



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

RELACIÓN ENTRE LA AUTOEFICACIA ACADÉMICA Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ALUMNOS DE UN COLEGIO DE BACHILLERES DE LA CIUDAD DE MÉXICO

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

PRESENTAN:

BENÍTEZ RAMÍREZ LAURA

VARGAS ALARCÓN KARINA

ASESORA:

DRA. CLAUDIA LÓPEZ BECERRA



MÉXICO DF. MAYO 2014

Dedicatorias y Agradecimientos

Le doy gracias a Dios por darme la oportunidad de vivir este momento y principalmente por regalarme una familia maravillosa que siempre ha estado apoyándome quiero agradecerle principalmente:

A MI MAMI

Que fue una persona muy importante ya que sin tu apoyo no habría podido terminar mi carrera te agradezco, tu paciencia y el amor con el que cuidaste de mis hijos, así como la fuerza que me diste para seguir adelante, te amo mamá.

A TI PAPÁ

Por creer en mí y estar presente en mi vida y por estar ahí cuando más se te necesita, TE AMO PAPI

A MI ESPOSO

*Muchas gracias por estos ocho años de estar conmigo y en los cuales hemos compartido tantas cosas, por el apoyo que me has dado para seguir adelante y terminar mi carrera, te amo
GRACIAS POR ESTAR AHI*

A MIS HIJOS

Por ser pacientes y estar a mi lado cuando más los necesito, los amo son mi razón de seguir adelante quiero que sepan que aunque muchas veces me ausente siempre estuve al pendiente de que estuvieran bien y sobre todo que si hoy estoy a punto de titularme es gracias a ustedes ya que desde que supe que venían en camino para acompañarme y estar conmigo fueron mi impulso y mi motor, todo lo hago siempre pensando en ustedes, los amo mucho Fernanda y Diego siempre estaré agradecida con dios por mandarme unos hijos tan maravillosos como ustedes.

A MI HERMANA, MIS SOBRINAS Y MI CUÑADO

Gracias por que siempre estuvieron listos para brindarme toda su ayuda, y en especial a ti hermana por estar conmigo y apoyarme con el cuidado de mis hijos cuando no podía estar presente, los quiero mucho

A MIS ABUELITOS

También quisiera darle las gracias porque a pesar de que somos muchos nietos, siempre nos han apoyado y han estado al pendiente de todos hoy quisiera regresarles un poquito los cuidados y el tiempo que me dedicaron cuando era niña, los quiero mucho.

A PILI AGUAYO

*Ya que fueron de gran ayuda sus consejos y el apoyo que nos dio al brindarnos tiempo y la infinita paciencia para explicar
GRACIAS POR APOYARNOS*

A MI ASESORA LA DOCTORA CLAUDIA LÓPEZ

Por ser una excelente maestra y confiar en nosotras desde el principio por siempre estar dispuesta a apoyarnos brindándonos tiempo y sobretodo mucha paciencia siempre le estaré agradecida.

A MI COMPAÑERA AMIGA Y HERMANA KARINA

Por siempre impulsarme y aunque hubo momentos difíciles, siempre estaba ahí para levantarme te quiero mucho Kay

LES AGRADEZCO A TODOS USTÉDES POR SIEMPRE ESTAR AHÍ EN LOS MOMENTOS FELICES, Y DIFICILES, POR SER PARTE DE MI FAMILIA DE LA CUAL YO NO CAMBIARIA NADA LOS QUIERO MUCHO A TODOS

LAURA

Dedicatorias y Agradecimientos

Esta tesis se la dedico a Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desfallecer en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin claudicar.

A mi mama por ser la mejor mama que pudo haberme dado Diosito porque eres mi amiga, mi consejera, mi guía, que me ha ayudado a crecer, me ha dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos. Gracias por estar siempre conmigo en todo momento. Gracias por la paciencia que has tenido para enseñarme, por el amor que me das, por tus cuidados, por los regaños que me merecía y que no entendía. Gracias por su apoyo, consejos, comprensión, amor, tu ayuda en los momentos difíciles. Te quiero.

A mi Papa, por estar siempre en los momentos importantes de mi vida, por ser el ejemplo de salir adelante y por los consejos, esta tesis es el resultado de lo que me has enseñado en la vida, ya que siempre has sido una persona honesta, trabajadora y una gran persona, la que me ha formado de valores y principios. Gracias por confiar en mí y darme la oportunidad de culminar esta etapa de mi vida. Ya ves pa sí se pudo, Te quiero.

A mis hermanos por estar siempre presentes, acompañándome para poderme realizar.

Toño Sé que no compartimos muchas palabras quizá no te conozca cómo te conocen mamá, quizá no siempre haga lo que como hermana debo hacer, Tengo siempre muchas dudas de cómo debo ser contigo, pero hay algo de lo que estoy segura y es que te quiero, gracias porque a pesar de mi carácter y de mis desplantes igual compartes conmigo tu tiempo, y aunque en silencio estés sí

estas cerca para mí basta, Siempre serás mi mayor ejemplo, siempre te admire y te admirare por tu forma de ser y pensar, y aunque no creas siempre te observo y se cómo te sientes a pesar de que no te lo digo. Gracias por todas las veces que me has alentado, eres uno de mis pilares más fuerte en aquellos momentos en los que necesito un aliento, un apoyo, ¡te quiero hermano!

***Edgar** por tu apoyo pero sobre todo por ser luego mi cómplice, quiero que te des cuenta de las cosas que no son tan fáciles como te las imaginas, que veas en nosotros tus hermanos tu ejemplo a seguir, a esforzarte Edgar, para que puedas conseguir lo que te propongas y sé que lo lograras, gracias en especial por estos meses porque han sido de grandes cambios y estas ahí para mí y yo para ti, siempre podrás contar conmigo. Te quiero.*

***A mi Rubén**, mi esposo que ha sido el impulso durante toda mi carrera y el pilar principal para la culminación de la misma. Gracias por tu paciencia, calma y consejo en todo momento. Gracias por que me enseñaste a ser fuerte y a confiar en mí, quién me brindó la oportunidad de apoyarme en él, diciéndome... ¡Kay tu puedes!, a tí dedico mi Tesis y todas mis nuevas metas por emprender, dándote las gracias y diciéndote te amo. Y recuerda que esto es dos.*

***A mi bebe (a)** hermoso que crece dentro de mí, mi amor llegaste en el momento indicado así lo quiso Diosito, porque TÚ te has convertido en lo mejor que me ha pasado, y has venido para darme el último empujón para terminar este proyecto. Te has convertido en mi inspiración y fortaleza, porque quiero lo mejor para ti, te amo y así como yo tengo unos Padres de los que estoy orgullosa de tener espero que tú te sientas orgulloso (a) de mí. Te amo*

A mí Mamí dos, por ser una mujer excepcional, quien ayudó en mi crianza, que muchas veces es mi cómplice y mi paño de lágrimas. Gracias mamá por tu paciencia, por tus cuidados, por tus consejos, por todo tu amor, y Gracias por siempre llevarme en tus oraciones. Te quiero tanto.

A mí tía Paty, a quien quiero como a una madre, por siempre estar dispuesta a escucharme y ayudarme en cualquier momento, porque eres una mujer fuerte a quien quiero y admiro, porque tengo la fortuna de tenerte y poder contar contigo

A tí Dany, por ser más que primo mi amigo en quien puedo confiar y acudir si lo necesito con quien me puedo desahogar sin ser juzgada porque desde niños hemos formado este lazo, porque estas feliz cuando yo lo estoy y viceversa, solo quiero darte las Gracias por formar parte de mi vida. Te quiero

A mí Tía Rosa, quien estos meses me ha enseñado a valorar la vida y a vivirla día día, quien me muestra su valentía y fortaleza con que enfrenta esta batalla, Gracias por tu cariño que Diosito te bendiga te quiero tía.

A tí Ariadna porque me has demostrado el verdadero valor de la amistad y me has enseñado a cultivarla y a respetarla, porque me has apoyado siempre en todo, y estas al pendiente del paso que doy, porque formas parte de mi familia y eres la hermana que hubiese querido tener. Te quiero mucho amiga.

Dra. Claudia quien con su experiencia ha sido la guía idónea, durante el proceso que ha llevado el realizar esta tesis, me ha brindado su tiempo, y sus conocimientos así como la información para que este anhelo llegue a ser felizmente culminado. Muchas gracias por toda su ayuda y confianza. Se le estima y admira maestra.

Prof. Oscar quien me enseñó cuál es el sentido de la labor pedagógica, quien desde el bachillerato ha creído en mí, Gracias por darme ánimos y alentarme a seguir estudiando, Gracias por toda la ayuda para la realización de este proyecto que te prometí terminar y regresar a mostrárselo y Maestro aquí esta misión cumplida, gracias en gran parte a maestros como usted, que no solo se dedican a enseñar sino se involucran para con sus alumnos para alentarlos a seguir adelante.

A mi compañera de tesis y amiga Lau, con quien he compartido momentos difíciles y logros en todo este tiempo de amistad, gracias por ese apoyo incondicional de siempre porque solo tú y yo sabemos el esfuerzo y dedicación que hubo para culminar este proyecto, Gracias por aventurarte conmigo y salir a flote. Te quiero mucho.

A cada uno de mis amigos del Bachilleres porque ellos forman parte de mí, gracias por su amistad y darme ánimo para concluir esta etapa, este logro se los dedico. Los quiero.

Finalmente A mi Universidad Pedagógica Nacional y a todos mis maestros por haberme cedido un espacio en sus aulas y permitirme tener una formación profesional

Muchas gracias a todos ustedes por formar parte de este gran logro y compartir conmigo esta alegría que sé que también será suya. Los quiere

KAY

ÍNDICE

Resumen.....	13
Introducción.....	14
Planteamiento del problema.....	17
Justificación.....	19

CAPÍTULO I. LA AUTOEFICACIA

1.1 El origen de la teoría de la Autoeficacia	21
1.2 La teoría de la Autoeficacia	21
1.3 Teoría Cognitivo Social del Aprendizaje	23
1.4 Dimensiones de la Autoeficacia.....	25
1.5 Fuentes de Información de Autoeficacia.....	26
1.6 Mecanismos Mediadores de la Autoeficacia.....	27
1.7 Autoeficacia Percibida en los individuos.....	29
1.7.1 Desarrollo de la Autoeficacia Percibida	30
1.8 Autoeficacia Académica y Educación	31
1.9 Investigaciones Asociadas con las Variables Autoeficacia y Hábitos de Estudio	33
1.10 La Autoeficacia Académica y su Relación con los Hábitos de Estudio.....	35

CAPÍTULO II. LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

2.1	La Educación Media Superior.....	37
2.2	El Estudiante de Bachillerato.....	39
2.3	Definiendo los Hábitos de Estudio.....	42
2.3.1	Los Hábitos como parte del Comportamiento Humano.....	43
2.3.2	Formación de Hábitos de Estudio.....	47
2.4	Condiciones para el Estudio Eficiente.....	50
2.4.1	Factores Ambientales que Intervienen en el Estudio.....	51
2.4.2	La Motivación.....	53
2.4.3	Cómo y por qué Administrar el Tiempo.....	54

CAPÍTULO III MÉTODO

3.1	Pregunta de Investigación.....	55
3.2	Tipo de Investigación.....	55
3.3	Objetivos.....	56
3.4	Hipótesis de Correlación.....	57
3.5	Hipótesis Estadísticas.....	60
3.6	Definición Conceptual de Variables.....	62
3.7	Muestreo.....	63
3.8	Escenario y Procedimientos.....	63

3.9	Instrumentos	64
-----	--------------------	----

CAPÍTULO IV Análisis de Resultados

4.1	Descripción de la Muestra	68
4.2	Correlación entre los Factores de Autoeficacia Académica y Hábitos de Estudio	69
4.2.1	Correlación entre los Factores de Autoeficacia Académica (dominio, Autoconcepto Referencial y Autoconcepto escolar y los Hábitos de Estudio (positivos y negativos) de Hombres y Mujeres	69
4.3	Correlación entre los Factores de Autoeficacia Académica y Hábitos de Estudio en Función del Sexo	70
4.3.1	Correlación entre los Factores de Autoeficacia académica (Dominio, Auto concepto escolar y Autoconcepto Referencial) en hombres.....	70
4.3.2	Correlación entre los Factores de Autoeficacia Académica y Hábitos de Estudio Positivos en Hombres	71
4.3.3	Correlación entre los Factores de Autoeficacia Académica y Hábitos de Estudio Negativos en Hombres	71
4.3.4	Correlación entre los Hábitos de Estudio Positivos en Hombres	71
4.3.5	Correlación entre los Factores de Hábitos de Estudio Negativos en Hombres	72
4.4	Correlación entre los Factores de Autoeficacia Académica en Mujeres	72
4.4.1	Correlación entre los Factores de Hábitos de Estudio positivos en Mujeres	72

4.4.2	Correlación entre los Factores de Hábitos de Estudio negativos en Mujeres	73
4.5	Diferencias Significativas de los Factores de Autoeficacia Académica de Hombres y Mujeres	73
4.6	Diferencias Significativas de los Hábitos de Estudio Positivos	74
4.7	Diferencias Significativas de los Hábitos de Estudio negativos	75
	DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN	77
	SUGERENCIAS	82
	REFERENCIAS	84
	ANEXOS	90

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se describe la relación que existe en la autoeficacia académica y los hábitos de estudio, en alumnos de un Colegio de Bachilleres de la Ciudad de México Zona Sur, para ello se aplicaron dos escalas de tipo Likert con la finalidad de conocer si los estudiantes se sienten autoeficaces y si esto influye en sus hábitos de estudio.

La muestra quedo conformada por 150 alumnos pertenecientes al colegio de bachilleres, se aplicaron las dos escala, una para conocer la autoeficacia académica y la segunda para conocer los hábitos de estudio de los alumnos, las cuales se llevaron a cabo en una misma sesión, esto con la finalidad de que los alumnos que contestaran la encuesta de autoeficacia académica fueran también los que contestaran la encuesta correspondientes a los hábitos de estudio.

Esto con la finalidad de que hubiera consistencia entre las respuestas y así poder medir con más exactitud la autoeficacia y los hábitos de estudio de esa población.

Posteriormente se realizó el análisis estadístico de resultados, haciendo algunas correlaciones para establecer las posibles diferencias en función del sexo de los estudiantes.

Se reportan que la autoeficacia académica tiene influencia en los hábitos de estudio que tienen los estudiantes y que existen algunas diferencias en función del sexo.

INTRODUCCIÓN

"Los estudiantes que desarrollan un fuerte sentido de autoeficacia se encuentran bien capacitados para educarse a sí mismos cuando tienen que depender de su propia iniciativa." Bandura (1987)

La exploración de los hábitos de estudio y la autoeficacia académica ha sido poco estudiada porque parecía un tema no muy relevante. Sin embargo conocer de manera global cuales son las fortalezas y debilidades de los estudiantes actuales podría servir como base para que en el futuro se pueda diseñar programas de prevención con los alumnos en riesgo académico.

El ser humano está dotado de una gran diversidad de capacidades; sin embargo, el éxito en general que pueda lograr durante el transcurso de su vida dependerá en gran parte de la manera en que se perciba. Dado que, las personas al enfrentar al mundo que los rodea manifiestan confianza sobre sus capacidad para resolver con éxito las dificultades y circunstancias que se les presentan. Ello permitiría emprender eficazmente nuevas tareas con la convicción de seguir adelante. Dicha creencia personal es denominada autoeficacia percibida, cuyo desarrollo empieza desde los primeros años de niñez y se manifiesta en distintos aspectos del desarrollo humano, incluyendo el académico siendo fundamental en el definición de metas(Bandura citado en Alcalde, 1998).

