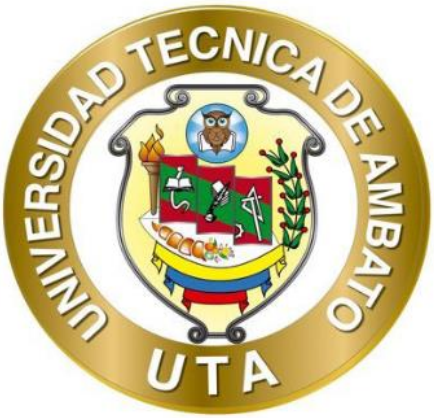
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

MODALIDAD: PRESENCIAL

Proyecto de Investigación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicopedagogía

Tema:

Atención selectiva y hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato

---

Autora: Johanna Alexandra Uvidia Alvarez

Tutor: Psic. Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores, M.Sc

Ambato – Ecuador

Marzo – Agosto 2024

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Psic. Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores, M.Sc con C.I 180401296-9, en calidad de tutor del Trabajo de Titulación, sobre el tema **"Atención selectiva y hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato",** desarrollada por la estudiante Uvidia Alvarez Johanna Alexandra, de la carrera de Psicopedagogía, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos científicos, técnicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por Honorable Consejo Directivo.

Firmado electrónicamente por:
DANNY GONZALO
RIVERA FLORES

.....

Psic. Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores, M.Sc

C.I. 180401296-9

DOCENTE TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Uvidia Alvarez Johanna Alexandra, con C.I 180506524-8 por medio del presente Trabajo de Titulación con el tema **"Atención selectiva y hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato",** dejo en constancia que, a lo largo de este proceso, se ha tomado en cuenta revisiones de literatura, investigaciones bibliográficas, estudios experimentales, estudios de campo y estudios durante la carrera. Mi autoría del presente trabajo es un testimonio de habilidades y compromiso como estudiante, por lo mismo, asumo mi responsabilidad de opiniones, ideas, metodología y recomendaciones expuestas.



……

Uvidia Alvarez Johanna Alexandra

C.I 1805065248

DERECHOS DE AUTOR

Yo, Uvidia Alvarez Johanna Alexandra, con C.I 180506524-8, cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente Trabajo Final de Titulación con el tema: **"Atención selectiva y hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato",** autorizo parte de la reproducción de la misma, siendo esto que este dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice a fines de lucro.



……

Uvidia Alvarez Johanna Alexandra

C.I 1805065248

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del Informa del Trabajo de Titulación sobre el tema **"Atención selectiva y hábitos de estudio de los estudiantes de primer de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato",** presentado por la estudiante Uvidia Alvarez Johanna Alexandra, de la carrera de Psicopedagogía. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, debido a que se cumple con los principios básicos, técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza ante los organismos pertinentes.



Dra. Carmita del Rocío Núñez López, Mg.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Lic. Roberto Enrique Alvarado Quinto, Mg.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación es dedicado con mucho amor:

*A **mi madrecita querida,** cuya memoria sigue presente en mi mente y en mi corazón iluminando mi caminar, porque, aunque ya no estés físicamente a mi lado te sigo agradeciendo por todo el amor y el apoyo incondicional, por el valor a la vida y a lo que uno anhela, por tus enseñanzas y por los recuerdos que permanecen vivos dentro mí. Todo esto junto con tu viva imagen me han acompañado en este largo y constante viaje académico.*

*A **mi papito amado,** quien también con su amor y apoyo constante ha sabido sacarme adelante ante cualquier circunstancia; gracias papito por creer en mí incluso cuando yo no lo hacía, gracias por ser ese vivo ejemplo perseverancia, paciencia, firmeza y dedicación.*

*A **mi pequeña hermanita,** por recordarme a cada instante la importancia de la inocencia, de la esperanza, de la alegría, de la vida. Mi pollito con tu sonrisa haces que las adversidades desaparezcan, has sido ese impulso pequeñito para continuar.*

*A **mis abuelitos,** por su sabiduría, sus consejos, sus palabras de aliento, su amor tan dulce y tierno y por enseñarme el valor del esfuerzo y por impulsarme cada día a cumplir mis sueños y ser mejor persona.*

*A **mi familia en general,** por todo su apoyo, amor, comprensión y ayuda incondicional. Gracias por ser mi refugio en las tristezas, mi fuerza en las debilidades y mi compañía en las alegrías.*

*A **mis amigas,** por esa amistad sincera que me han brindado desde el día que nos conocimos, por su aliento y su apoyo interrumpido, por las risas y momentos compartidos.*

*Finalmente, **a mí misma,** porque a pesar de las calamidades no me he rendido, porque he logrado superar muchos obstáculos y me he demostrado a mí misma que soy capaz de conseguir lo que me propongo. Este logro para mí es muestra de mi capacidad de determinación y resiliencia.*

Johanna Alexandra Uvidia Alvarez

AGRADECIMIENTO

*En primer lugar, quiero agradecer a **Dios**, por ser quién responde mis oraciones, por darme la sabiduría, la fuerza y la constancia necesaria para cumplir mis metas. Sus bendiciones y su guía han sido imprescindibles en todas las etapas de este arduo caminar.*

*Agradezco profundamente a **mi familia,** quienes han sido esa fuente infinita de apoyo, ayuda, paciencia y amor. Gracias papito, Martinita, mamita Susa, papito Luis, abuelito Lucho, Andre, Cristi, Diego, Monse, Juan, Joan, Valentina, y Raphaella por estar siempre a mi lado, por creer mí y por darme el ánimo necesario para seguir hacia adelante. Su compañía en este viaje ha sido fundamental.*

*También le doy mis sinceros agradecimientos a mi tutor de tesis, **Pisc. Edu. Danny Rivera,** por su trabajo y guía invaluable, por su paciencia, apoyo y dedicación durante todo este proceso. Gracias por compartir su conocimiento, por orientarme con conciencia a través de su experiencia; sin duda alguna, su apoyo ha sido muy importante para la realización de este trabajo.*

*A mi amiga y consejera, **Psic. Edu. Gabriela Cruz,** por su apoyo incesante, su cariño, amistad y consejos. Gracias por escucharme, por darme aliento en los momentos difíciles, por compartir mis alegrías, por ser esa guía en mi vida personal y académica, por darme ideas de superación. Su presencia ha sido una de las más valiosas en esta etapa de mi vida.*

A todos los que de una u otra forma contribuyeron al desarrollo de este trabajo de investigación, muchas gracias. Este logro es el resultado de todo el esfuerzo en conjunto, así como también, del apoyo que he recibido de todos y cada uno de ustedes.

Johanna Alexandra Uvidia Alvarez

TABLA DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR....ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN....iii
DERECHOS DE AUTOR....iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO....v
DEDICATORIA....vi
AGRADECIMIENTO....vii
TABLA DE CONTENIDOS....viii
ÍNDICE DE TABLAS....xii
ÍNDICE DE FIGURAS....xiv
RESUMEN EJECUTIVO....xv
ABSTRACT (SUMMARY)....xvi
CAPITULO I....1
MARCO TEÓRICO....1
1.1. Antecedentes Investigativos....1
1.1.1. Antecedentes investigativos internacionales....1
1.1.2. Antecedentes investigativos nacionales....3
1.2. Fundamentación filosófica....4
1.3. Marco teórico....5
1.3.1. Variable Independiente....5
1.3.1.1 Atención Selectiva....5
a. Definición....5
b. Importancia....5
c. Características....6
d. Atención selectiva en el aprendizaje....7
e. Teorías....8
f. Supresión de distractores....9

1.3.1.2 Atención 11
a. Definición 11
b. Importancia 11
c. Tipos de atención 12
d. Factores determinantes de la atención 13
e. Procesos mentales en la atención 15
f. Funciones de la atención 16
1.3.1.3 Funciones ejecutivas 17
a. Definición 17
b. Importancia 18
c. Procesos fundamentales en la atención. 18
d. Ejercicios para mejorar las habilidades cognitivas 19
e. Formas de evaluar las funciones ejecutivas 20
f. Alteraciones de las funciones ejecutivas 22
1.3.2. Variable Dependiente 23
1.3.2.1 Hábito 23
a. Definición 23
b. ¿Cómo formar los hábitos? 23
c. Tipos de hábitos 24
1.3.2.2 Estudio 26
a. Definición 27
b. Importancia 27
1.3.2.3. Hábitos de Estudio 28
a. Definición 28
b. Características 29
c. Importancia 30
d. Tipos de hábitos de estudio 32

e. Dimensiones en los hábitos de estudio 34
f. Factores que fortalecen los hábitos de estudio 35
g. Factores que afectan los hábitos de estudio 37
h. Propuestas de técnicas de estudio 38
1.4. Objetivos: 39
1.4.1. Objetivo general 39
1.4.2. Objetivos específicos 40
CAPÍTULO II 41
METODOLOGÍA. 41
2.1. Materiales 41
2.2. Métodos 43
2.2.1. Enfoque de la investigación 43
2.2.2. Nivel de investigación 43
2.2.3. Diseño de la investigación 44
2.2.4. Modalidad de la investigación 44
2.3. Descripción del modelo de investigación 45
2.3.1. Población 45
2.3.2. Muestra 45
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información 46
2.4.1. Técnica 46
2.4.2. Instrumentos 47
2.4.3. Recolección de información 48
2.4.4. Plan de procesamiento de la información 49
CAPÍTULO III 51
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 51
3.1. Análisis y discusión de los resultados. 51
3.1.1. Análisis y discusión de la variable independiente Atención Selectiva. ... 51

