

Programa para el fortalecimiento académico mediante el uso de técnicas y hábitos de estudio en los niños y niñas de séptimo grado de la Institución Educativa Latorre Gómez en el municipio el Retorno Guaviare INELAG

Yurley Johanna Dueñas Sarmiento

Jessika Murillo Manyoma

Director

Claudia Cecilia Murcia Ortegón

Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades- ECSAH

Psicología

2024

Dedicatoria

Agradecer primeramente a Dios por brindarnos la vida y permitirnos contribuir un logro más en nuestras vidas, quiero expresar mi más sinceros agradecimientos a los compañeros y tutores que han contribuido al desarrollo y éxito de este proyecto de investigación, agradezco a la docente Claudia Cecilia Murcia por su invaluable orientación, paciencia y apoyo constante a lo largo de este proceso, sus consejos y experiencia han sido fundamentales para la realización de este trabajo; sin su apoyo este proyecto no habría sido posible, a mi compañera de investigación, Jessika Murillo Manyoma, gracias por su colaboración, dedicación y espíritu de equipo, su entusiasmo y esfuerzo compartido han hecho de este proyecto una experiencia enriquecedora y, finalmente, expreso mi gratitud a mi familia y amigos por su comprensión, motivación y apoyo absoluto durante todas las etapas de esta investigación, su confianza en mí ha sido una fuente de inspiración y fortaleza, a todos muchas gracias de todo corazón.

Quiero expresar mi más profunda gratitud a Dios, a varias personas, entre estas a mi familia que ha hecho posible este propósito. Asimismo, quiero resaltar mis sinceros agradecimientos a mi tutora Claudia Murcia, por su asesoría, acompañamiento y apoyo durante este gran proceso formativo. Por su conocimiento y experiencia en este tema ha sido fundamental para fortalecer mi confianza y sacar adelante esta investigación sin ninguna preocupación. También agradecer a mis padres por su apoyo y amor absoluto, a mi colega y amiga incondicional Yurley Johanna Dueñas Sarmiento por su motivación y apoyo siempre, sus palabras de aliento y crítica constructiva ha sido muy apreciable para mí. Finalmente agradezco de corazón aquellas personas que han contribuido a mi formación académica y personal.

Resumen

En los últimos años se ha venido generando desidia a nivel académico por parte de los estudiantes de la Institución Educativa Latorre Gómez INELAG del municipio El Retorno Guaviare, lo cual se evidenció en una serie de comportamientos y actitudes que impactó negativamente el rendimiento académico y desarrollo personal.

Por consiguiente, a través de esta investigación se desarrolló acciones en el uso de herramientas y rutinas de estudio que favorecieron las competencias académicas en infantes y adolescentes de la Entidad Educativa, en la identificación e implementación de elementos tecnológicos, Figuras, de planificación y otros que contribuyeron positivamente en el proceso formativo.

A nivel metodológico se abordó el enfoque cualitativo a partir de la descripción de los fundamentos característicos de la temática, se implementó el diseño acción participante, permitiendo la comprensión de un diagnóstico situacional para identificar las necesidades y así plasmar las acciones psicosociales desde el programa de intervención profundizando en aquellos aspecto como la motivación que es necesario para el desempeño en cualquier área del sujeto, se realizaron ajustes a las actividades a partir del trabajo realizado en el aula y se trabajó desde el enfoque epistemológico en el reconocimiento de los conocimientos previos junto a la nueva información que procesa, finalmente se reconoce el aprendizaje adquirido. Se abordó a estudiantes de séptimo grado en edades de 11 a 17 años.

El impacto alcanzado con la población, se evidencia en la apropiación de elementos necesarios a nivel actitudinal, identificación de herramientas y espacios formativos, a través de la implementación del programa, se aplicó un cuestionario como pre test y post test donde se evaluó siete dimensiones como: actitud hacia el estudio, técnicas de estudio, lugar de estudio,

exámenes- ejercicios, estado de salud, trabajos, plan de trabajo; estudiantes reconocieron sus emociones, identificaron las motivaciones que los anima a escolarizarse, se sensibilizó en la identificación de responsabilidades individuales y en la necesidad de apropiar técnicas y herramientas que contribuyen en la comprensión de los contenidos curriculares. Es importante que la institución educativa continúe reforzando no solo con los estudiantes, sino, integrar a los padres de familia que son corresponsables de la formación integral.

Palabras claves: Hábitos, técnicas de estudio, aprendizaje, programa, rendimiento académico

Abstract

In recent years, students of the Latorre Gómez Educational Institution INELAG in the municipality of El Retorno, Guaviare, have been generating academic laziness, which is evidenced in a series of behaviors and attitudes that negatively impacted academic performance and personal development.

Consequently, through this research, actions were developed in the use of study tools and routines that favored academic competencies in infants and adolescents of the Educational Entity, in the identification and implementation of technological, graphic, planning and other elements that contributed positively in the formative process.

At the methodological level, the qualitative approach was approached from the description of the characteristic fundamentals of the subject, the participant action design was implemented, allowing the understanding of a situational diagnosis to identify the needs and thus shape the psychosocial actions from the intervention program, deepening in those aspects such as motivation that are necessary for the performance in any area of the subject, adjustments were made to the activities based on the work carried out in the classroom and work was done from the epistemological approach in the recognition of previous knowledge together with the new information processed, finally the acquired learning is recognized. Seventh grade students from 11 to 17 years old were approached.

The impact achieved with the population is evidenced in the appropriation of necessary elements at the attitudinal level, identification of tools and formative spaces, through the implementation of the program, a questionnaire was applied as a pre-test and post-test where seven dimensions were evaluated such as: attitude towards study, study techniques, study place, exams-exercises, health status, work, work plan;

Keywords: Habits, study techniques, learning, program, academic performance

Tabla de Contenido

Planteamiento del Problema	13
Justificación	16
Objetivos	18
Objetivo General	18
Objetivos Específicos	18
Marco Teórico.....	19
Ley 1089 de Infancia Adolescencia	32
Metodología	34
Técnicas o Herramientas	35
Población.....	37
Ética del Psicólogo.....	37
Resultados	39
Justificación.....	39
Objetivo General	40
Objetivos Específicos	40
Temáticas	40
Dimensión (AC) Actitud General Hacia el Estudio	69
Dimensión (LU) Lugar de Estudio.....	69
Dimensión (ES) Estado Físico	69
Dimensión (PL) Plan de Trabajo.....	70
Dimensión (TE) Técnicas y Hábitos de Estudio	70
Dimensión (EX) Exámenes y Ejercicios.....	70

Dimensión (TR) Trabajos	71
Dimensión (AC) Actitud General Hacia el Estudio	72
Dimensión (LU) Lugar de Estudio.....	72
Dimensión (ES) Estado Físico	72
Dimensión (PL) Plan de Trabajo.....	73
Dimensión (TE) Técnicas de Estudio	73
Dimensión (EX) Exámenes y Ejercicios.....	73
Dimensión (TR) Trabajos	73
Discusión.....	77
Conclusiones	82
Recomendaciones	83
Limitaciones.....	84
Referencias.....	85
Apéndices.....	91

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Teoría del Desarrollo Cognitivo</i>	28
Tabla 2 <i>Dimensiones que Evalúa el Instrumento CHETE de Álvarez y Fernández 2015</i>	36
Tabla 3 <i>Criterios de Interpretación</i>	36
Tabla 4 <i>Muestra de Población</i>	37
Tabla 5 <i>Dimensión Actitud General Hacia el Estudio</i>	42
Tabla 6 <i>Dimensión Actitud General Hacia el Estudio</i>	44
Tabla 7 <i>Dimensión Actitud General Hacia el Estudio</i>	45
Tabla 8 <i>Dimensión Actitud General Hacia el Estudio</i>	47
Tabla 9 <i>Dimensión Actitud General Hacia el Estudio</i>	48
Tabla 10 <i>Dimensión Actitud General Hacia el Estudio</i>	49
Tabla 11 <i>Dimensión Actitud General Hacia el Estudio</i>	50
Tabla 12 <i>Dimensión Lugar de Estudio</i>	51
Tabla 13 <i>Dimensión Estado Físico</i>	53
Tabla 14 <i>Dimensión Estado Físico</i>	54
Tabla 15 <i>Dimensión Plan de Trabajo</i>	55
Tabla 16 <i>Dimensión Plan de Trabajo</i>	56
Tabla 17 <i>Dimensiones Técnicas y Hábitos de Estudio</i>	57
Tabla 18 <i>Dimensiones Técnicas y Hábitos de Estudio</i>	59
Tabla 19 <i>Dimensiones Técnicas y Hábitos de Estudio</i>	60
Tabla 20 <i>Dimensión Preparación de Exámenes y Ejercicios</i>	61
Tabla 21 <i>Dimensión Preparación de Exámenes y Ejercicios</i>	62
Tabla 22 <i>Dimensión de Trabajos</i>	64

Tabla 23 <i>Dimensión de Trabajos</i>	65
Tabla 24 <i>Dimensión de Trabajos</i>	66

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Cuestionario CHTE Pre Test</i>	68
Figura 2 <i>Cuestionario CHTE Pos Test</i>	71
Figura 3 <i>Comparación Cuestionario CHTE Pre Test y Pos Test</i>	74

Lista Apéndices

Apéndice A <i>Oficio Consentimiento Informado</i>	91
Apéndice B <i>Oficio Consentimiento Informado</i>	92
Apéndice C <i>Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio CHTE</i>	93
Apéndice D <i>Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio CHTE</i>	94

Planteamiento del Problema

En el municipio El Retorno Guaviare, se ha intervenido a través de algunas investigaciones sobre la adquisición de herramientas en el manejo de software para el abordaje de las matemáticas, así mismo, la formación inclusiva con las estrategias DUA (Diseño universal de aprendizajes) y PIAR (planes individuales de ajuste razonable) aspectos ambientales y socioculturales, proyecto de vida y lo más cercano a los hábitos de estudio ha sido una investigación en el desarrollo de competencias en lectura y escritura desde la educación ambiental; la cual se profundizó en el reconocimiento de actitudes y valores para el cuidado del medio ambiente con estudiantes de los grados octavo de la institución educativa INELAG, resaltando espacios ecológicos desapercibidos y el desarrollo lecto-escrito como eje transversal y no necesariamente interdisciplinar (Bravo, 2013).

Hay pocos estudios en la región donde se identifique cómo los niños, niñas y adolescentes que asisten al proceso formativo, van organizando sus esquemas mentales en el área educativa, en lo referente al abordaje de las materias y responsabilidades que se asume en el aula; de tal manera que les permita graficar cognitivamente un plan para el cumplimiento de sus deberes, partiendo de los tiempos establecidos, las acciones solicitadas, la toma de decisiones, solución de problemas y la creatividad o innovación a implementar en la proyección de sus ideas con respecto al temario propuesto y el desarrollo del mismo.

Por lo anterior, es importante resaltar, que en el plan de desarrollo del Municipio El Retorno, para el 2020 a 2023 se proyectó como objetivo: “Garantizar el derecho a la educación inicial, preescolar, básica y media de todos los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos, a través de la implementación de las diferentes estrategias de calidad, cobertura, permanencia y gestión territorial, así como del mejoramiento de las competencias y el bienestar de los

estudiantes, docentes, directivos docentes y administrativos que permitan construir una sociedad en paz con equidad e igualdad de oportunidades”.

Pero en la praxis y cumplimiento de la política, se desconoce explícitamente las acciones desarrolladas para el alcance de la calidad educativa o ajustes en las mallas curriculares que permita generar un impacto pedagógico con estrategias o herramientas propuestas que facilite al estudiante la comprensión, aprendizaje motivacional, fomento de cambios actitudinales hacia el estudio e incentivos que promuevan transformaciones internas, que trascienda para el alcance de las metas formativas.

Como línea base, en el plan de desarrollo se expone las cifras identificadas en el ICFES, desde el 2010 al 2018, en el rango de 1-100 puntos, el desempeño ha oscilado entre 40 a 48 puntos, resaltando que las mujeres obtienen mejores resultados en la lectura crítica y los hombres en las matemáticas. Sin embargo, estos datos no superan las puntuaciones medias, lo que se considera necesario no sólo fortalecer un área del saber, sino, dar elementos de abordaje transversal que contribuya a nivel general en todo el proceso educativo.

En la institución educativa no se ha contado con un psicoorientador o psicólogo permanente que desarrolle acciones orientadas en procesos cognitivos, afectivos, sociales que impacten positivamente en el rendimiento académico.

Se ha contado con apoyo, pero, les delegan diversas responsabilidades en el sector rural y en el ente departamental, por lo tanto, los impactos alcanzados no se identifican a nivel psicosocial, es necesario que se realice acompañamiento permanente, con un proceso de seguimiento en las aulas.

Por consiguiente, se desea implementar acciones relacionadas con la generación de rutinas de estudio y herramientas que facilite la comprensión del sentido de ir a la escuela desde

el ser, con actitud motivada y generación de hábitos, desde el saber, en el reconocimiento de técnicas y saber hacer en la implementación de estas.

Justificación

Las técnicas y hábitos de estudio son elementos necesarios a la hora de abordar el proceso escolar, puesto que permite generar una estructura para afrontar todos los requerimientos que se gestan al interior del aula, tener conocimiento para ordenar, dar respuesta a las demandas académicas, facilitando los procesos de pensamiento, planificación, capacidad para elegir, promover la creatividad a la hora de proyectar las soluciones, comprender e interiorizar de la mejor forma un tema.

No obstante, se ha evidenciado en las diferentes instituciones del Guaviare que los niños, niñas y adolescentes; presentan diferentes situaciones de orden psicológico, familiar, social, salud, y del contexto físico que permea en la capacidad motivacional, estados afectivos y de pensamiento; para centrarse y ubicarse en el aquí y ahora en el desarrollo de las actividades académicas y alcanzar un buen potencial. De la misma forma, otro factor que puede relacionarse, es la presencia de necesidades especiales, estas, a veces son observadas al interior de las aulas; lo que puede ser contraproducente a la hora comprender, analizar los contenidos, participar activamente e identificar el aprendizaje como algo tedioso y desertar.

Enseñar sobre las técnicas y hábitos de estudio no solo implica exponer herramientas académicas, integra una serie de elementos que parten desde el reconocimiento de factores de riesgo, reconocimiento de variables de protección que aportan a la salud física como emocional, se identifica aspectos psicofisiológicos que son determinantes para poder conservar el equilibrio y escalar a otro tipo de metas que se proyecta el ser humano.

Profundizar en esta temática, genera un valor significativo en el rol estudiante y docente, puesto que genera mayor fluidez en los contenidos, a pesar de las exigencias y cambios que promueve el Ministerio y las Secretaría de Educación con la promulgación de lineamientos que a

veces se centran en otras exigencias, dejando de lado aspectos significativos como lo es la relación entre la teoría y sucesos de la vida diaria, de tal forma que la capacidad asociativa, esquemática logre interiorizar armónicamente los postulados y no se evidencie como algo desconocido.

Generar habituación a determinadas cosas, conlleva tiempo; pero, reiterar la necesidad de explicar paso a paso las responsabilidades, cumplimientos consigo mismo, integrar otras acciones desconocidas, asociar estas bases para el alcance de los sueños, despierta el interés y la esperanza en los participantes; lo que determina la capacidad para flexibilizar su capacidad neuronal y se ajuste nuevas conductas determinantes en su proceso formativo.

Con el desarrollo de esta investigación se pretende incrementar habilidades y destrezas en los estudiantes, de tal manera que estimule sus funciones ejecutivas, se logre el reconocimiento y abordaje de los sentimientos y se potencie su capacidad para rendir académicamente.

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar un programa en técnicas y hábitos de estudio que favorezcan las competencias académicas en niños, niñas y adolescentes de la Institución Educativa Latorre Gómez el Retorno (Guaviare).

Objetivos Específicos

Reconocer las técnicas y hábitos de estudio en niños, niñas y adolescentes de séptimo grado.

Favorecer mediante acciones psicosociales las técnicas y hábitos de estudio dirigido a niños de séptimo grado.

Identificar la apropiación de los conocimientos adquiridos en el uso de elementos y rutinas en el proceso formativo.

Marco Teórico

Identificar cómo estudian los niños, niñas y adolescentes en San José del Guaviare, lleva a reconocer varios aspectos; entre estos: los pedagógicos, lineamientos técnicos dados por el Ministerio Nacional, Secretaría de Educación y los principios establecidos en cada plantel educativo donde se propone acoger a toda la población en general. Sin embargo, al generar la inmersión en las aulas se evidencia otros aspectos que son necesario profundizar como lo son los hábitos y técnicas de estudio.

Para la comprensión del tema, es necesario contextualizar las variables abordadas y así poder dar claridad a cada uno de los elementos en los que se profundizará y el reconocimiento de las acciones implementadas en otros lugares con la misma temática y los impactos alcanzados.

Hábito: Es la forma de actuar o encauzarse en comportamientos o acciones reiterativas de manera automática (Real Academia Española, 2023, definición 1).

