resumen con brevedad y concisión, pero sin dejarse los aspectos importantes.

4. La extensión del resumen no debe superar el veinticinco por ciento del texto original.

5. Presentar las ideas debidamente relacionadas y escalonadas para que no resulte una mera enumeración.

### ***Realización de un resumen***

Para Hernández (1993), en la construcción de un resumen deben seguirse unos pasos de manera sistemática. Estos pasos, en su orden son:

1. Lectura completa del texto que va a resumirse. Además, esta lectura debe ser detallada y hacerse con un permanente y alto grado de atención.

2. Recopilación de los datos esenciales, proceso particular que debe hacerse durante la lectura. En este caso pueden tomarse algunas notas, acudiendo a las normas que para ello existen.

3. Estudio, interpretación y comprensión de los datos obtenidos, con el propósito de valorarlos y de descubrir las relaciones que entre ellos existan.

4. Redacción del resumen, que consiste en consignar por escrito los diversos datos interpretados, siguiendo el orden que presupone la estructura del texto.

### ***El esquema***

El esquema es la consecuencia lógica del estudio activo que comienza con el subrayado en la lectura, es la expresión gráfica del subrayado, tanto lineal como estructural, y contiene las ideas fundamentales del tema, estructuradas de un modo lógico y jerarquizado. En el cual se destacan las ideas principales, organizadas, relacionadas y complementadas por las ideas secundarias o relevantes. La gran ventaja del esquema se basa en que ofrece una clara estructura visual del contenido de un tema, permite captar lo esencial de forma

organizada. Su realización implica que el estudiante utilice su capacidad de análisis y de síntesis, de razonamiento lógico, de precisión y concisión en la expresión escrita. “Se deben aprovechar los aportes del guión-esquema que suele anteceder al desarrollo de un tema; así como el índice, el contenido o el programa del libro de texto de la materia, no solo para la realización del estudio de análisis y de síntesis, sino también para que sirva de guía en la realización del esquema personal” (Hernández F., 1996)

### ***Estructura del esquema***

La estructura del esquema tiene una finalidad fundamental la cual es el presentar el contenido de un tema visualizando la organización y jerarquización de sus ideas. En la estructura de un esquema se deben tener en cuenta aspectos como el tipo de letra según la importancia de las ideas la distribución de las ideas según un orden jerárquico, signos de diferenciación que permitan relacionar adecuadamente las ideas principales con las secundarias y la presentación la cual se centra en el aspecto gráfico-visual del esquema (Hernández F., 1996).

### ***Los exámenes***

Los exámenes se constituyen como una estrategia de medición que utiliza el docente con el fin de evaluar al estudiante en el nivel correspondiente de acuerdo a sus aprendizajes, sin embargo este método puede ser tomado por el estudiante como un elemento a su favor si sabe cómo llevarla a cabo de forma adecuada (Hernández F., 1996). La situación de examen, como el estudio en general, debe prepararse desde una perspectiva que contiene dos aspectos fundamentales para su realización:

1. Preparación: comienza desde el momento en que el profesor anuncia que un tema va a ser tratado en clase, con lo cual se busca disminuir la ansiedad que se suele presentar en los momentos previos a ser evaluado. Se diferencian dos tipos de preparación según la relación temporal con la realización del examen: preparación a largo plazo en la cual el estudiante debe tener presente los

aspectos relevantes en los temas tratados durante las clases programando repasos constantes los cuales vayan aumentando de acuerdo con la fecha del examen y obtener mayor información de aquello que no se ha comprendido en las explicaciones por partes del profesor. La preparación a corto plazo plantea la realización de un último repaso apoyándose en las técnicas de subrayado, resumen y esquema (Hernández F., 1996).

2. Presentación: para que la presentación de los exámenes sea adecuada se deben tener en cuenta una serie de pasos y recomendaciones: (Hernández 1996).

2.1 Leer o escuchar atentamente las indicaciones suministradas por el profesor identificando las dudas que puedan surgir frente a las preguntas a contestar, el tiempo del que se dispone, entre otros.

2.2 No precipitarse en responder las preguntas. Establecer un orden de respuestas empezando por las que mejor se saben e identificando relaciones entre preguntas de un mismo tema.

2.3 Asignar un tiempo límite a cada una de las cuestiones según la dificultad y extensión que tengan.

2.4 Leer con detenimiento cada pregunta, cerciorándose de que se ha entendido de forma clara lo que se está preguntando.

2.5 Una vez terminado el examen, y antes de entregarlo al profesor se debe releerlo en su totalidad y con detenimiento para cerciorarse de la claridad de las respuestas.

### **Actitudes para desarrollar un método de estudio**

Establecer un método de estudio adecuado requiere desarrollar actitudes frente al mismo, estas actitudes son en un orden lógico: actitud receptiva, actitud crítica, actitud organizativa y actitud creativa (Hernández F. 1996).

#### ***Actitud receptiva***

La fase de información requiere una actitud receptiva por parte del estudiante interesado, lo cual significa que en principio se debe tener una

mentalidad abierta y sin restricciones ante lo que se recibe de información (Hernández F., 1996).

La objetividad consiste esencialmente en captar las cosas y los acontecimientos tal como ellos son en sí mismos, sin modificarlos desde nuestro punto de vista o nuestro peculiar modo de ver e interpretar lo que acontece. La objetividad es una característica, algo esquiva pero adquirible, que debe aprenderse mediante un entrenamiento básico, que como proceso técnico ha de ser uno de los comienzos ineludibles para adquirir la mentalidad científica (Hernández F., 1996).

### ***Actitud crítica***

En la fase de indagación se requiere una actitud crítica e investigadora en el sentido más imparcial que pueda concebirse (lo cual significa que la objetividad continúa de manera explícita), por cuanto lo que se pretende no es conseguir pruebas para validar o revalidar algo que se cree verdadero (Hernández F., 1996).

Esta actitud crítica puede ser alimentada por una duda racional, es decir, una especie de estado de inconformidad intelectual debido a la falta o a la limitación de los conocimientos básicos acerca de lo que deseamos comprender, duda que desaparecerá a medida que aparezcan las explicaciones y las comprobaciones (Hernández F., 1996).

### ***Actitud organizativa***

La fase de organización de los conocimientos requiere establecer un esquema clasificador, en el que se ubiquen todos los conceptos que van haciendo parte del conocimiento. Cualquier persona empeñada en producir algo nota que sin la organización se pierde tiempo y energías. En el estudiante, semejante situación implica una ausencia estructural mínima y una confusión constante. Además, el estudiante debe manifestar que, como ventaja adicional de gran importancia con la actitud organizativa siempre estará a la orden la capacidad de identificación rápida y de reencuentro preciso de los conceptos funcionales necesarios (Hernández F., 1996).

### ***Actitud creativa***

La fase de aplicación de conocimientos implica la necesidad de una actitud creativa e innovadora, porque los estudiantes deben ser aptos para formular nuevas, adecuadas y factibles políticas o modalidades de acción ante la presencia de problemas crónicos y situaciones arbitrarias, que son las que a menudo frenan el progreso. Lo que se pretende es aprovechar, lo mejor posible, los conocimientos adquiridos, comprendidos y organizados en las fases anteriores. Además al ser creativos se logra lo que la mayor parte de los seres humanos normales desean íntimamente: la cristalización de los anhelos en el consecuente registro de éxitos y, por ende, con la realización de la personalidad (Hernández F., 1996).

### **Motivación**

El término motivación se deriva del verbo latino moveré, que significa “moverse”, “poner en movimiento” o “estar listo para la acción”. La motivación se define entonces como algo que energiza y dirige la conducta. De esta manera un motivo es un elemento de conciencia que entra en la determinación de un acto volitivo; es lo que induce a una persona a llevar a la práctica una acción. (Tapia 1998). La motivación escolar no es una técnica o método de enseñanza particular, sino un factor cognitivo - emocional presente en todo acto de aprendizaje y en todo procedimiento pedagógico, ya sea de manera explícita o implícita, donde el manejo en el aula supone que el docente y sus estudiantes comprendan que existe interdependencia entre los siguientes factores, inicialmente la motivación se basa en el interés, los estudiantes trabajan duro cuando valoran lo que están aprendiendo, es decir cuando lo que están aprendiendo lo consideran importante. Seguidamente la motivación se basa en la autoeficacia, es decir cuando se ven capaces de poder abordar con éxito las tareas de aprendizaje y confían en sus posibilidades para aprender lo que tienen delante. Finalmente la motivación se basa en las atribuciones, es decir los estudiantes trabajan duro cuando creen que sus esfuerzos valen la pena y atribuyen los éxitos y fracasos a su esfuerzo personal (Woolfolk 1998). La motivación condiciona la forma de pensar del

estudiante y con ello el tipo de aprendizaje resultante; si buscamos el logro de un aprendizaje significativo debemos comprender que sin esa disposición o voluntad por aprender todo tipo de ayuda pedagógica estará condenada al fracaso, por lo tanto el papel de la motivación en el papel del aprendizaje significativo se relaciona con la necesidad de inducir en el estudiante el interés y esfuerzo necesarios además de la dirección y guía permanentes en cada situación. “Querer aprender y saber pensar son las condiciones personales básicas que permiten la adquisición de nuevos conocimientos y la aplicación de lo aprendido de forma efectiva cuando se necesita” (Tapia 1998).

De acuerdo con los autores de la presente investigación se considera a los hábitos y técnicas de estudio como un factor fundamental para el desarrollo adecuado de los procesos de enseñanza – aprendizaje ya que contribuye a la apropiación de conocimientos y al aprovechamiento de estos tanto en el aula de clase como en el hogar. Los hábitos y técnicas de estudio están constituidos por un conjunto de elementos que en su interacción y aplicación fortalecen las aptitudes para el estudio haciendo del estudiante un sujeto con habilidades de afrontamiento ante el reto académico que continuamente aumenta el nivel de exigencia dando mayor número de posibilidades a aquellos que están mejor preparados. La revisión teórica permite enmarcar las técnicas de estudio dentro de un conjunto de estrategias de aprendizaje que amplían la visión de las primeras no solo como herramientas de aplicación sino como parte de una serie de estrategias organizadas para que a partir de su conocimiento y aplicación brinden una armonía en el continuo aprendizaje de los variados ejes temáticos que componen las asignaturas académicas que tienen lugar en el aula de clase como fuera de esta en los aprendizajes que se realizan a través de escenarios virtuales o los que el estudiante puede obtener a través del estudio en casa.



## **MARCO CONCEPTUAL**

### **Estudio**

El estudio es el proceso realizado por una persona mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto, es decir es el proceso que se realiza para aprender nuevas cosas. (DRAE 2003).

### **Esquema**

Es la expresión gráfica resultado del subrayado en la lectura y contiene las ideas fundamentales del tema, estructuradas de un modo lógico y jerarquizado. En el cual se destacan las ideas principales, organizadas, relacionadas y complementadas por las ideas secundarias o relevantes. (Hernández F., 1996).

### **Exámenes**

Los exámenes se constituyen en una estrategia de medición que utiliza el docente con el fin de evaluar al estudiante en el nivel correspondiente de acuerdo a sus aprendizajes. (Hernández F., 1996).

### **Hábito**

El hábito es un modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. (DRAE 2003).

### **Hábito de estudio**

Hábitos de estudio se puede definir como conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente. (Hernández 1996).

### **Horario personal de estudio**

Consiste en seleccionar adecuadamente el tiempo de estudio entre las horas libres y organizar sus actividades escolares de acuerdo a sus propias necesidades (Rojas, Arciniegas 1987).

### **Lectura**

Es uno de los mecanismos más complejos a los que puede llegar una persona, el cual implica un doble proceso, físico y mental, al mismo tiempo; aquél radica en el movimiento de los ojos para captar sensitivamente las palabras; el mental en la elaboración cognitiva de las palabras aprehendidas físicamente. (Castillo, Polanco 2005).

### **Motivación**

La motivación se define como algo que energiza y dirige la conducta, es un elemento que entra en la determinación de un acto volitivo e induce a una persona a llevar a la práctica una acción. (Tapia 1998).

### **Motivación escolar**

La motivación escolar no es una técnica o método de enseñanza particular, sino un factor cognitivo - afectivo presente en todo acto de aprendizaje y en todo procedimiento pedagógico ya sea de manera explícita o implícita. (Woolfolk 1998).

### **Pensamiento automático**

Es una actividad rápida de evaluación y percepción de una situación externa (ambiental) o interna (personal) la cual no surge de una deliberación o un razonamiento, sino que surge de manera automática veloz y breve. Los pensamientos automáticos constituyen un flujo de pensamiento que coexiste con un flujo de pensamiento mas manifiesto. (Beck A. 1964)

### **Planificación, organización y administración del tiempo**

Es la planeación inteligente del tiempo y las acciones que consiste en elaborar un plan de estudio personal que sirva de guía para ordenar y desarrollar sus actividades dando prioridad a la ejecución de las tareas escolares (Hernández 1993).

### **Psicología educativa**

Tiene como objetivo de trabajo la reflexión e intervención sobre el comportamiento humano en situaciones educativas, mediante el desarrollo de las capacidades de las personas, grupos e instituciones. Esta disciplina desarrolla su actividad profesional principalmente en el marco de los sistemas sociales dedicados a la educación en todos sus diversos niveles y modalidades (Mayer 2004).

### **Registro de pensamientos disfuncionales**

Es un formulario que permite evaluar los pensamientos automáticos disfuncionales en una situación específica registrando además las emociones experimentadas y generando una respuesta adaptativa a través de la validación del pensamiento consiguiendo un pensamiento funcional sustituto frente a dicha situación. (Beck J., 1995)

### **Resumen**

Es una técnica que pretende reducir al máximo y con la mayor precisión posible un tema definido y generalmente amplio, del cual necesitamos una visión global y una comprensión integral. En este sentido, el resumen se refiere a la exposición ordenada de lo esencial de un tema de estudio. (Hernández F., 1993).

### **Subrayado**

Es una técnica de análisis que sirve de base a otras técnicas, tanto de análisis como de síntesis, el subrayado consiste en destacar mediante un código propio de rayas, signos de realce o llamadas de atención, aquellas ideas o datos fundamentales de un tema que merecen la pena ser tenidos en cuenta para ser asimilados y aprendidos. (Hernández F., 1993).

### **Técnicas de estudio**

Las técnicas de estudio, son consideradas como ayudas prácticas para el estudio y tienen como propósito mejorar y acelerar la producción y la calidad del aprendizaje en los estudiantes. (Hernández F., 1996).

### **Terapia conductual**

Es aquella orientación teórica y metodológica, dirigida a la intervención que, basándose en los conocimientos de la psicología experimental, utiliza procedimientos y técnicas que somete a evaluación objetiva y verificación empírica, para disminuir o eliminar conductas desadaptadas e instaurar o incrementar conductas adaptadas. (Labrador, Cruzado, Muñoz 1999).

### **Terapia cognitiva**

Es un tratamiento estructurado y breve, centrado en la problemática presente y destinado a resolver problemas actuales modificando el pensamiento y las conductas disfuncionales. Este modelo propone que todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión del pensamiento, que influye en el estado de ánimo y en la conducta de los pacientes. Una evaluación realista y la consiguiente modificación del pensamiento producen una mejoría en esos estados de ánimo y comportamientos. Esta mejoría permanente resulta de la modificación de las creencias disfuncionales subyacentes (Beck J., 2000).

### **Terapia cognitiva–comportamental**

Es un estilo de terapia psicológica en la cual se utilizan manipulaciones ambientales como en otros enfoques, pero aquí tales manipulaciones representan ensayos de feedback informativos o experimentos que aportan una oportunidad para que el paciente cuestione, revalorice y adquiera autocontrol sobre conductas, sentimientos y cogniciones desadaptativas, al mismo tiempo que practica habilidades entrenadas, es decir El cambio conductual se haya mediado por las actividades cognitivas. Es decir, la identificación y alteración sistemática de

aspectos cognitivos desadaptativos producirá los cambios conductuales deseados. (Labrador y cols. 1999).

## **ASPECTOS METODOLÓGICOS**

### **Paradigma**

El proceso investigativo que se desarrolló con los estudiantes de decimo grado de la I. E. M. Ciudadela Educativa de Pasto, se enfocó desde el paradigma cuantitativo, el cual se define como un método de investigación basado en los principios metodológicos de positivismo y neopositivismo. Desde este paradigma se determinó la magnitud de asociación o relación entre variables, que para este estudio son los hábitos y técnicas de estudio (variable dependiente) y el programa de intervención (variable independiente). Al mismo tiempo permitió la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra representativa de la población total con la que se trabajó, permitiendo que los datos obtenidos alcancen una mayor cobertura. El paradigma cuantitativo pretende lograr un proceso de medición objetivo y controlado que facilite el análisis de los datos obtenidos dando la posibilidad a la generalización de los resultados. (Prieto G. 1997).

### **Perspectiva epistemológica**

La investigación se abarcó desde el método empírico - analítico el cual es un modelo factico de investigación científica que consiste en la prueba o comprobación empírica de supuestos teóricos que permite la obtención de resultados concretos, objetivos y replicables. Además este método es correctivo, progresivo y se vale de la verificación empírica (Prieto G. 1997). El método o perspectiva epistemológica empírico-analítico se articulo con el proceso investigativo de identificación de los efectos de un programa de intervención cognitivo comportamental en hábitos y técnicas de estudio, debido a que permitió realizar una investigación basada en un modelo cuasiexperimental pre-prueba post-prueba con grupo de control, en la cual fue posible verificar las hipótesis de trabajo y estadísticas planteadas en el presente estudio, a través de la aplicación

de una intervención que se evaluó por medio de un la aplicación de una prueba que mide hábitos y técnicas de estudio como instrumento de medición a los grupos experimental y de control arrojando resultados confiables que fueron interpretados a través de criterios estadísticos.

## **Variables**

### ***Variable dependiente***

Variaciones en los resultados de la aplicación post-prueba con relación a la aplicación pre-prueba en el grupo experimental.

### ***Variable independiente***

Es el programa de intervención cognitivo comportamental en hábitos y técnicas de estudio.

### ***Variables de control***

Implican que los participantes sean estudiantes de grado décimo con edades que oscilen entre los 15 y 17 años, de ambos sexos.

## **Hipótesis**

### ***Hipótesis de trabajo***

1. Existe una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados de la aplicación pre-test con relación a la aplicación post-test del grupo experimental.

2. Existe una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados de la aplicación post-test del grupo experimental con los resultados de la aplicación post-test del grupo de control.

### ***Hipótesis nula***

1. No existe una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados de la aplicación pre-test con relación a la aplicación post-test del grupo experimental.

2. No existe una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados de la aplicación post-test del grupo experimental con los resultados de la aplicación post-test del grupo de control.

### Diseño de investigación

En el proceso de investigación se utilizó un diseño cuasiexperimental con pre-prueba, post-prueba y grupo de control (Hernández, Fernández y Baptista, 1991). Los sujetos asignados al azar a los grupos (R), se les administró simultáneamente la pre-prueba ( $O_1$  y  $O_3$ ), posteriormente el grupo uno (grupo experimental  $G_1$ ) recibió el programa de intervención cognitivo-comportamental (X) y al grupo dos (grupo control  $G_2$ ) no se le aplicó el tratamiento (-); finalmente se les administró de forma simultánea la post-prueba ( $O_2$  y  $O_4$ ) (ver tabla 2).

*Tabla 2. Diseño con pre-prueba – post-prueba y grupo de control (Hernández, Fernández y Baptista, 1991)*

Grupos	Pre-test	Procedimiento	Post-test	Diferencia
RG1	01	X	02	Dif.G1
RG2	03	-	04	Dif.G2

Este diseño permitió ejercer un mayor control de las variables aumentando el índice de confiabilidad y validez interna del experimento debido a que la existencia de un grupo control ( $G_2$ ) además del grupo experimental ( $G_1$ ) permitió realizar un análisis comparativo entre los resultados de la post-prueba de los dos grupos ( $O_2$  y  $O_4$ ) y entre los resultados de la pre-prueba ( $O_1$ ) y post-prueba ( $O_2$ ) del grupo experimental con lo cual se pudo identificar si los resultados obtenidos se atribuyen a la aplicación del programa de intervención cognitivo-comportamental (X). Además este modelo permitió asignar aleatoriamente (R) los sujetos participantes a cada grupo, lo cual también es un factor que contribuyó a aumentar el índice de validez interna. (Hernández, Fernández y Baptista, 1991).

### **Instrumentos**

Para llevar a cabo esta investigación se utilizó una prueba que mide hábitos y técnicas de estudio, la cual tiene como finalidad un diagnóstico individual y grupal de una serie de aspectos o factores que, directa o indirectamente, inciden en el área del estudio; la prueba recoge información sobre los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes, a partir de la que se puede diseñar y ejecutar un programa de intervención con los sujetos, para modificar aquellos aspectos que, por su incidencia, pueden influir negativamente en el estudio o para reforzar aquellos otros que actúan de forma positiva. Esta se utilizó como pre-prueba y post-prueba durante la investigación. La prueba evalú las siguientes áreas (entre paréntesis se indica el número de ítems que comprenden cada una):

AC: Condiciones generales hacia el estudio (10), incluye todo lo que hace referencia a la predisposición, interés y motivación hacia el estudio.

LU: Lugar de estudio (10), alude a esa ubicación física que, de alguna manera, puede contribuir a una mayor concentración y rendimiento.

