

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Psicología**



*Una Institución Adventista*

**Relación entre hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia en  
adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de  
Lima Este**

**Por:**

Bach. Joel Alexander Bautista Mayurí

Bach. Dhelma Lizeth Mandujano Vásquez

**Asesora:**

Mg. Gissel Arteta Sandoval

**Lima, mayo de 2020**

## **DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL INFORME DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

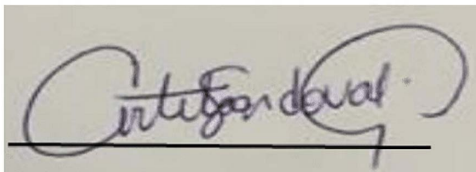
Mg. Gissel Arteta Sandoval de la Facultad de ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: “Relación entre hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este” constituye la memoria que presenta los bachilleres Joel Alexander Bautista Mayurí y Dhelma Lizeth Mandujano Vásquez para aspirar al título de Profesional de Psicólogo ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, el 19 de mayo del año 2020.

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is cursive and appears to read 'Gissel Arteta Sandoval'. Below the signature is a horizontal line.

Mg. Gissel Arteta Sandoval



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a 19 día(s) del mes de mayo del año 2020 siendo las 16:00 horas, se reunieron en el Salón de Grados y Títulos de la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección del Señor Presidente del jurado: Psic. Isaac Alex Conde Rodríguez, el secretario: Psic. Cristian Edwin Adriano Pengifo y los demás miembros: Mg. Sara Esther Richard Pérez, Psic. Flor Victoria Leiva Cotes y el asesor Mg. Gisell Arteta Sandoval

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: Relación entre hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este

de el(los)/la(las) bachiller(es): a) Joel Alexander Bautista Mayurú b) Dhelma Lizeth Mandujano Vásquez conducente a la obtención del título profesional de PSICÓLOGO (Nombre del Título Profesional)

con mención en

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (los)/a(la)(las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el(los)/la(las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato (a): Joel Alexander Bautista Mayurú

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 18, A-, Muy Bueno, Sobresaliente

Candidato (b): Dhelma Lizeth Mandujano Vásquez

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 18, A-, Muy Bueno, Sobresaliente

(\*) Ver parte posterior

"Esta sustentación fue realizada de manera virtual u online sincrónica, conforme el Reglamento General de Grados y Títulos"

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al(los)/a(la)(las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente

Secretary signature and name

Asesor

Miembro

Miembro

Candidate (a) signature and name

Candidate (b) signature and name

## **DEDICATORIA**

Dedicación del trabajo a Dios,  
a nuestros padres por el apoyo incondicional  
que nos brindaron durante el proceso del proyecto.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a nuestras asesoras,  
Mg. Gissel Arteta y Psic. Silvana Briones,  
por el gran apoyo que nos brindaron, así mismo,  
a los profesores que nos ayudaron  
a desarrollar este proyecto.

## Índice

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTOS	v
Índice	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	11
Materiales y métodos	21
Diseño y tipo de investigación	21
Participantes	21
Instrumentos	21
Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio	21
Escala de Autoeficacia General	23
Proceso de recolección de datos	25
Resultados	26
Análisis descriptivo	26
Análisis descriptivo de la variable Hábitos - técnicas de estudio	26
Análisis descriptivo de la variable Autoeficacia	28
Análisis de prueba de normalidad	29
Análisis de correlación de las variables hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia	30
Discusión	32
Limitaciones	40

Recomendaciones	41
Declaración de financiamiento y de conflicto de interés	42
Referencias	43
Anexo 1 Consentimiento informado de participación en investigación	50
Anexo 2 Coeficiente de alpha de cronbach de los instrumentos	51
Anexo 3 Datos sociodemográficos	52
Anexo 4 Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio	53
Anexo 5 Escala de autoeficacia general de baessler y schwarzer	56
Anexo 6 Datos sociodemograficos de los participantes	57

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	
Análisis de confiabilidad del Cuestionario de Hábitos y técnicas de estudio en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este.....	23
Tabla 2	
Análisis de confiabilidad de la Escala de Autoeficacia General en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este.....	24
Tabla 3	
Niveles de hábitos - técnicas de estudio en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este.....	27
Tabla 4	
Niveles de hábitos - técnicas de estudio en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este que trabajan.....	28
Tabla 5	
Niveles de autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este.....	28
Tabla 6	
Niveles de autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este en relación al entorno familiar.....	29
Tabla 7	
Prueba de bondad de ajuste para hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia.....	29
Tabla 8	
Coefficiente de correlación entre dimensiones de hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este.....	31
Tabla 9	
Sexo, edad, procedencia, trabajo, grado y con quien viven los participantes.....	57



## **RESUMEN**

El presente estudio tiene como objetivo determinar si existe relación significativa entre hábitos – técnicas de estudio y autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este. El diseño y tipo de investigación es cuantitativo, correlacional de tipo no experimental y corte transversal. La muestra fue conformada por 477 estudiantes adolescentes de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 12 y 18 años. Los instrumentos utilizados para la recolección de los datos fueron el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio de Álvarez y Fernández (CHTE); y la Escala de Autoeficacia General de Baessler Schwarzer (EAG). La presente investigación es relevante ya que permitirá determinar y conocer si existe relación significativa entre hábitos – técnicas de estudio y autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este. Los resultados indican que existe relación significativa entre hábitos – técnicas de estudio y autoeficacia ( $Rho=0,594^{**}$ ).

## **PALABRAS CLAVE**

Hábitos de estudio, autoeficacia, psicología cognitiva.

## **ABSTRACT**

The objective of this study is to determine if there is a significant relationship between habits - study techniques and self - efficacy in adolescent students of a public educational institution in Lima Este. The design and type of research is quantitative, correlational, non-experimental and cross-sectional. The sample was made up of 477 adolescent students of both sexes, whose ages fluctuate between 12 and 18 years. The instruments used to collect the data were the Álvarez y Fernández Questionnaire on Habits and Study Techniques (CHTE); and the Baessler Schwarzer General Self-Efficacy Scale (EAG). The present investigation is relevant since it will allow to determine and know if there is a significant relationship between habits - study techniques and self-efficacy in adolescent students of a public educational institution in East Lima. The results indicate that there is a significant relationship between habits - study techniques and self-efficacy ( $Rho = 0.594^{**}$ ).

## **KEYWORDS**

Study habits, self-efficacy, cognitive psychology.

## INTRODUCCIÓN

El programa de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) realiza cada tres años un examen a nivel internacional; en el que se miden las habilidades de lectura, matemáticas y ciencia de los adolescentes estudiantes de 15 años de 79 países; tras la última prueba realizada en el año 2018, los resultados muestran que China obtiene el primer lugar. Así mismo, países cercanos al Oriente se ubican dentro de los 5 primeros puestos; por otro lado, en América Latina encabeza la lista el país de Chile en el puesto 43 y posteriormente Perú en el puesto 64, es decir uno de los últimos puestos en América Latina; según la OCDE, 1 de cada 4 estudiantes no puede completar las tareas más básicas de lectura por lo que sus oportunidades de desarrollo, competitividad y aprendizaje son muy limitadas (British Broadcasting Corporation News World, 2019).

Fernández (2013) refiere que el sistema educativo actual plantea como uno de sus objetivos más importantes el desarrollo de la autonomía para el aprendizaje, ya que de esa manera el estudiante puede adquirir, recuperar y utilizar la información que recibe del entorno educativo, para así facilitar el proceso de estudiar, el éxito académico y la percepción del mismo; no obstante, es necesario estimular estas habilidades de estudio mediante la enseñanza de métodos y hábitos que permitan un estudio eficaz.

Asimismo, Hernández (1998) sugiere que las escuelas deberían procurar manejar esta información y elaborar programas que generen un mejor desempeño académico en sus estudiantes; igualmente, refiere que en relación a la habituación del uso de técnicas de estudio en la población estudiantil adolescente, se encuentra un desaprovechamiento académico a causa del escaso conocimiento y uso en técnicas de estudio que podrían facilitar y agilizar su aprendizaje; además, de

prepararlos para la carga académica de la universidad; del mismo modo, enfoca que en años previos muchos adolescentes no han adquirido las competencias personales, métodos, técnicas y organización que les permita aprender constructos académicos de mayor dificultad, por lo que obtienen un menor nivel de desempeño académico, afectado de manera negativa en sus creencias personales de autoeficacia, y viceversa.

Estos problemas centrales en la educación han buscado ser atendidos de manera inmediata; sin embargo, en el Perú solo se ha permitido una mayor cobertura del sistema, lo que brinda el acceso a la educación pública a más peruanos, así mismo se ha aumentado las horas académicas; pero no se ha elevado la calidad en la educación, ni definido los recursos educativos necesarios para la enseñanza-aprendizaje (Gómez & Macedo, 2006; Gómez & Macedo, 2010).

Es de extrema preocupación atender estas deficiencias; puesto que de no hacerlo, muchos niños y jóvenes quedarán al margen de la competencia global sin las competencias y habilidades básicas; de tal manera, que se incrementan las brechas de desigualdad social, ya que solo las personas con mejor posición económica gozarán los beneficios de una educación de calidad y con las herramientas adecuadas, lo que genera mayor pobreza al interior del país; por otro lado, se torna complejo el campo laboral, así como la producción intelectual y científica (Paúl, 2019).