En relación a los hábitos de estudio, el bachillerato es fuente fundamente de nuevos conocimientos , ello implica, que el estudiante utilice nuevas técnicas y estrategias así como, reforzar las aprendidas en años escolares anteriores para optimizar su aprendizaje y desempeño. Sin embargo, se puede observar un desaprovechamiento académico debido al desconocimiento de métodos y técnicas de estudio, que podrían orientar a los estudiantes positivamente. (Hernández, 1998).

Muchos de los estudiantes no han sido capaces de desarrollar estas herramientas en años anteriores y al llegar al bachillerato no encuentran el espacio, ni método, ni organización que le permita asimilar los nuevos conocimientos específicos aprendidos obteniendo como resultado un desempeño académico no satisfactorio que a la vez podría afectar de manera negativa sus creencia personales.

De la misma manera la educación media superior debería ser fuente de conocimiento, calidad y metodología de estudios permitiendo reforzar el desarrollo de competencias personales y académicas aunque muchas aun, continúan promoviendo el memorismo y la repetición de contenidos de aprendizaje sin ser totalmente comprendidos. Lo que provoca un bajo rendimiento en estudiantes y continuas quejas de los docentes respecto a sus estudio estudiantes (Hernández, 1998).

Es por ello que se realizó esta investigación la cual está conformada por distintos apartados, iniciando con un apartado que nos habla sobre la delimitación del tema que alude a la justificación sobre la investigación los estudios realizados sugieren que las creencias de eficacia ejercen una mayor motivación para emprender y a niveles más altos de logro, el planteamiento del problema y la pregunta de investigación, los objetivos que se pretenden alcanzar, para pasar posteriormente al apartado del marco teórico el cual está constituido por dos capítulos, la Autoeficacia y hábitos de estudio. Un tercer apartado nos habla del

método, en el cual se describen los objetivos, las hipótesis, variables y muestra que componen la investigación, así como también la descripción de los instrumentos utilizados y el procedimiento que se llevó a cabo para su aplicación. Por último se encuentra en el apartado los resultados obtenidos y se presentan la discusión y la conclusión.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La preocupación por los hábitos de estudio de los alumnos es un tema que se ha investigado, no obstante, en nuestro tiempo esta cuestión adquiere un renovado interés, en gran medida por la extensión de la educación, así como por las altas tasas de fracaso escolar.

Miranda, (2011). En México se constató que el sistema educativo del nivel medio superior atraviesa por una profunda crisis de deserción escolar.. En el estudio Retos educativos de la Secretaría de Educación Pública queda clara la crisis del sistema, pues entre la primaria y los estudios profesionales se “pierden” 86 por ciento de alumnos. La deserción se presenta de la siguiente forma: de 100 alumnos que entran a primaria, 22 se quedan en el camino, pero en secundaria este número aumenta a 32; sin embargo, del 68 que sigue estudiando sólo egresa la mitad. En el ingreso a bachillerato desertan otros 10 y durante los estudios de preparatoria otros 16, de tal forma que de los 100 iniciales sólo 24 completan este nivel educativo. De éstos, 21 alumnos llegan a la universidad, pero sólo 14 la terminan.

Albarracín(1972), indica que los profesores de secundaria y aun los de educación superior frecuentemente constatan que la mayoría de los estudiantes de dichos niveles carecen de hábitos indispensables para distribuir su tiempo libre, no tienen hábitos para tomar apuntes, adoptar decisiones por iniciativa propia, establecer criterios, emitir juicios personales, sintetizar, generalizar, relacionar e integrar conocimientos y no han tenido las experiencias necesarias para tomar consciencia del papel que el conocimiento científico representa en avance del mundo actual. Además menciona que los alumnos no poseen el interés por aquellas tareas, como la investigación y la tecnología que requieren tener hábitos de estudio reduciendo su esfuerzo a las mínimas exigencias programadas. Ya que el estudio se caracteriza como una conducta autodirigida o autorregulada por uno mismo, el estudio es una modalidad de aprendizaje, un caso especial de actividad

cognitiva académica, frecuentemente individual, intencional, intensiva, autorregulada que además supone automotivación y esfuerzo personal Valle, (2007).

Es por eso que consideramos que la autoeficacia juega un papel fundamental en el ámbito académico ya que según Pajares & Schunk (2001), los conocimientos y la habilidad, de por sí, no son suficientes para garantizar y predecir un buen desenvolvimiento académico. Dos personas con la misma habilidad pueden presentar un desempeño diferente, producto de sus creencias de eficacia. Esto debido a que el éxito académico demanda procesos reguladores, como la autoevaluación, el automonitoreo y el uso de estrategias metacognitivas de aprendizaje, procesos que son influidos positivamente por un alto grado de creencia en la propia capacidad.

Por lo tanto el objetivo general de esta investigación es analizar si existe relación entre la autoeficacia del alumno y sus hábitos de estudio, pues el poco interés que los jóvenes le dan al estudio es un problema persistente en las escuelas, y lamentablemente tiene repercusión en nuestra sociedad y más en la juventud, la exploración de estas variables han sido poco investigadas, sin embargo, conocer de manera global cuales son las fortalezas y debilidades de los estudiantes actuales podría servir como base para que en el futuro se pueda diseñar programas de prevención de tipo primario con los alumnos en riesgo potencial de fracaso escolar y diseñar programas con los cuáles se pueda prevenir el riesgo académico. Dado que, las personas al enfrentar al mundo que lo rodea, manifiestan confianza sobre su capacidad para resolver con éxito las dificultades y circunstancias adversas que se le presentan, lo cual permitiría emprender eficazmente nuevas tareas con la convicción de seguir adelante. Bandura (como se citó en Alcalde, 1998).

JUSTIFICACIÓN

Uno de los problemas más preocupantes en la mayoría de los países, desde los europeos hasta los de América Latina es el Fracaso escolar. Se han realizado diversos estudios e investigaciones acerca de fenómenos como el ausentismo, la reprobación, el retraso o rezago y la deserción escolar, todos ellos desencadenantes y motivadores del fracaso escolar del centro educativo.

Hunter (como se citó en Bliss y Mueller, 1986) afirma que entre las variables más importantes que influyen en el éxito académico de los estudiantes con aptitudes suficientes, se encuentran las de dimensión afectiva, la asistencia y la actitud hacia el estudio. Es por esto que, en algunos casos, los alumnos con bajo desempeño académico toman cursos para desarrollar hábitos de estudio, sin embargo, poseer el conocimiento de las técnicas de estudio no implica que éstos sean puestos en práctica. Efectivamente, Bliss y Mueller (1993) sostienen que es el sentimiento de autoeficacia el que transforma los conocimientos teóricos en prácticas observables. Entre las actividades de estudio que se pueden observar, están por ejemplo, la forma de agendar y planear las actividades extra clase.

Según Prieto, (2005) en los últimos años se han realizado gran cantidad de investigaciones, sobre autoeficacia, la cual, se ha relacionado con diferentes variables como: la elección de la carrera, la práctica docente y la motivación y rendimiento académico de los estudiantes. Por lo expuesto anteriormente, en México se ha profundizado poco en las variables, autoeficacia y hábitos de estudio en los alumnos de nivel bachillerato, y esto se debe a que aparentemente los estudiantes cuando ingresan al bachillerato ya poseen los hábitos de estudio necesarios para desarrollar un desempeño adecuado, sin embargo muchos son los estudiantes que tienen dificultades para afrontar con éxito las exigencias de responsabilidad, organización, autonomía, y no se sienten capaces de realizar tareas propias de la escuela, que el sistema les plantea, aunque en este nivel se tengan controles, por exigencia del sistema educativo medio superior, es

necesario mejorar las estrategias de organización y planeación, concentración, lecturas, etc., puesto que se requiere mejorar la habilidad de aprender a fin de lograr una formación académica que permita un desempeño profesional más eficiente por ello la relevancia de esta investigación radica, en primera instancia, en Investigar si existe relación entre la autoeficacia académica y los hábitos de estudio en el nivel medio superior, tomando en cuenta, que la autoeficacia académica se define como los juicios personales de las propias capacidades para organizar y ejecutar cursos de acción que conducen a los tipos de ejecuciones educativas designadas, en otras palabras es la capacidad de ejecutar acciones para alcanzar las metas planteadas (Zimmerman, 1995), y una de las principales causas de los altos índices del fracaso escolar en México es el inadecuado desarrollo de los hábitos de estudio desde el nivel educativo básico problema que al mismo tiempo genera dificultades de aprendizaje que van más allá de lo estadístico, reflejando deficiencias en la calidad educativa que manifiestan los estudiantes de todos los niveles y en las dificultades de índole profesional a las que se enfrentan en el mundo laboral (Tovar, 2003).

CAPÍTULO I. LA TEORÍA DE LA AUTOEFICACIA

1.1 El Origen de la Teoría de la Autoeficacia

En un artículo publicado en 1977, titulado *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*, Bandura (1977^a) realiza la primera exposición sistemática de la teoría de la autoeficacia. No es, sin embargo, la primera vez que hace referencia al constructo, pues lo introduce inicialmente en su obra “Teoría del Aprendizaje social”, de ese mismo año.

El apellido que otorga a su teoría no es casual, y al referirse a ella como unificadora pretende destacar el carácter no excluyente de la misma, ya que es una teoría que agrupa, que unifica, al recoger lo más valioso de los distintos procedimientos utilizados hasta el momento por la psicología.

A partir de su experiencia con pacientes fóbicos, Bandura (citado en Prieto 2005), sostiene la hipótesis básica acerca de que las intervenciones psicológicas deben dirigirse a generar en los mismos individuos juicios personales de capacidad; según su opinión, solo de este modo las intervenciones serán eficaces.

1.2 La Teoría de la Autoeficacia

La teoría de la autoeficacia forma parte de las teorías cuyas aportaciones giran alrededor de la competencia personal, la adaptación, la motivación y el logro (Maddox, 1995). Esta teoría da cuenta de la iniciación de conductas, de la persistencia para alcanzar ciertas metas y de los recursos de acción

necesaria para lograrlas. Destaca el papel que juegan los juicios y las expectativas respecto a las habilidades y/o capacidades que se poseen y de las probabilidades para enfrentar exitosamente las demandas ambientales (Bandura, 1977).

La autoeficacia alude a las creencias que posee un sujeto de sus habilidades para ejecutar una conducta requerida para producir una respuesta (Bandura, 1977). Las creencias de autoeficacia permite al sujeto controlar eventos que pueden afectar su vida, movilizar la motivación, los recursos cognitivos y cursos de acción necesarios para ejercer el control sobre las demandas ambientales (Bandura, 1988).

Es necesario precisar que Bandura llama de manera indiferente a la autoeficacia como autoeficacia percibida o expectativas de eficacia e igualmente es substancial distinguir entre dos tipos de expectativas: las expectativas de eficacia y las expectativas de resultado.

Las expectativas de eficacia se refieren a las creencias de una persona de ser capaz de ejecutar exitosamente una conducta o grupo de conductas requeridas para obtener un resultado, en tanto que las expectativas de resultado se refieren a las creencias de una persona que de cierta conducta conducirá a determinados resultados (Bandura, 1977).

Ambos tipos de expectativas contribuyen a la determinación de la conducta y aun cuando exista relación entre ambas, los resultados esperados dependen en gran medida de los juicios del sujeto en relación a su capacidad para realizar determinadas acciones. Por lo tanto, las expectativas de eficacia son mejores predictores de la conducta, a diferencia de las expectativas de resultado (Bandura, 1986).

Bajo esta óptica, las expectativas de eficacia determinan el establecimientos de metas, la elección de actividades, el esfuerzo y la

persistencia para la realización de las actividades elegidas, los patrones de pensamiento y las respuestas emocionales(Bandura, 1977)

A la teoría de la autoeficacia se le debe ubicar dentro de un cuerpo de conocimientos más general: la teoría social cognitiva: pues la cognición (elemento sustancial del modelo del determinismo recíproco) juega un papel elemental pues los procesos de cambio conductual operan a través de la alteración del sentido individual de maestría o autoeficacia (Bandura, 1977).

1.3 Teoría Cognitivo Social del Aprendizaje

Una segunda teoría explicativa de la autoeficacia es la Teoría Cognitivo Social del Aprendizaje, propuesta por Bandura (1986), la cual se centra en comprender cuestiones como la cognición, acción, motivación y emociones humanas y considera que los seres humanos están dotados de capacidades como autorreflexión, autorregulación, iniciativa, anticipación de resultados, planeación y toma de decisiones (Maddox, 1995).

De esta manera, el individuo se encuentra en condiciones de controlar diversos aspectos de su vida (Sandoval, 2004) debido a la intervención de las condiciones en las interacciones que puede haber entre el mismo, su ambiente y los actos que realiza para enfrentar estas situaciones adecuadamente. En este sentido el medio social juega un papel destacado en el aprendizaje, pues proporciona conocimientos, normas, estrategias, creencias y actitudes; además de permitir el aprendizaje vicario y las expectativas de las consecuencias de los actos. (Carrascoza, 2007).

De esta forma, las presentaciones cognitivas de eventos futuros afectan consecuencias futuras y así también las consecuencias futuras pueden ser motivadores actuales y reguladores de conducta futura.

Sin embargo, el aprendizaje también puede surgir a partir de la observación de la conducta de otras personas y de las consecuencias obtenidas. Esta capacidad ahorra la necesidad de aprender las reglas que generan y regulan la conducta por medio de ensayo y error.

En relación a esto, la autorregulación juega un papel destacado y ello mediante criterios internos y evaluaciones. Lo anterior significa que la discrepancia entre determinado criterio y la ejecución desarrollada, provoca reacciones de evaluación de los propios actos que asimismo afectan las ejecuciones posteriores, y permiten de esta manera que las influencias de los actos sean auto producidas.

Por su parte, la capacidad auto reflexiva consiste en analizar las propias experiencias y pensamientos, lo cual permite obtener conocimiento de sí mismo y del ambiente circundante. En este sentido, el pensamiento que más afecta a la acción es el juicio acerca de la capacidad para abordar de manera afectiva diferentes escenarios, ya que este determina que hacer, cuanto esfuerzo invertir y cuanto perseverar a pesar de sus dificultades.

Como puede observarse, la teoría cognitiva del aprendizaje social considera esenciales procesos como las atribuciones, la valoración, las expectativas de autoeficacia del comportamiento.

En este contexto, el aprendizaje (directo o vicario) implica procesar información sobre la conducta y el entorno, lo cual genera representaciones simbólicas que posteriormente funge como lineamientos de actos futuros. Así también, las consecuencias de la acción proporcionan información que indica si el comportamiento es o no adecuado y así pueden motivar a ejecutar conductas de las cuales se esperan resultados deseables y evitar que puedan traer consecuencias desagradables.

En suma la teoría cognitivo social del aprendizaje trata de brindar una comprensión de la conducta, su adquisición, modificación, mantenimiento por ello requiere la consideración de varios elementos básicos que son poderosos para tal fin entre ellos la autoeficacia percibida. Bandura, (1977).

1.4 Dimensiones de la Autoeficacia

De acuerdo con Bandura (1977), las expectativas eficacia, varia en tres dimensiones: Magnitud, Fuerza y Generalidad

a) Magnitud de autoeficacia: en una jerarquía de conductas u ordenamiento de tareas por nivel de dificultad, desafío o impedimento, se refiere al grado de dificultades que la persona cree que es capaz de afrontar pues las creencias respecto a su capacidad de ejecución- de ese nivel- no se ven amenazados.

b) Fuerza de autoeficacia: Se refiere a la firmeza de la convicción de una persona de poder ejecutar una conducta . Las creencias de autoeficacia débiles son fácilmente extinguibles por experiencias de fracaso, mientras que, experiencias de éxito o maestría las fortalecen.