3.1.2. Análisis y discusión de la variable dependiente Hábitos de estudio. 55
3.2. Verificación de hipótesis 62
3.2.1. Planteamiento de la hipótesis 62
3.2.2. Nivel estadístico de significancia y regla de decisión 63
3.2.3. Dimensiones valoradas, discriminación y confiabilidad. 63
CAPITULO IV 68
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 68
4.1. Conclusiones 68
4.2. Recomendaciones 69
MATERIALES DE REFERENCIA 71
Bibliografía 71
Anexos 74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tipología de la atención 13

Tabla 2 Tipos de hábitos 26

Tabla 3 Importancia del estudio 28

Tabla 4 Características de los Hábitos de estudio 30

Tabla 5 Tipos de Hábitos de estudio 33

Tabla 6 Factores que favorecen los hábitos de estudio 36

Tabla 7 Recursos y materiales para la investigación 42

Tabla 8 Descripción de la población 45

Tabla 9 Criterios de inclusión y exclusión aplicados en esta investigación 46

Tabla 10 Descripción de preguntas para la recolección de información 49

Tabla 11 Índice de concentración en general 52

Tabla 12 Efectividad total de la prueba en general 53

Tabla 13 Área 1: Técnicas para leer y tomar apuntes 55

Tabla 14 Área 2: Hábitos de concentración 57

Tabla 15 Área 4: Hábitos y actitudes generales de trabajo 59

Tabla 16 Resultados generales del Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn 61

Tabla 17 Criterios de confiabilidad 63

Tabla 18 Áreas del Inventario de Gilbert Wrenn 64

Tabla 19 Criterios de confiabilidad 64

Tabla 20 Prueba de hipótesis..... 66

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 52
Figura 2 54
Figura 3 56
Figura 4 57
Figura 5 58
Figura 6 60
Figura 7 61

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Tema: Atención selectiva y los hábitos de estudio de los estudiantes de primer de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Autora: Johanna Alexandra Uvidia Alvarez

Tutor: Pisc. Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores

RESUMEN EJECUTIVO

Este trabajo de investigación titulado "Atención selectiva y hábitos de estudio de los estudiantes de primer de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato", el mismo que tiene como objetivo determinar la relación de la atención selectiva y los hábitos de estudios en los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato; a partir de esto, se estableció tres niveles de investigación que son descriptivo, exploratorio y correlacional; así también, como base científica en esta investigación se hizo uso de artículos científicos, libros, revistas indexadas, antecedentes investigativos en otras fuentes validadas y verificadas relacionadas con las dos variables de estudio. Los instrumentos que fueron utilizados en este estudio fueron el Test de Atención d2 y el Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn, los mismos que fueron aplicados a 186 estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato, finalmente realizar la verificación de la hipótesis se utilizò el estadígrafo de Tau – b de Kendall lo que ayudó para el desarrollo de las conclusiones y recomendaciones.

Palabras clave: atención selectiva – hábitos de estudio – test de atención d2

UNIVERSIDAD TÉCNCIA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Topic: Atención selectiva y los hábitos de estudio de los estudiantes de primer de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Author: Johanna Alexandra Uvidia Alvarez

Tutor: Pisc. Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores

ABSTRACT (SUMMARY)

This research work entitled "Selective attention and study habits of first-year students of the Psychopedagogy Career of the Universidad Técnica de Ambato", which aims to determine the relationship between selective attention and study habits in the first semester students of the Psychopedagogy Course at the Universidad Técnica de Ambato; From this, three levels of research were established: descriptive, exploratory and correlational; Likewise, as a scientific basis in this research, scientific articles, books, indexed magazines, research background in other validated and verified sources related to the two study variables were used. The instruments that were used in this study were the d2 Attention Test and the Gilbert Wrenn Study Habits Inventory, which were applied to 186 students of the Psychopedagogy Career of the Universidad Técnica de Ambato, finally performing the verification of I used the Chi square hypothesis to develop the conclusions and recommendations.

Keywords: selective attention – study habits – d2 attention test

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1.Antecedentes Investigativos

Dentro de los antecedentes científicos de esta investigación se ha revisado documentación bibliográfica en dos ámbitos, los mismo que son nacionales e internacionales, estos sirven como base para el desarrollo de este estudio que tiene como propósito determinar la relación de la atención selectiva y los hábitos de estudios en los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

1.1.1. Antecedentes investigativos internacionales

El trabajo investigativo "Desarrollo de la atención selectiva a través del juego en estudiantes de educación superior" desarrollado por Carpio (2020) en Arequipa – Perú tiene como objetivo indicar el impacto que puede tener el juego en el desarrollo de la atención selectiva, esto con el fin de perfeccionar el proceso de enseñanza – aprendizaje. Los resultados de esta indagación establecen que los juegos DIMAPA que según el autor son una serie de ejercicios didácticos, divertidos, estimulantes y reglamentados, los cuales están apoyados en esquemas, mandalas y expresiones causan un alto impacto en el desarrollo de la atención selectiva y además estos juegos son los actores intermediarios dentro del proceso enseñanza – aprendizaje obteniendo mejorías en todos los aspectos académicos.

La investigación ejecutada por Nivia (2023) titulada "Actividad Física Vigorosa Sobre la Atención Selectiva en niños de 6 Y 7 años de la I.E.D Alberto Lleras Camargo en Bogotá" en Colombia, desea conocer la influencia de la variable independiente sobre la variable dependiente, la investiga utiliza el test de percepción de diferencias, en donde el 90% de la población evaluada posee una atención selectiva deficiente al encontrarse en un rango muy bajo – medio y tan solo el 10% de los valorados lograron puntuarse en un nivel medio alto – muy alto. Por lo que, es la oportunidad de los docentes de educación física para estimular el desarrollo cognitivo de los educandos ya que en fuentes científicas se establece que el deporte tiene dependencia directa con

el desarrollo cognitivo especialmente en la infancia. Por ende, la autora concluye afirmando que en el proceso de enseñanza – aprendizaje se debe implementar metodologías lúdicas y deportes de alta potencia para optimizar la atención selectiva en niños de 6 y 7 años.

En Aregentina, Fortunato (2022) en su trabajo de investigación sobre "Hábitos de estudio en los alumnos de la carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de La Matanza" define los hábitos de estudio del estudiantado de segundo y cuarto nivel del Profesorado de Educación Física de la Institución mencionada inicialmente. El total de evaluados ha sido 101, de los cuales la mayoría poseen buenos hábitos de estudio, es decir que, no existen diferencias notorias entre ambos grupos debido a que utilizan técnicas de estudio apropiadas que les favorecen en la adquisición de sus rutinas de aprendizaje. Mediante un conversatorio verbal en la universidad sobre si perfeccionaron o aumentaron su metodología para estudiar al entrar a la etapa universitaria hubo cierta variación en los resultados. Al parecer los estudiantes de cuarto nivel han notado una mejoría altamente calificada en sus técnicas de estudio. En tiempos de pandemia mantener buenos hábitos de estudio ha sido importante tanto modalidad virtual como presencial ya que en esta primera aproximadamente el 48% de la población ha presentado dificultades en la atención; por lo que, ha sido fundamental cambiar la forma en la que se lleva el proceso enseñanza – aprendizaje.

La investigación sobre "Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios" realizada por Terry y Tucto (2021) en Lima – Perú, misma que, se fundamenta en la identificación de la relación entre ambas variables, los resultados fueron afirmativos ya que existe una correlación equivalente a $p < .05$ entre los hábitos de estudio y el aprendizaje autorregulado. No obstante, se evidencia que un grupo significativo de la población de estudio obtuvo un nivel bajo en las deducciones estadísticos, los autores mencionan que esto se debe a la falta de conocimiento de la práctica de cada variable. Así también, hubo individuos ubicados en los niveles medio y alto lo que quiere decir que, aunque sea la minoría del grupo evaluado han adquirido buenos hábitos de estudio y que han sabido aprovechar en el proceso de aprendizaje autorregulado en su etapa estudiantil.

1.1.2. Antecedentes investigativos nacionales

Según el argumento, evidenciado en la investigación titulada "Atención selectiva y rendimiento académico de estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Luis A. Martínez", del cantón Ambato" de la autora Chiriboga (2022) sobre establecer la incidencia de la atención selectiva en el rendimiento académico. Los resultados obtenidos en esta investigación indican que la atención selectiva si influye en el rendimiento académico de los estudiantes de Educación General Básica y que estos están ubicados en un rango superior y muy superior al no presentar dificultades en las actividades académicas, por lo tanto, cumplen con todos los parámetros de evaluación de acuerdo a cada nivel de instrucción.

En la investigación relacionada con la variable independiente "La atención selectiva y el aprendizaje de las matemáticas en los estudiantes de básica elemental de la Unidad Educativa José Joaquín Olmedo" realizada por Moreta (2024) con el fin de conocer el efecto de la atención selectiva en el aprendizaje matemático se concluye que los estudiantes de básica elemental de la Institución antes mencionada tienen un buen nivel de atención selectiva. Tras aplicar el test de Caras-R se determina de manera general que las puntuaciones van desde medio a muy alta, refiriéndose a la mayoría de la población, sin embargo, la minoría estaba en un rango bajo. Además, mediante la verificación de la hipótesis a través del Chi-cuadrado se estableció que, si existe un efecto de la atención selectiva en el aprendizaje de las matemáticas. Además, esto comprueba la búsqueda documental que revela que la atención selectiva es un factor importante dentro del aprendizaje matemático ya que permite enfocarse en los estímulos necesarios para el mismo y bloquear aquellos estímulos irrelevantes según la manifestación de la autora.