El Ministerio de Educación (MINEDU, 2017) describió una investigación llamada Programa Internacional de Evaluación de Estudiantes (PISA) para evaluar aptitudes en lectura, matemáticas y ciencia en adolescentes escolares de 72 países diferentes; siendo su objetivo el conocer en qué medida los estudiantes próximos a concluir la educación básica, están preparados y han desarrollado las competencias

necesarias para desarrollarse en el panorama actual; los resultados indican que un elevado porcentaje de los escolares pertenecientes a países latinoamericanos no se encuentran preparados para cumplir los desafíos que la sociedad actual demanda; asimismo en Perú, los alumnos próximos a terminar la educación básica no han logrado alcanzar niveles satisfactorios de desempeño en la competencia matemática, lectora y científica; en ese sentido, PISA nos brinda información relevante sobre los factores vinculados con el nivel de competencia de los estudiantes, como la actitud y el compromiso del estudiante en el proceso de aprendizaje, el ambiente familiar y educativo en el que se desenvuelve, la disposición de los materiales necesarios para la formación académica, la organización de la educación por parte de los docentes y la enseñanza de recursos pertinentes para el desarrollo académico del estudiante.

En concordancia con lo mencionado, Pajares (1996) menciona que los conocimientos y habilidades no son suficiente garantía para que el estudiante obtenga un buen desempeño, sino que la autoeficacia cumple un rol importante en el desarrollo académico; las creencias de eficacia que manifiesta un individuo pueden determinar un desempeño diferente en dos estudiantes con el mismo grado de habilidad; esto probablemente es debido a que el éxito académico demanda de procesos regulares como autoevaluación, automonitoreo y uso de estrategias metacognitivas de aprendizaje; procesos que son influenciados de manera positiva por un alto grado de creencia en su propia capacidad o autoeficacia; asimismo afirma que la autoeficacia está siendo estudiada en el ámbito infantil y juvenil de forma intensa, especialmente en relación con el rendimiento académico. Así también, Carrasco y Del Barrio (2002) refieren que un nivel elevado de autoeficacia influye como elemento protector para aumentar la motivación, el rendimiento

académico, la ejecución de soluciones en distintas situaciones, mayor tolerancia a la frustración y promueve conductas saludables en el cuidado físico.

Terry (2008) realizó un estudio con el fin de establecer la relación entre los hábitos de estudio y la autoeficacia percibida según la condición académica en Lima; Así mismo, los resultados indicaron que solo existe relación significativa ( $p \leq .05$ ) entre la autoeficacia auto percibida y las dimensiones asimilación de contenidos y condiciones ambientales de la variable hábitos de estudio, también se encontró que no existe relación significativa de autoeficacia percibida según la condición del rendimiento académico en ambos grupos. A su vez, Hernández, Rodríguez y Vargas (2012) realizaron un estudio para determinar si existe relación significativa entre hábitos de estudio y motivación general de Ciudad de México; obteniendo como resultados de la investigación determinan que existe relación significativa entre los hábitos de estudio y la motivación general ( $r=.065$ ); por otro lado, los investigadores muestran que las dimensiones de interés y esfuerzo en estudiar son elevadas; a diferencia de las dimensiones de comprensión de lectura y organización para estudiar en casa donde el 45% y 50% obtienen calificaciones de hábitos deficientes; esto se resalta con el fin de tener en consideración las dimensiones de organización y técnicas de estudio para futuras investigaciones.

Veliz, Dorner y Sandoval (2016) realizaron un estudio en Chile; el cual tuvo como objetivo verificar si existe relación significativa entre las variables autoconcepto, autoeficacia académica y rendimiento académico; así mismo, los resultados señalaron que al correlacionar los datos mediante la prueba de Pearson se evidencia la relación significativa entre autoconcepto y autoeficacia académica ( $r=.460$ ), de igual manera, con las variables autoconcepto y rendimiento académico ( $r=.430$ ); otro dato considera importante por los investigadores es que existe una

elevada correlación entre las dimensiones académica y emocional del autoconcepto con la autoeficacia académica con valores de ( $r=,46$ ;  $r=,39$ , respectivamente). Así también, Espinoza (2016) realizó un estudio con el fin de analizar la relación entre bienestar psicológico y autoeficacia percibida en adolescentes institucionalizados en centros de atención residencial (CAR); es así que los resultados obtenidos indican que existe relación directa ( $p<0.05$ ) entre bienestar psicológico y autoeficacia, asimismo, se resalta que los resultados indican bajos niveles de bienestar psicológico y bajos niveles de autoeficacia en la población estudiada; puesto que el abandono, la escasez material y afectiva, entre otras variables que influyen de manera negativa entre los constructos estudiados, podrían influenciar en otras variables como autoestima, habilidades sociales, perspectiva futura y rendimiento académico.

Para el presente estudio se ha tomado en cuenta la siguiente definición teórica de hábitos-técnicas de estudio; brindada por Álvarez y Fernández (2015) quienes refieren que es la repetición sistemática y constante de técnicas o métodos que permiten un estudio adecuado sobre determinada materia, en la cual el estudiante adquiere y mantiene determinadas prácticas para lograr el aprendizaje. Según Jiménez et. al (2010) existen varias teorías o paradigmas en las que se estudia la variable de hábitos-técnicas de estudio, dichas teorías contribuyen a analizar y explicar los hábitos y técnicas de estudio de acuerdo a su postura.

La postura cognitiva explica la naturaleza de los hábitos-técnicas de estudio, estudiada por Neisser (1997); en el que principalmente se basa este estudio, propone que toda información recibida por nuestros sentidos se sintetiza, se guarda, se recuerda, se reconoce, se comprende, se regulariza y se utiliza; asimismo esta teoría tiene sus inicios con Jean Piaget quien propone los estados evolutivos, la

etapa sensorio motriz, la preoperacional, las operaciones concretas y las operaciones formales, que es de los 11 años en adelante; lo que incluye la adolescencia, en esta etapa, el ser humano puede lograr la abstracción de los conocimientos concretos permitiéndole emplear el razonamiento deductivo, así como mayor conciencia de la voluntad para adquirir hábitos; y por último favorece la formación de la personalidad y los aspectos morales.

Así mismo, reduciendo el aprendizaje cognitivo al aspecto académico; Correa (2003) expone 4 aspectos fundamentales para el estudio; entre ellos la introspección, la experimentación, la simulación y los modelos mentales.

Los principios básicos de esta corriente son el proceso de adquisición, organización y el uso del conocimiento; los cuales se integran no solo con los aspectos intrínsecos como la motivación, el estado físico y la autoeficacia, sino también con factores externos como los elementos que provee el entorno y las técnicas que se le han enseñado (Correa, 1998).

Por otro lado, Fernández (1998) indica que existen tres aspectos básicos que regulan los hábitos y las técnicas de estudio; las cuales son las condiciones físicas y ambientales; la planificación y estructuración del tiempo; y el conocimiento de las técnicas básicas respecto al estudio; asimismo añade que dichos aspectos se desglosan en siete dimensiones, descritas a continuación:

*Actitud general hacia el estudio:* incluye los factores internos del estudiante, como la determinación y la motivación referente al estudio, así como las influencias externas que pueda recibir del entorno, en especial de las personas que conviven con el estudiante; estos factores se pueden evidenciar en si el estudiante tiene claras las razones del porqué tiene que estudiar, si considera el estudio como una necesidad del ser humano para desarrollarse de manera adecuada, si estudia solo



para aprobar o para aprender, si acaba las tareas o las deja a medias, entre otras actitudes en las que manifiesta el nivel de disposición hacia el estudio.

*Lugar de estudio:* hace referencia a los distintos ambientes en el que el individuo realiza la acción de estudiar; estos ambientes se relacionan de manera directa con el estudio, ya que existen ciertas condiciones ambientales que pueden fomentar la concentración e incrementar el rendimiento del estudiante como el tener en casa un lugar específico para realizar el estudio, que se encuentre libre de ruidos, con iluminación y ventilación adecuada, tener una silla cómoda y una mesa en la que quepan los materiales a utilizar.

*Estado físico del estudiante:* denota las características individuales del estudiante al momento de realizar el estudio, determinadas características influyen de manera directa en el proceso de aprendizaje, ya que un estudiante que durmió escasas horas no tiene la misma disposición para aprender, que si hubiera dormido las horas adecuadas, así también se presentan otros factores como dificultades visuales, poca disposición en ciertas horas del día o el hecho de no haber ingerido los alimentos adecuados para el estudiante.

*Plan de trabajo:* también denominado planificación del estudio, el cual es determinante en el desarrollo de hábitos de estudio adecuados; ya que, en este aspecto, el estudiante elabora un horario diario o semanal en el que distribuye sus quehaceres estudiantiles; para ello evalúa sus actividades, la frecuencia y el tiempo que debe dedicar a cada curso, asimismo ordenarla en forma prioritaria para lograr un resultado adecuado.