ES: Estado físico del escolar (6), se refiere a esas condiciones físicas personales, en cuanto a su organismo, que le permitan un buen rendimiento en el estudio.

PL: Plan de trabajo (10), incluye todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad.

TE: Técnicas de estudio (9), ofrece pautas de “cómo estudiar”, y recoge los diferentes pasos que deben seguirse para el estudio de un tema o lección.

EX: Exámenes y ejercicios (5), se refiere a las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen o ejercicio.

TR: Trabajos (6), incluye aspectos que se han de tener en cuenta para realizar un trabajo (tales como el esquema inicial, las fuentes de información, el desarrollo y la presentación).



### ***Validación del instrumento.***

Previo a la aplicación pre-test de la prueba de hábitos y técnicas de estudio a los estudiantes de décimo grado de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto, se realizó un proceso de validación por jueces los cuales determinaron la claridad, pertinencia y unidimensionalidad de los ítems. En esta fase de la validación se recurrió a cinco docentes, a quienes se hizo entrega del formato de evaluación de la prueba. Tres son docentes de psicología, (dos enfocados al área educativa y uno enfocado a la investigación psicológica) y dos docentes vinculados a la I.E.M Ciudadela Educativa de Pasto (que se han mostrado interesados por conocer el proceso investigativo) los cuales conformaron el grupo de jueces para validación de la prueba. Cada uno de ellos evaluó los ítems que la componen de acuerdo a los criterios descritos anteriormente y realizaron sugerencias y recomendaciones respecto a las posibles modificaciones que se podían realizar. Los aportes suministrados permitieron realizar los cambios sugeridos que resultaron pertinentes a algunos ítems que no cumplieron con los criterios establecidos (claridad, pertinencia y unidimensionalidad). Una vez establecida la primera fase de validación de la prueba se diseñó el formato de prueba piloto con el fin de fortalecer el proceso de validación y dar mayor confiabilidad a la prueba final. El formato de prueba piloto está compuesto por dos partes, la evaluación de claridad de las instrucciones de la prueba y las instrucciones para evaluar la claridad de los ítems. Seguidamente se realizó la aplicación de la prueba piloto con una población similar a la población objeto de estudio, es decir estudiantes de grado décimo de una institución ubicada en los barrios surorientales (Institución José Félix Jiménez). Finalmente se realizó un análisis estadístico a través de los promedios obtenidos, con lo cual se determinan los ítems que componen la prueba final.

### **Población**

La población objeto de estudio para esta investigación estará compuesta por 142 sujetos de cuatro grados décimos, con edades entre 15 a 17 años, de ambos sexos y estudiantes de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto.

### **Muestra**

Para la selección de la muestra se tuvieron en cuenta los siguientes criterios estadísticos un error máximo de 9.6%, una confianza de 90% y una proporción a estimar ( $p$ ) = 0.5%; estableciéndose una muestra compuesta por 48 estudiantes de grado decimo de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto, de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre los 15 y 17 años, los cuales fueron escogidos del total de la población (142 estudiantes) y asignados aleatoriamente a los grupos experimental y de control con un total de 24 sujetos para cada grupo. La selección se realizó por medio de un muestreo estratificado criterial debido a que se escogió un número determinado de estudiantes por cada uno de los seis cursos que componen los grados décimos para conformar la totalidad de la muestra.

### **Procedimiento**

Con el fin de seleccionar la muestra con la cual se llevó a cabo el proceso investigativo, se escogieron aleatoriamente un determinado número de sujetos de cada uno de los seis grados décimos de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto para un total de 48 estudiantes. Esta muestra se dividió en dos grupos, uno experimental y uno de control a los cuales se asignaron los sujetos aleatoriamente de forma que cada grupo estuvo compuesto por 24 estudiantes con edades entre 15 – 17 años y de ambos sexos. Posteriormente se aplicó la prueba que mide hábitos y técnicas de estudio como pre-prueba de manera simultánea a los dos grupos, con lo cual se obtuvo información sobre los hábitos y técnicas de estudio utilizados por los estudiantes, con estos datos se realizó un proceso de análisis y sistematización de los resultados obtenidos. Al grupo experimental se le aplicó el programa de intervención cognitivo-comportamental en hábitos y técnicas de estudio (ver anexo 2) que consta de catorce sesiones (con una duración de una hora para cada una de las sesiones) y se aplicó en un periodo de tiempo de tres semanas, el programa se diseñó con base en los resultados obtenidos en un previo diagnóstico situacional en el cual se evidenciaron necesidades como el desconocimiento e inadecuada aplicación de hábitos y técnicas de estudio en este grupo de estudiantes, además está sustentado en la revisión bibliográfica sobre la

temática. El grupo de control estuvo ausente del tratamiento, sin embargo con este grupo se trabajó el mismo número de sesiones de manera simultánea en una temática diferente a la del programa de intervención (se desarrollaron talleres dirigidos al manejo de las habilidades sociales). Una vez finalizado el proceso de intervención se realizará la aplicación post de la prueba (al día siguiente de finalizar la intervención) a los dos grupos de forma simultánea. Los resultados fueron sometidos a un análisis estadístico a través de la prueba t student y del paquete estadístico SPSS 8.0, con lo cual se determinó si los resultados encontrados en el grupo experimental entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba presentan una diferencia estadísticamente significativa, y si los resultados encontrados en las aplicaciones post-prueba entre los grupos experimental y de control presentan una diferencia estadísticamente significativa. Se realizó un análisis comparativo entre los resultados de las aplicaciones pre-prueba post-prueba del grupo experimental y entre las aplicaciones post-prueba entre el grupo experimental y el grupo de control. Una vez finalizado el proceso de investigación se aplicó el programa de intervención cognitivo-comportamental de hábitos y técnicas de estudio a los sujetos que componen el grupo de control teniendo en cuenta las consideraciones éticas que se establecen en el reglamento para investigaciones con seres humanos. La figura 1 muestra el esquema de las fases de la investigación.

### ***Fase 1. Validación del instrumento***

Durante esta fase se llevó a cabo el proceso de validación por jueces, quienes se encargaron de evaluar aspectos como claridad, pertinencia y unidimensionalidad por medio de un formato, además se hizo la aplicación de la prueba piloto para evaluar la claridad de los ítems a un grupo de estudiantes con características similares a la población objeto de estudio.

### ***Fase 2. Diseño del programa de intervención***

A partir de técnicas basadas en la información, terapia cognitivo-comportamental y datos anteriormente obtenidos (en el diagnóstico situacional

previo a la investigación) se diseñó un programa de intervención en hábitos y técnicas de estudio, el cual se estructuró con el objetivo de desarrollar y fortalecer hábitos y técnicas de estudio adecuados brindando estrategias que permitan mejorar la calidad de adquisición y aplicación de conocimientos en el proceso de aprendizaje.

### ***Fase 3. Selección de la muestra***

La población con la que se desarrolló el proceso de investigación fueron los estudiantes de grado decimo de la I.E.M Ciudadela Educativa de Pasto, hombres y mujeres con edades entre los 15 a 17 años. De esta población se seleccionó una muestra compuesta por 48 estudiantes de la cual fueron escogidos de forma aleatoria 24 sujetos para conformar el grupo experimental y 24 sujetos para conformar el grupo de control.

### ***Fase 4. Aplicación de la prueba que mide hábitos y técnicas de estudio Pre-prueba***

Durante esta fase se realizó la aplicación de la prueba que mide hábitos y técnicas de estudio como pre-prueba al grupo experimental y al grupo de control.

### ***Fase 5. Aplicación del programa de intervención***

Se aplicó el programa de intervención cognitivo-comportamental de hábitos y técnicas de estudio al grupo experimental mientras que al grupo de control no se aplicó ese tratamiento.

### ***Fase 6. Aplicación de la prueba que mide hábitos y técnicas de estudio. Post-prueba***

Se realizó la aplicación de la prueba que mide hábitos y técnicas de estudio al grupo experimental y al grupo de control como post-prueba.

### **Fase 7. Análisis de resultados**

En esta fase se realizó un análisis estadístico de los resultados obtenidos, permitiendo hacer comparaciones entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba del grupo experimental y entre las aplicaciones post-prueba del grupo experimental y el grupo de control. Los resultados se analizaron a través de medidas de tendencia central y de dispersión, la prueba de Kolmogorov- Smirnov para determinar la normalidad de la distribución, la prueba t student y el paquete estadístico SPSS 8.0, con lo cual se determinó si las diferencias encontradas entre la pre-prueba y la post-prueba en el grupo experimental presentan una diferencia estadísticamente significativa, y si las diferencias encontradas en la post-prueba entre el grupo experimental y el grupo de control presentan una diferencia estadísticamente significativa.

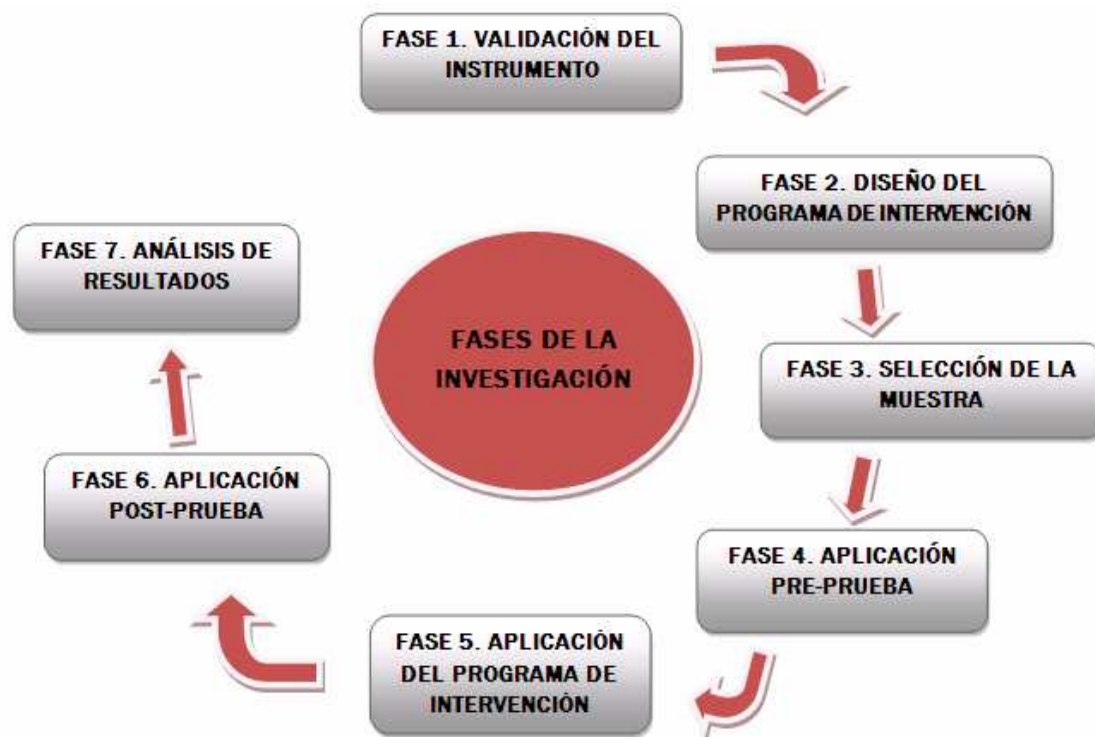


Figura 1. Esquema de las fases de la investigación

### Cronograma

Fecha	Actividad
12/Junio/09	Aplicación de la prueba que mide hábitos y técnicas de estudio como Pre-prueba a los grupos experimental y de control.
19/ Junio/09 a 10/Julio/09	Aplicación del programa de intervención cognitivo comportamental en Hábitos y Técnicas de Estudio con el grupo experimental.
19, 23 y 24 Junio/09	Sesión 1 – 2 - 3. Motivación hacia el estudio
25, 26 y 30 Junio/09	Sesión 4 – 5 - 6 Hábitos de estudio: Planificación, organización y administración del tiempo.
1, 2 y 3 Julio/09	Sesión 7 – 8 - 9 Técnicas de estudio: La lectura – el subrayado
6, 7 y 8 Julio/09	Sesión 10 – 11 - 12. El resumen – el esquema
9 y 10 Julio/09	Sesión 13 - 14 Preparación para los exámenes. Como estudiar
13/Julio/09	Aplicación de la prueba que mide hábitos y técnicas de estudio como Post-prueba a los grupos experimental y de control.
14/Julio/09	Análisis estadístico de los resultados

## **RESULTADOS**

### **Selección de la muestra y asignación de los grupos experimental y de control**

Se realizó el proceso de selección de la muestra de una población total de 142 estudiantes de los grados décimos de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto, a través de un muestreo estratificado criterial en el cual se tuvieron en cuenta los siguientes criterios estadísticos un error máximo de 9.6%, una confianza de 90% y una proporción a estimar  $(p) = 0.5\%$ ; estableciéndose la muestra con 48 sujetos los cuales cumplen con las siguientes características, estudiantes de grado décimo de la institución, de ambos sexos, con edades que oscilan entre los 15 y 17 años con un promedio de edad de 16 años. Los sujetos que componen la muestra fueron asignados de forma aleatoria a los grupos experimental y de control, en cada grupo participaron 12 hombres que representan el 50% y 12 mujeres que representan el 50%, con un total de 24 estudiantes por cada uno de los grupos. Durante el proceso de intervención se presentó un índice de deserción del 2% que corresponde a la inasistencia de 3 estudiantes cada uno en distintas sesiones y con el correspondiente permiso de coordinación estudiantil.

### **Aplicación pre-prueba grupos experimental y de control.**

Durante el desarrollo de esta fase, se realizó la aplicación Pre-test de la prueba que mide hábitos y técnicas de estudio, lo cual se hizo de manera simultánea en los grupos experimental y de control previamente seleccionados, esta aplicación se llevó a cabo el día 12 de Junio del año 2009 con un tiempo de duración estimado de una hora para cada grupo durante el cuarto periodo de la jornada escolar en aulas de clase de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto. El proceso se desarrolló con el fin de obtener información relacionada con los hábitos y técnicas de estudio, su conocimiento y utilización por parte de los estudiantes del grado décimo de la institución, lo cual nos permitió adquirir datos que más adelante facilitarían la realización de un análisis comparativo que nos llevó a la identificación de los efectos de la aplicación del programa de intervención

cognitivo-comportamental en hábitos y técnicas de estudio, diseñado para ejecutarlo en el grupo experimental de esta población.

Durante la aplicación pre-prueba, cada uno de los grupos (experimental y de control) se encontraba en aulas de clase separadas, se les instruyó inicialmente en el porqué de la investigación, aclarando los acuerdos asumidos a través del consentimiento informado que tanto padres de familia como estudiantes firmaron aceptando participar en la investigación, se destacó en los objetivos, la prueba a utilizar, el manejo de los resultados y las consecuencias de los mismos en términos de ventajas y desventajas para ellos como participantes, para los investigadores y para la institución en general, con lo cual se abrió un espacio para la resolución de dudas e interrogantes que los estudiantes pudieron tener frente al proceso a desarrollar, una vez terminado la fase de inducción, se entregó a cada participante un formato en el cual se encontraba la prueba para medir hábitos y técnicas de estudio, se explicó la forma como debía diligenciarse el cuestionario de acuerdo a las opciones de respuesta (SI - NO), y se enfatizó en la importancia de responder con la mayor sinceridad posible a cada uno de los ítems, para lo cual contaron con 50 minutos a partir de la orden de iniciación, se garantizó que todos los estudiantes diligencien el formato de la manera más adecuada posible y de ser necesario se respondían interrogantes que los estudiantes pudieran tener frente a los ítems, este proceso se llevó a cabo hasta la finalización de la prueba por parte de los estudiantes.

### ***Criterio de Evaluación por Niveles***

Los puntajes obtenidos de los grupos experimental y de control en cada una de las aplicaciones pre-test, pos-test se evalúan teniendo en cuenta un criterio que les permite ubicarse de acuerdo a niveles según el puntaje promedio obtenido de cada prueba, estos criterios fueron determinados a partir del análisis de los resultados alcanzados en la aplicación de la prueba piloto, la cual se llevo a cabo en una muestra de características similares a la población objeto de estudio, es decir estudiantes de grado décimo de una institución ubicada en los barrios surorientales (Institución José Félix Jiménez), con el fin de fortalecer el proceso de



validación y dar mayor confiabilidad a la prueba final; esto permitió determinar los ítems que compondrían la prueba final y establecer niveles sobre los cuales se evaluarían los puntajes obtenidos en las aplicaciones de la investigación. El criterio establecido se presenta de la siguiente manera, los puntajes comprendidos entre 85 - 100 se encuentran en un nivel alto, los puntajes que oscilen entre 65 - 84 se encuentran en un nivel medio y los puntajes inferiores a 64 se encuentran en un nivel bajo. La tabla 3 muestra los criterios de evaluación de la prueba según el nivel de desempeño.

*Tabla 3. Criterios de evaluación de la prueba por niveles*

NIVELES DE EJECUCIÓN DE LA PRUEBA	
NIVELES	PUNTAJES
Alto	85—100
Medio	65—84
Bajo	Puntajes inferiores a 64

### **Resultados aplicación pre-prueba grupo experimental**

En el grupo experimental se encontró un promedio de 60.5 y una desviación estándar de 21.7 en el resultado de la prueba en general, de acuerdo con los criterios de evaluación de la prueba un promedio de 60.5 indica que este grupo se encuentra en un nivel bajo en cuanto a los factores que componen los hábitos y técnicas de estudio, la desviación estándar de 21.7 muestra el grado de dispersión de los datos en torno a la media dentro de la distribución encontrándose la mayoría de los datos entre -1 s y +1 s. Los promedios en cada una de las escalas se muestran en la figura 2, la escala AC (Condiciones Generales Ante el Estudio) presenta un promedio de 70.4 lo cual la ubica en un nivel medio de desempeño, esta escala se refiere a la predisposición, interés y motivación hacia el estudio por parte de los estudiantes, esta puntuación indica un nivel medio de motivación,

predisposición e interés evidenciándose una inadecuada evaluación de intereses y razones por las cuales los estudiantes asisten al colegio y de los beneficios que lograrán tener a largo plazo (evaluación de consecuencias positivas) y que los motiven a seguir estudiando. Las respuestas están asociadas con la dificultad para el establecimiento de expectativas de logro y de las metas que se han propuesto tanto a corto como a largo plazo, se presentan además dificultades en la concentración (cuando comienzan a estudiar), no se realizan consultas (por iniciativa propia) para esclarecer temas no comprendidos, inadecuadas estrategias de afrontamiento frente a obtener malas notas y en otros casos se presentan comportamientos evitativos a estudiar, además de factores externos (interés en otras actividades no relacionadas con el estudio) que pueden estar afectando el nivel de motivación y que predisponen de manera inadecuada a los estudiantes frente a la actitud que asumen al estudiar. La escala LU (Lugar de Estudio) presenta un promedio de 65, esta escala se refiere a aquellos aspectos que hacen parte del ambiente en el cual el estudiante realiza sus trabajos escolares al igual que estudia para exámenes y exposiciones, este promedio muestra que se encuentra en un nivel medio con tendencia baja evidenciando dificultades por parte de los estudiantes en cuanto al establecimiento, organización y estabilidad del sitio donde se estudia y se realizan los trabajos escolares. La escala ES (Estado Físico) presenta un promedio de 68.6 lo que indica que se encuentra en un nivel medio con tendencia baja, esta escala está relacionada con las condiciones físicas que influyen en el aprendizaje y el estudio a partir de observar los factores que a nivel fisiológico predisponen al estudiante a desarrollar procesos (asimilación de conocimientos, atención y concentración tanto en el aula de clases como en el hogar) y actividades (estudiar, realizar trabajos, etc.) de estudio. El promedio obtenido en esta escala indica que las condiciones físicas de los estudiantes no son completamente favorables para el estudio, algunas de las respuestas de los estudiantes están relacionadas con un inadecuado tiempo de descanso a nivel corporal (lo cual es necesario para la reposición de energía que se ha perdido en el desgaste diario y la cual permite que la predisposición a nivel orgánico mejore los procesos de asimilación, atención y concentración), además

se presenta una tendencia a combinar el tiempo de estudio con el tiempo de descanso y en algunos casos no duermen el tiempo suficiente. La escala PL (Plan de Trabajo) presenta un promedio de 39.1 por lo cual se encuentra en un nivel bajo, esta escala incluye todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad, este resultado indica que los estudiantes no realizan una adecuada distribución del tiempo que deben emplear para estudiar, realizar trabajos e investigaciones además del tiempo de descanso, se presenta un déficit en cuanto a la elaboración de un plan riguroso de estudio en el cual estén incluidas las actividades escolares, esta dificultad no permite que se empleen tiempos adecuados los cuales son necesarios para un adecuado aprendizaje, el déficit en la estructuración y organización adecuadas de un horario de estudio influye de manera negativa en el aprendizaje académico de los estudiantes, a nivel cognitivo las respuestas están asociadas a la ausencia y/o al inadecuado uso de pensamientos relacionados con la cantidad e importancia de las actividades (no sistematización por orden de jerarquía) que deben realizar lo cual implica un inadecuado manejo de los tiempos de estudio. La escala TE (Técnicas de Estudio) presenta un promedio de 53.2 y se encuentra en un nivel bajo, esta escala establece pautas o procedimientos de cómo se debe estudiar y recoge información sobre los diferentes pasos que deben seguirse para el estudio adecuado de un tema o lección, esta puntuación indica que los estudiantes presentan dificultades en cuanto al uso de métodos, técnicas y procedimientos que permitan una adecuada comprensión y asimilación de conocimientos, esto está relacionado con el desconocimiento por parte de los estudiantes sobre el proceso adecuado mediante el cual deben analizar un texto u otro tipo de documento e información que le permitan comprender mejor los temas estudiados, esta dificultad no permite a los estudiantes realizar síntesis apropiadas, resúmenes de los contenidos importantes o memorizar las ideas principales durante la lectura, las respuestas están relacionadas con la ausencia (no se ha dado el aprendizaje adecuado) o inadecuado uso de técnicas tales como el diseño de resúmenes o esquemas (gráficos que sinteticen la información como cuadros

sinópticos o marcos conceptuales), subrayar las ideas principales del texto, tomar apuntes importantes en clase además de realizar una lectura adecuada de los libros y documentos (revisando primero el índice, una primera lectura para tener una idea general del tema y luego una lectura lenta en donde se capte mejor el contenido del texto y se logre aclarar los aspectos fundamentales del tema estudiado). La escala EX (Exámenes y Ejercicios) presenta un promedio de 75.8 por lo cual se encuentra en un nivel medio, esta escala se refiere a las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen o ejercicio, un puntaje medio indica que existen aspectos que se pueden mejorar al realizar un examen, las respuestas de los estudiantes están relacionadas con el inadecuado manejo del tiempo que se tiene para cada pregunta, el leer detenidamente el enunciado de la pregunta y revisar las respuestas si sobra tiempo antes de entregar el examen. La escala TR (Trabajos) presenta un promedio de 51.7 lo cual la ubica en un nivel medio con tendencia baja, esta escala incluye aspectos que se han de tener en cuenta para realizar un trabajo tales como el esquema inicial, las fuentes de información, el desarrollo y la presentación, la puntuación obtenida indica que los estudiantes presentan dificultades en cuanto a la realización de trabajos escolares, las respuestas están relacionadas con la inadecuada disposición antes de realizar una actividad escolar, el inadecuado manejo de la búsqueda de información (no se la realiza o no se sabe cómo encontrar la información necesaria), se presenta la tendencia a copiar sin resumir la información (lo cual dificulta la comprensión), no se realizan las referencias bibliográficas pertinentes además se tiende a descuidar la redacción y presentación de los trabajos.