C) Generalidad de la autoeficacia: Esta característica alude al grado en el cual las experiencias de éxito o de fracaso influyen sobre las expectativas de eficacia en una conducta específica o, si se pueden extender a otras conductas o contextos similares. Las evaluaciones vinculadas a dominios de actividades, contextos situacionales y aspectos sociales manifiestan el patrón y grado de generalidad de las creencias de las personas en su eficacia (Bandura, 2001).

El estudio detallado de estas dimensiones permitirá un análisis completo de las expectativas de eficacia, por ello es necesario tener en consideración que, la autoeficacia y sus dimensiones son particulares a un dominio de funcionamiento.

En otras palabras, el termino expectativas de eficacia debe ser definido y operacionalizado para una conductas especifica o un grupo de conductas en contextos específicos. De ahí lo fundamental de, que en la medida de lo posible, desarrollar mediciones unidimensionales con el fin de ampliar su utilidad en la evaluación del cambio conductual (Bandura; Maddox, 1995).

Además de dimensiones, Bandura considera que las creencias de autoeficacia tienen cinco fuentes, de cuya interacción de información son producto.

1.5 Fuentes de Información de Autoeficacia

Es importante mencionar de dónde surgen estas creencias de autoeficacia que tenemos los seres humanos. Podemos ver que existen distintas fuentes que resultan muy importantes al momento de explicarnos cómo es que se crean las creencias de autoeficacia.

1. Experiencia personal: la experiencia propia de éxitos y fracasos es una fuente de información muy clara y poderosa de los recursos personales para la ejecución de una conducta. Por lo tanto, llevar a cabo exitosamente una tarea aumentara la autoeficacia y, por lo contrario, la percepción de fracaso la disminuirá

2. **Experiencia vicaria:** El aprendizaje vicario (aprendizaje observacional, imitación o moldeamiento) influye sobre las expectativas de eficacia cuando las personas observan la conducta de otros, notan las consecuencias y usan esta información para determinar que ellas también son capaces de hacerlo.
3. **Persuasión Verbal:** Esta fuente de información que menor influencia ejerce sobre las expectativas de eficacia, ya que puede verse afectada por factores como la experiencia, la confianza y la atracción de la fuente, tal como lo refieren investigaciones relacionadas con la persuasión verbal y el cambio de actitudes.
4. **Estados fisiológicos:** La activación fisiológica funge un papel importante como fuente de información de las creencias de autoeficacia; cuando los sujetos asocian un estado de activación aversivo con la ejecución deficiente de alguna conducta, resultara una percepción de incompetencia, por lo contrario, cuando es más probable que siente confianza en sí mismo y duden menos de sus habilidades.
5. **Estados emocionales:** Son fuente importante de las expectativas de eficacia pues es mayor la posibilidad de que las personas se sientan más autoeficacia cuando tienen aspectos positivos que cuando son negativos como la depresión o la ansiedad.

1.6 Mecanismos Mediadores de la Autoeficacia

Además de dimensiones y fuentes, las creencias de autoeficacia regulan el funcionamiento humano a través de cuatro mecanismos o procesos que Bandura denomina *procesos activadores de la autoeficacia* (Bandura, 1977).

1. **Procesos cognitivos:** Los patrones de pensamientos pueden impactar positiva o negativamente la ejecución de una conducta, pues afecta la manera en que las personas seleccionan sus metas, influyen sobre las estrategias para alcanzar y sobre los mecanismos de anticipación de eventos que pudieran inferir.

2. **Procesos motivacionales:** La mayoría de las personas guían sus acciones con ayuda de mecanismos de anticipación que permiten predecir los resultados posibles de una conducta, planificar cursos de acción para obtener resultados deseados y evitar los indeseados.

3. **Procesos Afectivos:** Las creencias de autoeficacia pueden regular los estados emocionales que soportan la efectividad de los recursos de acción ideados para alcanzar una meta. Además, determinan en gran medida el tipo de emociones que se experimentará y su intensidad. Por ejemplo, si una persona posee bajos niveles de autoeficacia respecto a la prevención de eventos inversivos, es probable que experimente agitación y ansiedad, o bien, cuando las personas se han puesto metas demasiado altas y no pueden cumplirlas debido a la debilidad de sus creencias de autoeficacia es posible que manifiesten desánimo y depresión. Aunado a lo anterior, la autoeficacia para controlar las cogniciones que subyacen a una emoción, pueden generar y/o mantener las respuestas emocionales.

4. **Procesos de selección de ambientes y actividades:** La eficacia moldea el curso de la vida de las personas pues, generalmente, estas seleccionan situaciones o actividades en las que esperan desenvolver

exitosamente y evitan aquellas en las que anticipan que las demandas sobrepasan sus habilidades. De manera que resulta desafortunado que quienes mantienen una conducta de evitación se priven de experiencias de éxito potencial que contrarresten el sentido débil de autoeficacia.

1.7 Autoeficacia Percibida en los Individuos

La autoeficacia percibida se relaciona, no con el número de habilidades que uno tiene, sino con la percepción de control personal que el individuo posee sobre sus acciones.

Actúa como un elemento clave en la competencia humana y determina, en gran medida, la elección de actividades, la motivación, el esfuerzo y la persistencia en las mismas ante las dificultades, así como los patrones de pensamiento y las respuestas emocionales asociadas (Bandura, 1997).

Los individuos con un alto sentido de autoeficacia aumentarán su funcionamiento socio cognitivo en muchos aspectos y afrontarán las tareas difíciles percibiéndolas como cambiables, más que como amenazantes. Además, se implicarán en actividades con un alto interés y compromiso invirtiendo un gran esfuerzo en lo que hacen y aumentando su esfuerzo ante las dificultades y contratiempos. Una alta autoeficacia percibida aumenta la consecución de metas, reduce el estrés y disminuye la vulnerabilidad a la depresión (Bandura, 1997).

Por tanto, las creencias sobre la autoeficacia contribuyen a la consecución de los logros humanos y a un incremento de la motivación (Bandura, 1997), que influye positivamente en lo que las personas piensan, sienten y hacen.

1.7.1 Desarrollo de la Autoeficacia Percibida

La autoeficacia, al ser considerado un elemento cognitivo social, deja implícito que su desarrollo se da dentro de este marco. Es a partir del ambiente, relaciones sociales, y nuestra respuesta a ellos, que la autoeficacia surge y evoluciona.

Diferentes periodos de la vida, presenta ciertas demandas de competencia

Prototípica para un funcionamiento exitoso". (Bandura, 1997).

De esta forma se encuentra que la autoeficacia en niños, cambia sustancialmente mientras se mueven a una comunidad más grande (casa, barrio, escuela). Es con las relaciones de pares que ellos amplían y particularizan el conocimiento de sus capacidades. Aquellos que tienen más experiencia y son más competentes, dan un modelo de estilos eficaces de pensamiento y comportamiento. (Bandura, 1987). Una gran cantidad de aprendizaje social ocurre entre los pares. Los niños tienden a elegir asociaciones cercanas con quienes tienen intereses similares y valores. Estas asociaciones selectivas promueven la autoeficacia. Las creencias de los niños en su eficacia para llevar a cabo diferentes tipos de solución, predicen sus metas sociales y muestran como su comportamiento.

Más adelante, en la adolescencia puede verse como la autoeficacia, juega un papel determinante en el curso que tendrán sus vidas. Se encontró que el éxito con el que los riesgos y retos de la adolescencia son manejados, dependen en gran medida, de la fuerza de la eficacia personal construida a través de experiencias previas, como en casos de fracasos, y un inadecuado desarrollo de la auto eficacia, en ámbitos sociales y académicos pueden llegar a afectar su bienestar emocional al igual que su desarrollo (Erdley; Asher, 1996).

Finalmente, la adultez implica un número mayor de transiciones de rol importantes. En esta etapa de la vida, la auto eficacia, contribuye al desarrollo de

la carrera y éxitos en la elección vocacional, además de intensificar la búsqueda de trabajo y finalmente la adquisición de uno. Caso contrario, las personas con baja autoeficacia tienden a no conseguir trabajo y a sufrir de estrés por desempleo. De esta forma puede verse reacciones emocionales y conductuales. (Bandura, 1997).

En suma, lo fundamental de la teoría es que no solo destaca la interacción de elementos personales y ambientales que originan y moldean los procesos de pensamientos y las acciones humanas, sino que evidencian la influencia de las expectativas y las creencias autorreferentes sobre la conducta y la predicción de la misma, favoreciendo la construcción de modelos y estrategias necesarios para un cambio conductual efectivo. De tal manera que, es la utilidad la propiedad que mantiene vigente a esta teoría.

1.8 Autoeficacia Académica y Educación.

Respecto a la autoeficacia académica, Bandura (1986) plantea que las creencias de autoeficacia influyen en el nivel de esfuerzo, persistencia y la elección de actividades. Al hablar de la autoeficacia académica nos referimos a los juicios personales de las propias capacidades para organizar y ejecutar cursos de acción que conducen a los tipos de ejecución educativas designadas. Los alumnos con alto sentido de eficacia para cumplir tareas educativas persistirán más ante las dificultades, trabajarán con mayor intensidad y participarán más que aquellos que duden de sus capacidades

Bandura plantea que los estudiantes con alta creencia en sus capacidades elegirán tareas difíciles y desafiantes, a diferencia de sus pares con baja autoeficacia, que tenderán a evitarlas. Hay que resaltar que la evaluación y la creación de la autoeficacia están influidas por comparaciones sociales, y en el

nivel medio superior, esto ocurre con mucha frecuencia. En este los desempeños están sujetos, en buena parte, al modelamiento y a la evaluación comparativa.

Por consiguiente, los éxitos y fracasos de los demás pueden afectar la motivación personal, en tanto se parezcan a nosotros (Zimmerman, 1995).

Bandura (1977) y Schunk (1989) definieron la autoeficacia académica percibida como los juicios personales de las propias capacidades para organizar y ejecutar cursos de acción que conducen a los tipos de ejecuciones educativas designadas

En el campo de la educación, particularmente en el caso de los adolescentes, el estudio de la autoeficacia académica resulta particularmente pertinente dado que como parte del propio desarrollo, los jóvenes afrontan varios retos, como es el enfrentarse a la transición a escuelas del nivel medio superior, en donde deben responsabilizarse de su aprendizaje y tomar importantes decisiones en su vida personal y profesional, lo que involucra uno de los mayores cambios ambientales y una mayor demanda del ejercicio de la eficacia personal (Bandura, 2006).

Schunk, (1989). Los estudiantes que establecen sus metas, o que aceptan metas a alcanzar pueden experimentar un sentido de autoeficacia para lograrlas y establecen así un compromiso para esforzarse en su logro. Se comprometen en actividades que consideran les ayudara a lograr la meta definida: atender en clase, repetir la información que debe ser recordada, esforzarse y persistir. La autoeficacia se produce cuando el estudiante se da cuenta de que está logrando lo que se había propuesto, lo que le lleva a pensar que está convirtiéndose en una persona capaz (Elliot y Dweck, 1988). Es importante que el maestro retroalimente al estudiante acerca del progreso que está realizando para alcanzar su meta, ya que esto eleva la autoeficacia del estudiante. Una autoeficacia elevada sostiene la motivación y promueve el aprendizaje del estudiante (Schunk, 1995).

Otros hallazgos importantes con respecto al procesamiento de la información y la autoeficacia son los de Pintrich y De Groot (1990), Zimmerman y Martínez-Pons (1990), Schunk y Gunn (1985), investigaciones dieron a conocer que la autoeficacia se correlaciona positivamente con el empleo de estrategias aprendizaje. Sus estudios apoyaron la idea de que enseñar a los estudiantes a usar estrategias de aprendiza aumenta su autoeficacia y su aprovechamiento.

La investigación educativa ha centrado múltiples estudios en las creencias de autoeficacia, especialmente en el área de la autorregulación y la motivación académica.

En este sentido, los investigadores han abordado tres aspectos relacionados con el constructo de la autoeficacia:

- autoeficacia y elección de carrera (Lent; Hackett, 1987)
- autoeficacia del profesor y práctica docente (Ashton; Webb, 1986)
- autoeficacia de los alumnos, motivación y rendimiento académico (Pintrich; Schunk, 1995).

1.9 Investigaciones Asociada con las Variables Autoeficacia y Hábitos de Estudio

Se han realizado diversos estudios en los cuales una de las variables es la autoeficacia, asociados con otras variables como el rendimiento académico, hábitos de estudio, que continuación se describen

En la investigación realizada en el colegio de bachilleres plantel # 7 “Iztapalapa” en el año 2003; la Psicóloga Liliana Barona Cárdenas, para obtener el título

de Licenciada en la UNAM investigó la correlación que existe entre los Hábitos de estudio y el rendimiento Académico en jóvenes de bachillerato

VARIABLES: Hábitos de estudio y rendimiento escolar.

La muestra estuvo integrada por el 10% de la población total del colegio de Bachilleres, encuestando a 125 alumnos de primero, tercero y sexto semestre, los cuales fueron seleccionados al azar utilizando la lista del total de alumnos inscritos por cada grupo y se eligieron de cada uno los alumnos que se requerían: ejemplo, eran 7 grupos de tercer semestre, se necesitaban 35 alumnos por lo que se eligieron 5 alumnos por cada grupo, utilizando el muestreo al azar, quedando al final 655 alumnos de primero, 35 de tercero y 25 de sexto semestre, del colegio de Bachilleres plantel # 7 "Iztapalapa".

El Instrumento elegido para evaluar los hábitos de estudio fue la Encuesta de Hábitos y actitudes hacia el estudio cuyos autores son Brown y Holtzman (1975) y adaptando la población mexicana por Fernando García Cortés y Eduardo García Hassey. Fue elaborado como instrumento de selección, para ayudar a la enseñanza y como instrumento de investigación. Está dividido en siete subescalas, consta de 100 ítems, 50 para medir las actitudes del alumno y 50 para medir los hábitos. Posterior a la aplicación se formó la base de datos en Excel y se mudó al programa SPSS.

Resultados: Se obtuvo una correlación inversamente positiva entre los hábitos y actitudes hacia el estudio y el rendimiento escolar.

En la investigación publicada en la Revista Electrónica Iberoamericana sobre la Calidad, Eficacia y Cambio en Educación.

La investigación fue realizada por Mario Cartagena Beteta titulado Relación entre la Autoeficacia y el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en Alumnos de Secundaria

Variables: Autoeficacia, Rendimiento Escolar y Hábitos de Estudio.

Muestra: Estuvo integrada por 210 alumnos de ambos sexos de primero, tercero y quinto de secundaria del Colegio Técnico Parroquial Peruano Chino "San Francisco de Asís", ubicado en el Distrito de Ate Vitarte

Instrumentos: Se utilizaron dos instrumentos, Se construyó una escala de Autoeficacia en el Rendimiento Escolar que consta de 19 afirmaciones para los alumnos de primero de secundaria y 20 para los de tercero y quinto de secundaria y un Inventario de Hábitos de Estudio CASM- 85 de Luis Vicuña. El test está constituido por 53 ítems distribuidos en 5 áreas.

Resultados: Se observó para los puntajes totales de la escala de autoeficacia en el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en los alumnos de primero, tercero y quinto de secundaria con alto y bajo rendimiento académico, a partir de estos datos se puede indicar que existe relación significativa entre los puntajes de la escala de autoeficacia en el rendimiento escolar y del inventario de los hábitos de estudio en quinto de secundaria, con puntuaciones de 0.59 y 0.55, tanto en alto como el bajo rendimiento académico respectivamente.