Puede percibirse como aquello en lo que se enfatiza para el alcance de un interés que busca satisfacer las necesidades y sentirse a gusto consigo mismo (Cruz Roja Colombiana Seccional Antioquia, 2018). Esto genera valores significativos a nivel personal, formativo que contribuyen al alcance de los objetivos de aprendizaje y de las metas propuestas en la academia (Garay y Núñez 2021).

Los hábitos de estudio promueven destrezas que se van consolidando a medida que se llevan a la práctica, es decir, se establece conductas como la constancia, además, es necesario ir desarrollando acciones relacionadas con la innovación, investigación e indagar lo desconocido; de lo contrario al permitir la desidia, procrastinación el nivel de aprendizaje disminuye y se genera malas prácticas. (Ramírez et al., 2020).

Castillo (1993) afirma que pueden ser considerados como estrategias cognitivas, ya que implican el uso de procesos mentales para adquirir, organizar, comprender y recordar información de manera efectiva. Así mismo Kelly (1993) define que los hábitos de estudio implican una serie de acciones y prácticas que, en su mayoría, están respaldadas por procesos cognitivos que facilitan la adquisición, comprensión y retención del conocimiento.

Los hábitos son comportamientos que los humanos aprenden mediante la repetición, estas acciones se vuelven parte de nuestra rutina diaria y pueden influir significativamente en nuestra vida, tanto en términos de productividad y bienestar como en nuestra capacidad para alcanzar metas y objetivos. (Mondragón, 2017). De igual forma, Jiménez (2017) manifiesta que los hábitos se refieren a la totalidad de los hábitos, percepciones, sentimientos, juicios, acciones y formas de pensar de una persona, los hábitos es una conducta de acciones o actividades que se adquieren a través de acciones repetidas.

Para Ruiz (2019) los hábitos se asumen como conductas que ayudan a los estudiantes a procesar los aprendizajes adquiridos y generar conductas repetidas en los estudiantes hasta que el aprendizaje adquirido mejore la descripción asociada a la generación de nuevos conocimientos. Entre más explícito sea su objetivo más fácil puede modificarse, pero aquel que no tiene un sentido de ser, es complejo generar transformaciones sobre este (Castaño, 2011).

De acuerdo a lo expuesto por Alarcón et al., (2020) resalta los hábitos de estudio positivos tiene beneficios importantes para mejorar los procesos académicos óptimos, que genera mejores resultados en lo que respecta al desempeño y rendimiento escolar. Propone unas ventajas que consisten en: desarrollar la proporción de elementos que se puede interiorizar en un intervalo de tiempo y decrecer la cantidad de repeticiones hasta que se digiera, reduciendo así el tiempo

que puedes dedicarle. No obstante, estos deben propiciarse en las escuelas como propósitos que los estudiantes deben alcanzar con la supervisión de los maestros.

Pico (2014) aclara que los hábitos de estudio se definen como una de las diversas actividades que realizan los alumnos para poder obtener conocimientos por medio de registro de clase, textos, manual entregadas por los docentes, sitios de internet u otras fuentes consultadas con el fin de poder lograr las metas de acciones.

Vargas (2020) afirma que hay muchos factores que afectan la atención: motivación e interés por aprender, dificultades familiares, por afectaciones con los compañeros de clase, conflicto con las amistades, inconvenientes sexuales o románticos, problemas de dinero y otras preocupaciones.

Técnicas de estudio: En cuanto a las técnicas de estudio, de acuerdo con lo propuesto por Gil (2017) “las técnicas de estudio ayudan a que los estudiantes tomen conciencia de que deben tener una actitud motivada para poder aprender” (p.1). Es decir, la forma como el sujeto va a desarrollar una acción, en la cual se requiere seguir una serie de pasos determinantes para el alcance de un fin.

Algunas técnicas de estudio que propone Huaratapairo (2018) son: tomar apuntes, subrayado, resumen, exposición de clases, foro a fórum, simposio, panel, mesa redonda, entrevista, debate, discusión, seminario, juego de roles, estudio de casos, Phillips e investigación acción. Menciona que estas herramientas que contribuyen al aprendizaje son mal implementadas por los estudiantes, puesto que, del distrito de la Entidad Educativa San Juan, en el 2017, se ha evidenciado en los datos que de 38 (100%) educando, el 20 (53%) implementa de manera errónea las herramientas de estudios 18 (47%) de estudiantes es adecuado (p.1).

Según Ayma (1996), menciona que los métodos de estudio son conjuntos fundamentales, estos procedimientos ayudan a mejorar el rendimiento académico, facilitan la memoria y los procesos de aprendizaje; esto también se define como: un conjunto de estrategias y procedimientos cognitivos y metacognitivos relacionados con la educación. Para Fernández (2021) menciona que las técnicas de estudio son métodos y programas específicos que los alumnos utilizan para mejorar su proceso educativo.

Algunos aspectos que se tiene presente según Najarro (2020), menciona al tener en cuenta los siguientes elementos de estudio, se puede maximizar la eficacia y el beneficio en las sesiones de estudio como:

La planificación: el primer objetivo a conseguir es planificar el tiempo que se dedica a estudiar. Planificar, estudiar a una hora concreta cada día crea inercia y de tal forma permite aprovechar mejor tiempo en el estudio.

Lugar de estudio: Es significativo siempre estudiar en el mismo lugar y crear un espacio adecuado para los estudiantes y que consideran suyo.

El hábito de la lectura: En los inicios de la escolarización son elementales, porque se produce un aprendizaje que sienta las bases para los hábitos de estudio posteriores.

Establecer el tiempo: organizar el horario adecuadamente según la capacidad de cada persona ayudará a que esta se desempeñe satisfactoriamente.

Organizar el espacio: una habitación destinada a uso exclusivo, libre de aromas, bien ventilada, ni demasiado calor tampoco demasiado frío, libre contaminación acústica u otros tipos de entretenimiento (televisor, sala juegos, emisora, etc.).

Pauta para aprovechar el tiempo: la atención y la concentración son fundamentales para aprovechar al máximo el aprendizaje en la clase y las explicaciones del profesor.

Aprendizaje: anteriormente se expresaba como la capacidad de respuesta por el sujeto, posteriormente se valoraba la experiencia, pero Ausubel (1983) determina que la persona adquiere éste, en su capacidad madurativa a nivel neurológico y los conocimientos que ya obtiene; sin embargo, el aprendizaje que es significativo se genera en la medida en que la persona reconoce nueva información y tiene la capacidad de asociarla con aspectos preexistentes en su capacidad cognitiva.

Se menciona que los estilos de aprendizaje están relacionados con procesos fisiológicos, psíquicos, que se integran entre sí para conectar con las funciones cognoscitivas, de igual forma se integra en lo social donde adquiere información y es llevada a través de los sentidos para adquirir nuevas formas de actuar, si se preserva la información se aprende, por lo cual se considera la práctica como algo esencial, (Díaz Mosquera, 2012).

Los estilos de aprendizaje han generado cambios circunstanciales en las aulas, permitiendo que, tanto los estudiantes como los docentes reconozca esta capacidad para interiorizar la información, sin que se geste discriminación o estereotipos, si no, que al interior de los escenarios se promueva la flexibilidad para enseñar y optar por metodologías mucho más creativas.

De acuerdo con Arnedo (2018) menciona que la elección de las técnicas de aprendizaje representa un componente importante de desempeño académico en los alumnos. En este sentido, las técnicas por parte de los estudiantes se basan en lo que creemos que conducirá a una mayor tasa de éxito en los resultados de la evaluación, ya que el contenido se puede adaptar en respuestas a los resultados de la evaluación. Su propio dictamen podrá ser revisado el mismo día o uno días antes de la dicha revisión.

Rendimiento académico: es un aspecto que varía bastante y se genera muchas expectativas al interior del sistema educativo quienes están en constantes cambios y giran en torno a cifras que permite evidenciar la adquisición de la información en los estudiantes, evaluar al plantel y ser referentes con respecto a otros departamentos o municipios, pero la misma ciencia determina que el sujeto no se evalúa sólo de manera cuantitativa, tiene un valor significativo como aspectos descriptivos que permite evidenciar otras características, habilidades y competencias (Ariza et al., 2018).

Peralta (2021) señala que el rendimiento académico se refiere a un conjunto de cambios centrados principalmente en medir el nivel educativo alcanzado por un estudiante, demostrando las capacidades, destrezas y capacidades más destacadas.

Programa: “Serie ordenada de operaciones necesarias para llevar a cabo un proyecto” (Real Academia Española, 2023, definición 8).

Para Delgado et al. (2021) representa unos de los aspectos de medir los resultados logrados por los alumnos durante un periodo de tiempo. De tal manera que el rendimiento educativo puede entenderse como una evaluación cuantitativa y a la vez cualitativa del logro de las habilidades adquiridas en el proceso de enseñanza o aprendizaje dentro de una determinada materia.

Gardey. (2021) menciona que los elementos que influyen en el aprendizaje académico son diversos y pueden variar según el individuo y el contexto educativo, pero algunos de los más importantes incluyen:

Motivación y actitud: el interés en el tema y una actitud positiva hacia el aprendizaje suelen estar asociados con un mejor rendimiento académico.

Habilidades de estudio: La capacidad para gestionar el tiempo, tomar apuntes efectivamente, participar en actividades de estudio activas y utilizar técnicas de estudio adecuadas.

Apoyo familiar y social: Un entorno familiar y social que fomente el aprendizaje, proporciona recursos educativos y el apoyo académico puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico.

Salud física y emocional: puede influir en la capacidad de un estudiante para concentrarse, aprender y rendir académicamente. El estrés, la falta de sueño, la mala alimentación y otros problemas de salud pueden afectar negativamente el rendimiento académico.

Calidad del sistema educativo: La calidad de la educación recibida, incluyendo la competencia de los maestros, los recursos disponibles, el tamaño de las clases y el currículo, puede afectar significativamente el rendimiento académico de los estudiantes.

Gardey. (2021) nombra en cuanto el programa académico es importante porque puede influir en las oportunidades futuras de un estudiante, como la admisión a instituciones educativas superiores, la obtención de acceso a ciertas carreras profesionales. Además, así como su sentido de logro y satisfacción personal.

Una investigación realizada por Loaiza y Loaiza (2022) en Cusco, revela cómo en la educación y en especial, el rendimiento académico no sólo es responsabilidad del estudiante, además, los docentes, padres de familia, el entorno, desempeñan un rol significativo, puesto que, se evidencia que los resultados en las pruebas PISA del Perú, se ubicó en un nivel inferior a diferencia de otros países en América Latina, reconociendo que las instituciones públicas son las que menos puntuaciones altas obtienen, finalmente, se concluye que es necesario fortalecer

herramientas en hábitos y técnicas de estudio que fortalezca este proceso de interiorización de los nuevos conocimientos.

El fortalecimiento de los hábitos de estudio logra orientar a los estudiantes aprender a estudiar, un estudio expone que la aplicación de un programa en este tema, se obtuvo buen resultado en la lecto - escritura, estimulación atencional focalizada, organización del tiempo libre y buena integración en el contexto, lo que permite evidenciar que los alcances son significativos (Canto García, 2021).

Un estudio realizado en México por Bedolla (2018) en técnicas y hábitos de estudio en la educación superior, donde se contó con 62 estudiantes; se logra identificar que los participantes ingresan con bajos conocimientos sobre estas herramientas, una vez se fortalece el aprendizaje con el desarrollo de un programa, se evidencia en el Postest resultados significativos.

Nacionales

En la investigación en hábitos de estudio según León (2022), los estudiantes presentan problemas para aprender, este en esta investigación se abordó un grupo de 92 alumnos, entre las edades de 13 a 15 años de edad; del nivel secundaria, en lo cual los resultados esperados que el 39, 13 % de los alumnos presentan un nivel bajo en los hábitos de estudio y el otro 60, 87 %, presenta una puntuación media en los hábitos de estudio, en la cual se confirma una asistencia de problemática en el rendimiento académico.

Una investigación en hábitos y técnicas de estudio liderada por García (2016) donde se aborda seis participantes con conductas TDAH, 20 sujetos sin la patología en la educación superior, para poder comparar diferentes necesidades que presentan en cuanto a las técnicas de estudio; en la cual se realizó la aplicación de un postes, indicó que los 6 integrantes con TDAH no cuentan con un entorno de estudio, y en los alumnos sin TDAH por el contrario cumplen con

el criterio; por lo tanto se sugiere realizar un programa de hábitos y técnicas de estudio con esta población con bajas herramientas para potenciar habilidades y establecer hábitos.

En estudio realizado en técnicas y hábitos de estudio, para Najarro (2020) en la educación superior, donde se tomó una muestra de 173 alumnos; se logra determinar que los estudiantes con bajos conocimientos en las técnicas de estudio, de acuerdo a los resultados del pos test solo acuden a la entidad para pasar las diferentes materias, mas no para fortalecer otras competencias.

En el desarrollo de un programa de técnicas y hábitos de estudio implementado por Erazo (2018), se identifica que la mayor parte de los estudiantes presenta problemas en el rendimiento escolar, se aborda un grupo de 40 estudiantes, con metodología cuasi experimental, dividido en tres grupos, se interviene en 48 sesiones, después de este proceso se evidencia que los resultados académicos aumentaron en los tres grupos y más en el grupo control que obtiene resultados dentro de lo esperado en las técnicas y hábitos de estudio.

En un estudio de investigación realizado en técnicas de estudio y rendimiento académico realizado por Delgado (2021), donde se impactó una muestra de 150 estudiantes del curso octavo; los resultados exponen que los alumnos utilizan de forma adecuada las técnicas y hábitos de estudio, resaltando que el rendimiento académico a nivel global es satisfactorio.

Un programa en hábitos de estudio por Manrique (2020) donde se prioriza el nivel secundario en un colegio público de santo domingo Guzmán a 166 estudiantes, con el uso de metodología con muestreo holístico, después de este proceso se evidencia que los resultados académicos aumentaron en 116 participantes, puesto que el test incrementa las cifras evidenciando que el programa impactó positivamente en el alcance de los objetivos propuestos.

Para Dorado et al. (2020) en la implementación de un programa de estrategias de formación y herramientas en el nivel de secundaria en la institución Sibundoy Putumayo, se

prioriza una muestra de 90 niños, niñas y adolescentes, los aspectos identificados fueron la desmotivación y desconocimientos en las herramientas de estudio, posteriormente se implementó un programa de fortalecimiento de habilidades de aprendizaje, donde se potencializó la adquisición de herramientas de estudio, alcanzando así el acogimiento de las mismas para el uso diario en las acciones académicas.

Una investigación realizada por Tolosa, Estévez y Sánchez (2019) en hábitos y técnicas de estudio, con una muestra de 120 niños y niñas, donde se aplicó un test para evaluar conocimientos previos, se identifica que tiene un buen aprestamiento en el abordaje de diferentes herramientas digitales para el uso en las actividades curriculares que han sido promovidas al interior de las aulas por los docentes; esto genera una mejor adaptación y cumplimiento a las responsabilidades académicas.

Tabla 1

Teoría del Desarrollo Cognitivo

Etapas	Autor - Año	Postulado	Desarrollo
Sensorio-motora.	Piaget (1896-1980)	Según Piaget (1896-1980) al realizar un estudio sistemático en las habilidades cognitivas. Las fases del desarrollo cognitivo se fundamentan desde la observación en el crecimiento de los bebés y niños; donde establece cuatro etapas cognitivas.	Van desde el nacimiento hasta los dos años de edad, en este primer estadio, los bebés van adquiriendo conocimientos a lo largo de cada experiencia. Esta etapa va desde los 2 hasta a los 7 años de edad, los niños empiezan a aprender mediante juegos de imitación, pero

Etapa
operaciones
concretas.

a su vez son
egocéntricos y tienen
dificultades para sí
mismo poder
comprender desde el
punto de vista de los
demás.

Operacional
formal.

Aproximadamente entre
las edades de 7 a 11
años, los niños en este
ciclo de crecimientos y
desarrollo comienzan a
pensar de forma lógica,
sin embargo, su
capacidad de pensar aún
puede ser muy rígida.
Esta etapa inicia desde la
adolescencia y continúa
hasta el ciclo de la
adulthood, esta fase final
descrita en la teoría de
Piaget e implica poder
mejorar la lógica, de
igual forma las
habilidades de
razonamiento deductivo
y también la
comprensión de
conceptos de
abstracciones.