Según la investigación hecha por Hidalgo (2021) con el tema "Hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa San Alfonso" para determinar el impacto de los hábitos de estudio en el rendimiento académico, muestra que los hábitos son un aspecto altamente significativo dentro del rendimiento académico debido a que aquellos educandos que alcancen una mejoría en cuanto a sus técnicas y hábitos para estudiar podrán tener buenos resultados en el ámbito académico e incluso se convertirán en un ejemplar para

los demás. En esta investigación identifica que la variable independiente es evaluada con el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio, el mismo que revela el rango en el que los estudiantes se encuentran, es así que, se determina que la población de estudio está ubicada en un rango denominado aspectos a mejorar, por consecuencia el rendimiento académico es medio – alto. Por lo que, se propone aplicar una agenda académica de modo que los estudiantes planifiquen sus actividades, obligaciones y tiempo mejorando así también su desempeño.

Haciendo referencia a Ramos (2021) en su investigación denominada "Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Picaihua", del cantón Ambato" identifica la relación entre las dos variables mediante el coeficiente de correlación de Pearson, el cual arroja un valor estadístico del 0,992 y el Chi-cuadrado; métodos estadísticos que al término de esta investigación indican que si hay relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico. No obstante, se plantea que se otorgue un plan de técnicas y estrategias que favorezca al alumnado, de forma que puedan mejorar algunas decadencias en sus hábitos de estudio tales como la puntualidad, la organización de tiempo y demás.

1.2.Fundamentación filosófica

Partiendo desde las variables de investigación, la fundamentación filosófica se centra en dos teorías las cuales se destallan a continuación, la variable independiente se refiere a la atención selectiva con un enfoque cognitivista a consecuencia de que esta teoría hace referencia a procesar, almacenar y recuperar información que posteriormente es útil para resolver problemas del diario vivir. Ahora bien, en el ámbito educativo, estos tres factores son la clave para que el estudiante aplique distintas estrategias de estudio. Por ejemplo, la realización de mapas conceptuales, esquemas, diagramas, subrayados, entre otros; esto hace que se facilite la obtención de información rápida sobre un determinado tema. Por otro lado, si se habla de la adquisición de nuevas lenguas las técnicas o procesos más eficientes del cognitivismo sobre todo en la formación es la repetición continua de la gramática y pronunciación.

En lo que respecta a la variable dependiente hábitos de estudio, esta se direcciona a un enfoque constructivista. Dentro del aprendizaje este se convierte en la corriente

dominante rechazando la memorización o repetición de palabras. Más bien, este enfoque como su nombre lo indica busca que en el aprendizaje el educando sea quien vaya estableciendo su propio conocimiento partiendo desde la enseñanza del educador o de una información previa. Como si fuera poco, el enfoque constructivista se destaca por ser individualizado; ya que, respeta mucho la forma en la que cada individuo procesa la información, sus tiempos, su ritmo y sus intereses. Es por esto que se ratifica que todos los seres humanos tienen una forma diferente de aprender y el constructivismo se adapta a esto. Aceptando que el aprendizaje se da por la experiencia de cada individuo de manera que se establece una relación con lo que ya se conoce con lo que se va a aprender.

1.3.Marco teórico

1.3.1. Variable Independiente

1.3.1.1 Atención Selectiva

a. Definición

La atención selectiva es un proceso cognitivo mediante el cual una persona se enfoca en una fuente particular de información o en una tarea específica mientras ignora otros estímulos irrelevantes o distractores en el entorno. Este tipo de atención es crucial para manejar la sobrecarga de información y para concentrarse en lo que es más importante en un momento dado.

b. Importancia

La atención selectiva es fundamental para la eficiencia cognitiva, la mejora del rendimiento, la seguridad, el desarrollo cognitivo, la regulación emocional y la adaptación a cambios en el entorno. Estas habilidades son esenciales para el funcionamiento eficaz en la vida cotidiana y profesional.

Según (Rodrigo & Palacios, 2018) la atención selectiva es importante porque la eficiencia cognitiva permite a las personas concentrarse en la información relevante mientras filtran los estímulos no pertinentes, mejorando así la eficiencia en el procesamiento de la información. Esto es especialmente importante en entornos donde

hay una sobrecarga de información, como en la conducción de vehículos o durante la realización de tareas complejas.

Además, menciona que la atención selectiva mejora del rendimiento y la capacidad de mantener la atención en una tarea específica, por ejemplo, en el ámbito educativo, los estudiantes que pueden centrar su atención en la tarea de estudio o en el examen obtienen mejores resultados, mediante el desarrollo de habilidades cognitivas la atención selectiva está vinculada al desarrollo de otras habilidades cognitivas, como la memoria y el aprendizaje. Al enfocarse en información específica, el cerebro puede codificar y almacenar esta información de manera más efectiva, facilitando el aprendizaje y la retención (Rodrigo & Palacios, 2018).

La regulación emocional ayuda en la regulación emocional al permitir a las personas concentrarse en aspectos positivos y minimizar la atención a estímulos negativos. Esto puede ser beneficioso para la salud mental y el bienestar emocional. La adaptación y flexibilidad cognitiva permite a las personas adaptarse rápidamente a cambios en el entorno, focalizando su atención en nuevos estímulos relevantes y ajustando sus respuestas según las demandas de la situación. Esto es clave para la resolución de problemas y la toma de decisiones eficientes (Redalyc).

c. Características.

La atención selectiva se caracteriza por varias propiedades que la hacen fundamental para el procesamiento eficiente de la información y el desempeño en diversas tareas. Para (Rodrigo & Palacios, 2018) las características más relevantes son:

- La Intencionalidad que la atención selectiva permite activar, enfocar y mantener la atención en estímulos específicos de manera voluntaria. Este proceso intencional es crucial para centrarse en información relevante y descartar distracciones.

- Las expectativas del sujeto y la anticipación de ciertos eventos influyen en dónde y cómo se dirige la atención. Por ejemplo, cuando se espera un sonido específico, la atención se centra en identificar ese sonido mientras se ignoran otros.

- La orientación que tiene la capacidad de dirigir los recursos cognitivos hacia estímulos específicos, ya sea mediante movimientos oculares (orientación abierta) o sin ellos (orientación encubierta), es una característica esencial de la atención selectiva.

- La focalización que implica la habilidad de concentrarse en ciertos estímulos y excluir otros. Esta focalización permite un procesamiento más profundo de la información relevante.

- La concentración que se refiere a la cantidad de recursos atencionales que se dedican a una tarea en particular, lo que es crucial para tareas que requieren un alto nivel de detalle y precisión.

- Otra característica es la flexibilidad, ya que tiene la capacidad de cambiar el foco de atención de un estímulo a otro de manera eficiente es vital para adaptarse a nuevas demandas o entornos cambiantes.

- La estabilidad que es la habilidad para mantener la atención en un estímulo o tarea específica durante un período prolongado es crucial para tareas que requieren un seguimiento continuo y sostenido.

La atención selectiva implica la capacidad de inhibir o ignorar estímulos irrelevantes que podrían interferir con la tarea principal. Este proceso es fundamental para evitar la sobrecarga de información y mantener la eficiencia cognitiva. Así como también, facilita el procesamiento de información relevante al activar las vías neuronales necesarias y permitir un análisis más rápido y preciso de los estímulos importantes.

d. Atención selectiva en el aprendizaje

Desempeña un papel crucial en el aprendizaje, ya que permite a los estudiantes concentrarse en la información relevante y filtrar las distracciones**,** facilitando así un aprendizaje más eficiente y efectivo. A continuación, se describen algunas formas en que la atención selectiva influye en el aprendizaje (Rodrigo & Palacios, 2018):

- La capacidad de centrarse en la información relevante y excluir las distracciones permite a los estudiantes comprender y retener mejor el material

de estudio. Cuando la atención se dirige selectivamente hacia aspectos importantes de una lección o tarea, el cerebro puede procesar y almacenar esta información de manera más eficiente

- Estudios han demostrado que los estudiantes con una buena capacidad de atención selectiva tienden a tener un mejor rendimiento académico. La capacidad de ignorar estímulos irrelevantes y concentrarse en la tarea en cuestión es esencial para la resolución de problemas y el logro de objetivos educativos.

- La atención selectiva está relacionada con el desarrollo de habilidades cognitivas más avanzadas, como la memoria de trabajo y las funciones ejecutivas. Estas habilidades son fundamentales para la planificación, organización y ejecución de tareas complejas, lo que es crucial en un entorno educativo.

- En un entorno educativo dinámico, la atención selectiva permite a los estudiantes adaptarse rápidamente a nuevas situaciones y tareas. Esta flexibilidad es vital para enfrentar diferentes tipos de problemas y para cambiar el foco de atención según sea necesario.

- La atención selectiva facilita la participación activa en el aula. Al poder concentrarse en las instrucciones del maestro y en las actividades de clase, los estudiantes son más capaces de participar de manera significativa en discusiones y actividades grupales.

e. Teorías

Las teorías de la atención selectiva explican cómo y por qué seleccionamos ciertos estímulos para enfocarnos mientras ignoramos otros. A continuación, se presentan algunas de las teorías más influyentes en el campo:

- La Teoría del Filtro de Broadbent (1958) sugiere que la información sensorial entra en un almacén sensorial donde es filtrada. Según esta teoría, solo la información que pasa a través del filtro es procesada para su significado, mientras que el resto se descarta. Esta teoría es conocida como la teoría del

filtro temprano porque propone que la selección de la información ocurre antes del procesamiento semántico.