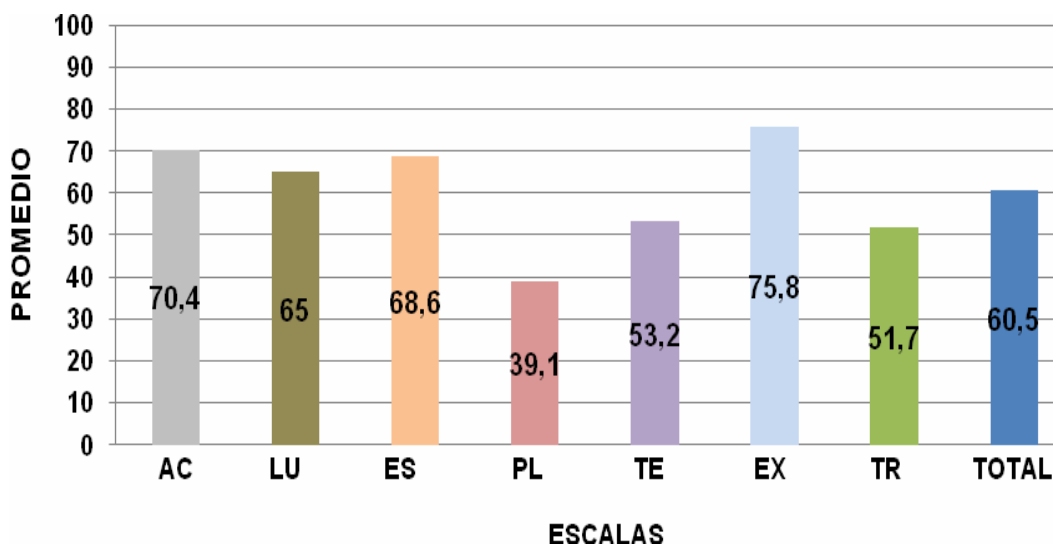


Figura 2. Promedio por escalas en la aplicación pre-prueba al grupo experimental

La tabla 4 muestra el nivel de ejecución de la pre-prueba por escala y total de acuerdo al porcentaje de sujetos que se encuentran en cada nivel en el grupo experimental. Estos resultados indican que en el puntaje total de la prueba de este grupo el 4.2% de los participantes puntuaron en el nivel alto, el 29.2% puntuaron en el nivel medio y el 66.6% puntuaron en el nivel bajo, evidenciando que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel inadecuado de conocimiento y aplicación de hábitos y técnicas de estudio.

Tabla 4. Resultados de la pre-prueba en el grupo experimental

NIVELES	ESCALAS							TOTAL
	AC	LU	ES	PL	TE	EX	TR	
Alto	16.6%	20.8%	16.7%	—	8.3%	37.5%	4.2%	4.2%
Medio	58.4%	37.5%	66.6%	8.3%	33.3%	20.8%	41.7%	29.2%
Bajo	25%	41.7%	16.7%	91.7%	58.4%	41.7%	54.1%	66.6%

### **Resultados aplicación pre-prueba grupo control**

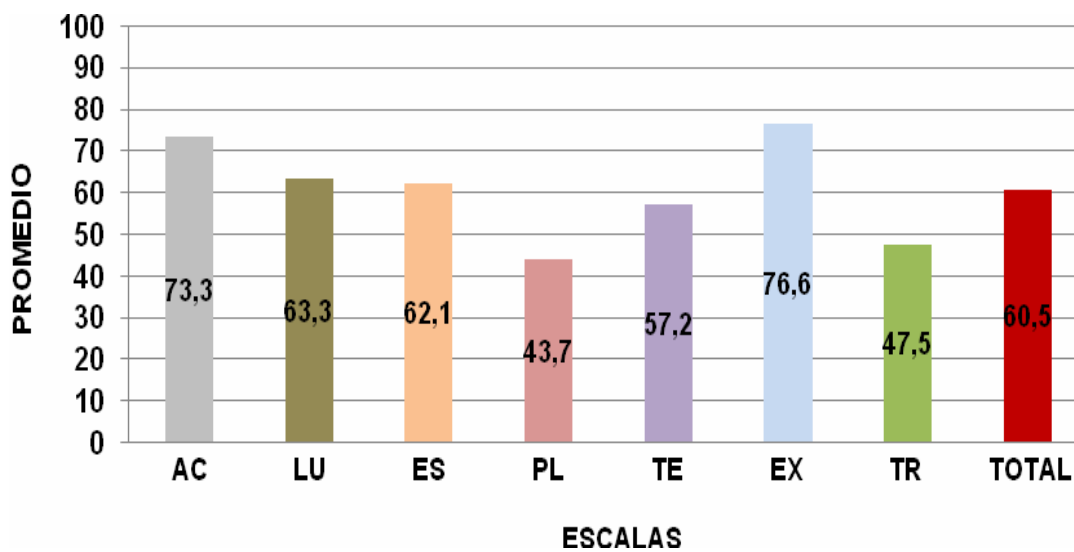
En los resultados obtenidos de la aplicación pre-prueba del grupo de control se evidencia un promedio de 60.5 lo cual, de acuerdo con los criterios de evaluación de la prueba, indica que este grupo se encuentra en un nivel bajo en cuanto a los factores relacionados con los hábitos y técnicas de estudio; la desviación estándar de 19.9 muestra el grado de dispersión de los datos en torno a la media dentro de la distribución encontrándose la mayoría de los datos entre -1 s y +1 s. De acuerdo a los promedios obtenidos en cada una de las escalas como se muestra en la tabla 3, indican que para este grupo de control, la escala AC (Condiciones Generales ante el Estudio) la cual se encuentra relacionada con la predisposición e interés hacia el estudio por parte de los estudiantes, presenta un promedio de 73.3, lo que la ubica en un nivel medio de desempeño, esta puntuación indica un nivel medio de motivación, predisposición e interés evidenciándose una inadecuada evaluación de intereses y razones por las cuales los estudiantes asisten al colegio y de los beneficios que lograrán adquirir a largo plazo (evaluación de consecuencias positivas) y que los motiven a seguir estudiando. Las respuestas están asociadas con la dificultad para el establecimiento de expectativas de logro y de las metas que se han propuesto tanto a corto como a largo plazo, se presentan además dificultades en la concentración (cuando comienzan a estudiar), no se realizan consultas (por iniciativa propia) para esclarecer temas no comprendidos, inadecuadas estrategias de afrontamiento frente a la obtención de malas notas y en otros casos se presentan comportamientos evitativos a estudiar, además de factores externos (interés en otras actividades no relacionadas con el estudio) que pueden estar afectando el nivel de motivación y que predisponen de manera inadecuada a los estudiantes frente a la actitud que asumen al estudiar. La escala LU (Lugar de Estudio) la cual se encuentra relacionada con aquellos aspectos que hacen parte del ambiente en el cual el estudiante realiza sus trabajos escolares al igual que estudia para exámenes y exposiciones, presenta un promedio de 63.3, indicando un nivel bajo evidenciado dificultades por parte de los estudiantes en cuanto al establecimiento, organización y estabilidad del sitio donde se estudia y se realizan

los trabajos escolares. La escala ES (Estado Físico) la cual se encuentra relacionada con los factores a nivel fisiológico que predisponen al estudiante a desarrollar procesos (asimilación de conocimientos, atención y concentración tanto en el aula de clases como en el hogar) y actividades (estudiar, realizar trabajos, etc.) de forma adecuada o inadecuada, presenta un promedio de 62.1 lo que lo ubica en un nivel bajo que indica que estas condiciones no son adecuadas, algunas de las respuestas de los estudiantes están relacionadas con un inadecuado tiempo de descanso a nivel corporal (lo cual es necesario para la reposición de energía que se ha perdido en el desgaste diario y permite que la predisposición a nivel orgánico mejore los procesos de asimilación, atención y concentración), además combinan el tiempo de estudio con el tiempo de descanso y en algunos casos no duermen bien ya sea por el lapso de temporal utilizado o por diferentes dificultades que pudieran estar entorpeciendo esta actividad tan importante de descanso y reposición. La escala PL (Plan de Trabajo), que se encuentra relacionada con todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad, presenta un promedio de 43.7 y se convierte en la puntuación más baja de esta aplicación en el grupo control y la ubica en un nivel bajo, este resultado indica que los estudiantes no realizan una adecuada distribución del tiempo que deben emplear para estudiar, realizar trabajos e investigaciones y descansar. Se presenta un déficit en cuanto a la elaboración de un plan riguroso de estudio en el cual estén incluidas las actividades escolares y otro tipo de actividades correspondientes a la cotidianidad de los estudiantes, esta dificultad no permite que se empleen tiempos adecuados los cuales hacen parte de una dedicación necesaria para un adecuado aprendizaje y por lo tanto influye de manera negativa en el desempeño escolar de los estudiantes. A nivel cognitivo las respuestas están asociadas a la ausencia y/o al inadecuado uso de pensamientos relacionados con la cantidad e importancia de las actividades (no sistematización por orden de jerarquía) que deben realizar lo cual conlleva a un inadecuado manejo del tiempo. La escala TE (Técnicas de Estudio), relacionada con las pautas de “cómo estudiar” y los diferentes pasos que deben seguirse para

el estudio de un tema o lección, presenta un promedio de 57.2 indicando un nivel bajo evidenciado dificultades en cuanto al uso de métodos, técnicas y procedimientos que permitan a los estudiantes una adecuada comprensión y asimilación de conocimientos, esto se debe a que en muchos de los casos los estudiantes desconocen el proceso adecuado mediante el cual deben analizar un texto u otro tipo de documento e información que le permitan comprender mejor los temas estudiados, esta dificultad no permite a los estudiantes realizar síntesis apropiadas, resúmenes de los contenidos importantes o memorizar ideas principales. Las respuestas están relacionadas con la ausencia (no se ha dado el aprendizaje adecuado) o inadecuado uso de técnicas tales como el diseño de resúmenes o esquemas (gráficos que sintetizan la información como cuadros sinópticos o marcos conceptuales), subrayar las ideas principales del texto, tomar apuntes importantes en clase además de realizar una lectura adecuada de los libros y documentos (revisando primero el índice, una primera lectura para tener una idea general del tema y luego una lectura lenta en donde se capte mejor el contenido del texto y se logre aclarar los aspectos fundamentales del tema estudiado). La escala EX (Exámenes y Ejercicios) relacionada con las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen o ejercicio, presenta un promedio de 76.6 siendo la puntuación más alta de esta aplicación en el grupo control y que la ubica en un nivel medio, indicando la existencia de algunos aspectos positivos al realizar un examen pero al mismo tiempo aspectos que se deben mejorar en busca del óptimo desarrollo de evaluaciones escolares, las respuestas de los estudiantes en esta escala están relacionadas con el inadecuado manejo del tiempo que se tiene para cada pregunta, el leer detenidamente el enunciado de cada una de ellas y revisar las respuestas si sobra tiempo antes de entregar el examen, entre otras. La escala TR (Trabajos), se encuentra relacionada con aspectos que se han de tener en cuenta para realizar un trabajo (tales como el esquema inicial, las fuentes de información, el desarrollo y la presentación). Esta escala presenta un promedio de 47.5 lo cual la ubica en un nivel bajo, indicando que los estudiantes presentan dificultades en cuanto a la realización de trabajos escolares, las respuestas están relacionadas con la



inadecuada disposición antes de realizar una actividad escolar, el inadecuado manejo de la búsqueda de información (no se la realiza o no se sabe cómo encontrar la información necesaria), se copia al pie de la letra sin resumir la información (lo cual dificulta la comprensión), no se realizan las referencias bibliográficas pertinentes además se tiende a descuidar la redacción y presentación de los trabajos.



*Figura 3. Promedio por escala aplicación pre-prueba grupo de control*

La tabla 5 muestra el nivel de ejecución de la pre-prueba por escala y total de acuerdo al porcentaje de sujetos que se encuentran en cada nivel en el grupo de control. Estos resultados indican que en el puntaje total de la prueba de este grupo no se encontraron participantes que obtuvieran puntuaciones ubicadas en el nivel alto, el 45.9% puntuaron en el nivel medio y el 54.1% puntuaron en el nivel bajo, evidenciando que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel inadecuado de conocimiento y aplicación de hábitos y técnicas de estudio.

Tabla 5. Resultados de la pre-prueba en el grupo de control

NIVELES	ESCALAS							TOTAL
	AC	LU	ES	PL	TE	EX	TR	
Alto	25%	12.6%	8.4%	—	8.4%	29.2%	—	—
Medio	37.5%	33.3%	54.1%	20.8%	41.6%	33.3%	25%	45.9%
Bajo	37.5%	54.1%	37.5%	79.2%	50%	37.5%	75%	54.1%

### Aplicación programa de intervención

El programa de intervención cognitivo comportamental en hábitos y técnicas de estudio que consta de 14 sesiones, se aplicó al grupo experimental a partir del día 19 de junio de 2009 hasta el día 13 de Julio de 2009, la primera fase denominada motivación hacia el estudio que consta de tres sesiones se trabajó el día 19, 23 y 24 de junio de 2009, la segunda fase estructurada a partir de los hábitos de estudio, planificación, organización y administración del tiempo que consta de tres sesiones, se trabajó durante los días 25, 26 y 30 de Junio de 2009, la tercera fase relacionada con técnicas de estudio, la lectura y el subrayado que consta de tres sesiones se trabajó durante los días 1, 2 y 3 de Julio de 2009, la cuarta fase con los temas el resumen y el esquema que consta de tres sesiones, se trabajó durante los días 6, 7 y 8 de Julio de 2009 y la quinta fase enfocada en el tema preparación para los exámenes que consta de dos sesiones se trabajó durante los días 9 y 10 de Julio de 2009. Este programa de intervención se estructuró a partir de referentes bibliográficos y de un diagnóstico previo, además se reforzó y aplicó a través de la identificación de necesidades encontradas en los resultados de la aplicación pre-test de la prueba que mide hábitos y técnicas de estudio a la muestra de estudio compuesta por los grupos experimental y de control.

La primera fase del programa de intervención estuvo enfocada en la *Motivación hacia el estudio* y se trabajó durante las sesiones 1, 2 y 3, en los días 19, 23 y 24 de junio de 2009. En la primera sesión se realizó una dinámica de presentación e integración entre los participantes, donde se dieron a conocer tanto los facilitadores como los estudiantes estableciendo un ambiente favorable para la

realización de la intervención, seguidamente se hizo una presentación de las temáticas que se desarrollarían en el transcurso de las sesiones y se definió el concepto y el funcionamiento de los hábitos y técnicas de estudio. Se introdujo la temática de motivación en la cual se trabajaron los aspectos relacionados con la importancia del uso adecuado de hábitos y técnicas de estudio, evaluando los beneficios de su adecuado aprovechamiento y relacionándolos con la consecución de las metas personales y profesionales como estrategia para motivar y establecer expectativas frente a la intervención, se trabajó en función de la planeación de metas a corto y largo plazo que permitan estructurar un proyecto de vida enfocado en logros académicos. En la segunda sesión se definieron los conceptos con los cuales se trabajaría, pensamientos automáticos y registro de pensamientos disfuncionales y se explicó los planteamientos y beneficios de la terapia cognitiva, a continuación se orientó un proceso de identificación de pensamientos automáticos disfuncionales que interfieren con la consecución de hábitos y técnicas de estudio adecuados, en la orientación se utilizó la técnica de identificación de pensamientos automáticos planteada por A. Beck que consiste en hacer que los estudiantes evoquen a través de imágenes mentales situaciones relacionadas con la utilización de hábitos y técnicas de estudio (por ejemplo, estar estudiando para un examen o realizando una tarea) a partir de las cuales se formula la pregunta “**¿Qué está pasando por su mente en este momento?**” con lo cual se puede identificar el pensamiento automático que se está presentando (Beck J. 2000). Finalmente se establecieron que tipo de pensamientos inadecuados interfieren con los hábitos y técnicas de estudio en los participantes y sobre los cuales se trabajó durante la sesión. En la tercera sesión se realizó una explicación del funcionamiento del registro de pensamientos disfuncionales RPD, se hizo entrega del formato RPD a cada participante, posteriormente se instruyó frente al diligenciamiento del formato, en el cual el estudiante identifica una situación que genere emociones y/o pensamientos inadecuados para la consecución de hábitos y técnicas de estudio realizando una evaluación en la que se establezcan cuales fueron las sensaciones físicas perturbadoras que se experimentaron y el grado de intensidad que se le atribuyó, se conceptualizó el

pensamiento automático disfuncional frente al cual se plantearon respuestas adaptivas que generaron cogniciones y emociones adecuadas. Los resultados obtenidos a partir de estas tres sesiones de intervención indican que los estudiantes lograron identificar cuáles son sus metas a corto y largo plazo que puedan servir como factor motivante, entre las más comunes que los participantes plantearon a corto plazo se mencionaron obtener buenas calificaciones (56%), ganar el año escolar (21%), ser un estudiante destacado (18%), otras alternativas (5%), además se permitió establecer cuáles son los beneficios de la utilización adecuada de los hábitos y técnicas de estudio. A través de la técnica planteada por J. Beck (2000) para la identificación de pensamientos automáticos, los estudiantes lograron identificar cuáles son los pensamientos disfuncionales que interfieren con su estudio entre los cuales encontramos, “que pereza estudiar”, “los trabajos son muy largos y complicado de realizar”, “no puedo realizar este trabajo”, “no quiero hacer la tarea” entre otros. Se instruye a los estudiantes en el uso del registro de pensamientos disfuncionales con el cual los estudiantes logran comprender la relación de los pensamientos y los comportamientos en función de la estructuración de una respuesta adaptativa la cual les permite modificar su pensamiento automático inicial al elaborar cada uno de los componentes del R.P.D.

La segunda fase del programa de intervención estuvo enfocada en hábitos *de estudio: planificación, organización y administración del tiempo* y se trabajó durante las sesiones 4, 5 y 6, en los días 25, 26 y 30 de junio de 2009. En la cuarta sesión se realizó una introducción de la temática donde se manifestó la importancia y la necesidad de establecer un horario personal de estudio que permita distribuir el tiempo de manera adecuada. Para lograr este objetivo se brindó una estrategia que plantea el diseño de un horario en el cual se ubican las actividades que los participantes desarrollan diariamente, estableciendo un tiempo específico para realizar cada una de ellas, dándole importancia al estudio de aquellas asignaturas que se abordaran al día siguiente en clase, sin dejar de lado los tiempos de descanso, recreación y de integración familiar. En la quinta sesión se hizo entrega de un formato de horario de estudio y se explicó su

diligenciamiento teniendo en cuenta horarios adecuados para estudiar mediante una lista de actividades diarias con un orden jerárquico donde se prioricen las acciones de acuerdo a espacios de tiempo que permitan el equilibrio entre el estudio y otras actividades importantes, los participantes diligenciaron el formato de acuerdo a los aspectos trabajados en la sesión anterior y las necesidades de estudio que se presentan a nivel personal. En la sexta sesión se trabajó la temática de organización del lugar de estudio, donde se debía tener en cuenta que el lugar del cual se dispone en el hogar debe poseer unas condiciones que permitan realizar un estudio de manera adecuada, estos factores están relacionados con la buena iluminación y ventilación, evitar distractores como la radio y la televisión, además de tener organizados de forma adecuada los libros y demás accesorios escolares. Una vez realizadas las intervenciones se logra por parte de los estudiantes el aprendizaje y la clarificación del concepto de hábitos de estudio lo cual se evidencia en las participaciones que realizan los participantes en el proceso de retroalimentación de la sesión. Los estudiantes establecen parámetros generales para la estructuración de su propio horario de estudio, los cuales son expuestos atendiendo a un orden de importancia y posteriormente diligenciados en el formato de horario de estudio (previamente entregado como material didáctico educativo del programa de intervención). Los estudiantes realizan un listado de factores y elementos que favorecen la adecuada organización del lugar donde ellos realizan las actividades de estudio diario en su hogar.