Etapa enactiva	Bruner (1915-2016)	La teoría y fases del aprendizaje de Bruner postula que los niños pasan por tres etapas los cuales son: Etapa enactiva, etapa icónica, y etapa simbólica. Cada fase es una forma en la que la información, también el conocimiento ya que se almacena y se codifica en la memoria del sujeto. Aunque las etapas son más o también menos continuas, no son necesariamente similares a las fases de la teoría de Piaget, que están estrechamente relacionadas con la edad.	Esta primera fase inicial de 0-1, consta de métodos de aprendizajes prácticos y concretos realizando a través de la imitación y de los movimientos físicos. Ya que la información se acumula en forma de imágenes. Esta etapa empieza de 1-6 años de edad que se basa por medio de la imagen, también se llama como etapa de pictórica, se utilizan imágenes, otros elementos visuales para sí mismo poder aprender de una forma específica y definida en la primera etapa del sujeto. De una forma más sencilla es hacer un dibujo del objetivo en un papel o visualizarlo en su cabeza; de otra forma de que también incluye el uso de formas, cuadros y Figura, ya que en esta fase representa una
----------------	--------------------	--	---

Etapa simbólica

transición de los concreto a lo abstracto. Esta etapa empieza de los 7 años de edad en adelante, conocida también etapa abstracta, al final esta fase se enfoca en el aprendizaje utilizando el lenguaje, palabras e igualmente símbolos. El uso de las palabras y símbolos. El uso de las palabras y los símbolos ayuda a los estudiantes a organizar la información en sus mentes y a relacionar diferentes conceptos entre sí. Las palabras y los símbolos son extracción y no necesariamente están directamente relacionados con información; por ejemplo, los números son símbolos que se utilizan para sí mismo poder describir las cantidades de algo, pero a su vez los números en

sí mismo tienen un poco
significado a menos que
entiendan lo que
realmente están
cuantificando.

Nota. A través de las etapas cognitivas se evidencia el nivel de rendimiento en que puede estar la población abordada y el enfoque epistemológico escogido

Ley 1089 de Infancia Adolescencia

En el tema derechos en la educación y corresponsabilidad la ley colombiana 1089 de 2006, conocida como la ley de la niñez y la adolescencia, es una de las normas donde se mencionan los derechos fundamentales de la niñez y también de la adolescencia en el país. Y en cuanto al tema de la educación, artículo 28, derecho a la educación y también a la responsabilidad colectiva, la ley señala varios puntos importantes:

Derecho a la educación - artículo 28: las niñas y los niños y de igual forma los adolescentes tienen el derecho a una educación de buena calidad. El estado hará que esto sea obligatorio para un año de preescolar y así mismo a nueve años de educación básica. Ya que la educación en las instituciones estatales es gratuita en las condiciones establecidas por la constitución política. La no inscripción de un niño en una institución educativa pública resultará en una multa de hasta el 20% del salario mínimo.

Obligaciones de la familia- artículo 39: es garantizar el acceso a la educación desde el nacimiento y sí mismo poder brindar condiciones y medios para un buen desarrollo adecuado, a fin de asegurar la continuidad y de tal forma la estabilidad en el ciclo educativo.

Obligaciones especiales de las instituciones educativas- artículo 42: organizar programas de compensación para los niños y niñas con dificultades de aprendizaje y retraso académico, y para sí mismo establecer programas de asesoramiento psicoeducativo y psicológico.

Metodología

Enfoque cualitativo: comprende el sentido de ser del sujeto en su medio en el que se desarrolla en relación con los demás, la capacidad para analizar, pensar y actuar, resolver situaciones, proponer acciones; adapta la inducción como guía para la propuesta de principios que conlleven a la validez de razonamientos sin caer en aspectos subjetivos (Guerrero, 2016).

Creswell et al. (1998) su objetivo es una comprensión más profunda de los fenómenos pedagógicos y sociales, la transformación de prácticas y escenarios socio pedagógicos y sociales, la transformación de prácticas y escenarios socio pedagógicos, la toma de decisiones y el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos.

En este enfoque los fenómenos también se examinan sistemáticamente; pero en lugar de comenzar con una teoría y observar al mundo desde la praxis e identificar si está respaldada por datos y resultados, los investigadores comienzan el proceso bajo un tiempo y generan una teoría desde el reconocimiento generado. (Sampieri, 2018).

Por tanto, en un enfoque cualitativo, las hipótesis generalmente no se prueban, sino que se generan y refinan durante el proceso a medida que se recopilan más datos o resultados de la investigación; otra característica única de los enfoques cualitativos es la dependencia de método, técnica y herramientas de recopilación de datos que no están normalizados ni totalmente predeterminado; el levantamiento de información consiste en identificar la visión y puntos de partida de la muestra, sentimientos, preferencias, prácticas y percepciones, y otras herramientas subjetivas (Hernández et al., 2010, p. 9).

Diseño: Investigación Acción Participante: “Su precepto básico es que debe conducir a cambiar y, por tanto, este cambio debe incorporarse en el propio proceso de investigación; se indaga al mismo tiempo que se interviene” (Fernández, 2014).

El abordaje cualitativo menciona que el diseño hace énfasis en el trato general que se debe implementar en el aspecto investigativo. Para Álvarez y Gayou (2003) lo explican como un marco analítico.

El diseño como aspecto en la recopilación de información y el análisis que surgen del planteamiento del problema, mediante una investigación inicial en profundidad y trabajo de campo y, por supuesto están sujetos a cambios, incluso en formas más relevantes (Hernández Sampieri et al., 2010, p.492). Como parte del diseño se realizan las actividades descritas anteriormente, es decir, inmersión inicial y profunda en el entorno, análisis de los datos, estancia de campo, construcción de teorías y recopilación de datos (Hernández Sampieri et al., 2010, p.492).

Técnicas o Herramientas

Cuestionario: de hábitos y técnicas de estudio de M Álvarez y R Fernández del 2015 Se aplica a nivel individual y colectivo, en edades de 10 a 18 años, dirigido a niños de quinto de primaria a once grados. Son 56 reactivos, proyectados para aplicar de 20 a 30 minutos. Con respuesta SI o No, se realiza antes y después de la implementación del programa.

Finalidad del instrumento: evalúa siete dimensiones que fortalecen el proceso formativo, para el análisis de los datos obtenidos se parametriza a partir de las puntuaciones directas se pasan a baremos de acuerdo a la edad y nivel formativo.

Tabla 2

Dimensiones que Evalúa el Instrumento CHETE de Álvarez y Fernández 2015

Dimensión	Concepto
Actitud hacia el estudio (10)	Incluye todo lo que refiere a la predisposición, interés y motivación hacia el estudio.
Lugar de estudio (10)	Alude a la ubicación física que, de alguna manera puede contribuir a una mayor concentración y rendimiento en el mismo.
Estado físico (6)	Se refiere a las condiciones físicas personales, en cuanto a la situación de su organismo, que le permitan un buen rendimiento en el estudio.
Plan de trabajo (10)	Incluye todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo que se va dedicar al estudio.
Técnicas de estudio (9)	Ofrece pautas de cómo estudiar.
Exámenes y ejercicio (5)	Se refiere a las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen.
Trabajo (6)	Incluye los aspectos que se han de tener en cuenta para realizar un trabajo.

Nota. En cada tema se indica el número de reactivos que tiene el test, tomado de Álvarez y Fernández 2015.

Tabla 3

Criterios de Interpretación

Rango - Percentil	Denominación
90-99	Buen estudiante
50-89	Estudiante aceptable, podría mejorar en algún aspecto

11- 49	Estudiante con aspectos importantes a mejorar
1-10	No sabe estudiar

Nota. Los datos de esta tabla son tomados del instrumento de (Álvarez y Fernández, 2015, p.28)

Población

Se aborda el grado séptimo B de la Institución Educativa Latorre Gómez de acuerdo a las sugerencias dadas por la coordinación académica, por las dificultades que presentaban en el rendimiento académico y problemas de disciplina.

Tabla 4

Muestra de Población

Participantes	Muestra	
	Cantidad	Edad
Niños	12	11 a 17 años
Niñas	28	11 a 14 años

Ética del Psicólogo

Teniendo en cuenta La Ley 1090 de 2006 Código ético deontológico y bioético de psicología en el título II, disposiciones generales, se tendrá presente los aspectos que regulan la profesión como: la confidencialidad de la información, el consentimiento, manejo de instrumentos, principios y derechos tanto de los usuarios como del psicólogo.

Artículo 2. De los principios generales, donde se aborda cada principio que ejercen los psicólogos en su profesión en Colombia.

Principio 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”.

Principio 8. Evaluación de técnicas. Los psicólogos se esfuerzan por promover el bienestar y los mejores intereses de sus clientes en el desarrollo, publicación y uso de herramientas de evaluación. Prevenir el uso indebido de los resultados de la evaluación, también respetarán el derecho del usuario a conocer los resultados, las interpretaciones realizadas y el fundamento de las conclusiones y recomendaciones. Se esforzará por mantener la seguridad de las pruebas y de otras técnicas de evaluación dentro de los límites de mandatos legales

Principio 9. “Investigación con participación de humanos. 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”

Se informará a los participantes sobre los fines de la investigación desde el aspecto académico, en el uso y evaluación de técnicas, de igual forma, el buen uso de los instrumentos y conservación de la información de acuerdo a lo indicado en la norma.

Se 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 el comportamiento al hacer partícipes a una muestra en especial de sujetos.

Se tendrá en cuenta los derechos y deberes del psicólogo en el abordaje de las acciones que se implemente en el contexto propuesto, el psicólogo se puede desempeñar en: investigación, asesorías, realización de programas, entre otras acciones en las distintas áreas de la disciplina.

Resultados

Programa de técnicas y hábitos de estudio con estudiantes de séptimo grado de la institución INELAG de El Retorno Guaviare.

Desarrollo del Programa en hábitos y técnicas de estudio como acciones prioritarias que contribuyen en el proceso formativo, para establecer un orden y optimizar el tiempo que se implementa para las actividades escolares, la organización de los compromisos reconocimiento de elementos o herramientas para el desarrollo de las mismas y conservar una actitud positiva donde se reconozca el sentido de estudiar y adquirir conocimientos.

Justificación

El programa educativo ha sido diseñado para identificar, promover e implementar el uso de las técnicas y hábitos de estudio, integrando acciones psicopedagógicas contemporáneas y herramientas esenciales para ofrecer una experiencia de aprendizaje significativa. Este programa busca la identificación no solo de las necesidades, dar a conocer los diseños de recursos educativos virtuales, las herramientas de las tics, además se pretende evidenciar los elementos que favorezcan el fomento de la comunicación asertiva en la comprensión, expresión, el auto reconocimiento, la aceptación de las diferencias, la actitud hacia el estudio, que promueven en el estudiantes mayores habilidades y destrezas para el fomento de las construcciones colectivas, la movilización de pensamiento crítico, constructivo, que conlleva a crear escenario de aprendizaje mutuo y reconocer otro tipo de carencias que se gesten en los planteamientos y aportes desde lo subjetivo para que conlleven a la búsqueda de respuestas y la inmersión en lo propositivo.

Objetivo General

Desarrollar un programa en técnicas y hábitos de estudio que favorezcan las competencias académicas en niños, niñas y adolescentes de la Institución Educativa Latorre Gómez el Retorno (Guaviare).

Objetivos Específicos

Sensibilizar en el reconocimiento de la actitud y motivación hacia el estudio en los participantes para el alcance de las metas trazadas a corto, mediano y largo plazo.

Socializar los elementos para la habituación en los ambientes de estudio de los participantes para el desarrollo de las actividades escolares.

Identificar factores protectores en la salud física y mental de los estudiantes para que se acojan como nuevos hábitos.

Promover la proyección de planeadores diarios que permita distribuir el tiempo libre de los estudiantes y dar cumplimiento a las actividades curriculares.

Orientar en el reconocimiento, apropiación de hábitos, herramientas y técnicas de estudio en los alumnos como elementos de apoyo en el proceso formativo.

Concienciar en la planificación y organización de la información que adquieren los estudiantes en las diferentes materias para la preparación de exámenes y ejercicios académicos.

Mobilizar herramientas que faciliten el desarrollo, comprensión de trabajos y tareas que se asignan en el aula para que el alumno logre mayor apropiación del temario.

Temáticas

Para el abordaje de los ejes temáticos propuestos en el programa se tuvo en cuenta las siete dimensiones propuestas en el cuestionario de Álvarez y Fernández (2015). Dado que los resultados permiten identificar las necesidades que presentan los participantes y con esto se crean

acciones orientadas a potencializar aspectos básicos en la población que permita aportar al proceso formativo. Entre las líneas temáticas se encuentra:

1. Actitud general hacia el estudio
2. Lugar de estudio
3. Estado físico
4. Plan de trabajo
5. Técnicas de estudio
6. Exámenes y ejercicios
7. Trabajos

Tabla 5*Dimensión Actitud General Hacia el Estudio*

SESIÓN 1 ACTITUD GENERAL HACIA EL ESTUDIO		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Conociendo a mis compañeros	Bafle, block de colores, esferos	Se promueve el feedback, la integración y dinamización de ejercicios.
Objetivo	Estimular a través de espacios lúdicos y recreativos la participación grupal e integración.	
Descripción:		
Se dio inicio el taller dando un saludo general a todos los participantes, se realizó una corta dinámica para romper el hielo, posteriormente se brindó las indicaciones para el desarrollo de la actividad de la siguiente manera:		
A cada participante se le hace entrega de una tarjeta con una frase incompleta; luego, se le pide a todo del grupo desplazarse por el espacio mientras escuchan la música de fondo. Cuando la música se detiene, deben encontrarse con uno o dos compañeros y presentarse, debe decirle el nombre, de dónde vienen y se facilita una tarjeta que contiene una frase incompleta que deben terminar de redactar. Algunos ejemplos de estas fueron:		
Cuando alguien le pida que lo acompañe una milla ve con él _____		
Cuando le pidan la capa, entrega también _____		
Si no te gusta estudiar debes ser sincero(a) con _____		
Si deseas un futuro con carro, casa, debes _____		
Nunca se conoce algo hasta que _____		

Una vez termina la ronda de presentación, deben intercambiar las tarjetas y continuar con la dinámica dos o tres veces más y proponer que quienes participan recorran todo el espacio, sostener la mirada al frente, ir caminando despacio, cambiar de dirección e ir identificando otras personas con quienes van a compartir.

Al desarrollar el ejercicio y se evidenció fluidez en cada participante, siguieron las indicaciones dadas y registraron la información en cada tarjeta.

Evaluación de la actividad:

Encuesta de satisfacción: Se evaluó la actividad por medio de las opiniones de los estudiantes a base de las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron?

¿Cómo les pareció la actividad?

¿Cómo les gustaría que fueran las demás actividades?

Según lo expuesto por los estudiantes se observó que al inicio no fue fácil identificar el resto de la información que debía ir en la ficha, pero, luego se fue creando información que coincidía con el tema.

Reflexión:

A nivel general se socializa la siguiente información: es importante identificar el sentido que tiene la vida de manera particular, proyectarse y reconocer el bien que se puede hacer al otro partiendo de cualidades y habilidades que se van desarrollando en la praxis.

Tabla 6*Dimensión Actitud General Hacia el Estudio*

SESIÓN 1.1 ACTITUD GENERAL HACIA EL ESTUDIO		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Motivando ando	Punteros de colores Esferos Dulces	Acciones teórico – prácticas, en la transmisión e interiorización de la información para adaptarla al entorno.
Objetivo:	Fomentar espacios de reconocimiento de los deberes académicos y la actitud asumida ante las responsabilidades.	
Descripción:	<p>Se dio la bienvenida a los estudiantes y docentes, se inició con una frase reflexiva para romper el hielo, “La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”, Nelson Mandela (s.f.). Como segundo momento, se contextualiza la actividad a desarrollar que consistió en: elaborar diferentes afiches pequeños con frases motivacionales educativas y después de elaboradas se obsequia a los compañeros y docentes.</p> <p>El ejercicio se realizó a nivel individual y cada uno de los estudiantes se apoyó en diferentes medios para la creación del mensaje.</p> <p>Entre los mensajes creados se evidenció los siguientes:</p> <p>Si deseas alcanzar algo en la vida debes esforzarte hasta obtenerlo.</p> <p>Nada llega gratis, todo requiere un esfuerzo y es importante partir con un horizonte trazado.</p> <p>Los logros se alcanzan con trabajo constante y pensando siempre en lo que se desea obtener.</p> <p>Si no puedes alcanzar algo, busca ayuda y reconoce los logros de los demás.</p> <p>Familia unida permanece unida.</p> <p>Todos somos hijos de un mismo Dios y tenemos las mismas oportunidades.</p> <p>En la humildad se evidencia los tesoros más grandes que llenan de felicidad.</p>	
Evaluación de la actividad:	<p>Juego: mencionar la palabra “Yoyo”</p> <p>Se realiza mediante metodología lúdica, cada participante replicó cantando ¡yoyo aprendí! y de manera individual indicó la enseñanza que obtuvo de la clase y cómo podría implementarlo en su vida académica. Dentro de los aprendizajes se escucharon aportes como: yo aprendí sobre el</p>	

esfuerzo, tener un propósito en la vida, fortalecer habilidades, compartir con los demás, no solo lo material da felicidad, también los espacios que promueven el fomento de expresiones emocionales.

Reflexión:

Se cerró el espacio manifestando lo siguiente: reconocer en sí mismo que no todo es vacío y soledad, oscuridad y desesperanza, permite ver con claridad los propios deseos y soñar creativamente en el mañana que no ha llegado, pero depende de cada uno construirlo, se requiere constancia y esfuerzo.

Tabla 7

Dimensión Actitud General Hacia el Estudio

SESIÓN 1.2 ACTITUD GENERAL HACIA EL ESTUDIO

Tema: Reactivando el potencial del ser	Materiales: portátil, papel block iris, lápiz, esferos, colores, marcadores, cinta, tijeras y pegante	Metodología: Ejercicios teórico - prácticos que promueven la catarsis.
--	---	--

Objetivo: Fortalecer la seguridad y autoconfianza en los estudiantes.