- El Modelo de Atenuación de Treisman (1964) modificó la teoría de Broadbent proponiendo que, en lugar de un filtro que bloquea completamente la información no deseada, hay un mecanismo de atenuación. Este modelo sugiere que toda la información pasa, pero los estímulos no relevantes se atenúan (reducción de intensidad) y solo los más relevantes se procesan completamente.

- El Modelo de Filtro Tardío de Deutsch y Deutsch (1963) sugiere que toda la información sensorial es procesada hasta el nivel semántico antes de que ocurra la selección. Según el modelo de filtro tardío, la selección ocurre solo después de un análisis completo del significado de la información disponible, permitiendo a los individuos responder solo a los estímulos más relevantes o importantes.

- El Modelo de Carga Perceptual de Lavie (1995) propuso que la cantidad de recursos atencionales necesarios para procesar una tarea depende de su carga perceptual. Según este modelo, si una tarea tiene una alta carga perceptual, se utilizan todos los recursos atencionales disponibles, dejando poco espacio para procesar distracciones. En tareas con baja carga perceptual, hay recursos atencionales sobrantes que pueden ser capturados por estímulos distractores.

- La Teoría de la Integración de Características de Treisman y Gelade (1980) propone que la atención es necesaria para unir diferentes características de un objeto (como color, forma, orientación) en una única percepción coherente. Sin atención, las características son percibidas independientemente y no como parte de un solo objeto.

f. Supresión de distractores

La atención selectiva es un proceso crucial que permite a los individuos concentrarse en información relevante mientras ignoran estímulos no pertinentes. Este mecanismo es esencial para la eficiencia cognitiva y el rendimiento en diversas tareas. Los

aspectos clave relacionados con la supresión de distractores en la atención selectiva según (Ormrod, 2020) son los que se mencionan a continuación:

- El Filtraje Temprano: Según la teoría del filtro temprano de Broadbent, la información no relevante se filtra en las primeras etapas del procesamiento sensorial, antes de que ocurra el análisis semántico. Esto implica que solo la información relevante pasa al procesamiento consciente.

- Filtraje Tardío: En contraste, la teoría del filtro tardío de Deutsch y Deutsch sugiere que toda la información sensorial es procesada hasta el nivel semántico, y la selección ocurre después de este procesamiento completo.

Anne Treisman propuso que, en lugar de un filtro rígido, existe un mecanismo de atenuación que reduce la intensidad de los estímulos no relevantes. Esto permite que los estímulos importantes puedan ser identificados incluso si no eran el foco principal de la atención.

La teoría de la carga perceptual de Lavie (Ormrod, 2020) postula que la cantidad de recursos atencionales necesarios para una tarea depende de su complejidad. En tareas con alta carga perceptual, se utilizan todos los recursos disponibles, dejando pocos recursos para procesar distracciones. En tareas con baja carga perceptual, hay más recursos disponibles, lo que puede llevar a una mayor susceptibilidad a los distractores.

La relevancia percibida de un estímulo afecta la capacidad de suprimirlo, los estímulos que son particularmente salientes o emocionalmente cargados pueden ser más difíciles de ignorar. Las expectativas y el conocimiento previo influyen en la capacidad de suprimir distractores. Por ejemplo, si una persona espera un estímulo relevante en un contexto específico, será más eficaz en suprimir otros estímulos no relacionados.

El entrenamiento y la práctica pueden mejorar la capacidad de suprimir distractores. Crear entornos de aprendizaje estructurados y libres de distracciones puede mejorar la capacidad de los estudiantes para concentrarse y aprender. Esto incluye el diseño de aulas y la organización de materiales de estudio de manera que minimicen las distracciones.

Los métodos de enseñanza deben ser interactivos y que involucren activamente a los

estudiantes esto ayudará a mantener la atención en las tareas relevantes. Por ejemplo, el uso de actividades prácticas, discusiones en grupo y tecnologías interactivas puede reducir la influencia de distractores.

1.3.1.2 Atención

a. Definición

Según (Rodrigo & Palacios, 2018) en la psicología educativa, la atención se entiende como la habilidad de los estudiantes para enfocarse en la instrucción del profesor y el material de aprendizaje, lo cual es esencial para un aprendizaje eficaz. La supresión de distractores juega un papel importante aquí, ayudando a los estudiantes a mantener la concentración en la tarea en curso. Además, es un estado de concentración consciente en un objeto, pensamiento o actividad. Este estado implica procesos tanto voluntarios como automáticos para manejar la información sensorial entrante y mantener el enfoque en estímulos relevantes mientras se ignoran otros.

"La atención es un proceso mental complejo que implica varias funciones cognitivas esenciales, tales como la orientación, selección, mantenimiento, división, alternancia e inhibición. Estos procesos permiten filtrar la información irrelevante, mantener el enfoque en tareas prolongadas, y adaptarse a nuevas demandas o estímulos." (Solso, MacLin, & MacLin, 2008, p. 175).

b. Importancia

La atención es crucial en múltiples aspectos del funcionamiento humano y es especialmente importante en los contextos de aprendizaje y desarrollo cognitivo. (Rodrigo & Palacios, 2018) menciona la relevancia de la atención porque permite a los estudiantes concentrarse en el material de estudio y en las instrucciones del profesor, lo que es esencial para la adquisición de conocimientos y habilidades. Sin una adecuada atención, el aprendizaje significativo y la retención de la información se ven seriamente comprometidos.

Además, menciona que la atención es importante porque los estudiantes que pueden mantener una atención sostenida tienden a tener un mejor rendimiento académico. La atención ayuda a reducir la interferencia de distractores, permitiendo a los estudiantes

completar tareas y exámenes con mayor eficiencia y precisión.

Procesos cognitivos como la memoria, la resolución de problemas y la toma de decisiones dependen en gran medida de la capacidad de atención. Sin la capacidad de enfocar la atención, estos procesos se ven obstaculizados. La atención también desempeña un papel crucial en el control del comportamiento. La capacidad de concentrarse ayuda a los individuos a resistir impulsos y a regular sus acciones de manera más efectiva, lo que es vital para el éxito tanto en el ámbito académico como en el personal y social

La atención actúa como un filtro que selecciona la información relevante del entorno para ser procesada por el cerebro. Esto permite una mejor comprensión y análisis de la información, facilitando una respuesta adecuada a los estímulos del entorno.

c. Tipos de atención

Según (Ormrod, 2018) los tipos de atención son los que se detallan en la siguiente tabla:

Tabla 1

Tipología de la atención

Tipo de Atención	Definición	Características	Ejemplo
Atención Selectiva	Capacidad para enfocarse en un estímulo específico mientras se ignoran otros distractores.	Filtra información irrelevante, requiere control cognitivo, y se centra en una tarea o estímulo en particular.	Escuchar la voz del profesor en un aula ruidosa.
Atención Sostenida	Capacidad para mantener el enfoque en una tarea o estímulo durante un período prolongado.	Requiere resistencia a la fatiga mental, y es crucial para tareas que requieren concentración continua.	Leer un libro durante una hora sin perder la concentración.
Atención Dividida	Capacidad para atender a múltiples estímulos o tareas simultáneamente.	Implica la gestión y distribución de recursos atencionales entre varias tareas o estímulos.	Conducir un coche mientras se mantiene una conversación.
Atención Alternante	Capacidad para cambiar el foco de atención entre diferentes tareas o estímulos.	Requiere flexibilidad cognitiva y la capacidad de cambiar rápidamente de una tarea a otra.	Cambiar entre resolver problemas de matemáticas y responder correos electrónicos.
Atención Involuntaria	Respuesta automática e involuntaria a estímulos llamativos o inesperados en el entorno.	No requiere esfuerzo consciente, es rápida y automática, y a menudo es una respuesta a estímulos sensoriales.	Saltar cuando se escucha un fuerte estruendo repentino.
Atención Voluntaria	Atención dirigida de manera consciente y deliberada hacia un estímulo o tarea específica.	Requiere esfuerzo y control consciente, y es crucial para el aprendizaje y el rendimiento en tareas complejas.	Estudiar para un examen en un entorno tranquilo y sin distracciones.

Nota. Tipos de atención según (Ormrod, 2018).

d. Factores determinantes de la atención

Los factores determinantes de la atención son diversos y pueden clasificarse en varias

categorías: individuales, ambientales, y relacionados con la tarea. Para (Ormrod, 2018) existen los siguientes factores:

Factores Individuales

- Motivación: Puede ser intrínseca (interés personal) y extrínseca (recompensas externas) pueden aumentar la capacidad de atención.
- Estado Emocional: La ansiedad o la alegría pueden influir en la atención, mejorando o deteriorando la capacidad de concentrarse.
- Nivel de Fatiga: La fatiga mental y física disminuye la capacidad de mantener la atención sostenida.
- Salud Física: Problemas de salud, como enfermedades o falta de sueño, afectan negativamente la atención.
- Entorno Físico: Un entorno tranquilo y bien iluminado facilita una mejor atención.
- Presencia de Distractores: La presencia de distractores visuales o auditivos disminuye la capacidad de atención.
- Organización del Espacio: Un espacio de trabajo organizado y sin desorden ayuda a mantener la atención en la tarea.