La tercera fase del programa de intervención estuvo enfocada en *técnicas de estudio: La lectura y el subrayado*. Se trabajó durante las sesiones 7, 8 y 9, en los días 1, 2 y 3 de julio de 2009. En la séptima sesión se realizó una introducción de la temática, en la cual se instruyó frente a los tipos de lectura, los errores más frecuentes que se cometen al momento de leer y como evitarlos. Se orientó a los participantes sobre los beneficios de una lectura continua y sobre cómo desarrollar hábitos adecuados de la misma, entre los cuales se mencionan los errores (la regresión, la vocalización, los movimientos corporales y el manejo de un vocabulario deficiente) que se pueden presentar durante la lectura y como

evitarlos, además de la forma de realizar una lectura adecuada teniendo en cuenta la postura al leer y como obtener una buena comprensión lectora. En la octava sesión se instruyó en la técnica del subrayado como una estrategia que posibilite una lectura efectiva resaltando las ideas principales y permitiendo una mejor comprensión del texto, se mostraron las ventajas de realizar un adecuado proceso de subrayado como son evitar las distracciones, contribuir a fijar la atención en el estudio, el favorecimiento del estudio activo, la captación de las ideas fundamentales, incrementa el sentido crítico y el análisis de la lectura, facilita el repaso rápido y posibilita la ampliación y utilización del vocabulario. Se explicó los tipos de subrayado (subrayado lineal, subrayado lateral, subrayado estructural y subrayado de realce), su adecuada utilización según se requiera, además de la identificación de las ideas importantes en un texto. En la novena sesión se hizo entrega de los formatos de lectura los cuales contenían un texto breve que fue leído por los participantes aplicando lo expuesto en cuanto a las formas de lectura adecuada, donde los estudiantes minimicen los errores que se puedan cometer durante la lectura incrementando su nivel de comprensión. De acuerdo a la lectura realizada se resaltaron las ideas principales a través de la técnica del subrayado mediante la elección de un código personal de señalización que se estructura a partir de la escogencia del tipo de subrayado que le permita una mejor apropiación a cada uno de los estudiantes. Los resultados obtenidos a partir de estas tres sesiones de intervención indican un aprendizaje por parte de los estudiantes en cuanto a los tipos de lectura más eficaces que permitan desarrollar un mejor proceso de comprensión, además del conocimiento y las estrategias con las cuales se puede evitar los errores que se presentan en la lectura evidenciados en las participaciones de la retroalimentación de la sesión. Los estudiantes aprenden la técnica para un subrayado efectivo que permita una mejor comprensión del texto, se aplican estos aprendizajes en el formato de lectura previamente entregado, lo cual permite evidenciar un aprendizaje por parte de los participantes.

La cuarta fase del programa de intervención estuvo enfocada en *el resumen* y *el esquema* y se trabajó durante las sesiones 10, 11 y 12, en los días 6, 7 y 8 de julio de 2009. En la decima sesión se indagó en los participantes sobre los

aspectos más importantes de la lectura y el subrayado como técnicas de estudio. Se realizaron una serie de preguntas de comentario libre sobre lo que recordaban de los temas de la anterior sesión y se permitió que los asistentes refieran comentarios al respecto, buscando resaltar los puntos más importantes de estos temas y al mismo tiempo resolver dudas que se hayan generado y que puedan obstaculizar la comprensión de los temas preparados para esta sesión. Una vez terminado este proceso, se procedió a definir los términos resumen y esquema, se explicaron las clases de resúmenes (esquemático y orgánico) y las formas de distribución de las ideas de acuerdo a una organización y jerarquización en el proceso de esquematización. Se explicó de manera detallada cual es la forma adecuada de aplicación de estas técnicas, resaltando las situaciones en las que se puede obtener un mayor beneficio de ellas y la importancia que tienen al momento de realizar análisis de textos, preparación de exámenes, exposiciones o ensayos. En la sesión número once se buscó garantizar una mejor comprensión del resumen como estrategia educativa y para esto se trabajó el tema a partir de un material didáctico compuesto por 24 lecturas cortas acerca de un tema que resulta interesante para los participantes y que se encuentra diseñado para la realización de esta actividad. Con este material se reforzó el trabajo realizado solicitando a los estudiantes la realización de un texto en el cual se resuman los aspectos más importantes de la lectura, el cual debía efectuarse de forma corta, clara y ordenada, permitiendo la máxima síntesis del escrito. En la sesión número doce clarificó la forma en la cual deben estructurarse los esquemas a través de formatos que sirvieron como ejemplos, los cuales se distribuyeron entre los participantes para que a partir de estos modelos construyan esquemas basados en el resumen realizado en la sesión anterior y teniendo como base las explicaciones previas, de tal forma que el esquema evidencie de manera grafica a través de cuadros y conectores las ideas principales, organizadas, relacionadas y complementadas por las ideas secundarias o relevantes con el fin de que su argumentación pueda realizarse de manera clara y puntual. Una vez realizadas las intervenciones se logra por parte de los estudiantes el aprendizaje y la clarificación de los conceptos de resumen y esquema, teniendo en cuenta las formas de

distribución de las ideas de acuerdo a una organización y jerarquización en el proceso de esquematización y las clases de resúmenes (esquemático y orgánico), la apropiación de estos conocimientos se evidenció en las participaciones de los estudiantes y la retroalimentación de la sesión. A través de un formato de lectura los estudiantes realizan un resumen siguiendo las instrucciones aprendidas logrando evidenciarse un adecuado aprendizaje de cómo realizar un resumen adecuado. Utilizando como referencia el formato de esquema previamente entregado los estudiantes realizan su propio esquema relacionado con el resumen que elaboraron evidenciando un aprendizaje en cuanto a la organización de ideas principales de manera grafica utilizando cuadros y conectores.

La quinta fase del programa de intervención estuvo enfocada en *la preparación para los exámenes* y se trabajó durante las sesiones 13 y 14, en los días 9 y 10 de Julio de 2009. En la sesión número trece se introdujo la temática de la preparación para los exámenes en cuanto a los factores que se deben tener en cuenta antes de presentarlo según la relación temporal con la realización del examen o preparación a largo plazo en la cual se debe tener presente los aspectos relevantes en los temas tratados durante las clases, programando repasos constantes los cuales vayan aumentando de acuerdo con la fecha del examen y obtener mayor información de aquello que no se ha comprendido en las explicaciones por partes del profesor. La preparación a corto plazo plantea la realización de un último repaso apoyándose en las técnicas de subrayado, resumen y esquema, en el cual se maneje de forma apropiada la disposición de horarios que permitan un adecuado descanso antes de la evaluación y evite la saturación de datos que interfieran con la realización del examen. En la sesión número catorce se trabajó sobre la temática de la presentación del examen, en la cual se mencionan aspectos que permitan una mayor concentración para el adecuado análisis y comprensión de las preguntas, que faciliten sintetizar la información en cada una de las respuestas, para lo cual se debe leer cuidadosamente cada ítem, no precipitarse en responder las preguntas, asignar un tiempo determinado por pregunta y si se dispone de tiempo al terminar hacer una revisión de cada respuesta. Finalmente se hizo un cierre del programa de



intervención y se agradeció la participación de los estudiantes. La intervención permite una asimilación por parte de los estudiantes sobre los principales elementos que se deben utilizar previo a la realización del examen, teniendo en cuenta los aspectos trabajados durante la sesión, además de comprender los factores que posibilitan la adecuada realización de un examen, estos aprendizajes se evidenciaron por a través de las participaciones de los estudiantes en la retroalimentación de la sesión.

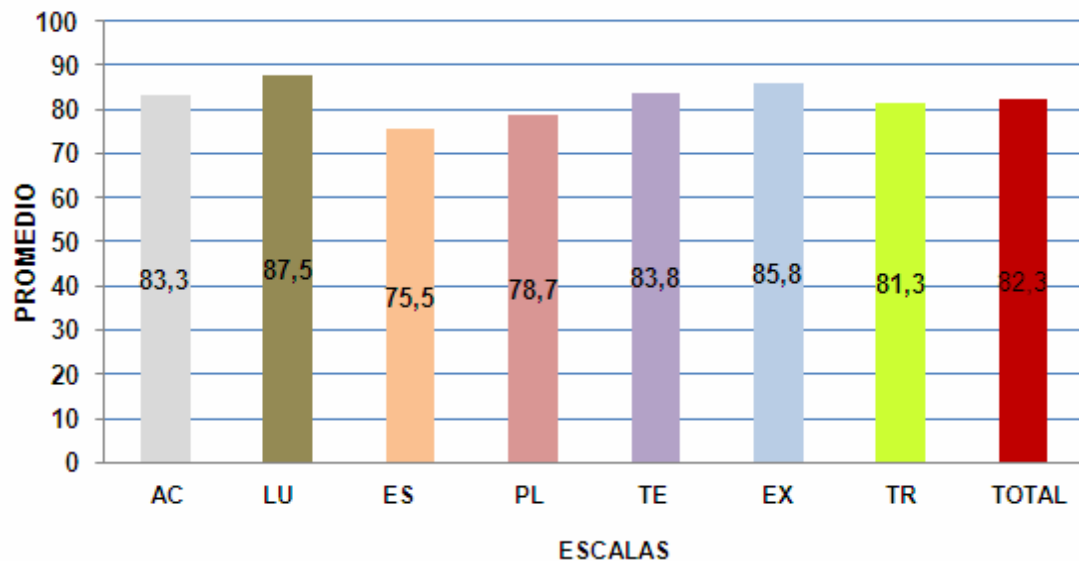
### **Resultados aplicación post-prueba grupo experimental**

En el grupo experimental se encontró un promedio de 82.3 y una desviación estándar de 19 en el resultado de la prueba en general, de acuerdo con los criterios de evaluación de la prueba un promedio de 85.3 indica que este grupo se encuentra en un nivel alto de desempeño en cuanto a los factores que componen los hábitos y técnicas de estudio, la desviación estándar de 19 muestra el grado de dispersión de los datos en torno a la media dentro de la distribución encontrándose la mayoría de los datos entre  $-1 s$  y  $+1 s$ . Los promedios en cada una de las escalas se muestran en la figura 4, la escala AC (Condiciones Generales Ante el Estudio) presenta un promedio de 83.3 lo cual la ubica en un nivel alto de desempeño, esta escala se refiere a la predisposición, interés y motivación hacia el estudio por parte de los estudiantes, esta puntuación indica un nivel alto de motivación, predisposición e interés evidenciándose una adecuada evaluación de intereses y razones por las cuales los estudiantes asisten al colegio y de los beneficios que lograrán tener a largo plazo (evaluación de consecuencias positivas) y que los motiven a seguir estudiando. Las respuestas están asociadas el establecimiento de expectativas de logro y de las metas que se han propuesto tanto a corto como a largo plazo, se presenta además un adecuado nivel de concentración (cuando comienzan a estudiar), se realizan consultas (por iniciativa propia) para esclarecer temas no comprendidos, adecuadas estrategias de afrontamiento frente a la realización de actividades escolares. La escala LU (Lugar de Estudio) presenta un promedio de 87.5, esta escala se refiere a aquellos aspectos que hacen parte del ambiente en el cual el estudiante realiza sus

trabajos escolares al igual que estudia para exámenes y exposiciones, este promedio muestra que se encuentra en un nivel alto evidenciando habilidades por parte de los estudiantes en cuanto al establecimiento, organización y estabilidad del sitio donde se estudia y se realizan las actividades escolares. La escala ES (Estado Físico) presenta un promedio de 75.5 lo que indica que se encuentra en un nivel medio, esta escala está relacionada con las condiciones físicas que influyen en el aprendizaje y el estudio a partir de observar los factores que a nivel fisiológico predisponen al estudiante a desarrollar procesos (asimilación de conocimientos, atención y concentración tanto en el aula de clases como en el hogar) y actividades (estudiar, realizar trabajos, etc.) de estudio. El promedio obtenido en esta escala indica que las condiciones físicas de los estudiantes son favorables para el estudio, algunas de las respuestas de los estudiantes están relacionadas con el manejo adecuado del tiempo de descanso a nivel corporal (lo cual es necesario para la reposición de energía que se ha perdido en el desgaste diario y la cual permite que la predisposición a nivel orgánico mejore los procesos de asimilación, atención y concentración), en algunas respuestas se evidencia una tendencia a combinar el tiempo de estudio con el tiempo de descanso. La escala PL (Plan de Trabajo) presenta un promedio de 78.7 por lo cual se encuentra en un nivel medio, esta escala incluye todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad, este resultado indica que los estudiantes poseen nociones para una adecuada distribución del tiempo que deben emplear para estudiar, realizar trabajos e investigaciones además del tiempo de descanso, cuentan con elementos para la elaboración de un plan riguroso de estudio en el cual estén incluidas las actividades escolares, permitiendo que se empleen tiempos adecuados los cuales son necesarios para un adecuado aprendizaje, la estructuración y organización adecuadas de un horario de estudio influyen de manera directa en el aprendizaje académico de los estudiantes. La escala TE (Técnicas de Estudio) presenta un promedio de 83.8 y se encuentra en un nivel medio con tendencia alta, esta escala establece pautas o procedimientos de cómo se debe estudiar y recoge información sobre los

diferentes pasos que deben seguirse para el estudio adecuado de un tema o lección, esta puntuación indica que los estudiantes muestran conocimientos en cuanto al uso de métodos, técnicas y procedimientos que permitan una adecuada comprensión y asimilación de conocimientos, esto está relacionado con el conocimiento por parte de los estudiantes sobre el proceso adecuado mediante el cual deben analizar un texto u otro tipo de documento e información que le permitan comprender mejor los temas estudiados, lo cual permite a los estudiantes realizar síntesis apropiadas, resúmenes de los contenidos importantes o memorizar las ideas principales durante la lectura, las respuestas están relacionadas con el aprendizaje y aplicación adecuados de técnicas tales como el diseño de resúmenes o esquemas (gráficos que sintetizan la información como cuadros sinópticos o marcos conceptuales), subrayar las ideas principales del texto, tomar apuntes importantes en clase además de realizar una lectura adecuada de los libros y documentos (revisando primero el índice, una primera lectura para tener una idea general del tema y luego una lectura lenta en donde se capte mejor el contenido del texto y se logre aclarar los aspectos fundamentales del tema estudiado). La escala EX (Exámenes y Ejercicios) presenta un promedio de 85.8 por lo cual se encuentra en un nivel alto, esta escala se refiere a las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen o ejercicio, un puntaje alto indica que existen conocimientos de los aspectos que permiten realizar un examen de la forma apropiada, las respuestas de los estudiantes están relacionadas con el adecuado manejo del tiempo que se tiene para cada pregunta, el leer detenidamente el enunciado de la pregunta y revisar las respuestas si sobra tiempo antes de entregar el examen. La escala TR (Trabajos) presenta un promedio de 81.3 lo cual la ubica en un nivel medio con tendencia alta, esta escala incluye aspectos que se han de tener en cuenta para realizar un trabajo tales como el esquema inicial, las fuentes de información, el desarrollo y la presentación, la puntuación obtenida indica que los estudiantes presentan habilidades en cuanto a la realización de trabajos escolares, las respuestas están relacionadas con la adecuada disposición antes de realizar una actividad escolar, el adecuado manejo de la búsqueda de información (se realizan consultas

individuales y se sabe cómo encontrar la información necesaria), se presenta la tendencia a resumir la información (lo cual favorece la comprensión), se realizan las referencias bibliográficas pertinentes además se tiende a utilizar una adecuada redacción y presentación de los trabajos.



*Figura 4. Promedio por escalas en la aplicación post-prueba del grupo experimental*

La tabla 6 muestra el nivel de ejecución de la post-prueba por escala y total de acuerdo al porcentaje de sujetos que se encuentran en cada nivel en el grupo experimental. Estos resultados indican que en el puntaje total de la prueba de este grupo el 54.1% de los participantes puntuaron en el nivel alto, el 33.4% puntuaron en el nivel medio y el 12.5% puntuaron en el nivel bajo, evidenciando que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel adecuado de conocimiento y aplicación de hábitos y técnicas de estudio demostrando la efectividad del programa de intervención.

Tabla 6. Resultados de la post-prueba en el grupo experimental

NIVELES	ESCALAS							TOTAL
	AC	LU	ES	PL	TE	EX	TR	
Alto	54.1%	70.9%	29.2%	45.8%	62.5%	58.3%	50%	54.1%
Medio	29.2%	16.6%	58.3%	25%	25%	29.2%	29.2%	33.4%
Bajo	16.7%	12.5%	12.5%	29.2%	12.5%	12.5%	20.8	12.5%

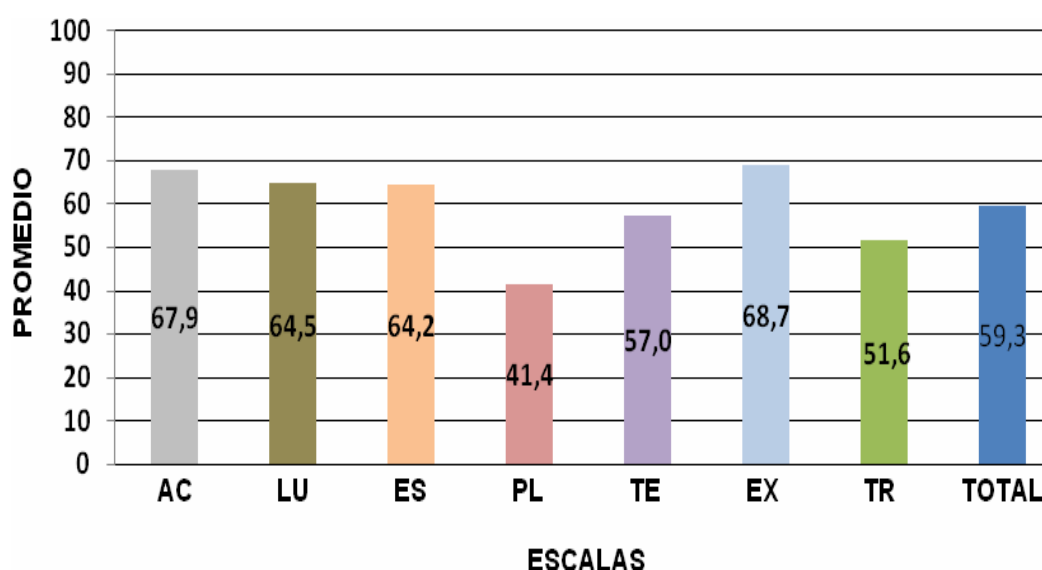
### Resultados aplicación post-prueba grupo de control

En los resultados obtenidos de la aplicación post-prueba del grupo de control se evidencia un promedio de 59.3 lo cual, de acuerdo con los criterios de evaluación de la prueba, indica que este grupo se encuentra en un nivel bajo en cuanto a los factores relacionados con los hábitos y técnicas de estudio; la desviación estándar de 20.6 muestra el grado de dispersión de los datos en torno a la media dentro de la distribución encontrándose la mayoría de los datos entre -1 s y +1 s. De acuerdo a los promedios obtenidos en cada una de las escalas como se muestra en la figura 5, indican que para este grupo de control, la escala AC (Condiciones Generales ante el Estudio) la cual se encuentra relacionada con la predisposición e interés hacia el estudio por parte de los estudiantes, presenta un promedio de 67.9, lo que la ubica en un nivel medio de desempeño, esta puntuación indica un nivel medio de motivación, predisposición e interés evidenciándose una inadecuada evaluación de intereses y razones por las cuales los estudiantes asisten al colegio y de los beneficios que lograrán adquirir a largo plazo (evaluación de consecuencias positivas) y que los motiven a seguir estudiando. Las respuestas están asociadas con la dificultad para el establecimiento de expectativas de logro y de las metas que se han propuesto tanto a corto como a largo plazo, se presentan además dificultades en la concentración (cuando comienzan a estudiar), no se realizan consultas (por iniciativa propia) para esclarecer temas no comprendidos, inadecuadas estrategias de afrontamiento frente a la obtención de malas notas y en otros casos se presentan comportamientos evitativos a estudiar, además de factores externos

