

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRIA EN PSICOPEDAGOGIA

COHORTE 2022

Tema: Resiliencia y hábitos de estudio en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba

Trabajo de Titulación, previo a la obtención del Título de Cuarto Nivel de MAGISTER EN PSICOPEDAGOGÍA

MODALIDAD DEL TRABAJO DE TITULACIÓN: Proyecto de desarrollo

Autor: Ingeniero Alex Omar Velastegui Paredes

Director: Psicólogo Lenin Fabián Saltos Salazar, Magister.

Ambato – Ecuador

2024

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

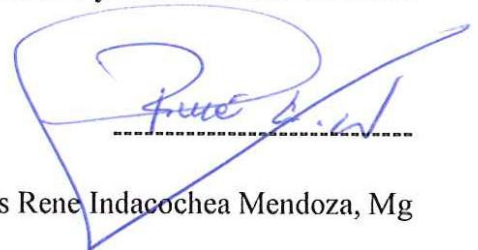
A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor del Trabajo de Titulación, presidido por: Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, magister e integrado por los señores: Psicólogo Luis Rene Indacochea Mendoza, Magister y Licenciada Gissela Alexandra Arroba López, Magister, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Titulación con el tema: “Resiliencia y hábitos de estudio en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba” elaborado y presentado por el Ingeniero Alex Omar Velastegui Paredes, para optar por el Título de cuarto nivel de Magíster en Psicopedagogía; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg

Presidente y Miembro del Tribunal



Psc. Luis Rene Indacochea Mendoza, Mg

Miembro del Tribunal



Lcda. Gissela Alexandra Arroba López, Mg

Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

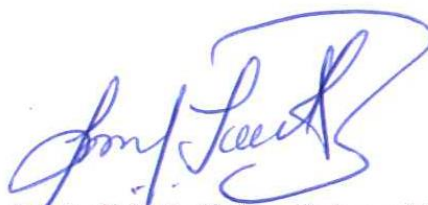
La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación presentado con el tema: **Resiliencia y hábitos de estudio en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba**, le corresponde exclusivamente a: Ingeniero Alex Omar Velastegui Paredes, Autor bajo la Dirección de psicólogo Lenin Fabián Saltos Salazar Magister, director del Trabajo de Titulación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Ing. Alex Omar Velastegui Paredes

c.c.: 180449881-2

AUTOR



Psc. Cl. Lenin Fabián Saltos Salazar Mg.


c.c.: 180291284-8

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Titulación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Ing. Alex Omar Velastegui Paredes

c.c.: 1804498812

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
AGRADECIMIENTO	xi
DEDICATORIA.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
SUMMARY	xvi
CAPÍTULO I	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Introducción.....	1
1.2. Justificación	3
1.3. Objetivos.....	5
1.3.1. General	5
1.3.2. Específicos	5
CAPITULO II.....	7
MARCO TEORICO.....	7
Antecedentes Investigativos.....	7

Fundamentación científica	18
Variable independiente: resiliencia	18
Desarrollo social	18
Factores que intervienen en el desarrollo social	20
Habilidades sociales	21
Características de las habilidades sociales	22
Resiliencia.....	24
Modelos de resiliencia	27
Factores de la resiliencia.....	30
Resiliencia en cada etapa del ser humano.....	30
Tipos de resiliencia	33
Componentes de la resiliencia	34
Medición de la resiliencia	35
La propuesta de medición de la escala SVRES	36
Variable dependiente: hábitos de estudio.....	38
Aprendizaje	39
Teorías del aprendizaje	40
Métodos de estudio	44
Características del método de estudio.....	45
Técnicas de estudio	45
Técnicas de recogida y selección de la información.....	47

Técnicas de síntesis y comprensión	48
Hábitos de estudio.....	49
Formación de los hábitos de estudio	51
Importancia y características de los hábitos de estudio.	54
• Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio	56
• El inventario de hábitos de Palsane y Sharma.....	57
CAPITULO III.....	58
MARCO METODOLÓGICO.....	58
3.1. Tipo de investigación	58
3.2. Población o muestra.....	60
3.3. Prueba de Hipótesis - pregunta científica – idea a defender	61
3.4. Recolección de información	61
Criterios de inclusión y exclusión de la prueba de resiliencia de Wagnild y Young....	63
Criterios de inclusión y exclusión del cuestionario CHTE.....	65
3.5. Procesamiento de la información y análisis estadístico	66
Nivel estadístico de significancia y regla de decisión.	67
Dimensiones valoradas, discriminación y confiabilidad.	69
Resiliencia (VI).....	69
Pautas para interpretar los puntajes estándares de la escala de resiliencia	69
Hábitos de estudio (VD)	70
Estadística de las dimensiones de la resiliencia incide en los hábitos de estudio.....	71

Correlaciones	71
Decisión Final	72
CAPITULO IV.....	74
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	74
Discusión.....	74
Resiliencia.....	77
Equivalentes entre hombre y mujeres	82
Cuestionario de técnicas y hábitos de estudio.....	84
Equivalentes entre hombre y mujeres	92
CAPÍTULO V	96
5.1. Conclusiones	96
5.2. Recomendaciones	97
5.3. Bibliografía	99
5.4. Anexos	109
Anexo1: Autorización de la institución educativa	109
Anexo2: consentimiento informado.....	110
Anexo 3 Escala de resiliencia de Wagnild & Young.....	111
Anexo 4: Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE).....	113
Anexo 5: Anexo fotográfico.....	116

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudiantes	60
Tabla 2. Población de estudiantes por género	61
Tabla 3. Recolección de información.....	61
Tabla 4. Valoración Resiliencia VI.....	69
Tabla 5. Pautas de interpretación Resiliencia.....	69
Tabla 6. Valoración hábitos de aprendizaje VD	70
Tabla 7. Pautas para interpretar los puntajes estándares CHTE.....	70
Tabla 8. Correlaciones.....	71
Tabla 9. Resultado General Factor I: Competencia Personal.....	78
Tabla 10. Resultado General Factor II	80
Tabla 11. Resultado Global	81
Tabla 12. Niveles de resiliencia entre hombres y mujeres	82
Tabla 13. Actitud general ante el estudio	85
Tabla 14. Lugar De Estudio (Lu)	86
Tabla 15. Estado físico	87
Tabla 16. Plan de trabajo	88
Tabla 17. Técnica De Estudio (Te).....	89
Tabla 18. Exámenes Y Ejercicios (Ex).....	90
Tabla 19. TRABAJO (TR)	91
Tabla 20. Niveles de hábitos de estudio entre hombres y mujeres.....	92

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Resultado General Factor I.....	78
Ilustración 2. Resultado General Factor II	80
Ilustración 3. Resultado Global.....	81
Ilustración 4. Actitud general ante el estudio	85
Ilustración 5. Lugar De Estudio (Lu)	86
Ilustración 6. Estado físico	87
Ilustración 7. Plan de trabajo	88
Ilustración 8. Técnica De Estudio (Te).....	89
Ilustración 9. Exámenes Y Ejercicios (Ex).....	90
Ilustración 10. Trabajo (Tr)	91

AGRADECIMIENTO

En este momento trascendental, deseo expresar mi profunda gratitud a Dios, cuya guía constante ha iluminado mi camino académico y ha sido la fuente inagotable de fortaleza y sabiduría.

A mi amada esposa, pilar indiscutible de mi existencia, le dedico un agradecimiento lleno de gratitud por su apoyo incondicional. Su paciencia, aliento y comprensión han sido mi mayor inspiración a lo largo de este arduo proceso.

A mi familia, cuyo amor inquebrantable ha sido el cimiento de mi desarrollo, les agradezco por su constante respaldo y por ser la fuente de mi motivación. Sus sacrificios y valores han sido mi motor durante esta travesía.

A mi gran amiga, Psc. Edu. Laura Inés Criollo Barrera, M.Sc., compañera de risas y desafíos, le expreso mi sincero agradecimiento por ser el soporte emocional que iluminó los momentos más oscuros. Su presencia ha hecho este viaje más significativo y llevadero.

A mis profesores, mentores dedicados y conocedores, les agradezco por compartir su sabiduría y orientación durante esta travesía académica. Sus enseñanzas han sido fundamentales para mi crecimiento intelectual y profesional.

A la Universidad Técnica de Ambato, institución que ha fungido como el crisol de mi formación académica, agradezco la calidad de la educación impartida y las oportunidades brindadas para desarrollar mis habilidades y conocimientos.

Este logro no es solo mío, sino el resultado del esfuerzo y apoyo de cada uno de ustedes. Agradezco sinceramente a todos aquellos que han contribuido a mi formación y éxito. ¡Gracias por ser parte esencial de esta etapa memorable!

Ingeniero Alex Omar Velastegui Paredes

DEDICATORIA

A Dios, fuente infinita de sabiduría y mi guía, le dedico este logro. Su apoyo y dirección han sido mi faro en momentos de duda y mi fortaleza en momentos de debilidad. Reconozco que este logro no habría sido posible sin su inquebrantable amor y misericordia.

A mi amada esposa, compañera incansable en este viaje, le dedico este trabajo con profundo amor y agradecimiento. Tu paciencia, aliento y apoyo constante han sido mi mayor inspiración. Cada paso dado en este camino ha sido compartido contigo, y este logro es tanto tuyo como mío.

A mi familia, cimiento inquebrantable de mi existencia, les dedico este trabajo como muestra de agradecimiento por su apoyo incondicional. Sus sacrificios y amor han sido mi motor durante este arduo proceso. A cada uno de ustedes, mi eterna gratitud.

A mis amigas, que han sido faros de luz en los momentos oscuros y fuentes de alegría en los momentos de triunfo, les dedico este logro. Su amistad y aliento han sido el complemento perfecto en este viaje académico.

A mis respetados profesores, quienes con su experiencia y conocimientos han guiado mis pasos, les dedico este trabajo como testimonio de mi profundo agradecimiento. Sus enseñanzas han sido la base sobre la cual construí este proyecto.

Este trabajo no es solo el resultado de mi esfuerzo individual, sino el fruto del apoyo y la inspiración brindados por aquellos que han sido parte integral de mi viaje. Que esta tesis sirva como testimonio de gratitud y como tributo a cada persona e institución que ha contribuido a mi desarrollo académico y personal.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA

COHORTE 2022

TEMA: RESILIENCIA Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO TÉCNICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUASIMPAMBA

MODALIDAD DE TITULACIÓN: Proyecto de desarrollo

AUTOR: Ingeniero Alex Omar Velastegui Paredes

DIRECTOR: Psicólogo Lenin Fabian Saltos Salazar Magister

FECHA: 28 de febrero de 2024

RESUMEN EJECUTIVO

La resiliencia educativa se refiere a la capacidad que tienen los estudiantes para obtener buenos resultados académicos a pesar de las circunstancias adversas en su entorno social, económico o familiar. Es fundamental identificar qué factores personales, familiares y del entorno educativo favorecen la resiliencia de los estudiantes, para poder brindar apoyo a aquellos que presentan menor capacidad resiliente. Desarrollar la resiliencia en el ámbito educativo no solo mejora el aprendizaje, sino que también ayuda a prevenir problemas psicológicos como la ansiedad, la baja autoestima y la falta de habilidades sociales. Por tanto, es importante analizar la resiliencia y hábitos de estudio de los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba. Este propósito se alcanzará

mediante la realización de un análisis de correlación entre los datos obtenidos de las variables de estudio, específicamente la resiliencia y los hábitos de estudio. Estas variables se aplicaron a una población de estudio previamente definida, lo que facilitará la identificación del valor predictivo de la resiliencia en relación con los hábitos de estudio, a través de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE). Los resultados del análisis inferencial permiten afirmar que los niveles de resiliencia y el proceso de desarrollo de hábitos de estudio en 183 estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Huasimpamba.

A través de la labor llevada a cabo, se examinaron tres dimensiones en relación con la primera variable, conformando de la siguiente manera: dimensión R1, Factor I; dimensión R2, Factor II; dimensión R3 resultado global. Para la segunda variable se valoró siete elementos: dimensión H1, Actitud general ante el estudio (AC); dimensión H2, Lugar de estudio (LU); dimensión H3, Estado físico (ES); dimensión H4, Plan de trabajo (PL); dimensión H5, Técnicas de estudio (TE); dimensión H6, Exámenes y ejercicios (EX); dimensión H7 Trabajos (TR).

Los resultados del análisis estadístico revelaron correlaciones significativas entre la resiliencia y los hábitos de estudio en estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Huasimpamba. Se encontraron correlaciones entre el Factor I de la resiliencia y el estado físico ($p=0.007$), el plan de trabajo ($p=0.014$) y las técnicas de estudio ($p=0.005$). Además, se observó una correlación entre el Factor II de la resiliencia y el estado físico ($p=0.041$).

En conclusión, este estudio respalda la premisa de que la resiliencia incide de manera significativa en los hábitos de estudio de los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad

Educativa Huasimpamba, validando la Hipótesis Alternativa y refutando la Hipótesis Nula en este contexto. Cabe destacar que las correlaciones se realizaron utilizando la prueba de Tau b de Kendall debido a la naturaleza no paramétrica de los datos.

DESCRIPTORES: APRENDIZAJE, COMPORTAMIENTO, HÁBITOS DE ESTUDIO, PROBLEMA, RESILIENCIA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA

COHORTE 2022

THEME: RESILIENCIA Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO TÉCNICO DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUASIMPAMBA

DEGREE MODALITY: Proyecto de desarrollo

AUTHOR: Ingeniero Alex Omar Velastegui Paredes

DIRECTED BY: Psicólogo Lenin Fabian Saltos Salazar Magister

DATE: 28 de febrero de 2024

SUMMARY

Educational resilience refers to the capacity of students to obtain good academic results despite adverse circumstances in their social, economic, or family environment. It is essential to identify which personal, family, and educational environment factors favor students' resilience, to provide support to those with lower resilience capacity. Developing resilience in the educational environment not only improves learning, but also helps to prevent psychological problems such as anxiety, low self-esteem, and lack of social skills. Therefore, it is important to analyze the resilience and study habits of students in the first year of technical high school at the Huasimpamba Educational Unit. This purpose will be achieved by conducting a correlation analysis between the data obtained from the study variables, specifically resilience and study habits. These variables will be applied to a previously defined study population, which will facilitate the identification of the predictive value of resilience in

relation to study habits, through the Wagnild and Young resilience scale and the Habits and Study Techniques Questionnaire (CHTE). The results of the inferential analysis allow us to affirm that the levels of resilience and the process of development of study habits in 183 students of the first year of high school of the Huasimpamba Educational Unit.

Through the work conducted, three dimensions were examined in relation to the first variable, conforming as follows: dimension R1, Factor I; dimension R2, Factor II; dimension R3 global result. For the second variable, seven items were assessed: dimension H1, General attitude towards study (AC); dimension H2, Place of study (LU); dimension H3, Physical condition (ES); dimension H4, Work plan (PL); dimension H5, Study techniques (TE); dimension H6, Exams and exercises (EX); dimension H7, Work (TR).

The results of the statistical analysis revealed significant correlations between resilience and study habits in first year high school students of the Huasimpamba Educational Unit. Correlations were found between Factor I of resilience and physical condition ($p=0.007$), work plan ($p=0.014$) and study techniques ($p=0.005$). In addition, a correlation was observed between Resilience Factor II and physical fitness ($p=0.041$).

In conclusion, this study supports the premise that resilience has a significant impact on the study habits of first year high school students of the Huasimpamba Educational Unit, validating the Alternative Hypothesis and refuting the Null Hypothesis in this context. It should be noted that the correlations were performed using Kendall's Tau b test due to the non-parametric nature of the data.

DESCRIPTORS: LEARNING, BEHAVIOR, STUDY HABITS, PROBLEM, RESILIENCE, RESILIENCE

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Introducción

La presente investigación se centra en el estudio de la resiliencia y hábitos de estudio en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba, tiene como objetivo analizar la relación entre estas dos variables ya que estas nos permite apreciar como la resiliencia puede o no contribuir en la creación de buenos hábitos de estudio cabe recalcar que existe la aceptación de la institución y el consentimiento de los padres de familia para la ejecución de la investigación en los **Anexos 1** (Carta de compromiso) y **Anexo 2** (Consentimiento informado) respectivamente.

Se empleo instrumentos como medio para obtener información y datos estadísticos relevantes para las dos variables como la escala de resiliencia de Wagnild y Young el cual se encuentra en el **Anexo 3** donde mide el grado de la misma la cual evidencia la capacidad de adaptación y recuperación frente a situaciones adversas o estresantes, por otro lado, tenemos el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio situado en el **Anexo 4** donde se incluyen preguntas que abordan aspectos como la planificación del tiempo, motivación, organización y concentración, entre otros. Así pues, podremos identificar las destrezas y debilidades del estudiante.

Dentro del **CAPÍTULO I** se puede encontrar aspectos principales como la introducción y la justificación, esto ha brindado una visión global del tema de investigación, enfatizando la

originalidad y la importancia de examinar la conexión entre la resiliencia y los hábitos de estudio. La justificación expuesta ha resaltado la relevancia tanto en el ámbito académico como en el educativo, subrayando la necesidad de generar conocimiento en este campo con el propósito de mejorar el desempeño y el bienestar de los estudiantes.

En el **CAPÍTULO II** se revisan los antecedentes investigativos que tienen relación con las variables estudiadas, a partir de la literatura existente se desarrolló la conceptualización de resiliencia y hábitos de estudio en el cual se proporciona definiciones claras donde se puede establecer la base teórica requerida para encaminarse en el conocimiento y entender la relevancia y el contexto en el cual se desarrolla el trabajo investigativo.

Dentro del **CAPÍTULO III** y **CAPITULO IV** se exponen los datos obtenidos mediante tablas y gráficos a partir de los métodos de investigación elegidos en este estudio, se realizó una interpretación a nivel cualitativo y cuantitativo en donde la interpretación busca establecer conexiones y contrastes en los datos obtenidos, lo cual es de suma importancia para demostrar la originalidad y la aportación de este trabajo al campo de investigación.

En el **CAPÍTULO V** se presentan las conclusiones y recomendaciones del trabajo realizado, esta sección se deriva directamente de los resultados y la discusión analizada anteriormente, se concluyó con base a los objetivos presentados en este estudio por otro se brindaron recomendaciones para futuras investigaciones y se sugirieron otros enfoques metodológicos y técnicas de obtención de datos.

1.2. Justificación

El presente trabajo investigativo se fundamenta en la correlación del afrontamiento de problemas o resiliencia con las técnicas de estudio, la **importancia** del análisis de las variables mencionadas se enmarca en la trascendencia de las pesquisas de las categorizaciones del desarrollo holístico integral del área afectiva con el rendimiento escolar.

La resiliencia se dilucida como la fortaleza innata y la destreza esencial no potencializada de forma óptima de las personas para superar las dificultades y sobrevivir a ellas fortaleciéndose en las mismas, se puede considerar de gran **interés** social puesto que la potencialización de absorción y recuperación dentro de la estabilidad emocional ha generado el equilibrio sin que ello afecte su desempeño y la autorrealización dentro del enfoque bio psico social, se cimienta en la capacidad ligada de aprender y crecer a partir de estas experiencias adversas mantiene hábitos escolares saludables.

A nivel evolutivo se consideran los cambios globalizados que experimentan los jóvenes, son más sensibles a condiciones de vulnerabilidad social que aumentan los retos, con los cuales se enfrentan en la vida, por tal razón la investigación de la resiliencia y técnicas de estudio es de **impacto** a raíz que permite potencializar las habilidades humanas para reconocer y afrontar situaciones derivadas de la fragilidad social como parte inseparable de la vida, que les otorga las responsabilidades propias de la edad.

Es de **utilidad** ya que la generación de hábitos es un pilar trascendental dentro del ámbito escolar y afectivo, prioriza la utilidad de la investigación basándose en los métodos que los estudiantes manejan al momento de trazarse metas, logra una adecuada comprensión de los contenidos escolares; por otra parte cabe mencionar que la potencialización de las funciones

como la asimilación socio emocional, evita distracciones y permite concentrarse en actividades académicas, enmarcadas en una permanencia socioeducativa.

La **originalidad** de este estudio reside en su enfoque en la población de estudiantes de primer año de bachillerato, así como en los instrumentos de medición empleados y la correlación entre las variables analizadas. Los estudiantes en esta etapa enfrentan diversos desafíos que dificultan el establecimiento de hábitos de estudio efectivos. Esta población ofrece una valiosa perspectiva sobre la relación entre la resiliencia y la adopción de nuevos hábitos de estudio. Por lo tanto, brinda la oportunidad de a futuro implementar un programa de intervención psicopedagógica para fortalecer la resiliencia y promover hábitos de estudio saludables, considerando que la efectividad de este programa podría evaluarse mediante la comparación de los niveles de resiliencia y la calidad de los hábitos de estudio antes y después de la intervención.

La investigación posee altos índices de **factibilidad**, a consecuencia que la institución educativa a emitido el aprestamiento oportuno dentro de los salones de clases, el establecimiento otorgó las facilidades requeridas para la implementación y aplicación de los instrumentos de valoración, existe referencia bibliográfica en donde se marca la confiabilidad y validez de los instrumentos a emplear de resiliencia, y hábitos de estudio.

Este proyecto investiga la correlación entre la resiliencia y los hábitos de estudio, se considera como **beneficiarios** directos los estudiantes, docente y la comunidad educativa de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba, puesto que, mediante el uso de buenos hábitos de estudio, los estudiantes pueden realizar actividades académicas con mayor aptitud, afrontando la diversa problemática propia de su edad.

1.3. Objetivos

1.3.1. General

Analizar la resiliencia y hábitos de estudio de los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba.

Este propósito se alcanzó mediante la realización de un análisis de correlación entre los datos obtenidos de las variables de estudio, específicamente la resiliencia y los hábitos de estudio. Estas variables se aplicaron a una población de estudio previamente definida, lo que facilitó la identificación del valor predictivo de la resiliencia en relación con los hábitos de estudio.

1.3.2. Específicos

- Evaluar los niveles de resiliencia a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild Y Young en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba.

Se efectuó una evaluación exhaustiva de los niveles de resiliencia en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba. Este proceso se realizó en una sesión, después de haber mantenido reuniones con el cuerpo docente y representantes de los padres de familia, utilizando la Escala de Resiliencia de Wagnild Y Young, una herramienta psicométrica reconocida y validada. La aplicación de esta escala permitió medir de manera cuantitativa y objetiva la capacidad de afrontamiento y adaptación de los estudiantes ante situaciones adversas.

- Analizar los tipos de hábitos y técnicas de estudio mediante la aplicación del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE), en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba.

La identificación detallada de los hábitos y técnicas de estudio presentes en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba, se realizó un análisis inferencial, mediante la aplicación del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE). Este cuestionario, diseñado para abordar específicamente siete aspectos clave relacionados con los hábitos y técnicas de estudio, proporcionó información detallada sobre las prácticas académicas de los estudiantes.

- Correlacionar los resultados obtenidos de resiliencia y hábitos de estudio en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba.

Se llevó a cabo un análisis estadístico para establecer la correlación entre los resultados obtenidos en la evaluación de resiliencia y en la identificación de hábitos de estudio. Este análisis se centró en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba. La correlación permitió determinar la relación entre la capacidad de resiliencia y los hábitos de estudio, brindando así una comprensión más profunda de cómo estos factores se interrelacionan en el contexto educativo específico de la población estudiantil mencionada. La correlación se efectuó en el programa estadístico SPSS 27.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En este proyecto de desarrollo se consideraron diferentes estudios en los niveles: macro, meso y micro, relacionados con cada una de las variables objeto de estudio, que permitan recabar información esencial sobre el tema propuesto, estos antecedentes se basan en recopilaciones de diferentes artículos científicos y tesis universitarias.

El estudio: “*Actitudes, hábitos de estudio y rendimiento académico de estudiantes de secundaria en matemáticas*”, el objetivo fue analizar la relación entre las actitudes, hábitos de estudio y el rendimiento de los estudiantes de la escuela secundaria nacional pública de la ciudad de Mandaue, Cebú, Filipinas. Se encontraron correlaciones insignificantes entre las actitudes y el rendimiento académico en matemáticas, con coeficientes de calificación de Pearson de 0.227 para la confianza en sí mismos, 0.213 para el disfrute y 0.337 para la evaluación de las matemáticas. También se observó una evaluación insignificante entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en matemáticas, con un 22,7%. Además, un pequeño porcentaje de los encuestados (6,22%) tenía una edad mayor de lo esperado. Otro estudio encontró que la edad y el género son predictores significativos del rendimiento estudiantil, contribuyendo conjuntamente al 1.3% de la varianza en el rendimiento (Capuno y otros, 2019).

El trabajo de investigación: “*Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de ciencias médicas en Kermanshah-Irán*”, cuyo objetivo fue

investigar el estado de los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de ciencias médicas en Kermanshah-Irán. Para evaluar los hábitos de estudio de los participantes, se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio de Palsane y Sharma, una herramienta psicométrica diseñada para medir diversos aspectos del comportamiento de estudio. Los resultados del estudio revelaron que los alumnos obtuvieron una nota promedio de $15,73 \pm 1,5$ sobre 20 en sus calificaciones académicas, lo que sugiere un desempeño moderadamente bueno en general. En cuanto al estado de los hábitos de estudio, se encontró una media aritmética de $45,70 \pm 11,36$ sobre 90, lo que indica un nivel medio de adherencia a prácticas de estudio efectivas. El estado de hábitos de estudio en el 81,3% de los alumnos se encontraba en nivel moderado. Hubo una relación directa y significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico (Haleh y otros, 2019).