Descripción:

Se estableció un corto saludo, se indicó a los estudiantes la construcción de manera creativa de una cartelera con frases o palabras motivacionales que le hubiese gustado escuchar de los padres de familias, docentes, compañeros y/o personas que los rodean en el entorno educativo, esto con el fin de identificar el desconsuelo que sienten en el momento de no sentir el apoyo afectivo de sus seres queridos y lo que les provoca esta acción rutinaria en su ambiente educativo. Recordaron de manera libre y las pegaron en un espacio fuera de las aulas al interior de la Institución Educativa.

Se evidenció a cada uno de los estudiantes realizando el ejercicio, durante la actividad se identificó frases como:

No todo está perdido, con mayor dedicación alcanzarás lo que deseas.

Eres único e irreplicable, por lo tanto, eso lo hace valioso(a)

Aunque el mundo le cierre las puertas hay una oportunidad para levantarse y perseverar.

Cuando no entiendes algo, debes ser persistente y preguntar cuántas veces no entiendes.

Tienes derecho a equivocarte y volver a levantarte.

Te comprendo y sé que las emociones a veces nos juegan una mala pasada, pero puedes trabajar en ellas con mi ayuda.

No eres tan inteligente como otros, pero puedes aprender.

A veces no recibes la ayuda que necesitas, pero es importante que expreses lo que sientes para que comprenda lo que estás experimentando.

El que más sabe debe ser humilde con su inteligencia y tener la paciencia para que los demás entiendan su pedagogía.

Evaluación de la actividad:

Se le facilitó a cada estudiante dos pimpones de diferente color, uno Rojo: que significa: no me gusta la actividad que abordamos durante la clase, y el color Verde: que indica: si me gusta el ejercicio realizado en el aula.

Seguidamente, se pidió organizar dos grupos con igual cantidad de estudiantes, luego cada participante por equipo debió depositar un pimpón del color de su preferencia en una caja que contenía dos agujeros, al escoger el color de los pimpones se lanzaron y se ubicó en la caja que contiene el agujero del mismo color del pin pon. La actividad terminó cuando todo el equipo de manera individual depositó los pimpones, de esta manera se evaluó si el impacto alcanzado en la actividad propuesta fue asertivo o negativo.

Reflexión:

A nivel general se manifestó que a veces por diferentes circunstancias de la vida se presentan situaciones que desmotivan en las metas y sueños propuestos, en ocasiones las limitaciones económicas hacen creer que no se tiene posibilidad de cambiar la realidad, sin embargo, se debe afrontar y ser resilientes ante lo ocurrido y buscar oportunidades, solo de esta manera se alcanza los sueños trazados.

Tabla 8*Dimensión Actitud General Hacia el Estudio*

SESIÓN 1.3 ACTITUD GENERAL HACIA EL ESTUDIO		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Generando empatía y motivación hacia el estudio.	Portátil, internet, papel Kraft, lápices y marcadores.	Actividad integrativa práctica con elementos lúdicos.
Objetivo:	Identificación de intereses individuales y colectivos que promueven el auto reconocimiento.	
Descripción:	<p>Se brindó un saludo de manera afectuosa a todos los participantes, se mencionó que la actividad se iba a desarrollar dando las siguientes instrucciones:</p> <p>Se pidió al grupo sentarse en el suelo formando un círculo, seguidamente, se mencionó que se rotará un balón, cuando escucharan una alarma, el participante que en ese momento tenía el balón, abordaría las siguientes preguntas:</p> <p>Mi color favorito es</p> <p>Me da mucho miedo que</p> <p>Lo que más me enoja en la vida es</p> <p>La persona a la que más quiero es a</p> <p>Durante el desarrollo del ejercicio colectivo se evidenció que escogieron los siguientes colores: azul, negro, blanco, gris, violeta, verde, naranja, rojo, rosado, café, marrón, fucsia, los eventos que los atemorizaban como: perder el año, no contar con el apoyo de los padres, sufrir un accidente, contagiarse de una enfermedad crónica, etc. circunstancias que les hacía dar rabia como: que le lleven la contraria, no conseguir lo que desean, no poder realizar algo, que lo avergüencen públicamente, sentirse humillado, no tener dinero, etc. En cuanto a las personas que ama: escogieron a la mamá, papá, hermanos, abuela, sobrinos, etc.</p>	
Evaluación de la actividad:	Para la identificación de la percepción de los estudiantes con el tema desarrollado se formuló la siguiente actividad: Carrera de palabras.	

Se sugirió ubicarse en parejas y en el momento del conteo los participantes debían correr al otro extremo del sitio de partida, al estar allí encontrarán diferentes palabras como:

-Me sentí bien

-Me sentí amado

-No me sentí bien

-No estuvo bien la actividad

Cada pareja regresaría nuevamente al lugar donde estaba, con la palabra en sus manos, luego se hizo la siguiente pregunta ¿qué palabra eligieron? Y ¿Por qué?

Entre las respuestas identificadas, todas las expuestas fueron asertivas y justificaron que en ocasiones se sentían representados anímicamente con el ejercicio.

Reflexión:

Se animó al grupo expresando que hay distintas situaciones que elevan o bajan la motivación, puede ser por situaciones psicológicas, neuroquímicas, en esto influye la alimentación, eventos del entorno, experiencias personales; lo importante es evidenciar que hay situaciones que ya pasaron y surgen nuevas posibilidades para soñar y proyectarse.

Tabla 9

Dimensión Actitud General Hacia el Estudio

SESIÓN 1.4 ACTITUD GENERAL HACIA EL ESTUDIO		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Hay una carta para ti.	Hojas de papel, esferos, pegante, tijeras	Actividad interactiva grupal.
Objetivo:	Promover acciones que fomenten la interacción, reconocimiento de cualidades y habilidades en el grupo.	
Descripción:		
Se brinda un corto saludo a los participantes, se comparte una frase reflexiva de Sinay (2013) como se citó en Aristóteles (s.f.). “La virtud es una disposición voluntaria adquirida, que consiste en un término medio entre dos extremos malos, el uno por exceso y el otro por defecto”.		

Posteriormente, se aclara que las personas tienen la posibilidad de actuar de manera correcta o incorrecta, buena o mala, partiendo de esta claridad, se pide a los alumnos que escriban tres virtudes y tres defectos que crea tener y guardar la respuesta en un sobre. Este sobre se irá rotando por todos los puestos para que los participantes depositen allí sus aportes. Al finalizar la recolección de la información, un participante va a leer todas las virtudes positivas manifiestas por cada participante.

Evaluación de la actividad:

Cantando me motivo

Se les indica a los participantes ubicarse formando un círculo, luego escucharán la canción adiós Don Pepito, a la medida que se canta se realizan diferentes movimientos propuestos por parte de cada uno de los estudiantes, luego se va aumentando el ritmo de la canción, posteriormente, se observa los movimientos y el ritmo que se sigue, se va a identificar quienes son menos expresivos, más eufóricos, quienes siguen a los demás, los líderes, quienes animan al grupo o las falencias que se observan a nivel general para seguir instrucciones.

Reflexión

Se manifiesta que cada sujeto es distinto e irrepetible, con capacidades y cualidades únicas, por lo tanto, es importante aceptar al otro tal cual es, sin importar que piense u opine distinto.

Tabla 10

Dimensión Actitud General Hacia el Estudio

SESIÓN 1.5 ACTITUD GENERAL HACIA EL ESTUDIO		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Reflexionando	Pelota color rojo, baffle	Actividad reflexiva y valorativa.
Objetivo:	Identificar las acciones que motivan al estudiante en el desarrollo de las actividades académicas.	
Descripción:		
Se inicia manifestando un afectuoso saludo, se motiva a los estudiantes a brindar la mayor cantidad de abrazos a los compañeros, dando a conocer el aprecio que se tiene a cada uno. Seguidamente se instruye a los estudiantes a desplazarse a un lugar cómodo para hacer una ronda, luego se pide que se siente, se irá pasando una pelota color rojo, la cual la van a rotar,		

en la medida que cada uno coja la pelota mencionó las acciones que lo motivan y desmotivan en el aula, las situaciones que lo frustran o le generan angustia, que no le permiten sentirse tranquilo(a) en el aula.

Evaluación de la actividad:

El árbol de reflexión

Se les brinda a los participantes una tarjeta con un esfero y se les indica que plasmen una reflexión que se llevan de la actividad, se indica a los participantes que a un costado del lugar donde se realiza la actividad se encuentra ubicado un árbol, donde se irá a pegar las tarjetas con la reflexión que cada uno aporta, se aclara a los participantes que la información se dejará en el árbol para que los docentes y administrativos identifiquen los aprendizajes adquiridos.

Reflexión

Se anima a los estudiantes a expresar sus emociones, pensamientos, motivaciones, puesto que esto permite ver las cosas desde otro punto de vista cuando se exterioriza, además si otras personas conocen la información pueden argumentar y realimentar de manera positiva.

Tabla 11

Dimensión Actitud General Hacia el Estudio

SESIÓN 1.6 ACTITUD GENERAL HACIA EL ESTUDIO		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Dibujar y pintar como se ven a futuro	Hojas de block, lápiz, esferos, marcadores, pinceles, pinturas	Actividad individual, proyectiva.
Objetivo:	Reconocer las preferencias vocacionales para la vida.	
Descripción:		
Se da apertura al espacio con afectuoso saludo, para romper el hielo se anima al grupo para que sigan las indicaciones, al mencionar Medellín se sientan y cuando se indique Bogotá se levantan, el ejercicio inicia y se identifica que todos logran estar muy atentos replicando el ejercicio. Seguidamente, se adecua un espacio al aire libre y se orienta a los participantes para que diseñen un dibujo donde se vea reflejado cómo se ven en un futuro, crearán una frase con la que se identifica a futuro y seguidamente se expone el dibujo a compañeros, se comparte la frase creada por cada uno.		

Evaluación de la actividad:

Adivinar con mímica: Se pide a los participantes que se ubiquen formando una ronda y por medio de la mímica Tingo Tango, saldrá cada participante a realizar un movimiento corporal que será imitado por los compañeros.

Finalmente se indicará que, conservando la armonía, se compartirá a sus compañeros cómo se sintió con la actividad y cuáles son las metas trazadas una vez termine el bachiller. Entre los comentarios mencionados por los participantes se escucha que fue agradable el espacio, puesto que permite cambiar de ambiente y activarse un poco, además entre las metas muchos exponen algunas carreras profesionales, otros aún no tienen claridad de sus intereses vocacionales, también se observa desesperanza aprendida.

Reflexión:

De acuerdo a las opiniones escuchadas, se deja claridad que, a pesar de las condiciones económicas, emocional, cognitiva, física, que se estén viviendo en el momento actual, esa no va a ser la realidad para toda la vida, el tiempo permite generar cambios, pero lo más importante es permitirse transformar esas creencias erróneas, flexibilizar la dureza consigo mismo y generar propósitos para la vida.

Tabla 12

Dimensión Lugar de Estudio

SESIÓN 2 LUGAR DE ESTUDIO		
Tema	Materiales	Metodología
Reconocimiento de herramientas necesarias en los sitios de estudio.	Globos, marcadores, papel block, papel Kraft, cajas, cinta, lápices.	Se promueve acciones colectivas, desde la lúdica.
Objetivo:	Identificar elementos que contribuyan en el ambiente físico para el desarrollo de actividades escolares.	

Descripción:

Se establece un corto saludo, se realiza una actividad para establecer la empatía, se pide que cada uno se enumera, seguidamente se menciona un número al azar y se solicita que mencione una palabra relacionada con útiles escolares, luego esta persona escoge otro número y adiciona otra palabra, posteriormente este estudiante escoge otro número y esta persona replica la primera, segunda y tercera palabra que adiciona y así sucesivamente se sigue llamando a cada números hasta que todos repliquen las palabras mencionadas por los compañeros más la que ellos escojan, la idea es revisar la disposición y capacidad de estar atentos y dispuestos en el ejercicio. Para dar inicio a la actividad se sugiere organizarse en tres equipos donde se preserve la misma cantidad de participantes, se orienta en que deberán pasar cuatro clases de obstáculos propuestos dentro del espacio requerido. Posteriormente, se identificará que hay una cantidad de globos inflados en la meta y, dentro de ellos encontrarán unas palabras, todos los participantes deberán pasar por la pista de obstáculos, recoger los globos, una vez hayan cumplido con la actividad deberán de explotarlos y armar la frase correspondiente relaciona con la ambientación que debe tener el lugar de estudio, el primer equipo que gane se les brindará un incentivo.

Los participantes dan inicio al ejercicio, se observa fluidez en la actividad y articulación frente a las pautas brindadas, una vez se termina el ejercicio se identifica cansancio y satisfacción por haber cumplido las indicaciones.

Evaluación de la actividad:

Rueda de opiniones

Se da apertura a opiniones generando debate constructivista entre los mismos compañeros sobre el acondicionamiento que debe tener el espacio para el desarrollo de las actividades escolares.

Reflexión

Se sensibiliza partiendo de la importancia de establecer espacios específicos para el desarrollo de las acciones propuestas, lo mismo que al iniciar acciones escolares en ambientes diferentes se debe contar con elementos mínimos que permita el logro de las actividades, contar con una buena ambientación, iluminación, herramientas, espacios para consultar, entre otros elementos que contribuyen al cumplimiento de tareas y ejercicios.

Tabla 13*Dimensión Estado Físico*

SESIÓN 3 ESTADO FÍSICO		
<p>Tema: Identificación de aspectos físicos y psicológicos.</p>	<p>Materiales: tarjetas con frases, esferos, marcadores de colores</p>	<p>Metodología: Actividad grupal reflexiva.</p>
<p>Objetivo: Identificar criterios que indican afectación del estado físico y mental.</p>		
<p>Descripción:</p> <p>Se da apertura al espacio generando un saludo a todos, se inicia con una actividad lúdica que consiste en que un participante escoge un objeto, sólo puede dar descripciones sin mencionar de qué se trata, el grupo debe adivinar el nombre del objeto en mención. Una vez termina la actividad de animación se explica el ejercicio a realizar que consiste en: se reparte a cada participante una tarjeta que contiene un fragmento de una frase. Luego se pide que busquen a quien tenga el fragmento que la completa. Al encontrar el complemento deberán presentarse y debatir brevemente sobre el contenido de la frase de las tarjetas. Finalmente, en una ronda, cada dupla compartirá sus nombres, la frase que armaron y la opinión de esta.</p> <p>Cuando se comente en el grupo qué frases se armaron, van a surgir opiniones y/o debates relacionados con la salud mental. De acuerdo a lo que se mencione se dejará abierto algunos temas sugeridos para ampliar la información en lo referente al autocuidado y acciones protectoras colectivas a nivel integral.</p>		
<p>Evaluación de la actividad:</p> <p>Tingo tango</p> <p>Se promueve como cierre el juego del tingo tango con los estudiantes, el que se selecciones se le pide que exprese con sus palabras como le apareció la actividad y que aprendió. Se evidencia en el ejercicio claridad en la información en lo referente a situaciones que alteran las emociones, los pensamientos, la conducta del ser, asimismo situaciones que desborda en bienestar en el aula ante eventos que lastiman la integridad.</p> <p>Reflexión: Es importante el autocuidado no solamente físico ante las dolencias, virosis, además se debe conservar los buenos hábitos en la salud mental, con el fomento de acciones que permita la expresión de emociones positivas, recreación, acciones deportivas, entre otras.</p>		

Tabla 14*Dimensión Estado Físico*

SESIÓN 3.1 ESTADO FÍSICO		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Pautas protectoras en el cuidado de la salud física y mental.	vasos, tarjetas con preguntas, pelotita para embocar	Actividad individual de valoración y reconocimiento de eventos.
Objetivo:	Reconocimiento de aspectos protectores en la salud física y mental en los estudiantes.	
Descripción:		
Se realiza un saludo inicial, se comparte una lectura reflexiva de:		
Peraza (2023) El Pez Globo		
“En el mar había muchos peces de diferentes formas, tamaños y colores. Esta historia trata sobre un pez globo. Era muy redondita y tenía bonitos colores. Un día, jugando con sus amigos, pasaron unas pececitas muy hermosas y una de ellas le dijo: ¡Mira que gordo está! Y empezaron a reírse. <p>El pobre pececito se fue a casa llorando, se encerró en su habitación y no quería salir. La mamá globo intentó que su hijo le dijera lo que le pasaba, pero él no le dijo nada.</p> <p>Pasaron las semanas y el pececito no salía ni comía. La mamá preocupada, llamó a la Merluza médico, le hizo pruebas y le dijo a la mamá globo:</p> <p>—Su hijo tiene problemas de salud mental, se cree que está gordo y si no le curamos se pondrá muy enfermo y vendremos a ingresarlo—.</p> <p>— ¿Qué enfermedad es? —preguntó la mamá globo.</p> <p>—Anorexia—Respondió el médico Merluza.</p> <p>Sus amigos, al enterarse, fueron todos a su casa, le daban ánimos y le animaban para que comiese. Le explicaron que en el mar hay muchos peces distintos y que él no estaba gordo, era un pez globo.</p> <p>El pececito se fue animando y superó su enfermedad gracias al apoyo incondicional de sus amigos y su familia”.</p>		

Se invitó a los participantes que se ubicaran alrededor de los vasos que se encuentran en el suelo, se explicó que un jugador por turno deberá intentar introducir una pelota en alguno de ellos. Tenían tres oportunidades, si lo realizaban, deberían seguir las instrucciones que encontrarán en las tarjetas dentro del vaso, que consiste en dar respuesta a los siguientes interrogantes:

Realizo actividad física diariamente

De que se compone la dieta alimentaria que consumo cada día.