*Técnicas de estudio:* Ofrece pautas de cómo estudia, y recoge los diferentes pasos que deben seguirse para el estudio de un tema o lección, según mencionado por Álvarez y Fernández. Así mismo, para tener un mayor contenido teórico que

pueda explicar la dimensión, buscamos otros autores que definan de manera similar como, Huaratapairo (2018) define la técnica como un procedimiento que tiene como objetivo principal la obtención de determinado resultado, lo que supone un grupo de normas y parámetros a seguir para alcanzar un resultado específico; de modo que se define técnica de estudio como una herramienta para facilitar el estudio y potenciar los logros académicos. Díaz (2008) menciona la imperiosa necesidad de utilizar estrategias para lograr el aprendizaje; pues el estudiante adquiere y utiliza estrategias, como los esquemas, mapas conceptuales, notas, resúmenes y el subrayado; cabe mencionar que el uso de dichas técnicas potenciará las habilidades de estudio e incrementará el cumplimiento de los objetivos académicos; pero es importante que el estudiante emplee las técnicas en base a sus necesidades y beneficios.

*Exámenes - ejercicios:* Evidencia las pautas que el estudiante sigue para prepararse previamente ante un examen y como desarrolla los ejercicios al momento de presentarse al examen; esto incluye la preparación en los conceptos académicos y desarrollo de ejercicios desde semanas antes del examen, esta preparación concierne a repasos que deben ser cortos y turnarse con descansos; por otro lado, durante el examen debe predominar la calma y la confianza, así mismo el estudiante debiera atender las indicaciones del profesor, leer cada pregunta antes de empezar, organizar el tiempo que dedicará a cada pregunta o ejercicio, cuidar la caligrafía y ortografía, y por último repasar las preguntas antes de entregar el examen.

*Trabajos:* Este aspecto denota la manera en que el estudiante realiza un trabajo, desde analizar un panorama general del trabajo, el desarrollo, hasta la presentación del mismo; lo que incluye la elaboración de un esquema inicial o introducción,

preguntas generales del tema al profesor, tener fuentes de información a disposición y/o saber dónde hallarlas, sintetizar la información encontrada y revisar la redacción y presentación general del trabajo antes de entregarlo.

Respecto a la Autoeficacia se ha tomado la definición propuesta por Bandura (1987) quien la define como el juicio que las personas tienen sobre sus capacidades, basado en la organización y ejecución de los actos, de modo que le permite lograr los rendimientos deseados. Así mismo Bandura (1995) menciona que la autoeficacia tiene una gran influencia en el ser humano, debido a que actúa sobre pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Bandura dio a conocer la Teoría Social Cognitiva en 1986, explicando que la conducta humana y motivación están regulados por los pensamientos, y estas se involucran en tres tipos de expectativas, las expectativas de la situación, donde todas las consecuencias son producidas por el ambiente sin depender del comportamiento de la persona; las expectativas de resultado, refiriéndose a que una conducta determinada traerá un resultado; las expectativas de la autoeficacia y la autoeficacia percibida, es la certeza que la persona tome una acción que permita cumplir con los objetivos propuestos (Bandura, 1995).

Es por ello que los resultados que se obtengan de esta investigación podrán ser útiles para que la institución educativa descubra si sus alumnos manejan hábitos y técnicas de estudio adecuados; de la misma manera los niveles de autoeficacia, con el fin de implementar programas que refuercen las competencias, aptitudes y herramientas. Así también, se podrá contrastar con otras investigaciones, para evidenciar diferencias o similitudes en los resultados de dichas investigaciones. Por ende, la presente investigación es relevante, ya que permitirá estudiar y conocer la relación entre los hábitos-técnicas de estudio y autoeficacia en adolescentes

estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este. Tal como varios autores mencionan es importante que los estudiantes adquieran un adecuado hábito de estudio y se encuentren influenciados de la motivación, mayor disposición y percepción que tiene para lograr el umbral académico. De modo que se ha observado por autores como Mendoza y Ronquillo (2005) y Bandura (2001) que la mayoría de los estudiantes universitarios en la transición de los primeros años cambian de carrera, teniendo como uno de los motivos la ausencia del hábito de estudio y poca autoeficacia, cambiando de carrera al primer obstáculo que se les presenta. Teniendo en cuenta que el alto grado de eficacia allana el camino para el mejor procesamiento de la información y el diseño cognitivo en su desarrollo para varios contextos, dando a conocer lo importante que es para los estudiantes y los profesionales en el área de dirección que deben tomar decisiones para el logro de objetivos, quiere decir que la eficacia es esencial para cualquier estudiante y profesional.

El estudio de los hábitos y técnicas de estudio es relevante debido a que tiene como objetivo determinar si existe relación significativa entre hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Diseño y tipo de investigación**

El tipo de estudio fue de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental, ya que las variables no se manipularon de manera intencional; de alcance correlacional, pues se pretendió determinar la relación entre hábitos-técnicas de estudio y autoeficacia; así también, fue de corte transversal, ya que los datos fueron recolectados en una sola ocasión (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

### **Participantes**

La muestra fue seleccionada a través de un muestreo no probabilístico - intencional. Para esta investigación se contó con 477 estudiantes adolescentes con un rango de edad que oscila entre los 12 y 18 años de edad, del nivel secundario de una institución educativa pública de Lima Este a la que se solicitó permiso y autorización para realizar el estudio. Los criterios de inclusión tomados en cuenta son: estudiantes matriculados en la institución educativa, del nivel secundario, edades que oscilan entre 12 y 18 años, de ambos sexos y cuyos padres aceptaron su participación en la investigación. Los criterios de exclusión son los siguientes: estudiantes con 5% a más de ítems no respondidos, menores de 12 años o mayores de 18 años, que no tengan el consentimiento informado de sus padres, que no deseen completar las pruebas, que invaliden la prueba respondiendo al azar.

### **Instrumentos**

#### ***Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio***

El Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio de Álvarez y Fernández (2015) elaborado para medir los niveles de hábitos y técnicas de estudio que presentan los estudiantes; está conformado por siete dimensiones: actitud general hacia el estudio (10 ítems), lugar de estudio (10 ítems), estado físico del escolar (6 ítems), plan de

trabajo (10 ítems), técnicas de estudio (9 ítems), exámenes y ejercicios (5 ítems) y trabajo (6 ítems); sumando un total de 56 ítems en las que se encuentran 43 preguntas directas y 13 preguntas inversas; los ítems de respuesta son de tipo dicotómicas, y está dirigido a adolescentes y jóvenes estudiantes; la calificación es manual, colocando un punto por cada respuesta que coincida con la plantilla N<sup>o</sup> 172; la interpretación es en base a los baremos que ofrece la prueba, descrita de la siguiente manera: 90-99 = Buen estudiante, 50-89 = Estudiante aceptable, podría mejorar en algunos aspectos, 11-49 = Estudiante con varios aspectos a mejorar, y 1-10 = No sabe estudiar.

Este instrumento fue desarrollado y validado en España en 1637 estudiantes adolescentes, para lo cual se recolectó sus respectivas evaluaciones académicas en comunicación, matemática y general; calificados en 3 niveles: A = Insuficiente, B = Suficiente y C = Sobresaliente. La validez del instrumento es de tipo criterial, puesto que el instrumento discrimina entre varios grupos de sujetos diferenciados por ciertas características relacionados a la variable estudiada; asimismo validez concurrente, ya que los resultados recolectados por pruebas semejantes ofrecen resultados similares, y validez de constructo debido a que el instrumento mide la variable definida por el investigador, esto es congruente al aplicar los análisis de varianza que resultan significativos al nivel de confianza del 1%.

Posteriormente el cuestionario ha sido adaptado por Chipana y Muñoz (2017) en Perú, se realizó en dos instituciones educativas, una pública y la otra privada, con una muestra de 162 estudiantes del nivel secundario en el distrito de Independencia, Lima; luego de su aplicación se procedió a analizar los datos mediante el coeficiente de correlación, a través de la prueba Cronbach-KR (Kuder-Richardson) que brindó

una confiabilidad de  $r_{tt} = 0.74176$ , calificada como alta y considerada aceptable para su aplicación.

Tabla 1

*Análisis de confiabilidad del Cuestionario de Hábitos y técnicas de estudio en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este.*

	$\alpha$
Alpha de Cronbach	0,931
N de elementos	56

Se observa en relación a la confiabilidad, que el valor hallado para el coeficiente Alpha de Cronbach es de 0,931 el cual indica que el instrumento posee elevada confiabilidad.

### ***Escala de Autoeficacia General***

La Escala de Autoeficacia General EAG de Baessler y Schwarzer (1993), se enfoca en el sentido general de la autoeficacia, que va a medir la capacidad que tiene la persona para manejar su vida ante diferentes situaciones estresantes, basándose en la definición de autoconcepto referida por Albert Bandura, teniendo actualmente 10 ítems. Este instrumento fue desarrollado por Jerusalem y Schwazer en 1981, así mismo en un principio este instrumento contaba con 20 ítems en la versión alemana. La escala fue sometida a un análisis de ítem, obteniendo un Alfa de Cronbach de 81, llegando a reducir a 10 ítem, en la que participaron varios estudiantes universitarios.

Posteriormente, Baessler y Schwarzer (1996) realizaron otra investigación, que estudió la validez de criterio, en una muestra de 430 estudiantes de varias carreras de la universidad de Berlín, obteniendo una confiabilidad a través de Alfa de Cronbach de 0.84, lo que es satisfactorio y en cuanto su validez, obtuvo una correlación negativa entre autoeficacia y depresión ( $r = -.42$ ) y ansiedad ( $r = -.43$ ), en

cuanto a la correlación con optimismo ( $r=.57$ ), apoyando a la teoría de autoconcepto dada por Albert Bandura en el 1992.