Factores Relacionados con la Tarea

- Interés y Relevancia: Las tareas que son interesantes o relevantes para el individuo captan más fácilmente su atención.
- Nivel de Dificultad: Las tareas que son demasiado fáciles o demasiado difíciles pueden disminuir la atención. Una dificultad moderada tiende a mantener la atención mejor.
- Variedad y Cambio: La variación en las tareas y la introducción de cambios periódicos ayudan a mantener la atención.

- Duración de la Tarea: Las tareas prolongadas pueden resultar en una disminución de la atención; dividirlas en partes más pequeñas puede ser beneficioso.

e. Procesos mentales en la atención

La atención es un proceso mental complejo que implica varias funciones cognitivas esenciales. (Solso, MacLin, & MacLin) proponen los principales procesos mentales involucrados en la atención entre ellos:

- Orientación: Es el proceso por el cual la atención se dirige hacia un estímulo específico en el entorno. Este proceso implica tanto la orientación automática, que es rápida e involuntaria, como la orientación controlada, que es más deliberada y consciente.

- Orientación automática: Se activa por estímulos salientes o relevantes, como un ruido fuerte o un movimiento repentino.

- Orientación controlada: Involucra la toma de decisiones consciente para enfocar la atención en un estímulo específico, como al buscar un objeto en una habitación desordenada.

- Selección: La selección atencional implica la capacidad de centrarse en un conjunto limitado de estímulos mientras se ignoran otros. Este proceso es crucial para filtrar la información irrelevante y evitar la sobrecarga sensorial.

- Selección temprana: Se refiere a la filtración de información a nivel sensorial antes de que se procese completamente.

- Selección tardía: Ocurre después de que la información se ha procesado a un nivel más alto, donde la atención se centra en la información más relevante o significativa.

- Mantenimiento de la atención: también conocido como atención sostenida, es la capacidad de concentrarse en una tarea o estímulo durante un período prolongado. Este proceso es vital para tareas que requieren una vigilancia

continua.

- Atención sostenida: Implica la capacidad de mantener el enfoque a lo largo del tiempo, como al leer un libro o conducir por largas distancias.

- División: La atención dividida es la capacidad de procesar múltiples fuentes de información o realizar varias tareas simultáneamente. Este proceso es crucial en situaciones que demandan multitarea.

- Atención dividida: Permite realizar varias tareas al mismo tiempo, como hablar por teléfono mientras se cocina.

- Alternancia: La atención alternante es la capacidad de cambiar el foco de atención de una tarea a otra, adaptándose a nuevas demandas o estímulos.

- Atención alternante: Es importante en situaciones donde es necesario cambiar rápidamente entre diferentes tareas o fuentes de información, como al alternar entre responder correos electrónicos y atender llamadas telefónicas en el trabajo.

- La inhibición atencional: Es la capacidad de suprimir respuestas automáticas o irrelevantes, permitiendo enfocarse en la tarea actual. Este proceso es crucial para evitar distracciones.

- Inhibición de respuestas: Implica la capacidad de ignorar estímulos irrelevantes o distractores para mantener el enfoque en la tarea principal.

f. Funciones de la atención

Las principales funciones de la atención según (Sarter, Sarter, Givens, & Bruno, 2001) son:

- Selección: La atención permite seleccionar estímulos relevantes del entorno, filtrando información irrelevante para enfocarse en lo importante. Esto es crucial en situaciones donde la cantidad de información es abrumadora. "La atención actúa como un filtro selectivo, permitiendo que cierta información sea procesada mientras se ignora otra." (Anderson, 2004, p. 43).

- Vigilancia: “La vigilancia es una función de la atención que implica el mantenimiento de la alerta y la supervisión de señales o eventos relevantes durante períodos prolongados.” (Parasuraman, 1998, p. 56). La atención también tiene una función de vigilancia o supervisión continua del entorno, manteniéndose alerta a cambios significativos o señales importantes, especialmente en tareas que requieren un monitoreo constante.

- División: Otra función de la atención es la capacidad de dividir recursos atencionales entre varias tareas simultáneamente, aunque esto generalmente reduce la eficiencia comparado con enfocarse en una sola tarea. “La atención dividida permite al individuo procesar dos o más fuentes de información o realizar dos o más tareas al mismo tiempo, aunque con una eficiencia potencialmente disminuida.” (Pashler, 1994, p. 32).

- Sostenimiento: “La atención sostenida es la capacidad de mantener un enfoque constante en una tarea o actividad a lo largo del tiempo, resistiendo distracciones y manteniendo un rendimiento constante.” (Sarter et al., 2001, p. 15). La atención sostenida se refiere a la capacidad de mantener el enfoque en una tarea durante un período prolongado, crucial para actividades que requieren persistencia y resistencia a la distracción.

- Alternancia*:* “La alternancia de la atención implica cambiar el foco de atención de una tarea o estímulo a otro, permitiendo una adaptación rápida a las demandas cambiantes del entorno.” (Monsell, 2003, p. 134).

1.3.1.3 Funciones ejecutivas

a. Definición

“Las funciones ejecutivas son procesos cognitivos de alto nivel que permiten la planificación, toma de decisiones, control de impulsos y adaptación a situaciones cambiantes.” (Miyake et al., 2000, p. 50).

Las funciones ejecutivas son un conjunto de procesos cognitivos de alto nivel que permiten a los individuos planificar, tomar decisiones, resolver problemas, controlar impulsos y comportamientos, y adaptar a situaciones cambiantes. Estas funciones son

cruciales para la regulación y control de la atención, especialmente en situaciones que requieren atención selectiva.

b. Importancia

"El control inhibitorio es esencial para la atención selectiva, permitiendo la supresión de respuestas o estímulos irrelevantes." (Diamond, 2013, p. 137). La importancia de las funciones ejecutivas radica en los siguientes aspectos:

- Control Inhibitorio: Es la capacidad de suprimir respuestas o impulsos irrelevantes o distractores para mantener el enfoque en la tarea relevante.
- Flexibilidad Cognitiva: Que permite cambiar el foco de atención de un estímulo a otro cuando es necesario, adaptándose a nuevas demandas o circunstancias.
- Memoria de Trabajo: Ayuda a mantener y manipular la información relevante durante una tarea. Esto es vital para la atención selectiva, ya que permite seguir el hilo de una actividad a pesar de las distracciones. "La memoria de trabajo sostiene y manipula información relevante, facilitando la atención selectiva en presencia de distracciones." (Baddeley, 1996, p. 85).

c. Procesos fundamentales en la atención.

"La selección atencional permite elegir ciertos estímulos del entorno para su procesamiento mientras se ignoran otros, evitando la sobrecarga cognitiva." (Broadbent, 1958, p. 52). La selección atencional es el proceso mediante el cual se eligen ciertos estímulos del entorno para su procesamiento mientras se ignoran otros. Este proceso es crucial para enfocarse en la información relevante y evitar la sobrecarga cognitiva.

- Mantenimiento de la Atención (Atención Sostenida): Este proceso implica la capacidad de mantener la atención de manera continua en una tarea o estímulo durante un período prolongado. Es esencial para actividades que requieren persistencia y resistencia a las distracciones. "La atención sostenida es la capacidad de mantener el foco en una tarea o estímulo durante períodos

prolongados, resistiendo distracciones." (Sarter et al., 2001, p. 146).

- Cambio de Atención (Atención Alternante): "La atención alternante permite cambiar el foco de atención de una tarea o estímulo a otro, facilitando la adaptación a cambios en el entorno." (Monsell, 2003, p. 134). La atención alternante se refiere a la capacidad de cambiar el foco de atención de un estímulo o tarea a otro de manera flexible. Este proceso es crucial en entornos dinámicos donde las demandas pueden cambiar rápidamente.

- División de la Atención: Este proceso es la capacidad de distribuir los recursos atencionales entre varias tareas o estímulos simultáneamente. Aunque generalmente esto puede reducir la eficiencia comparado con la atención enfocada en una sola tarea, es esencial en situaciones multitarea. "La atención dividida permite al individuo procesar múltiples fuentes de información o realizar varias tareas al mismo tiempo, aunque con eficiencia potencialmente reducida." (Pashler, 1994, p. 32).

- Vigilancia (Atención Continua): "La vigilancia es la capacidad de mantener una alerta continua, crucial para detectar eventos infrecuentes pero importantes." (Parasuraman, 1998, p. 56). Este proceso es fundamental en situaciones que requieren una monitorización constante.

d. Ejercicios para mejorar las habilidades cognitivas

Existen diversos ejercicios diseñados para mejorar las habilidades cognitivas, que incluyen la memoria, la atención, el razonamiento y la resolución de problemas. Aquí te presento algunos ejercicios efectivos, junto con explicaciones de cómo ayudan a mejorar estas habilidades. Los principales ejercicios para para mejorar las habilidades cognitivas son:

- Juegos de Memoria como el memory matching, "Los juegos de memoria, como encontrar pares de cartas, son efectivos para mejorar la memoria a corto plazo y la capacidad de recordar información." (Smith et al., 2009, p. 123), sus beneficios ayudan a mejorar la memoria a corto plazo y la capacidad de recordar información.