A pesar de las investigaciones observadas se ha podido constatar que México no se ha indagado con profundidad la correlación entre las variables autoeficacia académica y los hábitos estudio en el nivel medio superior.

1.10 La Autoeficacia Académica y su Relación con los Hábitos de Estudio.

Bandura (1986) hipotetizo que la autoeficacia afecta la elección de las actividades, el esfuerzo que se requiere para realizarlas, y la persistencia del individuo para su ejecución. De acuerdo con esto, un estudiante que tiene dudas acerca de sus capacidades de aprendizaje, posee una baja autoeficacia y

probablemente evitara participar en las actividades que le sean asignadas. En cambio, un estudiante con alta autoeficacia se compromete más con las actividades que se le encomiendan y muestra un mayor involucramiento y persistencia, a pesar de las dificultades que se puedan encontrar. El proceso por el cual el estudiante adquiere su autoeficacia es sencillo y bastante intuitivo: el estudiante se involucra en la realización de determinadas conductas (tareas), interpreta los resultados de las mismas, y utiliza esas interpretaciones para desarrollar sus creencias acerca de sus capacidades para involucrarse en tareas semejantes en algún momento futuro, y actúa de acuerdo con las creencias formadas previamente. Por lo tanto, se puede decir que las creencias de autoeficacia son fuerzas críticas para el rendimiento académico.

De acuerdo con lo anterior, las creencias de autoeficacia afectan a la conducta humana de varias maneras.

A lo largo del día se pueden realizar de manera eficaz muchas actividades relacionadas a las rutinas habituales como levantarse, peinarse, vestirse. Cualquier cambio en dicha rutina entorpece la realización de tareas que no están organizadas habitualmente. El estudio debería ser parte de estas actividades diariamente planificadas, pues para lograr un buen aprendizaje se requiere de una buena organización y planificación del estudio (hábitos). Esta planificación debe ser operativa y realizable. Operativa, en el sentido que se debe realizar un esquema de acción concreto y útil para alcanzar una meta que en este caso debería ser el aprendizaje de un curso. Realizable, porque debe poder cumplirse, es decir como parte de la jornada diaria de un estudiante y para ello la programación del estudio debe ser realista si se toma en cuenta el resto de actividades diarias, incluida las diversiones de cada estudiante.

CAPÍTULO II. HÁBITOS DE ESTUDIO

Los jóvenes estudiantes de bachillerato pertenecen a una época en la que el individuo se hace más consciente de sí mismo, en la búsqueda estatus, viviendo una etapa en la que las relaciones de grupo adquieren la mayor importancia de expansión y desarrollo intelectual, así como la búsqueda, elaboración de valores y formación de hábitos.

Al referirnos a los hábitos de estudio en el nivel bachillerato nos adentraremos a conocer un poco sobre cómo se encuentra en la actualidad la educación media superior y sus estudiantes.

2.1 La Educación Media Superior en México.

Partiendo del marco jurídico normativo que regula la actividad educativa escolarizada en México (el artículo 3º Constitucional y la Ley General de Educación) el Sistema Educativo Nacional (SEN) está integrado por: Los educandos y los educadores, las autoridades educativas, los planes, programas, métodos y materiales educativos, las instituciones educativas del Estado y de sus organismos descentralizados, las instituciones de los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios y las instituciones de educación superior a las que la ley otorga autonomía (Secretaría de Educación Pública, 1999). El mismo marco normativo establece la obligatoriedad del Estado para impartir educación básica y media superior, laica y gratuita, en igualdad de oportunidades y sin discriminación; así como promover la enseñanza en los niveles educativos superiores. En la estructura del subsistema escolarizado mexicano la trayectoria regular ininterrumpida de alumnos y estudiantes puede

durar de 16 a 20 años, luego de transitar por tres tipos educativos: básico, medio superior y superior. De estos tres tipos, el primero y el tercero se dividen en varios niveles y modalidades, en tanto que el segundo (educación media superior) se ofrece en varias modalidades pero sólo en dos niveles, el bachillerato y la educación profesional técnica (Ibarra, 2013).

Actualmente, existen tres tipos de programas de educación media superior: el bachillerato general, cuyo propósito principal es preparar a los alumnos para ingresar a instituciones de educación superior, el profesional técnico, que proporciona una formación para el trabajo, y el bivalente o bachillerato tecnológico, que es una combinación de ambas. Los bachilleratos general y tecnológico se imparten bajo la modalidad de enseñanza abierta y educación a distancia. A sí mismo la opción técnica ofrece ya, la posibilidad de ingreso a la educación superior (Gallegos, E.1998)

Las instituciones de educación media superior atienden a una población que transita de la adolescencia a la juventud; población escolar que cuando concluye su bachillerato está alcanzando la mayoría de edad, rasgo legal que marca el inicio de su ejercicio ciudadano. En este nivel se ofrecen conocimientos que buscan diferenciarse de los que aprenden los adolescentes de la secundaria, pero que aún no son cuerpos de conocimientos condensados propios del pregrado. En 2008, después de años de rezago y magros resultados, el gobierno federal tomó la decisión de poner en marcha la RIEMS, reforma integral de alcance nacional que descansa en un enfoque basado en competencias y en una pedagogía centrada en el aprendizaje. La reforma entró en vigor en el 2008 en todos los bachilleratos tecnológicos públicos del país y un año después en el resto de las modalidades y niveles, en total alrededor de cuatro millones de estudiantes, atendidos por 240 mil profesores, se incorporaron a la reforma integral. (Ibarra, 2013).

El Periodo de estudio es generalmente de 3 años, pero existen preparatorias de 2 y de 4 años. Algunas se dividen en varias áreas de especialidad, donde los estudiantes adquieren conocimientos básicos para posteriormente ingresar a la a Universidad. Además existen las preparatorias técnicas abiertas, todas deben estar incorporadas a la Sep. (Secretaria de Educación Pública) o a alguna Universidad Estatal o Nacional. Entre ellas se encuentran: La UNAM, El IPN, La UAM, La UAQ y La UACM en el df; La UANL en Nuevo León, La UADY en Yucatán, La UAT en Tamaulipas, La UVAQUAA en Aguascalientes, La Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, cada uno de los 31 Estados de la República Mexicana tiene una Universidad Estatal, la mayoría de las cuales son autónomas.

2.2 El Estudiante De Bachillerato

Al pensar en el bachillerato hay que reconocer que los estudiantes de este periodo de formación representan una parte importante y amplia del conjunto de jóvenes del país.

Guzmán; Saucedo (2007) afirman que para conocer quiénes son los estudiantes supone aprender y entender sus vivencias en las escuelas, “las maneras en que éstas (las vivencias) adquieren sentido y se convierten en un espacio de realización de la vida cotidiana”, significa abrir el conocimiento de la escuela desde la percepción de los estudiantes, es decir, tener una óptica distinta para abordar problemas ya trabajados a través de la lente y la lógica institucional tales como: la deserción escolar, la reprobación, la conducta de los estudiantes y la forma como toman sus decisiones. Más allá de la formalidad, simplificación y tendencia a la generalización institucional, la cual tiende a la uniformidad de los

sujetos, el actor al que nos referimos se presenta con toda su complejidad, difícil de definir, de manera difuminada y contradictoria; es un sujeto determinado de manera múltiple que se ha “ido construyendo” a través de actividades y facetas diferentes, por lo que su condición no puede quedar reducida al estudio como actividad única, o por el hecho de estar inscrito en un plantel educativo.

De Garay (2005), coinciden en que los jóvenes son diferentes y que el significado que le confieren a la acción educativa responde a condiciones particulares en aspectos de capital cultural, la composición de las familias a las que pertenecen, el capital económico, su condición de ser estudiante, su desempeño académico, el entorno de la escuela y la forma como asimilan de manera personal sus experiencias. Siguiendo a, la integración de los estudiantes al medio escolar se da a través del conjunto de prácticas académicas y de consumo cultural que realizan los jóvenes desde que asisten por primera vez a la institución. Son rutinas y prácticas a través de las cuales los estudiantes se van apropiando de ella, proceso que incluye manifestaciones de poder, ritos escolares

Los estudiantes de bachillerato son una población heterogénea, un objeto de estudio complejo para ser aprehendido; no existe “el estudiante de bachillerato”, no todos los jóvenes son iguales aunque compartan la situación de ser bachilleres.

Muchos estudiantes de bachillerato efectivamente actúan como estrategas, trata de mostrar que también a nivel de bachillerato se desarrollan importantes procesos de subjetivación, no de una subjetivación adolescente sino de una subjetivación juvenil, desde la mirada de los jóvenes, el bachillerato es un espacio para la vida juvenil. En este sentido es un espacio de sociabilidad e incluso de socialidad Maffesoli, (1990). Se suelen encontrar elementos de esta nueva cultura “comunitaria”: los jóvenes andan en grupos, “bolas” o bandas. Se sienten atraídos por estilos diferentes de su entorno usual y “normal” –muchos de ellos estilos globales– y se sumergen en estos estilos por cierto tiempo adoptando algunos

elementos. Pero la vida juvenil no se agota en el mero placer de estar juntos. Conocer al Otro diferente es un ingrediente importante en la vida de los jóvenes.

Para los estudiantes jóvenes, otros significativos son sobre todo sus amigos, las conversaciones con compañeros, aún sobre temas aparentemente triviales, permiten a los jóvenes comparar o familiarizarse con otras opiniones. En las conversaciones con amigos íntimos pueden hablar de sus sentimientos y éstos les dicen “cuando la están regando”.

Una parte importante del encuentro con otros es la que se refiere al otro género. Estos encuentros comienzan al final de la escuela primaria y surgen con fuerza en la secundaria, pero durante el bachillerato adquieren características más maduras. El contacto afectivo y sexual con otras personas abre muchas posibilidades de procesos reflexivos, de conciencia y de expresión de sí mismo. Vivir es de enorme importancia para los jóvenes y los lleva a dejar lo académico en segundo término –y tratar los estudios desde una lógica instrumental– e incluso a abandonar la escuela. Pero también encontramos jóvenes que recapacitan sobre la importancia de estudiar. En sus narraciones del proceso reflexivo aparecen diálogos internos con varias voces, noción que tomamos de Holland, (1998) y Bajtín (2003). En suma, pensamos que la subjetividad de los jóvenes de bachillerato no se reduce a agenciar los tiempos y esfuerzos escolares, ni a un individualismo vacío, ni es sólo un puro vibrar juntos de manera momentánea. Incluye la experiencia de encontrar otros significativos; tanto en sus conversaciones como en sus diálogos internos, los jóvenes desarrollan importantes procesos de reflexión y auto-regulación. Los argumentos desplegados hasta el momento no consideran la diversidad personal, social y cultural del universo denominado jóvenes. México es un país de enormes diferencias e injusticias económicas, sociales, y culturales. El trabajo formal siempre ha sido escaso y aún sin considerar la agricultura, es decir, en la industria de transformación y en los servicios, 39.6% de la Población Económicamente Activa trabajó en el sector informal de la economía en 1992, y en 2004 subió a

43.4%. La diversidad cultural comprende desde jóvenes urbanos que viven inmersos en estilos de vida globales hasta jóvenes indígenas que viven en pueblos rurales, donde la noción de comunidad aún conserva rasgos de su sentido ancestral. Pero no viven aislados, migran dentro de México y a Estados Unidos; ven televisión, tienen CD y empiezan a tener acceso a internet.

En el mundo actual para la formación laboral y el desarrollo de competencias, implica la adquisición de conocimientos, desarrollo de habilidades y formación de hábitos de estudio. Saber estudiar significa no solo leer y aprender una serie de conceptos, sino ponerlos en práctica, razonar y encontrar respuestas para determinadas preguntas. Formar estudiantes con las habilidades necesarias para su labor independiente, es una de las tareas más importantes de la educación, lo cual representa un tema de actualidad que nos permite buscar elementos que aporten a la construcción de la innovación educativa, con el objeto de dotar a los sujetos de las estrategias necesarias que les permitan aprender a aprender, es decir desarrollar habilidades metacognitivas.

2.3 Definiendo los Hábitos de Estudio

El estudio es un factor importante para el éxito académico, no sólo el acto de estudiar sino también el cómo se realiza este acto, ya que implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas (hábitos de estudio), que se obtienen con el ejercicio y que permiten alcanzar el objetivo propuesto, es decir, un estudio eficaz depende del éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos (aprendizaje) y desde luego, la puesta en práctica de esos conocimientos Calero, (2009).

Por lo tanto los hábitos de estudio es el conjunto de actividades que hacen cada persona cuando estudia. Los hábitos como las actitudes son el método de estudio que posee cada persona Olcese (2002).

El concepto de hábitos de estudio lleva a su vez dos conceptos implícitos, los cuales son: hábitos y estudio, antes de llegar a definir hábitos de estudio como tal, es necesario tener claro los dos conceptos anteriores.

2.3.1 Los Hábitos como parte del Comportamiento Humano

Desde un punto de vista filosófico el Hábito en el sentido más amplio, es la forma de ser general y permanentemente, el estado de una existencia considerado ya en el conjunto de sus elementos y en sucesión de sus elementos.

El hábito adquirido es aquel que aparece como consecuencia de un cambio, es decir, no es solo el hábito adquirido sino el hábito contraído a continuación de un cambio, con respecto a este cambio que le ha engendrado, Ravaisson, (1964).

Por lo tanto si el hábito una vez adquirido es una forma de ser general y permanentemente, y si el cambio es pasajero, el hábito subsiste más allá del cambio del cual es resultado.

Según Ravaisson, (1964), el hábito tiene más fuerza cuanto más se prolonga o se repite la modificación que lo ha producido. El hábito es pues, una disposición con respecto a un cambio, engendrado en un ser por la continuación o repetición de este cambio. Nada es por tanto, susceptible al hábito, si no es susceptible al cambio.

El hábito no implica solamente la movilidad ni la mutabilidad en algo que dure sin cambiar, ya que supone un cambio en la disposición. Así pues, en el cambio está la tendencia a la permanencia. Este cambio se da a partir de la

transformación de un impulso exterior o una inclinación a la voluntad y a la reflexión de éste mismo, es decir, la voluntad y la reflexión construyen éste proceso del hábito.

Por otra parte se puede definir al estudio de la siguiente manera:

Calero, (2009) menciona que el estudiar es un proceso intencionado y sistematizado para iniciar o profundizar la adquisición de conocimientos como habilidades, valoraciones y actitudes. Estudiar demanda esfuerzo intelectual, también emocional y físico.

Los hábitos son indispensables en todo tipo de actividades, si no se han adquirido hábitos no se pueden utilizar los instrumentos necesarios para cualquier tipo de aprendizaje.

Para la presente investigación se ha considerado la siguiente aproximación teórica de los hábitos de estudio “Entendemos por hábitos de estudio al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico” (Aduna, 1985).

Se entiende lo dicho como la manera en que el individuo puede organizar, controlar su tiempo, espacio, técnicas, métodos y procesos para estudiar. Sabemos que “Estudiar es una actividad compleja, que requiere de un proceso que no significa sólo la memorización, requiere aprender a concentrarse, a analizar, sintetizar, memorizar y expresar la información” (Fernández, 1999).

A lo largo del día se pueden realizar de manera eficaz muchas actividades relacionadas a las rutinas habituales como levantarse, peinarse, vestirse.

Cualquier cambio en dicha rutina entorpece la realización de tareas que no están organizadas habitualmente. El estudio debería ser parte de estas actividades diariamente planificadas, pues para lograr un buen aprendizaje se requiere de una buena organización y planificación del estudio.

Bigge (1981) define los hábitos de estudio como la acción fluida, efectiva y eficiente del acto de estudiar sobre la base de la estructura cognoscitiva que se tiene y que conducirá a la obtención de determinadas metas.