¿Práctico actividades que me relajan?

¿Cumplo con los deberes en casa?

¿Cuándo estoy enfermo me llevan al médico o me compran medicamentos en la farmacia?

Cuenta una historia que haya vivido donde estuvo muy estresado.

Una vez los participantes dan respuesta a la actividad se agradece por la participación y se continúa con el punto de evaluación.

Evaluación de la actividad:

Indique Verdadero o Falso

Se les hace una serie de preguntas sobre el tema abordado, se pide a cada estudiante dar respuesta señalando si es falso o verdadero lo indagado.

Reflexión

Se orienta a los estudiantes en la importancia de identificar situaciones de riesgo que llevan a la inestabilidad integral y no permite fluir de manera tranquila en el proceso formativo y en las demás áreas de la vida, por lo tanto, es necesario prevenir e informarse frente a las situaciones que puede acarrear a lo largo de la vida.

Tabla 15

Dimensión Plan de Trabajo

SESIÓN 4 PLAN DE TRABAJO		
Tema:	Herramientas:	Metodología:
Generando modificación de hábitos y construyendo el propio plan de trabajo.	Portátil, internet, tablero, marcadores,	Actividad colectiva de reflexión y proposición.

papel Kraft, colores,
esferos, cinta

Objetivo: Promover hábitos para el cumplimiento de las acciones académicas y la organización de las actividades diarias.

Descripción:

Se saluda a todos los participantes, se promueve una actividad lúdica donde se invita a que cada participante a preguntarle al compañero que tiene en seguida ¿cómo está? Una vez todos realicen el ejercicio y escuchar las respuestas se dio inicio a la actividad, se explica dando las siguientes pautas. La actividad se realizará fuera del aula, seguidamente formarán cuatro grupos con la misma cantidad de integrantes; seguidamente se comparte a cada grupo un subtema diferente, donde se resalta cinco hábitos que ayudarán a fortalecer la capacidad de planear, organizar el tiempo, resolver situaciones académicas, conservar la tranquilidad, proyectar acciones dando respuesta a lo solicitado. En este ejercicio se invita a todos los grupos a construir e interpretar una fono mímica basada en el tema asignado y los demás grupos adivinaran el hábito o acción correspondiente, para finalizar se indaga sobre los compromisos individuales que pueden establecer a partir de lo realizado con el grupo.

Evaluación de la actividad:

Para finalizar la actividad se les pide a los estudiantes escribir lo aprendido y compartirlo en un cartel.

Reflexión

Se sensibiliza a los participantes en la necesidad de organizar el tiempo para poder cumplir con las acciones requeridas a nivel formativo y avanzar así significativamente en el curso.

Tabla 16

Dimensión Plan de Trabajo

SESIÓN 4.1 PLAN DE TRABAJO		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Planeador Diario	Marcadores, colores, esferos, papel seda, cartulina Y pegamento	Actividad individual, proyectiva.

Objetivo: Implementar el uso de un planeador para dar cumplimiento de las acciones curriculares.

Descripción:

Se da apertura dando un afectuoso saludo a los asistentes, se realiza una dinámica para romper el hielo manifestando que cada uno debe escoger en silencio un animal, posteriormente, tendrán que realizar un gesto, movimiento o sonido que caracteriza a este ser vivo y los compañeros van adivinar cuál fue el animal escogido. Para el desarrollo de la actividad se organizan las mesas por grupo, se les orienta a los participantes el proceso a realizar y se les comparte el material necesario para dar inicio a la elaboración del planeador individual de estudio, donde implementaron un orden de las actividades para dar cumplimiento a sus compromisos con la institución y consigo mismo. Una vez terminan la actividad se pide socializar en grupo y realimentar las acciones que hagan falta incluir.

Evaluación de la actividad:

Palo palito palo

Se les indica a los participantes realizar una rueda donde cantarán la canción palo palito palo y el participante que pierda se le pedirá que realice un movimiento en su cuerpo y opine cómo iniciaría el desarrollo del planeador diario en su vida académica y así sucesivamente se realiza con todos los participantes.

Reflexión

Se orienta al grupo en la necesidad de hacer cambios en los hábitos erróneos y acoger nuevos que permita sentirse satisfecho consigo mismo y que sea coherente con lo que se asume diariamente.

Tabla 17

Dimensiones Técnicas y Hábitos de Estudio

SESIÓN 5 HABITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Árbol de problemas	Papel periódico, Marcadores, Lápiz, Colores, Portátil Y Bafle	Trabajo colectivo, debate y propuesta en la solución de problemas.

Objetivo: Socializar aspectos conceptuales y teóricos en el reconocimiento de las técnicas de estudio en el abordaje de un tema.

Descripción:

Se establece un corto saludo a los estudiantes, se invita a realizar unos cortos ejercicios de estiramiento para romper el hielo y generar disposición para el desarrollo de la actividad.

Para la dinamización de la actividad se invita a organizarse en cinco grupos con la misma cantidad de participantes en cada uno, se comparte el material necesario y se da inicio a la elaboración de un árbol de problemas y soluciones, donde se identificará el uso de la creatividad e innovación. Exponiendo lo siguiente:

- * Todas las problemáticas que sienten que son las causantes del desinterés hacia el estudio.
- * Las posibles causas de estas problemáticas.
- * Las soluciones a las dificultades que se presentan.
- * Qué resultados se esperan de las soluciones estimadas.

Cada grupo socializa los resultados a cada uno de los indicadores sugeridos.

Evaluación de la actividad:

Sopa de letras

Para identificar la apropiación del ejercicio se comparte sopas de letras, para que busquen diez palabras referenciadas en la actividad anterior, se establece un tiempo de cinco minutos, los primeros cinco participantes que terminen de primeros se les dará un incentivo.

Reflexión

Se resalta en todos los grupos la apropiación de la herramienta que permite organizar la información, comprenderla y trabajar sobre lo propuesto.

Tabla 18*Dimensiones Técnicas y Hábitos de Estudio*

SESIÓN 5.1 HABITOS Y TECNICAS DE ESTUDIO		
<p>Tema: Los cinco hábitos que contribuyen en formar esquemas mentales</p>	<p>Materiales: portátil, papel bloc, lápiz, esferos y colores, Video Videovi</p>	<p>Metodología: Trabajo en equipo reflexivo</p>
<p>Objetivo:</p>	<p>Promover elementos que permitan la modificación de hábitos y se integre espacios de fortalecimiento educativo.</p>	
<p>Descripción:</p>	<p>Se da apertura al espacio con un corto saludo, se propone una actividad para romper el hielo donde uno de los participantes hará varias bromas, otro se sentará en una silla a escuchar y no se podrá reír de las ocurrencias del compañero, si rompe las reglas paga penitencia, luego se repite la actividad con otros tres participantes.</p> <p>Para dar inicio a la actividad se pide organizar cinco grupos con la misma cantidad de participantes, seguidamente se comparte a cada grupo una frase diferente indicando uno de los cinco hábitos que ayudarán a fortalecer su mente e interés estudiantil, cada uno de los grupos deberán inventar e interpretar una fono mímica basada en el tema requerido y los demás grupos adivinarán qué hábito fue el correspondiente, para culminar se realizará preguntas referente a su interés y el cómo se sintieron abordando ese tema.</p>	
<p>Evaluación de la actividad:</p>	<p>Ponchado</p> <p>Se realiza el juego tradicional el ponchado donde se les brindará a tres estudiantes una pelota de diferente color (verde, amarilla y roja) los participantes poncharán a sus compañeros con la idea de que se distribuyan de acuerdo al color de la pelota que lo poncha, después de que todos estén pochados, se dividen en tres grupos donde abordarán los hábitos que menos se acogen de los mencionados en la actividad central. (Planeación de tareas, desarrollo de tareas, espacios de lectura, actividad física, exploración de herramientas que aportan al fortalecimiento de competencias).</p>	
<p>Reflexión:</p>		

Se argumenta desde la necesidad de establecer responsabilidades consigo mismo para el desarrollo de acciones que aportan significativamente al fomento del pensamiento formal, lógico, razonar de manera crítica, propositiva en cuanto a las temáticas que se deben afianzar como base para dar continuidad a la formación de pregrado y como competencias para dar respuesta a fenómenos de la vida diaria.

Tabla 19

Dimensiones Técnicas y Hábitos de Estudio

SESIÓN 5.2 HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO		
Tema:	Materiales: Portátil, bafle,	Metodología:
Mapa mental	internet, marcadores, papel crac, noteros, balones, ula.	Taller en equipo de cooperatividad.
Objetivo:	Movilizar a través de la herramienta mapa mental el trabajo colaborativo y acciones integradoras en el grupo.	
Descripción:	<p>Se da apertura al taller con un caluroso saludo, se propone una actividad para calentar motores que consiste en realizar diferentes expresiones faciales en un límite de tiempo, se resalta los ganadores quienes más sostienen el ejercicio hasta culminar el tiempo.</p> <p>Seguidamente se instruye a todos los participantes para que realicen un mapa mental de los hábitos y técnicas de estudio que implementan en el desarrollo de las actividades escolares, (tiempos de estudio, momentos en que realizan las actividades, qué elementos de apoyo implementan, así mismo como herramientas, si es lectura se subraya, se realiza mapas conceptuales, metales, otras herramientas gráficas, etc.) Se debe tener presente el formato compartido para el desarrollo del ejercicio, finalmente a modo de reflexión cada estudiante debe expresar de qué manera puede mejorar los hábitos y técnicas de estudio.</p> <p>Una vez terminado el ejercicio se evidencia en muchos estudiantes que son pocas las herramientas implementadas, otros desconocen los elementos y técnicas de estudio y también se reconoce apropiación de todos estos aspectos que aportan en la apropiación de la información.</p>	
Evaluación de la actividad:		

Carrera Encostalados

Se les indica a los participantes que conformen dos grupos, se les comparte las lonas, cada estudiante debe cruzar por la pista, al llega a la meta encontrará una caja llena de pimpones, debe elegir un ping pong, se regresa para que sus compañeros realicen el mismo desplazamiento y el primer equipo que logre traer todos los pimpones del lado contrario será el ganador y se les dará un refuerzo positivo.

Reflexión

Es importante adoptar nuevos hábitos que permita dar respuesta a todas las acciones solicitadas a nivel escolar, esto con el objeto de ir alcanzando metas, pero más aún para afianzar conocimientos en las diferentes áreas del saber, que son necesarias para el desempeño de la vida diaria, por otro lado, reconocer que existen herramientas que facilita la comprensión de la información, mejorar la presentación de la misma y realizar creaciones que permiten canalizar la atención y apropiar de manera significativa las temáticas.

Tabla 20

Dimensión Preparación de Exámenes y Ejercicios

SESIÓN 6 EXÁMENES Y EJERCICIOS		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Aprender A Estudiar	portátil, papel bloc, lápiz, esfero, colores y pegamento	Abordaje colectivo donde se siguen instrucciones.
Objetivo:	Concientizar a los estudiantes en la estimulación de la escucha activa como herramienta que favorece el aprendizaje.	
Descripción:		
<p>Se da apertura al espacio brindando un corto saludo a los participantes, seguidamente se comparte la siguiente frase reflexiva: “No juzgues cada día por la cosecha que has obtenido, sino por las semillas que has plantado”. Stevenson.</p> <p>Para el abordaje de la temática se proponen las siguientes indicaciones: se pide organizar tres grupos con la misma cantidad de participantes, seguidamente se les indica que deberán pasar cuatro clases de obstáculos, una malla, conos, cuerdas, balones que saltan. Una vez logran cruzar el recorrido encontrarán una serie de globos inflados, dentro de ellos identificaran unas</p>		

palabras; todos los participantes deberán pasar por la pista de obstáculos y recoger todos los globos, que contienen palabras, posteriormente, arman las frases, que están relacionadas con estrategias para la preparación de las actividades escolares, el primer equipo que gane se les dará un incentivo.

Evaluación de la actividad:

Juego: La lleva

Se les indica a los participantes esparcirse por todo el entorno, una vez se defina a través del juego piedra papel o tijera, los participantes que van a transmitir la lleva y que a su vez estarán de manera activa persiguiendo a los compañeros. Se inicia el ejercicio y se establecen unos observadores que tendrán presentes quienes se unen de manera activa e inactiva. Los estudiantes que participaron de manera activa les orientan a los participantes que trabajaron de manera inactiva que deben realizar una penitencia (realizar una adivinanza, catar algo, declamar una poesía, realizar un movimiento siguiendo una pista) y les darán una reflexión (relacionada con el alcance de las metas propuestas en el aula, distribución del tiempo para cumplir compromisos escolares, explorar herramientas para el desarrollo de tareas, realizar actividad física, conservar una buena dieta alimenticia, etc.) de cómo pueden implementar un hábito para aprender a estudiar de manera positiva y así se complementan entre compañeros.

Reflexión:

Se orienta en crear el hábito de planear cómo se debe desarrollar los compromisos escolares, posteriormente tener presente las herramientas con que cuenta para su desarrollo y posteriormente conservar la mejor actitud y motivación para llevar la a cabo. En caso de no creer tener las competencias y habilidades necesarias, crear un plan B para llevar a feliz término lo solicitado.

Tabla 21

Dimensión Preparación de Exámenes y Ejercicios

SESIÓN 6.1 EXÁMENES Y EJERCICIOS		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Reconocimiento de aprendizajes	Servilletas Bolsitas de preparada	Pautas orientadoras en la evocación de conocimientos adquiridos

Bolsitas de aluminio

Objetivo: Fomentar a través de las diferentes materias la preparación de exámenes y ejercicios.

Descripción:

Se brinda un corto saludo a los participantes, se invita a levantarse e imitar las acciones que se van exponiendo cómo: tomar aire profundo, sostenerlo, contar hasta tres mentalmente y exhalar. Luego generar movimiento de cuello, cabeza y rostro.

Para dar inicio a la actividad se indica que conservando el orden van a salir del salón a una zona verde dentro de la institución, luego formarán un círculo con el fin de autoevaluar los temas abordados con anterioridad y como utilizar los nuevos hábitos y técnicas de estudio para el desarrollo de actividades establecidas por los docentes en las diferentes materias, para ello se implementa actividades como:

Juego de memoria

Se realiza un compartir

Se genera un espacio de gratitud por el compromiso adquirido.

Evaluación de la actividad:

Busco a mi antónimo

Antes de iniciar el ejercicio se dan las siguientes instrucciones: todos los participantes deben unirse a uno de los dos grupos, deben quedar con la misma cantidad de participantes, seguidamente se va adherir a la espalda una palabra con categoría gramatical, el primer grupo se asigna la palabra y en el segundo el antónimo, posteriormente deberán salir a buscar su compañero, cuando se complete la búsqueda deberán dar respuesta a los siguientes interrogantes:

¿por qué creen que es su antónimo?

¿que aprendieron durante todo el proceso?

¿que se llevan como aprendizaje?

Reflexión: Es importante gestionar el tiempo para dar cumplimiento a las acciones que se soliciten, organizar, planear y consultar lo que no se tenga claridad para poder avanzar en los productos que cada docente estima pertinente en cada materia.

Tabla 22*Dimensión de Trabajos*

SESIÓN 7 TRABAJOS		
Tema:	Materiales: Cajas de cartón,	Metodología:
Buzón de sugerencias	pegamento, pintura, pinceles, marcadores, hojas de papel y esferos.	Actividad grupal que desarrolla la creatividad y cumplir un propósito.
Objetivo:	Fomentar espacios de trabajo en equipo con el objeto de alcanzar acciones precisas como el buzón de sugerencias.	
Descripción:		
<p>Se da apertura al grupo con un fraternal saludo, se realiza una actividad para romper el hielo, se pide a los estudiantes realiza un círculo y cogerse de las manos, luego se pasa un globo que deben sostener en el aire por diez minutos, sólo pueden empujarlo con los brazos, pies, no se pueden soltarse las manos hasta que termine la actividad.</p> <p>Seguidamente se creará un buzón de sugerencias con material reciclado, con el objeto de incentivar a los alumnos y docentes para que escriban sus quejas, sugerencias, reclamos, felicitaciones que les permita expresar sobre lo que les gusta y lo que no de su grupo, docentes, alumnos o de la entidad y este se dinamizará con la parte administrativa de la institución para que identifiquen y analicen las problemáticas que se reflejan dentro del entorno educativo, desde la mirada de los estudiantes y docentes y así se genere cambios significativo a nivel metodológico, participativo, pedagógico y fomento de nuevos aprendizajes que posibilite los cambios y atención inmediata a situaciones particulares.</p>		
Evaluación de la actividad:		
<p>La caja de pensamientos</p> <p>Los participantes se ubican de manera circular y en el centro observarán una caja, se les facilita unas tarjetas de colores para que escriban cómo podrían darle uso al buzón de sugerencias y qué piensan acerca de compartir la caja con los directivos de la institución para evidenciar lo que piensan los estudiantes frente a las diversas situaciones que se presentan en el aula y por fuera del mismo.</p>		

Reflexión: Se manifiesta que se logra el propósito de crear el buzón y generar la funcionalidad del mismo en la actividad propuesta, sin embargo, es una iniciativa sostener el ejercicio a nivel institucional.