- Rompecabezas y Sudoku: Al resolver rompecabezas, crucigramas y sudokus se experimentan grandes beneficios ya que se mejoran la capacidad de resolver problemas, el razonamiento lógico y la memoria de trabajo. "Resolver rompecabezas y sudokus fortalece el razonamiento lógico, la memoria de trabajo y las habilidades de resolución de problemas." (Burgess & Simons, 2005, p. 78).

- Lectura Activa: Leer libros, artículos o cualquier material de interés, y luego resumir o discutir el contenido mejora la comprensión lectora, la capacidad de síntesis y el pensamiento crítico. "La lectura activa y la discusión del contenido leído mejoran la comprensión lectora, la síntesis de información y el pensamiento crítico." (Snow, 2002, p. 45).

- Juegos de Estrategia: Como los juegos de mesa, así como el ajedrez, el go o videojuegos de estrategia. desarrollan el pensamiento estratégico, la planificación y la toma de decisiones.

- Ejercicios de Atención Plena (Mindfulness): Prácticas de meditación y atención plena, como concentrarse en la respiración o en el momento presente mejoran la atención sostenida, la capacidad de concentrarse y reducen el estrés.

"La práctica de la atención plena mejora la atención sostenida, la concentración y reduce el estrés." (Zeidan et al., 2010, p. 598).

e. Formas de evaluar las funciones ejecutivas

Evaluar las funciones ejecutivas es crucial para comprender el funcionamiento cognitivo y detectar posibles dificultades en áreas como la planificación, el control de impulsos, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva. Existen varias pruebas y métodos utilizados en la evaluación de estas funciones.

- Test de Clasificación de Tarjetas de Wisconsin (WCST) "El Test de Clasificación de Tarjetas de Wisconsin es utilizado para evaluar la flexibilidad cognitiva y la capacidad de cambiar estrategias según nuevas reglas." (Berg, 1948, p. 68).

Este test evalúa la capacidad de formar conceptos, cambiar estrategias y resolver problemas al momento que los participantes deben clasificar cartas según diferentes criterios que cambian sin previo aviso. Esto sirve para medir la flexibilidad cognitiva, formación de conceptos y resolución de problemas.

- El Test de Stroop "El Test de Stroop evalúa la capacidad de inhibición de respuestas automáticas y el control de la atención." (Stroop, 1935, p. 652).

Este instrumento se encarga de medir la capacidad de inhibición de respuestas automáticas y el control de la atención, aquí los participantes deben nombrar el color de la tinta en la que están escritas palabras que nombran colores diferentes. Esto ayuda a medir el control inhibitorio y atención selectiva.

- Test de Torre de Hanoi: "El Test de Torre de Hanoi es utilizado para medir la capacidad de planificación y organización en la resolución de problemas." (Simon, 1975, p. 44).

Con este test se puede evaluar la capacidad de planificación, organización y solución de problemas, ya que los participantes deben mover una serie de discos de una varilla a otra, siguiendo ciertas reglas.

- Test de Memoria de Trabajo de N-Back: El Test de N-Back es utilizado para evaluar la memoria de trabajo y la capacidad de actualización de la información." (Kirchner, 1958, p. 46).

Este test evalúa la memoria de trabajo al requerir a los participantes identificar cuando un estímulo coincide con uno presentado N lugares atrás en una secuencia. En el desarrollo de este test los participantes deben monitorear una serie de estímulos y responder cuando el estímulo actual coincide con el de N lugares atrás. Con este instrumento se puede medir la memoria de trabajo y actualización de la información.

- Evaluación Neuropsicológica de Luria: "La Evaluación Neuropsicológica de Luria utiliza tareas estructuradas para evaluar funciones ejecutivas como la planificación y la atención." (Luria, 1966, p. 93).

Esta evaluación esta basada en los principios del neuropsicólogo ruso Alexander Luria,

evalúa funciones ejecutivas mediante tareas estructuradas; sirve para medir funciones como planificación, atención, y flexibilidad cognitiva.

f. Alteraciones de las funciones ejecutivas

Pueden tener un impacto significativo en el comportamiento y en la capacidad para llevar a cabo tareas cotidianas. Algunas de las principales alteraciones de las funciones ejecutivas, pueden ser:

Dificultades en la Planificación y la Organización: "Las dificultades en la planificación y la organización se manifiestan en la incapacidad para establecer metas y seguir pasos lógicos para alcanzarlas." (Lezak et al., 2004, p. 35).

Déficit en el Control Inhibitorio: "El déficit en el control inhibitorio se observa en la incapacidad para suprimir impulsos y respuestas automáticas inapropiadas." (Barkley, 1997, p. 68).

Problemas con la Flexibilidad Cognitiva: "Los problemas con la flexibilidad cognitiva se manifiestan en la dificultad para cambiar de estrategia o adaptarse a nuevas demandas." (Monsell, 2003, p. 136).

Alteraciones en la Memoria de Trabajo: "Las alteraciones en la memoria de trabajo afectan la capacidad para mantener y manipular información mientras se realizan tareas complejas." (Baddeley, 1992, p. 556).

Problemas con la Toma de Decisiones: "Los problemas con la toma de decisiones se observan en la dificultad para evaluar opciones y tomar decisiones racionales." (Bechara et al., 1994, p. 80).

Déficits en la Iniciativa: "Los déficits en la iniciativa se manifiestan en la falta de motivación o dificultad para iniciar tareas." (Stuss & Levine, 2002, p. 382).

Problemas en el Control Emocional: "Los problemas en el control emocional se manifiestan en la dificultad para regular y controlar las emociones." (Gross, 2002, p. 283).

Estas alteraciones pueden tener un impacto significativo en la vida diaria de una

persona, afectando su capacidad para funcionar de manera independiente y efectiva. La identificación y el tratamiento adecuados son esenciales para mejorar la calidad de vida y la funcionalidad general de quienes presentan estas dificultades.

1.3.2. Variable Dependiente

1.3.2.1 Hábito

a. Definición

Según (Duhigg, 2012) hábito es un patrón de comportamiento adquirido a través de la repetición regular de acciones específicas, que se vuelven automáticas y casi inconscientes con el tiempo. Estos comportamientos arraigados se desarrollan como respuestas a estímulos particulares en el entorno o como resultado de procesos internos, y tienden a ser resistentes al cambio debido a la familiaridad y la comodidad que ofrecen al individuo. Los hábitos pueden manifestarse en diversas áreas de la vida humana, incluyendo, pero no limitándose a la conducta alimentaria, el ejercicio, el consumo de sustancias, las interacciones sociales, el trabajo, el estudio y las prácticas de autocuidado.

La formación de hábitos está influenciada por una interacción compleja de factores individuales, sociales, culturales y ambientales, y puede ser moldeada por recompensas, incentivos, normas sociales, modelos de rol y otros mecanismos de aprendizaje. Los hábitos pueden tener efectos significativos en la salud, el bienestar, el rendimiento y la calidad de vida de las personas, y comprenden un área importante de estudio en disciplinas como la psicología, la sociología, la salud pública, la economía conductual y la gestión del cambio.

b. ¿Cómo formar los hábitos?

En su libro The Power of Habit (Duhigg, 2012) argumenta que los hábitos se forman a través de un ciclo de tres pasos: el desencadenante, la rutina y la recompensa. El desencadenante es el estímulo que inicia el hábito, la rutina es la acción o comportamiento habitual que sigue al desencadenante, y la recompensa es el resultado positivo que se obtiene del comportamiento.

El autor (Duhigg, 2012) explica que los hábitos se forman a través de la repetición regular de este ciclo. Con cada repetición, el hábito se vuelve más arraigado en nuestra rutina diaria y más difícil de romper. Duhigg también explora cómo los hábitos pueden ser modificados o cambiados utilizando estrategias específicas, como identificar y manipular los desencadenantes, cambiar la rutina asociada con el hábito, o encontrar una nueva recompensa que satisfaga la misma necesidad.

c. Tipos de hábitos

(Duhigg, 2012) en su libro "The Power of Habit", proporciona los siguientes tipos de hábitos:

- Hábitos en la vida personal: Estos hábitos incluyen rutinas y comportamientos que afectan directamente nuestra vida diaria, como cepillarse los dientes, hacer ejercicio regularmente, comer de forma saludable o leer antes de dormir. Estos hábitos pueden influir significativamente en nuestra salud física, mental y emocional.

- Hábitos en el ámbito laboral: Duhigg explora cómo los hábitos impactan en los entornos laborales, desde los procesos de toma de decisiones hasta la productividad y la eficacia en el trabajo. Los hábitos en el trabajo pueden incluir desde rutinas personales, como revisar el correo electrónico o hacer pausas regulares, hasta prácticas organizativas más amplias, como reuniones regulares o procedimientos operativos estándar.

- Hábitos en las organizaciones y comunidades: Los hábitos también tienen un impacto en grupos más grandes, como empresas, instituciones y comunidades. Duhigg analiza cómo los hábitos colectivos pueden influir en la cultura organizacional, la eficiencia operativa y la cohesión social. Por ejemplo, la forma en que una empresa maneja la comunicación interna, toma decisiones o resuelve conflictos puede estar influenciada por los hábitos arraigados en la organización.

- Hábitos sociales y culturales: Los hábitos también pueden tener un impacto en las interacciones sociales y culturales. Estos hábitos pueden incluir normas

sociales, tradiciones, rituales y comportamientos compartidos que moldean la forma en que nos relacionamos con los demás y nos comportamos en sociedad. Por ejemplo, saludar con un apretón de manos, celebrar ciertas festividades o seguir ciertas reglas de etiqueta son todos ejemplos de hábitos sociales y culturales.