Naturalmente, no se deben confundir los hábitos (prácticas constantes de las mismas actividades) con las técnicas (procedimientos o recursos). Unos y otras, empero, coadyuvan a la eficacia del estudio. De un lado, el hábito de estudiar es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje. De otro, conviene sacar el máximo provecho a la energía que requiere la práctica consciente e intensiva del estudio por medio de unas técnicas adecuadas.

Rondón (1991) define hábitos de estudio como conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente.

Diversas son las concepciones sobre los hábitos de estudio, aunque de manera general se definen como los modos de hacer operativa nuestra actitud frente al estudio y el aprendizaje, es decir es el conjunto de actividades que hacen cada persona cuando estudia.

Los hábitos de estudio, son el método de estudio que posee cada persona, así los estudiantes desarrollan diversas técnicas de estudio, mediante la práctica de algunos procedimientos sencillos y efectivos que favorecer su proceso de aprendizaje.

Estudiar de acuerdo con Marsellach (1999), significa situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos ante una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica.

Esto lleva a determinar que el estudio es un factor importante para el éxito académico, no sólo el acto de estudiar sino también el cómo se realiza este acto, ya que implica poner en juego una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se obtienen con el ejercicio y que permiten alcanzar el objetivo propuesto, es

decir, “el estudio” y de un estudio eficaz depende el éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos (aprendizaje) y desde luego, la puesta en práctica de esos conocimientos. Olcese (2002).

Los métodos de estudio son modos de hacer operativa nuestra actitud frente al estudio y el aprendizaje, y que favorecen la atención y la concentración, exigen distinguir lo principal de lo secundario, e implican no sólo lo visual y auditivo, sino también la escritura, reduciendo la dispersión o haciéndola evidente para el propio sujeto.

Por lo tanto los hábitos de estudio es el conjunto de actividades que hacen cada persona cuando estudia. Los hábitos como las actitudes son el método de estudio que posee cada persona Pansza (1991).

Distintas técnicas son aquellas propias de los estudiantes con las que han ido consolidado el prestigio y la práctica de algunos procedimientos sencillos y efectivos para favorecer el aprendizaje.

La lectura es un hábito por demás necesario, tanto para el crecimiento intelectual como para el crecimiento del individuo. Las nuevas corrientes y técnicas educativas se han orientado al desarrollo de estrategias que apoyen este hábito y permitan una comprensión más efectiva de las asignaturas que se imparten en el aula, ya que la comprensión y la habilidad lectora del estudiante de manera efectiva propiciaran el buen aprendizaje Ruiz S, (2005).

Muchos de los problemas respecto al éxito en el rendimiento académico giran alrededor de los buenos hábitos de estudio y expectativas respecto a las tareas en casa, en este sentido los padres son los directos responsables y proveedores de estímulos, ambiente y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa.

El estudio es un proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto. Se puede afirmar, entonces, que el estudio es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas.

El estudio es una actividad personal consciente y voluntaria para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias, poniendo en funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo García, (1999).

Y en cuanto a estudiar la podemos definir como la acción para adquirir conocimientos, informaciones y habilidades, con el fin de aplicar lo aprendido.

Saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permiten al estudiante realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para ejecutar una tarea.

El querer estudiar alcanza eficiencia cuando se convierte en una tendencia estable, es decir, un hábito. Para ello debe haber un móvil o fuerza motriz que impulse a emprender y realizar tareas, estos móviles provienen de fines e intereses internos más que de factores externos.

2.3.2 Formación de Hábitos de Estudio

Para la formación de hábitos es evidente que el ejercicio del hábito es necesario; pero la práctica nos conduce al aprendizaje. Saber si lo que se hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios. En ese sentido Mira y López (1978) señalan que el docente debe iniciar a sus estudiantes la práctica dirigida, es decir, el estudio debe de ir bien orientado, o sea, hacerles ver en todo momento los objetivos que

pueden alcanzar con su actividad, y que comprendan el propósito del estudio ya que éste, sin orientación es algo estéril.

El estudio no puede motivar al alumno si éste no sabe por qué y para qué lo realiza. Maddox (1980) señala que la motivación exige que cada respuesta sea reforzada positivamente, de modo que sirva de preparación para la siguiente, y esta a su vez para otra posterior; con el fin de que el nivel de expectativas se mantenga durante el tiempo preciso. De esta manera la fuerza del hábito se vigoriza como un ejercicio de repetición y fortalecimiento.

En ese orden de ideas Vásquez (1986), señala que si un educador se propone crear y mantener técnicas y hábitos de estudio en sus alumnos solo cuenta con lo que la escuela posea para reforzar al estudiante entre lo que se encuentra: materiales de estudio bien diseñados y organizados y la buena voluntad, el deseo de enseñar y el afecto del docente.

Santiago (2003) resume unas normas sencillas, o recomendaciones, que se deben tener en cuenta para mejorar o desarrollar hábitos de estudio. Entre lo que señala:

- a) Establecer un horario de estudio
- b) Distribución y organización adecuada del tiempo,
- c) Preparación continua entre lo que destaca: repasar diariamente las asignaturas, preparar las asignaciones con regularidad, no dejarlo todo para el final, (d) desarrollar hábitos eficientes de lectura como: hacer resúmenes, esquemas, subrayar ideas principales, hacer uso del diccionario, (e) estudiar en un lugar libre de ruidos, con buena iluminación y ventilación.

En ese mismo orden de ideas Cutz (2003) coincide en señalar que muchos de los problemas respecto al éxito en la escuela, giran en torno al desarrollo de los buenos hábitos de estudio y expectativas respecto a las tareas en casa y, afirma

que los padres pueden desempeñar un papel importante proveyendo estímulos, ambiente y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa.

Así mismo Lerma (2007) señala que generalmente los estudiantes no saben organizar ni administrar el tiempo que disponen después del horario del colegio y por eso ocurren situaciones negativas como: olvidan sus compromisos académicos; se les acumula mucho trabajo para el mismo día; hacen las tareas a prisa y no estudian para las pruebas.

Algunas de las cosas generales que los adultos pueden hacer incluyen: (a) establecer una rutina para las comidas, hora de ir a la cama, estudio y hacer la tarea, (b) proporcionar libros, materiales y un lugar especial para estudiar, (c) animar a su niño para que esté "listo" para estudiar sólo (concentrar su atención y relajarse), (d) ofrecer estudiar con su niño periódicamente.

Correa (1998), señala que en la escuela, la formación de hábitos de estudio presenta debilidades, ya que muchos docentes poseen pocos conocimientos al respecto y no cuentan con las herramientas necesarias, especialmente en la II Etapa de Educación Básica, los programas no contienen objetivos donde se trate un aspecto tan importante como lo son los hábitos de estudio, de allí que los docentes no cuentan con los recursos necesarios para ayudar en esta formación, la cual se considera sumamente importante para el futuro del individuo.

2.4 Condiciones Para el Estudio Eficiente

Al hablar de hábitos de estudio, Pérez; Vásquez, (1985); Tovar, (1993); Correa, (1998); Ponce; Aliaga y Collantes, (2003); Santiago, (2003) coinciden en señalar los siguientes factores que condicionan al estudio eficiente son:

- La inteligencia, el esfuerzo y la motivación.
- Los hábitos de lectura
- Planificación de tiempo, que consiste en la organización de los planes de estudio.
- Concentración, que consiste en controlar y dirigir la atención hacia el objeto de estudio.
- Ambiente: buscar las condiciones más favorables, de tal manera que la concentración y el estudio no se vean desfavorecidos, lugar exento de distracciones, buena iluminación ventilación y temperatura adecuada.
- Toma de apuntes, que constituyen cada vez una práctica más generalizada y es necesario iniciar a los alumnos en ella para que sean ellos quienes investiguen, redacten, analicen, informen y obtengan en definitiva el máximo provecho posible de datos e información.
- Memorización, concebida como la acumulación de conocimientos considerados válidos que, conjugados mediante conexiones lógicas, al ser evaluados, sean capaces de ayudar al alumno en el momento de escoger vanas alternativas de acción.

La memorización no debe considerarse como un caudal de conocimientos inconexos y sin sentido, sino por el contrario, la organización de ideas en unidades con sentido (Maddox, 1980).

Preparación para los exámenes; se refiere a las prevenciones y disposiciones que se deben tomar en cuenta para tener éxito en los exámenes. En este sentido Maddox (1980), señala que el mejor modo para prepararse para los exámenes consiste en desarrollar hábitos de estudio.

2.4.1 Factores Ambientales que Intervienen en el Estudio

Los factores ambientales son aquellos elementos externos del medio ambiente que inciden favorable o desfavorablemente en la calidad del estudiante realizado por el alumno. Entre estos factores está la organización para el estudio.

La organización para el estudio es la disposición ordenada de los elementos que componen el acto de estudiar. Los elementos de la organización son:

- a) Lugar
- b) Mente
- c) Tiempo

a) Lugar

Cualquier persona que viva y se desarrolle dentro de este contexto social, difícilmente podrá si quiera asistir a la escuela, y en caso de que asista tendrá muchos factores ambientales perjudiciales para su buen desempeño académico.

Si el alumno se desenvuelve dentro de un ambiente adecuado, dentro de una familia bien integrada y donde además tiene los recursos económicos para asistir a lugares en donde tenga los factores adecuados y necesarios para estudiar, seguramente esta persona tendrá éxito a nivel académico.

Se refiere a las condiciones físicas del espacio y al lugar de estudio. Este debe ser libre de distractores, silencioso, solitario y bien iluminado, temperatura agradable y aislado de ruidos e interrupciones.

Los factores externos influyen notablemente en el éxito del rendimiento. Buena luz en lo posible natural, temperatura adecuada. La ventilación y renovación frecuente del aire del lugar de trabajo favorecen la oxigenación del cerebro y aumentan la atención.

Considerar una mesa de trabajo con todo el material necesario a mano, a fin de no dispersar erigías buscando libros, fichas, diccionarios, lápices, papel, cuadernos, etc., durante la situación de estudio y, por último, la silla debe permitir apoyar sin dificultad los pies en el suelo, la espalda en el respaldo y el antebrazo con comodidad sobre la mesa, favoreciendo una postura corporal adecuada.

b) Organizar la mente

Significa tener una idea general, básica del tema para luego analizar y deducir a fondo las partes que lo componen. Es ir de lo general a lo particular. No se puede aprender con eficiencia una materia si previamente no se conoce la organización del material, es decir, la forma en que se organiza para formar una estructura completa. Los contenidos adquieren significado cuando se descubre la relación entre todos ellos.

c) Organizar el tiempo

Planificación u organización del tiempo significa adaptarlo tanto al trabajo que se va a realizar como a las características propias de cada persona.

Una hora no es igual para todos los alumnos, para unos puede ser muy corta y para otros una eternidad. Es muy distinto estar una hora con los amigos que una hora estudiando.

Saber analizar qué tipos de tareas pueden hacerse en el último momento y cuáles hay que realizar a lo largo del tiempo es un factor relevante en el estudio y, por lo tanto, de un buen rendimiento académico.

Una adecuada planificación del tiempo hace posible distribuir equilibradamente la jornada diaria y semanal para completar todo el trabajo escolar, facilita la concentración al crear el hábito de estudiar determinadas materias en un instante y un lugar determinado y permite aprovechar el tiempo libre para la recreación.

El tiempo que se necesita para cada asignatura no es igual, dependerá de la “aptitud” para el ramo, su preparación o conocimiento previo.

Para todo trabajo, incluido el estudio, existe un horario. El horario es la distribución del tiempo diario en función de las actividades.

La planificación de las actividades en un horario nos permite crear un hábito ordenado, responsable y pleno de nuestro quehacer.

2.4.2 La Motivación

La motivación puede definirse como la fuerza interior que impulsa a una persona hacia el logro de un objetivo, o como una combinación de fuerza que inicia, dirige y sostiene la conducta de una persona hacia una meta que se considera valiosa y, por tanto, deseable de alcanzar (Aduna, 1985).

Estar motivado significa tener una razón bien analizada y fundamentada para llevar a cabo una acción.

La motivación es el impulso que inicia, guía y mantiene el comportamiento, hasta alcanzar la meta u objetivo deseado.

2.4.3 Cómo y por qué Organizar el Tiempo

El tiempo es el recurso no renovable con el que contamos los seres humanos para vivir la vida y para lograr nuestras metas.

Existe un gran número de investigación que demuestra que una administración inadecuada del tiempo es una de las causas que determinan el bajo rendimiento escolar. Se observa muy comúnmente que cualquier tipo de tarea (examen, trabajo, reporte, etc.) es preparada en el último momento, lo cual ocasiona un menor aprovechamiento y baja calificaciones lograr una eficiente administración del tiempo es una de las principales dificultades del estudiante (Marshall, 2001).

Las distracciones que hay en la vida estudiantil como las amistades, deportes nuevos, excesivas ganas de divertirse. Ello debido a que no se ha establecido una distribución adecuada del tiempo. Esto se debe a la dificultad que representa para muchos estudiantes lograr un buen control del tiempo dedicado a las diferentes actividades que realizan (Aduna, 1985).

La única manera de aprender a administrar tu tiempo es con base en una buena organización que te permita tanto divertirse como dedicar por lo menos una hora diaria a tu estudio individual, independientemente de que tengas o no tareas asignadas.

Algunos autores afirman que saber programar es la clave del éxito, porque programar es el arte de elegir los medios más adecuados para conseguir un fin o unos objetivos (Quintero, 1995).

Como se puede observar las condiciones para un estudio eficiente es necesario contar con factores internos como la concentración, esfuerzo, planificación y organización, los cuales se ven complementados con factores externos como el horario y el lugar en que se estudia.

CAPÍTULO III. MÉTODO

3.1 Pregunta De Investigación

¿Existe relación entre la Autoeficacia académica y los hábitos de estudio (técnica, organización y tiempo) de jóvenes de un Colegio de Bachilleres de la Ciudad de México?

3.2 Tipo y Diseño De Investigación

El presente estudio se clasifica dentro del diseño de Investigación no experimental, del tipo transversal en forma descriptiva y correlacional con la finalidad de examinar las relaciones entre variables relaciones entre las variables en un momento dado o determinado a través de la Autoeficacia de los alumnos sobre los hábitos de estudio presentes en ellos y así establecer si existe una relación entre las variables. (Fernández, 2008).

Al respecto Ary; Jacobs; Razavieth (1993) considera que la investigación de carácter descriptivo permite precisar la naturaleza de una situación tal como existe en el momento dado en que se realiza el estudio. Adicionalmente, vale precisar que los estudios correlacionales, permite establecer relaciones entre variables sin necesidad de establecer relaciones causa – efecto

De acuerdo a la características de este estudio el tipo de investigación es correlación, ya que asocia variables mediante un patrón predecible para un grupo o población, es decir, se encarga de conocer la relación que pueda existir entre dos o más variables (Fernández; Babtista, 2008)

3.3 Objetivos

Objetivo General

Analizar si existe relación entre la autoeficacia académica y los hábitos de estudio de los alumnos del Colegio de Bachilleres de la Ciudad de México.

Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de autoeficacia de los alumnos del Colegio de bachilleres de la Ciudad de México
- Identificar cuáles son los hábitos de estudio de los estudiantes del colegio de bachilleres de la Ciudad de México
- Determinar si existe relación entre la autoeficacia y los hábitos de estudio de los estudiantes del Colegio Bachilleres de la Ciudad de México.