La investigación ejecutada por Magulod en el 2019: *“Estilos de aprendizaje, hábitos de estudio y rendimiento académico de estudiantes universitarios filipinos en cursos de ciencias aplicadas: implicaciones para la instrucción”*, el objetivo fue examinar las preferencias de estilo de aprendizaje, los hábitos de estudio y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes matriculados en cursos de ciencias aplicadas de la Universidad Estatal de Cagayán en Lasam, Filipinas. Empleó un diseño de investigación descriptivo correlacional y utilizó dos instrumentos estandarizados. Los resultados principales encontraron relaciones significativas entre los estilos de aprendizaje ($r=0.514$), los hábitos de estudio ($r=0.4783$) y el rendimiento académico de los estudiantes de cursos de ciencias aplicadas. Los resultados evidenciaron un estilo de aprendizaje visual (76,9 %), seguido por el secuencial (70,4 %), el estilo activo (66,7 %) y en el estilo verbal (23,1%). Los hábitos de estudio que los estudiantes emplearon en un 54,6% (59) fue de nivel bueno de manejo de hábitos adecuados para aprender, seguido por un 38,9 %, alcanzó un nivel malo (42) ubicados en un nivel muy bueno. El

promedio de rendimiento académico de los estudiantes, en un nivel regular el 50,9 %, y en el nivel bueno el 10,2 % (Magulod, 2019).

El trabajo realizado por Reyes en el 2019 con el tema: “*Predicción del Rendimiento Académico en Estudiantes Dominicanos: Rol Mediador de las Estrategias de Aprendizaje y Hábitos de Estudio y Actitudes hacia el Estudio*”, realizado en el 2019, en España, cuyo objetivo fue explorar un modelo que explique el rendimiento académico mientras prueba el papel mediador de las estrategias de aprendizaje, los hábitos de estudio y las actitudes de estudio. El estudio correlacional con 1712 estudiantes dominicanos utilizó tres instrumentos de medición: la Escala de Estrategias de Aprendizaje (ACRA), la Encuesta de Hábitos y Actitudes de Estudio y la Escala de Compromiso Estudiantil en cuatro dimensiones. Los resultados indican que las estrategias de aprendizaje, los hábitos y actitudes de estudio, la edad en conjunto predijo el 24% de la varianza del rendimiento académico. Se encontró una evaluación significativa entre las estrategias de aprendizaje y los hábitos, actitudes de estudio ($r = -0,105$, $p < 0,05$). El impacto de variables contextuales en variables psicológicas personales muestra porcentajes que varían desde el 94% para el compromiso escolar hasta el 12.4% para los hábitos y actitudes de estudio (Reyes B. , 2019).

El trabajo de investigación: “*La influencia del apoyo educativo adicional en la resiliencia y el rendimiento académico de los adolescentes en situación de pobreza*” desarrollado en Gauteng, Sudáfrica. El objetivo principal fue establecer cómo el apoyo educativo adicional mejora la resiliencia y el rendimiento académico de los adolescentes. Se siguió un enfoque cuantitativo y la población estuvo conformada por 117 estudiantes de los grados 9° y 10, de usó la encuesta y como instrumento un cuestionario elaborado. Los resultados del estudio revelaron una relación positiva significativa entre la resiliencia y el

rendimiento académico, con un coeficiente de evaluación de Pearson (r) de 0,44 ($p < 0,01$). Esto sugiere que a medida que la resiliencia de los estudiantes aumenta, también lo hace su rendimiento académico. En concreto, el modelo de regresión lineal mostró que el apoyo educativo explicaba el 19% ($R^2 = 0,19$; $p < 0,01$) de la variabilidad en la resiliencia de los estudiantes. Asimismo, este mismo apoyo educativo explicaba el 29% ($R^2 = 0,29$; $p < 0,01$) de la variabilidad en su rendimiento académico (Garfield & Nadine, 2020).

La investigación: *“Rol de las Emociones Académicas en la Relación entre el Rendimiento Académico y la Resiliencia en Estudiantes de Octavo Grado”*, su objetivo fue determinar la relación entre el rendimiento académico, las emociones académicas y la resiliencia de estudiantes de octavo grado en Guiyang, China. Trabajó con una muestra de conveniencia de 172 estudiantes, usó un diseño descriptivo correlacional y utilizó el cuestionario de emociones académicas adolescentes y la escala de resiliencia de Connor-Davidson. Según los resultados obtenidos, se encontraron diversas correlaciones entre la resiliencia y las emociones académicas. Hubo una evaluación positiva significativa entre la resiliencia y el rendimiento académico ($r=0,17$, $p < 0,05$), así como con las emociones académicas positivas de alta excitación ($r=0,216$, $p < 0,01$) y las emociones académicas positivas de baja excitación ($r=0,17$, $p < 0,01$). Por otro lado, se logró una evaluación negativa significativa entre la resiliencia y las emociones académicas negativas de alta excitación ($r = -0,208$, $p < 0,01$) (Xie & Kuo, 2021).

En el estudio que se realizó por Hossain y colaboradores en el 2022 con su tema de investigación: *“El papel de la determinación y la resiliencia en niños con trastorno de la lectura”*, desarrollado en el Área de la Bahía de San Francisco. Cuyo objetivo fue investigar si la determinación y la resiliencia estaban asociadas con la ansiedad, la depresión, el rendimiento

académico y la calidad de vida (QOL) en estos estudiantes, incluyó una población de 163 participantes con trastorno de la lectura de 3 escuelas. El estudio, de naturaleza de cohorte longitudinal, empleó la Escala de Determinación y la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson. Los hallazgos revelaron que el incremento en los niveles de determinación y resiliencia se correlacionó con una reducción en los niveles de ansiedad ($\beta = -0,4$, $p < 0,001$) y una mejora significativa en el rendimiento académico ($\beta = 0,5$, $p < 0,001$). Estos resultados sugieren que fortalecer la determinación y la resiliencia puede tener efectos beneficiosos tanto en la salud mental como en el desempeño académico de los individuos a lo largo del tiempo, ofreciendo importantes implicaciones para intervenciones educativas y de salud mental. (Hossain B. y otros, 2022).

El estudio de investigación: “*Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria en la Institución Educativa Privada Niño Belén*”, realizada por Zavala en el 2019 en Lima Perú, el propósito fue determinar la relación que existe entre los hábitos de Estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E.P. En un estudio con estudiantes de quinto año de secundaria, se encontró una relación significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico ($p < 0,05$), confirmada mediante la prueba Chi Cuadrado de Pearson. Los resultados muestran que el 17,9% tenía hábitos muy positivos, el 33,9% positivos, el 42,5% tendencia positiva y el 6% tendencia negativa. Respecto al rendimiento académico, el 13,4% obtuvo un buen rendimiento, el 85,1% uno regular y el 1,5% uno deficiente. El análisis de Kendall reafirmó esta relación, donde los hábitos muy positivos se vincularon con un buen rendimiento, los de tendencia positiva con uno regular, y los de tendencia negativa con uno deficiente (Zavala, 2019).

El trabajo de investigación realizado por Andrade y varios autores en el año 2019 titulado: “*Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada*”, desarrollado en Coahuila, México. El objetivo fue analizar la correlación entre actitud y hábitos de estudio con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. La investigación fue cuantitativo, transversal, correlacional y analítico, participaron 286 estudiantes de manera voluntaria; utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio y el Cuestionario de Evaluación de Actitudes ante el Aprendizaje en Estudiantes Universitarios. Del total de los participantes (n=286), 75.8% fueron del sexo femenino; 43.7% (n=125) tuvieron alto rendimiento académico, con promedio general de 9 o más. En cuanto a los hábitos de estudio, 66.4% (n=190) obtuvieron puntajes en la clasificación de adecuados, 25.2% (n=72) presentaron actitudes positivas hacia el estudio; Se obtuvo una asociación altamente significativa ($p=0.001$,) entre hábitos y actitudes ante el estudio mediante una prueba de chi-cuadrada. La correlación entre hábitos de estudio y actitudes hacia el estudio fue moderada pero significativa ($r=0.461$, $p<0.05$) (Andrade y otros, 2019).

El estudio de Soto y Rocha en el 2020 en el área investigativa: “*Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico*”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de asociación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo y tercer ciclo de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Perú. Presentó un diseño de investigación no experimental, transversal y correlacional, utilizó la encuesta y el instrumento fue el registro cualitativo de notas y el Inventario de Hábitos de estudio. Los resultados indican que los hábitos de estudio apropiados están estrechamente relacionados con un nivel alto de rendimiento académico, como lo demuestra el 66.2% de los casos. Por otro lado, los hábitos de estudio inadecuados se asocian predominantemente con un nivel regular de rendimiento académico, representando el 9.1% de los participantes. Además,

se encontró una asociación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería, con un valor de $p=0.009$, lo que es menor que el nivel de significancia establecido ($p=0.05$), lo que sugiere una relación fuerte y significativa entre ambos factores (Soto & Rocha, 2020).

La investigación concretada por Álvarez en el año 2020 titulada "*Resiliencia en Estudiantes de Cuarto Grado de Secundaria en el Colegio Técnico Parroquial Peruano Chino 'San Francisco de Asís' – Huaycán, 2020*" tuvo como objetivo evaluar el nivel de resiliencia en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de dicha institución. El estudio adoptó un enfoque riguroso, empleando un diseño no experimental y cuantitativo para explorar la variable de resiliencia. Con una muestra representativa de 65 estudiantes de las secciones A y B, se aplicó una encuesta con un cuestionario de escala Likert, garantizando la confiabilidad del instrumento con un alto coeficiente Alfa de Cronbach de 0.880. Los resultados revelaron un panorama interesante: el 66.15% de los estudiantes exhibieron un nivel medio de resiliencia, mientras que el 33.85% restante mostró un nivel bajo. Esta información proporciona una comprensión detallada y específica sobre la resiliencia de los estudiantes en el contexto del estudio. (Alvarez Chapilliquen, 2020).

El estudio implementado por Chasi en el 2021 con su temática de análisis: "*Programa de Factores Resilientes en Estudiantes de Octavo Año de la Escuela de Educación Básica Fiscal Isabel Herrería – Ecuador*" investigación realizada en la Universidad de Perú, tuvo como objetivo central aumentar el nivel de resiliencia en los estudiantes de octavo año de dicha escuela mediante la ejecución de un programa estructurado como intervención grupal. La tesis, de naturaleza cuantitativa y con un diseño preexperimental pretest-postest, involucró a 33 estudiantes inscritos en la jornada vespertina de la institución. Los resultados revelaron

cambios específicos en la resiliencia: no hubo mejoras en el grupo de estudiantes resilientes, mientras que se observó un aumento del 15.1% en aquellos moderadamente resilientes. Sin embargo, se evidenció una disminución del 15.1% en los estudiantes levemente resilientes. Además, no se registraron cambios en el grupo de estudiantes no resilientes. Estos datos ofrecen una visión detallada y específica de cómo la intervención afectó la resiliencia de los estudiantes en el contexto del estudio (Chasi Carbo, 2021).

El estudio de investigación, realizado en Tumbes, Perú con el tema: “*Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario*”, el objetivo fue determinar la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa 52191 “Santo Domingo de Guzmán” del distrito de Laberinto, Tambopata. El estudio adoptó un diseño detallado que combinó elementos descriptivos, de correlación y transeccional. Se centró en todos los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa 52191, utilizando la Revisión-98 y el acta consolidada de evaluación integral como instrumentos de medición. Los resultados revelaron una correlación alta, positiva y significativa entre las variables analizadas, con un coeficiente de correlación de Pearson (r) de 0,843 (84,3%) y un p-valor menor que el nivel de significancia establecido ($p=0,000<0,05$). Estos hallazgos proporcionan una visión detallada y específica sobre la relación entre las variables de estudio en el contexto educativo examinado. (Manrique & Estrada, 2020).

La investigación: “*Hábitos de estudio y rendimiento académico de los estudiantes de la asignatura de Cálculo I de la Universidad Continental*”, realizada en Perú en el 2021, tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de Cálculo de la Universidad Continental. El estudio se estructuró con un

diseño no experimental descriptivo, con una muestra compuesta por 67 estudiantes matriculados en la Universidad Continental en el año 2019. Se emplearon la técnica de fichaje y una encuesta, utilizando como herramienta de evaluación el Inventario de Hábitos de Estudio, que abordó aspectos cruciales como las condiciones ambientales, la planificación de estudios, el uso de materiales y la asimilación de contenidos. Existe p-valor de 0.032, lo que indica una relación estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en la asignatura de Cálculo I. Este hallazgo es relevante y sugiere que los hábitos de estudio pueden tener un impacto significativo en el desempeño académico de los estudiantes de Ingeniería en dicha universidad, con un nivel de confianza del 95% (Torres W. , 2021).

El estudio titulado: “*Análisis de la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios*”, tuvo como objetivo determinar la relación entre los factores protectores resilientes con el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Fidélitas, Dirección de Administración de Negocios y Economía, San José, Costa Rica. El estudio se caracterizó por un enfoque cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal, donde se utilizó el instrumento de Wagnild & Young (1993) para evaluar la resiliencia. La muestra comprendió a 497 estudiantes. Sin embargo, los resultados mostraron que la resiliencia no tuvo un impacto significativo en el rendimiento académico, como lo indica un R² de Cox y Snell de 0.009. Este hallazgo sugiere que otros factores pueden influir de manera más significativa en el rendimiento académico de los estudiantes, y que la resiliencia, tal como se evaluó en este estudio, puede no ser un predictor importante en este contexto específico. (Morgan Asch, 2021).

El estudio de investigación: “*La resiliencia y rendimiento académico en los estudiantes del CEBA "Señor De La Justicia" De Ferreñafe*”, el objetivo fue determinar la relación entre

la resiliencia y rendimiento académico en los estudiantes del CEBA "Señor de la Justicia" de Ferreñafe. Presentó una investigación descriptiva correlacional con un diseño transaccional o de corte transversal, empleó la encuesta y como instrumento el cuestionario elaborado (8 dimensiones). Los resultados revelan que la resiliencia tiene una relación directa positiva ante el rendimiento académico, puesto que demostró que el valor del coeficiente de correlación es altamente significativo ($p < 0.01$). Esto indica que existe relación directa significativa de grado moderado (Pearson $r = .771$) entre la resiliencia y rendimiento académico. Los estudiantes en la dimensión salud psíquica donde el 4% respondieron nunca presentan nervios ni molestias mientras el 10% respondieron casi nunca, además el 46% casi siempre presentan nervios y molestias y por último el 40% de los estudiantes siempre los cambios le dificultad y desagrado. (Villegas, 2022).

La investigación: "*Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de Administración de Empresas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Santo Domingo*", cuyo objetivo fue determinar el nivel de correlación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de la Licenciatura en Administración de Empresas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Santo Domingo. Adoptó un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental. Utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio de Hilbert Wrenn y el historial de calificaciones del último período académico como instrumentos de medición. Los resultados, analizados mediante el coeficiente de Pearson, mostraron una correlación positiva baja de 0.229 entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Los estudiantes con hábitos de estudio deficientes tienen una probabilidad del 48% de aprobar con calificaciones mínimas. Estos hallazgos resaltan la importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico y ofrecen una comprensión detallada de su influencia en los estudiantes (Hernández & Hurtado, 2021)

En el estudio de investigación: *“Habilidades sociales y resiliencia en adolescentes de las casas de acogida de la ciudad de Azogues”* se propuso caracterizar las habilidades sociales y la resiliencia en adolescentes residentes en las casas de acogida de la Ciudad de Azogues. Evidencio un enfoque descriptivo y transversal, involucrando a 29 adolescentes de ambos géneros, con edades entre 12 y 18 años. Se utilizaron la prueba de Habilidades Sociales y la escala de Resiliencia para evaluar el grupo de estudio. Los resultados revelaron que, aunque el asertividad prevaleció en la mayoría del grupo, un promedio bajo del 69%. Además, en las áreas de comunicación y autoestima, los niveles bajos de promedio, con un 35% y 41%, respectivamente. La toma de decisiones mostró un nivel bajo del 31%. En cuanto a la resiliencia, el 58.6% de los adolescentes presentaron un nivel bajo, seguido por un 37.9% con un nivel moderado, y solo un caso (3.4%) demostró resiliencia alta. Se estableció una correlación significativa media entre las habilidades sociales y el nivel de resiliencia, evidenciando una relación entre menor resiliencia y habilidad social. (Montero y Brito, 2021).

El estudio realizado en Riobamba: *“Pautas educativas para mejorar la resiliencia, asertividad, y motivación intrínseca en estudiantes con necesidades educativas especiales de la Unidad Educativa 29 de septiembre”*, cuyo objetivo fue de seleccionar pautas educativas enfocadas en mejorar la resiliencia, asertividad y motivación intrínseca en los estudiantes con NEE no asociadas a una discapacidad de la Unidad Educativa 29 de septiembre. Para la ejecución de este se ha tomado en cuenta investigaciones de expertos en el ámbito educativo. El enfoque metodológico de este proyecto es cuantitativo de diseño no experimental de tipo aplicada con un nivel descriptivo, por el lugar es de campo. Fundamentada mediante el método científico, el mismo que permitió determinar las técnicas de recolección de información como son la encuesta que se aplicó a los docentes de los estudiantes con NEE no asociada a una discapacidad. Se identifica que el 100% de los estudiantes presentan un alto grado de

resiliencia, lo que les permite superar alguna situación conflictiva. Se puede evidenciar que todos los estudiantes tienen un alto grado de resiliencia, en el ámbito educativo (Sanaylan y Rubio, 2022).

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

El desarrollo social en los individuos implica la adquisición y mejora de habilidades sociales fundamentales para interactuar efectivamente con su entorno. Estas habilidades incluyen la capacidad de establecer relaciones interpersonales, comunicarse de manera adecuada, resolver conflictos y cooperar en grupo. La resiliencia, por otro lado, se refiere a la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones adversas, manteniendo un funcionamiento psicológico saludable. En este sentido, el desarrollo de habilidades sociales contribuye significativamente al fortalecimiento de la resiliencia, ya que proporciona herramientas para afrontar y superar los desafíos sociales. Un individuo con habilidades sociales bien desarrolladas es más propenso a establecer redes de apoyo social, buscar ayuda cuando sea necesario y manejar de manera efectiva el estrés y la presión social, aspectos cruciales para una mayor resiliencia psicopedagógica.

Variable independiente: resiliencia

Desarrollo social

El concepto de desarrollo social tiene diferentes connotaciones según la disciplina que lo aborde. En este estudio conlleva la línea de análisis en psicopedagogía, por lo que es importante abordar la interpretación desde ese ámbito. Para la psicopedagogía el desarrollo

social trata sobre el transcurso de la niñez y en particular la adquisición de habilidades sociales por los niños. La aportación que hace esta ciencia al campo de estudio es importante, pues se piensa que el desarrollo social es un proceso de crecimiento personal positivo, que contribuye acumulativamente al bienestar de la sociedad también (Salgado, 2019).

El desarrollo social se refiere a la capacidad del niño para crear y mantener relaciones significativas con los adultos y otros niños (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU, 2021). Es innegable la importancia de la familia para los niños, especialmente para su desarrollo social, ya que es la primera etapa importante de socialización. El sistema familiar proporciona un espacio psicosocial en el que los niños adquieren elementos culturales y normas sociales únicos para integrarse a la sociedad. La calidad de las relaciones familiares afecta significativamente el desarrollo de la dimensión social, y los especialistas en el área creen que la familia es el factor decisivo en el proceso de socialización de los niños pequeños. Las características psicosociales e institucionales de la familia y las relaciones interpersonales que se establecen entre los miembros de la familia, involucrando aspectos de desarrollo, comunicación, interacción y crecimiento personal, inciden directamente en el desarrollo social de los niños (Isaza, 2019).

La familia es el ámbito primario donde los niños adquieren las principales cualidades de subjetividad que los hacen seres sociales y pertenecientes a un régimen social. La familia es una unidad activa, flexible, creativa, una institución que resiste y actúa cuando lo considera necesario, una red activa de relaciones (Isaza, 2019).

Factores que intervienen en el desarrollo social

Se consideran tres factores que intervienen en el desarrollo social del niño: aprendizaje social, normatividad ético-social y relaciones interpersonales.

Aprendizaje social: Es el factor más importante en el desarrollo del comportamiento social, que se mejora mucho durante el curso escolar, entre los que cabe destacar: el desarrollo de la competitividad y el impulso al éxito, los modelos a seguir y el auto refuerzo, la postergación de la gratificación.

Normatividad ético-social: Aunque los precursores de la conciencia y las normas morales se pueden observar en los años preescolares, la niñez es un período crítico para el rápido desarrollo de la conciencia. Entre los cinco y los seis años, la conciencia de la mayoría de los niños comienza a alejarse de comportamientos específicos y, en cambio, se relaciona con el desarrollo de normas abstractas más generales. Ahora, está menos determinada únicamente por agravios y atracciones externas, y más por sanciones internas, y comienza a incluir no solo el respeto de las prohibiciones, sino el cumplimiento de lo que se debe hacer. La mayoría de los autores que estudian el nacimiento de la conciencia moral están de acuerdo en que la conciencia moral es adquirida y no una manifestación de la conciencia innata; sin embargo, los autores discrepan sobre cómo explicar este fenómeno. Freud creía que la formación de la conciencia es un largo proceso de introyección. El complejo de Edipo (padres-familia-sociedad) es el maestro de la conciencia y termina por mostrarse de acuerdo en relación con el super "yo". Según Piaget manifiesta que entre los cinco y los doce años el concepto que un niño tiene respecto la justicia pasa de un factor rígido e inflexible del bien y del mal inculcado en él por sus padres a un justo sentido del juicio moral que tiene en cuenta las circunstancias específicas en las que se produjo una transgresión moral (Hossain et al., 2022). Para Murphy,

el desarrollo gradual del realismo moral en la infancia da paso a la moral de la reciprocidad, lo que es bueno o justo ya no se define en función de él mismo o de sus propias necesidades aparentes, sino en términos de lo propio definido por un sentido del equilibrio. o la justicia (Padilla, 2019) .

Relaciones interpersonales: Abarcan todo tipo de relaciones que tiene un niño, por ejemplo, la familia, la escuela y el grupo de compañeros. La interacción familiar puede verse como un proceso interactivo en el que los miembros se influyen mutuamente. En este sentido, es una forma peculiar de interacción social caracterizada por la intensidad y la profundidad de las comunidades íntimas y profundas y sus relaciones. En cuanto a la escuela, juega un papel importante en la reducción de la relación de dependencia con la familia. Aparece un nuevo adulto, que debe obedecerle, y cuya aceptación hay que pedir. Además, se espera que las escuelas fomenten el deseo de dominar las habilidades intelectuales, de enorgullecerse de la calidad del trabajo, buscar la resolución de problemas y establecer metas a largo plazo y construir relaciones más amplias. Tiene sentido pasar el rato con compañeros de 42 años. White argumenta que es una tortura para los niños dejar el entorno del hogar centrado en el niño y hacia la realidad competitiva, incluso amistosa, de un grupo de compañeros de juego, ya que ahora tienen que demostrar su destreza física, coraje, habilidades de manipulación, superdotación en términos de entusiasmo, etc.; todas estas son comparaciones directas con otros niños de su edad (Valcárcel, 2018).

Habilidades sociales

Las habilidades sociales según Jara y otros (2018), son el conjunto de respuestas verbales y no verbales que los individuos aprenden y pronuncian en entornos interpersonales, donde expresan sus sentimientos, actitudes, deseos y opiniones o ejercen sus derechos de manera pertinente y adecuada a la situación; respeto por los demás y este hecho a menudo

puede resolver problemas inmediatos mientras minimiza la probabilidad de problemas futuros (Jara et al., 2018)

Esteves y otros (2020), manifiesta que las habilidades sociales se adquieren, mantienen o modifican a través de un proceso de refuerzo positivo, así como las consecuencias sociales de la propia conducta; en este proceso de aprendizaje intervienen factores intrínsecos (procesos cognitivos y afectivos) y factores extrínsecos (consecuencias conductuales, entorno cultural general) y La interacción entre ambos juega un papel importante (Esteves et al., 2020).

En (2019) las habilidades sociales son un conjunto de hábitos, habilidades, comportamientos, pensamientos y emociones que nos permiten mejorar nuestras relaciones, sentirnos realizados y tomar decisiones autónomas. En este sentido, un buen desarrollo de las habilidades sociales repercute positivamente en la calidad de vida de las personas. Las necesidades básicas que deben ser satisfechas desde la infancia son las necesidades biológicas físicas, las necesidades cognitivas y las necesidades socioemocionales, si estas necesidades no son satisfechas, las personas están expuestas a diversos riesgos (Santana et al., 2019).