Esta escala, está compuesta por 10 ítems, teniendo cuatro alternativas de respuesta, en un formato tipo Likert: 1=Incorrecto, 2= Apenas Cierto, 3= Más que Cierto, 4=Cierto. Siendo el puntaje mínimo de 10 puntos y el puntaje máximo de 40 puntos. Posteriormente Alcalde en el 1998, adapta la versión española en estudiantes universitarios de Lima, quien utilizó el coeficiente Alpha de Cronbach para establecer la confiabilidad, obteniendo un índice de 0.7955, lo que se considera satisfactorio (Alcalde citado por Aguirre Et. al, 2012). Así mismo, Grimaldo en el 2005 revisó las propiedades psicométricas, teniendo como resultado, en la validez que los ítems pueden ser explicados en relación a un solo factor, en las que las cargas factoriales superan el límite establecido ( $\geq .3$ ) y en la confiabilidad por consistencia interna un ,75 es decir existe confiabilidad, utilizando el coeficiente Alfa.

Tabla 2

*Análisis de confiabilidad de la Escala de Autoeficacia General en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este.*

	$\alpha$
Alpha de Cronbach	0,940
N de elementos	10

En relación a la confiabilidad, el valor hallado para el coeficiente Alpha de Cronbach es de 0,940 el cual indica que el instrumento posee elevada confiabilidad.

***Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes***

Se elaboró una ficha de datos sociodemográficos donde se solicitó a cada participante la siguiente información; si es del sexo, masculino o femenino; si trabaja



o no trabaja; edad; lugar de procedencia, costa, sierra o selva; Religión, católico, otro o ninguno; si vive con ambos padres, sólo con su mamá, sólo con su papá u otros.

### **Proceso de recolección de datos**

Para la recolección de datos se procedió a pedir permiso a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, quienes luego de un consejo, emitieron el permiso para la aplicación de los cuestionarios; así mismo, se realizó el trámite documentario correspondiente con las autoridades del centro educativo "José Alfonso Sánchez Carrión" que se sitúa en Carapongo - Lurigancho Chosica; donde se solicitó la autorización para realizar la investigación mediante la aplicación de los instrumentos, una vez obtenido el permiso, se procedió a solicitar el consentimiento informado de los padres, después de que los padres hayan firmado el consentimiento, se aplicó los instrumentos de manera grupal, es decir por sección, en un tiempo de 20 a 30 minutos por grupo.

### **Análisis estadístico**

Para el análisis estadístico se utilizó el software estadístico SPSS 24. Una vez recolectada la información se procedió a ingresar los datos recolectados en el software estadístico para el análisis. Asimismo, se aplicaron las pruebas estadísticas respectivas para determinar las hipótesis planteadas.

## RESULTADOS

### **Análisis descriptivo**

A continuación, se presenta los niveles de las variables estudiadas, sus dimensiones, prueba de normalidad y análisis de correlación.

#### ***Análisis descriptivo de la variable Hábitos - técnicas de estudio***

En la tabla 3 se observa que el 39.62% de la muestra se ubica en la categoría estudiante que debe mejorar en relación a hábitos - técnicas de estudio, es decir que un elevado porcentaje de los adolescentes participantes no poseen hábitos y técnicas de estudio adecuados, lo que podría redundar en un menor desempeño académico. Asimismo, el 43.60% de la muestra se ubica en la categoría estudiante que debe mejorar en relación a plan de trabajo, es decir que un alto porcentaje de los adolescentes participantes manifiestan tener la habilidad de planificar y organizar las actividades referentes al estudio como elaborar un horario y distribuir sus quehaceres. Por el contrario, el 41.92% de la muestra se ubica en la categoría buen estudiante en relación a exámenes - ejercicios, es decir que un elevado porcentaje de los adolescentes participantes se caracterizan por presentar adecuada preparación previa para el desarrollo de los ejercicios durante los exámenes. De manera similar, el 57.02% de la muestra se ubica en la categoría estudiante aceptable en relación a trabajos, es decir que un numeroso porcentaje de los adolescentes participantes mantienen hábitos adecuados respecto al desarrollo, elaboración y presentación de las tareas asignadas por los profesores.

Tabla 3

*Niveles de hábitos - técnicas de estudio en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este*

Hábitos – técnicas de estudio	Niveles							
	No sabe estudiar		Estudiante que debe mejorar		Estudiante aceptable		Buen estudiante	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Hábitos – técnicas de estudio	46	9.64	189	39.62	169	35.42	73	15.30
Actitud ante el estudio	27	5.66	126	26.41	163	34.17	161	33.75
Lugar de estudio	39	8.17	159	33.33	125	26.20	154	32.28
Estado físico	59	12.36	200	41.92	132	27.67	86	18.02
Plan de trabajo	18	3.77	208	43.60	147	30.81	104	21.80
Técnicas de estudio	17	3.56	159	33.33	178	37.31	123	25.78
Exámenes - ejercicios	2	0.41	144	30.18	131	27.46	200	41.92
Trabajos	1	0.20	144	30.18	272	57.02	60	12.57

En la tabla 4 se muestra que el 53.71% de la muestra que trabaja se ubica en la categoría de estudiante que debe mejorar en relación a hábitos - técnicas de estudio, es decir que un numeroso porcentaje de los adolescentes participantes que trabajan no poseen hábitos y técnicas de estudio adecuadas. Por el contrario, el 40.00% de la muestra que no trabaja se ubica en la categoría de estudiante aceptable en relación a hábitos - técnicas de estudio, es decir un elevado porcentaje de los adolescentes participantes que no trabajan poseen hábitos y técnicas de estudio moderadamente adecuados que le permiten un mayor nivel de desempeño académico.

Tabla 4

*Niveles de hábitos - técnicas de estudio en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este que trabajan*

Trabaja	Niveles de hábitos - técnicas de estudio							
	No sabe estudiar		Estudiante que debe mejorar		Estudiante aceptable		Buen estudiante	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Si	24	19.83	65	53.71	27	22.31	5	4.13
No	21	5.91	124	34.92	142	40.00	68	19.15

### **Análisis descriptivo de la variable Autoeficacia**

En la tabla 5 se observa que el 41.3% de la muestra se ubica en el nivel medio de autoeficacia, es decir que los adolescentes participantes perciben y dan un valor promedio a sus capacidades, competencias, habilidades y ejecución de sus actos.

Tabla 5

*Niveles de autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este*

Autoeficacia	Niveles					
	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Autoeficacia	127	26.6	197	41.3	153	32.1

En la tabla 6 denota que el 42.86% de los participantes que vive con ambos padres se ubica en el nivel alto de autoeficacia, es decir que un alto porcentaje de los adolescentes participantes que viven con ambos padres presentan juicios deseables sobre su propia capacidad, además que organizan y ejecutan sus actividades de una manera que les permite alcanzar mejores desempeños. Por el contrario, el 43.75%, 52.63% y 51.61% de la muestra que viven solo con mamá, solo con papá u otros familiares, respectivamente se ubican en el nivel bajo de autoeficacia, es decir que elevados porcentajes de los adolescentes participantes que viven solo con uno de los padres u otros familiares ajenos a la familia nuclear

presentan juicios desfavorables respecto a su propia capacidad, sus habilidades y competencias.

Tabla 6

*Niveles de autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este en relación al entorno familiar*

Entorno familiar	Niveles de autoeficacia global					
	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	N	%
Ambos padres	52	16.51	128	40.63	135	42.86
Solo mamá	49	43.75	48	42.86	15	13.39
Solo papá	10	52.63	7	36.84	2	10.53
Otros familiares	16	51.61	14	45.16	1	3.23

**Análisis de prueba de normalidad**

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En ese sentido, la tabla 7 presenta los resultados de la prueba de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S), como se observa, los datos correspondientes a las variables no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ( $p < 0.05$ ) por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleará estadística no paramétrica.

Tabla 7

*Prueba de bondad de ajuste para hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia*

Variable	Dimensiones	Media	D.E	K-S	P
Hábitos – técnicas de estudio	Actitud ante el estudio	2.96	.910	.211	.000
	Lugar de estudio	2.82	.977	.216	.000
	Estado físico	2.51	.927	.253	.000
	Plan de trabajo	2.70	.848	.271	.000
	Técnicas de estudio	2.85	.844	.213	.000
	Exámenes y ejercicios	3.10	.852	.271	.000
Autoeficacia	Trabajos	2.81	.635	.308	.000
	Autoeficacia Global	2.05	.765	.213	.000

\* $p < 0.05$

## **Análisis de correlación de las variables hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia**

En la tabla 8 se aprecia que el coeficiente de correlación Spearman proporciona la existencia de una relación positiva altamente significativa entre el nivel de hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia ( $\rho=0,594$ ,  $p<.01$ ), es decir, los elevados niveles de hábitos - técnicas de estudio están relacionados con mayor presencia de altos niveles de autoeficacia.