Tabla 2

Tipos de hábitos

Tipos de hábitos	Descripción	Ejemplos
Según su frecuencia		
Hábitos ocasionales	Se realizan con poca frecuencia, generalmente una o dos veces por semana.	Ir al cine, salir a cenar con amigos
Hábitos regulares	Se realizan de forma más frecuente, por ejemplo, dos o tres veces por semana.	Practicar ejercicio físico de forma regular
Hábitos rutinarios	Se realizan diariamente o casi diariamente.	Cepillarse los dientes, hacer la cama, tomar café por la mañana
Según su nivel de conciencia		
Hábitos conscientes	Somos conscientes de ellos y los realizamos de forma deliberada.	Decidir estudiar para un examen, planificar las comidas de la semana
Hábitos inconscientes	Los realizamos de forma automática, sin pensar en ellos.	Cerrar la puerta al salir de casa, cepillarse los dientes después de comer
Según su impacto en nuestra vida		
Hábitos positivos	Nos ayudan a alcanzar nuestras metas y mejorar nuestra calidad de vida.	Hacer ejercicio regularmente, comer de forma saludable, leer con frecuencia
Hábitos negativos	Nos perjudican y nos impiden alcanzar nuestras metas.	Fumar, beber en exceso, procrastinar
Según su área de influencia		
Hábitos físicos	Relacionados con el cuidado de nuestro cuerpo.	Hacer ejercicio, comer sano, dormir lo suficiente
Hábitos mentales	Relacionados con nuestro bienestar mental y emocional.	Practicar mindfulness, meditar, leer libros de autoayuda
Hábitos sociales	Relacionados con nuestras interacciones con los demás.	Ser amable, comunicativo, colaborador
Según su complejidad		
Hábitos simples	Se componen de un solo paso o acción.	Beber un vaso de agua, hacer una llamada telefónica
Hábitos complejos	Se componen de varios pasos o acciones que requieren mayor planificación y esfuerzo.	Aprender un nuevo idioma, cocinar una comida elaborada, organizar un evento

Nota. Tipos de hábitos que (Duhigg, 2012) menciona en el Poder de los Hábitos

1.3.2.2 Estudio

a. Definición

Según (Weinstein, 1988) el estudio es el proceso sistemático y metódico de adquisición de conocimientos y habilidades, ya sea mediante la investigación, el análisis, la observación o la práctica. Este término puede referirse tanto a la actividad intelectual individual como a la colectiva, realizada en diferentes ámbitos como la academia, la ciencia, el arte y el trabajo profesional, así como al espacio físico donde se llevan a cabo estas actividades.

b. Importancia

La importancia del estudio radica en su capacidad para facilitar la adquisición de conocimientos, habilidades y competencias esenciales para el desarrollo personal y profesional.

Tabla 3

Importancia del estudio

Importancia del Estudio	Descripción
Desarrollar Pensamiento Crítico	Al analizar y evaluar información, los estudiantes aprenden a formular juicios fundamentados y a resolver problemas de manera efectiva.
Fomentar la Autonomía	El estudio promueve la autogestión del aprendizaje, permitiendo a los individuos identificar sus necesidades formativas y desarrollar estrategias personalizadas.
Mejorar el Rendimiento Académico	La implementación de técnicas de estudio adecuadas contribuye significativamente a la comprensión y retención de la información, lo cual se refleja en mejores resultados académicos.
Preparar para el Mercado Laboral	Adquirir conocimientos especializados a través del estudio es crucial para la inserción y el éxito en el entorno laboral, donde se valoran tanto las habilidades técnicas como las capacidades analíticas y de resolución de problemas.
Fomentar el Desarrollo Personal	El estudio no solo se limita al ámbito académico, sino que también enriquece la vida personal al ampliar los horizontes culturales y sociales, mejorando la capacidad de comunicación y comprensión intercultural.

Nota. Características que propone (Weinstein, 1988).

1.3.2.3. Hábitos de Estudio

a. Definición

Según (Puig, 2013) Los hábitos de estudio se refieren a las prácticas y rutinas que una persona emplea de manera regular para llevar a cabo su proceso de aprendizaje de manera efectiva y eficiente. Estas prácticas incluyen aspectos como la planificación del tiempo de estudio, la organización del material, la concentración durante el estudio, el uso de técnicas de memorización y comprensión, entre otros. Los hábitos de estudio

son fundamentales para mejorar el rendimiento académico y la capacidad de aprendizaje a largo plazo.

b. Características

Para (Puig, 2013) las características de los hábitos de estudio pueden variar dependiendo de cómo se definan y de la perspectiva desde la cual se aborde el tema. Sin embargo, en la siguiente tabla se proporciona algunas características comunes de los hábitos de estudio efectivos.

Tabla 4

Características de los Hábitos de estudio

Característica	Descripción
Consistencia	Los hábitos de estudio efectivos se caracterizan por ser consistentes y regulares. Esto implica dedicar tiempo regularmente al estudio, en lugar de dejarlo para el último momento.
Planificación	Los estudiantes con buenos hábitos de estudio tienden a planificar su tiempo de estudio de manera anticipada. Esto incluye establecer metas de estudio claras y organizar sus actividades de acuerdo con esas metas.
Enfoque y concentración	Los hábitos de estudio efectivos implican la capacidad de concentrarse en la tarea en cuestión sin distracciones. Esto significa evitar el multitasking y dedicar atención plena al material de estudio.
Uso de técnicas de estudio adecuadas	Los estudiantes con buenos hábitos de estudio suelen emplear técnicas de estudio efectivas, como la subrayado, el resumen, la elaboración de mapas mentales, entre otras, para mejorar la comprensión y retención de la información.
Adaptabilidad	Los hábitos de estudio efectivos son adaptables a las necesidades individuales y a diferentes tipos de material de estudio. Esto implica estar dispuesto a ajustar las estrategias de estudio según sea necesario.
Autoevaluación y mejora continua	Los estudiantes con buenos hábitos de estudio suelen reflexionar sobre su proceso de aprendizaje y buscar formas de mejorarlo. Esto implica identificar fortalezas y debilidades, y estar abierto a implementar cambios para mejorar el rendimiento académico.

Nota. Se detallan aspectos que un estudiante debe tomar en cuenta al estudiar.

c. Importancia

Según (Puig, 2013) los hábitos de estudio son importantes porque no solo contribuyen

al éxito académico, sino que también ayudan a desarrollar habilidades críticas para el aprendizaje y la vida en general, promueven la autonomía y la autoeficacia, y contribuyen al bienestar emocional. A continuación, se detalla algunas aseveraciones sobre la importancia de los hábitos de estudio:

- Mejora del rendimiento académico: Los buenos hábitos de estudio están estrechamente relacionados con un mejor desempeño en el ámbito académico. Al establecer rutinas consistentes y utilizar técnicas efectivas de aprendizaje, los estudiantes pueden comprender y retener mejor la información, lo que se refleja en mejores calificaciones y resultados en exámenes.

- Desarrollo del pensamiento crítico y habilidades de aprendizaje: Los hábitos de estudio efectivos promueven la reflexión, el análisis y la evaluación activa de la información. Esto ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de pensamiento crítico, que son esenciales no solo en el ámbito académico, sino también en la vida cotidiana y en el lugar de trabajo.

- Autonomía y autoeficacia: Al adoptar hábitos de estudio sólidos, los estudiantes adquieren autonomía en su proceso de aprendizaje. Esto les permite gestionar su tiempo de manera efectiva, establecer metas claras y desarrollar estrategias personalizadas para alcanzarlas. A medida que experimentan el éxito a través de sus hábitos de estudio, también aumenta su autoeficacia y confianza en sus habilidades.

- Preparación para el futuro: Los hábitos de estudio no solo son importantes en el entorno académico, sino que también son esenciales para el éxito en el futuro profesional. En el mundo laboral, la capacidad de aprender de forma continua y adaptarse a nuevos desafíos es crucial. Los hábitos de estudio bien desarrollados sientan las bases para el aprendizaje a lo largo de toda la vida y la mejora profesional continua.

- Bienestar emocional: Establecer hábitos de estudio efectivos puede reducir el estrés y la ansiedad relacionados con el estudio. Al tener un plan claro y sentirse preparado para enfrentar las tareas académicas, los estudiantes pueden experimentar una mayor sensación de control y bienestar emocional.

d. Tipos de hábitos de estudio

Los hábitos de estudio son patrones de comportamiento que los estudiantes desarrollan para facilitar el aprendizaje y mejorar su rendimiento académico. Estos hábitos varían considerablemente entre individuos y pueden influir significativamente en el éxito académico. Identificar y comprender los diferentes tipos de hábitos de estudio es crucial para desarrollar estrategias efectivas que potencien el proceso de aprendizaje.