Tabla 23

Dimensión de Trabajos

SESION 7.1 TRABAJOS		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Fomento de ideas y aspectos pedagógicos.	Bafle, papel Kraft, marcadores, dulces	Actividad interactiva y lúdica.
Objetivo:	Permitir la expresión grupal en el fomento de herramientas y aspectos que faciliten el cumplimiento de los compromisos.	
Descripción:		
<p>Se brinda un caluroso saludo, se invita a los participantes a ubicarse en mesa redonda, se agradece a los participantes por la constancia en el desarrollo de las actividades, se brinda un pequeño compartir y se les dará un espacio para compartir intereses, acciones que les agrada realizar en el tiempo libre; allí se escucharon aspectos como: jugar fútbol, montar cicla, estar en la finca, trabajar y tener dinero, comer cosas agradables, videojuegos, redes sociales. Posterior a las expresiones dadas por los participantes se sugiere abordar el compromiso escolar, ¿cómo se afronta?, alguno de ellos refiere que les da pereza, otros no copian las tareas que dejan para casa, otros tratan de realizar lo que comprende, pero no se esfuerzan demás. En cuanto a la ayuda que se brinda por parte de los padres y docentes, consideran que son suficientes o no. Ante este interrogante consideran que algunos padres de familia son indiferentes, otros consideran que hay que asistir, pero no se involucran apoyando el desarrollo de las tareas, porque no saben dar razón a lo solicitado. Finalmente se indaga frente al compromiso individual con respecto al cumplimiento con todo lo solicitado en el aula. Algunos participantes afirman que a veces se exige mucho, establecen muchas tareas, a veces Son agobiantes y hace que se pierda el interés cuando los profesores son muy cansones, gritones o las clases son monótonas.</p>		
Evaluación de la actividad:		

Retroalimentación

Se ubican a los participantes en parejas quedando frente a frente, se les facilita una pelota a uno de los dos participantes quien indaga al compañero cómo se sintió con la actividad y la importancia de reconocer que hay diversas acciones que nos agradan o desagradan e impactan en el cumplimiento de los deberes a nivel académico.

Reflexión: Las acciones propuestas en el aula llevan un propósito, se siguen unas secuencias y se espera un resultado de aprendizaje que permite fortalecer habilidades y competencias que impacta positivamente el crecimiento personal y formativo.

Tabla 24

Dimensión de Trabajos

SESIÓN OCHO: TRABAJOS		
Tema:	Materiales:	Metodología:
Proyección y elaboración de trabajos.	Pelotas medianas, lana, platos plásticos, cinta, block iris, papel Kraft, marcadores y dos cajas medianas de cartón.	Actividad grupal, elementos orientadores para la presentación y solución de actividades escolares.
Objetivo: Incentivar el trabajo en equipo generando habilidades resolutivas como grupo.		
Descripción:		
La actividad inicia con un corto saludo, luego se entona la canción tomada de MissRossi.com 2021.		
“Buenos días amigos ¿cómo están? ¡Muy bien! este es un saludo de amistad ¡qué bien! haremos lo posible por ser buenos amigos, buenos días amigos ¿cómo están? ¡Muy bien!”		
Seguidamente, se les indica a los estudiantes organizar tres grupos, con la misma cantidad de participantes, se comparte un objeto (marcador) con el que deberán trabajar de manera colaborativa para lograr pasar tres obstáculos que encontrarán en las zonas verdes de la Institución.		
Obstáculo de las curvas		
El círculo		
Buscar las letras correspondientes		

Una vez pasan los tres momentos, se devolverán atravesando la pista con la pelota marcada con las letras correspondientes, una vez hayan terminado de completar las letras, deberán armar la frase dentro del cartel facilitado a cada grupo, el primer equipo que complete la actividad obtendrá un incentivo.

Evaluación de la actividad:

Se realiza de manera lúdica con el uso de una bomba.

Se les brinda a las participantes bombas infladas donde serán amarradas en la parte de sus pies, cada uno debe proteger la bomba y no dejarla reventar, si esto llega a ocurrir, iniciará con el cuestionario que se encuentra inmersa en las bombas, finalmente se evalúa el que aprendizaje adquirido y cómo se sintieron con la actividad.

Reflexión: Esta actividad busca identificar el cómo prepararse para dar respuesta a las acciones que a veces establece el docente a nivel curricular o extracurricular y dar respuesta asertivamente a cada compromiso establecido.

La muestra impactada del grado séptimo B de la institución educativa Latorre Gómez, participaron de manera voluntaria, se implementa el consentimiento informado partiendo de los principios éticos que se promueven desde el rol del psicólogo.

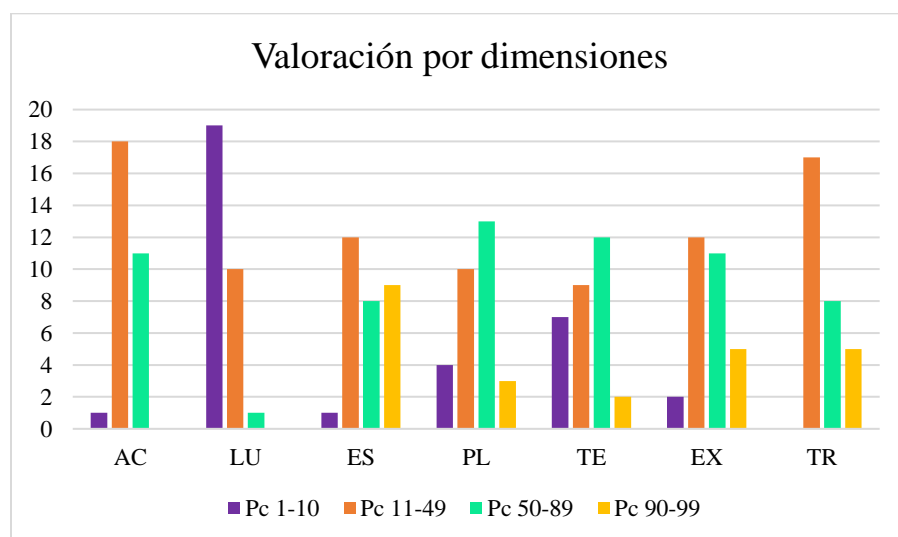
Se aplicó el instrumento como pre test y pos test, de acuerdo con los resultados obtenidos, se identifica en la gráfica en el eje de Y a los participantes y en el eje de X, los percentiles y dimensiones.

En los resultados se valoraron las puntuaciones desde las más bajas a las más altas; las cuales se reconoce de 1-10 interpretado como: no sabe estudiar, 11-49 estudiantes con aspectos importantes a mejorar, de 50-89 dominio aceptable de esta habilidad, podría mejorar en algún aspecto, superior al percentil 90-99 buen estudiante.

A continuación, se exponen los resultados cualitativos a nivel general del pre test de acuerdo a cada una de las dimensiones establecidas.

Figura 1

Cuestionario CHTE Pre Test



Nota. Las siglas AC, LU, ES, PL, TE, EX, TR corresponden a las dimensiones y Pc. Los percentiles por rango fuente propia

Dimensión (AC) Actitud General Hacia el Estudio

Para el abordaje de esta escala se interpretarán los datos en percentiles. Pc de 1-10: Se identifica que 1 alumno no cuenta con actitud general hacia el estudio. En Pc 11- 49: se evidenció 18 estudiantes con deficiencias en la motivación hacia el estudio, siendo este el intervalo con mayor cantidad de participantes. En el rango de Pc 50-89: se obtuvo como resultado 11 niños, niños niñas y adolescentes con aspectos importantes a mejorar. En el nivel de 90-99 no se contó con participación en este rango.

Dimensión (LU) Lugar de Estudio

Según los datos obtenidos en LU, para el rango Pc 1-10: se identificó 19 participantes, siendo este con mayor cantidad de estudiantes que no cuentan con las condiciones necesarias para el desarrollo de las actividades escolares. En cuanto al Pc 11- 49: se reconoce a 10 participantes que tienen deficiencias con el lugar de estudio para desarrollar sus actividades académicas. En cuanto al Pc 50-89: se obtuvo como resultado 1 estudiante que cuenta con ciertas condiciones en el entorno para realizar sus actividades académicas. En el nivel Pc 90-99: no se evidencian participantes con óptimas condiciones externas para el desarrollo de los compromisos escolares.

Dimensión (ES) Estado Físico

De acuerdo a los criterios de las dimensiones ES, los resultados obtenidos que se identificó de acuerdo a cada percentil. En Pc.1-10 se evidencia 1 participante que no cuenta con estado físico. En Pc 11- 49 se observó que 12 participantes tienen aspectos por mejorar, en el rango Pc 50-89 se obtuvo como resultado 8 estudiantes con condiciones aceptables sobre su estado físico, teniendo en cuenta que podrían mejorar algún aspecto. En el nivel de Pc 90-99: se obtuvo como resultado 9 participantes que gozan de buena salubridad.

Dimensión (PL) Plan de Trabajo

En esta escala, en el rango de Pc.1-10 se identifica a 4 participantes que no saben utilizar esta habilidad. En Pc 11- 49: se observa que 10 participantes presentan deficiencias en la implementación de este proceso. En cuanto a Pc 50-89: se obtuvo como resultado 13 estudiantes con aspectos aceptables en el abordaje del tiempo y acciones asumidas. En el nivel de Pc 90-99: se obtuvo como resultado 3 participantes con destrezas en la planificación de actividades.

Dimensión (TE) Técnicas y Hábitos de Estudio

En el abordaje de las TE, los resultados obtenidos que se identificó de acuerdo a cada rango en Pc 1-10: se identifica a 7 participantes que desconocen las técnicas de estudio. En Pc 11- 49: se reconoce a 9 participantes con aspectos importantes a mejorar en las técnicas de estudio. Para el rango de Pc 50-89: se obtuvo como resultado 12 que tiene conocimiento de las técnicas de estudio. En un último rango de Pc 90-99: se obtuvo como resultado 2 participantes que cuentan con las habilidades en el uso de estas herramientas.

Dimensión (EX) Exámenes y Ejercicios

De acuerdo a los criterios de las dimensiones en EX, los datos obtenidos en Pc. 1-10 se evidencia que 2 participantes no utilizan métodos de repaso para exámenes y ejercicios. En Pc 11- 49: se contó con 12 participantes con aspectos importantes a mejorar en el cumplimiento personal de repaso y preparación de las actividades extracurriculares y en Pc 50-89: se obtuvo como resultado 11 jóvenes que cumplen con acciones solicitadas en el aula, aunque presentan algunos aspectos a mejorar. Y, por último, en Pc 90-99: se obtuvo como resultado 5 participantes con buena destreza en el cumplimiento de lo requerido a nivel formativo.

Dimensión (TR) Trabajos

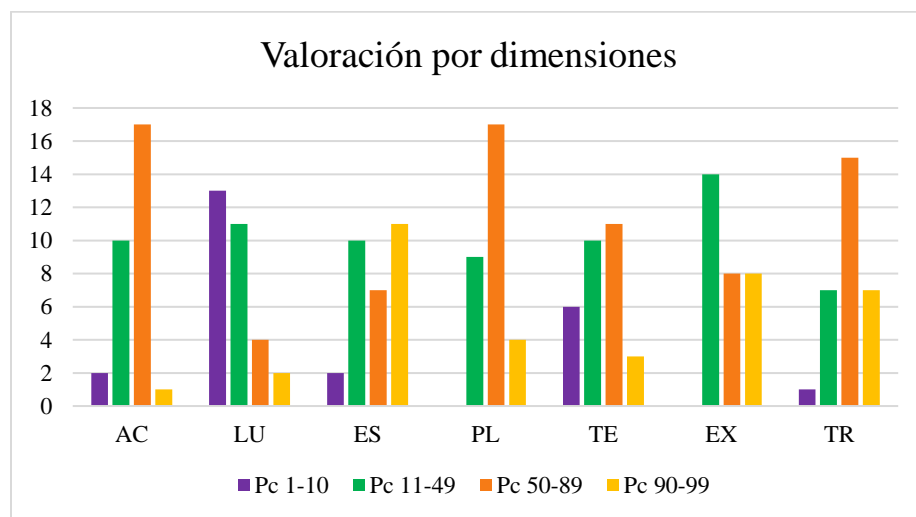
En este tema se evidencia que en el rango de Pc.1-10: no aplicó ningún estudiante, para el nivel de Pc 11- 49: se contó con 17 participantes con aspectos importantes a mejorar en el trabajo colectivo e individual. Para el rango de Pc 50-89: se obtuvo como resultado 8 estudiantes con aspectos aceptables que podrían mejorar sus trabajos. En el último nivel Pc 90-99: se obtuvo como resultado 5 participantes que dan cumplimiento en las actividades solicitadas a nivel académico.

De acuerdo a los datos arrojados en el instrumento en esta primera aplicación se evidencia variedad en la estadística obtenida en las diferentes dimensiones.

A continuación, se describen los resultados obtenidos en el post test de técnicas y hábitos de estudio aplicado a la población focal.

Figura 2

Cuestionario CHTE Pos Test



Nota. Las siglas AC, LU, ES, PL, TE, EX, TR corresponden a las dimensiones y Pc. Los percentiles por rango

En esta segunda aplicación del instrumento se expone cada una de las dimensiones y la comprensión de acuerdo al rango que establece la prueba para el análisis del desempeño.

Dimensión (AC) Actitud General Hacia el Estudio

Para el abordaje se obtuvo resultados en Pc de 1-10 se contó con 2 participantes que no cuentan con actitud general hacia el estudio. En Pc 11- 49: se observa a 10 participantes cuentan con aspectos a mejorar. En el rango de Pc 50-89: se obtuvo como resultado 17 estudiantes con la motivación hacia el estudio, con algunos aspectos a mejorar, se resalta que este intervalo contó con mayor cantidad de participantes en un nivel de Pc. 90-99 Un 1 participante cuenta con metas claras y el deseo de estudiar.

Dimensión (LU) Lugar de Estudio

Se obtuvo como resultados lo siguiente en Pc 1-10: se contó con 13 participantes, que no cuentan con un lugar de estudio favorable. En cuanto a Pc 11- 49: se identifica a 11 participantes, con deficiencias en el espacio para desarrollar sus actividades académicas. En el intervalo de Pc 50-89: se obtuvo como resultado 4 estudiantes aceptables que han destinado un espacio para el desarrollo de las actividades escolares. En el rango de Pc 90-99: se obtuvo como resultado que 2 participantes cuentan con un buen lugar de estudio.

Dimensión (ES) Estado Físico

En los datos obtenidos en esta escala se evidencia que en Pc.1-10 se identifican 2 participantes que no cuentan con estado físico. En Pc 11- 49 se observa que 10 participantes tienen aspectos por mejorar. En cuanto al promedio de Pc 50-89 se obtuvo como resultado 7 estudiantes con aspectos aceptables sobre su estado físico. En cuanto a Pc 90-99: se obtuvo como resultado 11 participantes que gozan de buena salubridad.

Dimensión (PL) Plan de Trabajo

Para la comprensión de esta variable, los resultados obtenidos en Pc.1-10 no se aplicó a ningún estudiante. Para el rango Pc 11- 49: solo 9 participantes cuentan con aspectos importantes a mejorar. En el nivel de Pc 50-89: se obtuvo como resultado 17 estudiantes que se consideran con aspectos aceptables en el abordaje del tiempo y acciones asumidas. En cuanto a Pc 90-99: se obtuvo como resultado 4 participantes con habilidades en la planificación de actividades.

Dimensión (TE) Técnicas de Estudio

De acuerdo a los criterios de las dimensiones Pc 1-10: se identifica a 6 participantes que no cuentan con técnicas de estudio. En Pc 11- 49: se evidencia 10 participantes con aspectos importantes a mejorar. En el rango de 50-89: se obtuvo como resultado 11 estudiantes que reconoce las técnicas de estudio, hacen uso de las mismas, pero se debe mejorar aspectos. En el nivel de Pc 90-99: se obtuvo como resultado 3 participantes que cuentan con las habilidades en el uso de estas herramientas.

Dimensión (EX) Exámenes y Ejercicios

En esta escala se identifica que en el rango de Pc. 1-10 no aplicaron participantes. En el rango de En Pc 11- 49: se identificó a 14 participantes cuentan con aspectos importantes a mejorar en los métodos de repaso para exámenes y ejercicios, y en Pc 50-89: se obtuvo como resultado 8 estudiantes que hacen uso de esta destreza. En el nivel de Pc 90-99: se obtuvo como resultado 8 participantes con buen compromiso para el repaso de sus deberes académicos.