Asimismo, se observa que existe relación positiva altamente significativa entre el nivel de actitud ante el estudio y autoeficacia ( $\rho=0,663$ ,  $p<.01$ ), es decir, los niveles altos de motivación y actitud ante el estudio a su vez favorecen a mayores niveles de autoeficacia. De la misma manera, se evidencia relación positiva altamente significativa entre lugar de estudio y autoeficacia ( $\rho=0,618$ ,  $p<.01$ ), es decir que indicadores positivos de lugar de estudio están relacionados con elevados niveles de autoeficacia. Por otro lado, se aprecia que no existe relación significativa entre el nivel de estado físico y autoeficacia ( $\rho=0,085$ ,  $p<.07$ ), es decir, que mantener el estado físico de los estudiantes participantes incluyendo hábitos saludables como el descanso y la alimentación sana no ejerce influencia sobre las creencias de autoeficacia. Por otra parte, se evidencia que existe relación positiva altamente significativa entre plan de trabajo y autoeficacia ( $\rho=0,636$ ,  $p<.01$ ), es decir, los elevados niveles de plan de trabajo están relacionados con altos niveles de autoeficacia. Del mismo modo, se observa que existe relación positiva altamente significativa entre los niveles de técnicas de estudio y autoeficacia ( $\rho=0,449$ ,  $p<.01$ ), es decir, indicadores positivos en los niveles de técnicas de estudio están relacionados con niveles favorables de autoeficacia. Así también, se denota que existe relación débil moderadamente significativa entre exámenes y los niveles de

autoeficacia ( $\rho=0,097$ ,  $p<.05$ ), es decir, altos niveles en exámenes y ejercicios están moderadamente relacionados con elevados niveles de autoeficacia. Por el contrario, se evidencia existe relación inversa moderadamente significativa entre trabajos y autoeficacia ( $\rho=-0,103$ ,  $p<.05$ ), es decir, los estudiantes que presentan mayores niveles en trabajos están moderadamente relacionados con la presencia de menores niveles de autoeficacia.

Tabla 8

*Coefficiente de correlación entre dimensiones de hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este*

Dimensiones de hábitos - técnicas de estudio	Autoeficacia Global	
	Correlación	Sig. (bilateral)
Hábitos - técnicas de estudio global	0,594**	0,000
Actitud ante el estudio	0,663**	0,000
Lugar de estudio	0,618**	0,000
Estado físico	0,085	0,064
Plan de trabajo	0,636**	0,000
Técnicas de estudio	0,449**	0,000
Exámenes y ejercicios	0,097*	0,034
Trabajos	-0,103*	0,024

## DISCUSIÓN

A continuación, se analizan los resultados obtenidos de la relación entre hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia.

En esta investigación, se encontró que existe relación positiva y altamente significativa entre hábitos - técnicas de estudio y autoeficacia ( $\rho = .594$ ,  $p < .01$ ), esto quiere decir que la práctica para estudiar con determinada frecuencia y el uso de métodos efectivos para el estudio está asociado al juicio de las propias capacidades y las creencias personales. Olaz (2003) refiere que los individuos utilizan ciertas señales como patrones de éxito y fracaso, y el logro de metas establecidas para evaluar y ejercer un juicio sobre su eficacia, de esta manera es evidente que la práctica de hábitos y técnicas de estudio que promuevan el logro del aprendizaje intervienen consciente o inconscientemente en el juicio acerca de sus capacidades. De igual modo, la práctica de hábitos y técnicas de estudio es un proceso relativamente complicado ya que implica el uso de estrategias y competencias adquiridas para lograr el aprendizaje; el estudiante que desarrolla estas competencias tiende a sentirse seguro al momento de estudiar, aumenta su valía personal ya que comprende lo que estudia e inicia un sistema que le permite mayor desarrollo académico que sus grupos de pares que no practican hábitos y técnicas de estudio (Guirao, 2013). Estos resultados difieren con los obtenidos en previas investigaciones como la que realizó Cartagena (2008) quien pretendió determinar si existe relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en 210 estudiantes de primero, tercero y quinto de secundaria; los resultados indicaron que solo existe relación entre autoeficacia y hábitos de estudio en los alumnos del quinto año ( $Rho=0,590$ ); estos resultados pueden diferir debido al lapso de tiempo y los cambios en el sistema educativo peruano para



mejorar la educación en colegios públicos. Del mismo modo, estos resultados observados desde un punto de vista cognitivo son congruentes con lo mencionado por Kancepolski y Ferrante (2006), quienes indican que en los últimos años se ha buscado promover el logro del aprendizaje mediante los procesos de atención comprensión, acomodación de la información e interacción entre el sujeto y el ente del que aprende; en ese sentido destacan la importancia de utilizar técnicas de estudio que favorezcan los procesos del aprendizaje y promuevan la operatividad de un estudio adecuado.

En cuanto a la dimensión actitud ante el estudio, se evidenció que existe relación positiva y altamente significativa con la variable autoeficacia ( $\rho = .663, p < .01$ ), es decir que a mayor disposición, determinación, motivación y refuerzos externos referentes al estudio se puede presenciar mayores niveles de autoeficacia. La actitud y la motivación ante el estudio han sido considerados como elementos esenciales durante la formación académica (Castillo, 2015); con estos elementos imprescindibles se puede lograr aprendizajes significativos y sustentables que aumentan la estructura cognitiva de los estudiantes de manera que satisface la percepción que tiene de sus capacidades cognitivas; cuando se satisfacen los objetivos actuales, se favorece el cumplimiento de los objetivos futuros (Galagovsky, 2004). De esta manera los juicios de autoeficacia trascienden en su capacidad para desempeñar las tareas necesarias para lograr las metas académicas propuestas, y en la perseverancia de las acciones para lograr aquellas metas se van fomentando patrones de pensamientos y emociones favorables (Bandura, 2000).

De la misma manera, se evidencia que existe relación positiva y altamente significativa entre la dimensión lugar de estudio y la variable autoeficacia

( $\rho=0,618$ ,  $p<.01$ ), es decir, que practicar el estudio en un ambiente que fomente la concentración, libre de ruidos, con iluminación, una silla y mesa que reúna los materiales a utilizar se relaciona con mayores niveles de autoeficacia. Carrasco y del Barrio; Escalante (2001, 2005) mencionan que el cuidado del entorno, así como de los recursos y materiales necesarios para ejecutar el estudio afecta de manera positiva y es un elemento protector de los niveles de autoeficacia de los estudiantes infantiles y juveniles; además que le permite enfrentar con mayor facilidad cada una de las actividades en su quehacer académico. Haquin, Larraguibel y Cabezas (2004) añaden que en el ambiente educativo se constituye una fuente de satisfacción importante para el estudiante; solo si le permite expresar sus capacidades y habilidades, facilitando percepciones favorecedoras de control sobre las situaciones de estudio y aprendizaje, e incrementa las expectativas y juicios benévolos de la eficacia propia. Estos resultados son similares a los hallados por Terry (2008), quien denota la evidencia de una relación positiva y altamente significativa entre la dimensión condiciones ambientales y autoeficacia ( $\rho=.25$ ,  $p<.01$ ).

Por otro lado, se aprecia que no existe relación significativa entre la dimensión de estado físico y la variable autoeficacia ( $\rho=.085$ ,  $p<.07$ ), es decir que el mantener hábitos de sueño y alimentación adecuada, entre otras prácticas que propician el cuidado físico no se relacionan con los niveles de autoeficacia. Torres (2009) refiere que la salud, el deporte y el estado físico cumplen una función determinante en el desempeño físico y cognitivo de las personas, mas no en la percepción que tienen de sí mismos, lo que incluye el juicio de sus capacidades para cumplir con ciertas tareas u objetivos; es decir, sobre su autoeficacia. La preocupación excesiva sobre el estado físico propio, engloba aspectos cognitivos,

de tensión que pueden perturbar la sensación de eficacia ante las demandas académicas y de aprendizaje (Bandura, 1986). Así también, los autores del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio describen que la dimensión que menos contribuye al factor global es la dimensión de estado físico ( $m=3.85$ ) (Álvarez & Fernández, 1999).

Por otra parte, se evidencia que existe relación positiva y altamente significativa entre la dimensión plan de trabajo y la variable autoeficacia ( $\rho = .636$ ,  $p < .01$ ), es decir que la planificación del estudio, el uso de estrategias para mantener la frecuencia y priorizar las actividades académicas se relacionan con los niveles de la variable autoeficacia. Álvarez, López y Pérez (2015) resaltan que los estudiantes adolescentes y universitarios que mantienen una formación continua respecto a la planificación de sus horarios de estudio y la organización personal les genera mayor facilidad para el logro del aprendizaje, lo que a su vez eleva su percepción de la eficacia propia, el cual es una variable importante en la culminación exitosa del aspecto formativo y profesional del estudiante. Asimismo, (Mendoza, 1998) destacan un término denominado “orientación y organización a la meta”, el cual significa un proceso psicológico en el que se establece conciencia respecto a un objetivo, que generalmente tiene sentido para la persona, y seguidamente organiza las estrategias de conductas que se deben desarrollar en el plano material para lograr aquel objetivo; estas conductas y sus resultados son experimentados como altamente satisfactorios, pues se asocian a situaciones de éxito, elevando las creencias y juicios de eficacia sobre las capacidades propias de la persona.