(interés en otras actividades no relacionadas con el estudio) que pueden estar afectando el nivel de motivación y que predisponen de manera inadecuada a los estudiantes frente a la actitud que asumen al estudiar. La escala LU (Lugar de Estudio) la cual se encuentra relacionada con aquellos aspectos que hacen parte del ambiente en el cual el estudiante realiza sus trabajos escolares al igual que estudia para exámenes y exposiciones, presenta un promedio de 64.5, indicando un nivel bajo, evidenciado dificultades por parte de los estudiantes en cuanto al establecimiento, organización y estabilidad del sitio donde se estudia y se realizan los trabajos escolares. La escala ES (Estado Físico) la cual se encuentra relacionada con los factores a nivel fisiológico que predisponen al estudiante a desarrollar procesos (asimilación de conocimientos, atención y concentración tanto en el aula de clases como en el hogar) y actividades (estudiar, realizar trabajos, etc.) de forma adecuada o inadecuada, presenta un promedio de 64.2 lo que lo ubica en un nivel bajo que indica que estas condiciones no son adecuadas, algunas de las respuestas de los estudiantes están relacionadas con un inadecuado tiempo de descanso a nivel corporal (lo cual es necesario para la reposición de energía que se ha perdido en el desgaste diario y permite que la predisposición a nivel orgánico mejore los procesos de asimilación, atención y concentración), además combinan el tiempo de estudio con el tiempo de descanso y en algunos casos no duermen bien ya sea por el lapso de temporal utilizado o por diferentes dificultades que pudieran estar entorpeciendo esta actividad tan importante de descanso y reposición. La escala PL (Plan de Trabajo), que se encuentra relacionada con todo lo que hace referencia a una buena planificación y distribución del tiempo que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad, presenta un promedio de 41.4 y se convierte en la puntuación más baja de esta aplicación en el grupo control y la ubica en un nivel bajo, este resultado indica que los estudiantes no realizan una adecuada distribución del tiempo que deben emplear para estudiar, realizar trabajos e investigaciones y descansar. Se presenta un déficit en cuanto a la elaboración de un plan riguroso de estudio en el cual estén incluidas las actividades escolares y otro tipo de actividades correspondientes a la cotidianidad de los estudiantes, esta

dificultad no permite que se empleen tiempos adecuados los cuales hacen parte de una dedicación necesaria para un adecuado aprendizaje y por lo tanto influye de manera negativa en el desempeño escolar de los estudiantes. A nivel cognitivo las respuestas están asociadas a la ausencia y/o al inadecuado uso de pensamientos relacionados con la cantidad e importancia de las actividades (no sistematización por orden de jerarquía) que deben realizar lo cual conlleva a un inadecuado manejo del tiempo. La escala TE (Técnicas de Estudio), relacionada con las pautas de “cómo estudiar” y los diferentes pasos que deben seguirse para el estudio de un tema o lección, presenta un promedio de 57.0 indicando un nivel bajo evidenciado dificultades en cuanto al uso de métodos, técnicas y procedimientos que permitan a los estudiantes una adecuada comprensión y asimilación de conocimientos, esto se debe a que en muchos de los casos los estudiantes desconocen el proceso adecuado mediante el cual deben analizar un texto u otro tipo de documento e información que le permitan comprender mejor los temas estudiados, esta dificultad no permite a los estudiantes realizar síntesis apropiadas, resúmenes de los contenidos importantes o memorizar ideas principales. Las respuestas están relacionadas con la ausencia (no se ha dado el aprendizaje adecuado) o inadecuado uso de técnicas tales como el diseño de resúmenes o esquemas (gráficos que sintetizan la información como cuadros sinópticos o marcos conceptuales), subrayar las ideas principales del texto, tomar apuntes importantes en clase además de realizar una lectura adecuada de los libros y documentos (revisando primero el índice, una primera lectura para tener una idea general del tema y luego una lectura lenta en donde se capte mejor el contenido del texto y se logre aclarar los aspectos fundamentales del tema estudiado). La escala EX (Exámenes y Ejercicios) relacionada con las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen o ejercicio, presenta un promedio de 68.7 siendo la puntuación más alta de esta aplicación en el grupo control y que la ubica en un nivel medio, indicando la existencia de algunos aspectos positivos al realizar un examen pero al mismo tiempo aspectos que se deben mejorar en busca del óptimo desarrollo de evaluaciones escolares, las respuestas de los estudiantes en esta escala están relacionadas con el

inadecuado manejo del tiempo que se tiene para cada pregunta, el leer detenidamente el enunciado de cada una de ellas y revisar las respuestas si sobra tiempo antes de entregar el examen, entre otras. La escala TR (Trabajos), se encuentra relacionada con aspectos que se han de tener en cuenta para realizar un trabajo (tales como el esquema inicial, las fuentes de información, el desarrollo y la presentación). Esta escala presenta un promedio de 51.6 lo cual la ubica en un nivel bajo, indicando que los estudiantes presentan dificultades en cuanto a la realización de trabajos escolares, las respuestas están relacionadas con la inadecuada disposición antes de realizar una actividad escolar, el inadecuado manejo de la búsqueda de información (no se la realiza o no se sabe cómo encontrar la información necesaria), se copia al pie de la letra sin resumir la información (lo cual dificulta la comprensión), no se realizan las referencias bibliográficas pertinentes además se tiende a descuidar la redacción y presentación de los trabajos.



*Figura 5. Promedio por escalas en la aplicación post-prueba al grupo de control*

La tabla 7 muestra el nivel de ejecución de la post-prueba por escala y total de acuerdo al porcentaje de sujetos que se encuentran en cada nivel en el grupo



de control. Estos resultados indican que en el puntaje total de la prueba en este grupo no se encontraron participantes que se ubicaran en el nivel alto de puntuación, el 41.8% puntuaron en el nivel medio y el 58.2% puntuaron en el nivel bajo, encontrándose que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo o inadecuado de conocimiento y aplicación de hábitos y técnicas de estudio.

*Tabla 7. Resultados de la post-prueba en el grupo de control*

NIVELES	ESCALAS							TOTAL
	AC	LU	ES	PL	TE	EX	TR	
Alto	16.6%	8.2%	8.2%	4.2%	—	20.7%	4.2%	—
Medio	37.5%	45.9%	50%	16.6%	50%	37.5%	20.7%	41.8%
Bajo	45.9%	45.9%	41.8%	79.3%	50%	41.8%	75%	58.2%

### **Análisis de resultados entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba en el grupo experimental**

El promedio de la prueba en general en la aplicación pre-prueba es de 60.5 y la desviación estándar de 21.7, en la aplicación post-prueba el promedio general es de 82.3 y la desviación estándar de 19, estos datos indican un aumento en el promedio de desempeño general en la prueba mostrando una diferencia de 22.8, en la pre-prueba el grupo experimental se ubicaba en un nivel bajo y en la post-prueba se ubica en un nivel medio con tendencia alta, este resultado implica un aprendizaje y aplicación de factores que componen los hábitos y técnicas de estudio por parte de los participantes del grupo experimental. La desviación estándar de 21.7 en la aplicación pre-prueba muestra mayor dispersión de los datos que en la aplicación post-prueba donde se obtuvo una desviación estándar de 19 lo cual muestra a los datos dispersos en un menor nivel en torno a la media. Los promedios por escala presentan diferencias entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba, en la escala AC se obtuvo un promedio de 70.4 en la pre-prueba ubicándose esta puntuación en un nivel medio y en la aplicación post-prueba el promedio fue de 83.3 encontrándose la puntuación en un nivel medio con tendencia alta, por lo tanto se estima un efecto de incremento en el nivel de

conocimientos en cuanto a la evaluación que hacen los estudiantes sobre sus expectativas de logro académico, a partir de la intervención los estudiantes muestran mayor claridad en cuanto a las razones más importantes por las cuales estudian constituyéndose este como un factor que influye en la predisposición y motivación que afectan de forma directa la realización del estudio por parte de los estudiantes. En la escala LU se obtuvo un promedio de 65 en la pre-prueba ubicándose esta puntuación en un nivel medio con tendencia baja y en la aplicación post-prueba el promedio fue de 87.5 encontrándose esta puntuación en un nivel alto de ejecución, un incremento en el puntaje implica un efecto positivo en los estudiantes en lo que se refiere al establecimiento y organización del lugar de estudio cumpliendo con las condiciones que se requieren para realizar las actividades escolares y el estudio en general por parte del estudiante. En la escala ES se obtuvo un promedio de 68.7 en la pre-prueba ubicándose este promedio en un nivel medio con tendencia baja y en la aplicación post-prueba el promedio fue de 75.6 encontrándose en un nivel medio, el nivel de incremento en las puntuaciones de los estudiantes es menor que el de las otras escalas lo cual indica que se presentó un cambio de bajo impacto en cuanto al aprendizaje y mejoramiento de las condiciones físicas que se requieren para realizar el estudio de forma adecuada, estas condiciones físicas están relacionadas con el nivel de atención y concentración que le permiten al estudiante asimilar de manera productiva el aprendizaje. En la escala PL se obtuvo un promedio de 39.2 en la pre-prueba ubicándose esta puntuación en un nivel bajo y en la aplicación post-prueba el promedio fue de 78.8 encontrándose en un nivel medio con tendencia alta, este resultado demuestra un aprendizaje por parte de los estudiantes en cuanto a la organización, planificación y manejo del tiempo de estudio, esta modificación implica la realización de un horario de estudio por parte de los estudiantes que conforman el grupo experimental según el cual se dan espacios de tiempo de acuerdo a un orden jerárquico de las actividades escolares y el estudio en general. En la escala TE se obtuvo un promedio de 53.2 en la pre-prueba ubicándose esta puntuación en un nivel bajo y en la aplicación post-prueba el promedio fue de 83.8 encontrándose en un nivel medio con tendencia alta, los

resultados muestran un incremento en el promedio de la escala después de la aplicación del programa de intervención, se produce un efecto positivo en el conocimiento de las técnicas de estudio y su adecuada aplicación para optimizar el aprendizaje en los aspectos relacionados con el manejo de lecturas, realización de resúmenes, esquemas y formas efectivas de estudiar. En la escala EX se obtuvo un promedio de 75.8 en la pre-prueba encontrándose en un nivel medio y en la aplicación post-prueba el promedio fue de 85.8 encontrándose en un nivel alto, este resultado implica un aprendizaje efectivo en cuanto a las pautas que conviene seguir cuando se va a presentar un examen como prueba de conocimientos, un puntaje alto indica que existen conocimientos de los aspectos que permiten realizar un examen de la forma apropiada, con respecto al adecuado manejo del tiempo que se tiene para la preparación previa y en el momento de presentar el examen. En la escala TR se obtuvo un promedio de 51.8 en la pre-prueba ubicándose esta puntuación en un nivel bajo y en la aplicación post-prueba el promedio fue de 81.4 ubicándose en un nivel medio con tendencia alta, este promedio implica un incremento resultado de la intervención y relacionado con el aprendizaje adecuado de los procedimientos para realizar trabajos y actividades escolares teniendo en cuenta aspectos como la redacción, la presentación, la búsqueda de información complementaria y la inclusión de referencias bibliográficas. Como puede verse en la figura 5, los resultados obtenidos por el grupo experimental en la pre-prueba y la post-prueba muestran una diferencia significativa entre los niveles iniciales y los niveles posteriores a la aplicación del programa de intervención en la mayoría de las escalas y en el puntaje total de la prueba, evidenciando un alto nivel de efectividad del tratamiento aplicado a este grupo.

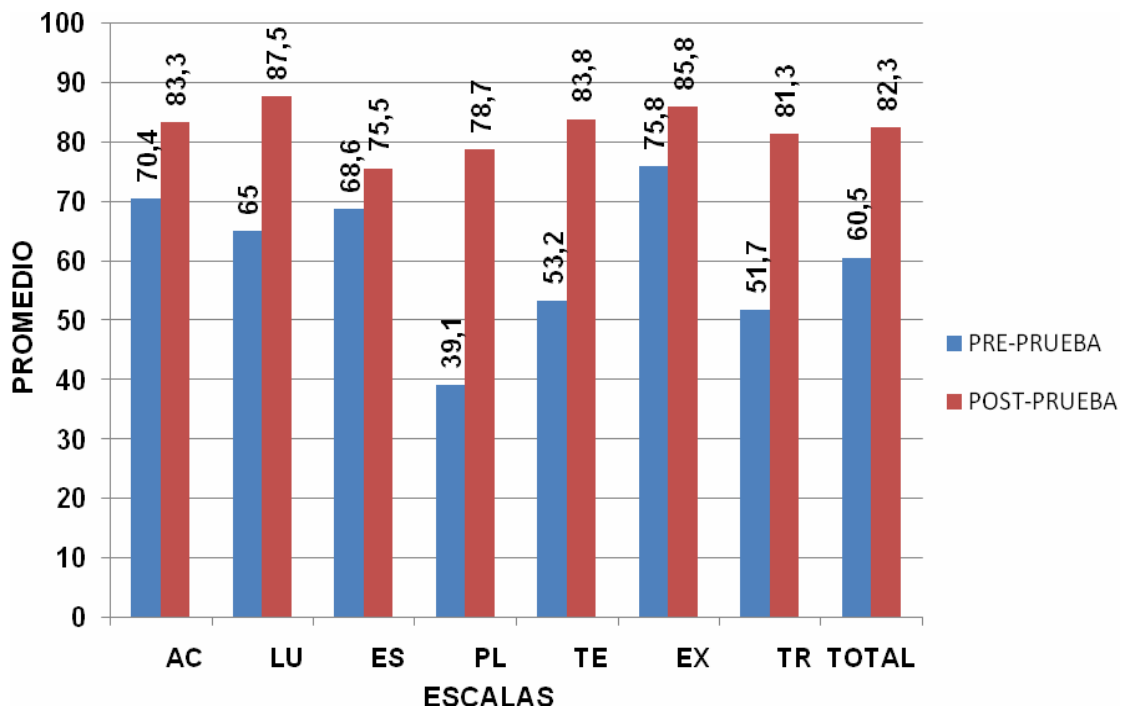


Figura 6. Diferencias de los promedios por escala y total entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba del grupo experimental

Con el programa estadístico SPSS 8.0 se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra, lo cual permite realizar un análisis no paramétrico, encontrando que las frecuencias observadas y las teóricas calculadas no difieren significativamente, por lo tanto los datos del grupo experimental presentan una distribución normal y no se rechaza la hipótesis de trabajo porque no se encuentra evidencia estadística para afirmar que los datos siguen otro comportamiento que el propuesto, dado el nivel de significación ( $p > 0.05$ ), como se puede apreciar en la tabla 8. De acuerdo con este análisis es posible realizar la aplicación de la prueba t student para muestras relacionadas es decir dos aplicaciones para el mismo grupo en diferentes momentos (pre-post).

*Tabla 8. Prueba Kolmogorov-Smirnov para una-muestra, en los datos de las aplicaciones pre-prueba post-prueba del grupo experimental*

Aplicación		TOTAL-PRE	TOTAL-POST
N		24,00	24,00
Parámetros Normales (a,b)	Media	60,5	82,3
	Desviación Std.	21,7	19,00
Diferencias Extremas	Absoluta	0,16	0,14
	Positiva	0,16	0,13
	Negativa	-0,12	-0,14
Kolmogorov-Smirnov Z		0,80	0,68
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,55	0,75
a. La distribución de la muestra es normal			
b. Se ha calculado a partir de los datos			

La aplicación de la prueba t permite afirmar que existe una diferencia estadísticamente significativa ( $t= 4.63$ ;  $p < 0.05$ ) entre los resultados de la aplicación pre-prueba con relación a la aplicación post-prueba en el grupo experimental por lo cual se comprueba la primera hipótesis de trabajo y se descarta la primera hipótesis nula. Los resultados encontrados en las puntuaciones t permiten observar que existe una diferencia estadísticamente significativa en el puntaje total de la prueba ( $t= 4.63$ ;  $p= 0.000$ ), así como en las escalas AC ( $t= 2.59$ ;  $p= 0.016$ ), LU ( $t= 3.71$ ;  $p= 0.001$ ), PL ( $t= 6.66$ ;  $p= 0.000$ ), TE ( $t= 4.31$ ;  $p= 0.000$ ), y TR ( $t= 4.12$ ;  $p= 0.000$ ), las escalas ES ( $t= 1.03$ ;  $p= 0.313$ ) y EX ( $t= 1.76$ ;  $p= 0.092$ ) no presentan diferencias estadísticamente significativas entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba, sin embargo este resultado no altera las diferencias encontradas entre las puntuaciones totales. En la tabla 9 se pueden observar las diferencias entre la aplicación pre-prueba post-prueba y puntajes t en el grupo experimental.

*Tabla 9. Diferencias entre la aplicación pre-prueba post-prueba y puntajes t en el grupo experimental*

ESCALAS	PRE-PRUEBA	POST-PRUEBA	DIFERENCIA	t	P
AC	70.4	83.3	12.9	2.59	0.016
LU	65	87.5	22.5	3.71	0.001
ES	68.6	75.5	6.9	1.03	0.313
PL	39.1	78.7	39.6	6.66	0.000
TE	53.2	83.8	30.6	4.31	0.000
EX	75.8	85.8	10	1.76	0.092
TR	51.7	81.3	29.6	4.12	0.000
TOTAL	60.5	82.3	21.8	4.63	0.000

### **Análisis de resultados entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba en el grupo de control**

Los resultados obtenidos por el grupo de control en la pre-prueba y post-prueba no registran diferencias significativas entre los niveles iniciales y los posteriores en ninguna de las escalas ni en el puntaje total de la prueba como se muestra en la figura 7, lo cual indica que el tratamiento alternativo (entrenamiento en habilidades sociales) aplicado a este grupo no influyó de forma importante en la variación de los niveles en un incremento o disminución considerables.

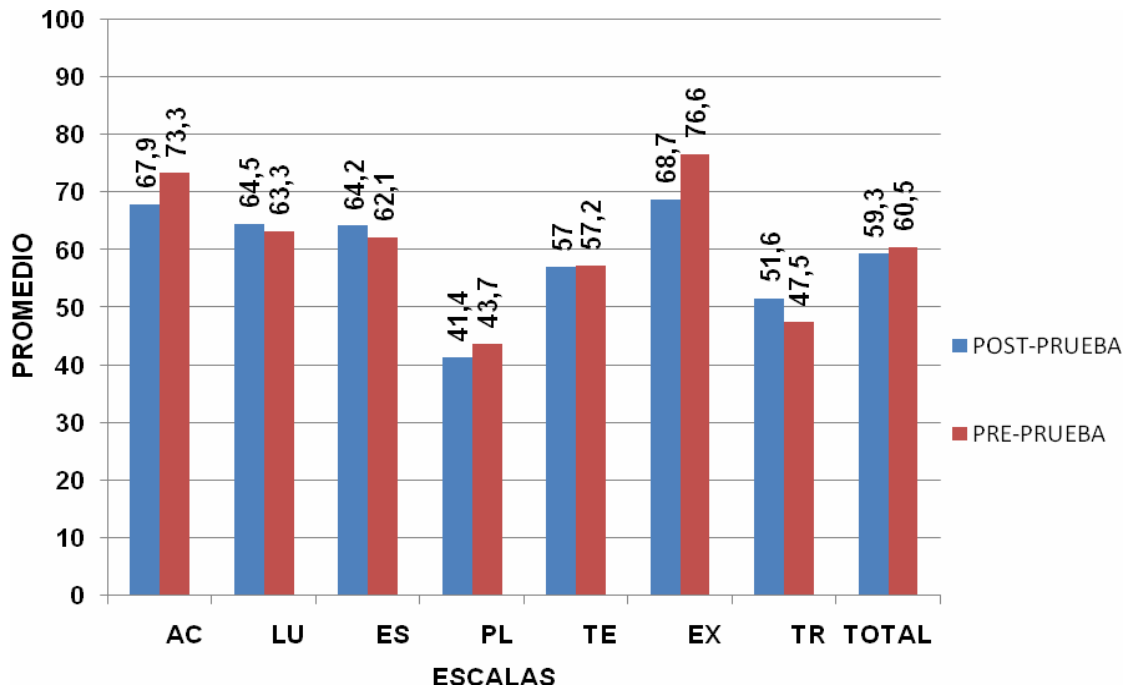


Figura 7. Diferencias de los promedios por escala y total entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba del grupo de control