El déficit en habilidades y destrezas sociales pueden conducir a una baja aceptación personal, aislamiento y un mayor riesgo de exclusión social. Existe una fuerte relación entre las habilidades sociales adquiridas en la infancia y el nivel de aptitud social y emocional desarrollado en la edad adulta. Si las habilidades sociales no se desarrollan durante la infancia, pueden surgir problemas de adaptación e integración social durante la adolescencia y la vida adulta (Santana et al., 2019).

Características de las habilidades sociales

Monzón (2019) plantea que las siguientes características notables para conceptualizar las habilidades sociales:

- Son comportamientos y repertorios de comportamientos adquiridos principalmente a través del aprendizaje.
- Una variable clave en el proceso de aprendizaje es el entorno interpersonal en el que el niño se desarrolla y aprende.
- Tienen componentes motores y de desempeño (conductas verbales), afecto y afecto (ansiedad o placer) y cognición (percepción social, atribución, auto lenguaje).
- Son respuestas específicas a situaciones específicas.
- Siempre están en juego en las interacciones interpersonales, son acciones que siempre tienen lugar en relación con otras personas (iguales o mayores), lo que significa que interviene más de una persona (Monzon, 2019).

Las habilidades sociales se describen como la capacidad de realizar una conducta de intercambio con buenos resultados y se suelen agrupar en: habilidades de comunicación, empatía, asertividad, control de la ira, etc. Estas habilidades se consideran importantes para el desarrollo de los adolescentes, por lo que fortalecerlas facilita la construcción de relaciones de manera sana y positiva y produce un proceso de estabilidad y transformación interpersonal. Además, existe evidencia de que las habilidades sociales, el autocontrol y la confianza en uno mismo adquiridos durante la vida y reforzados durante la adolescencia pueden guiar de manera efectiva y exitosa el desempeño laboral. En la vida cotidiana los individuos usan las fortalezas obtenidas para enfrentar los problemas o sobrellevar las situaciones dificultosas, formando con ello, una habilidad de ajuste profundamente significativa llamada resiliencia, término que se ampliará en el siguiente apartado (Pizarro, 2018).

Resiliencia

La resiliencia desde el punto de vista **epistemológico** se define como la capacidad que tiene un individuo, grupo o comunidad para levantarse nuevamente ante la adversidad y los diferentes problemas que se presentan en la vida (Cantoral & Medina, 2020). Desde un enfoque **psicológico** implica un comportamiento adaptativo en términos de afecto, cognición y orden social desde una perspectiva optimista de las capacidades individuales. Además de los procesos internos, también incluye componentes sociales para mejorar la calidad de vida y lograr el bienestar físico y psicológico general frente a la adversidad, logrando mantener un equilibrio emocional en momentos de crisis. Repercute los aspectos positivos en la interacción de un individuo con los demás, ya que cada persona construye su propia narrativa de vida personal. Se exploran los procesos cognitivos, emocionales y conductuales que caracterizan a individuos resilientes, incluyendo la gestión de emociones, la autoeficacia y la capacidad de establecer metas realistas. (Páez, 2020).

La resiliencia, por otro lado, desde la perspectiva **fisiológica** se enfoca en el proceso dinámico de poder adaptarse activamente a los factores estresantes o la capacidad de recuperarse después de la adversidad o el fracaso, gestionando el estrés y recuperándose de las tensiones emocionales. Se examinan los procesos neurobiológicos involucrados en la resiliencia, como la regulación del cortisol y la influencia de las respuestas hormonales en la capacidad de enfrentar situaciones desafiantes. (Straus y otros, 2020). Aunque existe una variación considerable en la forma en que se implementa la resiliencia, la mayoría de los investigadores describen la resiliencia como multifactorial y dinámica, incluida la restauración de una mentalidad positiva después de la adversidad, como las fortalezas personales, mediante el uso de una variedad de factores, así como recursos de protección internos y externos, buenas habilidades sociales, fuerte apego a la familia y apoyo social (Hossain y otros, 2022).

Diferentes definiciones desde una perspectiva **axiológica** de resiliencia enfatizan características de los sujetos tales como: competencia, adaptabilidad, hiposensibilidad, afrontamiento efectivo, capacidad, habilidad, resistencia a la disrupción, comportamientos de vida positivos, temperamentos especiales y habilidades cognitivas. Todos estos rasgos aparecen en situaciones estresantes para que los superen. Se exploran los principios éticos y morales que sustentan la capacidad de sobreponerse a las adversidades, resaltando la importancia de la integridad, la empatía y la perseverancia (Hossain B. et al., 2022). También desde el ámbito **sociológico** se enfatiza que la resiliencia se desarrolla a partir de procesos sociales y psicológicos internos, es función de los procesos de interacción entre las personas, que a su vez contribuyen a la construcción de los sistemas psicológicos internos humanos. Se considera cómo los sistemas familiares, educativos y sociales influyen en la capacidad de recuperación de los individuos, destacando la importancia de los lazos sociales y el apoyo comunitario. (García y otros, 2019).

Desde el punto de vista **ontológico** la resiliencia no existe en personas especiales, sino en personas normales y en las variables naturales del entorno que las rodea, se contempla como una dimensión inherente a la existencia humana. Por eso se sabe que es una cualidad humana universal presente en todo tipo de situaciones difíciles y circunstancias adversas, guerras, violencia, desastres, maltrato, explotación, ayuda a enfrentar todos estos problemas, fortalece y hasta transforma ante las dificultades de la experiencia. La resiliencia se ha definido de muchas maneras y se puede clasificar en tres categorías. Se reflexiona sobre la naturaleza del ser y su capacidad intrínseca para enfrentar los cambios, adaptarse y transformarse positivamente a través de las experiencias desafiantes. (Uriarte, 2019):

La resiliencia como estabilidad. – Se entiende como la resistencia, o la capacidad de permanecer intacto ante un choque o soportar situaciones difíciles, para poder vivir y prosperar

en entornos peligrosos que generan pérdidas materiales y estrés. La resiliencia también se entiende como la capacidad de digerir/absorber un cierto nivel de daño y aun así mantener la capacidad (Torres W. , 2021).

La resiliencia como recuperación. - Se refiere a la capacidad de volver a su estado original y llevar una vida significativa, productiva y normal después de haber sido significativamente alterado o deteriorado como resultado de alguna situación adversa. Esto incluye la dimensión temporal de la superación de las dificultades. Los individuos o grupos que se recuperan rápidamente se considerarán más resilientes que otros que requieren más tiempo o los que luchan por recuperarse a pesar del paso del tiempo. La idea de resiliencia se basa en la idea de que existen factores dentro de todos los seres y grupos humanos que contribuyen a su desarrollo, normalización y equilibrio cuando esos factores cambian (Villarroel, 2020).

La resiliencia como transformación. - Implica una dimensión más compleja según la cual las personas tienen la capacidad de resistir, de proteger su integridad cuando están amenazadas y de fortalecerse y cambiar positivamente a través de la experiencia. Incluye un proceso de regeneración, transformación, reorganización personal y, en función de su situación social, una apertura a nuevas oportunidades derivadas de las crisis (ecológica, industrial). Esta perspectiva enfatiza la capacidad de las personas para adaptarse al cambio, la capacidad de aprender, la creatividad, la orientación hacia el futuro, las fortalezas y oportunidades en lugar de los peligros y debilidades. En algunos casos, los desastres pueden ser una oportunidad para cambiar o mejorar las malas condiciones de vida de los afectados (Villalta Páucar, 2019).

Modelos de resiliencia

- Modelo de Grimberg

El modelo de Grimberg sobre resiliencia se fundamenta en los constructos cognitivos de que la resiliencia es un proceso dinámico y multidisciplinario que comprende la capacidad de adaptarse positivamente a situaciones adversas y superarlas con éxito. Este modelo propone varios elementos clave que contribuyen a la resiliencia de una persona (Fiallos y Mancheno, 2023).

Factores Individuales: Circunscriben características personales, como la autoestima, la autoeficacia, la personalidad, las habilidades de afrontamiento y la capacidad de regulación emocional. Estos componentes individuales son esenciales para la capacidad de una persona para manejar el estrés y las dificultades de manera efectiva (Hernández et al., 2022).

Factores Familiares y Sociales: Se refieren al apoyo social y familiar que una persona recibe durante momentos difíciles. El modelo de Grimberg destaca la importancia de las relaciones familiares sólidas, el apoyo emocional de amigos y seres queridos, así como el acceso a recursos comunitarios y redes de apoyo (Fiallos y Mancheno, 2023).

Experiencias de Vida y Eventos Traumáticos: Estos incluyen tanto experiencias adversas pasadas como eventos estresantes actuales. El modelo reconoce que las personas pueden enfrentar una variedad de desafíos a lo largo de sus vidas, desde traumas individuales hasta situaciones de estrés crónico, y cómo responden a estas experiencias influye en su capacidad para desarrollar resiliencia (Fiallos y Mancheno, 2023).

Procesos de Adaptación y Crecimiento: La resiliencia se ve como un proceso dinámico de adaptación y crecimiento que implica aprender de las experiencias difíciles, desarrollar nuevas habilidades y perspectivas, y encontrar significado y propósito en la adversidad (García et al., 2019).

- **Modelos de Wagnild y Young**

El modelo de resiliencia de Wagnild y Young se centra en la capacidad de una persona para adaptarse positivamente a situaciones adversas y superarlas con éxito. Este modelo identifica dos componentes principales que contribuyen a la resiliencia (Wagnild y Young, 1993)

Competencia: Este componente se refiere a la capacidad de una persona para enfrentar eficazmente el estrés y las dificultades. Incluye habilidades como la resolución de problemas, la toma de decisiones, la búsqueda de apoyo social y la capacidad de regular las emociones (Wagnild y Young, 1993).

Fuerza de Carácter: Este componente se refiere a los rasgos de personalidad y actitudes que fortalecen la capacidad de una persona para enfrentar la adversidad. Esto puede incluir rasgos como el optimismo, la perseverancia, la autoestima, la autoeficacia y la capacidad de encontrar significado y propósito en las experiencias difíciles (Wagnild y Young, 1993).

El modelo de Wagnild y Young también destaca la importancia de los recursos internos y externos que pueden ayudar a una persona a desarrollar resiliencia. Estos pueden incluir el apoyo social de amigos y familiares, el acceso a recursos comunitarios y profesionales de la

salud mental, así como la capacidad de utilizar estrategias de afrontamiento positivas y saludables.

- **Modelo de Zimmerman**

El modelo de Zimmerman sobre resiliencia se enfoca en el concepto de autorregulación, que es la capacidad de una persona para establecer metas, monitorear su progreso hacia esas metas y utilizar estrategias efectivas para alcanzarlas. En el contexto de la resiliencia, Zimmerman sugiere que la autorregulación juega un papel fundamental en la capacidad de una persona para enfrentar y superar adversidades (Velasco et al., 2018).

El modelo de Zimmerman se compone de tres componentes principales:

Establecimiento de Metas: Este componente implica que las personas resilientes son capaces de establecer metas claras y realistas para sí mismas, incluso en medio de situaciones difíciles. Estas metas actúan como un punto focal que proporciona dirección y motivación para superar los desafíos (Velasco et al., 2018).

Monitoreo y Control: Una vez que se establecen las metas, las personas resilientes son capaces de monitorear su progreso hacia ellas y ajustar su comportamiento según sea necesario para alcanzarlas. Esto implica ser consciente de sus acciones y el impacto que tienen en sus metas, así como tener la capacidad de regular su comportamiento para mantenerse en el camino correcto (Velasco et al., 2018).

Adaptabilidad: La capacidad de adaptación es fundamental en el modelo de Zimmerman. Las personas resilientes son capaces de adaptarse y ajustarse a medida que enfrentan obstáculos y desafíos en su camino hacia sus metas. Esto puede implicar cambiar de estrategias, buscar nuevas oportunidades o aprender de los errores para seguir avanzando hacia sus objetivos (Velasco et al., 2018).

Factores de la resiliencia

Factores internos (personales). - Algunos teóricos manifiestan que los factores personales que hacen parte de la resiliencia son: sentido de vida, la introspección, la independencia, la iniciativa, humor, creatividad, la capacidad de pensamiento crítico y la moralidad (Villada, 2019).

Factores externos (familiares y sociales). - La resiliencia se potencia en capacidades individuales, pero dichas capacidades surgen también de la interacción con los otros, como la familia y la sociedad. Estos recursos externos son “Yo tengo”, recordemos que estas fuentes aisladas no producen un resultado en el individuo, sino que es la interacción de éstas y las fuentes internas mencionadas anteriormente en los factores internos de resiliencia, las que producen comportamientos resilientes (Villada, 2019).

Resiliencia en cada etapa del ser humano

Varios estudios han destacado la importancia de mantener las habilidades de afrontamiento relacionadas con la resiliencia en jóvenes y mayores, pero también han

demostrado que diferentes procesos mentales subyacen a la resiliencia a lo largo de la vida. Entre las explicaciones, informan que la edad afecta la sensación de control sobre una situación (González & Valdez, 2019).

Varios estudios han destacado la importancia de mantener las habilidades de afrontamiento relacionadas con la resiliencia en jóvenes y mayores, pero también han demostrado que diferentes procesos mentales subyacen a la resiliencia a lo largo de la vida. Entre las explicaciones, informa, está que la edad afecta la sensación de control sobre una situación.

En el caso de los niños, la investigación sobre resiliencia es extensa, con diferentes medidas, escalas y reporte de datos, y parece mostrar que los niños resilientes tienden a ser capaces de responder adecuadamente a los problemas cotidianos, ser más flexibles y sociables. En cuanto a la familia, no han experimentado la separación o la muerte temprana, sus condiciones de vida son relativamente estables y, a menudo, muestran: suficiente autoestima, gran capacidad para afrontar constructivamente, capacidad para buscar el apoyo de los adultos cuando es necesario, capacidad de empatía, cercanía y buen sentido del humor (González & Valdez, 2019).

La resiliencia en la adolescencia tiene que ver principalmente con la capacidad de resolver problemas de identidad, y en este caso no está condicionada a construirse de manera positiva si no está mediada por experiencias vinculares que les ayuden a confiar en sí mismos y en los demás. Los niños y adolescentes pueden tener algunas dificultades para desarrollar resiliencia a menos que los adultos los ayuden, especialmente aquellos en quienes confían, respetan, aman y con quienes se sienten conectados de alguna manera (González & Valdez, 2019).

Para los jóvenes, la resiliencia está asociada a una mayor autonomía y aplicación, es decir, la capacidad de gestionar los propios proyectos con responsabilidad y diligencia. A esta edad muestran una serie de rasgos directamente relacionados con la capacidad para afrontar adecuadamente los problemas, una mayor autonomía, la capacidad de recibir apoyo de los demás y la confianza en sí mismos (González & Valdez, 2019).

En la población adulta, se consideran aquellos integrados al mundo del trabajo y han desarrollado o sienten la necesidad de cultivar relaciones afectivas, laborales y sociales para asegurar el cuidado de la persona en desarrollo. La tarea de la edad adulta es la generatividad, el sentimiento de producir algo con su propio esfuerzo, crear algo y verlo crecer y desarrollarse. Significa preocuparse por una nueva generación, una tarea donde el riesgo indebido es el estancamiento, sentirse poco creativo y contribuir poco. Una mayor resiliencia está estrechamente relacionada con la capacidad de aprender de los resultados de los esfuerzos (ya sean exitosos o no) y la iniciativa para emprender y completar proyectos (González & Valdez, 2019).

Como resultado, la esperanza de vida ha aumentado más allá de la de nuestros padres y abuelos. Esto es un verdadero desafío personalmente, porque la vida se enfoca más en los jóvenes. Pero para los mayores de 50 años, las expectativas no son claras y no existe una cultura que enriquezca y mejore sus vidas; la resiliencia puede hacer una contribución significativa en los últimos años de vida. Además, en las poblaciones de mayor edad, este período se considera un período de confrontación frecuente con eventos importantes como: pérdida de un ser querido y, en muchos casos, empeoramiento de la situación financiera, enfermedad, deterioro físico, pérdida de utilidad social, depresión, El duelo, las redes sociales Disminuye, las jubilaciones, la autonomía y la soledad disminuyen paulatinamente. Entonces vale la pena preguntarse, ¿cómo se puede mantener la resiliencia en esta situación? En estas situaciones, los individuos

se ven obligados a replantearse nuevos patrones de vida que los llevan a adoptar estrategias encaminadas a la superación de la crisis (González & Valdez, 2019).

Desde la perspectiva del ciclo de vida, se ha propuesto que en la edad adulta y en las personas mayores, la resiliencia puede considerarse un proceso de desarrollo diseñado para permitir que una persona logre resultados positivos en presencia de condiciones y riesgos adversos. (González & Valdez, 2019).

Tipos de resiliencia

De acuerdo con Uriarte (2019) existen tres tipos:

- **La resiliencia individual.** - Solo se encarga de estudiar a las personas de cierta manera, sin prestar atención al entorno de su hogar e ignorando el potencial que surge en este.
- **En la resiliencia de tipo familiar.** - Se centra en el funcionamiento interno de la familia y cómo afecta a sus miembros en cuanto a los problemas que van surgiendo en el curso, cómo los enfrentan y que tan capaces son para alcanzar el éxito. Considera que la familia sigue siendo un punto focal para la resiliencia a pesar de ser profundamente disfuncional, y que al consolidar la resiliencia familiar podemos fortalecer a la familia como unidad funcional y permitirle inculcar esta capacidad en todos sus miembros.
- **La resiliencia comunitaria.** - Todavía es un concepto más nuevo que la resiliencia individual, que se refiere a aspectos de los grupos humanos que se enfrentan al trauma y al conflicto colectivo, y está influenciado por otros aspectos sociopsicológicos además de las respuestas individuales al estrés. Por lo tanto, la resiliencia comunitaria

se refiere a la capacidad de los sistemas sociales e instituciones para responder a la adversidad y, posteriormente, reorganizarse para mejorar su función, estructura e identidad. Identificar cómo los grupos humanos responden a las adversidades que les afectan como grupo y les afectan de manera similar: terremotos, inundaciones, sequías, atentados, represión política, etc., mostrando cómo se pueden aprovechar y potenciar los recursos ya existentes.

Componentes de la resiliencia

La resiliencia es un concepto multifacético que involucra varios componentes interrelacionados (Wagnild y Young, 1993). A continuación, se presentan algunos de los componentes clave de la resiliencia:

Autoestima y Autoconcepto Positivos: La autoestima y el autoconcepto positivos se refieren a la confianza y la valoración positiva que una persona tiene de sí misma. Estos componentes son fundamentales para la resiliencia, ya que influyen en la capacidad de una persona para enfrentar desafíos y superarlos (Wagnild y Young, 1993).

Habilidades de Afrontamiento: Las habilidades de afrontamiento son estrategias cognitivas, emocionales y conductuales que una persona utiliza para enfrentar el estrés y las adversidades. Esto puede incluir el desarrollo de habilidades para resolver problemas, la capacidad de regular las emociones y la búsqueda de apoyo social cuando sea necesario (Wagnild y Young, 1993).

Redes de Apoyo Social: Las relaciones sociales sólidas y el apoyo de amigos, familiares y otros miembros de la comunidad son componentes importantes de la resiliencia. El apoyo social puede proporcionar recursos emocionales, prácticos y de información que ayudan a una persona a sobrellevar situaciones difíciles (Wagnild y Young, 1993).

Optimismo y Perspectiva Positiva: El optimismo y una perspectiva positiva hacia la vida son componentes clave de la resiliencia. Tener una actitud optimista puede ayudar a una persona a mantener la esperanza y la motivación incluso en tiempos difíciles, lo que facilita la recuperación y la adaptación (Wagnild y Young, 1993).

Flexibilidad y Adaptabilidad: La capacidad de adaptarse a los cambios y de ser flexible en la forma de enfrentar los desafíos es otro componente importante de la resiliencia. Ser capaz de ajustar las estrategias y de buscar nuevas soluciones ante situaciones cambiantes contribuye a la capacidad de una persona para recuperarse y prosperar (Wagnild y Young, 1993).

Sentido de Propósito y Significado: Tener un sentido de propósito y significado en la vida puede fortalecer la resiliencia al proporcionar una base sólida sobre la cual enfrentar los desafíos. Sentirse conectado con valores personales y objetivos significativos puede ayudar a una persona a mantenerse enfocada y motivada durante tiempos difíciles (Wagnild y Young, 1993).

Medición de la resiliencia

Hay algunas recomendaciones para la medición de la resiliencia diseñadas para el contexto latinoamericano. Estos incluyen el Inventario de Factores de Resiliencia Personal de

Salgado para una población infantil peruana; Peralta, Ramírez y Buitrago Cuestionario de Resiliencia para Estudiantes Universitarios (CREUDE) para una población de la Universidad de Columbia; Escala de Resiliencia SVRES, diseñado para jóvenes y adultos chilenos. A continuación, se profundizará dos instrumentos (Villalta Páucar, 2019).

La propuesta de medición de la escala SVRES

La Escala de Resiliencia SVRES (Saavedra y Villalta, 2008) es una alternativa de medición en América Latina que aborda dos cuestiones principales: a) ¿Qué recursos personales utiliza consciente e intencionalmente el sujeto frente a la adversidad? b) ¿Cómo se constituye la conducta resiliente desde el punto de vista del sujeto? (Saavedra y Villalta, 2008). El primero se refiere a los factores de resiliencia que movilizan los niños y adolescentes para afrontar con éxito la adversidad y por tanto la necesidad de potenciarlos. El modelo de interacción de (Grotberg, 1995) describe la resiliencia en tres dimensiones de las relaciones con los demás: a) el apoyo que la gente cree tener disponible (yo tengo); b) la fuerza y el condicionamiento interiores con el que se define a sí misma (yo soy, yo soy) c) habilidades de conexión y resolución de problemas (yo puedo) (Villalta Páucar, 2019).

La escala SVRES se define en la intersección de dos ejes conceptuales a) el eje de interacción de Grotberg y b) el eje de respuesta o acción elástica del Modelo Emergente de Saavedra. La intersección de los dos ejes define conceptualmente los factores evaluados por la escala SVRES y permite identificar los diferentes niveles de comportamiento humano que constituyen aspectos de la forma de ser del sujeto a lo largo de la historia del individuo. Esto define doce factores (Saavedra y Villalta, 2008).

La versión final de la escala constó de 60 ítems y el estudio de validación se realizó en una cohorte de estudiantes adolescentes de la región del Maule de Chile. La escala total tiene

una alta confiabilidad (alfa de Cronbach = 0,96, prueba de dos mitades de Spearman-Brown = 0,97). Demostró validez de criterio por abordaje paralelo con la escala CDRISC de Connor y Davidson (2003), siendo altamente correlacionada con la escala total (r Pearson= 0.72), y con correlaciones de Pearson de 12 factores en el rango 0, 41 a 0, 72. Investigaciones posteriores han enriquecido la comprensión de los factores de resiliencia evaluados por la escala (Villalta Páucar, 2019).

Teoría de Wagnild y Young

La Escala de Resiliencia fue desarrollada por Wagnild and Young en 1988 y revisada en 1993. Esta es la escala más utilizada y adaptable en diferentes países. Considera dos factores que representan los cinco componentes de la resiliencia (Cantoral & Medina, 2020).

Factor I: las autoras denominaron competencia personal, para entender lo que significa es necesario describir las características contenidas en cada uno de sus ítems, tales como confianza en sí mismo, independencia, determinación, invencibilidad, fuerza, ingenio y perseverancia (Cantoral & Medina, 2020).

Factor II: hace referencia a la aceptación de sí mismo y de la vida, para entender lo que significa, describimos las características que engloba: adaptabilidad, equilibrio, flexibilidad y una visión estable de la vida, en relación con la aceptación de la vida y la adversidad y sensación de calma (Cantoral & Medina, 2020).

Los componentes representados por los factores anteriores son (Cantoral & Medina, 2020):

- **Ecuanimidad:** Se refiere a mantener una actitud de control sobre las experiencias de la vida, tomarse su tiempo y no dejarse llevar por los impulsos.
- **Perseverancia:** se refiere a practicar la constancia, ser auto disciplinado y conservar el deseo de alcanzar las metas a pesar de los problemas.
- **Confianza en sí mismo:** Hace referencia a creer en uno mismo, en lo que puede lograr y en sus capacidades.
- **Satisfacción personal:** Se refiere a estar feliz y satisfecho con nuestra vida, nuestras contribuciones a ella y las respuestas que das.

Variable dependiente: hábitos de estudio

El proceso de aprendizaje se ve influenciado por diversos factores, entre ellos, los aspectos metodológicos, las técnicas de estudio y los hábitos de estudio. Las metodologías de enseñanza desempeñan un papel crucial al proporcionar el marco y los recursos necesarios para facilitar la adquisición de conocimientos y habilidades. Por otro lado, las técnicas de estudio se refieren a las estrategias específicas que los estudiantes utilizan para procesar, organizar y recordar la información de manera más efectiva, como el subrayado, la elaboración de resúmenes y la realización de mapas mentales. Los hábitos de estudio, por su parte, son las rutinas y prácticas regulares que los estudiantes adoptan para optimizar su rendimiento académico, como establecer horarios de estudio, mantener un ambiente de estudio adecuado y establecer metas de aprendizaje. La combinación de metodologías efectivas, técnicas de estudio

adecuadas y hábitos de estudio sólidos contribuye a mejorar la eficiencia y la eficacia del proceso de aprendizaje, promoviendo un desarrollo cognitivo integral en los estudiantes.