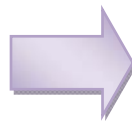
3.4 Hipótesis De Correlación

- H_{11} : Existe relación estadísticamente significativa entre el Factor Autoeficacia y los Factores del inventario Hábitos de Estudio **positivos**



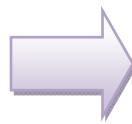
1. ¿Cuál es la forma en que usted estudia?
2. ¿Cómo hacen sus tareas?
3. ¿Cuántas horas estudias al día?
4. ¿Cómo tomas apuntes?
5. ¿Que acompaña tus momentos de estudio?

H_{01} : No existe una relación estadísticamente significativa entre el Factor Autoeficacia y los Factores del inventario Hábitos de Estudio **positivos**



1. ¿Cuál es la forma en que usted estudia?
2. ¿Cómo hacen sus tareas?
3. ¿Cuántas horas estudias al día?
4. ¿Cómo tomas apuntes?
5. ¿Que acompaña tus momentos de estudio?

- H₁ 2 : Existe relación estadísticamente significativa entre el Factor Autoeficacia y los Factores del inventario Hábitos de **Estudio negativos**



1. ¿Cuál es la forma en que usted estudia?
2. ¿Cómo hacen sus tareas?
3. ¿Cuántas horas estudias al día?
4. ¿Cómo tomas apuntes?
5. ¿Que acompaña tus momentos de estudio?

H₀ 2: No existe una relación estadísticamente significativa entre el Factor Autoeficacia y los Factores del inventario Hábitos de **Estudio negativos**



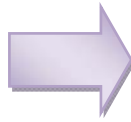
1. ¿Cuál es la forma en que usted estudia?
2. ¿Cómo hacen sus tareas?
3. ¿Cuántas horas estudias al día?
4. ¿Como tomas apuntes?
5. ¿Que acompaña tus momentos de estudio?

Hi 3: Existe una relación estadísticamente significativa entre los Factores del inventario Hábitos de Estudio y los factores de Autoeficacia.



1. Autoeficacia de Dominio
2. Autoeficacia Auto concepto Referencial
3. Autoeficacia de Auto concepto Escolar

Ho 3: No existe una relación estadísticamente significativa entre los Factores del inventario Hábitos de Estudio y la Autoeficacia



1. Autoeficacia de Dominio
2. Autoeficacia de Auto concepto Referencial
3. Autoeficacia de Auto concepto Escolar

3.5 Hipótesis Estadísticas

Hi4: Existen diferencias estadísticas significativas entre el factor autoeficacia de dominio entre hombres y mujeres

Ho4: No existen diferencias estadísticamente significativas entre el factor autoeficacia de dominio entre hombres y mujeres

Hi5: Existen diferencias estadísticas significativas entre el factor autoeficacia autoconcepto referencial entre hombres y mujeres

Ho5: No existen diferencias estadísticamente significativas entre el factor autoeficacia autoconcepto referencial entre hombres y mujeres

Hi6: Existen diferencias estadísticas significativas entre el factor autoeficacia de autoconcepto escolar entre hombres y mujeres

Ho6: No existen diferencias estadísticamente significativas entre el factor autoeficacia escolar entre hombres y mujeres

Hi7: Existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de estudio positivo1 forma en que estudian entre hombres y mujeres

Ho7: No existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de estudio positivo1 la forma en que estudian entre hombres y mujeres

Hi8: Existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de estudio negativo1 forma en que estudian entre hombres y mujeres

Ho8: No existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de estudio negativo1 la forma en que estudian entre hombres y mujeres

Hi9: Existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de estudio positivo2 Cómo hacen sus tareas entre hombres y mujeres

Ho9: No existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de estudio positivo2 Cómo hacen sus tareas entre hombres y mujeres

Hi10: Existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de estudio negativo² Cómo hacen sus tareas entre hombres y mujeres

Ho10: No existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de estudio negativo² Cómo hacen sus tareas entre hombres y mujeres

Hi11: Existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de Estudio positivo³ como preparan sus exámenes entre hombres y mujeres.

Ho11: No existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de Estudio positivo³ como preparan sus exámenes entre hombres y mujeres.

Hi12: Existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de Estudio negativo³ como preparan sus exámenes entre hombres y mujeres.

Ho12: No existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de Estudio negativo³ como preparan sus exámenes entre hombres y mujeres.

Hi13: Existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de Estudio positivo⁴ como toman la clase entre hombres y mujeres.

Ho13: No existen diferencias estadísticamente significativas en el hábito de Estudio positivo⁴ como toman la clase entre hombres y mujeres.

Hi 14: Existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de Estudio negativo⁴ como toman la clase entre hombres y mujeres.

Ho 14: No existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de Estudio negativo⁴ como toman la clase entre hombres y mujeres.

Hi 15: Existe diferencias estadísticamente significativas en el hábitos de estudio positivo⁵ que acompañan sus momentos de estudio entre hombres y mujeres

Ho15: No existe diferencias estadísticamente significativas en el hábitos de estudio positivo⁵ como acompañan sus momentos de estudio entre hombres y mujeres

Hi 16: Existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de estudio negativo⁵ que acompañan sus momentos de estudio entre hombres y mujeres

Ho16: No existe diferencias estadísticamente significativas en el hábito de estudio negativo⁵ como acompañan sus momentos de estudio entre hombres y mujeres.

3.6 Definición Conceptual De Variables

Autoeficacia Académica

Zimmerman (2003), define la autoeficacia Académica a la realización de las tareas propias de la escuela como los juicios personales acerca de las capacidades para organizar y dirigir conductas que sirvan para obtener tipos determinados de desempeño escolar. En este sentido, la autoeficacia para la escuela es un concepto muy específico que se refiere a la evaluación que el estudiante hace con respecto a sus capacidades para realizar las actividades propias de la escuela.

Hábitos De Estudio

Bigge (1981) define los hábitos de estudio como la acción fluida, efectiva y eficiente del acto de estudiar sobre la base de la estructura cognoscitiva que se tiene y que conducirá a la obtención de determinadas metas.

3.7 Muestreo

La selección de la muestra fue no probalística por cuotas, formaron parte de la muestra únicamente los alumnos inscritos en el colegio de bachilleres. Con una edad promedio entre los 17 y 20 años, la aplicación se hará de acuerdo con la posibilidad de que el grupo y el profesor aceptaran ceder al menos cuarenta minutos para contestar los instrumentos; así solo participaran aquellos alumnos del grupo que se encuentren dentro del salón en el momento de la aplicación. La muestra estuvo integrada por 150 alumnos. 75 hombres y 75 mujeres,

3.8 Escenario y Procedimiento

Para el momento de la aplicación de los instrumentos los jóvenes que participaron en la investigación se encontraban estudiando en el colegio de Bachilleres de la Ciudad de México, sin importar el grado en que se encuentren.

La aplicación de las pruebas se llevó acabo en 1 solo día, en donde se aplicaron los dos cuestionarios para que no se pierda la correlación entre las dos pruebas

Se les explico que les entregaríamos dos cuestionarios que indagarían sobre sus hábitos de estudio y sobre autoeficacia percibida., que solo debían de marcar una respuesta a cada pregunta, la respuesta fue aquella que más se ajustó a su estado personal.

3.9 Instrumentos:

Para esta investigación se aplicaron dos instrumentos psicométricos. Para evaluar el nivel de autoeficacia se utilizaron la Escala de Autoeficacia Academia de Jerusalén (1993) y para los hábitos de estudio, el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, Revisión 98 de Luis Vicuña (Ejemplo ver anexo 1)

1. Escala de auto-eficacia académica, tomando de base la escala de *auto-eficacia generalizada* de Jerusalén (1993), La escala es de tipo Likert, consta de 30 reactivos los cuales se agrupan en dos principales áreas: la influencia escolar en el alumno y la percepción que se tenga de sí mismo como un estudiante capaz. Así, se tienen cinco posibles respuestas (siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca), dependiendo de la situación en donde los mismos estudiantes se consideren inmiscuidos.

Primeramente se hicieron los reactivos componentes de la escala de auto-eficacia académica se formó de 30 reactivos.

A partir de lo anterior se midió la confiabilidad de la escala para establecer si miden o no las variables dependientes en éste trabajo. La escala de auto-eficacia académica con 30 reactivos tuvo una confiabilidad de .7821, es decir, que la escala sí cumple con la confiabilidad establecida (que tiene que ser mayor de 7.0).

2. Inventario de Hábitos de Estudio, CASM-85, Revisión 98 de Luis Vicuña, con criterios aplicables a nuestra realidad nacional, la cual nos sirvió para la medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de educación media superior. (Ejemplo ver anexo 2).

A continuación se presenta la ficha técnica que describe las características del mismo:

1. Nombre: Inventario de Hábitos de Estudio CASM- 85. Recision-98.
2. Autor: Luis Alberto Vicuña Peri.
3. Año: 1985, Revisado en 1998.
4. Administración: Individual y colectiva
5. Duración: 15 a 20 minutos (aprox.)
6. Objetivo: Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria, educación media superior y educación superior.
7. Tipo de ítem: cerrado Dicotómico.
8. Aspectos a evaluar: El test está constituido por 53 ítems distribuidos en 5 áreas que a continuación se detallan:
 - I. ¿Cómo estudia Ud.? Constituido por 12 ítems.
 - II. ¿Cómo hace sus tareas?, constituido por 10 ítems.
 - III. ¿Cómo prepara sus exámenes?, constituido por 11 ítems
 - IV. ¿Cómo escucha las clases?, cuenta con 12 ítems.
 - V. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, incluye 6 ítems.
9. Campo de Aplicación: Estudiantes del nivel secundario y de los primeros años de educación superior.
10. Interpretación: Se establecen las siguientes categorías: de 44_53 Muy positivo; de 36-43 Positivo; de 28-35 tendencia (+); de 18-27 Tendencia (-); de 09-17 negativo; de 0-08 Muy Negativo.

Confiabilidad

Cartagena, M (2008), realizó mediante un análisis de mitades, el análisis de consistencia interna de las varianzas de los ítems con la varianza total de cada escala y de todo el inventario y la correlación intertest y test total. Según el método de las mitades, se debe entender que si cada escala o área del inventario y éste en su totalidad contiene ítems que identifican a patrones de conducta estables deben relacionarse entre sus partes; para tal fin de correlación los valores de los ítems impares con los pares, mediante el coeficiente profético de Spermán Brown (R) , obteniéndose que el inventario presenta alta confiabilidad y en todos los casos los valores de r son significativos al 0.01.

Luego utilizando la ecuación de kuder- Richardson se calculó la consistencia interna para establecer la relación entre cada ítems con el resultado total de cada área y también para todo el inventario de esta manera se estará en condiciones de establecer si los ítems se aproximan a la varianza máxima discriminando así el comportamiento de cada ítem respecto a los subtotales y total general , en efecto se encontró que los coeficientes indican excelente confiabilidad por consistencia interna.

En la revisión de 1998 con una muestra de 769 estudiantes pertenecientes a centros de instrucción secundaria hasta los primeros años de educación superior, se ha determinado la confiabilidad del Inventario de Hábitos de Estudio por el método Test-Retest con un intervalo de tres meses entre la primera y segunda aplicación, correlacionando ambos resultados con el coeficiente de correlación de Pearson encontrando que todas las áreas y el inventario total cuenta n excelentes coeficientes de confiabilidad, lo q que india que todas las

áreas y el inventario total cuenta con excelentes coeficientes de confiabilidad, lo que indica que el inventario puede continuar su uso para fines diagnósticos y a partir de ello la elaboración de programas correctivos.

Finalmente para analizar el grado de relación de cada área y por tanto verificar si todas ellas son o no parte de lo evaluado se efectuó la correlación interest y test total, mediante el coeficiente r de Pearson y se calculó el valor de t de significación de r al 0.01 para 158 grados de libertad cuyo límite de confianza para rechazar la ausencia de relación es de 2.58; los resultados indican que los subtest presentan correlaciones significativas por tanto todas las áreas son parte de la variable estudiada.

CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Descripción De La Muestra

La muestra total quedo conformada por 150 alumnos de un Colegio de Bachilleres de la zona Sur de la Ciudad de México , 75 mujeres y 75 hombres, sus edades oscilan entre los 15 y los 20 años de edad, el 43% (65) tiene 17 años y el 26.7% (40) tiene 16 años .

Una vez calificadas cada una de las pruebas, se procedió a realizar su análisis estadístico, de manera que se contemplaron los factores que constituyen cada uno de los instrumentos en el caso de los hábitos de estudio se evalúan los siguientes hábitos 1.- cómo *estudio*, 2.- cómo *hacen sus tareas*, 3.- cómo *preparas tus exámenes*, 4.- cómo *toman la clase*, 5.- qué *acompaña tus momentos de estudio*, los cuales fueron divididos considerando los aspectos positivos y negativos de cada hábito. En el inventario de Autoeficacia se contemplaron para el análisis sus tres factores 1) *Dominio* 2) *Autoconcepto referencial* y 3) *Autoconcepto escolar*.

Considerando darle respuesta a la pregunta de Investigación, se realizó una correlación de Pearson para conocer si había una relación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y los factores de la autoeficacia.

Posteriormente se aplicó un análisis de t de Student para muestras independientes para establecer si había diferencias significativas entre los hombres y las mujeres en los hábitos de estudio y la autoeficacia.

Los resultados mostraron lo siguiente:

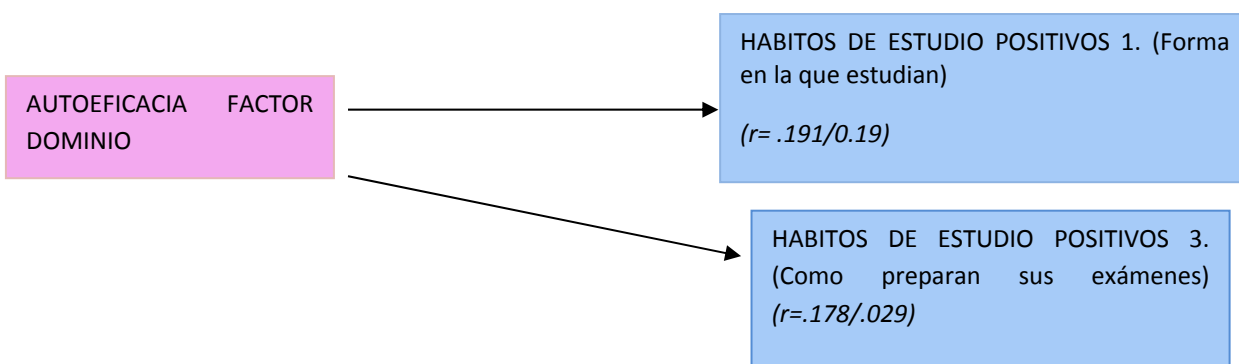
4.2 Correlación Entre Autoeficacia Académica Y Hábitos De Estudio

Para el análisis de correlación se utilizó una correlación de Pearson realizando primero un análisis general y después un análisis para el grupo de hombres y para el grupo de mujeres, los resultados muestran lo siguiente:

4.2.1 Correlación entre los factores de autoeficacia académica (dominio, autoconcepto referencial y autoconcepto escolar) y los Hábitos de estudio (positivos y negativos) de Hombres y Mujeres

Hay una correlación significativa entre autoeficacia dominio con hábitos de estudio positivos de forma en la que estudian y de cómo preparan sus exámenes, lo que nos indica que entre más los estudiantes se consideren capaces de desempeñar cualquier actividad escolar mejores serán sus hábitos de estudio en cuanto a dedicarle más tiempo a estudiar y al preparar un examen es posible subrayen las ideas importantes o tratan de resumir el tema para su mejor comprensión. Aceptando la hipótesis alterna H_1 : 1(Ver Figura 1)

Fig. 1. Correlación entre autoeficacia dominio y hábitos de estudio positivos



Así mismo, se encontró correlación con el autoconcepto referencial y los hábitos de estudio negativos de la *forma en que estudian*, entre más los

estudiantes se crean capaces de realizar cualquier tarea escolar por difícil que esta parezca, más se limitaran a dar una leída general a todo lo que tienen que estudiar. Ver fig. 2

Fig. 2. Correlación entre autoeficacia referencial y hábitos negativos de la forma en que estudian



4.3 Correlación Entre Los Factores De Autoeficacia Académica Y Hábitos De Estudio En Función Del Sexo.

Correlaciones En Hombres

4.3.1 Correlación entre los factores de autoeficacia académica (Dominio, Auto concepto escolar y Autoconcepto referencial) en hombres

Los resultados muestran que los hombres consideran que esforzándose pueden conseguir la mejor calificación (**dominio**) y ser el mejor en la clase (**autoconcepto referencial**), ($r = .420 p=.000$), se perciben competentes para realizar una tarea escolar (dominio) y concluir la adecuadamente (**autoconcepto escolar**) ($r = .564 p=.000$), están dispuestos a enfrentarse a situaciones difíciles en clase (**autoconcepto referencial**) y desempeñar un buen semestre (**autoconcepto escolar**) ($r = .246 p=.033$).