Dimensión (TR) Trabajos

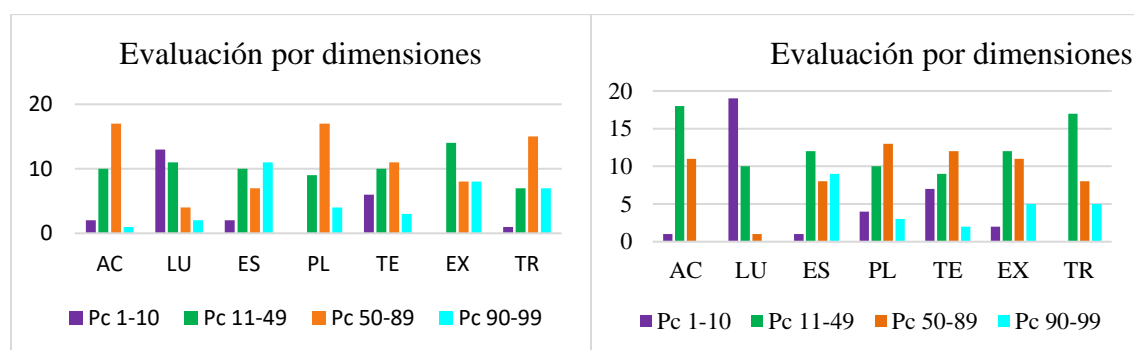
Para el desarrollo de esta escala se evidencia en el nivel de Pc.1-10: que 1 participante no cumple con las actividades escolares. En el rango de Pc 11- 49: se identificó que 7 participantes cuentan con aspectos importantes a mejorar en el trabajo colectivo como individual. En el

promedio de Pc 50-89: se obtuvo como resultado 15 estudiantes con aspectos aceptables que podrían mejorar sus trabajos. Y por último en Pc 90-99: se obtuvo como resultado 7 participantes que dan cumplimiento en las actividades solicitadas en el aula.

A continuación, se comparan las gráficas con los resultados alcanzados antes y después de la aplicación del programa.

Figura 3

Comparación Cuestionario CHTE Pre Test y Pos Test



Nota. Comparación de los resultados evaluados por dimensiones obtenidos en la aplicación del cuestionario CHTE entre Pre Test y Pos Test

En la actitud hacia el estudio o interés manifiesto por parte del estudiante en aprender y proyectar metas para la vida, se evidencia que hubo un cambio significativo del pre test de pc 11-49 a pc de 50-89 lo que se considera que aumentó la motivación y participación en las acciones académicas y el sentido de estudiar.

En el lugar de estudio o espacios con condiciones adecuadas para el estudiante se evidencia que la población focalizada identifica aspectos importantes para el desarrollo de las actividades que impacta de manera significativa a la hora de realizar las tareas. Como se evidencia en el pre test pc 1-10 disminuye el promedio de niños que no cuentan con las

condiciones y en el pos test aumenta la necesidad de encontrar un espacio adecuado, sin embargo, hay aspectos importantes a trabajar con la población para que todos cuenten con óptimas condiciones.

En el estado físico de los participantes se evidencia que tanto en el pre test como en el pos test se conservan casi la misma estadística, donde se reconoce problemas relacionados con la funcionalidad físicas, ya sea por enfermedad, patrones alimentarios inadecuados o enfermedades prevalentes por el cambio climático, se resalta que hay un grupo pequeño que conserva las condiciones de salubridad.

En el abordaje del plan de trabajo, organización del tiempo, las actividades, cumplimiento personal en los horarios, se evidencia que todos los niños sienten el interés de implementar el ejercicio en la vida diaria y es así cómo se logra que inicialmente en el pre test pc 1-10 con presencia de desinterés y desconocimiento a niños, con deficiencias e incremento significativo en el rango de pc 50-89 con abordaje en la habilidad y ciertos aspectos a perfeccionar.

En el reconocimiento de técnicas y hábitos de estudio en el pre test y pos test se observa que la estadística casi se conserva desde el desconocimiento o desinterés como aquellos que presentan un dominio de la habilidad, el rendimiento aumenta muy poco de los que no tienen conocimiento a los que presentan falencias y deben esforzarse por adquirir la competencia.

En cuanto a la preparación para la presentación de exámenes y ejercicios se observa retroceso en el ejercicio en el pre test se obtiene mayor cantidad de estudiantes que preparan las actividades y en el pos test baja el nivel de cumplimiento, sin embargo, no aparece con participantes el primer rango.

En la dimensión de trabajos, se reconoce mayor participación de los estudiantes en el cumplimiento de las actividades escolares en el pos test, no obstante, es importante generar mayor conciencia en el desarrollo de las acciones académicas.

Discusión

Para la comprensión de los resultados obtenidos, es importante reconocer las condiciones psicosociales de las familias y el contexto en que se encuentran los estudiantes, lo cual influye significativamente en el proceso formativo, es importante dar claridad que el Municipio tiene como fuente económica la ganadería, agricultura y aún presente los cultivos ilícitos, muchos padres de familia residen en zona rural y otros se desplazan a laborar en zonas cercanas, por lo tanto, llegan a sus casas en horas de la tarde o noche y quienes residen en las veredas, los niños, niñas y adolescentes al llegar a sus casas deben continuar las labores domésticas y agropecuarias; situación que lleva a postergar las actividades escolares o no se refuerza este compromiso por parte de las figuras parentales; situación que conlleva a memorizar la importancia de escolarizar y tener planes para seguirse formando.

Los datos expuestos en el plan de desarrollo 2020 -2023, “El porcentaje de niños y jóvenes del municipio de El Retorno en edades entre 5 y 24 años que asisten a una institución educativa es del 67.8% con respecto al total de la población proyectada por el DANE para el año 2018”.

Es así como se ha identificado en el aula del grado séptimo, muchos niños con bajas competencias en el estudio, no cuentan con las condiciones necesarias y el interés o deseo por superarse, por aprender, alcanzar sus metas a futuro, obtener competencias y habilidades que le sirvan para la vida, es así como el nivel de desempeño obtenido en la actitud hacia el estudio se conservó entre aspectos a mejorar y aceptable.

Santander et al. (2022) resalta que una buena actitud emocional en el estudio, genera el empoderamiento y, por tanto, conducirá a un conocimiento más profundo y disposición en el

aula, favoreciendo a cada estudiante en el alcance de los objetivos de aprendizaje y se fortalezcan la competitividad.

En el municipio el Retorno es una zona que a pesar de ser urbana cuenta con mucha población que llega frecuentemente de la zona rural. El déficit de vivienda en condiciones habitables en el municipio de El Retorno es del 63.3% esto quiere decir que 389 viviendas hacen falta por construir en condiciones normales (Plan de desarrollo 2020-2023, p.51) situación que impide contar con un espacio personal donde le permita al estudiante desarrollar sus funciones superiores como la concentración, la atención, análisis, razonamiento y cumplir con los compromisos establecidos a nivel académico.

Assam et al. (2023) resalta que el lugar de estudio bien diseñado en primer lugar puede promover la retención de la información, aumentar la satisfacción general con el proceso de aprendizaje. Igualmente, el estudio destaca que adaptar los espacios habitables al aprendizaje no solo promueve el rendimiento académico, sino que también favorece a una mayor moderación y estructura en la vida diaria en los estudiantes.

Uno de los factores que conlleva a la inestabilidad de la salud es el clima, en especial en zonas húmedas como lo es la zona Amazonía Orinoquía, donde se ubica el municipio El Retorno, es así como algunos días son soleados o muy lluviosos lo que precipita las virosis o que las enfermedades prevalencias aumente, por lo que pueden ser recurrentes que los niños se enfermen físicamente; otra variable que conlleva a este factor desequilibrante es la cantidad de estudiantes en un salón, esto hace que se presente mucha presión emocional, asociado a condiciones familiares, vínculos inseguros, baja comunicación y otras necesidades no satisfechas.

Ávila et al. (2020) manifiesta que un buen estado físico se ve reflejado en un estado óptimo de salud, de igual forma, está asociado a la estimulación del estado mental, el estudio, una buena concentración y un buen rendimiento académico en los estudiantes.

En el municipio El Retorno Guaviare, las administraciones históricamente han destinado recursos para complementar la alimentación escolar, actualmente se presta el servicio en ración servida en caliente y ración industrializada, siendo mayor la cantidad de niños atendidos con ración industrializada debido las precarias condiciones de los restaurantes escolares que impiden la prestación del servicio en caliente (Plan de Desarrollo, 2020-2023, p. 34). Así mismo el municipio, brinda la atención epidemiológica, sin embargo, la atención se queda corta ante la necesidad de la población como se demuestra en los resultados identificados en las pruebas.

Por otro lado, aprender siempre requiere compromiso, dedicación, establecer tiempos precisos, repaso, proyectar actividades primarias y secundarias, alternar con acciones familiares, deportivas, recreativas que permita activar la conducta y evitar que se genere agotamiento o procrastinación. A pesar de identificar dispersión en los datos y no se cuente con un óptimo resultado, hay participantes que logran dar cumplimiento a las actividades proyectadas, algunos lograron acoger nuevas prácticas, lo que permitió reconocer en la implementación del programa como un espacio favorable que contribuye en la adquisición de elementos de estudio.

Loáiciga (2022) indica que la importancia de una correcta planificación de estudio aumenta la productividad y la eficiencia, aumenta el éxito académico, ayuda a reducir el estrés, mejora la capacidad para tomar decisiones, favorece el trabajo en equipo y requiere mayor esfuerzo en las tareas escolares.

Otro de los aspectos necesario en el desarrollo de las actividades formativas es la implementación de las técnicas y hábitos de estudio, las cuales no son precisas en el

reconocimiento e implementación de las mismas, uno de los factores que poco a favorecido el reconocimiento ha sido no contar con los recursos como: el internet, las condiciones óptimas de los equipos tecnológicos, la vinculación de familiares y docentes en el refuerzo académico.

Peña (2023) menciona algunas técnicas de estudio que se pueden implementar en el colegio como en casa, las cuales son: las técnicas de promedio que consiste en poder tener un breve descanso entre los 25 minutos a 5 minutos contribuye en la priorización de tareas y concentrarse, así como el método corno el, elemento para interpretar y memorizar los apuntes que se toman en la clase, realizar resumen que sintetice en el contenido de la clase: los mapas mentales que permite representar ideas claras, palabras, imágenes, organización de tiempo ya que permite organizar los espacios, los días para estudiar y precisar horario determinado para estudiar.

En cuanto al método implementado en el aula para evaluar los conocimientos aprendidos a través de exámenes y ejercicios, se evidencia que los estudiantes no saben cómo prepararse para estas mediciones, por lo tanto, el rendimiento en los tests estuvo por debajo de lo esperado, aunque algunos acogieron herramientas, no se logró un óptimo resultado en toda la muestra. Por ende, es necesario generar espacios de apropiación y repaso esencial para consolidar el aprendizaje, mejorar el rendimiento académico y reducir estados emocionales ante la exposición a exámenes, para ello es necesario el compromiso no solo del docente, también, el apoyo psicológico y familiar.

Otra de las habilidades que debe ser desarrollada en las aulas es la capacidad para trabajar de manera individual como el trabajo en equipo es fundamental en la regulación de la convivencia con los valores, el desarrollo de destrezas como la comunicación propositiva, escucha activa, y empatía permite que se genere el crecimiento personal y académico.

Valencia (2023) indica que los esquemas de trabajo es unas de las herramientas que permite a los estudiantes poder organizar y sintetizar la información de manera concisa y clara, ya que al hacer un esquema de trabajo se está creando un mapa de ideas, lo que le permite al estudiante poder comprender de la mejor manera las relaciones, los conceptos y recordar la información más efectiva. Al realizar un esquema de trabajo permite y ayuda a organizar los pensamientos, aclarar las ideas e identificar los puntos claves.

Conclusiones

Los hábitos y técnicas de estudio son herramientas que facilitan el alcance de mejores resultados de aprendizaje, Una de las virtudes de estos elementos es que permite comprender de manera abstracta; cada habilidad está pensada para poder apropiarse al máximo los diferentes temas de estudio. (Complejo educativo Mas Camarena Internacional School, 2021)

Con el desarrollo de las actividades proyectadas, como el programa de intervención en hábitos y técnicas de estudio, se proyectó a partir del diagnóstico inicial, dando prioridad con mayor cantidad de intervenciones el tema de actitud general hacia el estudio; uno de los pilares fundamentales en el sujeto, dado que, al no contar con la motivación y disposición interna y externa, no es posible sentirse cómodo para alcanzar un buen desempeño en las acciones que se proyecte. No obstante, también se incentivó el desarrollo de contenidos de las demás dimensiones, pero es necesario generar mayor profundidad en cada una de los temas para el alcance de los propósitos de aprendizaje en cada área del saber. Y, aunque se contó con la participación de los docentes en algunas de los espacios, es importante que se dinamice y se promueva el uso de diferentes herramientas en el aula, se implemente hábitos que permita reconocer en la pedagogía la creatividad e innovación para que despierte el interés en los estudiantes en participar y fortalecer conocimientos.

Además, es necesario que se dé prioridad desde el entorno familiar el acompañamiento en el proceso formativo a los niños, niñas y adolescentes, como derecho fundamental en el fomento de prácticas para la vida, así mismo, proveer los elementos necesarios para el desarrollo de las actividades que se establezcan a nivel formativo.

Recomendaciones

El fomento de destrezas y habilidades en el estudiante les permite ser más creativos, competentes en la implementación de acciones para resolver problemas, afrontar dificultades, dar respuesta a nivel individual y grupal, comprender los cambios y desafíos que afronta la humanidad en la tecnología y la inteligencia artificial.

Por otro lado, propiciar hábitos, permite que los niños, niñas y adolescentes optimicen el tiempo, cumplan con las acciones de interés, se proyecten para la vida, sean más disciplinados y se fortalezca el rendimiento académico, así como la reducción de la tasa de abandono escolar.

Se sugiere continuar fortaleciendo la actitud y la motivación de los estudiantes en apoyo e integración de sus familiares y docentes, para que se logre impactos significativos en el desempeño académico y así lograr un mejor ambiente en las aulas e incentivar en el buen manejo de las herramientas tecnológicas al interior de la institución y se integre como elemento para el fortalecimiento pedagógico.

Limitaciones

Falta de estrategias pedagógicas de los docentes en el aula para incrementar la participación de los estudiantes.

Poca capacitación y el apoyo del personal educativo en el desarrollo del programa.

El tiempo establecido en el plantel educativo para el desarrollo de talleres y espacios formativos fueron limitados.

Poca orientación en la optimización de recursos tecnológicos a los estudiantes.

Los estudiantes presentan diferentes situaciones de tipo personal, familiar y social que limita la concentración plena en el proceso de aprendizaje.

Referencias

- Alcaldía de El Retorno (31 de mayo del 2020). Plan de desarrollo - vigencia 2020-2023.
<https://www.elretorno-guaviare.gov.co/planes/plan-de-desarrollo--vigencia-2020-a-2023-937357>
- Álvarez González, M. y Fernández Valentín, R. (2025). Cuestionario de técnicas y hábitos de estudio. Tea
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. Fascículos de CEIF, 1(1-10), 1-10.
https://www.academia.edu/download/36648472/Aprendizaje_significativo.pdf
- Ariza, C. P., Toncel, L. Á. R., & Blanchar, J. S. (2018). El rendimiento académico: una problemática compleja. Revista Boletín Redipe, 7(7), 137-141.
<http://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/527>
- Andrade-Valles, I., Facio-Arciniega, S., Quiroz-Guerra, A., alemán-de la Torre, L., Flores-Ramírez, M., & Rosales-González, M... (2018). Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Aproximación desde la teoría de la acción razonada. Enfermería Universitaria, 15 (4), 342-351.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632018000400342
- Assam et al. (2023). La Importancia de un Espacio de Estudio Adecuado para el Aprendizaje
<https://es.linkedin.com/pulse/la-importancia-de-un-espacio-estudio-adecuado-para-el-aprendizaje-s3zze>
- Ávila Manríquez et al. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. REÍR. Revista Iberoamericana de Investigación y Desarrollo Educativo, 12 (23), e025. Publicación electrónica del 14 de febrero de 2022.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672021000200125#:~:text=En%20efecto%2C%20la%20consulta%20de,et%20al.%2C%202020\).](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672021000200125#:~:text=En%20efecto%2C%20la%20consulta%20de,et%20al.%2C%202020).)