Aprendizaje

El aprendizaje puede ser entendido como un proceso complejo y dinámico en el cual los individuos adquieren nuevos conocimientos, habilidades, actitudes o comportamientos a través de la interacción con su entorno. De manera descriptiva, podemos comparar el aprendizaje con la construcción de un edificio: requiere una base sólida de conocimientos previos (fundamentos), la adición gradual de nuevos materiales (nuevos conceptos o habilidades) y la consolidación de estos elementos mediante la práctica y la repetición. (reforzamiento) (Gil, 2019). Teóricamente, el aprendizaje se puede explicar desde diversas perspectivas, como el conductismo, que enfatiza el papel del entorno y el refuerzo en la formación de conductas; el cognitivismo, que se centra en los procesos mentales internos como la atención, la memoria y el pensamiento; y el constructivismo, que destaca la importancia de la construcción activa del conocimiento por parte del estudiante a través de la interacción con su entorno y la reflexión sobre sus experiencias (Albuja Puyol et al., 2022). En la práctica, el aprendizaje puede manifestarse de diferentes maneras, desde la memorización de hechos y conceptos hasta el desarrollo de habilidades prácticas y la adaptación a nuevos contextos. Implica un proceso continuo de exploración, experimentación, error y corrección, que puede ocurrir en diversos entornos, como el aula, el lugar de trabajo o incluso en situaciones cotidianas. En resumen, el aprendizaje es un proceso vital que nos permite adaptarnos, crecer y mejorar a lo largo de nuestras vidas (Alcoser y Moreno, 2019).

Teorías del aprendizaje

Paradigma humanista

El paradigma humanista, en el contexto de los hábitos de estudio, se centra en el desarrollo personal, la autorrealización y el crecimiento individual de los estudiantes. En lugar de enfocarse únicamente en el rendimiento académico, el enfoque humanista considera la importancia de satisfacer las necesidades emocionales, sociales y psicológicas de los estudiantes para promover un aprendizaje significativo y duradero (Álvarez J. , 2021).
Indicadores del humanismo dentro del aprendizaje para fomentar hábitos de estudio.

Autonomía y Autodirección: El paradigma humanista reconoce la importancia de permitir a los estudiantes tener control sobre su propio proceso de aprendizaje. Esto implica fomentar la autonomía y la autodirección, permitiendo que los estudiantes elijan cómo y qué quieren estudiar, de acuerdo con sus intereses y necesidades individuales (Benavidez y Ramón, 2019).

Aprendizaje Significativo: Los humanistas creen en la importancia de un aprendizaje significativo, donde los estudiantes puedan relacionar la nueva información con sus propias experiencias y conocimientos previos. En el contexto de los hábitos de estudio, esto implica fomentar un enfoque reflexivo y crítico hacia el material de estudio, permitiendo a los estudiantes encontrar relevancia y significado en lo que están aprendiendo (Bravo, 1998).

Desarrollo Personal y Emocional: El paradigma humanista reconoce que el desarrollo personal y emocional de los estudiantes es fundamental para su éxito académico. Esto implica

crear un ambiente de apoyo y respeto donde los estudiantes se sientan seguros para expresar sus ideas, emociones y preocupaciones, y donde se promueva el bienestar emocional como parte integral del proceso de aprendizaje (Alcoser y Moreno, 2019).

Individualidad y Diversidad: Los humanistas valoran la individualidad y la diversidad de los estudiantes, reconociendo que cada persona es única y tiene diferentes estilos de aprendizaje, intereses y fortalezas. En lugar de imponer un enfoque único de estudio, se fomenta la personalización del proceso de aprendizaje para satisfacer las necesidades individuales de cada estudiante (Bravo, 1998).

Énfasis en el Crecimiento Personal: El paradigma humanista pone un fuerte énfasis en el crecimiento personal y el desarrollo del potencial humano. En el contexto de los hábitos de estudio, esto implica fomentar la autorreflexión, la autoevaluación y el establecimiento de metas personales que permitan a los estudiantes alcanzar su máximo potencial académico y personal (Anzelin et al., 2020).

El paradigma humanista ofrece una perspectiva centrada en el estudiante, donde el desarrollo personal, emocional y social se considera fundamental para el éxito académico. Al enfocarse en la autonomía, el aprendizaje significativo, el bienestar emocional, la individualidad y el crecimiento personal, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos de estudio que no solo mejoren su rendimiento académico, sino también su bienestar general y su satisfacción con el proceso de aprendizaje (Alcoser y Moreno, 2019).

Paradigma socio constructivista

El paradigma socio constructivista se basa en la idea de que el aprendizaje es un proceso social y activo en el que los individuos construyen conocimiento a través de la interacción con su entorno y con otros. En el contexto de los hábitos de estudio, el enfoque socio constructivista enfatiza la importancia del aprendizaje colaborativo, el intercambio de ideas y la construcción conjunta del conocimiento (Gómez M. , 2020). Indicadores del constructivismo con enfoque en los hábitos de estudio

Aprendizaje Colaborativo: En el paradigma socio constructivista, se promueve el aprendizaje colaborativo donde los estudiantes trabajan juntos para construir conocimiento de manera activa. Esto implica participar en discusiones, realizar actividades grupales y compartir diferentes perspectivas y experiencias para enriquecer el aprendizaje (Andrade et al., 2019).

Zona de Desarrollo Próximo: El concepto de zona de desarrollo próximo, propuesto por Lev Vygotsky, es fundamental en el paradigma socio constructivista. Se refiere al espacio entre lo que un estudiante puede lograr de forma independiente y lo que puede lograr con la ayuda y el apoyo de otros más competentes. En el contexto de los hábitos de estudio, los estudiantes pueden beneficiarse al trabajar en colaboración con sus pares y con el apoyo de un facilitador para desarrollar hábitos de estudio más efectivos (Gómez M. , 2020).

Construcción Conjunta del Conocimiento: Según el paradigma socio constructivista, el conocimiento se construye de manera conjunta a través de la interacción social y la negociación de significados. Los estudiantes no solo adquirieron conocimiento de fuentes

externas, sino que también lo construyen activamente a través de la discusión, el debate y la resolución de problemas en grupo (Esteves et al., 2020).

Roles del Maestro y los Estudiantes: En el enfoque socio constructivista, el maestro actúa como un facilitador del aprendizaje, proporcionando orientación y apoyo mientras los estudiantes participan en actividades de aprendizaje colaborativo. Los estudiantes asumen un papel activo en su propio proceso de aprendizaje, compartiendo ideas, reflexionando sobre su propio aprendizaje y colaborando con sus compañeros (Baothman et al., 2018).

Contextualización del Aprendizaje: El paradigma socio constructivista reconoce la importancia de contextualizar el aprendizaje en situaciones auténticas y significativas. En el contexto de los hábitos de estudio, esto implica conectar el aprendizaje con la vida cotidiana de los estudiantes, brindando oportunidades para aplicar los hábitos de estudio en contextos reales y relevantes (Hernández y Hurtado, 2021).

El paradigma socio constructivista destaca la naturaleza social y activa del aprendizaje, donde los estudiantes construyen conocimiento a través de la interacción con otros y con su entorno. Al fomentar el aprendizaje colaborativo, la construcción conjunta del conocimiento y la contextualización del aprendizaje, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos de estudio que no solo mejoren su rendimiento académico, sino también su capacidad para trabajar de manera efectiva en equipos y resolver problemas de manera colaborativa.

Métodos de estudio

Es el camino apropiado para alcanzar un fin académico planteado, por ende, es primordial para la vida, en especial en el ámbito de las relaciones intelectuales, ya que tienen como objetivo dirigir y promover el estudio para lograr el éxito (Sanchez, 2022). De acuerdo con Useche (2019) manifiesta que son diferentes perspectivas aplicadas al aprendizaje. Generalmente son esenciales para obtener el éxito académico y obtener buenas calificaciones. Asimismo, son útiles para la comprensión y entendimiento a lo largo de la vida académica. Implican, a su vez, enfrentar los conocimientos desde diferentes percepciones, leer, escribir, resumir, comparar, analizar, actuar, graficar, escuchar, discutir, exponer. De este modo, y a través de ensayo y error, llegar al método más eficiente para cada uno de los estudiantes, ya que cada ser es individual y único (Useche, 2019).

En el caso de que los estudiantes no pueden aprender, muchos diagnósticos explican algunas de las razones. Actualmente, en la organización del aula, los estudiantes adquieren conocimientos usuales concernientes con diferentes materias en lugar de métodos y técnicas de aprendizaje. Por eso, son los propios estudiantes, quienes desarrollan y organizan sus hábitos de estudio, y el mejor estudiante de la clase no es precisamente el más inteligente, el más trabajador, ni siquiera el más eficaz, sino el que sabe desarrollar sus métodos de aprendizaje (Useche, 2019).

Los mejores alumnos de la clase saben qué hacer, debido a que comprenden indicaciones o consignas e interactúan en clase. Sin embargo, existen muchas personas que trabajan de forma no planificada y desperdician energía, por lo que incluso con cualidades positivas, luchan y tienen consecuencias negativas, a pesar de sus esfuerzos (Useche, 2019).

Por lo tanto, la ausencia de los métodos de estudio perjudica el rendimiento del estudiante. Por eso, es necesario que el estudiante desarrolle sus métodos de estudio para tener un mejor aprendizaje.

Características del método de estudio

Las características del método de estudio son variadas, como se describen a continuación (Norte, 2022):

- No son muy conceptuales ni difíciles, porque permiten tomar atajos exitosamente y facilitan la formación académica
- En general son mecanismos que te ayudarán durante la etapa escolar, universitaria, de posgrado o en otro tipo de aprendizajes, por ejemplo, aprender un segundo idioma.
- Estas herramientas te darán una ayuda al estudiar y facilitarán tu vida, pues te ahorrarán tiempo y mejorarán tu aprendizaje de muchas maneras.

Técnicas de estudio

Se podría definir una técnica como un procedimiento cuyo objetivo es la obtención de un cierto resultado, lo que supone un conjunto de normas y reglas que se utilizan como medio para alcanzar un fin. Por tanto, es una técnica de estudio es una herramienta, una estrategia, un procedimiento o método para facilitar el proceso de memorización y consecuentemente de estudio y mejorar, de esta manera, los logros. Pero esto no se consigue desde la pasividad, requiere una actitud activa, donde quien estudia asuma su protagonismo (Gil, 2019).

Por otro lado, Díaz (2019) manifiesta que las técnicas de estudio son actividades concretas que se utilizan para el estudio, como repetir, subrayar, esquematizar, resumir, etc. Cuando estas técnicas se ponen en práctica de forma rutinaria se convierten en un hábito. Una técnica pasa a ser una estrategia de aprendizaje cuando se emplea de forma consciente para lograr un objetivo, lo cual implica intencionalidad y planificación. Es decir, que un alumno no

va a poner en marcha las estrategias de aprendizaje espontáneamente, se requiere una enseñanza intencionada para que dichas estrategias entren a formar parte de su rutina de estudio (Díaz, 2019).

Las técnicas de estudio son uno de los elementos vitales para la comunidad de estudiantes, explicadas por Torres (2019), como un conjunto de herramientas lógicas y metódicas para mejorar el rendimiento académico y facilitar la memorización a la hora de estudiar, además la funcionalidad de estas depende de la implementación adecuada por parte del estudiante y el docente en el proceso de aprendizaje y retención de la información (Torres J. , 2019).

Según Jiménez (2018) las técnicas de estudio son las herramientas que puede utilizar un alumno para facilitar su aprendizaje y la comprensión de este. También se debe destacar que los hábitos de estudio o también conocidos como técnicas de estudio nos sirven para formar nuestro aprendizaje y optimizarlo, muchos estudiantes han puesto en práctica algunas técnicas sencillas que han favorecido a su proceso de aprendizaje (Jimenez, 2018). Según Hernández (2019) las técnicas básicas son las más importantes para el proceso de estudio, tales como: prelectura, subrayado, lectura comprensiva, esquemas u organizadores gráficos, resúmenes y notas.

A continuación, se detallan algunas técnicas de estudio tradicionalmente utilizadas:

Mnemotecnias. – Proviene de griego mnéme que significa memoria, cuyo sufijo tecnia se traduce como técnica; es decir, la técnica de la memoria. Son unas reglas que se basan en el establecimiento de asociaciones más o menos ingeniosas, con frecuencia carentes de lógica. Consisten en hacer representaciones mentales de las palabras o números que se deseen recordar.

Suponen una mejora del memorismo, es decir, de la memoria en la que solo se logra la acumulación de datos desconectados del resto de las informaciones (Silva, 2020).

Grabación. - Consiste en leer con atención las líneas de texto (no más de cuatro) que se intenta memorizar y repetirlas con exactitud, tras unos segundos de espera. Si en el primer momento no se recuerda, se vuelve a leer con la máxima concentración. Si se falla en una palabra clave, se repite varias veces mentalmente y se vuelve a intentar. Esta técnica es válida para textos que se deben recordar con exactitud como pueden ser algunas definiciones. Se recomienda hacer la lectura en voz alta y con énfasis en algunas palabras. Mantenerse en movimiento mientras se lee y se repasa, incrementa la eficacia de esta técnica (Gil, 2019).

Parafraseado. – Para estudiar textos extensos de forma no literal, se lee el texto, y se reproduce con otras palabras. Se puede intentar traducir al lenguaje cotidiano, los términos más técnicos, si es posible. Así se puede memorizar un conjunto de ideas y a la vez se interiorizan las relaciones existentes entre ellas (Figuerola, 2022).

Sin embargo, Gómez (2020) clasifica a las técnicas de estudio en:

Técnicas de recogida y selección de la información

Toma de apuntes. - Su objetivo es extraer las ideas más importantes de una exposición y reflejarlas con claridad, orden y brevedad. Para ello se recomienda realizar anotaciones, resúmenes o gráficas, realizar apuntes con letra clara y sin muchas abreviaturas. También se puede tomar apuntes mediante mapas mentales.

Lectura comprensiva. - Se trata de una lectura lenta, profunda, reflexiva y exhaustiva. En algunos casos es conveniente una segunda lectura en función de la complejidad del texto. Como recomendaciones no se debe leer precipitadamente, se debe analizar las ilustraciones y gráficos. Si existe términos que no se comprenda se debe consultar en el diccionario y finalmente, concentrarse en las ideas principales.

Subrayado. – es una técnica efectiva que consiste en partir con una lectura del texto completo y resaltar lo que se considere como más importante. No se debe subrayar más del 50% del texto porque aún la información resultaría abundante. Lo subrayado debe tener sentido por sí mismo, no sentido gramatical porque faltarán artículos, preposiciones, etc. pero sí se debe comprender.

Parafrasear en los márgenes. – esta técnica consiste en escribir en los márgenes el tema o subtema del que se hable en cada párrafo con un par de palabras clave que te ayuden a recordar el resto de la información.

Técnicas de síntesis y comprensión

Esquema. -Una vez que tengas hecho el subrayado, debes organizar esas ideas clave jerarquizándolas: unas van dentro de otras, unas son más importantes que otras. Teniendo eso en cuenta debes hacer el esquema que puede ser de llaves, líneas o puntos. La organización juega un papel esencial, pues permite ver con claridad las relaciones entre las ideas.

Mapas. - El uso de mapas (estructuras informativas jerarquizadas) ayudan a mejorar la organización y clasificación de tus conocimientos, a relacionar los conceptos que aprendas y

mejorará tu comprensión lectora. Se puede trabajar en mapas mentales siendo estos una especie de araña con tantas patas como ideas surjan de cada palabra clave, y así sucesivamente. Las palabras se asocian a imágenes para recordar y entender mejor lo expresado. También se puede utilizar el mapa conceptual, el cual permite organizar la información, mucho más rígida que el mapa mental. Consiste en organizar la información mediante palabras o conceptos clave que nos llevan de unos a otros en un esquema estructurado mediante cuadros y líneas. Su confección es lenta, pero se consiguen niveles muy altos de comprensión y memorización.

Cuadro comparativo. - Muy útil cuando tenemos dos etapas históricas con diferencias y parecidos, o dos autores literarios, o dos aspectos comparables. Se hacen dos o más rectángulos unidos (en función de los conceptos que necesitamos desarrollar o datos comparar) y en ellos se pone en la primera línea los conceptos o ideas que se comparan y en las filas inferiores aquellos aspectos que son diferentes. Si hubiese aspectos comunes que se quieran destacar se indicarían, centrados, en una o más filas al inicio o final de la tabla.

Hábitos de estudio

Partiremos con la definición de los hábitos entendiéndose como conductas que las personas aprenden por repetición. Existen hábitos buenos y malos, los hábitos buenos ayudan a los individuos a lograr sus objetivos y metas, siempre que estos sean trabajados en forma adecuada a lo largo de la vida. Por ende, los hábitos son el conjunto de costumbres, formas y maneras de percibir, sentir, juzgar, actuar y pensar de una persona (Hernández S. , 2019).

El hábito es una conducta adquirida por repetición y convertida en un control automático. Las fases del hábito son la formación y la estabilidad. La primera se refiere al período de adquisición y la segunda al lapso en que ya se ha conseguido y se realizan los actos de manera frecuente, fácil y automática (Hernández S. , 2019).

Ahora bien, los hábitos de estudios se conceptualizan como una serie de rutinas, técnicas y estrategias aplicadas que suele usar un estudiante para hacer frente a una cantidad de contenidos de aprendizaje. El hábito de estudio requiere fuertes cantidades de esfuerzo, dedicación y disciplina. Pero también se alimenta de impulsos que pueden estar generados por expectativas y motivaciones del estudiante que desea aprender. Por ello es necesario entender que el proceso de aprendizaje es complejo y requiere de una adecuada planeación y organización del tiempo (Isiksal, 2019).

Según varios estudios, los buenos hábitos de estudio incluyen algunos aspectos como (Haleh y otros, 2019):

- Tener un lugar tranquilo
- Estudiar a diario
- Apagar los dispositivos que interfieren con el estudio (como la televisión y los teléfonos móviles)
- Tomar notas de contenido importante
- Tener descansos y pausas regulares
- Estudiar según el estilo de aprendizaje propio
- Priorizar los contenidos difíciles

Algunos de los peores hábitos de estudio incluyen la procrastinación, la evasión del estudio, el estudio en condiciones inapropiadas y el sonido fuerte de la música y la televisión durante el estudio (Haleh y otros, 2019). Mondragón y otros (2019) considera que los hábitos de estudio ineficaces como una de las seis causas potenciales del desempeño inadecuado de los estudiantes. Informaron además que los hábitos de estudio ineficaces son más comunes entre los estudiantes profesionales de lo que se dan cuenta los profesores. Dichos estudiantes no

tienen motivación, no consideran el manejo adecuado del tiempo, a menudo se retrasan en sus actividades académicas, están a la defensiva, son desorganizados y su desempeño es mayormente difícil de cambiar (Baothman y otros, 2018).

Por otro lado, los estudiantes que tienen hábitos de estudio presentan grandes beneficios. Según Burón, neuróloga infantil de Clínica Alemana, menciona que tener hábitos de estudio adecuados está directamente relacionado con un mejor rendimiento académico y manejo del tiempo, lo que incide positivamente en la calidad de vida de los estudiantes. Asimismo, señaló que existe una relación efectiva entre los hábitos de estudio, el buen rendimiento académico y las actividades extracurriculares. Esto se atribuye a una mejor organización y una mayor satisfacción personal, lo que inspira una actitud más positiva hacia el aprendizaje y permite una mejor organización (Clínica Alemana, 2019).

Formación de los hábitos de estudio

La formación de hábitos de estudio implica un proceso psicológico complejo que combina elementos cognitivos, emocionales y conductuales.

Fase de Motivación y Planificación: el individuo experimenta una motivación inicial para establecer hábitos de estudio efectivos. Esta motivación puede ser impulsada por diversos factores internos, como la necesidad de alcanzar el éxito académico o la búsqueda de metas personales relacionadas con el aprendizaje (Anzelin et al., 2020). La teoría de la motivación intrínseca enfatiza la importancia de la autodeterminación y el interés genuino en el proceso de aprendizaje, señalando que estos elementos son fundamentales para mantener la motivación a largo plazo. Así, cuando un individuo se siente personalmente comprometido con sus objetivos educativos y experimenta un sentido de autonomía en su proceso de aprendizaje, es más

probable que se mantenga motivado y comprometido con el establecimiento y mantenimiento de hábitos de estudio consistentes y efectivos a lo largo del tiempo (Bravo, 1998).

Establecimiento de Objetivos y Planificación: el estudiante lleva a cabo un proceso detallado y estructurado para definir metas específicas en relación con su rendimiento académico y elabora un plan de estudio estratégico para alcanzar dichas metas. La teoría de la fijación de metas subraya la importancia de establecer objetivos claros y desafiantes, así como de desarrollar estrategias efectivas para lograrlos, como un medio para incrementar la motivación y mejorar el desempeño académico. Esto implica no solo identificar las metas que se desean alcanzar, sino también comprender el proceso y los recursos necesarios para lograrlas. Además, la planificación minuciosa y la división de las metas en objetivos más pequeños y manejables pueden ayudar a mantener la motivación a lo largo del tiempo y garantizar un progreso constante hacia el logro de los objetivos académicos establecidos (Esteves et al., 2020).

Implementación de Rutinas y Prácticas de Estudio: el estudiante pone en marcha un conjunto de acciones consistentes destinadas a fortalecer sus hábitos de estudio. Esto implica no solo dedicar tiempo regularmente a actividades de estudio, sino también emplear estrategias efectivas de aprendizaje que faciliten la comprensión y retención de la información. Estas estrategias pueden incluir técnicas de elaboración y organización de la información, como la creación de resúmenes o esquemas, que ayudarán a consolidar los conocimientos adquiridos (Bueno y Castanelo, 1998). Además, se hace hincapié en mantener la concentración y la atención durante el estudio, lo que implica minimizar las distracciones y crear un entorno propicio para el aprendizaje. Es importante destacar que la consistencia en la aplicación de

estas rutinas y prácticas de estudio es fundamental para su efectividad a largo plazo, ya que contribuye a la formación de hábitos sólidos que promueven un rendimiento académico óptimo.

Consolidación y Reforzamiento: el estudiante experimenta un proceso continuo de fortalecimiento de sus hábitos de estudio a medida que los practica con regularidad. La teoría del condicionamiento operante ofrece una perspectiva sobre cómo este proceso se lleva a cabo. Según esta teoría, los hábitos de estudio pueden fortalecerse mediante recompensas tanto intrínsecas como extrínsecas. Las recompensas intrínsecas incluyen el sentimiento de satisfacción y logro personal que se experimenta al completar con éxito una tarea académica o alcanzar un objetivo de estudio (Anzelin et al., 2020). Por otro lado, las recompensas extrínsecas pueden manifestarse en forma de reconocimiento social por parte de los demás, como elogios o elogios, así como en forma de resultados tangibles, como calificaciones positivas. Estas recompensas sirven como estímulos que refuerzan la conducta de estudio deseada, motivando al individuo a continuar practicando hábitos de estudio efectivos y consolidando así su aprendizaje a lo largo del tiempo. Es importante destacar que el proceso de consolidación y reforzamiento requiere perseverancia y dedicación por parte del individuo, así como la capacidad de reconocer y valorar tanto las recompensas intrínsecas como las extrínsecas asociadas con el estudio (Benavidez y Ramón, 2019).

Evaluación y Ajuste: el estudiante lleva a cabo un análisis periódico de su rendimiento académico y sus hábitos de estudio. La autorregulación del aprendizaje implica una evaluación constante del progreso hacia las metas establecidas, lo que permite identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias de estudio según sea necesario. Este proceso de retroalimentación continua es esencial para el desarrollo y la mejora de los hábitos de estudio a lo largo del tiempo, ya que proporciona la oportunidad de reflexionar sobre lo que está funcionando bien y

qué aspectos necesitan ser modificados o mejorados. Al evaluar su desempeño académico, el individuo puede identificar patrones y tendencias en su aprendizaje, lo que le permite tomar decisiones informadas sobre cómo optimizar su proceso de estudio. Además, la capacidad de ajustar las estrategias de estudio en función de las necesidades cambiantes es fundamental para adaptarse a nuevos desafíos académicos y maximizar el rendimiento académico a largo plazo (Andrade et al., 2019).

La formación de hábitos de estudio implica un proceso psicológico que abarca desde la motivación inicial hasta la consolidación y el mantenimiento a largo plazo de prácticas de estudio efectivas. Al comprender los factores motivacionales, la fijación de metas, la implementación de rutinas de estudio, el refuerzo y la autorregulación del aprendizaje, los individuos pueden desarrollar hábitos de estudio sólidos que promuevan el éxito académico y el bienestar general.

Importancia y características de los hábitos de estudio.