Del mismo modo, se observa que existe relación positiva y altamente significativa entre la dimensión técnicas de estudio y la variable autoeficacia ( $\rho = .449$ ,  $p < .01$ ), es decir, que el uso de herramientas que potencian las habilidades de estudio como

esquemas, mapas conceptuales, notas, resúmenes y el subrayado están relacionadas con una percepción favorable de sus habilidades y capacidades. La importancia de aplicar técnicas o métodos de estudio no solo facilita el desempeño académico, la comprensión o el aprendizaje; puesto que visto desde una visión global del desarrollo humano, el empleo de técnicas de estudio fomenta el desarrollo de competencias útiles para varios aspectos de la vida, entre estas competencias se encuentra el aprender a aprender, el uso de estrategias y solución de problemas que a su vez promueven juicios más razonables y favorables respecto a su rendimiento, habilidades y capacidades (Secretaría de Educación Pública, 2016). Bandura (2000) añade que las creencias de eficacia en su grado de optimismo o pesimismo son elegidas en base al logro de metas planteadas, dichas metas requieren el uso de técnicas y estrategias acorde a la capacidad y habilidad del estudiante; es decir las técnicas demasiado complejas no apoyaran el cumplimiento de las metas y será un factor asociado a creencias pesimistas, a diferencia de técnicas justas y adecuadas al estudiante que fomentaran el logro de metas, y consecuentemente la elección de creencias optimistas respecto a la autoeficacia.

Así también, se denota que existe relación positiva moderadamente significativa entre la dimensión exámenes - ejercicios y los niveles de la variable autoeficacia ( $\rho=0,097$ ,  $p<.05$ ), es decir que la preparación previa a los exámenes, seguir las indicaciones del profesor y la organización para el desarrollo de los ejercicios durante el examen están levemente relacionados con altos niveles de autoeficacia. Una de las técnicas que los adolescentes suelen incorporar en su aprendizaje es la de generar estrategias de solución inmediatamente después de recibir una prueba académica; sin embargo, es una técnica o procedimiento que muchos estudiantes aprenden y desarrollan por sí solos a lo largo de su pasantía por la educación básica

regular (Valero, 2011). De este modo, cada estudiante debe conocer la técnica en primer lugar y posteriormente adherirla a sus hábitos, siendo beneficiados aquellos grupos de estudiantes que utilizan la técnica que a su vez obtienen mejores calificaciones y perciben de manera favorable su capacidad de logro y estrategia (Barrena y Molina, 2010). Así también, Bandura (1986) añade que hay cursos, tipos de exámenes, tareas y ejercicios en las que el estudiante se siente más competente y seguro de resolver, puesto que la facilidad de responder en estos exámenes y desarrollar los ejercicios genera juicios favorables acerca de los objetivos académicos que ellos creen que pueden lograr. Un alto grado de complejidad en los exámenes y ejercicios tiene un efecto inhibitorio sobre el aprendizaje, amenazando la autoestima y las creencias de eficacia propia (Zeldin, 2000).

Por el contrario, se evidencia que existe relación inversa moderadamente significativa entre la dimensión trabajos y la variable autoeficacia ( $\rho = -.103, p < .05$ ), es decir que a mayor nivel de esmero en la manera en que el estudiante realiza un trabajo o asignación, desde analizar un panorama general del trabajo, el desarrollo, síntesis, hasta la presentación del mismo; presentan menores niveles de autoeficacia. La percepción es un proceso más complejo que la mera sensación, ya que intervienen las expectativas y conocimientos previos del individuo (Styles, 2005), en este contexto, la expectativa de logro es un factor importante en la percepción del individuo; sin embargo, el dedicar un tiempo mayor o excesivo a la presentación de la tarea, en lugar de priorizar el entendimiento y la comprensión de lo que ha investigado para el desarrollo de su tarea, puede tener repercusiones negativas en el aprendizaje, ya que en un tiempo corto olvida lo aprendido, con resultados desfavorables respecto a sus creencias de autoeficacia (Vicuña, 2005). De la misma manera Páisi (2011) indica que actualmente existe demasiada

información en las plataformas virtuales, lo cual suele ser agobiante para el estudiante, que además tiende a distraerse con información irrelevante, disminuyendo su nivel de expectativa de logro.

Referente a los hallazgos en relación a las variables y ciertos datos sociodemográficos, cabe destacar los resultados de los estudiantes que trabajan, puesto que presentan menor nivel en la variable hábitos - técnicas de estudio; a diferencia de los estudiantes que no trabajan quienes presentan un mayor nivel. Pedraza y Ribero (2006) afirman que la vinculación temprana de los adolescentes a un entorno laboral afecta de manera negativa en su asistencia escolar, aumenta su porcentaje de extraedad académica, es decir que más estudiantes superan la edad exigible para cada grado de escolaridad; favoreciendo el deterioro de la autopercepción y su autocuidado.

A cerca de los resultados hallados en relación a los estudiantes y su entorno familiar se destaca que los estudiantes que viven con ambos padres se relacionan con mayores niveles en la variable autoeficacia; a diferencia de los estudiantes que viven solo con mamá, solo con papá, u otros familiares. Estos hallazgos son similares a los obtenidos por Pérez-Fuentes et al. (2018) quienes realizaron una investigación en Almería, España; titulada Análisis de la relación existente entre el apoyo social percibido, la autoestima global y la autoeficacia general los resultados señalaron que al correlacionar los datos mediante la prueba de Pearson, se evidencia la existencia de relación significativa entre Apoyo Social percibido y Autoeficacia General ( $\rho = .460$ ), puesto que a mayor apoyo del entorno, mayor autoeficacia. En relación a estos resultados la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2003) refiere que el entorno del hogar influye en el éxito o fracaso educativo; además, añade que las familias

monoparentales en promedio tienen un ingreso más bajo que las familias con dos padres y deben sobrellevar la doble responsabilidad del trabajo y la crianza, puede ser más desafiante para ellos proporcionar y mantener un entorno de aprendizaje para los estudiantes, afectando de manera negativa en los niveles de autoeficacia.

## **Limitaciones**

Respecto a las limitaciones de la presente investigación, se encontró dificultad al momento de aplicar las pruebas, debido a que algunos docentes ejercieron presión sobre los estudiantes que tardaban en responder los cuestionarios, lo cual pudo influir de alguna manera en los resultados.



## **Recomendaciones**

En función a los resultados encontrados se recomienda implementar proyectos que promuevan el desarrollo y la práctica de hábitos – técnicas de estudio adecuadas, en el nivel primario y se refuercen en el nivel secundario, con el fin de que los estudiantes puedan desarrollar dichas competencias. De la misma manera se denota la necesidad de ejecutar programas de intervención enfocados en mejorar el autocuidado de la salud (descanso adecuado, alimentación saludable y cubrir las necesidades básicas) para mantener una mejor predisposición ante el estudio; y también enfocar la elaboración de planes de estudio individuales elaborados por cada estudiante. Por otra parte, es menester el plantear al departamento de Tutoría el trabajo con los padres de familia, puesto que el enseñar los hábitos y técnicas de estudio en el colegio, estos pueden ser mantenidos en continuidad por los padres para que se realice un seguimiento y control de las tareas a los estudiantes durante la secundaria. En cuanto a futuras investigaciones, se sugiere realizar un estudio longitudinal, es decir un estudio observacional que se prolonga en los mismos participantes durante cierta cantidad de años; de manera que permita estudiar las mismas variables más a fondo o relacionarlas con otras, como la procrastinación, toma de decisiones, autorregulación emocional, entre otras. Así también, se destaca la importancia de indagar en los datos sociodemográficos que brindaron hallazgos relevantes para el estudio; como los estudiantes que trabajan a temprana edad presentan menores niveles de autoeficacia, de modo que sería interesante identificar qué tipos de trabajo realizan aquellos estudiantes; la condición socioeconómica, el nivel de educación de los padres, ya que son características que pueden tener influencia en los niveles de hábitos - técnicas de estudio.

## **Declaración de financiamiento y de conflicto de interés**

Los autores declaran que no hay conflicto de intereses potenciales.

## Referencias

- Aguirre M., Anicama, J., Caballero, G., Briceño, R., y Ambrosio, T. (2012). Autoeficacia y Salud Mental Positiva en Estudiantes de Psicología de Lima. *Revista Psicológica Trujillo*, 14(2), 144-163.
- Álvarez, M. & Fernández, V. (1999). *Cuestionario de Hábitos y técnicas de Estudio*. Madrid: TEA Ediciones.
- Álvarez, M. & Fernández, V. (2015). *Cuestionario de Hábitos y técnicas de Estudio (CHTE, 5ª ed.)*. Madrid: TEA Ediciones.
- Álvarez, P., López, D., & Pérez-Jorge, D. (2015). El alumnado universitario y la planificación de su proyecto formativo y profesional. *Actualidades Investigativas en Educación*, 15(1), 1-24. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v15n1/a17v15n1.pdf>
- Baessler, J. & Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, (2), 1-8.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action. A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 75-78. doi: <https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.00064>
- Bandura, A. (2000). *Self-Efficacy: The foundation of agency*. New York: Freeman and Company.
- Bandura, A. y Walters, R. (1985). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza editores.