### **Análisis de resultados de las aplicaciones post-prueba entre los grupos experimental y de control.**

En los resultados obtenidos durante las aplicaciones post-prueba de los dos grupos, muestra que el grupo experimental obtuvo un promedio general de 82.3 lo cual, de acuerdo con los criterios de evaluación de la prueba, indica que este grupo se encuentra en un nivel medio con respecto a los factores relacionados con los hábitos y técnicas de estudio, mientras que el grupo de control obtuvo en la aplicación post-prueba un promedio general de 59.3 ubicándose así, en un nivel bajo, frente al conocimiento y utilización de los hábitos y técnicas de estudio como herramienta educativa. De acuerdo con los datos podemos evidenciar que el programa de intervención cognitivo-comportamental en hábitos y técnicas de estudio aplicado al grupo experimental incrementó considerablemente su promedio con relación al grupo de control, el cual no presentó variaciones significativas entre las dos aplicaciones. Al finalizar las aplicaciones post-prueba en los dos grupos se puede afirmar que los estudiantes que hacen parte del grupo

experimental presentan un mayor conocimiento de las estrategias de aprendizaje que influyen en la forma en que cada uno de ellos selecciona, adquiere, organiza o integra el nuevo conocimiento al repertorio cognitivo previamente adquirido o incluso la modificación del estado motivacional del estudiante, para que éste aprenda con mayor eficacia los contenidos curriculares o extracurriculares que se le presentan en la realización de actividades escolares y académicas que ameriten la puesta en práctica de estas estrategias como herramientas educativas de aprendizaje. Durante esta aplicación el grupo experimental obtuvo una desviación estándar de 19.0 lo cual muestra una menor dispersión de los datos en torno a la media dentro de la distribución con respecto a la desviación estándar obtenida por el grupo de control en la misma aplicación la cual es de 20.6 que indica alejamiento en la dispersión de los datos con respecto a la media en la distribución. Aunque la diferencia entre las desviaciones estándar no es realmente amplia, si permite observar que la dispersión de los datos en torno a la media estadística es mayor en la aplicación post-prueba del grupo de control que en la aplicación post-prueba del grupo experimental. De acuerdo a los promedios obtenidos en cada una de las escalas de esta aplicación se puede evidenciar que en la escala AC (Condiciones Generales Ante el Estudio) el grupo experimental puntúa en 83.3 mientras el grupo de control puntúa en 67.9, la puntuación del grupo experimental indica que los estudiantes asumen una posición de compromiso e interés frente a la realización de las actividades escolares comprendiendo la importancia de éstas y los beneficios que a partir de ellas pueden adquirir, mientras que la puntuación del grupo control indica un nivel medio presentándose dificultades frente al establecimiento de expectativas de logro y frente a la realización de las labores escolares con miras al aprovechamiento de cada una de las tareas y lecciones aprendidas en clase. La escala LU (Lugar de Estudio) presenta en el grupo experimental un promedio de 87.5, lo que indica que se encuentra en un nivel alto evidenciando habilidades por parte de los estudiantes en cuanto a la adecuación de espacios pertinentes que faciliten la apropiada realización de tareas y exposiciones, mientras que el grupo de control tiene una puntuación de 64.5 indicando un nivel bajo, que muestra



dificultades por parte de los estudiantes en cuanto a los aspectos relacionados con el lugar de estudio. La escala ES (Estado Físico) presenta en el grupo experimental un promedio de 75.5 lo que indica que se encuentra en un nivel medio, donde las condiciones físicas de los estudiantes favorecen el aprovechamiento de la capacidad cognitiva de cada uno de ellos y por lo tanto influye de manera directa con el apropiado desempeño escolar. El grupo de control presenta un promedio de 64.2 lo que lo ubica en un nivel bajo que indica que estas condiciones no se cumplen de manera adecuada y por lo tanto deben ser trabajadas. La escala PL (Plan de Trabajo), presenta en el grupo experimental un promedio de 78.7 por lo cual se encuentra en un nivel medio, este resultado indica que los estudiantes tienen algunos conocimientos frente a la planificación y estructuración del tiempo en función de la óptima realización de las actividades escolares, mientras que el grupo de control presenta un promedio de 41.4 y se convierte en la puntuación más baja de esta aplicación en el grupo control y la ubica en un nivel bajo, este resultado indica que los estudiantes no realizan una adecuada distribución del tiempo y presenta dificultades en la asignación de espacios para el cumplimiento de todas las actividades que se realizan durante el día dando prioridad a aquellas que ameriten mayor dedicación. La escala TE (Técnicas de Estudio), presenta en el grupo experimental un promedio de 83.8, esta puntuación indica que los estudiantes tienen conocimientos en cuanto al uso de métodos, técnicas y procedimientos que permitan una adecuada comprensión y asimilación de conocimientos, por su parte el grupo control obtuvo una puntuación de 57.0 indicando un nivel bajo evidenciado dificultades de los estudiantes frente al proceso mediante el cual deben realizar actividades de análisis y comprensión de las temáticas abordadas. En la escala EX (Exámenes y Ejercicios) el grupo experimental presenta un promedio de 85.8 por lo cual se encuentra en un nivel alto que indica que los estudiantes tienen herramientas que les permitan afrontar de la mejor manera situaciones relacionadas con exámenes o lecciones de las temáticas vistas durante la clase, por su parte el grupo de control presenta un promedio de 68.7 siendo la puntuación más alta de esta aplicación en este grupo, y que la ubica en un nivel medio, indicando la existencia de algunos aspectos

positivos que facilitarán la realización de exámenes o la presentación de pruebas pero al mismo tiempo aspectos que se deben mejorar en busca del óptimo desarrollo de evaluaciones escolares. En la escala TR (Trabajos) el grupo experimental presenta un promedio de 81.3 lo cual la ubica en un nivel medio con tendencia alta, esta puntuación indica que los estudiantes presentan habilidades en cuanto a la realización de trabajos escolares, por su parte el grupo de control presenta un promedio de 51.6 lo cual lo ubica en un nivel bajo, indicando que los estudiantes presentan dificultades en cuanto a la estructuración de documentos que respondan a la exigencia académica presentada por el docente del área. La gráfica 6 muestra la diferencia entre los puntajes de las aplicaciones post-prueba de los grupos experimental y de control, los resultados muestran diferencias significativas en todas las escalas y el puntaje total de la prueba comprobando que el efecto del programa de intervención fue el incremento de los hábitos y técnicas de estudio en el grupo experimental con respecto a la estabilidad de los datos en el grupo de control.

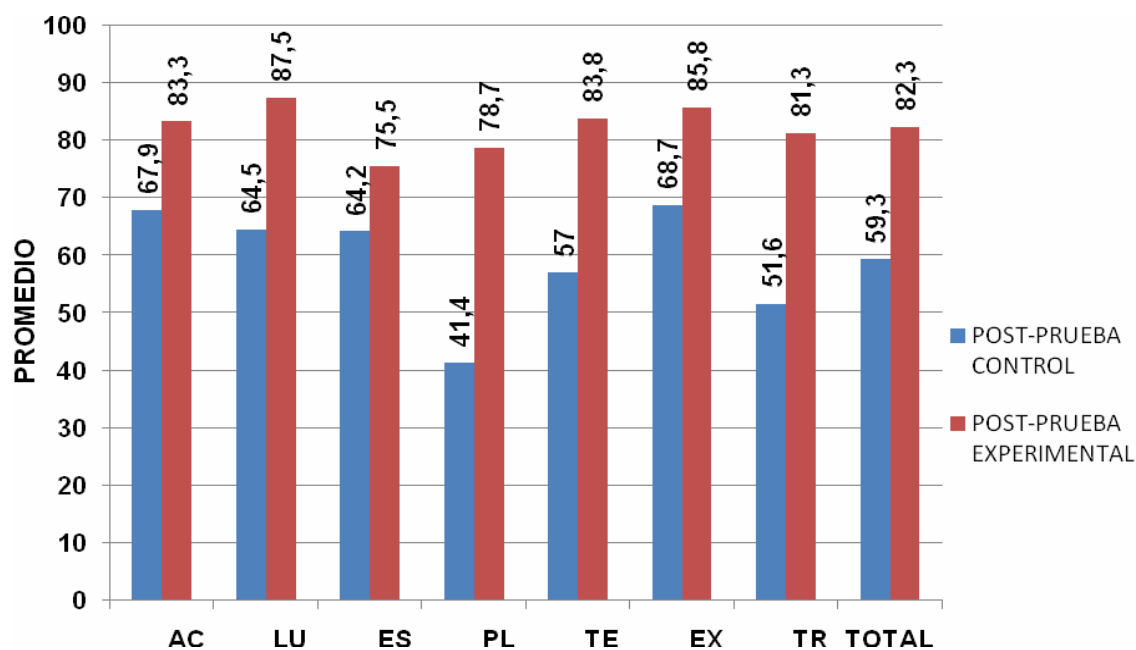


Figura 8. Diferencias de los promedios por escala y total entre las aplicaciones post-prueba en los grupos experimental y de control

La aplicación de la prueba t student permite afirmar que existe una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados de la aplicación post-test del grupo experimental con los resultados de la aplicación post-test del grupo de control por lo cual se corrobora la segunda hipótesis de trabajo y se descarta la segunda hipótesis nula que se plantearon para esta investigación. La prueba t de student muestra que existen diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes totales de la prueba ( $t= 3.98$ ;  $p= 0.000$ ) y en las escalas AC ( $t= 2.57$ ;  $p= 0.013$ ), LU ( $t= 2.62$ ;  $p= 0.012$ ), PL ( $t= 4.55$ ;  $p= 0.000$ ), TE ( $t= 3.19$ ;  $p= 0.003$ ), EX ( $t= 2.25$ ;  $p= 0.029$ ) y TR ( $t= 2.64$ ;  $p= 0.011$ ), en la escala ES ( $t= 2.57$ ;  $p= 0.581$ ) no se presentan diferencias estadísticamente significativas sin embargo este resultado no interfiere con el puntaje total de la prueba. En la tabla 10 se pueden observar las diferencias entre las aplicaciones post-prueba y puntajes t de los grupos experimental y de control.

*Tabla 10. Diferencias entre las aplicaciones post-prueba y puntajes t de los grupos experimental y de control*

ESCALAS	POST- CONTROL	POST- EXPERIMENTAL	DIFERENCIA	t	p
AC	67.9	83.3	15.4	2.57	0.013
LU	64.5	87.5	23	2.62	0.012
ES	64.2	75.5	11.3	0.55	0.581
PL	41.4	78.7	37.3	4.55	0.000
TE	57	83.8	26.8	3.19	0.003
EX	68.7	85.8	17.1	2.25	0.029
TR	51.6	81.3	29.7	2.64	0.011
TOTAL	59.3	82.3	23	3.98	0.000

## DISCUSIÓN

Los hábitos y técnicas de estudio son factores que influyen directamente en el aprovechamiento de los conocimientos adquiridos facilitando y fortaleciendo el proceso de aprendizaje de los estudiantes como ha sido planteado por diversos autores entre los que se destacan Maddox (1980) y Hernández (1996), quienes postulan que los hábitos y técnicas de estudio son aspectos fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollado en los contextos educativos y que al potencializar estas capacidades se logra aumentar el nivel de funcionalidad y productividad cognitiva de los estudiantes a través de la introducción de elementos metodológicos y técnicos adecuados. Resulta complicado intentar ponderar cual de los aspectos relacionados con el contexto educativo influyen de forma determinante en el rendimiento escolar, sin embargo se concibe al igual que Maddox (1980) que sin la eficacia de los métodos de estudio, la inteligencia y el esfuerzo resultan improductivos, por lo cual se presenta como eje de fundamental importancia frente al desarrollo estudiantil el conocimiento, manejo y adecuada aplicación de los hábitos y técnicas de estudio los cuales permiten al estudiante hacer uso de un conjunto de estrategias con las cuales se desarrollan habilidades de apropiación de las temáticas estudiadas.

Al igual como se plantea en estudios anteriores entre los que se encuentran los realizados por Grajalés T. (2002) y Martínez V., Pérez O. y Torres L. (2005), se evidencia la necesidad de desarrollar un plan de intervención dirigido al desarrollo de estrategias y habilidades propias del estudiante que permitan un mejor aprendizaje, los resultados de la aplicación pre-test de la prueba que mide hábitos y técnicas de estudio con la cual se evaluó e identificó el nivel en que se encuentran los conocimientos y aplicación de estas habilidades, confirman en el presente estudio la necesidad planteada por los autores en cuanto al diseño y aplicación de un procedimiento interventivo que brinde estrategias de desarrollo y fortalecimiento del estudio efectivo que en la actualidad se presenta como una de las necesidades a nivel de competencias personales y profesionales.

Los resultados de la aplicación pre-prueba en los grupos experimental (Total 60.5) y de control (Total 60.5) indica que los estudiantes de décimo grado

de la I. E. M. Ciudadela Educativa de Pasto, se encuentran en un nivel bajo de ejecución de hábitos y técnicas de estudio por lo cual se puede asumir que esta situación puede influir de forma negativa en el rendimiento académico tal como lo plantea Fermín B. (2004) en su investigación acerca de la relación de los hábitos y técnicas de estudio y el rendimiento escolar donde se identificó que aquellos estudiantes que resultaron con la mayor presencia de métodos de estudio exhibieron mayor rendimiento académico y viceversa. Las puntuaciones de la aplicación pre- prueba del grupo experimental muestran el mayor puntaje obtenido en la escala EX (75.8) ubicándose en un nivel medio lo cual indica que en la presentación de exámenes los estudiantes no manifiestan mayores dificultades, las escalas que obtuvieron la menor puntuación fueron PL (39.1), TR (51.7) y TE (53.2) indicando falencias en cuanto a la planificación del horario de estudio, la realización de trabajos escolares y la aplicación de técnicas de estudio adecuadas. En el grupo de control la pre-prueba muestra el puntaje más alto en la escala EX (76.6) relacionada con la preparación y la presentación de evaluaciones escolares en la cual muestra un nivel medio de desempeño y los puntajes más bajos en las escalas PL (43.7), TR (47.5) y TE (57.2) coincidiendo con las escalas que se encuentran en un nivel bajo en el grupo experimental; es importante destacar que en los resultados de las dos aplicaciones se presentan dificultades en las mismas escalas al igual que es la escala (EX) la que se ubica en un nivel alto de puntuación en los dos grupos, demostrando características similares en cuanto al desconocimiento de los hábitos y técnicas de estudio en los grupos que componen la totalidad de la muestra con quienes se realiza la investigación.

El diseño del programa de intervención se estructuró a partir de la evaluación de necesidades identificadas en la población objeto de estudio relacionadas con la falta de una metodología de estudio adecuada, además el programa incluyó elementos teóricos y metodológicos de acuerdo con los planteamientos de varios autores entre los cuales están Maddox (1980), Rojas, Arciniegas (1987), Gall (1994), Hernández (1996) y Castillo, Polanco (2005), en cuanto a los hábitos y técnicas de estudio, Díaz Barriga y Hernández G. (2001) en cuanto a las estrategias de aprendizaje para la adquisición de un aprendizaje

significativo. Los elementos que constituyen el programa de intervención permiten el mejoramiento de las habilidades de estudio, el incremento de la motivación en función de la planeación de metas a corto y largo plazo que permitan estructurar un proyecto de vida enfocado en logros académicos teniendo en cuenta que la motivación se basa en las atribuciones, es decir los estudiantes trabajan duro cuando creen que sus esfuerzos valen la pena y atribuyen los éxitos y fracasos a su esfuerzo personal (Woolfolk 1998); se obtienen cambios cognitivos al modificar pensamientos automáticos disfuncionales que interfieren con la adecuada realización de hábitos y técnicas de estudio aplicando el registro de pensamientos disfuncionales, (Judith S. Beck, 2000). Los estudiantes elaboran un plan de trabajo-estudio personal que les sirva de guía para ordenar y desarrollar hábitos en el quehacer diario escolar (Hernández 1993), lo cual permite distribuir el tiempo de manera que se pueda atender ordenadamente a todas las actividades y responsabilidades del día (Gall 1994) y (Risk 1996). Se desarrollan habilidades de lectura comprensiva y expresiva como principal instrumento de aprendizaje, teniendo en cuenta que leer es uno de los mecanismos más complejos ya que implica decodificar un sistema de señales y símbolos abstractos enriqueciendo el aprendizaje, (Castillo, Polanco 2005) y (Díaz Barriga F., Hernández Gerardo 2001). Se desarrolla la técnica del subrayado la cual facilita la asimilación y memorización de los contenidos teóricos, así como los repasos posteriores, porque la atención del estudiante se concentra en aquellas frases que ya ha destacado previamente, con lo cual se economiza tiempo, se fija la atención aumentando la capacidad de concentración y se facilita la comprensión del contenido del tema (Hernández 1993). Se logra además la adquisición de la técnica de elaboración de resúmenes la cual aumenta la recepción y organización de datos e informaciones tendientes a configurar conocimientos sintetizando la información de los textos, a partir de esto se fortalece el trabajo en la expresión gráfica del subrayado, tanto lineal como estructural que contiene las ideas fundamentales del tema, estructuradas de un modo lógico y jerarquizado (Hernández F., 1996). Se incrementa la capacidad para la preparación y presentación de exámenes verbales y escritos incluyendo un modelo metodológico

que contiene una fase previa de estudio y condiciones claves para su realización, que contribuye a la ejecución adecuada de las evaluaciones escolares. (Hernández F. 1996). Finalmente el programa de intervención permite la adquisición de habilidades y capacidades que contribuyen al mejoramiento de hábitos y técnicas de estudio, por lo tanto es posible afirmar que la complementariedad que se establece entre la psicología educativa, el enfoque cognitivo-comportamental, las estrategias de aprendizaje y como eje transversal la investigación psicológica, permite demostrar la efectividad del programa de intervención en el incremento de hábitos y técnicas de estudio en estudiantes del grupo experimental.

La realización del análisis comparativo entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba en el grupo experimental incluyó la aplicación de la prueba no paramétrica K-S (Kolmogorov-Smirnov 1939) para una muestra, encontrando que los datos presentan una distribución normal con una probabilidad mayor de 0.05 en su nivel de significancia ( $p > 0.05$ ), por lo cual se puede aceptar la hipótesis de trabajo y rechazar la hipótesis nula, además permite aplicar la prueba t student para identificar las diferencias entre las aplicaciones pre-post en el grupo experimental. En la aplicación post-prueba el grupo experimental obtuvo una puntuación total de 82.3 lo cual muestra una diferencia significativa en referencia a la aplicación pre prueba del mismo grupo en la cual se obtuvo un total de 60.5, lo cual indica un incremento considerable de 21.8 relacionado con el manejo de habilidades de estudio. Se observó que los niveles obtenidos en cada escala aumentaron tras la aplicación del programa de intervención encontrándose cambios más significativos en las escalas PL con un incremento de 39.6, TE con un incremento de 30.6 y TR con un incremento de 29.6, estas escalas evalúan aspectos relacionados con la estructuración de un plan de estudio, la aplicación de técnicas de estudio y la realización de trabajos escolares. La prueba t muestra que existe una diferencia estadísticamente significativa ( $t = 4.63$ ;  $p < 0.05$ ) entre los resultados de la aplicación pre-prueba con relación a la aplicación post-prueba en el grupo experimental comprobándose la primera hipótesis de trabajo, la mayoría de las escalas muestran diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) a

excepción de las escalas ES (estado físico) ( $t= 1.03$ ;  $p= 0.313$ ) y EX (exámenes) ( $t= 1.76$ ;  $p= 0.092$ ), en la escala ES este resultado se debe probablemente a que la intervención en este factor requiere de un período de tiempo mayor para lograr cambios significativos, en la escala EX no se presenta una diferencia estadísticamente significativa según la prueba t sin embargo en el análisis por promedios se puede observar que existe un nivel de incremento importante entre la pre-prueba y la post-prueba debido a que los estudiantes se encontraban en un nivel medio y una vez finalizada la intervención aumentaron a un nivel alto de desempeño en esta escala. La diferencia de los promedios entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba en el grupo experimental evidencia el nivel de eficacia del programa de intervención en el desarrollo y fortalecimiento de conocimientos, habilidades y aplicación de hábitos y técnicas de estudio adecuados. Los resultados de las aplicaciones pre-post en el grupo de control indican variaciones mínimas que no representan diferencias estadísticamente significativas tendiendo a encontrarse estabilidad en los niveles entre las dos aplicaciones lo cual permite afirmar que el tratamiento alternativo aplicado al grupo de control relacionado con habilidades sociales no influyó en la variación de los niveles en lo referente a hábitos y técnicas de estudio. Es importante destacar que debido a la efectividad del programa de intervención en el grupo experimental y de acuerdo al cumplimiento de las normas éticas establecidas en la Ley 1090 de 2006 por la que se reglamenta el ejercicio de la profesión del psicólogo y a través de la cual se decretan los códigos Deontológico y Bioético estipulados por el congreso de Colombia y la resolución 8430 de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, se realiza la aplicación del programa de intervención con los participantes que conformaron el grupo de control, una vez finalizado el proceso investigativo en el presente estudio.

Considerando los resultados de las aplicaciones post-prueba del grupo experimental (Total 82.3) y de control (Total 59.3) se observa un incremento de 23 entre fase previa y la posterior a la aplicación del programa de intervención en el nivel de ejecución de los hábitos y técnicas de estudio, mostrándose mayor



diferencia entre las escalas PL con un incremento de 37.3, TR con un incremento de 29.7 y TE con un incremento de 26.8 estas escalas evalúan aspectos relacionados con la estructuración de un plan de estudio, la aplicación de técnicas de estudio y la realización de trabajos escolares. La prueba t muestra que existe una diferencia estadísticamente significativa ( $t= 3.98$ ;  $p< 0.05$ ) entre los resultados de la aplicación post-test del grupo experimental con los resultados de la aplicación post-test del grupo de control comprobándose la segunda hipótesis de trabajo, la mayoría de las escalas muestran diferencias estadísticamente significativas ( $p< 0.05$ ) a excepción de la escala ES (estado físico) ( $t= 2.57$ ;  $p= 0.581$ ) probablemente debido a que la intervención en este factor presenta un incremento menor que no representa una diferencia suficientemente amplia entre los dos grupos. Los datos obtenidos entre las aplicaciones de los dos grupos muestran una diferencia importante relacionada con los efectos de la aplicación del programa de intervención en el grupo experimental por cuanto se evidencia un incremento en el conocimiento y aplicación de hábitos y técnicas de estudio.