Bravo Trujillo, S. (2013). El desarrollo de las competencias en la lectura y escritura desde la educación ambiental. [Tesis de maestría, universidad Nacional de Colombia]

<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/49480>

Bedolla Solano, R. (2018). Programa educativo enfocado en las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. Revista Iberoamericana de educación, 76(2), 1-

2.<http://hdl.handle.net/11162/174412>

Canto García, K. I. (2021). Efectos de un programa de intervención para el mejoramiento de la administración del tiempo y planificación de los hábitos de estudio [Doctoral disertación, Universidad de Panamá. Vicerrectoría de Investigación y Postgrado]

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=131701>

Castaño Ramírez, A. (2011) Introducción al concepto de hábito de Charles Peirce para el comportamiento del consumidor. Revista Punto de vista, 2(3), 2-3.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4776916>

Canto García, K. I. (2021). Efectos de un programa de intervención para el mejoramiento de la administración del tiempo y planificación de los hábitos de estudio [Doctoral disertación, Universidad de Panamá. Vicerrectoría de Investigación y

Postgrado].<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=131701>

- Complejo educativo Mas Camarena Internacional School (03 de junio del 2021) La importancia de las técnicas de estudio para los alumnos. <https://colegiomascamarena.es/la-importancia-de-las-tecnicas-de-estudio-para-el-alumno/>
- Cruz Roja Seccional Antioquia (17 de enero del 2018) ¿Qué es un hábito y cómo crearlo? <https://www.crantioquia.org.co/Noticias/ArtMID/446/ArticleID/684/191Qu233-es-un-buen-h225bito-y-c243mo-crearlo>
- Delgado, M., y Zambrano, L. (2021). Técnicas creativas para la evaluación del aprendizaje en los estudiantes de Bachillerato. *ReHuSo*, 6(3), 40-51. DOI: 10.5281/zenodo.5512928
- Díaz Mosquera, E. (2012). Estilos de Aprendizaje. *Eídos*,4(5), 5–11. <https://doi.org/10.29019/eidos.v0i5.88>
- Erazo Santander, Ó.A. (2018). Programa de hábitos escolares para mejorar el bajo rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de un colegio público de Popayán-Colombia. *Encuentros*, 16(2), 117-133 <https://doi.org/10.15665/encuent.v16i02.923>
- Garay, Y., y Nuñez, L. (2021). Inteligencia emocional y hábitos de estudio en estudiantes de una Institución Pública. *Tecno Humanismo*, 1(10), 16-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8179024>
- Guerrero Bejarano, M. A. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n2.2016.7H>
- Gil Sepúlveda, I. L. (2017) Técnicas de estudio. *Revista Publicaciones Didácticas*, 79(1) 420-421 <https://core.ac.uk/download/pdf/235857211.pdf>
- Huaratapairo Pérez, L. R. (2018) Técnicas de estudio. [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Perú] <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/499>

Hernández Sampieri, R. (2014) Metodología de la investigación. McGraw-Hill InterAmericana.

https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Jorge Luis Loáiciga-Gutiérrez y Carlos Luis Chanto Espinoza. (2022). La planeación del tiempo en el contexto de la COVID-19, por estudiantes de educación superior del campus Liberia, Sede Regional Chorotega de la Universidad Nacional de Costa Rica. Revista Espiga, 21(44), 174-201.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-454X2022000200174#:~:text=Asimismo%2C%20la%20importancia%20de%20una,educativo%20superior%2C%20que%20requiere%20m%C3%A1s

José Ramón Delgado Fernández y Karina Alejandra Ruiz Peralta. (2021). Técnicas de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria

[file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-TecnicasDeEstudioYRendimientoAcademicoEnEstudiante-8219104%20\(10\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-TecnicasDeEstudioYRendimientoAcademicoEnEstudiante-8219104%20(10).pdf)

Ley 1090 de 2026 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 06 de septiembre de 2006. D.O. 46.383

La ley 1098 2006 normatividad de infancia adolescencia en el tema derechos en la educación y corresponsabilidad. 8 de noviembre de 2006. D. O. 46.446-

<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>

Loaiza Rodríguez, M. P., y Loaiza Rodríguez, A. C. (2022). Hábitos de estudio y rendimiento escolar de los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa Sol Radiante Santiago Cusco-2023. [Tesis de pregrado, Escuela de Educación Superior Pedagógica

Pública Santa Rosa Perú]

<http://repositorio.eesppsantarosacusco.edu.pe/handle/EESPPSR/384>

León Rodríguez, Margorieta, & Yslado Méndez, Rosario. (2022). Hábitos de estudio en estudiantes de nivel secundario de institución educativa de zona sierra (Perú). Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales ,18 (1), 107-122. Publicación electrónica el 00 de junio de 2022. <https://doi.org/10.18004/riics.2022.junio.107>

Miss rossi tienda. Com (2021) Canciones. <https://missrositienda.com>

Paul A. Torres Fernández. (2016). Acerca de los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación educativa cubana actual, Atenas, vol. 2, núm. 34, pp. 1-15, 2016 Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos,

<https://www.redalyc.org/journal/4780/478054643001/html/#:~:text=En%20consecuencia%2C%20en%20el%20enfoque,al.%2C%202010%2C%20p>

Peraza. D (2023) El pez globo. El puente salud mental Valladolid.

<https://elpuentesaludmental.org/cuentos-salud-mental/>

Psicoactiva (18 de mayo del 2023) 50 frases motivadoras para el éxito.

<https://www.psicoactiva.com/blog/las-50-mejores-frases-de-motivacion-para-el-exito/>

Ramírez, R., Soto, J., & Campos, L. (2020). Motivación educativa y hábitos de estudio en ingresantes de ciencias de la salud. Revista Universidad y Sociedad, 12(1).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000100273&script=sci_arttext&tlng=pt

Real Academia Española (2023) Hábito. Diccionario de la lengua española. Recuperado el 23 de enero del 2024. <https://dle.rae.es/h%C3%A1bito>

Real Academia Española (2023) Programa. Diccionario de la lengua española. Recuperado 27 junio 2024. <https://dle.rae.es/programa>

Roberto Hernández Sampieri y Christian Paulina Mendoza Torres. (2018). Metodología de la Investigación: las rutas Cuantitativa, cualitativa Y mixta

[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales de consulta/Drogas de Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)

Roberto Hernández Sampieri et al. (2010). metodología de la investigación, 5ta Ed

<https://www.smujuerescoahuila.gob.mx/wpcontent/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

Santander Salmón, E. S., & Schreiber Parra, M. J. (2022). Importancia de la motivación en el proceso de aprendizaje. Revista de Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(5), 4095-4106. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3378

Sinay, S. (21 de julio 2013) Virtudes de la virtud. La Nación.

<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/virtudes-de-la-virtud-nid1602963/#:~:text=%22La%20virtud%20es%20una%20disposici%C3%B3n,el%20bien%20y%20sin%20da%C3%B1ar.>

Valencia. (2023). tips para aprender cómo hacer un esquema

<https://www.campuscamarafp.com/6-pasos-para-saber-como-hacer-un-esquema-completo/#:~:text=Es%20una%20herramienta%20que%20te,informaci%C3%B3n%20de%20manera%20m%C3%A1s%20efectiva.>

Valencia et al. (2021). La importancia de las técnicas de estudio para el alumno

<https://colegiomascamarena.es/la-importancia-de-las-tecnicas-de-estudio-para-el-alumno/>

Apéndices

Apéndice A

Oficio Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Yo _____ identificado (a) con documento de identidad N° _____ de _____, en pleno uso de mis facultades legales, mentales, cognitivas y volitivas, de manera consciente y sin ninguna clase de presión, faculto y autorizo, ha _____ identificado(a) con cedula de ciudadanía N° _____ de _____, quien como estudiante de Psicología ha puesto en conocimiento mi participación a través del ejercicio de "propuesta de trabajo de grado proyecto aplicado" el cual se desarrolla con fines estrictamente académicos.

Así mismo se ha informado que los estudiantes pueden retirarse en cualquier momento del proceso, Para ello, se debe tener en cuenta que la participación es voluntaria y las respuestas se mantendrán en anonimato según los parámetros establecidos por el Código Deontológico y Bioético para el ejercicio del profesional en Psicología en Colombia, ley 1090 de 2006, en el título II, Artículo 2° punto número 5, indica que la confidencialidad hace alusión a la obligación del profesional de guardar toda información de las personas en el desarrollo de trabajo.

Por lo tanto, a través del presente documento doy cuenta de que se me ha explicado lo anteriormente mencionado y despejado cualquier duda que pueda tener de este proceso. Una vez leído y comprendido el procedimiento que se seguirá, se firma el presente consentimiento el día ____ del mes ____ del año _____, en la ciudad de _____.

Firma _____

Apéndice B

Oficio Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, desde la Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH, en el programa de pregrado de Psicología y el curso "alternativa de trabajo de grado"; desarrolla acciones de carácter académico y formativo, en aras de fomentar habilidades profesionales en sus estudiantes, mediante la implementación de acciones psicoeducativas que incentiven a los estudiantes a la construcción de mecanismos preventivos en la salud integral y que contribuyan en el fortalecimiento de la motivación en el proceso formativo en las instituciones del departamento del Guaviare.

Para ello, se debe tener en cuenta que la participación es voluntaria y las respuestas se mantendrán en anonimato según los parámetros establecidos por el Código Deontológico y Bioético para el ejercicio del profesional en Psicología en Colombia, ley 1090 de 2006, en el título II, Artículo 2° punto número 5, indica que la confidencialidad hace alusión a la obligación del profesional de guardar toda información de las personas en el desarrollo de trabajo. Quien a su vez estará supervisado por un docente de los cursos prácticas profesionales, que cuenta con la experiencia, idoneidad y cualificación requerida para el ejercicio de dicha función de acompañamiento. Se me informa y acepto, que no se verá afectada mi intimidad y derecho al anonimato.

Autorizo con la firma de este documento avalado por el comité de ética de la APA (American Psychological Association). Acepto las condiciones que se me presentan, dado en _____, el día ____ del mes de _____ del año _____.

Para constancia se firma de conformidad.

Nombre completo del acudiente: _____

Firma: _____

CC. No. _____

Nombre completo del participante: _____

Firma: _____

CC. No. _____

Apéndice C

Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio CHTE

CHTE

Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio

Apellidos y nombre

Edad

Sexo Centro

Curso

A continuación encontrarás unas preguntas que se refieren a tu forma de estudiar. Léelas con detenimiento y contéstalas marcando el espacio del:

SÍ, si lo que se dice coincide **SIEMPRE** o **CASI SIEMPRE** con tu forma de estudiar.
NO, si lo que se dice coincide **NUNCA** o **CASI NUNCA** con tu forma de estudiar.

En caso de duda, contesta **SÍ** o **NO** teniendo en cuenta lo que te ocurre con más frecuencia. Recuerda que solo debes dar una respuesta a cada pregunta. Si te equivocas, debes borrar cuidadosamente la marca antes de señalar la otra.

Debes ser sincero y contestar a todas las preguntas, pues estos datos servirán para conocer cuál es tu situación en el estudio personal y mejorar, si es necesario, aquellos aspectos que lo requieran. Si no has comprendido algo puedes preguntarlo ahora.

NO COMIENCES A CONTESTAR HASTA QUE TE LO INDIQUEN.

1. ¿Tienes claras las razones por las que estudias?..... SÍ NO
2. ¿Sueles cambiar con cierta frecuencia el lugar donde estudias en tu casa?..... SÍ NO
3. ¿Procuras estudiar en aquellas horas en que te encuentras en mejores condiciones para aprender?..... SÍ NO
4. ¿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?..... SÍ NO
5. ¿Acostumbras a mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de comenzar a estudiar?..... SÍ NO
6. ¿Tomas nota de las explicaciones de los profesores?..... SÍ NO
7. ¿Lees con detenimiento los enunciados de las preguntas?..... SÍ NO
8. ¿Consideras el estudio una ocasión para aprender?..... SÍ NO
9. ¿Tu lugar de estudio está alejado de ruidos y otras cosas que impidan concentrarte?..... SÍ NO
10. Antes de empezar un trabajo, ¿haces un esquema de los aspectos más importantes que vas a desarrollar?..... SÍ NO
11. ¿Sueles dormir, por lo menos, 8 horas cada día?..... SÍ NO
12. ¿Tienes una idea general de lo que vas a estudiar a lo largo del curso en cada materia o asignatura?..... SÍ NO
13. Antes de estudiar el tema con profundidad, ¿realizas una lectura rápida del mismo para hacerte una idea general?..... SÍ NO
14. Antes de escribir la respuesta, ¿piensas detenidamente lo que vas a contestar y cómo lo vas a hacer?..... SÍ NO
15. Cuando comienzas a estudiar, ¿tardas bastante tiempo en concentrarte?..... SÍ NO
16. En el lugar donde estudias habitualmente, ¿hay personas o cosas que distraen tu atención?..... SÍ NO
17. Cuando tomas notas, ¿sueles copiar al pie de la letra lo que dice el profesor?..... SÍ NO
18. ¿Sueles dormir mal y por la mañana te sientes cansado y poco reparado?..... SÍ NO
19. ¿Has elaborado un plan de trabajo en función del tiempo de que dispones y de las asignaturas que tienes?..... SÍ NO

NO TE DETENGAS, CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE.

Autores: M. Álvarez y R. Fernández.

Apéndice D

Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio CHTE

20. Cuando has de hacer un trabajo, ¿sueles comentar con tu profesor el esquema y desarrollo del mismo?.....	SÍ	NO
21. Después de una primera lectura del tema, ¿haces una lectura lenta y reposada para buscar las ideas más importantes?	SÍ	NO
22. 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?	SÍ	NO
23. En un examen o ejercicio, ¿repartes el tiempo para cada pregunta?.....	SÍ	NO
24. Cuando no comprendes algo, ¿lo anotas para luego consultarlo?.....	SÍ	NO
25. ¿Tienes luz suficiente (luz natural o lámpara) para estudiar sin forzar la vista?	SÍ	NO
26. ¿Combinas el tiempo que dedicas al estudio con el tiempo de descanso?	SÍ	NO
27. ¿Dedicas a cada asignatura el tiempo necesario que pueda asegurarte un buen resultado?.....	SÍ	NO
28. ¿Subrayas las ideas más importantes a medida que vas estudiando un tema?.....	SÍ	NO
29. ¿Sueles abrir un poco la puerta o la ventana de tu habitación de estudio para que se ventile?.....	SÍ	NO
30. En el caso de que necesites información para hacer un trabajo, ¿sabes cómo encontrarla?.....	SÍ	NO
31. ¿Cuidas de que tu expresión escrita sea clara, ordenada y comprensiva?.....	SÍ	NO
32. ¿Tratas de estudiar solo lo justo para una prueba o control?.....	SÍ	NO
33. ¿Has notado que los resultados en tus estudios son bajos cuando tienes el tiempo demasiado ocupado en otras cosas?	SÍ	NO
34. ¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio de curso?.....	SÍ	NO
35. En tu lugar de estudio, ¿dispones de suficiente espacio para tener organizado y a mano todo el material que necesitas?	SÍ	NO
36. Antes de empezar a estudiar, ¿piensas lo que vas a hacer y cómo vas a distribuir el tiempo?.....	SÍ	NO
37. ¿Resumes lo más importante de cada uno de los apartados del tema, para elaborar después una síntesis general?.....	SÍ	NO
38. En tu mesa, ¿cabe todo lo que necesitas para el estudio?.....	SÍ	NO
39. Cuando buscas información en Internet o en un libro, enciclopedia, etc., para realizar un trabajo, ¿te limitas a copiar al pie de la letra lo que lees?.....	SÍ	NO
40. ¿Sueles interrumpir tus sesiones de estudio en casa?	SÍ	NO
41. ¿Te has acostumbrado a hacer esquemas, croquis, cuadros, gráficos, etc., cuando estudias un tema?.....	SÍ	NO
42. ¿Intentas sobreponerte con interés, con ánimo, ante un bajón en las notas?	SÍ	NO
43. ¿A tu silla de estudio le falta respaldo?.....	SÍ	NO
44. ¿Tienes organizado todo el material que se ha trabajado en cada materia?	SÍ	NO
45. ¿La altura de tu silla de estudio te permite apoyar bien los pies en el suelo?	SÍ	NO
46. Cuando terminas tu sesión de estudio personal, ¿sueles acabar las tareas que te habías propuesto?.....	SÍ	NO
47. ¿La altura de la mesa está proporcionada a la de la silla?	SÍ	NO
48. ¿Tienes la costumbre de preparar los exámenes con poco tiempo de antelación?.....	SÍ	NO
49. ¿Relacionas el tema estudiado con lo aprendido anteriormente?	SÍ	NO
50. ¿Descuidas la redacción y la presentación del trabajo?	SÍ	NO
51. ¿Acostumbras a memorizar las ideas más importantes que has resumido en un tema o lección?.....	SÍ	NO
52. ¿Pones de tu parte todo lo que puedes para asegurarte unos buenos resultados en tu tarea escolar?.....	SÍ	NO
53. ¿Te acercas excesivamente sobre el libro cuando estudias?	SÍ	NO
54. ¿Aprovechas algún momento del fin de semana para repasar aquellos temas que te han quedado más flojos?	SÍ	NO
55. Si te sobra tiempo, ¿entregas el examen inmediatamente sin repasar de nuevo las respuestas?.....	SÍ	NO
56. ¿Sueles indicar el nombre de todos aquellos materiales (libros, enciclopedias, revistas, Internet, etc.) que has utilizado en el trabajo?	SÍ	NO