- Barrena, J. y Molina, M. A. (2010). Didáctica de técnicas de estudio y desarrollo emocional. *Trances*, 3(1) 149-156. Recuperado de [http://www.trances.es/papers/TCS%2003\\_1\\_9.pdf](http://www.trances.es/papers/TCS%2003_1_9.pdf)
- British Broadcasting Corporation News World. (2019, diciembre 3). Pruebas PISA: qué países tienen la mejor educación del mundo (y qué lugar ocupa América Latina en la clasificación). *British Broadcasting Corporation News World*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-50643441>
- Carrasco, M. y del Barrio, M. (diciembre, 2002). Evaluación de la autoeficacia en niños y adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 323 - 332. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/277259090\\_Evaluacion\\_de\\_la\\_autoeficacia\\_en\\_ninos\\_y\\_adolescentes](https://www.researchgate.net/publication/277259090_Evaluacion_de_la_autoeficacia_en_ninos_y_adolescentes)
- Cartagena (2008). Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación*, 6(3) 59-99. Recuperado de <https://revistas.uam.es/index.php/reice/article/view/10175>
- Castillo, S. (2015). Hábitos de estudio en estudiantes de bibliotecología, Universidad Nacional Autónoma de México. *Códices*, 11(2),125-136. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/hevila/CodiceBogota/2015/vol11/no2/6.pdf>
- Castillo, S. & Polanco, L. (2005). *Enseña a estudiar, aprende a aprender; didáctica del estudio*. Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Chipana V. y Muñoz M. (2017). *Hábitos de estudio en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa pública y privada, Independencia, 2014* (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de:

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5171/Chipana\\_RVN-Mu%C3%B1oz\\_GMJ.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5171/Chipana_RVN-Mu%C3%B1oz_GMJ.pdf?sequence=1)

Correa, M. (2003). *Hábitos de estudio y Tarea en Casa*. Illinois: Ediciones de la Universidad de Illinois.

Díaz, S. (2008). *Escuela de desarrollo de hábitos. Vencer las rutinas para conseguir hábitos directivos saludables*. Madrid: Díaz de Santos.

Enríquez, M., Fajardo, M. y Garzón, F. (2014, marzo-diciembre). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187. Recuperado de <http://oaji.net/articles/2015/1787-1438301839.pdf>

Espinoza, V. (2016). *Bienestar psicológico y autoeficacia percibida en adolescentes institucionalizados por situación de abandono*. Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7167>

Fernández, H. (2013). *Lecciones de psicología cognitiva*. Recuperado de [https://kupdf.net/download/lecciones-de-psicologia-cognitiva-humberto-fernandez-pdf\\_5b0c7bd2e2b6f5a878171e54\\_pdf](https://kupdf.net/download/lecciones-de-psicologia-cognitiva-humberto-fernandez-pdf_5b0c7bd2e2b6f5a878171e54_pdf)

Fernández, V. (1998). *Técnicas de estudio. Diccionario de Ciencias de la Educación*. Madrid: Editorial Santillana.

Galagovsky, L. R. (2004). Del aprendizaje significativo al aprendizaje sustentable. Parte 2: Derivaciones comunicacionales y didácticas. *Investigación didáctica*, 22(3), 349-364. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/38990142.pdf>

Gómez, L y Macedo, J. (julio-diciembre, 2006). Problemas que aquejan al sistema educativo peruano. *Investigación Educativa*, 10(18), 117-123. Recuperado de <http://www.acuedi.org/ddata/3905.pdf>

- Gómez, L. y Macedo, J. (Julio-diciembre, 2010). Hacia una mejor calidad de la gestión educativa peruana en el siglo XXI. *Investigación educativa*, 14(26), 39-49. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/4179/3336>
- Grimaldo, M. (2005) Propiedades Psicométricas de la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer. *Cultura*, 19, 213-230. Recuperado de [http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_19\\_1\\_propiedades-psicometricas-dela-escala-de-autoeficacia-general-de-baessler-schwarzer.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_19_1_propiedades-psicometricas-dela-escala-de-autoeficacia-general-de-baessler-schwarzer.pdf)
- Guirao, P. (2013). Técnicas y hábitos de estudio de la asignatura de historia en secundaria y bachillerato. *GeoGraphos*, 4(42), 240-265. Recuperado de <https://web.ua.es/es/revista-geographos-giecryal/documentos/pilar-guirao.pdf>
- Haquin, C., Larraguibel, M. & Cabezas, J. (2004). Factores protectores y de riesgo en salud mental en niños y adolescentes de la ciudad de Calama. *Revista chilena de pediatría*, 75(5), 425-433. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062004000500003](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062004000500003)
- Hernández, C.; Rodríguez, N. y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de Ingeniería. *Revista de la Educación Superior*, 41(163), 67-87. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v41n163/v41n163a3.pdf>

- Hernández, F. (1998). *Métodos y técnicas de estudio en la universidad*. Bogotá, Colombia: McGraw Hill.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Huaratapairo, L. (2018). *Técnicas de estudio* (Tesis de bachiller). Universidad San Juan Bautista, Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/499/bachiller%20en%20educacion%20LIBIA%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jiménez, E. F., Martínez, M. S., & Gutiérrez, M. R. (2010). Apoyo de Profesores y Padres de Familia en la Formación de Hábitos de Estudio. *Revista Mexicana De Orientación Educativa*, 7(18), 2-6. Recuperado de <https://www.uv.mx/personal/mojeda/files/2012/04/remo-18.pdf#page=4>
- Kancepolski, J. y Ferrante, A. (2006). *El proceso de enseñanza y aprendizaje. Programa de formación docente pedagógica*. Madrid: Serie Paltex.
- Mendoza, A. (1998). Concepción y creencias de la evaluación en el docente. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesores*, 33, 107-120. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=117998>
- Ministerio de Educación. (2017). *El Perú en PISA 2015: Informe nacional de resultados de la calidad de los aprendizajes*. Recuperado de: [http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Libro\\_PISA.pdf](http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Libro_PISA.pdf)
- Neisser, U. (1997). *Procesos cognitivos y realidad*. Principios e implicaciones de la psicología cognitiva. Madrid: Marova.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2003). *Aptitudes básicas para el mundo de mañana. Otros resultados del*

proyecto PISA 2000. Recuperado de [http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/literacy-skills-for-the-world-of-tomorrow-further-results-from-pisa-2000-executive-summary-2003-sp\\_0.pdf](http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/literacy-skills-for-the-world-of-tomorrow-further-results-from-pisa-2000-executive-summary-2003-sp_0.pdf)

Pajares F. (1996). Self – efficacy beliefs in academic settings. *Review of educational research*, 66(4), 543 - 552. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/f32e/8a56249806370eb2e1ecabc5741ef10ca136.pdf>

Paisi, M. (2012). The motivation of school learning and the teenagers' value Horizon. *Procedia Social And Behavioral Sciences*, 33, 801–805. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.232>

Paúl, F. (2019, diciembre 6). Pruebas PISA: qué dice de la educación en América Latina los malos resultados obtenidos por los países de la región. *British Broadcasting Corporation News World*, Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-50685470>

Pedraza, A. y Ribero, C. (2006). El trabajo infantil y juvenil en Colombia y algunas de sus consecuencias claves. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales. Niñez y Juventud*, 4, 1-28. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000125&pid=S1657-8953201200020001300012&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000125&pid=S1657-8953201200020001300012&lng=en)

Secretaría de Educación Pública (2016). *El modelo educativo 2016. El Planteamiento Pedagógico de la Reforma Educativa*. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/114501/Modelo\\_Educativo\\_2016.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/114501/Modelo_Educativo_2016.pdf)



- Styles, E. (2005). *Attention, Perception, and Memory: An integrated introduction*. Hove: Psychology Press.
- Pérez-Fuentes, M., Molero, M., Simón, M., Gázquez, J., Barragán, A. y Martos, A. (2018) Autoeficacia y Engagement en estudiantes de ciencias de la salud y su relación con la autoestima. *Publicaciones*, 48(1), 193 – 210. doi: <http://dx.doi.org/10.30827/publicaciones.v48i1.7323>
- Terry, L. (2008). *Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/650>
- Torres, I. (2009). *Parámetros mecánicos y autoeficacia física percibida en la patada “Dolio Chagui” de Taekwondo* (Tesis de doctorado). Universidad de Valencia, Valencia, España. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/23269/estevan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Véliz, A., Dorner, A. y Sandoval, S. (julio-2016). Relación entre autoconcepto, autoeficacia académica y rendimiento académico en estudiantes de salud de Puerto Montt. *Educadi*, 1(1), 97 – 109. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/309037157\\_Relacion\\_entre\\_autoc oncepto\\_autoeficacia\\_academica\\_y\\_rendimiento\\_academico\\_en\\_estudiant es\\_de\\_salud\\_de\\_Puerto\\_Montt\\_Chile](https://www.researchgate.net/publication/309037157_Relacion_entre_autoc oncepto_autoeficacia_academica_y_rendimiento_academico_en_estudiant es_de_salud_de_Puerto_Montt_Chile)
- Valero, M. (2011). Técnicas de Estudio. *Revista de Clases historia*, 229, 2-16. Recuperado de <http://www.claseshistoria.com/revista/2011/articulos/valero-tecnicas-estudio.html>
- Vicuña, L. (2005). *Inventario de hábitos de estudio* (3° ed.). Lima: LAVP.