Para finalizar se puede afirmar que el programa de intervención cognitivo-comportamental aplicado a los estudiantes del grupo experimental de la muestra de estudio, es efectivo en el incremento de hábitos y técnicas de estudio, encontrándose en este grupo variaciones considerables en el aumento de los niveles entre la pre-prueba y la post-prueba lo cual representa diferencias estadísticamente significativas ( $p> 0.05$ ), además cabe destacar que en el grupo de control no se presentaron variaciones importantes mostrando una tendencia a permanecer estable en las puntuaciones entre las aplicaciones pre-prueba y post-prueba. Así mismo los resultados de las aplicaciones post-prueba entre el grupo experimental y de control muestran diferencias estadísticamente significativas ( $p> 0.05$ ) que evidencian la efectividad del programa de intervención.

## CONCLUSIONES

Se comprueba la efectividad del programa de intervención debido a las diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) evidenciadas en el incremento de los niveles en hábitos y técnicas de estudio que muestran los resultados de la post-prueba en comparación con los resultados de la pre-prueba en el grupo experimental después de la aplicación del programa lo cual corrobora la primera hipótesis de trabajo que plantea la existencia de una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados de la aplicación pre-test con relación a la aplicación post-test del grupo experimental.

La efectividad del programa de intervención se comprueba a partir de las diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) entre los resultados de la aplicación post-prueba del grupo experimental en comparación con los resultados de la aplicación post-prueba del grupo de control en los niveles de hábitos y técnicas de estudio lo cual corrobora la segunda hipótesis de trabajo que plantea la existencia de una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados de la aplicación post-test del grupo experimental con los resultados de la aplicación post-test del grupo de control.

Los sujetos del grupo experimental muestran niveles más altos de puntuación en la prueba después de la aplicación del programa de intervención, lo cual se explica a través del uso de estrategias de aprendizaje y técnicas cognitivo-comportamentales para el incremento de hábitos y técnicas de estudio.

Los sujetos del grupo de control no presentan diferencias estadísticamente significativas ( $p > 0.05$ ) entre los resultados de las aplicaciones pre-prueba y post-prueba debido a que el tratamiento alternativo no afectó la variable dependiente que corresponde a los hábitos y técnicas de estudio.

La escala PL (Plan de Trabajo) muestra diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) tanto entre las aplicaciones pre-prueba post-prueba en el grupo experimental como en las aplicaciones post-prueba entre el grupo experimental y el grupo de control, además en el análisis comparativo por promedios presenta mayor incremento de todas las escalas por lo cual se puede afirmar que la intervención tuvo un alto nivel de efectividad en el desarrollo de

habilidades en los estudiantes para estructurar un horario de estudio en el cual se realice una distribución adecuada del tiempo para realizar las actividades escolares

La escala ES (estado físico) no presenta una diferencia estadísticamente significativa ( $p > 0.05$ ) probablemente debido a que la intervención en este factor requiere de un período de tiempo mayor para lograr cambios significativos, por lo tanto es pertinente realizar una revisión que permita ampliar la intervención sobre este factor de modo que se puedan obtener mejores resultados.

En la escala EX (exámenes) no se presenta una diferencia estadísticamente significativa ( $t = 1.76$ ;  $p = 0.092$ ) sin embargo en el análisis por promedios se puede observar que existe un nivel de incremento importante entre la pre-prueba y la post-prueba debido a que los estudiantes se encontraban en un nivel medio y una vez finalizada la intervención aumentaron a un nivel alto de desempeño en esta escala, probablemente no se puede establecer una diferencia importante a partir de la prueba t debido a que en la pre-prueba el resultado no fue considerablemente inferior.

El análisis de resultados permite observar que la aplicación del programa de intervención incrementó los hábitos y técnicas de estudio lo cual probablemente puede influir en el mejoramiento del desempeño escolar.

Esta investigación realiza un aporte a la investigación psicológica y a la psicología educativa, en el fortalecimiento de las estrategias de aprendizaje y de los procesos psicopedagógicos.

## **RECOMENDACIONES**

Realizar en futuras investigaciones un análisis detallado que permita establecer con mayor claridad cuál es la relación existente entre los hábitos y técnicas de estudio con relación al rendimiento académico.

Complementar el programa de intervención con estrategias que permitan fortalecer los factores referentes a las escalas ES (estado físico) y Ex (exámenes) para lograr un nivel mayor de incremento y diferencias estadísticamente significativas en futuras aplicaciones.

Realizar investigaciones que permitan determinar los factores asociados a la dificultad en la adquisición de estrategias de aprendizaje por parte de los estudiantes.

Propender por la institucionalización de los proyectos en los establecimientos educativos en los que se realicen las investigaciones cada vez que estos estudios contribuyan al fortalecimiento de la población objeto de estudio.

Realizar investigaciones relacionadas con el desarrollo y fortalecimiento de hábitos y técnicas de estudio en diferentes instituciones educativas de la ciudad de Pasto buscando contribuir en la estructuración de una cultura escolar de estos métodos como estrategia educativa.

Ampliar la investigación a muestras que se encuentren distribuidas en diferentes grupos por edades y por niveles de educación (primaria, secundaria, formación universitaria, post-grado entre otras), permitiendo ampliar el conocimiento sobre los hábitos y técnicas de estudio en una población más extensa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Ausubel, D. (1976). *Psicología educativa*. México: Editorial Trillas.

Ausubel, D., Novak, J. y Hanesian, H. (1996). *Psicología educativa, un punto de vista cognoscitivo*. México: Editorial Trillas S. A.

Barahona, A. y Barahona, F. (1982). *Método de estudio*. Bogotá Colombia: Editorial Ipler.

Beck, J. (2000). *Terapia cognitiva conceptos básicos y profundización*. España, Barcelona: Editorial Gedisa.

Beltrán, J., Álvarez, B. (1997). *Psicología de la educación*. México: Editorial Alfaomega grupo editor.

Bruner, J. (2004). *Desarrollo cognitivo y educación, (selección de textos por raúl palacios)*. Madrid: Editorial Morata. S. A.

Carillo, G. y Soto L. (1984). *Estrategias para el estudio y el aprendizaje efectivo*. Universidad Central del Ecuador: Editorial Centro de tecnología educacional.

Castillo, S. y Polanco, L. (2005). *Enseña a estudiar...aprende a aprender*. Madrid: Editorial Pearson.

Díaz, B. y Hernández, G. (2001). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: Editorial Mcgraw Hill.

Fermín, I. (2004). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento estudiantil en alumnos de la tercera etapa de educación básica del CEAPUCV (Centro Educativo de la Asociación de Profesores de la Universidad Central de Venezuela)*. [Internet]. Disponible en <http://www.psicologia-online.com/articulos/habitos de estudio>. [2004, Marzo 5]

Ferrant, E. (1999). *Efecto del programa de hábitos de estudio programado, en el rendimiento académico y actitudes de los estudiantes* [Internet]. Disponible en

[http://www.uv.mx/dgbuv/bd/tesis\\_posgrado/FerrantJimenez/Completo.pdf](http://www.uv.mx/dgbuv/bd/tesis_posgrado/FerrantJimenez/Completo.pdf). [Instituto de psicología y educación de la Universidad Veracruzana en México].

Gall M., Gall, J., Jacobsen, D. y Bullock, T. (1994). *Herramientas para el aprendizaje*. Argentina: Editorial Aique.

Gavino, A. (2006). *Guía de técnicas de terapia de conducta*. España: Editorial Pirámide.

Grajales, T. (2002). *Informe de investigación hábitos de estudio de estudiantes universitarios*. [Internet]. Disponible en <http://www.bvs-psi.org.co/php/index>. [2003, Junio]

Heimlich, J. y Pittelman, S. (1991). *Estudiar en el aula (el mapa semántico)*. Argentina: Editorial Aique.

Hernández, F. (1993). *Métodos y técnicas de estudio en la universidad*. Colombia, Bogotá: Editorial Macgraw Hill.

Hernández, F. (1996). *Metodología del estudio*. Colombia, Bogotá: Editorial Mcgraw Hill.

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (1991). *Metodología de la investigación*. México: Editorial. Mcgraw Hill.

Jones, B., Sullivan, A., Sederburg, D. y Glynn, E. (1997). *Estrategias para enseñar a aprender*. Argentina: Editorial. Aique.

Labrador, F., Cruzado, J. y Muñoz, M. (1999). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. España, Madrid: Editorial Psicología pirámide.

Maddox, H. (1980). *Como estudiar*. España, Barcelona: Editorial Oikostau.

Martínez, V. Pérez, O. y Torres, L. (2005). *Análisis de los Hábitos de Estudio en una Muestra de Alumnos Universitarios*. [Internet]. Disponible en <http://www.Rieoei.org/inv-edu40.htm>. [Revista Iberoamericana de educación. España].

Mayer, R. (2004). *Psicología de la educación (enseñar para un aprendizaje significativo)*. España, Madrid: Editorial Pearson educación.

Ontoria, A. (1994). *Mapas conceptuales*. España, Madrid: Editorial Narcea S. A. de ediciones.

Pagano, R. (1999). *Estadísticas para las ciencias del comportamiento*. México – España: Editorial International Thomson editores S.A.

Patterson, C. (2000). *Bases para una teoría de la enseñanza y psicología de la educación*. México – Bogotá: Editorial El manual moderno.

Prieto, G. (1997). *Introducción a los métodos de investigación de la psicología*. España, Madrid: Editorial Psicología Pirámide.

Risk, T. (1996). *Teoría y práctica de la enseñanza en las escuelas secundarias*. España, Madrid: Editorial Uteha (unión topográfica ed. hispanoamericana).

Rojas, A. y Arciniegas, Y. (1987). *Aprender a estudiar*. Colombia, Cali: Editorial Printex - impresores.

Santrock, J. (2007). *Psicología de la educación*. México: Editorial Mcgraw Hill.

Sprinthall, N. Sprinthall, R. y Oja, S. (1996). *Psicología de la educación*. España Madrid: Editorial Mcgraw Hill.

Schunk, D. (1997). *Teorías del aprendizaje*. México – Bogotá: Editorial Prentice Hall hispanoamericana S. A.

Tapia, J. (1998). *Motivación y aprendizaje en el aula (como enseñar a pensar)*. España, Madrid: Editorial Santillana S. A.

Universidad de Nariño. (2006) *Cartilla aprender a estudiar*. Colombia, Pasto. Sistema de bienestar universitario.

Vargas, L. (1990). *Curso de técnicas de estudio (como leer para estudiar)*. Colombia: Editorial. Material didáctico comunicación e imagen.

Woolfolk, A. (1990). *Psicología educativa*. México: Editorial, Prentice Hall hispanoamericana S. A.

## **ANEXO 1. FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **UNIVERSIDAD DE NARIÑO PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

#### **DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN INFORMADA PARA PADRES O ACUDIENTES**

##### **En qué consiste esta investigación?**

Este estudio pretende Identificar los efectos de la aplicación de un programa de intervención cognitivo-comportamental de hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de décimo grado de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto, para lo cual se aplicará una prueba que evalúa aspectos relacionados con la temática y posteriormente se implementará un programa de intervención constituido por cinco sesiones de una hora de duración durante cinco días con estos estudiantes, en los cuales se abordaran temas concernientes a los hábitos y técnicas de estudio, su importancia y la forma adecuada de emplearlos en las actividades escolares.

##### **Quién es responsable de esta investigación?**

Este proyecto es realizado por los estudiantes egresados de Psicología de la Universidad de Nariño, Wilson Andrés Salazar Torres (Cel. 3117236261) y Carlos Andrés Parra Guerrero (Cel. 3116348405) quienes asesorados por el Psicólogo Esp. Mauricio Herrera López, desarrollan este estudio como trabajo de grado y requisito para optar al título de profesional en Psicología y al mismo tiempo contribuir al adecuado desarrollo y aplicación de hábitos y técnicas de estudio a estudiantes de grado decimo de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto, dando un aporte científico respecto al tema estudiado en la ciudad de Pasto.

##### **Qué deben hacer las personas que participan en esta investigación?**

Los participantes deben responder a las preguntas de la prueba que evalúa hábitos y técnicas de estudio con sinceridad y participar de las sesiones del programa de intervención con la mayor disponibilidad posible.

##### **Qué molestias o riesgos puede llegar a tener quien participe en la investigación?**

La investigación NO representa riesgo significativo para el bienestar integral del estudiante, sin embargo se puede llegar a presentar cansancio físico durante la prueba o en el transcurso de las sesiones del programa de intervención.

##### **Qué beneficios se obtienen de esta investigación?**

Esta investigación brindará un aporte significativo al estudio de los hábitos y técnicas de estudio en la ciudad de Pasto, además los participantes fortalecerán sus habilidades en cuanto al manejo adecuado de este factor que influye directamente en el aprovechamiento de los conocimientos adquiridos y facilitará así el proceso de aprendizaje a través del uso de un conjunto de estrategias que con su utilización continua desarrollarán la adecuada apropiación de las temáticas estudiadas en clase.

##### **Qué pasa si mi hijo o yo tenemos alguna pregunta?**

Cualquier aclaración o pregunta puede plantearse directamente con los responsables de la investigación cuyos números de celular se encuentran en el presente documento.

##### **Qué pasa si mi hijo no quiere participar o si yo no quiero que él participe en la investigación?**

El hecho de no participar en la investigación NO generará ninguna consecuencia para el estudiante o su familia, por parte de la Institución Educativa ni de la Universidad de Nariño, cada estudiante o padre de familia es libre de decidir si desea o no participar en este proceso.

##### **Cómo se manejarán los datos que se recolecten?**

En primer lugar los cuestionarios no llevan el datos que permitan identificar a quien lo respondió, los datos serán manejados únicamente por los investigadores y finalmente los resultados se darán en términos globales sin identificar a alguno de los participantes.



### CARTA DE AUTORIZACIÓN

Por medio de la presente autorizo que \_\_\_\_\_ quien está

bajo mi custodia legal participe en la investigación denominada *“EFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO – COMPORTAMENTAL DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE DÉCIMO GRADO DE LA I.E.M. CIUDADELA EDUCATIVA DE PASTO”*.

Declaro que he leído y comprendido el documento informativo a través del cual se me han aclarado los aspectos relacionados con el objetivo, participantes, procedimiento, los posibles riesgos y molestias, los beneficios, consecuencias y responsables de esta investigación.

Declaro que no he sido sometido a ningún tipo de presiones y que mi decisión de participar en esta investigación es completamente voluntaria.

Entiendo que la investigación NO representa riesgo significativo para el bienestar integral de mi hijo, entiendo que la información será manejada únicamente por los investigadores y de forma confidencial, además que tengo derecho de hacer preguntas o solicitar aclaraciones en cualquier momento y que la sustentación de los resultados se realizará de acuerdo a los términos expresados en el documento informativo.

En constancia se firma en Pasto a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año 2009

	Nombre	firma	Teléfono
Padre de Familia o acudiente			
Investigador	Wilson Andrés Salazar Torres		3117236261
Investigador	Carlos Andrés Parra Guerrero		3116348405
Testigo 1			
Testigo 2			

**ANEXO 2.**  
**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EN**  
**HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**Presentación**

El programa de intervención en hábitos y técnicas de estudio se encuentra diseñado para aplicarse en estudiantes de básica secundaria y está estructurado a partir de los ejes: motivación, planeación y organización del tiempo y lugar de estudio, la lectura, el subrayado, el resumen, el esquema y la preparación de exámenes. Este programa se fundamenta en el enfoque psicoterapéutico cognitivo-comportamental y utiliza técnicas basadas en la información y reestructuración cognitiva. Como técnica informativa se aplica la psicoeducación, la cual consiste en proporcionar información sobre un tema en particular con el objetivo de que los estudiantes conozcan y lleven a cabo conductas adecuadas sobre hábitos y técnicas de estudio (Gavino 2006). La técnica de reestructuración cognitiva se aplica frente a pensamientos automáticos disfuncionales que interfieran con la realización de conductas en cuanto a hábitos y técnicas de estudio adecuados. (Beck J. 2000). El programa de intervención se desarrolla en cinco sesiones de una hora de duración cada una, en las que se abordan los ejes temáticos anteriormente referidos.

**Objetivos de la intervención**

***Objetivo general***

Desarrollar y fortalecer hábitos y técnicas de estudio adecuados, brindando estrategias que permitan mejorar la calidad de adquisición y aplicación de los conocimientos en el proceso de aprendizaje.

***Objetivos específicos***

Identificar y dar indicaciones generales para la modificación de pensamientos disfuncionales que interfieran con la aplicación de hábitos y técnicas de estudio adecuados a través del registro de pensamientos disfuncionales de J. Beck

Incentivar y concienciar a los participantes sobre la importancia de aplicar hábitos y técnicas de estudio adecuados en su aprendizaje

Orientar a los participantes en cuanto a la organización y planificación adecuada del tiempo y lugar de estudio de acuerdo a sus actividades diarias

Contribuir al desarrollo de hábitos de lectura adecuados

Instruir frente al uso adecuado del subrayado como estrategia para resaltar las ideas fundamentales de la lectura

Orientar a los participantes frente al uso adecuado de las técnicas de resumen y esquema como herramientas para simplificar un texto en sus ideas fundamentales de modo lógico y jerarquizado

Instruir a los participantes sobre la preparación y presentación adecuada de los exámenes

### **Fases de la aplicación**

#### ***Sesión 1, 2 y 3. La motivación hacia el estudio***

**Fecha** 19, 23 y 24 de Junio de 2009

**Lugar** Auditorio I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto

**Duración** Cada sesión 1 hora

**Participantes** Grupo experimental (24 estudiantes de grado décimo de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto)

**Facilitadores** Carlos Andrés Parra Guerrero y Wilson Andrés Salazar Torres

**Requerimientos técnicos** 24 formatos de registro de pensamientos disfuncionales (anexo 3), marcadores y borrador de tablero

#### **Objetivos**

Incentivar y concienciar a los participantes sobre la importancia de aplicar hábitos y técnicas de estudio adecuados en su aprendizaje

Identificar y dar indicaciones generales para la modificación de pensamientos disfuncionales que interfieran con la aplicación de hábitos y técnicas de estudio adecuados a través del registro de pensamientos disfuncionales de J. Beck

## ***Contenido temático***

### ***Motivación***

La motivación se define como algo que energiza y dirige la conducta, es un elemento que entra en la determinación de un acto volitivo e induce a una persona a llevar a la práctica una acción. (Tapia 1998).

### ***Pensamiento automático***

Es una actividad rápida de evaluación y percepción de una situación externa (ambiental) o interna (personal) la cual no surge de una deliberación o un razonamiento, sino que surge de manera automática veloz y breve. Los pensamientos automáticos constituyen un flujo de pensamiento que coexiste con un flujo de pensamiento mas manifiesto. (A. Beck 1964)

### ***Registro de pensamientos disfuncionales***

Es un formulario que permite evaluar los pensamientos automáticos disfuncionales en una situación específica registrando además las emociones experimentadas y generando una respuesta adaptativa a través de la validación del pensamiento consiguiendo un pensamiento funcional sustituto frente a dicha situación. (J. Beck 1995)

## ***Desarrollo de la sesión***

### ***Sesión 1.***

Inicialmente se realiza una dinámica de presentación e integración entre los participantes, donde se conozcan tanto los facilitadores como los estudiantes estableciendo un ambiente favorable para la realización de la intervención, seguidamente se hará una presentación de las temáticas que se desarrollaran en el transcurso de las sesiones y se define conceptualmente qué son y cuál es el funcionamiento de los hábitos y técnicas de estudio. Se introduce la temática de motivación en la cual se trabajan los aspectos relacionados con la importancia del uso adecuado de hábitos y técnicas de estudio, evaluando los beneficios de su adecuado aprovechamiento y relacionándolos con la consecución de las metas

personales y profesionales como estrategia para motivar y establecer expectativas frente a la intervención, se trabaja en función de la planeación de metas a corto y largo plazo que permitan estructurar un proyecto de vida enfocado en logros académicos. Para finalizar se realiza una retroalimentación de la temática abordada.

### ***Sesión 2.***

Inicialmente se definen los conceptos a trabajar, pensamientos automáticos y registro de pensamientos disfuncionales y se explican los planteamientos y beneficios de la terapia cognitiva, a continuación se orienta un proceso de identificación de pensamientos automáticos disfuncionales que interfieran con la consecución de hábitos y técnicas de estudio adecuados, en la orientación se utiliza la técnica de identificación de pensamientos automáticos planteada por A. Beck que consiste en hacer que los estudiantes evoquen a través de imágenes mentales situaciones relacionadas con la utilización de hábitos y técnicas de estudio (por ejemplo, estar estudiando para un examen o realizando una tarea) a partir de las cuales se formula la pregunta “**¿Qué está pasando por su mente en este momento?**” con lo cual se puede identificar el pensamiento automático que se está presentando (Beck J. 2000). Finalmente se establecen que tipo de pensamientos inadecuados interfieren con los hábitos y técnicas de estudio en los participantes y sobre los cuales se debe trabajar.

### ***Sesión 3.***

Al iniciar la sesión se realiza una explicación del funcionamiento del registro de pensamientos disfuncionales RPD (ver anexo 3), se hace entrega del formato RPD a cada participante, posteriormente se instruye frente al diligenciamiento del formato, en el cual el estudiante identifica una situación que genere emociones y/o pensamientos inadecuados para la consecución de hábitos y técnicas de estudio realizando una evaluación en la que se establezcan cuales son las sensaciones físicas perturbadoras que se experimentan y el grado de intensidad que se le atribuye, se conceptualiza el pensamiento automático disfuncional frente al cual se

plantean respuestas adaptivas que generen cogniciones y emociones adecuadas. Una vez terminado este proceso, se hace una retroalimentación de la actividad realizada.