Los hábitos de estudio son técnicas sumamente importantes por los siguientes aspectos:

- Activa y desarrolla las capacidades de aprendizaje de los estudiantes
- Promueve el desarrollo de diferentes cualidades, tanto lingüísticas como cognitivas, como lo puede ser la concentración y la memoria. Refuerza los valores como la constancia, la disciplina y la responsabilidad.
- Facilitan el establecimiento y la obtención de los objetivos a corto y largo plazo.
- Incrementan la autoestima y la confianza, pues al aplicarlos resulta sencillo cumplir con las diferentes exigencias educativas.

En cuanto las características principales de los hábitos son (Gil, 2019):

- Las primeras experiencias han de ser satisfactorias, ya que esto conllevará que se repita el comportamiento.
- En la repetición influye la motivación, el deseo de hacerlo.
- La práctica es imprescindible para adquirir hábitos.

Para instaurar un hábito de estudio, lo más importante es elegir un lugar específico (mesa y silla adecuados, iluminación, temperatura, ventilación) y horario de estudio apropiado para lo cual es imprescindible una correcta planificación y organización. Los padres y docentes pueden utilizar técnicas conductistas que ayuden a instaurar un hábito de estudio, entre ellas se detallan (Gil, 2019):

- El refuerzo con fichas: se refuerzan comportamientos deseados con fichas que posteriormente serán intercambiables por reforzadores.
- El coste de respuesta: un comportamiento no deseado ocasiona la pérdida de puntos anteriormente adquiridos.
- La modelación: que consiste en ir desarrollando de forma progresiva comportamientos que cada vez se aproximan más al deseado, mediante adecuados programas de reforzamiento.
- Los contratos de contingencia: en los que se establece un acuerdo para desarrollar determinadas conductas que serán gratificadas de acuerdo con el convenio establecido.

En el mismo sentido Guevara y otros (2022) indican que para desarrollar los hábitos de estudio se necesitan condiciones ambientales como espacio silencioso, iluminado, sin distractores y tiempo de dedicación constante, estudiar involucra acciones sistemáticas, realizadas con frecuencia a través de procedimientos, técnicas con el propósito de cumplir con las tareas definidas y aprovechar el tiempo. Además, voluntad y motivación, lo cual origina en el alumno sentimiento de confianza, seguridad en sí mismo, disciplina y salud mental.

Finalmente, los hábitos de estudio son conductas que se realizan con regularidad, cuyo objetivo es mejorar la capacidad para obtener y fortalecer los conocimientos (Clínica Alemana, 2019).

La medición de los hábitos de estudio se ha llevado a cabo de modos diferentes. En primera instancia se indagaba con preguntas concretas, trayendo como resultado muchas fallas en el procedimiento y en la información que se recogía, por lo cual, actualmente se cuenta con inventarios y pruebas más objetivas.

Actualmente existe una variedad de instrumentos que apoyan la medición de los hábitos de estudio, muchos de los cuales se utilizan en el ámbito académico y de orientación, de los cuales es importante destacar: el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) y el inventario de hábitos de Palsane y Sharma.

- **Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio**

Una de las clasificaciones preferidas de los hábitos de estudio es la de (Álvarez y Fernández , 2015), en la que los hábitos de estudio se clasifican de tres formas: con hábitos de estudio, con malos hábitos y sin hábitos. El cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE) ha sido elegido en varios estudios por su rapidez de aplicación y por permitir el ajuste a las necesidades de las investigaciones. Se ha aplicado en educación primaria, secundaria obligatoria, y en el nivel universitario. En la metodología se evalúan los aspectos que directa o indirectamente inciden en la tarea de estudio. Los aspectos apreciados se refieren a tres áreas generales: condiciones físicas y ambientales, planificación y estructuración del tiempo, y conocimiento de las técnicas básicas. Estos aspectos se han desglosado en siete escalas que componen el instrumento: (a) actitud general hacia el estudio, que incluye todo lo que se refiere a la predisposición, interés y motivación hacia el estudio; (b) lugar de estudio, que se refiere al lugar físico que puede contribuir a una mayor concentración y rendimiento; (c) condición física de los estudiantes, que se refiere a situaciones en su organismo que permitan un buen desempeño en el estudio; (d) el plan de trabajo, que incluye todo lo que se refiere a una buena planificación y estructuración del tiempo que se dedicará al estudio, teniendo en cuenta el número de asignaturas y su dificultad; (e) técnicas de estudio, que ofrecen pautas sobre cómo estudiar y recogen los diferentes pasos que se deben seguir para el estudio de un tema o lección; f) exámenes y ejercicios, que incluirán las pautas que deben seguirse cuando estos se lleven a

cabo; y (g) trabajos que incluyen los aspectos que se deben tener en cuenta para realizar un trabajo (Peña et al., 2022).

- **El inventario de hábitos de Palsane y Sharma**

Se ha aplicado con frecuencia a estudiantes universitarios de la India, en estudiantes de odontología, y especialmente en ciencias médicas, en lugares como Londres y en Oriente Medio, como Irán. El inventario de hábitos de estudio consta de ocho áreas: (a) división del tiempo, (b) aptitud física, (c) capacidad de lectura, (d) observar, (e) motivación de aprendizaje, (f) memoria, (g) exámenes y (h) bienestar y consta de 45 elementos (Peña et al., 2022).

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de investigación

La investigación se solidifico en los cimientos de tipo **no experimental**, considerando como eje central la codificación, la sistematización, categorización de variables, acontecimientos, colectividades o argumentos, admitiendo que se evidenciarían las singularidades desarrolladas en su contexto natural, siendo el objetivo principal el examinar o establecer variables de trascendencia socio emocional y pedagógica, además se instituirá el enlace de las técnicas de estudio en los diversos niveles de resiliencia, considerando el impacto de la ejecución de reactivos dentro de la colectividad educativa de enfoque investigativo (González y Arias Gallardo, 2021).

La investigación se direcciono dentro de un enfoque **cualitativo y cuantitativo**, otorgando la probabilidad de correlacionar las variables propuestas, exteriorizando la realidad desde un punto de vista específico de la resiliencia y hábitos de otro indicador dentro de la investigación cualitativa es que brinda la posibilidad de conocer mediante la exteriorización de los efectos de los sentidos y la cognición como se maneja la situación real de la resiliencia a través de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y hábitos de estudio a través del cuestionario de Técnicas y hábitos de estudio (CHTE) La investigación será con enfoque cuantitativo debido a que se monopolizan procesos matemáticos y estadísticos para transformar los datos recolectados de la población o de la muestra, así como la apreciación de los reactivos dentro de las variables convirtiendo al investigador en actor del estudio y en un ente de cambio (Carrasco, 2019)

La investigación se fundamentó en dos modalidades:

Modalidad de Campo a raíz que se desplegará en los salones de clase de los estudiantes, para el análisis respectivo del problema detectado empleando los instrumentos de valoración con referencia a las variables (Gómez y Cohen, 2019).

Modalidad Bibliográfica Documental, se encuentra dentro de los parámetros de investigación documental a consecuencia de basarse en referencia bibliográfica de artículos de revista, textos, folletos, monografías y artículos científicos, para la construcción del área teórica del proyecto, con el propósito de ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores (Gutiérrez et al., 2019).

Se considera que la investigación en base a su alcance investigativo es explicativa y correlacional porque se detallarán la interrelación entre las variables de la investigación estudiada, sobre la resiliencia y técnicas de estudio (Gómez y Cohen, 2019)

Este estudio se centra en una investigación correlacional debido a que se busca conocer como las variables de resiliencia a través de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y hábitos de estudio a través del Cuestionario de Técnica y Hábitos de estudio (CHTE) interactúan, podremos observar si existe una proporcionalidad o son inversamente proporcionales, se pretende medir el grado de correlación y cómo se comportan entre sí.

3.2.Población o muestra:

La presente investigación se llevó a cabo con una población total de 183 estudiantes de sexo masculino y femenino de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba siendo esta la muestra no probabilística por conveniencia ya que esta muestra es la facilitada por la unidad educativa para los fines investigativos de este estudio, trabajando con el total de la población.

La población fue escogida en el rango de edad de 10 a 19 años ya que la organización mundial de la salud define la adolescencia en este lapso los mismo que atraviesan un proceso de cambio a nivel fisiológico y cognitivo (Hernandez Sampieri y Mendoza, 2018). Así mismo la etapa adolescente en la vida de un ser humano conlleva retos y desafíos los cuales deben resolver con recursos emocionales que adquirieron es por ello por lo que un nivel alto de resiliencia en este periodo contribuye a un buen estado emocional y mental para enfrentar de mejor manera las complicaciones y dificultades que puedan atravesar (Gómez y Cohen, 2019).

Tabla 1
Población de estudiantes

Curso	Paralelos						Total, de estudiantes
	A	B	C	D	E	F	
Primero de bachillerato técnico	33	34	32	27	30	27	183

Nota: Población por cursos y total de estudiantes. **Fuente:** elaborado por Ing. Alex

Velastegui (2023)

Tabla 2
Población de estudiantes por género

		SEXO			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	38	20,8	20,8	20,8
	Masculino	145	79,2	79,2	100,0
	Total	183	100,0	100,0	

Nota: Población por género y total de estudiantes. **Fuente:** elaborado por Ing. Alex Velastegui (2023)

3.3. Prueba de Hipótesis - pregunta científica – idea a defender

Ho: La resiliencia *no incide* en los hábitos de estudios en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Huasimpamba

Hi: La resiliencia *incide* en los hábitos de estudios en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Huasimpamba

3.4. Recolección de información:

Tabla 3
Recolección de información

N°	PREGUNTA	EXPLICACIÓN
1	¿Para qué?	Con el fin de obtener resultados positivos en base a los objetivos planteados
2	¿A qué personas o sujetos?	Dirigido a los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Huasimpamba
3	¿Sobre qué aspectos?	Resiliencia Hábitos de estudio
4	¿Quién?	Investigador: Alex Omar Velastegui Paredes
5	¿Cuándo?	Año lectivo 2022 -2023
6	Lugar de recolección de la información	Unidad Educativa Huasimpamba

7	¿Cuántas veces?	Una
8	Técnicas de Recolección	Dos instrumentos (escala y cuestionario)
9	¿Con qué?	Escala de resiliencia de Wagnild y Young CHTE, Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio.
10	¿En qué situación?	La encuesta se realizará en forma real y directa

Nota: información general del proceso de recolección de datos. Fuente: elaborado por Ing. Alex

Velasteguí (2023)

Instrumento de evaluación

La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young es un instrumento psicométrico diseñado para medir la capacidad de una persona para recuperarse y adaptarse positivamente frente a situaciones adversas. Desarrollada por Wagnild y Young, esta escala se ha convertido en una herramienta ampliamente utilizada en la investigación y la práctica socioeducativa para evaluar la resiliencia en diversas poblaciones (Wagnild y Young, 1993).

La escala consta de 25 ítems que exploran aspectos clave de la resiliencia, como la capacidad para enfrentar desafíos, la percepción de control sobre la propia vida y la habilidad para mantener una actitud positiva frente a la adversidad. Los ítems se formulan en términos de afirmaciones que el individuo debe evaluar en relación con su propia experiencia. Por ejemplo, uno de los ítems podría ser "Soy capaz de mantener la calma y pensar con claridad en momentos difíciles" (Wagnild y Young, 1993).

Las respuestas a los ítems se dan en una escala de tipo Likert, donde el individuo indica el grado en que está de acuerdo o en desacuerdo con cada afirmación, generalmente utilizando

una escala de cinco puntos que va desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo" (Wagnild y Young, 1993).

La puntuación total en la escala proporciona una medida cuantitativa de la resiliencia percibida del individuo. Un puntaje más alto indica un mayor nivel de resiliencia percibida, mientras que un puntaje más bajo sugiere una menor capacidad percibida para enfrentar y superar las adversidades (Wagnild y Young, 1993).

La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young ha demostrado tener buenas propiedades psicométricas, incluida una alta confiabilidad (*alfa de Cronbach de 0.93*) y validez en diferentes contextos y poblaciones (adolescentes y adultos). Su uso proporciona una herramienta útil para evaluar la resiliencia en la investigación, la evaluación clínica y la práctica profesional, lo que permite identificar áreas de fortaleza y áreas de mejora en la capacidad de adaptación de un individuo frente a la adversidad (Wagnild y Young, 1993).

Criterios de inclusión y exclusión de la prueba de resiliencia de Wagnild y Young:

- **Criterios de inclusión:**

- Participantes a partir de 15 años en adelante.
- Individuos que puedan comprender y responder adecuadamente a las preguntas de la prueba de resiliencia.
- No se requiere una condición de salud específica para participar.

- **Criterios de exclusión:**

- Menores de 15 años.
- Individuos con dificultades cognitivas o de comprensión que limiten su capacidad para responder a las preguntas.

- Personas que presenten condiciones médicas o psicológicas graves que puedan interferir con la capacidad de completar la prueba con precisión y fiabilidad.

El Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) es una herramienta diseñada para evaluar los hábitos y estrategias de estudio utilizados por los estudiantes en diferentes niveles educativos. Su objetivo principal es identificar tanto las fortalezas como las áreas de mejora en el proceso de aprendizaje de los individuos de enseñanza primaria y enseñanza secundaria. El CHTE se presenta en formato de cuestionario impreso o digital, con una serie de ítems que abordan varios componentes relacionados con los hábitos y técnicas de estudio. Estos componentes pueden incluir la organización del tiempo de estudio, el ambiente de estudio, las estrategias de aprendizaje, la motivación y el enfoque, así como las estrategias de evaluación y autoevaluación (Hidalgo, 2021).

Los estudiantes responden a los ítems del cuestionario utilizando una escala de tipo Likert, que les permite indicar su grado de acuerdo con cada afirmación. La puntuación en el CHTE se calcula sumando o promediando las respuestas a los ítems correspondientes a cada componente, lo que proporciona una medida cuantitativa de los hábitos y técnicas de estudio del estudiante en cada área evaluada. La administración del cuestionario puede realizarse de forma individual o grupal, en entornos educativos como aulas escolares o centros de formación, bajo la supervisión de un profesional capacitado (Mego y Saldaña, 2021).

El tiempo necesario para completar el CHTE puede variar dependiendo del número de ítems y la complejidad de las preguntas, pero por lo general puede completarse en aproximadamente 20 a 30 minutos. Se han realizado estudios de fiabilidad (alfa de Cronbach de 0.80.) y validez para garantizar la consistencia y precisión del cuestionario en la evaluación

de los hábitos y técnicas de estudio. Los datos obtenidos a partir de su aplicación pueden utilizarse con confianza para informar la práctica educativa y la toma de decisiones, brindando a los educadores una comprensión más profunda de las necesidades de aprendizaje de sus estudiantes y orientando el diseño de intervenciones educativas personalizadas (Gil, 2019).

Criterios de inclusión y exclusión del cuestionario de técnicas y hábitos de estudio CHTE:

- **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de cualquier nivel educativo (primario, secundario, universitario).
- Participantes que estén dispuestos a completar el cuestionario de técnicas y hábitos de estudio.
- No se requiere una condición de salud específica para participar.

- **Criterios de exclusión:**

- Individuos que no estén matriculados en un programa educativo.
- Participantes que se nieguen a completar el cuestionario de técnicas y hábitos de estudio.
- Personas que no puedan entender o responder adecuadamente a las preguntas del cuestionario debido a dificultades cognitivas o de comprensión.

3.5. Procesamiento de la información y análisis estadístico:

El tipo de diseño para este estudio fue de carácter no experimental debido a que no existen estímulos ni situaciones experimentales expuestas hacia la población que será observada en su entorno natural para no afectar los resultados (Arias y Gallardo, 2021).

El procesamiento de la información se inicia con la planificación de talleres y reuniones con los padres de familia como parte de los acontecimientos previos. Estos eventos se diseñan para informar a los padres (ANEXO 1) sobre los objetivos del estudio, los aspectos a evaluar (resiliencia ANEXO 3 y hábitos de estudio ANEXO 4) y el papel que desempeñarán en el proceso. Durante estos encuentros, se les proporciona información detallada sobre la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el CHTE, los instrumentos que se utilizarán para recopilar datos sobre sus hijos.

Una vez que se establecen los talleres y las reuniones con los padres de familia, se procede a la recolección de datos en la Unidad Educativa Huasimpamba (ANEXO 1 Y 2). Se realiza una única encuesta directa a los estudiantes de primero de bachillerato, utilizando los instrumentos mencionados. Es importante garantizar que la aplicación de los cuestionarios se lleve a cabo de manera adecuada y en un entorno propicio para obtener respuestas precisas y confiables.

Después de completar la recolección de datos, se procede al procesamiento de la información recopilada de las encuestas. Esto implica la tabulación y análisis de los resultados obtenidos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el CHTE. Se aplican técnicas estadísticas para identificar patrones, correlaciones y tendencias significativas relacionadas con la resiliencia y los hábitos de estudio de los estudiantes.

Finalmente, los resultados procesados se interpretan y se utilizan para cumplir con los objetivos planteados en el estudio. Se elabora un informe detallado que resume los hallazgos y proporciona recomendaciones para mejorar la resiliencia y los hábitos de estudio de los estudiantes de primero de bachillerato en la Unidad Educativa Huasimpamba. Este informe se comparte con los padres de familia y la comunidad educativa, contribuyendo así al desarrollo y bienestar académico de los estudiantes.

Es correlacional ya que las dos variables estudiadas serán comprendidas con una mejor perspectiva y se podrá dar una explicación del comportamiento de las mismas (Reyes E. , 2022) La investigación será efectuada en la Unidad Educativa Huasimpamba donde se tendrá un acercamiento con la autoridad encargada para poner en conocimiento el tema y se pueda dar las facilidades necesarias para la aprobación del desarrollo de la investigación posteriormente se tendrá un acercamiento con la población a ser analizada para lo cual se realizara una socialización de los temas resiliencia y hábitos de estudio y se aplicara los test escala de resiliencia de Wagnild y Young y Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio, una vez recabada la información se procederá a la tabulación de los datos obtenidos de acuerdo a los resultados totales que se obtengan en la aplicación de los reactivos, se van a correlacionar los resultados y dar a conocer la relación entre las dos variables a través del programa SPSS.

Nivel estadístico de significancia y regla de decisión.

Los datos consignados en la tabla de correlaciones evidencian pruebas cuyos resultados se sitúan por debajo del nivel de significancia ($P < 0.05$). Esto sugiere la presencia de una

correlación sólida entre los subcriterios o subdimensiones, respaldando así la hipótesis alterna y propiciando el rechazo de la hipótesis nula. Asimismo, es posible cuantificar las magnitudes de las correlaciones identificadas.

Para establecer una regla de decisión con un nivel de significancia $\alpha = 5\%$, se pueden seguir las siguientes pautas:

$$H_0: P_{\text{valor}} > 0,05$$

$$H_1: P_{\text{valor}} \leq 0,05$$

Dimensiones valoradas, discriminación y confiabilidad.

Resiliencia (VI)

Tabla 4

Valoración Resiliencia VI

Orden	Dimensiones	Ítems
Dimensión R1	R1: FACTOR I	2,3,5,6,9,10,13,15,16,17,18,19,20,21,23
Dimensión R2	R2: FACTOR II	1,4,7,14,24,
Dimensión R3	R3: RESULTADO GLOBAL	8,11,12,22,25
	Test General	25 ítems

Nota: Dimensiones valoradas, discriminación y confiabilidad. Fuente: elaborado por Ing. Alex Velasteguí (2023)

Pautas para interpretar los puntajes estándares de la escala de resiliencia de Wagnild Y Young

Tabla 5

Pautas de interpretación Resiliencia

Dimensión	Nivel	Índice de discriminación	Criterio de confiabilidad
R1: FACTOR I	5	76-99	Muy alto
	4	51-75	Alto
	3	26-50	Medio
	2	11-25	Bajo
	1	1-10	Muy bajo
R2: FACTOR II	5	76-99	Muy alto
	4	51-75	Alto
	3	26-50	Medio
	2	11-25	Bajo
	1	1-10	Muy bajo
R3: RESULTADO GLOBAL	5	149-153	Muy alto
	4	138-148	Alto
	3	129-137	Medio
	2	109-128	Bajo
	1	1-108	Muy bajo

Nota: Manual de corrección de la prueba de resiliencia (Wagnild y Young, 1993)

Hábitos de estudio (VD)

Tabla 6

Valoración hábitos de aprendizaje VD

Orden	Dimensiones	Ítems
Actitud general ante el estudio (AC)	HE1: AC	1,6,8,15,22,24,32,42,46,52
Lugar de estudio (LU)	HE2: LU	2,9,16,25,29,35,38,43,45,47
Estado físico (ES)	HE3: ES	3,11,18,26,33,53
Plan de trabajo (PL)	HE4: PL	4,12,19,27,34,36,40,44,48,54
Técnicas de estudio (TE)	HE5: TE	5,13,17,21,28,37,41,49,51
Exámenes y ejercicios (EX)	HE6: EX	7,14,23,31,55
Trabajos (TR)	HE7: TR	10,20,30,39,50,56
Test General		56 ítems

Nota: Dimensiones valoradas, discriminación y confiabilidad. Fuente: Elaborado por Ing. Alex Velastegui (2023)

Pautas para interpretar los puntajes estándares CHTE

Tabla 7

Pautas para interpretar los puntajes estándares CHTE

Dimensión	Nivel	Índice de discriminación	Criterio de confiabilidad
HE1: AC	4	90-100	Muy bueno
	3	50-89	Bueno, pero puede mejorar
	2	11-49	Muchos aspectos por mejorar
	1	1-10	Deficiente
HE2: LU	4	90-100	Muy bueno
	3	50-89	Bueno, pero puede mejorar
	2	11-49	Muchos aspectos por mejorar
	1	1-10	Deficiente
HE3: ES	4	90-100	Muy bueno
	3	50-89	Bueno, pero puede mejorar
	2	11-49	Muchos aspectos por mejorar
	1	1-10	Deficiente
HE4: PL	4	90-100	Muy bueno
	3	50-89	Bueno, pero puede mejorar
	2	11-49	Muchos aspectos por mejorar
	1	1-10	Deficiente
HE5: TE	4	90-100	Muy bueno
	3	50-89	Bueno, pero puede mejorar
	2	11-49	Muchos aspectos por mejorar
	1	1-10	Deficiente
HE6: EX	4	90-100	Muy bueno
	3	50-89	Bueno, pero puede mejorar
	2	11-49	Muchos aspectos por mejorar
	1	1-10	Deficiente
	4	90-100	Muy bueno

	3	50-89	Bueno, pero puede mejorar
HE7: TR	2	11-49	Muchos aspectos por mejorar
	1	1-10	Deficiente

Nota: Manual de corrección de la prueba CTHE (Álvarez y Fernández , 2015)

Estadística de las dimensiones de la resiliencia incide en los hábitos de estudio

Correlaciones

Tabla 8

Correlaciones

		Correlaciones							
		HE1: AC	HE2: LU	HE3: ES	HE4: PL	HE5: TE	HE6: EX	HE7: TR	
Tau_b de Kendall	R1: FACTOR I	Coefficiente de correlación	0,008	0,133	,194**	,173*	,200**	0,120	0,052
		Sig. (bilateral)	0,912	0,061	0,007	0,014	0,005	0,089	0,480
		N	183	183	182	183	183	183	183
	R2: FACTOR II	Coefficiente de correlación	-0,097	0,075	,149*	0,094	0,116	0,133	0,081
		Sig. (bilateral)	0,178	0,294	0,041	0,188	0,107	0,061	0,271
		N	183	183	182	183	183	183	183
	R3: RESULTADO GLOBAL	Coefficiente de correlación	0,008	,161*	,236**	,168**	,130*	0,099	0,113
		Sig. (bilateral)	0,903	0,013	0,000	0,009	0,047	0,125	0,089
		N	183	183	182	183	183	183	183
Rho de Spearman	R1: FACTOR I	Coefficiente de correlación	0,008	0,139	,200**	,181*	,207**	0,126	0,052
		Sig. (bilateral)	0,914	0,061	0,007	0,014	0,005	0,089	0,486
		N	183	183	182	183	183	183	183
	R2: FACTOR II	Coefficiente de correlación	-0,100	0,077	,152*	0,098	0,119	0,138	0,082
		Sig. (bilateral)	0,179	0,297	0,040	0,185	0,108	0,062	0,272
		N	183	183	182	183	183	183	183
	R3: RESULTADO GLOBAL	Coefficiente de correlación	0,009	,184*	,266**	,190*	,148*	0,113	0,125
		Sig. (bilateral)	0,903	0,013	0,000	0,010	0,046	0,128	0,091
		N	183	183	182	183	183	183	183

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota: estadístico validado en SPS

Decisión Final

Los resultados del análisis inferencial permiten afirmar que los niveles de resiliencia y el proceso de desarrollo de hábitos de estudio en estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Huasimpamba.

A través de la labor llevada a cabo, se examinaron tres dimensiones en relación con la primera variable, conformando de la siguiente manera: dimensión R1, Factor I; dimensión R2, Factor II; dimensión R3 resultado global. Para la segunda variable se valoró siete elementos: dimensión H1, Actitud general ante el estudio (AC); dimensión H2, Lugar de estudio (LU); dimensión H3, Estado físico (ES); dimensión H4, Plan de trabajo (PL); dimensión H5, Técnicas de estudio (TE); dimensión H6, Exámenes y ejercicios (EX); dimensión H7 Trabajos (TR). Las dimensiones y elementos identificados fueron interrelacionados para establecer conexiones como conjuntos independientes a través de la prueba estadística de correlación Tau b de Kendall. Además, como medida de validación, se empleó la prueba de Spearman.