Zeldin, A. (2000). *Review of career self-efficacy Literature*. Atlanta: Emory University.

## ANEXO 1

### CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN

Dirigido a Adolescentes estudiantes que tengan entre 12 y 17 años de la I.E. 0051 José Faustino Sánchez Carrión.

Los investigadores responsables aseguran la total cobertura de costos del estudio, por lo que **su participación no significará gasto alguno. Por otra parte, la participación en este estudio no involucra pago o beneficio económico alguno.**

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo como padre/madre/apoderado de mi menor hijo(a) estudiante de la I.E. 0051 José Faustino Sánchez Carrión, acepto voluntariamente su participación en la investigación "Relación entre hábitos y técnicas de estudio y autoeficacia en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima este" conducida por los investigadores Joel Bautista Mayurí y Dhelma Mandujano Vázquez de la Universidad Peruana Unión.

---

Firma del padre/madre/apoderado

## ANEXO 2

### COEFICIENTE ALPHA DE CRONBACH DE LOS INSTRUMENTOS

Tabla 1

*Análisis de confiabilidad del Cuestionario de Hábitos y técnicas de estudio en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este*

	$\alpha$
Alpha de Cronbach	0,931
N de elementos	56

Tabla 2

*Análisis de confiabilidad de la Escala de Autoeficacia General en adolescentes estudiantes de una institución educativa pública de Lima Este*

	$\alpha$
Alpha de Cronbach	0,940
N de elementos	10

### ANEXO 3

#### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

**Sexo:** Masculino ( ) Femenino ( )                      **Trabaja:** (Si) (No)  
**Edad:** \_\_\_\_\_                      **Procedencia:** Costa ( ) Sierra ( ) Selva ( )  
**Grado:** 1ro Sec. ( ) 2do Sec. ( ) 3ro Sec. ( ) 4to Sec. ( ) 5to Sec. ( )  
**Religión:** Católico ( ) Otro ( ) Ninguna ( )  
**Vivo con:** Mis padres ( ) Solo mamá ( ) Solo papá ( ) Otros ( )

## ANEXO 4

### CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

**Instrucciones:**

En cada una de las oraciones marque con un aspa (X) la opción que mejor indique su acuerdo o desacuerdo con respecto a su experiencia personal. Conteste las preguntas con veracidad, eso nos ayudará a lograr los objetivos de nuestra investigación. Sus respuestas serán anónimas y confidenciales.

		SI	NO
1	¿Tienes claras las razones por las que estudias?		
2	¿Tomas nota de las explicaciones de los profesores?		
3	¿Consideras el estudio una ocasión para aprender?		
4	Cuando comienzas a estudiar, ¿tardas bastante tiempo en concentrarte?		
5	Cuando faltas a clase, ¿sueles informarte a través de un compañero o del profesor de lo que se ha realizado y se ha de realizar?		
6	Cuando no comprendes algo, ¿lo anotas para luego consultarlo?		
7	¿Tratas de estudiar solo lo justo para una prueba o control?		
8	¿Intentas sobreponerte con interés, con ánimo, ante un bajón en las clases?		
9	Cuando terminar tu sesión de estudio personal, ¿sueles acabar las tareas que te habías propuesto?		
10	¿Pones de tu parte todo lo que puedes para asegurarte unos buenos resultados en tu tarea?		
11	¿Sueles cambiar con cierta frecuencia el lugar donde estudia en tu casa?		
12	¿Tu lugar de estudio está alejado de ruidos y otras cosas que te impiden concentrarte?		
13	En el lugar que estudias habitualmente, ¿hay personas o cosas que distraen tu atención?		
14	¿Tienes luz suficiente luz natural o lámpara para estudiar sin forzar la vista?		
15	¿Sueles abrir un poco la puerta/ventana de tu habitación de estudio para que se ventile?		
16	En tu lugar de estudio, ¿dispones de suficiente espacio para tener organizado y todo el material que necesitas?		
17	¿Cabe en tu mesa todo lo que necesitas par el estudio?		
18	¿A tu silla de estudio le falta respaldo?		
19	¿La altura de tu silla de estudio te permite apoyar bien los pies al suelo?		
20	¿La altura de la mesa está proporcionada a la silla?		
21	¿Procuras estudiar en aquellas horas en que te encuentras en mejores condiciones para aprender?		
22	¿Sueles dormir, por lo menos, 8 horas cada día?		
23	¿Sueles dormir mal y por la mañana te sientes cansado y poco repuesto?		
24	¿Combinas el tiempo que dedicas al estudio con el tiempo de descanso?		

25	¿Has notado que los resultados en tus estudios son bajos cuando tienes el tiempo demasiado ocupado en otras cosas?		
26	¿Te acercas excesivamente sobre el libro cuando estudias?		
27	¿Te has parado a pensar sobre el número de actividades que realizas cada día y el tiempo que le dedicas a cada una de ellas?		
28	¿Tienes una idea general de lo que vas a estudiar a lo largo del curso en cada materia o asignatura?		
29	¿Has elaborado un plan de trabajo en función del tiempo de que dispones y de las asignaturas que tienes?		
30	¿Dedicas a cada asignatura el tiempo necesario que pueda asegurarte un buen resultado?		
31	¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio del curso?		
32	Antes de empezar a estudiar, ¿piensas lo que vas a hacer y cómo vas a distribuir el tiempo?		
33	¿Sueles interrumpir tus sesiones de estudio en casa?		
34	¿Tienes organizado todo el material que se ha trabajado en cada materia?		
35	¿Tienes la costumbre de preparar los exámenes con poco tiempo de antelación?		
36	¿Aprovechas algún momento del fin de semana para repasar aquellos temas que te han quedado más flojos?		
37	¿Acostumbras a mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de comenzar a estudiar?		
38	Antes de estudiar el tema con profundidad, ¿realizas una lectura rápida del mismo para hacerte una idea general?		
39	Cuando tomas notas, ¿Sueles copiar el pie de la letra lo que dice el profesor?		
40	Después de una primera lectura del tema, ¿haces una lectura lenta y reposada para buscar las ideas más importantes?		
41	¿Subrayas las ideas más importantes a medida que vas estudiando un tema?		
42	¿Resumes lo más importante de cada uno de los apartados del tema, para elaborar después una síntesis general?		
43	¿Te has acostumbrado a hacer esquemas, croquis, cuadros, gráficos, etc., cuando estudias un tema?		
44	¿Relacionas el tema estudiado con lo aprendido anteriormente?		
45	¿Acostumbras a memorizar las ideas más importantes que has resumido en un tema o lección?		
46	¿Lees con detenimiento los enunciados de las preguntas?		
47	Antes de escribir la respuesta, ¿piensas detenidamente lo que vas a contestar y cómo lo vas a hacer?		
48	En un examen o ejercicio, ¿repartes el tiempo para cada pregunta?		
49	¿Cuidas de que tu expresión escrita sea clara, ordenada y comprensiva?		

50	Si te sobra tiempo, ¿entregas el examen inmediatamente sin repasar de nuevo las respuestas?		
51	Antes de empezar tu trabajo, ¿haces un esquema de los aspectos más importantes que vas a desarrollar?		
52	Cuando has de hacer un trabajo, ¿sueles comentar con tu profesor el esquema y desarrollo del mismo?		
53	En el caso que necesites información para hacer un trabajo, ¿sabes cómo encontrarla?		
54	Cuando buscas información en un libro, enciclopedia, etc. para realizar un trabajo. ¿Te limitas a copiar al pie de la letra lo que lees?		
55	¿Descuidas la redacción y presentación del trabajo?		
56	¿Sueles indicar el nombre de todos aquellos materiales (libros, enciclopedias, revistas, etc.) que has utilizado en el trabajo?		

## ANEXO 5

### ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL DE BAESSLER Y SCHWARZER

**Instrucciones:**

En cada una de las oraciones marque con un aspa (X) la opción que mejor indique su acuerdo o desacuerdo con respecto a su experiencia personal.

Nunca	Regularmente	Casi Siempre	Siempre
1	2	3	4

		Nunca	Regularmente	Casi Siempre	Siempre
1	Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero, aunque alguien se me oponga				
2	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.				
3	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.				
4	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.				
5	Gracias a mis cualidades puedo superar situaciones imprevistas.				
6	Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo(a) porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.				
7	Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.				
8	Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.				
9	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre que debo hacer.				
10	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				

**¡Gracias por su colaboración!**



## ANEXO 6

### DATOS SOCIODEMOGRAFICOS DE LOS PARTICIPANTES

Tabla 9

*Sexo, edad, procedencia, trabajo, grado y con quien viven los participantes*

Variables	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	255	53.46
	Masculino	222	46.54
Edad	12	40	8.38
	13	87	18.23
	14	91	19.07
	15	106	22.22
	16	107	22.43
	17	42	8.80
	18	4	0.83
Procedencia	Costa	320	67.08
	Sierra	102	21.38
	Selva	47	9.85
	Extranjero	8	1.67
Trabaja	Si	121	25.36
	No	356	74.42
Grado	Primero	93	19.49
	Segundo	92	19.28
	Tercero	106	22.22
	Cuarto	112	23.48
	Quinto	74	15.51
Con quien vive	Ambos padres	315	66.03
	Solo mamá	112	23.48
	Solo papá	19	3.98
	Otros familiares	31	6.49