***Sesión 4, 5 y 6. Planificación, organización y administración del tiempo y lugar de estudio***

***Fecha*** 25, 26 y 30 de Junio de 2009

***Lugar*** Auditorio I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto

***Duración*** Cada sesión 1 hora

***Participantes*** Grupo experimental (24 estudiantes de grado décimo de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto)

***Facilitadores*** Carlos Andrés Parra Guerrero y Wilson Andrés Salazar Torres

***Requerimientos técnicos*** 24 formatos de horario de estudio (anexo 4), marcadores y borrador de tablero

***Objetivos***

Orientar a los participantes en cuanto a la organización y planificación adecuada del tiempo y lugar de estudio de acuerdo a sus actividades diarias

***Contenido temático***

***Horario personal de estudio***

Consiste en seleccionar adecuadamente el tiempo de estudio entre las horas libres y organizar sus actividades escolares de acuerdo a sus propias necesidades (Rojas, Arciniegas 1987).

***Planificación, organización y administración del tiempo***

Es la planeación inteligente del tiempo y las acciones que consiste en elaborar un plan de estudio personal que sirva de guía para ordenar y desarrollar sus actividades dando prioridad a la ejecución de las tareas escolares (Hernández 1993).

### ***Desarrollo de la sesión***

#### **Sesión 4.**

Se realiza una introducción de la temática donde se manifieste la importancia y la necesidad de establecer un horario personal de estudio que permita distribuir el tiempo de manera adecuada. Para lograr este objetivo se brinda una estrategia que plantea el diseño de un horario en el cual se ubican las actividades que los participantes desarrollan diariamente, estableciendo un tiempo específico para realizar cada una de ellas, dándole importancia al estudio de aquellas asignaturas que se abordaran al día siguiente en clase, sin dejar de lado los tiempos de descanso, recreación y de integración familiar. Finalmente se hace una retroalimentación.

#### **Sesión 5.**

Se hace entrega de un formato de horario de estudio y se explica su diligenciamiento teniendo en cuenta horarios adecuados para estudiar mediante una lista de actividades diarias con un orden jerárquico donde se prioricen las acciones de acuerdo a espacios de tiempo que permitan el equilibrio entre el estudio y otras actividades importantes, los participantes deberán diligenciar el formato de acuerdo a los aspectos trabajados en la sesión anterior y las necesidades de estudio que se presenten a nivel personal, Finalmente se realiza una retroalimentación.

#### **Sesión 6.**

Se trabaja la temática de organización del lugar de estudio, donde se tiene en cuenta que el lugar del cual se dispone en el hogar debe poseer unas condiciones que permitan realizar un estudio de manera adecuada, estos factores están relacionados con la buena iluminación y ventilación, evitar distractores como la radio y la televisión, además de tener organizados de forma adecuada los libros y demás accesorios escolares. Finalmente se realiza una retroalimentación de la temática abordada durante la sesión.

***Sesión 7, 8 y 9. Técnicas de estudio: La lectura – el subrayado***

***Fecha*** 1, 2 y 3 de Julio de 2009

***Lugar*** Auditorio I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto

***Duración*** Cada sesión 1 hora

***Participantes*** Grupo experimental (24 estudiantes de grado décimo de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto)

***Facilitadores*** Carlos Andrés Parra Guerrero y Wilson Andrés Salazar Torres

***Requerimientos técnicos*** 24 formatos de lectura (anexo 5), marcadores y borrador de tablero

***Objetivos***

Contribuir al desarrollo de hábitos de lectura adecuados

Instruir frente al uso adecuado del subrayado como estrategia para resaltar las ideas fundamentales de la lectura

***Contenido temático***

***Lectura***

Es uno de los mecanismos más complejos a los que puede llegar una persona, el cual implica un doble proceso, físico y mental, al mismo tiempo; aquél radica en el movimiento de los ojos para captar sensitivamente las palabras; el mental en la elaboración cognitiva de las palabras aprehendidas físicamente. (Castillo, Polanco 2005).

***Subrayado***

Es una técnica de análisis que sirve de base a otras técnicas, tanto de análisis como de síntesis, el subrayado consiste en destacar mediante un código propio de rayas, signos de realce o llamadas de atención, aquellas ideas o datos fundamentales de un tema que merecen la pena ser tenidos en cuenta para ser asimilados y aprendidos. (Hernández 1993).



### ***Desarrollo de la sesión***

#### **Sesión 7.**

Se realiza una introducción de la temática, en la cual se instruye frente a los tipos de lectura, los errores más frecuentes que se cometen al momento de leer y como evitarlos. Se orienta a los participantes sobre los beneficios de una lectura continua y sobre cómo desarrollar hábitos adecuados de la misma, entre los cuales se mencionan los errores (la regresión, la vocalización, los movimientos corporales y el manejo de un vocabulario deficiente) que se pueden presentar durante la lectura y como evitarlos, además de la forma de realizar una lectura adecuada teniendo en cuenta la postura al leer y como obtener una buena comprensión lectora. Finalmente se realiza una retroalimentación.

#### **Sesión 8.**

En esta sesión se instruye en la técnica del subrayado como una estrategia que posibilite una lectura efectiva resaltando las ideas principales y permitiendo una mejor comprensión del texto, se muestran las ventajas de realizar un adecuado proceso de subrayado como son evitar las distracciones, contribuir a fijar la atención en el estudio, el favorecimiento del estudio activo, la captación de las ideas fundamentales, incrementa el sentido crítico y el análisis de la lectura, facilita el repaso rápido y posibilita la ampliación y utilización del vocabulario. Se explican los tipos de subrayado (subrayado lineal, subrayado lateral, subrayado estructural y subrayado de realce), su adecuada utilización según se requiera, además de la identificación de las ideas importantes en un texto. Finalmente se realiza una retroalimentación.

#### **Sesión 9.**

Se hace entrega de los formatos de lectura los cuales contienen un texto breve que deberá ser leído por los participantes aplicando lo expuesto en cuanto a las formas de lectura adecuada, donde los estudiantes minimicen los errores que se puedan cometer durante la lectura incrementando su nivel de comprensión. De acuerdo a la lectura realizada se resaltan las ideas principales a través de la

técnica del subrayado mediante la elección de un código personal de señalización que se estructura a partir de la escogencia del tipo de subrayado que le permita una mejor apropiación a cada uno de los estudiantes. Para finalizar se realiza una retroalimentación de los aspectos trabajados durante la sesión.

### ***Sesión 10, 11 y 12. El resumen – el esquema***

***Fecha*** 6, 7 y 8 de Julio de 2009

***Lugar*** Auditorio I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto

***Duración*** 1 hora

***Participantes*** Grupo experimental (24 estudiantes de grado décimo de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto)

***Facilitadores*** Carlos Andrés Parra Guerrero y Wilson Andrés Salazar Torres

***Requerimientos técnicos*** 24 formatos de lectura (anexo 6), 24 ejemplos de esquemas, marcadores y borrador de tablero.

#### ***Objetivo***

Orientar a los participantes frente al uso adecuado de las técnicas de resumen y esquema como herramientas para simplificar un texto en sus ideas fundamentales de modo lógico y jerarquizado

#### ***Contenido temático***

##### ***Esquema***

Es la expresión gráfica resultado del subrayado en la lectura y contiene las ideas fundamentales del tema, estructuradas de un modo lógico y jerarquizado. En el cual se destacan las ideas principales, organizadas, relacionadas y complementadas por las ideas secundarias o relevantes. (Hernández F., 1996).

##### ***Resumen***

Es una técnica que pretende reducir al máximo y con la mayor precisión posible un tema definido y generalmente amplio, del cual necesitamos una visión global y una comprensión integral. En este sentido, el resumen se refiere a la exposición ordenada de lo esencial de un tema de estudio. (Hernández F., 1996).

### ***Desarrollo de la sesión***

#### **Sesión 10.**

Los temas que se abordan durante esta sesión mantienen una relación muy cercana con las temáticas que se trabajaron en la sesión anterior, así que es conveniente iniciar el proceso indagando en los participantes sobre los aspectos más importantes de la lectura y el subrayado como técnicas de estudio. Se realizan una serie de preguntas de comentario libre sobre lo que recuerdan de los temas de la anterior sesión y se permite que los asistentes refieran comentarios al respecto, buscando resaltar los puntos más importantes de estos temas y al mismo tiempo resolver dudas que se hayan generado y que puedan obstaculizar la comprensión de los temas preparados para esta sesión. Una vez terminado este proceso, se procede a definir los términos resumen y esquema, se explicarán las clases de resúmenes (esquemático y orgánico) y las formas de distribución de las ideas de acuerdo a una organización y jerarquización en el proceso de esquematización. Se explica de manera detallada cual es la forma adecuada de aplicación de estas técnicas, resaltando las situaciones en las que se puede obtener un mayor beneficio de ellas y la importancia que tienen al momento de realizar análisis de textos, preparación de exámenes, exposiciones o ensayos.

#### **Sesión 11.**

Con el fin de garantizar una mejor comprensión del resumen como estrategia educativa, se trabaja el tema a partir de un material didáctico compuesto por 24 lecturas cortas acerca de un tema que resulta interesante para los participantes y que se encuentra diseñado para la realización de esta actividad. Con este material se pretende reforzar el trabajo realizado solicitando a los estudiantes la realización de un texto en el cual se resuman los aspectos más importantes de la lectura, el cual debe efectuarse de forma corta, clara y ordenada, permitiendo la máxima síntesis del escrito. Los participantes darán sus aportes de acuerdo al aprendizaje obtenido durante el ejercicio.

## **Sesión 12.**

Durante esta sesión se clarificará la forma en la cual deben estructurarse los esquemas a través de formatos que servirán como ejemplos, los cuales se distribuirán entre los participantes para que a partir de estos modelos construyan esquemas basados en el resumen realizado en la sesión anterior y teniendo como base las explicaciones previas, de tal forma que el esquema evidencie de manera grafica a través de cuadros y conectores las ideas principales, organizadas, relacionadas y complementadas por las ideas secundarias o relevantes con el fin de que su argumentación pueda realizarse de manera clara y puntual. Para finalizar se solicita una retroalimentación de la actividad y a manera de conversatorio se aclaran dudas y se argumentan puntos de vista entre los facilitadores y los asistentes, permitiendo el enriquecimiento tanto de la temática como del proceso.

## ***Sesión 13 y 14. Preparación para los exámenes***

***Fecha*** 9 y 10 de Julio de 2009

***Lugar*** Auditorio I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto

***Duración*** 1 hora

***Participantes*** Grupo experimental (24 estudiantes de grado décimo de la I.E.M. Ciudadela Educativa de Pasto)

***Facilitadores*** Carlos Andrés Parra Guerrero y Wilson Andrés Salazar Torres

***Requerimientos técnicos*** marcadores y borrador de tablero.

### ***Objetivo***

Instruir a los participantes sobre la preparación y presentación adecuada de los exámenes

### ***Contenido temático***

#### ***Exámenes***

Los exámenes se constituyen en una estrategia de medición que utiliza el docente con el fin de evaluar al estudiante en el nivel correspondiente de acuerdo a sus aprendizajes. (Hernández F., 1996).

## ***Desarrollo de la sesión***

### ***Sesión 13.***

Se introduce la temática de la preparación para los exámenes en cuanto a los factores que se deben tener en cuenta antes de presentarlo según la relación temporal con la realización del examen o preparación a largo plazo en la cual se debe tener presente los aspectos relevantes en los temas tratados durante las clases, programando repasos constantes los cuales vayan aumentando de acuerdo con la fecha del examen y obtener mayor información de aquello que no se ha comprendido en las explicaciones por partes del profesor. La preparación a corto plazo plantea la realización de un último repaso apoyándose en las técnicas de subrayado, resumen y esquema, en el cual se maneje de forma apropiada la disposición de horarios que permitan un adecuado descanso antes de la evaluación y evite la saturación de datos que interfieran con la realización del examen. Finalmente se realiza una retroalimentación de los aprendizajes obtenidos durante la sesión.

### ***Sesión 14.***

En esta sesión se trabaja sobre la temática de la presentación del examen, en la cual se mencionan aspectos que permitan una mayor concentración para el adecuado análisis y comprensión de las preguntas, que faciliten sintetizar la información en cada una de las respuestas, para lo cual se debe leer cuidadosamente cada pregunta, no precipitarse en responder las preguntas, asignar un tiempo determinado por pregunta y si se dispone de tiempo al terminar hacer una revisión de cada respuesta. Finalmente se retroalimenta sobre el tema de la sesión y se hace un cierre del programa de intervención y se agradece la participación de los estudiantes.

<b>MATRIZ PLAN OPERATIVO</b>				
<b>PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EN HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO</b>				
<b>FECHA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>REQUERIMIENTOS TÉCNICOS</b>	<b>FACILITADORES</b>
19, 23 y 24 de Junio de 2009	Incentivar y concienciar a los participantes sobre la importancia de aplicar hábitos y técnicas de estudio adecuados en su aprendizaje Identificar y modificar pensamientos disfuncionales que interfieran con la aplicación de hábitos y técnicas de estudio adecuados a través del registro de pensamientos disfuncionales de J. Beck	Sesión 1, 2 y 3. La motivación hacia el estudio	24 formatos de registro de pensamientos disfuncionales, marcadores y borrador de tablero	Carlos Andrés Parra Guerrero y Wilson Andrés Salazar Torres
25, 26 y 30 de Junio de 2009	Orientar a los participantes en cuanto a la organización y planificación adecuada del tiempo y lugar de estudio de acuerdo a sus actividades diarias	Sesión 4, 5 y 6. Planificación, organización y administración del tiempo	24 formatos de horario de estudio, marcadores y borrador de tablero	Carlos Andrés Parra Guerrero y Wilson Andrés Salazar Torres

1, 2 y 3 de Julio de 2009	Contribuir al desarrollo de hábitos de lectura adecuados Instruir frente al uso adecuado del subrayado como estrategia para resaltar las ideas fundamentales de la lectura	Sesión 7, 8 y 9. Técnicas de estudio: La lectura – el subrayado	24 formatos de lectura, marcadores y borrador de tablero	Carlos Andrés Parra Guerrero y Wilson Andrés Salazar Torres
6, 7 y 8 de Julio de 2009	Orientar a los participantes frente al uso adecuado de las técnicas de resumen y esquema como herramientas para simplificar un texto en sus ideas fundamentales de modo lógico y jerarquizado	Sesión 10, 11 y 12 El resumen – el esquema	24 formatos de lectura, 24 ejemplos de esquemas, marcadores y borrador de tablero.	Carlos Andrés Parra Guerrero y Wilson Andrés Salazar Torres
9 y 10 de Julio de 2009	Instruir a los participantes sobre la preparación y presentación adecuada de los exámenes	Sesión 13 y 14. Preparación para los exámenes	Marcadores y borrador de tablero.	Carlos Andrés Parra Guerrero y Wilson Andrés Salazar Torres

**ANEXO 3. FORMATO DE REGISTRO DE PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES**

REGISTRO DE PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES					
Instrucciones: Cuando usted note que su estado de ánimo empeora, pregúntese: “¿Qué está pasando por mi mente en este momento?” y tan pronto como sea posible registre por escrito el pensamiento o la imagen mental en la columna correspondiente a Pensamiento Automático.					
Día/Hora	Situación	Pensamiento(s) automático(s)	Emoción(es)	Respuesta adaptativa	Resultado
	1. ¿Qué acontecimientos reales, cadena de pensamientos, ensoñaciones o recuerdos lo llevaron a esa emoción desagradable?  2. ¿Qué sensaciones físicas perturbadoras experimento?	1. ¿Qué pensamientos y/o imágenes pasaron por su mente?  2. ¿En qué medida creyó en cada uno de ellos?	1. ¿Qué emoción(es) (tristeza, angustia, ira) sintió en ese momento?  2. ¿Qué grado de intensidad (0 a 100%) tenía cada emoción?	1. (Opcional) ¿Qué distorsión cognitiva produjo?  2. Utilizar las preguntas que aparecen al pie para componer una respuesta a los pensamientos automáticos.  3. ¿Cuánto cree usted en cada respuesta?	1. ¿Cuánto cree usted ahora en cada pensamiento automático?  2. ¿Qué emoción(es) siente actualmente? ¿Con qué grado de intensidad (0 a 100%)?  3. ¿Qué hará (o hizo)?
Preguntas para ayudar a componer una respuesta alternativa: 1) ¿Cuál es la evidencia de que el pensamiento automático es verdadero? ¿Y de que no lo es? 2) ¿Existe alguna otra explicación posible? 3) ¿Qué es lo peor que podría suceder? ¿Podría soportarlo? ¿Qué es lo mejor que podría ocurrir? ¿Cuál es la alternativa más realista? 4) ¿Cuál es el efecto de creer en este pensamiento automático? ¿Cuál podría ser el efecto de cambiar mi pensamiento? 5) ¿Qué debo hacer al respecto? 6) Si _____ (nombre de un amigo) se encontrara en esta situación y tuviese este pensamiento, ¿qué le diría?					



**ANEXO 4. FORMATO DE HORARIO DE ESTUDIO**

<b>HORARIO PERSONAL DE ESTUDIO</b>						
<b>HORA/DÍA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MERTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>
<b>7 A.M. – 1 P.M.</b>	Colegio					
<b>2 – 4 P.M.</b>	Realizar actividades escolares					
<b>4 – 6 P.M.</b>	Recreación					
<b>6 - 8 P.M.</b>	Repaso de las tareas del día siguiente					
<b>8 – 10 P.M.</b>	Actividades familiares					
Nota: entre actividades se debe descansar durante 10 minutos.						

### **ANEXO 5. FORMATO DE LECTURA 1**

”... Así ha estado en el mecedor durante veinte años, zurciendo sus cositas, meciéndose, mirando hacia la silla, como si por ahora no cuidara del niño que compartió con ella las tardes de la infancia, sino del nieto invalido que está aquí, sentado en el rincón desde que la abuela tenía cinco años. Es posible que ahora, cuando vuelva a bajar la cabeza, pueda acercarme a las rosas. Si logro hacerlo iré hasta la colina, las pondré sobre la tumba y regresare a mi silla, a esperar el día en que ella no vuelva al cuarto y cesen los ruidos en las piezas de al lado.

Este día habrá una transformación en todo esto, porque yo tendré que salir otra vez de la casa para avisarle a alguien que la mujer de las rosas, la que vive sola en la casa arruinada, está necesitando cuatro hombres que la conduzcan a la colina. Entonces quedare definitivamente solo en el cuarto. Pero en cambio ella estará satisfecha. Porque ese día sabrá que no era el viento invisible lo que todos los domingos llegaba a su altar y le desordenaba las rosas”.

(Fragmento tomado del cuento “Alguien desordena estas rosas” (1952) del libro “Ojos de perro azul” (1982) escrito por Gabriel García Márquez. Bogotá - Colombia. Editorial Oveja negra.)

## **ANEXO 6. FORMATO DE LECTURA 2**

“Entonces me miró. Yo creía que me miraba por primera vez. Pero luego, cuando dio la vuelta por detrás del velador y yo seguía sintiendo sobre el hombro, a mis espaldas, su resbaladiza y oleosa mirada, comprendí que era yo quien la miraba por primera vez. Encendí un cigarrillo. Tragué el humo áspero y fuerte, antes de hacer girar el asiento, equilibrándolo en una de las patas posteriores. Después de eso la vi ahí, como había estado todas las noches, parada junto al velador, mirándome. Durante breves minutos estuvimos haciendo nada más que eso: mirarnos. Yo mirándola desde el asiento, haciendo equilibrio en una de sus patas posteriores. Ella de pie, con una mano larga y quieta sobre el velador, mirándome. Le veía los parpados iluminados como todas las noches. Fue entonces cuando recordé lo de siempre, cuando le dije: “ojos de perro azul”. Ella me dijo, sin retirar la mano del velador: “Eso. Ya no lo olvidaremos nunca”. Salió de la órbita suspirando: “Ojos de perro azul. He escrito eso por todas partes”.

La vi caminar hacia el tocador. La vi aparecer en la luna circular del espejo mirándome ahora al final de una ida y vuelta de luz matemática. La vi seguir mirándome con sus grandes ojos de ceniza encendida: mirándome mientras abría la cajita enchapada de nácar rosado. La vi empolvase la nariz. Cuando acabo de hacerlo, cerró la cajita y volvió a ponerse en pie y camino de nuevo hacia el velador, diciendo: “Temo que alguien sueñe con esta habitación y me revuelva mis cosas”; y tendió sobre la llama la misma mano larga y trémula que había estado calentando antes de sentarse al espejo. Y dijo: “No sientes frío”. Y yo le dije: “A veces”. Y ella me dijo: “debes sentirlo ahora”. Y entonces comprendí porqué no había podido estar solo en el asiento. Era el frío lo que me daba la certeza de mi soledad. “ahora lo siento -dije-. Y es raro, porque la noche esta quieta. Tal vez se me ha rodado la sabana...”

(Fragmento tomado del cuento “Ojos de perro azul” (1950) del libro “Ojos de perro azul” (1982) escrito por Gabriel García Márquez. Bogotá - Colombia. Editorial Oveja negra.)

### ANEXO 7. FORMATO DE ESQUEMA