El valor $P_c < 0,05$ H_i , se obtiene mediante la aproximación significativa (P) igual (Sig. 0,000) entre la variable independiente – resiliencia: R1: Factor I vs la variable dependiente – hábitos de estudio: estado físico (dimensión HE3: ES) con una significancia asintótica de 0,007, así como plan de trabajo (HE4:PL) con una significancia asintótica de 0,014, también técnicas de estudio (HE5:TE) con una significancia asintótica de 0,005 son menores a 0,05 por lo tanto estas 3 dimensiones de hábitos de estudio, son correlacionales; con la dimensión R1: Factor I Resiliencia; otro factor correlacional entre la dimensión R2: FACTOR II resiliencia vs la variable dependiente – hábitos de estudio: estado físico (dimensión HE3: ES) con una significancia asintótica de 0,041, es considerada como correlacional.

El valor $P_c < 0,05$ H_i , se obtiene mediante la aproximación significativa (P) igual (Sig. 0,000) entre la variable independiente – resiliencia: Resultado Global (dimensión R3) vs la variable dependiente – Hábitos de estudio: Lugar de estudio (dimensión HE2: LU) con una significancia asintótica de 0,013 son menores a 0,05; Estado físico (dimensión HE3: ES) con una significancia asintótica de 0,000 menor a 0,05; plan de trabajo (dimensión HE4:PL) con una significancia asintótica de 0,009 menor a 0,05; técnicas de estudio (dimensión HE5:TE) con una significancia asintótica de 0,0047 menor a 0,05; por lo tanto, son correlacionales. Sin embargo, en el resto de las dimensiones de la variable independiente, no existe relación significativa.

Esta evidencia estadística demuestra una influencia entre la resiliencia en los Hábitos de estudio en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Huasimpamba

Por lo tanto, se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis Alternativa que señala que la resiliencia *si incide* en los hábitos de estudio en los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Huasimpamba.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Discusión

Los resultados del análisis inferencial permiten afirmar que los niveles de resiliencia y el proceso de desarrollo de hábitos de estudio en estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Huasimpamba.

En un estudio reciente realizado por Montero y Brito (2021), se analizó una muestra de 29 adolescentes en casas de acogida, encontrando que la mayoría presenta niveles bajos de habilidades sociales y resiliencia. Específicamente, se observó que el área de asertividad tiene un promedio bajo del 69%, mientras que las áreas de comunicación y autoestima muestran niveles pronunciados de promedio bajo, con un 35% y 41%, respectivamente. En cuanto a la resiliencia, el 58.6% de los adolescentes tiene un nivel bajo, seguido por un 37.9% con un nivel moderado, y solo el 3.4% muestra una resiliencia alta. Además, se promoverá una valoración significativa media entre las habilidades sociales y la resiliencia, sugiriendo que, a menor resiliencia, menor habilidad social en los adolescentes evaluados. Además, la investigación permitió comparar la distribución de la resiliencia por género en una muestra de 183 individuos, revelando diferencias significativas entre hombres y mujeres. En general, los hombres mostraron una mayor proporción en todos los niveles de resiliencia, especialmente en los niveles más bajos. Por ejemplo, en el nivel de resiliencia baja, los hombres representaron un 25.14% de la muestra masculina, mientras que las mujeres solo representaron un 7.10% de la muestra femenina. Estas disparidades de género sugieren que los hombres pueden enfrentar mayores desafíos en la resiliencia, especialmente en los niveles más bajos.

Estos hallazgos son consistentes con otros estudios que también han encontrado correlaciones entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Por ejemplo, una investigación en la Universidad Continental encontró una relación significativa entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de Cálculo ($p=0.032$), respaldando la importancia de los hábitos de estudio en el desempeño académico.

La investigación de (Magulod, 2019) sobre estilos de aprendizaje, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes filipinos encontró relaciones significativas entre estos factores. La mayoría de los estudiantes mostraron un estilo de aprendizaje visual (76.9%) y secuencial (70.4%), con hábitos de estudio mayormente buenos (54.6%). Sin embargo, solo el 50.9% tuvo un rendimiento académico regular, mientras que solo el 10.2% tuvo un rendimiento bueno. Permitiendo contrastar el análisis de la percepción de diversos aspectos relacionados con el rendimiento académico y hábitos de estudio, dividido por género, revela diferencias significativas. La mayoría de los participantes masculinos (57.38%) reportaron una actitud "Bueno, pero puede mejorar" hacia el estudio, mientras que solo el 15.30% tuvo una actitud "Muy bueno". En contraste, las participantes femeninas mostraron una actitud más positiva, con un 15.30% reportando una actitud "Bueno, pero puede mejorar" y un 4.92% reportando una actitud "Muy bueno".

Además, estudios como el realizado en Coahuila, México, han demostrado una correlación significativa entre los hábitos de estudio y las actitudes hacia el estudio ($r=0.461$, $p<0.05$), así como asociaciones positivas entre las actitudes y el rendimiento académico. Estos hallazgos refuerzan la idea de que los hábitos de estudio influyen en el éxito académico.

Por otro lado, estudios sobre la resiliencia, como el programa implementado en una escuela en Ecuador, han mostrado mejoras en el nivel de resiliencia de los estudiantes, lo que sugiere que intervenciones específicas pueden tener un impacto en la capacidad de los estudiantes para hacer frente a desafíos y desarrollar hábitos de estudio positivos.

A través de la labor llevada a cabo, se examinaron tres dimensiones en relación con la primera variable, conformando de la siguiente manera: dimensión R1, Factor I; dimensión R2, Factor II; dimensión R3 resultado global. Para la segunda variable se valoró siete elementos: dimensión H1, Actitud general ante el estudio (AC); dimensión H2, Lugar de estudio (LU); dimensión H3, Estado físico (ES); dimensión H4, Plan de trabajo (PL); dimensión H5, Técnicas de estudio (TE); dimensión H6, Exámenes y ejercicios (EX); dimensión H7 Trabajos (TR).

Los resultados del análisis estadístico revelaron correlaciones significativas entre la resiliencia y los hábitos de estudio en estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa Huasimpamba. Se encontraron correlaciones entre el Factor I de la resiliencia y el estado físico ($p=0.007$), el plan de trabajo ($p=0.014$) y las técnicas de estudio ($p=0.005$). Además, se observó una correlación entre el Factor II de la resiliencia y el estado físico ($p=0.041$).

Asimismo, se encontraron correlaciones significativas entre el Resultado Global de la resiliencia y varios hábitos de estudio, como el lugar de estudio ($p=0.013$), el estado físico ($p=0.000$), el plan de trabajo ($p=0.009$) y las técnicas de estudio ($p=0.0047$). Sin embargo, no se hallaron correlaciones significativas en el resto de las dimensiones de la resiliencia con los hábitos de estudio.

Se emplearon pruebas estadísticas como Tau b de Kendall y la prueba de Spearman para validar las correlaciones encontradas entre la resiliencia y los hábitos de estudio. Estas pruebas adicionales fortalecen la fiabilidad de los resultados obtenidos y proporcionan una base sólida para la interpretación de los hallazgos.

Tanto la resiliencia como los hábitos de estudio son factores importantes que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes. Promover la resiliencia y fomentar hábitos de estudio efectivos pueden ser estrategias clave para mejorar el éxito educativo de los estudiantes.

Resiliencia

La resiliencia es una parte importante del desarrollo de los estudiantes, ya que influye tanto en su bienestar emocional como en su rendimiento académico. Reconociendo la importancia de esta área en la educación, se llevó a cabo un examen en profundidad de la resiliencia de los estudiantes de la Unidad Educativa Huasimpamba, específicamente en la etapa del primer año de bachillerato. Para ello, se utilizó un inventario psicométrico que permite evaluar y comprender los niveles de resiliencia de los estudiantes en este contexto educativo.

El objetivo principal es evaluar los niveles de resiliencia a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild Y Young en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba, aportando un enfoque social y humano que contribuya a la formulación de informes psicopedagógicos específicos basados en la realidad del contexto. Esto tiene como fin optimizar su proceso de aprendizaje y bienestar emocional. Con este esfuerzo, se busca mejorar la experiencia educativa de los estudiantes de la Unidad Educativa

Huasimpamba, promoviendo un desarrollo emocional más sólido y positivo que les permita superar los desafíos académicos y personales con mayor éxito y capacidad de recuperación.

Tabla 9

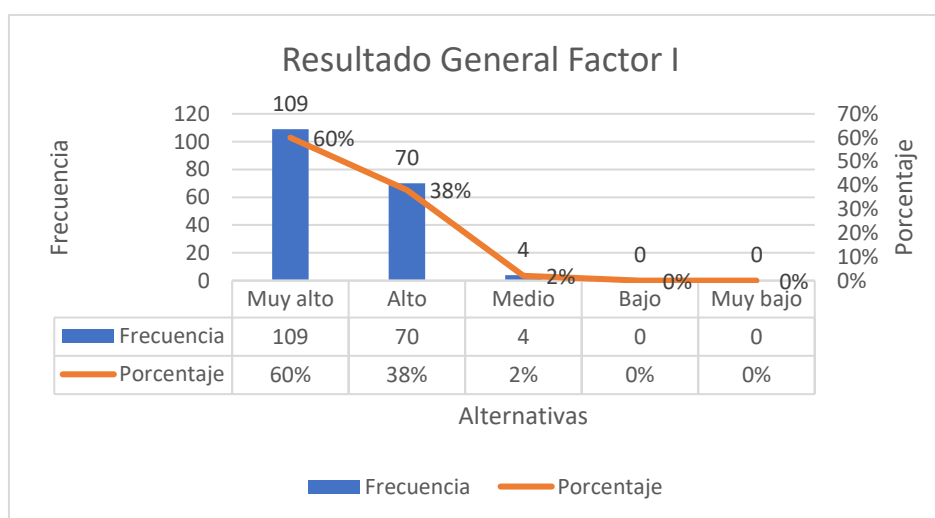
Resultado General Factor I: Competencia Personal

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	109	60%
Alto	70	38%
Medio	4	2%
Bajo	0	0%
Muy bajo	0	0%
Total	183	100%

Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Ilustración 1

Resultado General Factor I



Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Interpretación

Los resultados indican la distribución de los niveles de respuesta en relación con el Factor I y sugieren la presencia de resiliencia en la muestra analizada. La mayoría de las respuestas se encuentran en el nivel "Muy Alto", con 109 casos que representan

aproximadamente el 60% del total. Esto indica que un número significativo de individuos muestra una resiliencia muy alta en relación con el Factor I.

El siguiente nivel más común es "Alto", con 70 casos, que equivale al 38% del total. Esto implica que un grupo considerable de personas también presenta un nivel alto de resiliencia en relación con el Factor I.

Además, se registraron respuestas en los niveles "Medio", "Bajo" y "Muy Bajo". Aunque en menor proporción, la presencia de casos en estos niveles indica que también hay individuos con niveles de resiliencia moderados, bajos y muy bajos en relación con el Factor I.

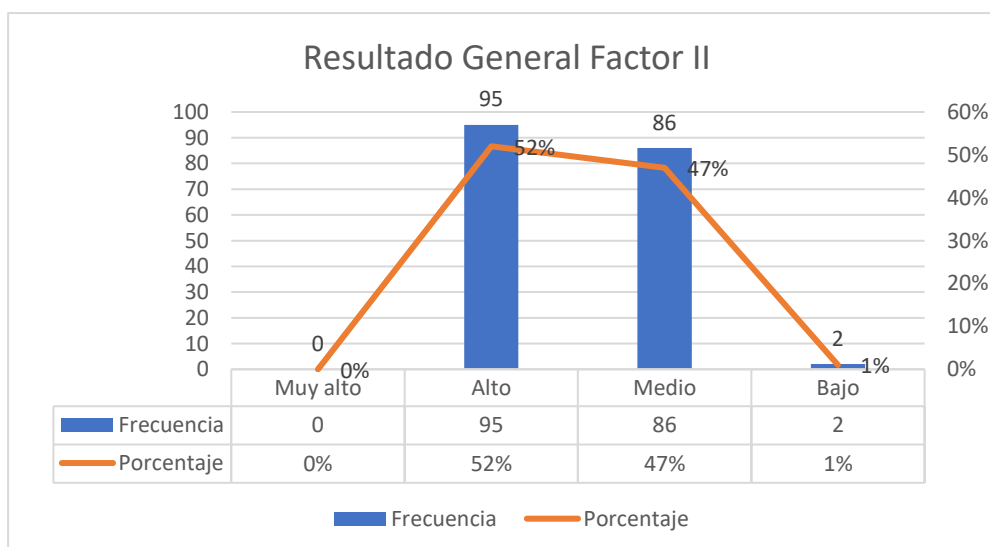
Estos resultados nos indican que la mayoría de los casos (60%) se encuentran en la categoría "Muy alto" en términos de los factores de resiliencia, seguidos por aquellos que se encuentran en la categoría "Alto" (38%). Solo un pequeño porcentaje de los casos (2%) se clasifican como "Medio".

Tabla 10
Resultado General Factor II

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	0	0%
Alto	95	52%
Medio	86	47%
Bajo	2	1%
Muy bajo	0	0%
Total	183	100%

Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Ilustración 2
Resultado General Factor II



Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

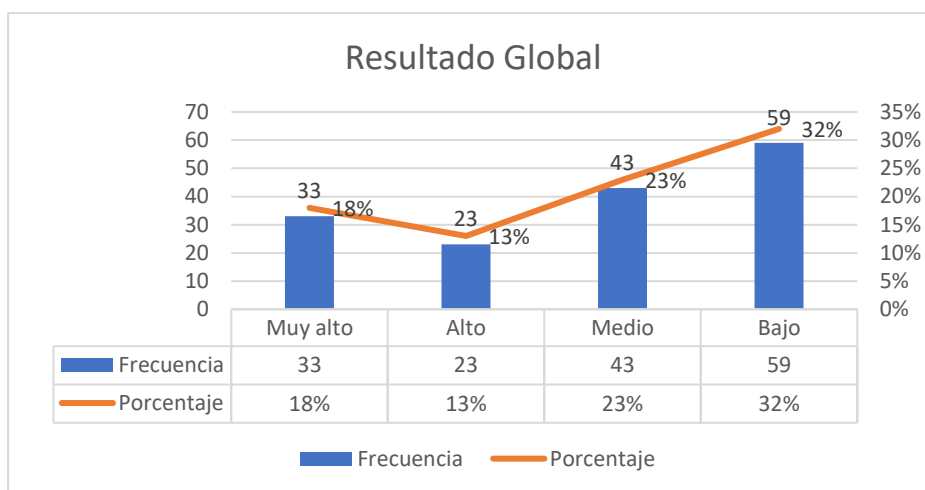
Según los resultados, el nivel más común de resiliencia en el Factor II es "Alto", con un total de 95 casos, lo que representa aproximadamente el 52% del total. Le sigue el nivel "Medio" con 86 casos (47%). Por otro lado, el nivel "Bajo" tiene solo 2 casos (1%), mientras que los niveles "Muy Alto" y "Muy Bajo" no tienen ningún caso registrado. Estos datos cuantitativos proporcionan una visión general de la distribución de los niveles de resiliencia en el Factor II.

Tabla 11
Resultado Global

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	33	18%
Alto	23	13%
Medio	43	23%
Bajo	59	32%
Muy bajo	25	14%
TOTAL	183	100%

Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Ilustración 3
Resultado Global



Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Esta interpretación muestra la distribución de los factores de resiliencia en la muestra analizada. Se puede observar que la categoría más frecuente es "Bajo" con 59 casos, seguida de "Medio" con 43 casos. Las categorías "Muy Alto" y "Alto" presentan una frecuencia menor, con 33 y 23 casos respectivamente. Por último, la categoría "Muy Bajo" cuenta con 25 casos.

Equivalentes entre hombre y mujeres

Tabla 12

Niveles de resiliencia entre hombres y mujeres

Alternativas	Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	Masculino	29	15,85%
	Femenino	4	2,19%
Alto	Masculino	16	8,74%
	Femenino	7	3,83%
Medio	Masculino	34	18,58%
	Femenino	9	4,92%
Bajo	Masculino	46	25,14%
	Femenino	13	7,10%
Muy bajo	Masculino	20	10,93%
	Femenino	5	2,73%
Total		183	100%

Nota: Equivalentes de los niveles de resiliencia entre hombres y mujeres

Fuente: Elaborado por Ing. Alex Velastegui (2023)

La tabla 14 proporciona un análisis detallado de la distribución de la resiliencia según el género en una muestra de 183 individuos. Se divide en cinco niveles de resiliencia: Muy Alto, Alto, Medio, Bajo y Muy Bajo, y se desglosa por género, masculino y femenino.

Denota datos con índole psicológico y sociodemográfico, que permiten el análisis cuantitativo y cualitativo que permiten el entendimiento de la distribución de casos según el nivel de resiliencia y el sexo de los participantes. Al identificar los patrones de frecuencia, podemos inferir posibles asociaciones entre estas variables y explorar cómo factores anatómicos pueden influir en diversos aspectos psicológicos y conductuales.

En el nivel de resiliencia alto, la proporción de hombres sigue siendo mayor que la de mujeres, con un 8.74% de la muestra masculina y un 3.83% de la muestra femenina. Esta

diferencia podría indicar una tendencia generalizada de los hombres a exhibir una capacidad de afrontamiento superior en comparación con las mujeres en esta muestra específica.

En el nivel medio de resiliencia, la brecha entre géneros se reduce, pero los hombres aún superan a las mujeres, representando un 18.58% de la muestra masculina y un 4.92% de la muestra femenina. Esto sugiere que, aunque ambos géneros muestran una capacidad de afrontamiento moderada, los hombres tienden a estar ligeramente por delante en términos de resiliencia.

Sin embargo, en los niveles de resiliencia baja y muy baja, la disparidad entre géneros se amplía nuevamente. Los hombres constituyen un 25.14% y un 10.93% de la muestra masculina en los niveles de resiliencia baja y muy baja, respectivamente. Mientras tanto, las mujeres representan un 7.10% y un 2.73% de la muestra femenina en esos mismos niveles. Esto sugiere que los hombres enfrentan mayores desafíos en la resiliencia en comparación con las mujeres dentro de esta muestra, especialmente en los niveles más bajos.

Es notable que los niveles de resiliencia más bajos, como "Bajo" con un 25.14% y "Muy bajo" con un 10.93%, presentan las frecuencias más altas de casos, particularmente entre la población masculina. Estas respuestas generacionales concuerdan que el entorno socioafectivo puede desempeñar un papel significativo en el desarrollo y el bienestar psicológico de las personas. Con una significancia que la población podría estar experimentando cierto grado de dificultad para recuperarse de las adversidades o enfrentar situaciones estresantes de manera efectiva. Este hallazgo subraya la importancia de implementar estrategias de intervención que fortalezcan la resiliencia en estos grupos, con el objetivo de promover un mejor bienestar psicológico y una mayor capacidad de afrontamiento.

Además, la diferencia entre los sexos en cuanto a la distribución de casos también es notable. Aunque se observa una tendencia general hacia una mayor frecuencia de casos entre los hombres en todos los niveles de resiliencia, esta disparidad es más evidente en los niveles más bajos. Este fenómeno podría reflejar diferencias de género en la exposición a factores de riesgo psicosociales, así como en las normas culturales y expectativas de género que pueden influir en la búsqueda de ayuda y en la expresión de problemas emocionales.

Cuestionario de técnicas y hábitos de estudio

Con el objetivo de comprender y mejorar las habilidades de aprendizaje de los estudiantes, se emplea el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) en alumnos de primero de bachillerato técnico. El enfoque psicopedagógico es esencial en este contexto, ya que facilita la identificación de las fortalezas y debilidades de cada estudiante en cuanto a sus estrategias de estudio y aprendizaje.

Basado en un sólido fundamento teórico, el CHTE proporciona una serie de dimensiones para evaluar aspectos críticos del proceso de aprendizaje, como la Actitud general ante el estudio (AC), lugar de estudio (LU), estado físico (ES), plan de trabajo (PL), técnicas de estudio (TE), exámenes y ejercicios (EX), trabajos (TR). Esta herramienta permite obtener una comprensión exhaustiva de las técnicas de aprendizaje de los estudiantes, lo que posibilita la creación de intervenciones educativas personalizadas.

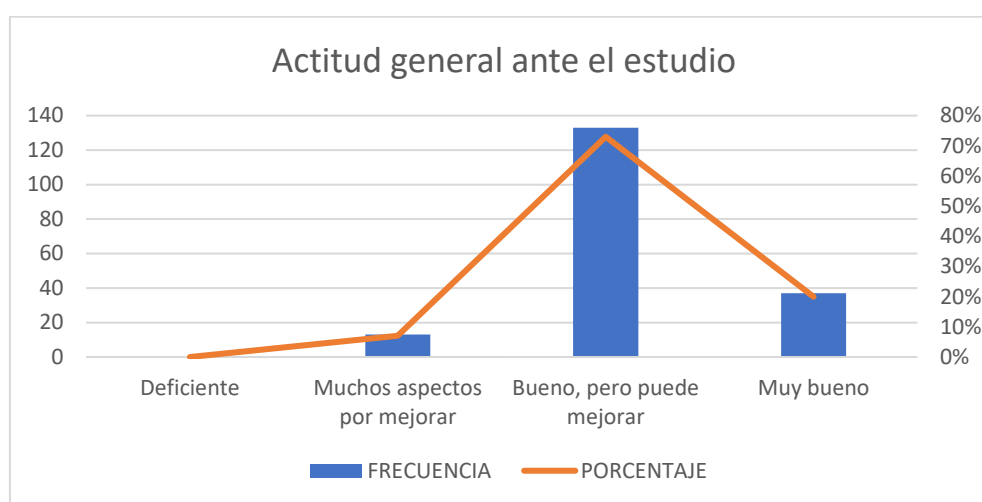
La interpretación de los resultados del CHTE se convierte en un recurso clave para orientar la enseñanza y la asesoría académica desde una perspectiva psicopedagógica. Estos hallazgos facilitan el diseño de programas adaptados al desarrollo de técnicas de estudio específicas para cada alumno, ayudándoles a mantener altos niveles de motivación, mejorar sus estrategias de aprendizaje y administrar eficientemente su tiempo.

Tabla 13
Actitud general ante el estudio

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	0	0%
Muchos aspectos por mejorar	13	7%
Bueno, pero puede mejorar	133	73%
Muy bueno	37	20%
TOTAL	183	100%

Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Ilustración 4
Actitud general ante el estudio



Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Muchos aspectos por mejorar: 13 participantes (7%) consideraron que tenían muchos aspectos por mejorar en su actitud general ante el estudio. Esto sugiere que estos participantes reconocieron que hay áreas en las que pueden trabajar para mejorar su actitud hacia el estudio.

Bueno, pero puede mejorar: La mayoría de los participantes, 133 (73%), eligieron esta opción. Indica que consideran que su actitud general ante el estudio es buena, pero aún hay margen de mejora.

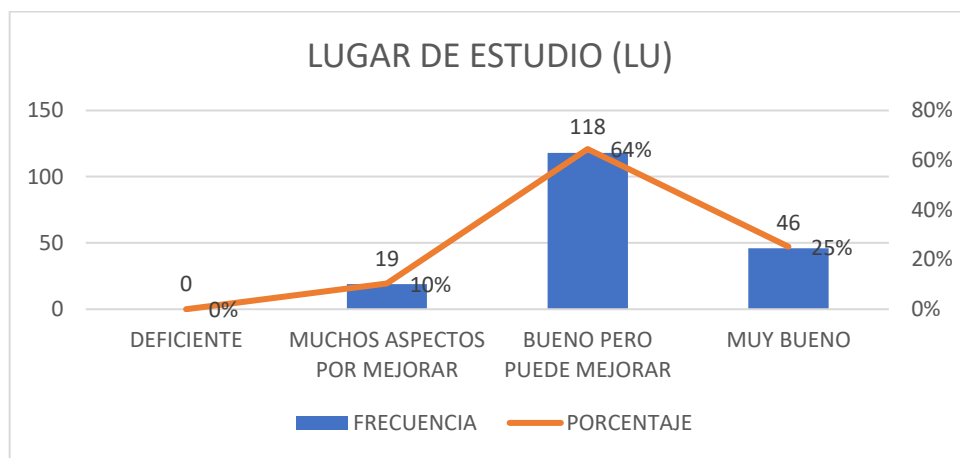
Muy bueno: 37 participantes (20%) calificaron su actitud general ante el estudio como muy buena. Esto sugiere que estos participantes tienen una actitud positiva y sólida hacia el estudio.