4.3.2 Correlación Entre los Factores de Autoeficacia Académica y Hábitos de Estudio Positivos en Hombres.

Los resultados muestran que los hombres confían en su capacidad de asimilar rápidamente las cosas (**Dominio**) y tratan de relacionar el tema que están estudiando con otros temas ya estudiados (**forma en la que estudian**) ($r=.399$ $p=.000$), cuando tienen dos o más exámenes el mismo día empiezan a estudiar los temas más difíciles para continuar con lo más fáciles(**como preparan sus exámenes**) ($r=.317$ $p=.006$), y pueden manejar situaciones difíciles dentro de las clases(**autoconcepto escolar**) ($r=.329$ $p=.004$)

4.3.3 Correlación Entre los Factores de Autoeficacia Académica y Hábitos de Estudio Negativos En Hombres

Los resultados muestran que los hombres solo estudian para sus exámenes sin concluir con el estudio de todos los temas (**forma en la que estudian**) y aunque se propongan realizar una tarea no son capaces de concluirla(**Autoconcepto referencial**)($r= .390$ $p=.001$),

4.3.4 Correlación Entre los Hábitos de Estudio Positivos en Hombres

Los resultados muestran que los hombres suelen escribir en su propio lenguaje lo comprendido(**forma en la que estudian**) y repasan momentos antes del examen(**como preparan sus exámenes**) ($r=.426$ $p=.000$)

4.3.5 Correlación Entre los Factores de Hábitos de Estudio Negativos en Hombres

Los resultados muestran que los hombres esperan a que se fije la fecha del examen para estudiar (**como preparan sus exámenes**) y dejan para el último momento la ejecución de tareas (**como hacen sus tareas**), ($r = .451$ $p = .000$), se distraen fácilmente durante la clase y no toman notas (**como toman clase**) ($r = .447$ $p = .000$), preparan un plagio escribiendo la respuesta como dice el libro (**como preparan sus exámenes**) ($r = .472$ $p = .000$)

Correlaciones En Mujeres

4.4 Correlación Entre los Factores de Autoeficacia Académica (dominio autoconcepto referencial y autoconcepto escolar) en Mujeres

Las mujeres entre más se proponen una meta y la logran más proyectarán una meta más grande (**dominio**) ($r = .298$ $p = .009$), se sentirán más preparadas para participar en clase (**autoconcepto referencial**) ($r = .599$ $p = .000$)

4.4.1 Correlación entre los Factores de Hábitos de Estudio Positivos en Mujeres

Las mujeres requieren de tranquilidad y silencio para poder estudiar y preparar sus exámenes (**que acompaña sus momentos de estudio**) ($r = .327$ $p = .004$)

4.4.2 Correlación Entre los Factores de Hábitos de Estudio Negativos en Mujeres

Las mujeres se presentan al examen sin haber concluido el tema (**como preparan sus exámenes**) ($r = .607$ $p = .000$), y durante el examen se les confunden los temas olvidando lo que estudiaron (**como preparan sus exámenes**) ($r = .528$ $p = .000$), durante la clase se distraen pensando en lo que van a hacer a las salidas (**como toman clase**) ($r = .413$ $p = .000$) y en casa les falta tiempo para terminar con sus tareas ya que suelen ser interrumpidas (**que acompaña sus momentos de estudio**) ($r = .408$ $p = .000$), dejando para último momento la ejecución de las mismas (**como hacen sus tareas**) ($r = .328$ $p = .000$).

4.5 Diferencias Significativas de los Factores de Autoeficacia Académica de Hombres y Mujeres

Al comparar la autoeficacia dominio de hombres y mujeres se obtiene una $t = 2.203$ y una significancia de ($p = 0.29$) que al ser menor a 0.5 nos indica que existen diferencias estadísticamente significativas, Los hombres presentan un mayor dominio en su autoeficacia ($x = 3.37$), son capaces de pensar en una solución para resolver los problemas que se le presenten en sus materias y se sienten preparados para ser los mejores en la clase en comparación con las mujeres ($x = 3.21$) Aceptando la Hipótesis $H_1: 4$

Al comparar la autoeficacia de autoconcepto referencial entre hombres y mujeres se obtuvo una $t = .378$ y una significancia de ($p = .706$) lo que nos indica que no hay diferencias estadísticamente significativas, tanto hombres como mujeres se sienten capaces de pasar un examen difícil, ambos confían en sus habilidades esforzándose para mejorar la calidad de sus trabajos. Aceptando la Hipótesis $H_0: 5$

Al comparar la autoeficacia de autoconcepto escolar entre hombres y mujeres ($t=2.005$ $p=.047$) encontrando diferencias estadísticamente significativas, lo que nos indica que los hombres ($x=3.46$) muestran una ligera tendencia de esforzarse al máximo para realizar y terminar una tarea escolar y participan en clase en comparación con las mujeres ($x=3.33$). Aceptando la Hipótesis $H_1: 6$

4.6 Diferencias Significativas De Los Hábitos De Estudio Positivos

Al comparar los hábitos positivos de cómo *estudian, cómo hacen sus tareas, cómo preparan sus exámenes, cómo toman la clase y qué acompañan sus momentos de estudio*, se observa que no hay diferencias estadísticamente significativas debido a que se obtuvieron significancias mayores al .05 lo que nos indica que hombres y mujeres presentan de igual forma, tratando de relacionar el tema con otro ya estudiado, haciéndose preguntas y respondiéndose en su propio lenguaje lo comprendido, estudiando primero los temas más difíciles para continuar con los más fáciles. Aceptando las hipótesis H_07 H_09 , H_011 , H_013 , H_015 (ver tabla1).

TABLA 1. Hábitos De Estudio Positivos

Hábitos buenos		Media	T	Sig.
Forma en la que estudian	M	5.29	1.256	0.211
	F	5.68		
Cómo hacen sus tareas	M	1.33	1.107	0.270
	F	1.21		
Como preparan sus exámenes	M	0.85	-0.948	0.345
	F	0.96		
Cómo toman la clase	M	2.19	0.656	0.513
	F	2.11		
Qué acompañan sus momentos de estudio	M	0.64	0.667	0.506
	F	0.59		

4.7 Diferencias Significativas De Los Hábitos De Estudio Negativos

Al comparar los hábitos negativos de *forma en la que estudian* y *como hacen sus tareas*, se observó que no hubo diferencias estadísticamente significativas en estos dos hábitos debido a que se obtuvieron significancias mayores al .05 (ver tabla 2) lo que nos indica que tanto hombres como mujeres están estudiando solo para sus exámenes, y se concentran más en el orden y presentación de sus trabajos que en la comprensión del tema. Aceptando la hipótesis H_0 : 8, H_0 : 10

Sin embargo al comparar el hábito negativo como preparan sus exámenes, se obtuvo una significancia ($p=0.018$), lo que nos indica que hay diferencias estadísticamente significativas, los hombres ($x=4.49$), se están presentando a rendir sus exámenes sin haber concluido con el estudio de todos los temas y las mujeres ($x=3.71$) esperan a que se fije la fecha de un

examen para estudiar, repasando momentos antes del examen. Aceptando la Hipótesis: Hi: 12

Al comparar el hábito negativo de cómo toman clase y hábito negativo que acompaña sus momentos de estudio, podemos observar que no existen diferencias estadísticamente significativas, sin embargo se observan ligeras tendencias de los hombres ($x=4.29$) de no tomar notas y estar más atentos a las bromas de sus compañeros en clase y requieren alimentos a la hora de estudiar. (Ver tabla 2). Hipótesis Ho: 14, Ho 15.

TABLA.2 Hábitos negativos

Hábitos negativos		Media	T	Sig.
Forma en la que estudian	M	0.64	0.239	0.811
	F	0.61		
Cómo hacen sus tareas	M	4.85	1.648	0.101
	F	4.35		
Como preparan sus exámenes	M	4.49	2.388	0.018
	F	3.71		
Cómo toman la clase	M	5.28	0.335	0.061
	F	4.47		
Qué acompañan sus momentos de estudio	M	4.29	0.089	0.055
	F	3.73		

Discusión y Conclusiones

Los resultados obtenidos, muestran que hay una relación entre la autoeficacia académica y los hábitos de estudio de los estudiantes de la muestra.

Se observó que los estudiantes que se ven a sí mismos, como capaces de realizar cualquier tarea escolar, hombres y mujeres tienen confianza en sus habilidades académicas como lo son: la forma como estudian, como hacen sus tareas, como preparan sus exámenes, como toman clase.

Lo cual concuerda con los planteamientos de Bandura (1977) quién señaló que las creencias de eficacia influyen sobre el nivel de esfuerzo, persistencia y selección de actividades académicas. Los estudiantes con un alto sentido de eficacia para completar una tarea educativa participarán con mayor disposición, se esforzarán más y persistirán durante más tiempo que aquellos que dudan de sus capacidades ante las dificultades. Schunk y sus colaboradores, en sus investigaciones, han demostrado el impacto de las creencias de eficacia sobre la implicación en el aprendizaje y el logro académico (Schunk, 1989).

Si bien los alumnos tienen confianza en sus habilidades académicas se pudo observar, que al estudiar se están limitando a dar un repaso general a sus labores escolares, estudiando solo para su exámenes sin concluir con el estudio de todos los temas, lo que nos indica que los hábitos de estudio que están presentando son inadecuados

Es muy cierto que las adecuadas o deficientes técnicas que ponen en práctica para la asimilación de conocimientos juegan un papel importante en el éxito o el fracaso de nuestro aprendizaje. Diversos investigadores sostienen que la formación de hábitos está inmersa a las bases de la educación; porque sin hábitos sería difícil aprender, debido a que la educación consiste en un proceso de formación de hábitos que varían desde los comportamientos simples a los más complejos Vigo, (2007).

En cuanto a la relación entre los factores de autoeficacia académica y hábitos de estudio en hombres se encontró que confían en sus habilidades como lo son la facilidad de asimilar los contenidos escolares en corto tiempo, y cuando necesitan hacer anotaciones en clase las realizan de acuerdo a como lo han comprendido, tratan de manejar situaciones que consideran difíciles en clase. En cuanto a cómo preparan sus exámenes se pudo observar que comienzan a estudiar con los temas que consideran más difíciles. Los investigadores (Pintrich & de Groot, 1990) han descubierto que la autoeficacia percibida predice el uso que hacen los estudiantes de estrategias de aprendizaje (hábitos de estudio) en las situaciones de aula, y que estas estrategias a su vez, predicen el logro académico. Por lo tanto, la autoeficacia predice la implicación cognitiva de los estudiantes durante el aprendizaje y los logros académicos deseados.

A pesar de que los hombres tienen confianza en sus capacidades académicas, las técnicas que están utilizando no suelen ser las más adecuadas ya que están dejando para último momento sus labores escolares y solo estudian para sus exámenes sin concluir con los temas. En clase suelen aburrirse y distraerse con facilidad, estando más pendientes a las bromas que hacen sus compañeros. Generalmente los estudiantes no saben organizar ni administrar el tiempo que disponen después del horario del colegio y por eso ocurren situaciones negativas como: olvidan sus compromisos académicos; se les acumula mucho trabajo para el mismo día; hacen las tareas a prisa y no estudian para las pruebas Lerma (2007).

En cuanto a la relación de los factores de autoeficacia y los hábitos de estudio e mujeres podemos observar que se sienten con la capacidad para lograr las metas planteadas y luego establecerse metas superiores, señalan que a la hora de estudiar requieren de tranquilidad y silencio para poder concentrarse. No obstante suelen tener interrupciones por parte de sus padre o

sociales como lo son: fiesta paseos y amigos, que les impide terminar con sus deberes académicos

Aunque el alumno se sienta autoeficaz no es suficiente para poder lograr un mejor desempeño y éxito escolar, este se determina con una serie de factores como lo son los hábitos y técnicas que posee. Una de las principales causas de los bajos índices de rendimiento escolar es la falta de hábitos de estudio desde el nivel educativo básico, que repercuten en toda la vida académica de un estudiante. Se observa muy comúnmente que cualquier tipo de tarea (examen, trabajo, reporte, etc.) es preparada en el último momento, lo cual ocasiona un menor aprovechamiento y baja calificaciones lograr una eficiente administración del tiempo es una de las principales dificultades del estudiante Marshall (2001).

En relación con las diferencias encontradas en el factor autoeficacia académica en función del sexo hay evidencia de que los hombres muestran una percepción ligeramente mayor de su autoeficacia dominio que las mujeres debido a que los hombres están más dispuestos a enfrentarse a situaciones que no habían contemplado resolviendo los problemas que se les presenten en sus materias y en auto concepto escolar muestran ligera tendencias a esforzarse más para realizar una tarea escolar y participar en clase en comparación con las mujeres.

Investigaciones anteriores han demostrado que en escalas de autoeficacia las mujeres tienden a presentar menores puntajes sobre ello, se ha teorizado que estas diferencias podrían ser explicadas por las creencias estereotipadas acerca del género en relación a la realización de algunas actividades a nivel personal, social o académica (Pajares, Miller y Johnson, 1999) estas creencias estereotipadas son estructuras o esquemas de conocimiento que señalan los atributos básicos asociados al comportamiento de los miembros de un sexo particular.

En cuanto a el auto concepto referencial tanto hombres como mujeres están mostrando confianza en sus habilidades como aprobar exámenes difíciles y exponer un tema frente a su clase. Bandura (1977) señala que la autoeficacia alude a las creencias que posee un sujeto de sus habilidades para ejecutar una conducta requerida para producir una respuesta. Las creencias de autoeficacia permite al sujeto controlar eventos que pueden afectar su vida, movilizar la motivación, los recursos cognitivos y cursos de acción necesarios para ejercer el control sobre las demandas ambientales (Bandura, 1988).

En relación a las diferencias significativas de los hábitos de estudio positivos no se encontraron diferencias hombres y mujeres están presentando las mismas técnicas como empezar a estudiar los temas que más se les dificulte para terminar con los que consideran más fáciles y tratan de relacionar los temas con otros ya estudiados, sin embargo al conocer las diferencias significativas en los hábitos negativos tanto en hombres como en mujeres los resultados son bastante preocupantes, ya que presentan conductas inadecuadas como no dedicarle el tiempo suficiente a sus estudios , dejando estos para último momento, y no poner la suficiente atención en clase dejando sus dudas sin aclarar. Lo cual podría afectar su desempeño escolar. Los estudiantes podrían no presentar una meta definida y clara en relación a sus estudios y sus resultados académicos podrían estar relacionados más que, por una falta de planificación del estudio, por la falta de voluntad hacia el mismo (Aduna, 1985).