Tabla 14
Lugar De Estudio (Lu)

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	0	0%
Muchos aspectos por mejorar	19	10%
Bueno, pero puede mejorar	118	64%
Muy bueno	46	25%
Total	183	100%

Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Ilustración 5
Lugar De Estudio (Lu)



Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

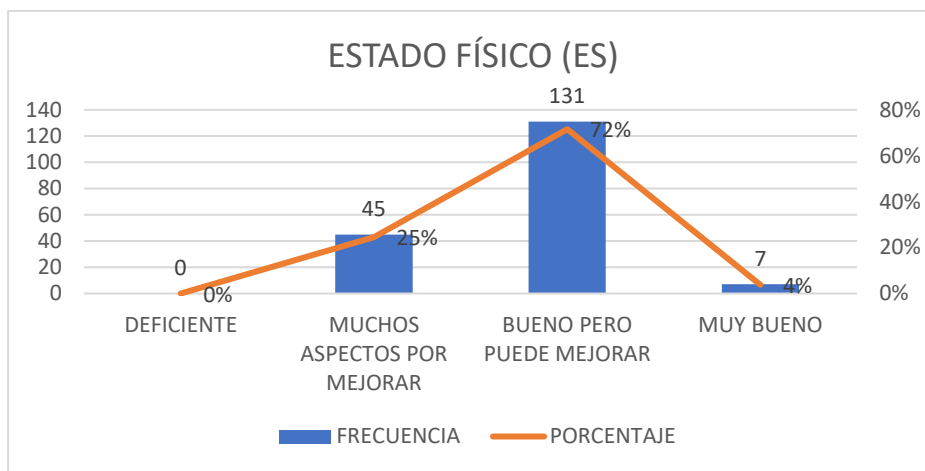
"Deficiente" (0%). 19 participantes (aproximadamente el 10%) consideraron que hay "Muchos aspectos por mejorar" en su lugar de estudio. 118 participantes (aproximadamente el 64%) calificaron su lugar de estudio como "Bueno, pero puede mejorar". 46 participantes (aproximadamente el 25%) consideraron su lugar de estudio como "Muy bueno". Los participantes que calificaron su lugar de estudio como "Muchos aspectos por mejorar" podrían identificar áreas específicas que requieren atención y mejoras para optimizar su entorno de estudio. Aquellos que calificaron su lugar de estudio como "Bueno, pero puede mejorar" también reconocen que existen aspectos que podrían ser modificados para lograr una mejor configuración de estudio. Los participantes que consideraron su lugar de estudio como "Muy bueno" probablemente estén satisfechos con su entorno actual de estudio y pueden tener pocas sugerencias para mejoras adicionales.

Tabla 15
Estado físico

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	0	0%
Muchos aspectos por mejorar	45	25%
Bueno, pero puede mejorar	131	72%
Muy bueno	7	4%
Total	183	100%

Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Ilustración 6
Estado físico



Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

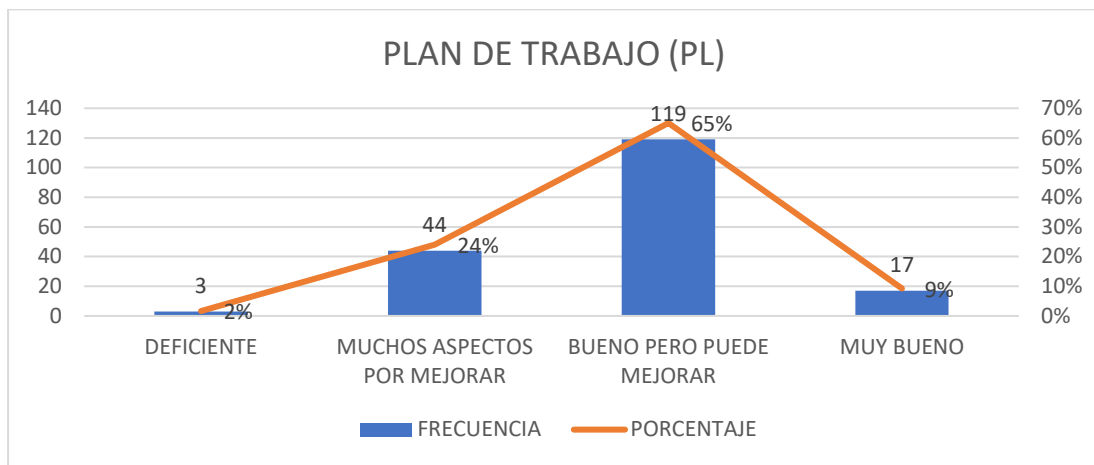
No se presentan respuestas en la categoría "Deficiente", lo que sugiere que ningún participante consideró que su estado físico en relación con los hábitos y técnicas de estudio fuera deficiente. La mayoría de los participantes (72%) indicaron que su estado físico en relación con los hábitos y técnicas de estudio es "Bueno, pero puede mejorar". Esto sugiere que la mayoría de los encuestados perciben que su estado físico es aceptable, pero reconocen que aún hay margen de mejora. Un número considerable de participantes (25%) señaló que hay "Muchos aspectos por mejorar" en su estado físico en relación con los hábitos y técnicas de estudio. Esto indica que un grupo significativo de encuestados considera que su estado físico no es óptimo y necesita mejorarlo. Solo un pequeño porcentaje de participantes (4%) calificó su estado físico en relación con los hábitos y técnicas de estudio como "Muy bueno".

Tabla 16
Plan de trabajo

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	3	2%
Muchos aspectos por mejorar	44	24%
Bueno, pero puede mejorar	119	65%
Muy bueno	17	9%
Total	183	100%

Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Ilustración 7
Plan de trabajo



Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

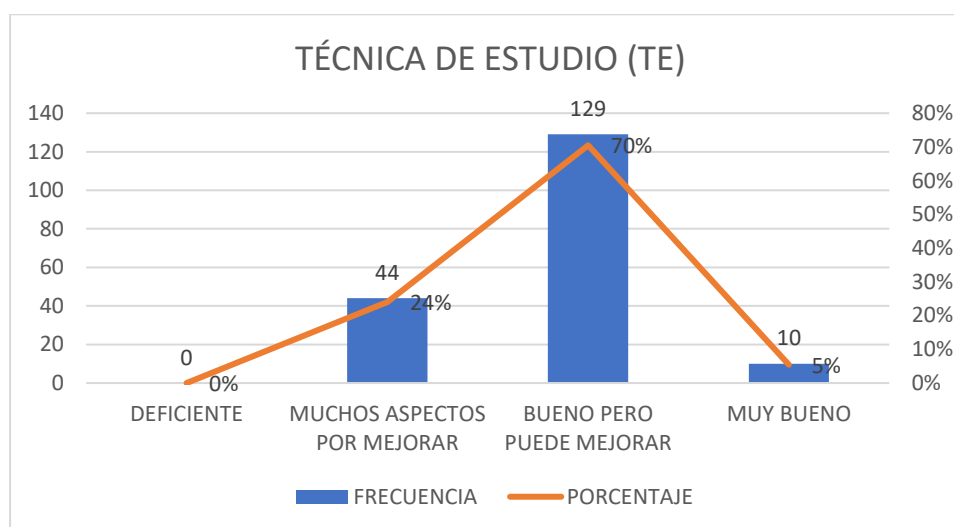
Podemos observar que la mayoría de los participantes (65%) calificaron sus hábitos y técnicas de estudio como "buenos, pero pueden mejorar". Esto indica que existe margen para optimizar sus métodos de estudio. Por otro lado, un 24% de los participantes consideró que hay "muchos aspectos por mejorar", lo que indica que hay áreas que requieren una atención más detallada. Solo un pequeño porcentaje de participantes (2%) calificó sus hábitos y técnicas de estudio como "deficientes", lo cual sugiere que la mayoría tiene una percepción positiva en general. Se puede inferir que la categoría "bueno, pero puede mejorar" indica que existen áreas de mejora identificadas por los participantes. Por otro lado, la categoría "muchos aspectos por mejorar" sugiere que hay una variedad de áreas que necesitan atención y desarrollo. Estos aspectos cualitativos pueden incluir la organización del tiempo, la técnica de estudio, la concentración, entre otros.

Tabla 17
Técnica De Estudio (Te)

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	0	0%
Muchos aspectos por mejorar	44	24%
Bueno, pero puede mejorar	129	70%
Muy bueno	10	5%
Total	183	100%

Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Ilustración 8
Técnica De Estudio (Te)



Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

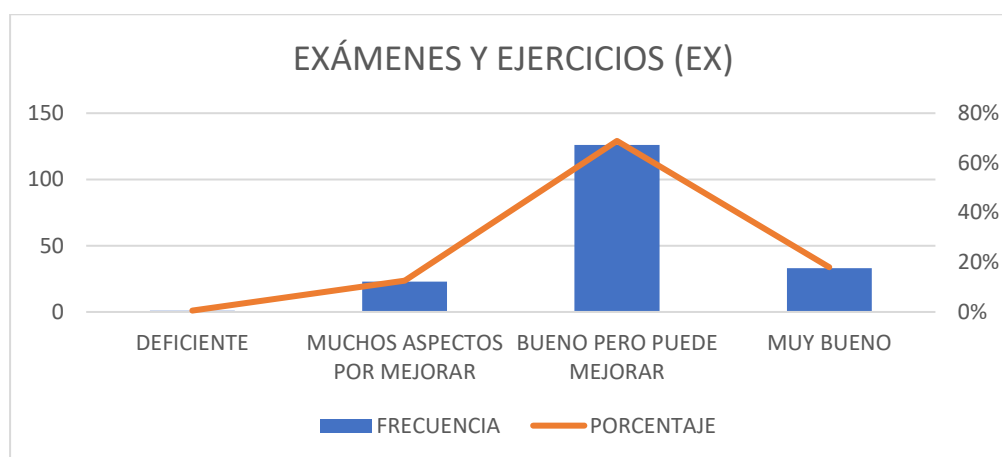
Deficiente: No se reportaron casos en esta categoría (0%). Esto indica que ninguno de los encuestados calificó sus hábitos y técnicas de estudio como deficientes. **Muchos Aspectos por Mejorar:** Esta categoría representa el 24% de las respuestas. Un total de 44 encuestados consideraron que sus hábitos y técnicas de estudio tienen muchos aspectos por mejorar. Esto sugiere que existe un margen significativo para el crecimiento y la optimización en esta área. **Bueno, pero Puede Mejorar:** Esta categoría es la más frecuente, con un 70% de las respuestas. 129 encuestados indicaron que sus hábitos y técnicas de estudio son buenos, pero aún tienen margen de mejora. Esto implica que la mayoría de los participantes reconocen que tienen buenas prácticas, pero son conscientes de que pueden seguir mejorando. **Muy Bueno:** Un total de 10 encuestados (5%) calificaron sus hábitos y técnicas de estudio como "Muy Bueno". Esto indica que un pequeño porcentaje de los participantes considera que están realizando un excelente trabajo en esta área.

Tabla 18
Exámenes Y Ejercicios (Ex)

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	1	1%
Muchos aspectos por mejorar	23	13%
Bueno, pero puede mejorar	126	69%
Muy bueno	33	18%
Total	183	100%

Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Ilustración 9.
Exámenes Y Ejercicios (Ex)



Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

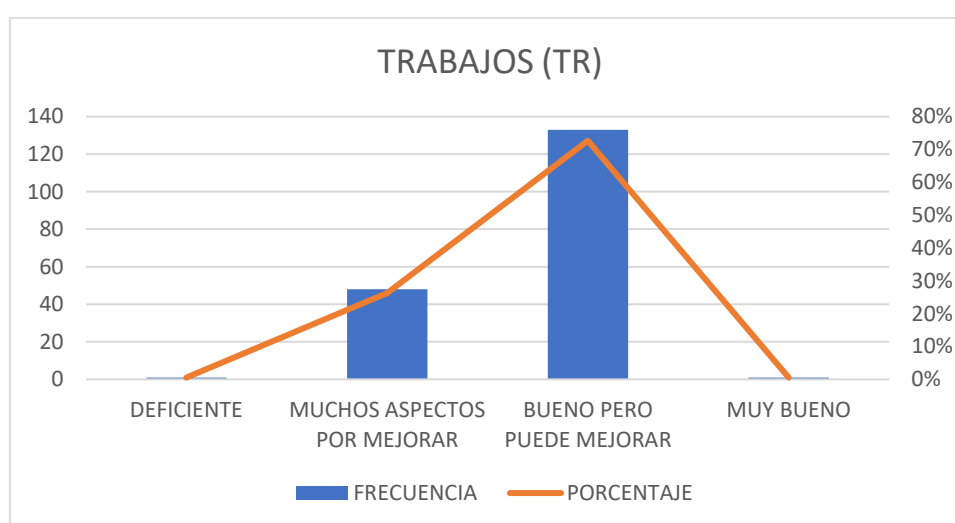
La opción "Deficiente" tiene una frecuencia de 1, lo que representa aproximadamente el 1% de los encuestados. La opción "Muchos aspectos por mejorar" tiene una frecuencia de 23, lo que representa aproximadamente el 13% de los encuestados. La opción "Bueno, pero puede mejorar" tiene una frecuencia de 126, lo que representa aproximadamente el 69% de los encuestados. La opción "Muy bueno" tiene una frecuencia de 33, lo que representa aproximadamente el 18% de los encuestados. Estos datos cualitativos indican que la mayoría de los encuestados consideran que sus hábitos y técnicas de estudio son "Buenos, pero pueden mejorar", seguido por aquellos que creen que tienen "Muchos aspectos por mejorar". Solo un pequeño porcentaje de los encuestados se considera a sí mismo como "Deficiente" o "Muy bueno" en sus hábitos y técnicas de estudio.

Tabla 19
TRABAJO (TR)

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	1	1%
Muchos aspectos por mejorar	48	26%
Bueno, pero puede mejorar	133	73%
Muy bueno	1	1%
TOTAL	183	100%

Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

Ilustración 10
Trabajo (Tr)



Nota: Frecuencia de respuesta y porcentajes de cada alternativa obtenida de la población. Fuente: elaborado por Ing. Alex Omar Velasteguí Paredes. (2024)

En términos cuantitativos, se puede observar que la mayoría de los participantes (73%) consideraron que sus hábitos y técnicas de estudio son "buenos, pero pueden mejorar". Un porcentaje significativo de participantes (26%) mencionó que hay "muchos aspectos por mejorar". Solo un pequeño porcentaje indicó que sus hábitos y técnicas son "deficientes" (1%) o "muy buenos" (1%). En el análisis cualitativo, podemos inferir que la mayoría de los participantes reconocen que tienen áreas de mejora en sus hábitos y técnicas de estudio. Esto indica una conciencia de la importancia de mejorar y optimizar su forma de estudiar. Es positivo que una minoría considere sus hábitos como "muy buenos", lo cual sugiere que algunos participantes tienen métodos eficientes de estudio. Sin embargo, es importante tener en cuenta que siempre hay margen para la mejora y el perfeccionamiento de las técnicas de estudio.

Equivalentes entre hombre y mujeres

Tabla 20

Niveles de hábitos de estudio entre hombres y mujeres

Ítem	Alternativas	Genero	Frecuencia	Porcentaje
Actitud general ante el estudio (ac)	Muy bueno	Masculino	28	15,30%
		Femenino	9	4,92%
	Bueno, pero puede mejorar	Masculino	105	57,38%
		Femenino	28	15,30%
	Muchos aspectos por mejorar	Masculino	12	6,56%
		Femenino	1	0,55%
Deficiente	Masculino	0	0,00%	
	Femenino	0	0,00%	
Total			183	100%
Lugar de estudio (lu)	Muy bueno	Masculino	38	20,77%
		Femenino	8	4,37%
	Bueno, pero puede mejorar	Masculino	89	48,63%
		Femenino	29	15,85%
	Muchos aspectos por mejorar	Masculino	18	9,84%
		Femenino	1	0,55%
Deficiente	Masculino	0	0,00%	
	Femenino	0	0,00%	
Total			183	100%
Estado físico (es)	Muy bueno	Masculino	6	3,28%
		Femenino	1	0,55%
	Bueno, pero puede mejorar	Masculino	111	60,66%
		Femenino	21	11,48%
	Muchos aspectos por mejorar	Masculino	28	15,30%
		Femenino	16	8,74%
Deficiente	Masculino	0	0,00%	
	Femenino	0	0,00%	
Total			183	100%
Plan de trabajo (pl)	Muy bueno	Masculino	14	7,65%
		Femenino	3	1,64%
	Bueno, pero puede mejorar	Masculino	97	53,01%
		Femenino	22	12,02%
	Muchos aspectos por mejorar	Masculino	31	16,94%
		Femenino	13	7,10%
Deficiente	Masculino	3	1,64%	
	Femenino	0	0,00%	
Total			183	100%
Técnica de estudio (te)	Muy bueno	Masculino	7	3,83%
		Femenino	3	1,64%
	Bueno, pero puede mejorar	Masculino	104	56,83%
		Femenino	25	13,66%

	Muchos aspectos por mejorar	Masculino	34	18,58%
		Femenino	10	5,46%
	Deficiente	Masculino	0	0,00%
		Femenino	0	0,00%
Total			183	100%
	Muy bueno	Masculino	24	13,11%
		Femenino	9	4,92%
	Bueno, pero puede mejorar	Masculino	102	55,74%
		Femenino	24	13,11%
Exámenes y ejercicios (ex)	Muchos aspectos por mejorar	Masculino	19	10,38%
		Femenino	4	2,19%
	Deficiente	Masculino	0	0,00%
		Femenino	1	0,55%
Total			183	100%
	Muy bueno	Masculino	1	0,55%
		Femenino	0	0,00%
	Bueno, pero puede mejorar	Masculino	107	58,47%
		Femenino	26	14,21%
Trabajos(tr)	Muchos aspectos por mejorar	Masculino	36	19,67%
		Femenino	12	6,56%
	Deficiente	Masculino	1	0,55%
		Femenino	0	0,00%
Total			183	100%

Nota: Equivalentes de los niveles de resiliencia entre hombres y mujeres

Fuente: Elaborado por Ing. Alex Velastegui (2023)

Dentro del análisis cualitativo y cuantitativo de la tabla 8, se exploran diferentes aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento académico, la salud física y los hábitos de estudio de una muestra de 183 individuos, divididos por género.

La mayoría de los participantes masculinos (57.38%) reportan tener una actitud "Bueno, pero puede mejorar" hacia el estudio, mientras que solo el 15.30% tienen una actitud "Muy bueno". En contraste, las participantes femeninas tienden a mostrar una actitud más positiva, con un 15.30% reportando una actitud "Bueno, pero puede mejorar" y un 4.92% reportando una actitud "Muy bueno".

La mayoría de los participantes, tanto masculinos como femeninos, consideran que su lugar de estudio es "Bueno, pero puede mejorar" (48.63% masculino, 15.85% femenino). Un

porcentaje menor reporta que su lugar de estudio es "Muy bueno" (20.77% masculino, 4.37% femenino).

La mayoría de los participantes, tanto masculinos como femeninos, consideran que su estado físico es "Bueno, pero puede mejorar" (60.66% masculino, 11.48% femenino). Solo un pequeño porcentaje considera su estado físico como "Muy bueno" (3.28% masculino, 0.55% femenino).

La mayoría de los participantes, tanto masculinos como femeninos, reportan que su plan de trabajo es "Bueno, pero puede mejorar" (53.01% masculino, 12.02% femenino). Un porcentaje significativo también señala que hay "Muchos aspectos por mejorar" en su plan de trabajo (16.94% masculino, 7.10% femenino).

La mayoría de los participantes, tanto masculinos como femeninos, consideran que su técnica de estudio es "Bueno, pero puede mejorar" (56.83% masculino, 13.66% femenino). Un porcentaje menor señala que hay "Muchos aspectos por mejorar" en su técnica de estudio (18.58% masculino, 5.46% femenino).

La mayoría de los participantes, tanto masculinos como femeninos, consideran que sus exámenes y ejercicios son "Bueno, pero puede mejorar" (55.74% masculino, 13.11% femenino). Un porcentaje menor señala que hay "Muchos aspectos por mejorar" en sus exámenes y ejercicios (10.38% masculino, 2.19% femenino).

La mayoría de los participantes masculinos consideran que sus trabajos son "Bueno, pero puede mejorar" (58.47%), mientras que un porcentaje considerable indica que hay

"Muchos aspectos por mejorar" (19.67%). En contraste, una proporción menor de participantes femeninas reporta estos niveles de satisfacción (14.21% y 6.56% respectivamente).

Este análisis revela cómo tanto hombres como mujeres evalúan diversos aspectos relacionados con su rendimiento académico y hábitos de estudio, con algunas diferencias discernibles entre los géneros en términos de actitud, lugar de estudio, estado físico, plan de trabajo, técnica de estudio, exámenes y ejercicios, así como en la percepción de la calidad de los trabajos realizados.

CAPÍTULO V

5.1. Conclusiones

Se efectuó una evaluación exhaustiva de los niveles de resiliencia en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba. Este proceso se ejecutó en una sesión, después de haber mantenido reuniones con el cuerpo docente y representantes de los padres de familia, utilizando la Escala de Resiliencia de Wagnild Y Young, una herramienta psicométrica reconocida y validada. La aplicación de esta escala permitió medir de manera cuantitativa y objetiva la capacidad de afrontamiento y adaptación de los estudiantes ante situaciones adversas, determinando que un alto número de estudiantes presenta un nivel bajo y muy bajo del parámetro umbral de resiliencia considerando que esta población se le dificulta afrontar problemas y generar una adaptabilidad resiliente.

Se identificó detalladamente de los hábitos y técnicas de estudio presentes en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba, al momento de realizar el análisis inferencial, mediante la aplicación del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE), como resultados generales se evidencia que en todas las categorías del reactivo la mayor parte de la población se enmarca en la sistematización de bueno, pero puede mejorar, siendo este un decibel medio, en el cual permite a los estudiantes y comunidad educativa generando incentivos para potencializar y optimizar a la población educativa, con referencia al desarrollo de fortalezas y áreas de mejora en cuanto a sus estrategias académicas.

Cabe concluir que mediante el análisis estadístico se estableció la correlación entre los resultados obtenidos en la evaluación de resiliencia y en la identificación de hábitos de

estudio. Este análisis se centró en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba. La correlación permitió instituir la inferencia de los niveles de resiliencia en determinadas áreas de los hábitos y técnicas de estudio, siendo los relevantes la reciprocidad de los Factores I, II, y resultado Global con estado físico, además se determina que existe cierto nivel de interrelación entre otras áreas como plan de trabajo, técnicas y lugar de estudio con los diferentes factores suscritos a adaptabilidad resiliente, motivo por el cual esta relación es un proceso holístico inferencial.

5.2.Recomendaciones

Basándonos en los resultados de la evaluación de resiliencia, se recomienda implementar programas de apoyo psicopedagógico y emocional para los estudiantes identificados con bajos niveles de resiliencia. Estos programas podrían incluir sesiones de orientación individual o grupal, talleres de habilidades para afrontar el estrés y actividades de desarrollo personal que fomenten la resiliencia y el bienestar emocional.

Dada la información detallada obtenida sobre los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes, se sugiere diseñar sesiones de capacitación y tutoría personalizadas para promover estrategias efectivas de estudio. Estas sesiones podrían abordar áreas específicas de mejora identificadas en el análisis, como la gestión del tiempo, la concentración o la toma de apuntes, con el objetivo de mejorar el rendimiento académico y la eficiencia en el aprendizaje.

A la luz de la correlación encontrada entre los niveles de resiliencia y los hábitos de estudio, se recomienda integrar actividades que fortalezcan tanto la resiliencia como las habilidades de estudio en el plan de estudios de la Unidad Educativa Huasimpamba. Esto podría

incluir la inclusión de módulos de desarrollo personal y habilidades para la vida en el currículo escolar, así como la implementación de estrategias de apoyo psicológico y académico que promuevan el bienestar integral de los estudiantes.