En relación a este trabajo se llegó a las siguientes conclusiones: en aspectos generales, la mayoría de los estudiantes están creyendo en sus capacidades escolares, sin embargo aunque conocen las técnicas y estrategias para un estudio eficiente no las están implementando, los hábitos de estudio que presentan no son los más adecuados y son deficientes para un buen desarrollo escolar, tanto hombres como mujeres distribuyen mal su tiempo y permiten que actividades sociales interfieran en el horario que tienen para el estudio. Sin

embargo estos estudiantes podrían mejorar un poco más su desempeño académico con la implementación de nuevas técnicas, y mejorar favorablemente sus formas de estudio eficiente.

SUGERENCIAS

La creación de hábitos ha demostrado que además de la realización completa y exitosa de las actividades crean en los estudiantes técnicos para el aprendizaje más completo así como la creación de personas autodidactas y más motivadas en sus estudios.

Consideramos relevante ampliar y profundizar la investigación aquí expuestas puesto que las variables consideradas son importantes para el desarrollo personal y éxito académico.

Recomendaciones Para la Escuela

Se recomienda a las escuelas organizar programas y/o talleres de hábitos de estudio, las actividades mencionadas permitirán la modificación de inadecuados hábitos de estudio.

Recomendaciones Para Maestros

Es necesario mencionar también que los docentes deben incentivar el desarrollo de hábitos de estudio mediante los trabajos académicos, investigaciones y las clases deberán capacitarse en estos temas ya para que ellos puedan enseñar a los alumnos sobre tales técnicas.

Tomar tiempo de sus clases para poder hablar con los alumnos sobre las dudas que tengan al momento de aplicar estas técnicas y así mismo sea un tiempo para aclarar dudas que tengan sobre alguna materia.

Recomendaciones Para Alumnos.

El estudiante debe tomar en cuenta para alcanzar sus metas académicas. Horario de estudios: se proponen algunas sugerencias que podrán ayudar a administrar el tiempo:

Tener claro los objetivos y metas de aprendizaje, estableciendo un tiempo suficiente para las actividades que debes realizar diariamente (comer, dormir, vestir, etc.).Organizando el tiempo de manera que estudien algo todos los días, sea en casa o en la biblioteca. Dando un repaso después de terminadas clases y sobre todo no dejar para el final la preparación de exámenes, tareas o exposiciones.

REFERENCIAS

- Aduna, A (1985). Curso de hábitos de estudio y autocontrol. México, Editorial Trillas.
- Albarracín, C. (1972). Investigación sobre la correlación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudios de los alumnos de educación secundaria diurna de planteles nacionales de Lima metropolitana, Tesis (Lic.), Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima Perú
- Alcalde, M. J. (1998). Nivel de Auto eficacia percibida y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima. Tesis (Lic.), Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Ary, Jacobs; Razavieth (1993). Introducción a la investigación pedagógica. México: Segunda Edición, Editorial McGraw Hill Interamericana.
- Bajtín, Mijail, Problemas de la poética de Dostoievski, México, Fondo de Cultura Económica, 2003.
- Bandura, A. (1977). Autoeficacia: hacia una teoría unificada del cambio conductual, Revista de psicología, pp, 84. 191-215.
- Bandura, A. (1986).los fundamentos sociales del pensamiento y acción. Nueva York: Prentice Hall.
- Bandura, A (1988). Autorregulación de la motivación y acción a través de la meta como sistema. Periódico de la personalidad y psicología social, 54, pp. 5-12.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, W. H, Freeman and Company.

- Bandura (2001). Guía para la construcción de escalas de autoeficacia. Stamford: Universidad de Stamford, recuperado el 14 de diciembre del 2012 en, <http://www.revistaevaluar.com.ar/edgardo/bandura.htm>.
- Bigge, M; Hunt, M. (1981). Bases Psicológicas de la Educación. México: Trillas.
- Bliss, L.B; Mueller, R.J, (1986). Un instrumento de la evaluación de estudio comportamientos de los estudiantes universitarios. Documento presentado en la reunión anual de la American Educational reaserch Asociación, San Francisco, CA, EE.UU. (N ° de Servicio de Reproducción de Documentos ERIC ED 268 180).
- Bliss, L.B; Mueller, R.J, (1987). La evaluación de las conductas de estudio en la universidad estudiantes: Hallazgos de nuevo instrumento. Journal of Developmental Education, 11 (2), 14-18.
- Bliss, L.B; Mueller R.J. (1993). Un instrumento para la evaluación de los estudiar los comportamientos de los estudiantes universitarios. Lectura de Investigación y Instrucción, 32 (4), 46-52.
- Canto, J.E. (1998). Autoeficacia y educación. Educación y Ciencia, Vol. 2, N4 (18), 45-538
- Calero, M (2009). Técnicas de estudio. Editorial Alfa omega.
- Cartagena, B (2008). Relación entre la autoeficacia y el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en Alumnos de Secundaria. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación Volumen 3.
- Correa, M. (1998). Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica. Tesis de Maestría, no publicada. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Siso Martínez.

Cutz, G. (2003). Hábitos de Estudio y Tarea en Casa. Ediciones de la Universidad de Illinois, USA.

Elliot, E. S. & Dweck, C. S. (1988). Objetivos: una aproximación a la motivación y el rendimiento. *Revista de Personalidad y Psicología Social*.

Erdley, C. A., y Asher, S. R. (1996). Los objetivos sociales de los niños y las percepciones de autoeficacia como influencias en sus respuestas a la provocación ambigua. *Desarrollo del niño*, 67, 1329-1344.

Fernández, C (1999). *Aprender a estudiar*. Madrid, Editorial Pirámide.

Garay, A. (2005). *Los actores desconocidos. Una aproximación al conocimiento de los estudiantes*, México: ANUIES.

García, B; Gutiérrez, C; Condemarín, G. Eliana. (1999) *A Estudiar se Aprende*. Editorial Alfa-Omega, México.

García, O; Palacios, R. Tesis de grado de Magíster. Lima. Universidad San Martín de 1991. Porras. *Análisis Estadístico del Rendimiento Estudiantil en la* González, P.1982. Universidad de los Andes. ULA, Facultad de Humanidades y Educación Hernández Díaz, *Métodos y técnicas de estudio en la Universidad de Colombia* Fabio. Mc-Graw Hill 1988

Gordon, W, (1994, octubre) *Un análisis de la medición de estudio estrategia*. Documento presentado en la Reunión anual de la Midwestern Educational Research Association, Chicago, IL, EE.UU. (N ° de Servicio de Reproducción de Documentos ERICED 388 677).

[Http://www.____habitos-estudio-influencia-rendimiento-escolar/habitos-estudio-influencia-rendimiento-escolar.](http://www.habitos-estudio-influencia-rendimiento-escolar/habitos-estudio-influencia-rendimiento-escolar)

Guzmán, C. y Saucedo, C. (2005). *La investigación sobre alumnos en México: recuento de una década 1992-2002*. En P, (coord.). *Sujetos, actores y formación*, tomo II, México: COMIE.

- Holland, d., Lachicotte, w., Skinner, d. y Cain, c., Identidad y Gestoría en mundos culturales, Cambridge, MA, Universidad de Harvard, 1998.
- Lerma, Héctor, ¿Qué tipo de alumno soy? Una guía para mejorar en el estudio, Ed. Trillas, México, 2007.
- Maddox, E. (1995) La auto-eficacia, adaptación y ajuste. Teoría, investigación y aplicación, pág. 4,9-18 (Ed.) Nueva York: Plenum Press.
- Maffesoli, M. (1990) El tiempo de las tribus (Barcelona, Icaria)
- Maddox, H. (1980). Cómo Estudiar. Barcelona: Oikos Tau, Ediciones, S.A.
- Mattos, L. A. (1985). Compendio de Didáctica General. Kapelusz. México, D.F., México.
- Marshall, B. (2001). Estudiantes de éxito, Ed. Selector, México.
- Marsellach, G. (1999). El Psicólogo en la Red. Disponible: <http://www.ciudadfutura.com>.
- Mira, C. y López, M. (1978). Hábitos de Estudio en la Escuela. México: Trillas.
- Miranda, F (2011). Re-escolarización y política educativa en México en la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. <http://www.flacso.edu.mx/>
- Ibarra, L (2013). El significado de estudiar para los jóvenes de bachillerato. <http://epaa.asu.edu/ojs/article/view/983>.
- Olcese, S. (2002). Como estudiar con éxito. Técnicas y hábitos para aprender mejor. México: Alfa-Omega.
- Pansza Margarita (1991). Hábitos y técnicas de estudio aprender es cosa fácil . México D.F. Edit. Gernikasa.
- Pajares, F. y Schunk, D. (2001). Fe en sí misma y el éxito escolar: La auto-eficacia y auto concepto, y el rendimiento escolar. [En línea]. <<http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/PajaresSchunk2001.htm>

- Pérez, I. (1985). Relación entre Hábitos de Estudio y Rendimiento Estudiantil. Tesis de Maestría, no publicada. Universidad Simón Bolívar.
- Prieto, L (2005) la autoeficacia en el contexto académico, obtenida el 14 de diciembre del 2013, en www.emory.edu/EDUCATION/mfp/prieto.PDF.
- Pintrich, P. R., y De Groot, E. V. (1990). De motivación y auto-regular los componentes del rendimiento académico aprendizaje en el aula. Revista de Psicología de la Educación,
- Ravaisson-Mollien, Félix (1964): El Hábito. Aguilar, Argentina S.A. de Ediciones. Buenos Aires.
- Retos educativos de la Secretaría de Educación Pública recuperado el 13 de enero 2013 en <http://www.jornada.unam.mx/2007/10/15/index.php?section=sociedad&articulo=044n1soc>
- Rondón, C. Internalidad y Hábitos de Estudio. Tesis de Maestría.1991. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas.
- Ruiz, F (2005). Influencia de la auto eficacia en el ámbito académico. Lima, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Santiago, A. (2003). Hábitos de Estudio. Trillas.
- Sarasa, N., Cañizares, O., Rodríguez, C. y Sosa, D. (2002). Motivación y Actitud ante el Estudio.
- Schunk, D. M. (1995). La auto-eficacia y la educación y la instrucción. En James E. Secretaria de Educación Pública. (SEP) 2000. Estadísticas Educativas. Tomado del sitio en Internet <http://www.sep.gob.mx> Estadísticas educativas. 2000, 2001.
- Schunk, D. H. (1989). La autoeficacia y conductas de logro. Revisión Psicología de la Educación, 1, 173-208.

- Tovar, A. 2003. Efectos de los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico de los Alumnos de la Escuela de Formación Deportiva "Germán Villalobos Bravo". Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas. Venezuela.
- Quintero, L. (1995). Hábitos de Estudio. México: Trillas.
- Valle, A. (2007). El Estudiante Eficaz. Aprendizaje y enseñanza de habilidades de estudio. Madrid, Alcalá. Editorial CCS.
- Vásquez, J. (1986). Descripción de las Técnicas y Hábitos de Estudio Utilizados por Estudiantes del Instituto "Juan Pablo Rojas Paúl" de El Tigre, Estado Anzoátegui. UDO, Escuela de Humanidades y Educación.
- Vigo, A (2007). Tesis Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del primer año del Instituto Superior Tecnológico
- Zimmerman, J. B. (1995). La autoeficacia y el desarrollo educativo. Es: Bandura, A. (Ed.). La auto-eficacia en el cambio de (págs. 202 a 231 sociedades). Cambridge, Massachusetts: University of Cambridge Pulse

A NEXOS

ANEXOS

Anexo # 1

ESCALA DE AUTOEFICACIA

FECHA: _____

NOMBRE: _____ EDAD: _____

SEXO: (M) (F) GRUPO: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación por favor marca en el paréntesis la opción que se acerque más a lo que tú consideres adecuado. Tomando en cuenta los parámetros que te presentamos a continuación. **TE PEDIMOS QUE POR FAVOR, NO DEJES NINGUNA RESPUESTA SIN CONTESTAR.** Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas, solo puntos de vista diferentes.

(1) Siempre (2) Casi siempre (3) Algunas veces (4) Casi nunca (5) Nunca

1. Cuando tengo problemas con las materias soy capaz de pensar en alguna solución para resolverlas rápidamente.	()
2. Cuando me esfuerzo al máximo puedo ser cualquier tarea escolar	()
3. Al participar en clase puedo decidir que calificación voy a obtener	()
4. Aunque participe en clase no soy capaz de obtener una buena calificación	()
5. Siempre estoy dispuesto a enfrentarme a situaciones difíciles en clase	()
6. Si me involucro en una tarea escolar sé que puede terminarla bien	()
7. No soy capaz de terminar una tarea aunque me involucre mucho en ella	()
8. Si me esfuerzo lo suficiente puede conseguir la mejor calificación	()
9. Solo doy lo mejor de mí en clase cuando considero que puedo hacer bien mis participaciones	()
10. Cuando alcanzo una meta en la escuela puedo ir hacia otra más grande	()
aprender bien sobre el tema	()
15. Me preocupan las tareas difíciles porque no confié en mis habilidades	()
16. Puedo manejar la situación cuando el maestro me pregunta algo que ignoro	()
17. No puedo mejorar la calidad de mis trabajos	()

18. Gracias a mis cualidades como estudiante, puedo ser el mejor de mi grupo	()
19. Me considero un estudiante capaz como para ser el mejor de la clase	()
20. Yo no podría ser el mejor alumno de la clase	()
	()

Anexo # 2

INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIO

INSTRUCCIONES

Este es un inventario de hábitos de estudio, que permitirá conocer, tu FORMA DE ESTUDIAR. Para ello tienes que marcar con una X en el cuadro lo que mejor describa tu modo habitual de actuar, PROCURA CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERÍAS HACER O HACEN TUS COMPAÑEROS SINO DE LA FORMA COMO TU ESTUDIAS AHORA.

NOTA: Hay una tercera columna en la cual el examinador colocará el puntaje correspondiente a cada respuesta según sea el caso.

I Forma en la que estudias	SIEMPRE	NUNCA	PD
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes			
2. Subrayo todas las palabras cuyos significados no se			
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos			
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no se			
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido			
6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.			
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.			

II: ¿Cómo haces tus tareas?

	SIEMPRE	NUNCA	PD
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro			
14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como lo he comprendido			
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro aunque no entiendo su significado.			
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo, que a la comprensión del tema			
21. Cuando no puedo resolver una tarea me enojo y ya no la hago.			
22. cuando tengo varias tareas empiezo con la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.			

III. ¿Cómo preparas tus exámenes?

23. Estudio por lo menos dos horas al día			
24. Espero a que se fije la fecha de un examen para estudiar			
25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes			
26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen			
27. Repaso momentos antes del examen			
28. Preparo un plagio por si acaso se me olvida un tema			

29. Confío que mi compañero me sople por eso solo estudio aquellos temas que creo que el profesor puede preguntar			
---	--	--	--

IV. ¿Cómo tomas la clase?

	SIEMPRE	NUNCA	PD
34. Trato de tomar apuntes de lo que dice el profesor			
35. Solo tomo apuntes de la cosas más importantes			
36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes			
37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto el diccionario y busco el diccionario			
38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase			
	SIEMPRE	NUNCA	PD
39. Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas			
40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo			

V. ¿Que acompaña tus momentos de estudio?

	SIEMPRE	NUNCA	PD
46. Requiere de música sea del radio o de la PC			
47. Requiere la compañía de la TV			
48. Requiere de tranquilidad y silencio			
49. Requiere de algún alimento que como mientras estudio			