5.3. Bibliografía

- Albuja Puyol, D. C., Buele Jaramillo, M. S., Estupiñan Delgado, A. G., & Villacis, J. E. (2022). El sistema educativo ecuatoriano y su deficiencia en la inclusión educativa. *Alfapublicaciones*, 4(1), 132-143. <https://doi.org/10.33262/ap.v4i1.147>
- Alcoser, R., & Moreno, B. (2019). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LA CONVIVENCIA EN INICIAL 2. *Revista Ciencia Unemi*, 12(31), 102-115. <http://bit.ly/476wfnA>
- Alvarez Chapilliquen, J. (2020). *Resiliencia en estudiantes del cuarto grado de secundaria del Colegio Técnico Parroquial Peruano Chino "San Francisco de Asís" – Huaycán, 2020*. Tesis de maestría de la Universidad César Vallejo, Programa Académico de Maestría en Psicología: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/50802>
- Álvarez, J. (2021). *Las dimensiones emocional, cognitiva y social de la toma de decisiones en secundaria*. (U. d. Lleida, Ed.) <https://goo.su/BP8TDK>
- Álvarez, M., & Fernández, R. (2015). *Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio*. CHTE. Madrid, España: TEA Ediciones. <https://goo.su/XIztDW>
- Andrade, I., Facio, S., Quiroz, A., Alemán, L., Flores, M., & Rosales, M. (2019). Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada. *Enfermería universitaria*, 15(4), 342-351. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.533>
- Anzelin, I., Marín, A., & Chocontá, J. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. *Scielo*, 16(1). <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.1i.1007>
- Arias, J., & Gallardo, M. (2021). *Metodología de la investigación* (primera ed., Vol. 1). Arequipa, Perú: ENFOQUES CONSULTING EIRL. <https://goo.su/h30qoM>
- Baothman, A., AlJefri, H., Agha, S., & Khan, M. (2018). Hábitos de estudio de los estudiantes de ciencias de la salud en la Universidad King Saud bin Abdulaziz de Ciencias de la

- Salud, Jeddah, Arabia Saudita. *SABIO Abierto*, 8(2), 35-70.
<https://doi.org/10.1177/2158244018778092>
- Benavidez, V., & Ramón, P. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimb Lu*, 14(1), 25-53. <https://doi.org/10.15517/wl.v14i1.35935>
- Bravo, L. (1998). Psicología de las dificultades de aprendizaje escolar introducción a la educación especial. *Chile: Universitaria.*, 90-106.
- Bueno, F., & Castanelo, C. (1998). *Psicología de la educación aplicada*. Madrid. España: CSS.
<https://goo.su/8oRV0>
- Cantoral, C., & Medina, J. (2020). EL IMPACTO DEL TIPO DE FAMILIA EN LOS NIVELES DE RESILIENCIA DE LOS ADOLESCENTES DE LIMA Y HUANTA. *Avances en Psicología*, 28(1), 73-81. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2113>
- Capuno, R., Necesario, R., Etcuban, J., Espina, R., Padillo, G., & Manguilimotan, R. (2019). Attitudes, Study Habits, and Academic Performance of Junior High School Students in Mathematics. *International Electronic Journal of Mathematics Education*, 14(3), 547-561. <https://doi.org/10.29333/iejme/5768>
- Carrasco, S. (2019). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION CIENTIFICA. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación* (Vol. 19). San Marcos EIR LDTA. <https://bit.ly/3MBE7W0>
- Chasi Carbo, G. S. (2021). *Programa de factores resilientes en estudiantes de octavo año de la Escuela de Educación Básica Fiscal Isabel Herrería Herrería - Ecuador*. Tesis de maestría Universidad César Vallejo, Programa Académico en Psicología Educativa: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/54834>
- Clínica Alemana. (23 de abril de 2019). *Los beneficios de tener hábitos de estudio*. Artículos Clínica Alemana: <https://goo.su/EVig>

- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (21 de marzo de 2021). *Desarrollo social y emocional*. Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia: <https://goo.su/3D7wHh>
- Díaz, J. (2019). *REVISTA DIGITAL ENFOQUES EDUCATIVOS*, 55(1), 191-205.
- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., & Yapuchura, C. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Comuni@cción*, 11(1), 16-27. <https://doi.org/10.33595>
- Fiallos, K., & Mancheno, S. (12 de mayo de 2023). *La resiliencia en el proceso educativo de los estudiantes de la Universidad Nacional De Chimborazo*. Tesis de grado de la universidad Nacional de himborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10852>
- Figueroa, F. (2022). *La Paráfrasis*. Santiago de Chile, Chile.
- García, V. M., Ossa, D. d., & E. (2019). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 11(1), 63-77. <https://doi.org/1692-715X>
- Garfield, B., & Nadine, K. (2020). La influencia del apoyo educativo adicional en la resiliencia y el rendimiento académico de los adolescentes en situación de pobreza”. *Africa Education Review* , 1(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/18146627.2019.168>
- Gil, I. (2019). Técnicas de Estudio. *Publicaciones didacticas*, 79(1), 420-462. <https://doi.org/079058>
- Gómez, G., & Cohen, N. (2019). *Metodología de la investigación, ¿para qué?: La producción de los datos y los diseños*. Buenos Aires, Argentina: Teseo. <https://goo.su/0U6aP>
- Gómez, M. (2020). *TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE* . Xunta de Galicia, Coruña, España.

- González, J. L., & Arias Gallardo, M. C. (2021). *DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN* (Primera ed.). Arequipa, Perú: ENFOQUES CONSULTING EIRL.
<http://hdl.handle.net/20.500.12390/2260>
- González, N., & Valdez, J. (2019). Resiliencia. Diferencias por Edad en Hombres y Mujeres Mexicanos. *Acta de investigación psicológica*, 5(2), 996-2010.
[https://doi.org/10.1016/s2007-4719\(15\)30019-3](https://doi.org/10.1016/s2007-4719(15)30019-3)
- Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. *The Hague*, 8. <https://goo.su/9aEEGR>
- Guevara, M., Reales, L., Molina, G., & Peñafiel, A. (2022). HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO AL NIVEL SUPERIOR. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 7(4), 29-37.
<https://orcid.org/0000-0001-9060-0808>
- Gutiérrez, A., Lynch, J., & Mora, L. (2019). Métodos y técnicas de aprendizaje. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 2(1), 5-9. Retrieved 23 de Febrero de 2023, from <https://goo.su/JzrCw9>
- Haleh, J., Abba, A., & Alireza, K. (2019). Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de ciencias médicas en Kermanshah-Iran,. *Avances en la educación y práctica médica*, 10(1), 637-643. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S208874>
- Haleh, J., Abba, A., & Alireza, K. (2019). Relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes de ciencias médicas en Kermanshah-Iran,. *Avances en la educación y práctica médica*, 10(1), 637-643. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S208874>
- Hernandez Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: Mc Graw Hill Education.
<https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>

- Hernández, C., & Hurtado, J. (2021). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de Administración de Empresas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Santo Domingo. *Opuntia Brava*, 13(1).
<https://doi.org/https://orcid.org/0000-0002-5013-8513>
- Hernández, M., Correa, F., Reyes, V., & García, L. (2022). Resiliencia y autoeficacia en adolescentes: diferencias por sexo. *Uaricha, Revista De Psicología*, 19(1), 41–53.
<https://orcid.org/0000-0002-1328-9814>
- Hernández, S. (2019). *Hábitos de estudio*. Universidad del estado de Hidalgo:
<https://goo.su/EqJp5>
- Hidalgo, V. (1 de octubre de 2021). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa San Alfonso*. Tesis de grado de la Universidad Técnica de Ambato:
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33897>
- Hossain, B., Chen, Y., & Bent, S. (2022). El papel de la determinación y la resiliencia en niños con trastorno de la lectura: un estudio de cohorte longitudinal. *Ana. de la dislexia*, 72(1), 1-27. <https://doi.org/10.1007/s11881-021-00238-w>
- Hossain, B., Chen, Y., Bent, E., Parenteau, C., Widjaja, F., Haft, S., . . . Hendren, R. (2022). El papel de la determinación y la resiliencia en niños con trastorno de la lectura: un estudio de cohorte longitudinal. *Ana. de la dislexia*, 72(1), 1-27.
<https://doi.org/10.1007/s11881-021-00238-w>
- Isaza, L. (2019). El contexto familiar: Un factor determinante en el desarrollo social de los niños de los niños y las niñas. Medellín , Antioquia, Colombia.
- Isiksal, M. (2019). A Comparative Study on Undergraduate Students' Academic Motivation and Academic Self-Concept. *The Spanish Journal of Psychology*, 1(1), 56-100.
<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=1>

- Jara, C. M., Olivera, O. M., & Yerrén, H. E. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista De Investigación De Estudiantes De Psicología "JANG&Quot*, 7(2), 22–35. <https://doi.org/2307-4302>
- Jimenez, V. (2018). LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMINETO. Arequipa, Perú.
- Magulod, J. (2019). Estilos de aprendizaje, hábitos de estudio y rendimiento académico de estudiantes universitarios filipinos en cursos de ciencias aplicadas: implicaciones para la instrucción. *JOTSE: Revista de Educación Tecnológica y Científica*, 9(2), 184-198. <https://doi.org/2013-6374>
- Manrique, S., & Estrada, E. (2020). *Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario* (Vol. 1). Tumbes, Perú: Universidad Alas Peruanas. <https://doi.org/10.21503/cyd.v23i2.2093>
- Mego, H., & Saldaña, J. (2021). Las habilidades cognitivas y desarrollo de competencias oral y comprensiva: una revisión bibliográfica. *Conrado*, 17(78), 189-193. <http://orcid.org/0000-0002-1710-2789>
- Mondragón, C., Cardoso, D., Bobadilla, & Salvador. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 661-685. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Montero, N., & Brito, G. (2021). *Habilidades sociales y resiliencia en adolescentes de las casas de acogida en la ciudad de Azogues*. Cuenca, Azuay, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana Ecuador. <https://goo.su/zt35v>
- Monzon, J. (Enero de 2019). "HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS ENTRE 14 Y 17 AÑOS DE EDAD". Guatemala de la Asunción, Guatemala, Guatemala.

- Morgan Asch, J. (2021). El análisis de la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes. *Revista Nacional de Administración*, e3534.(1), 35-45.
<https://doi.org/10.22458/rna.v12i1.3534>
- Norte, U. P. (19 de mayo de 2022). ÉTODOS DE ESTUDIO: CONOCE TODO SOBRE ELLOS, EJEMPLOS Y TÉCNICAS. Trujillo, Trujillo, Perú.
- Padilla, D. (2019). “RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO POLICIAL, RIOBAMBA, PERÍODO OCTUBRE 2018 –MARZO 2019. Tesis de grado de la Universidad Nacional de Chimborazo:
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6014>
- Páez, M. (2020). La saLud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(1), 2013-2016. <https://doi.org/10.30554/arch-med.20.1.3600.2020>
- Peña, F., Victorino, L., González, & Vázquez, C. (2022). *Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico. Resumen de las diferentes metodologías*. Handbooks-TIV-©ECORFAN. <https://doi.org/10.35429/H.2022.1.126.135>
- Pizarro, E. (2018). *Relación entre autoestima, resiliencia y rendimiento académico en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. Tesis de doctorado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos :
<https://core.ac.uk/download/pdf/323347694.pdf>
- Reyes, B. (2019). *Predicción del Rendimiento Académico en Estudiantes Dominicanos: Rol Mediador de las Estrategias de Aprendizaje y Hábitos de Estudio y Actitudes hacia el Estudio*. Valencia, España: Universidad de Valencia. <https://goo.su/c7bpJmU>
- Reyes, E. (2022). *Metodología de la investigación científica*. ESTADOS UNIDOS: PAGE PUBLISHING, INC. <https://goo.su/BNLA>
- Saavedra, E., & Villalta, M. (2008). *Escala de Resiliencia SV-RES*. (CEANIM, Ed.) Chile.
<https://goo.su/NWLYDB>

- Salgado, L. (2019). *AUTOGESTIÓN COMUNITARIA EN PROGRAMAS DE DESARROLLO SOCIAL COMUNIDAD DIFERENTE EN NUEVO LEÓN Y BAJA CALIFORNIA*. Tesis de doctorado del Colegio de la Frontera Norte en Monterrey: <http://colef.repositorioinstitucional.mx/jspui/handle/1014/143>
- Sanaylan, J., & Rubio, N. (2022). *Pautas educativas para mejorar la resiliencia, asertividad, y motivación*. Riobamba, Chimborazo, Ecuador: UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
- Sanchez, J. (2022). *Trabajo colaborativo y aprendizaje de métodos de estudio universitario en estudiantes de estudios generales de una universidad pública de lima, 2020-2*. Tesis de doctorado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos: file:///C:/Users/User/Downloads/Sanchez_pj.pdf
- Santana, L., Garcés, Y., & Garcia, L. (2019). INCIDENCIA DEL ENTORNO EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN. ISSN: 1989-2446 *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 1(1), 7-22. <https://doi.org/10.17561/reid>
- Silva, J. (2020). La mnemotecnica como herramienta para el desarrollo de la semántica en niños de primer grado en la asignatura de español. *Revista Conexión*, 6(16), 32-38. <https://doi.org/2007-4301>
- Soto, W., & Rocha, N. (2020). Hábitos de estudio: factor crucial para el buen rendimiento académico. *Revista Innova Educación*, 2(3), 431-445. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.03.004>
- Straus, E., Dev, S., & Moore, R. (2020). La medición de la resiliencia y la determinación: margen de mejor. *Investigación de Psiquiatría*, 285(1), 25-50. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112791>

- Torres, J. (2019). PROGRAMA DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO DESDE EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO PARA I.E. JUAN LUIS LONDOÑO DE LA CUESTA. Bogotá, Cundinamarca, Colombia.
- Torres, W. (2021). *La resiliencia en el proceso educativo de los estudiantes de la asignatura de Cálculo I de la Universidad Continental*. Huancayo, Perú: Universidad Continental. Tesis de maestría de la universidad Continental: <https://goo.su/ZzmLvna>
- Uriarte, J. (2019). LA PERSPECTIVA COMUNITARIA DE LA RESILIENCIA. *Psicología Política*, 47(1), 7-18.
- Useche, V. (2019). Métodos de estudio. Bogotá, Sabana, Colombia.
- Valcárcel, M. (2018). Desarrollo social del niño. Valencia, España.
- Velasco, V., Suárez, G., Córdova, S., Mireles, & Selene. (2018). Niveles de resiliencia en una población de estudiantes de licenciatura y su asociación con variables familiares y académicas. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 1(1), 1-23. <https://doi.org/2007-84121>
- Villada, D. (2 de Febrero de 2019). Factores que contribuyen a la resiliencia en un individuo que padeció el homicidio de su familia. Medellín, Colombia.
- Villalta Páucar, M. A. (2019). Factores de resiliencia asociados al rendimiento académico en estudiantes de contextos de alta vulnerabilidad social. *Revista de Pedagogía*, 31(88), 159-190. <https://doi.org/0798-9792>
- Villarroel, W. (2020). *RESILIENCIA Y RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE 6TO DE SECUNDARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE ITATI*. Tesis de Grado de la Universidad Mayor de San Andrés: <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/24983>

- Villegas, T. (2022). LA RESILIENCIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL CEBA "SEÑOR DE LA JUSTICIA" DE FERREÑAFE. *Revista SCIENCEEVOLUTION*, 1(1), 15–23. <https://goo.su/UVmUv>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale* (Vol. 1). J Nurs.
- Xie, L., & Kuo, Y.-L. (2021). Rol de las Emociones Académicas en la Relación entre el Rendimiento Académico y la Resiliencia en Estudiantes de Octavo Grado. *Educational Research and Development Journal*, 24(1), 1-20. <https://doi.org/EJ1308728>
- Zavala, M. (2019). *HÁBITOS DE ESTUDIO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA NIÑO BELÉN*. Lima, Perú: Universidad Privada del Norte. Tesis de maestría Universidad Privada del Norte: <https://goo.su/xkdt>

5.4.Anexos

Anexo1: Autorización de la institución educativa



GUILHERMO LASSO
PRESIDENTE

UNIDAD EDUCATIVA "HUASIMPAMBA"

REGISTRACIÓN, VINCULACIÓN Y CONVOCACIONES METACASA - EL ESTABLECIMIENTO CULTURAL NO - OFICINA GENERAL DE PLANES Y PROYECTOS EDUCATIVOS
Teléfono: 002574071 Página web: www.huasimpamba.org correo: huasimpamba@huasimpamba.org
PELILEO - TAMBORA - ECUADOR



Oficio 077H- R.
Pelileo, 18 de marzo de 2023.

Sr. Mg.
Victor Hernández del Salto

**DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE
LA UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**
Ciudad

De mi consideración:

Expreso el saludo respetuoso.

Por medio del presente, en calidad de Rector Encargado de la Unidad Educativa "Huasimpamba" autorizo a que el señor ALEX OMAR VELASTEGUI PAREDES CON CI. 1804498812, estudiante de LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO, realice el Proyecto "La inteligencia emocional y las habilidades de aprendizaje en los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa "Huasimpamba".

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,



MSc. Edwin Rivera
RECTOR ENCARGADO

Edwin Rivera Villagrán
riveravillagran.es
1802311447
0987386110

ER.



Anexo2: consentimiento informado

ACUERDO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES MADRESTUTORES

Pelileo, 15/04/2023

Yo, ING. ALEX OMAR VELASTEGUI PAREDES INVESTIGADOR/A PRINCIPAL del estudio titulado *Resiliencia y hábitos de estudio en los estudiantes de primero de bachillerato técnico de la Unidad Educativa Huasimpamba*, en su conocimiento el desarrollo de la investigación que a continuación se menciona. Por favor lea atentamente este acuerdo de consentimiento antes de tomar una decisión sobre la participación de su representado/a en el estudio.

Resumen de la propuesta de investigación: aprender sobre los niveles de afrontamiento de los problemas cotidianos y su influencia en el desarrollo de las habilidades de aprendizaje según lo descrito en el formulario aprobado correspondiente.

Participación del estudiante en el estudio: el estudiante deberá realizar unos cuestionarios y recibirá un taller en el área emocional. Además, se tomará unas fotografías dentro del proceso de la recolección de la información.

Tiempo requerido: en el estudio se utilizará una hora clases en 2 sesiones.

Derecho a retirarse del estudio: Usted tiene el derecho de retirar a su hijo/a del estudio en cualquier momento sin penalización alguna. Si ese fuere el caso, tomar contacto directamente con el investigador principal de este estudio, cuya información se encuentra al final de este acuerdo. Así mismo, de existir cualquier tipo de anomalía que usted considere ponga en riesgo el bienestar de su hijo/a o representado/a, reportarlo directamente a la autoridad de la Institución educativa quien deberá tomar las acciones correspondientes de acuerdo con la normativa vigente.

La propuesta de investigación descrita fue previamente revisada y aprobada por la UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO, por lo cual, como investigador principal, así como todos los investigadores involucrados en el desarrollo del estudio, acordamos expresamente mantener la más estricta confidencialidad en el uso de la información, y entendemos que la participación de su representado es voluntaria. La información que usted y su hijo den para el estudio será manejada confidencialmente. Sus datos y los datos de su hijo/a serán anónimos, lo que significa que su nombre no será recopilado o enlazado a los datos que no tengan como único y exclusivo propósito el desarrollo de la presente investigación.

Si tiene preguntas adicionales sobre el estudio, comuníquese con:

Nombre del investigador principal: ING. ALEX OMAR VELASTEGUI PAREDES

Entidad a la que pertenece: UNIVERDIDAD TECNICA DE AMBATO

Dirección: AMBATO

Correo electrónico: alexomarvelasteguiparedes1812@gmail.com

Teléfono de contacto: 0987756435

Con esos antecedentes, como representante de su hijo/a acuerda:

Permitir su participación en el estudio de investigación especificado.

NO permitir su participación en el estudio de investigación especificado.

Nombres completos del/la representante: DARNO ANTONIO MORALES VILLAFUERTE.

Firma: 

Fecha:

Anexo 3 Escala de resiliencia de Wagnild & Young

Actual Escala de Resiliencia de Wagnild & Young

Grado académico:		Ciclo/ año cursado:		Profesión:			
Fecha de evaluación:		Edad:	Género: M () F ()		Labora actualmente: SI () No ()		
Lugar de Nacimiento:		Cambio de Domicilio: SI () NO ()		Lugar actual de procedencia:		Tiempo en el actual domicilio:	
Vive con: Padres () independiente () Familiares () Otro () Especificar: _____				Número de Hermanos: SI () Especificar: _____ No ()			
Nivel socio económico: Alto () Medio alto () Medio () Medio bajo () Bajo ()							
Instrucciones:							
Por medio de este cuestionario, se busca conocer su forma y frecuencia de actuar ante determinadas circunstancias, las cuales serán plasmadas en 25 frases.							
Se le solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) en la casilla que mejor represente su proceder en cada oración, vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sincera y rápida el cuestionario.							
Espere las indicaciones para comenzar la evaluación.							
Ítem	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente en Desacuerdo	Indiferente	Parcialmente De Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente De Acuerdo
1. Cuando planifico algo lo realizo							
2. Soy capaz resolver mis problemas.							
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.							
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.							
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).							
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.							
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.							
8. me siento bien conmigo mismo(a).							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10. Soy decidido(a).							

Ítem	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Parcialmente en Desacuerdo	Indiferente	Parcialmente De Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente De Acuerdo
11. Soy amigo(a) de mí mismo.							
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.							
13. Considero cada situación de manera detallada.							
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.							
15. Soy autodisciplinado(a).							
16. Por lo general encuentro de que reíme.							
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.							
18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.							
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.							
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.							
21. Mi vida tiene sentido.							
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.							
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.							
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.							
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.							

Anexo 4: Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE)

CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO (CHTE)

Nombre: _____ Edad: _____
Programa Educativo: _____ Sexo: M F

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

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

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

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

NO COMIENCES A CONTESTAR HASTA QUE TE LO INDIQUEN

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



Autores: M. Álvarez y R. Fernández

Copyright © 1989, 2005 by TEA Ediciones, S.A. – Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID.

Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados – Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE

Printed in Spain. Impreso en España.

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

COMPRUEBA SI HAS CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS



Autores: M. Álvarez y R. Fernández

Copyright © 1989, 2005 by TEA Ediciones, S.A. – Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID.

Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados – Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE

Printed in Spain. Impreso en España.

CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO (CHTE)

PERFIL

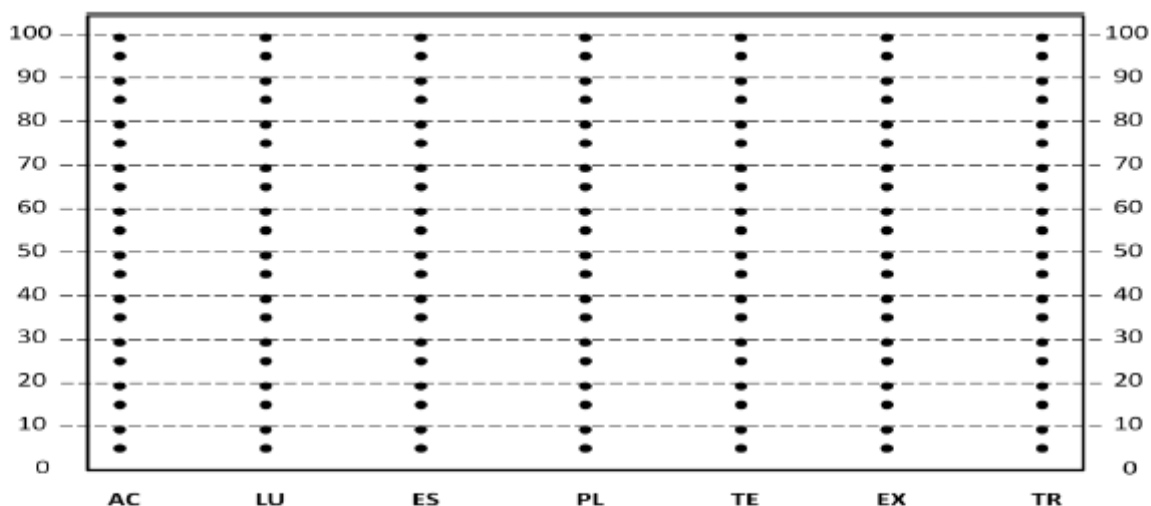
Nombre: _____ Edad: _____
 Programa Educativo: _____ Sexo: M F

A partir de este cuestionario se puede obtener siete puntuaciones, en los aspectos o escalas que vienen a continuación
AC- Actitud general ante el estudio **ES- Estado físico** **TE-Técnicas de estudio** **TR- Trabajos**
LU- Lugar de estudio **PL-Plan de trabajo** **EX- Exámenes y ejercicios**

Para elaborar tu Perfil en los hábitos y Técnicas de Estudio hay que obtener las puntuaciones (PD) en los aspectos anteriores, transformarlas en porcentajes y trasladarlos al Perfil:

- En cada escala, compara tus respuestas con las que aparecen aquí debajo (son las que se ajustan a lo que sería el ideal de un buen estudiante), y marca con una X las que coinciden.
- Cuenta el total de x en cada columna y anótalo en el espacio que hay al final.
- Divide el total por la puntuación máxima anotada debajo, y multiplica el resultado por 100.
- Anota este porcentaje (Pc) y trasládalo a la columna de puntos de Perfil.

	AC	LU	ES	PL	TE	EX	TR
1	SI _____	2 NO _____	3 SI _____	4 SI _____	5 SI _____	7 SI _____	10 SI _____
6	SI _____	9 SI _____	11 SI _____	12 SI _____	13 SI _____	14 SI _____	20 SI _____
8	SI _____	16 NO _____	18 NO _____	19 SI _____	17 NO _____	23 SI _____	30 SI _____
15	NO _____	25 SI _____	26 SI _____	27 SI _____	21 SI _____	31 SI _____	39 NO _____
22	SI _____	29 SI _____	33 SI _____	34 SI _____	28 SI _____	55 NO _____	50 NO _____
24	SI _____	35 SI _____	53 NO _____	36 SI _____	37 SI _____		56 SI _____
32	NO _____	38 SI _____		40 NO _____	41 SI _____		
42	SI _____	43 NO _____		44 SI _____	49 SI _____		
46	SI _____	45 SI _____		48 NO _____	51 SI _____		
52	SI _____	47 SI _____		54 SI _____			
PD	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Máx=10	Máx=10	Máx=6	Máx=10	Máx=9	Máx=5	Máx=6
PC	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Autores: M. Álvarez y R. Fernández
 Copyright © 1989, 2005 by TEA Ediciones, S.A. – Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID.
 Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados – Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE
 Printed in Spain. Impreso en España.

Anexo 5: Anexo fotográfico