Tabla 5

Tipos de Hábitos de estudio

Tipos de Hábitos de Estudio	Descripción	Ejemplos
Hábitos de Organización	Los hábitos de organización se refieren a la capacidad de planificar y estructurar el tiempo y los recursos de manera eficiente.	- Planificación del Tiempo: Crear un horario de estudio que asigne tiempos específicos para cada materia o tarea. - Uso de Agendas y Calendarios: Utilizar herramientas como agendas o aplicaciones de gestión de tareas.
Hábitos de Lectura	Estos hábitos se enfocan en cómo los estudiantes abordan la lectura de materiales académicos.	- Lectura Activa: Subrayar, tomar notas y formular preguntas durante la lectura.
Hábitos de Toma de Notas	La toma de notas eficiente es crucial para el estudio y la revisión posterior.	- Método Cornell: Sistema de toma de notas que divide la página en secciones para anotar, resumir y formular preguntas sobre el contenido. - Mapas Mentales: Diagramas visuales que organizan la información gráficamente
Hábitos de Revisión	Revisar y reforzar el material aprendido es esencial para la retención a largo plazo.	- Repaso Espaciado: Revisar el material a intervalos crecientes para reforzar la memoria a largo plazo. - Autoevaluaciones: Realizar pruebas o cuestionarios sobre el material estudiado para identificar áreas que necesitan más atención.
Hábitos de Ambiente de Estudio	El entorno en el que se estudia también puede influir en la eficacia del estudio.	- Ambiente Ordenado y Libre de Distracciones: Mantener un espacio de estudio limpio y organizado. - Uso de Recursos Adecuados: Asegurarse de tener acceso a todos los materiales necesarios, como libros y herramientas digitales.
Hábitos de Salud y Bienestar	El estado físico y mental del estudiante afecta directamente su capacidad de aprender.	- Descanso Adecuado: Dormir lo suficiente para asegurar un funcionamiento óptimo del cerebro. - Ejercicio Regular: Mantener una rutina de ejercicio para mejorar la concentración y reducir el estrés.

Nota. Tipología que ayudara en la utilización de estrategias para estudiar.

e. Dimensiones en los hábitos de estudio

Para (Puig, 2013) las dimensiones son aspectos o características específicas que pueden ser medidas o evaluadas para entender mejor cómo se manifiestan y afectan los hábitos de estudio; así se tienen las siguientes consideraciones:

- Planificación y Organización: Son fundamentales para una gestión eficiente del tiempo y los recursos, implica la creación de horarios de estudio, el uso de agendas y calendarios para seguir las fechas importantes y la priorización de tareas para evitar el estrés de última hora.

- Estrategias de Lectura: Abarcan los métodos utilizados para mejorar la comprensión y retención de la información. La lectura activa, que incluye subrayar y tomar notas, y el uso de técnicas estructuradas como el método SQ3R, son ejemplos de estrategias que pueden mejorar significativamente el aprendizaje.

- Técnicas de Toma de Notas: Es crucial para el estudio posterior. El Método Cornell, que organiza las notas en secciones para mejorar la revisión, y los mapas mentales, que representan la información de manera visual, son técnicas que ayudan a los estudiantes a captar y organizar la información de manera más eficiente.

- Métodos de Revisión: Son esenciales para consolidar el conocimiento. El repaso espaciado, que implica revisar el material en intervalos crecientes, y las autoevaluaciones, que permiten identificar áreas de mejora, son prácticas que facilitan la retención a largo plazo.

- Ambiente de Estudio: Debe ser propicio para la concentración y el aprendizaje. Un espacio ordenado y libre de distracciones, así como el acceso a los recursos necesarios, son aspectos clave que influyen en la eficacia del estudio.

- Salud y Bienestar: Es crucial para un rendimiento óptimo. Dormir adecuadamente, mantener una rutina de ejercicios y seguir una dieta balanceada son hábitos que mejoran la capacidad de concentración y reducen el estrés.

- Motivación y Actitud: Juegan un papel vital en el éxito académico. Establecer metas claras, mantener una actitud positiva y buscar motivación intrínseca son factores que pueden aumentar el compromiso y la efectividad del estudio.

- Uso de Recursos y Herramientas: Puede mejorar significativamente el proceso de estudio. La tecnología educativa, como aplicaciones y software específicos, y el acceso a recursos académicos, como bibliotecas y bases de datos, facilitan el aprendizaje y la investigación.

f. Factores que fortalecen los hábitos de estudio

Para (Puig, 2013) los factores que fortalecen los hábitos de estudio son aquellos elementos que contribuyen a desarrollar y mantener prácticas de estudio efectivas y sostenibles.

Tabla 6

Factores que favorecen los hábitos de estudio

Factor	Descripción
Metas y Objetivos Claros	Establecer metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo determinado (SMART) proporciona dirección y propósito al esfuerzo de estudio.
Organización del Tiempo	Gestionar el tiempo de manera efectiva a través de la planificación y la priorización de tareas ayuda a distribuir adecuadamente el tiempo de estudio y a evitar el estrés de última hora.
Ambiente de Estudio	Un entorno de estudio adecuado, libre de distracciones y con los recursos necesarios, mejora la concentración y la eficacia del estudio.
Técnicas de Estudio Eficaces	Utilizar métodos de estudio comprobados, como la toma de notas eficiente, la lectura activa y las técnicas de memorización, mejora la comprensión y retención de la información.
Apoyo Social y Familiar	El apoyo de familiares, amigos y compañeros de estudio puede proporcionar motivación, asistencia y un entorno positivo para el aprendizaje.
Autoevaluación y Retroalimentación	Evaluar el propio progreso y recibir retroalimentación constructiva permite identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias de estudio en consecuencia.
Recursos y Herramientas Adecuadas	El acceso a libros, tecnología, materiales de estudio y otros recursos educativos facilita el aprendizaje y la práctica de buenos hábitos de estudio.
Rutina Consistente	Establecer una rutina diaria de estudio ayuda a formar hábitos sólidos y reduce la procrastinación.
Gestión del Estrés	Aprender a manejar el estrés a través de técnicas de relajación, meditación o actividades recreativas contribuye a un mejor enfoque y rendimiento en el estudio.

Nota. Aspectos que ayudan a la adquisición de buenos hábitos de estudio.

g. Factores que afectan los hábitos de estudio

Para (Puig, 2013) los principales factores que pueden influir negativamente en los hábitos de estudio, son la falta de motivación que es esencial para el estudio efectivo. La falta de interés, metas poco claras o la percepción de que el esfuerzo no vale la pena pueden llevar a una disminución en el compromiso con los estudios.

- Mala Gestión del Tiempo dada por la incapacidad para planificar y organizar el tiempo de manera efectiva resulta en el estudio de última hora y una distribución ineficiente del tiempo de estudio. Esto puede llevar a un aumento del estrés y una reducción en la calidad del aprendizaje.

- Un entorno de Estudio Inadecuado de estudio con distracciones, desordenado o ruidoso puede dificultar la concentración. Es crucial contar con un espacio de estudio tranquilo y bien organizado para maximizar la productividad.

- El estrés y la ansiedad pueden afectar negativamente la capacidad de concentrarse y retener información. Altos niveles de estrés pueden llevar a la procrastinación y a una menor eficacia en el estudio.

- La mala salud física y mental, incluyendo la falta de sueño, una dieta inadecuada y enfermedades, puede reducir la energía y la capacidad de concentración, afectando negativamente el rendimiento académico.

- Las influencias sociales negativas, la presión de grupo y las distracciones sociales pueden desviar la atención del estudiante de sus estudios. Es importante contar con el apoyo de amigos y familiares para mantener el enfoque y la motivación.

- El uso Excesivo de tecnología como son dispositivos electrónicos y redes sociales puede ser una fuente importante de distracción. Es fundamental establecer límites en el uso de la tecnología durante el tiempo de estudio.

- El no tener metas claras y alcanzables puede llevar a la falta de dirección y propósito en el estudio. Establecer objetivos específicos y medibles puede ayudar a mantener la motivación y el enfoque.

Por último (Puig, 2013) menciona que los conflictos o problemas en el hogar pueden crear un ambiente emocionalmente tenso, lo cual afecta la concentración y el rendimiento académico. Es importante buscar apoyo y estrategias para manejar estos conflictos.

h. Propuestas de técnicas de estudio

De acuerdo a (Rowntree, 1988), existen varias técnicas como lo es el Método Cornell de toma de notas que facilita la organización y la revisión de la información. Consiste en dividir una hoja en tres secciones: una columna de notas, una columna de preguntas o palabras clave, y una sección inferior para el resumen. Esto ayuda a estructurar el contenido y a facilitar la revisión posterior.

También menciona que los mapas mentales son una técnica de estudio adecuada, los cuales son diagramas visuales que representan ideas y conceptos relacionados alrededor de un tema central. Utilizan colores, imágenes y conexiones para ayudar a estructurar la información de manera gráfica, lo que facilita la memorización y la comprensión.

Una lectura activa en una buena técnica de estudio que implica subrayar, tomar notas, formular preguntas y escribir resúmenes mientras se lee. Esta técnica promueve una mayor interacción con el texto, mejorando la comprensión y la retención de la información.

Según (Rowntree, 1988) La Técnica Pomodoro es un método de gestión del tiempo que consiste en trabajar en intervalos de 25 minutos, seguidos de un descanso de 5 minutos. Después de cuatro ciclos, se toma un descanso más largo. Esta técnica ayuda a mantener la concentración y a evitar la fatiga.

El método SQ3R (Survey, Question, Read, Recite, Review) es una técnica de lectura que mejora la comprensión y la retención de información. Implica examinar el material, formular preguntas, leer activamente, recitar o resumir lo aprendido y revisar el material.

Realizar autoevaluaciones mediante pruebas o cuestionarios sobre el material estudiado ayuda a identificar áreas que necesitan más atención y a reforzar la retención

de información. Las autoevaluaciones permiten a los estudiantes medir su propio progreso.

También (Rowntree, 1988) menciona que la realización de resúmenes del material estudiado ayuda a consolidar la comprensión y la memorización. Al resumir, los estudiantes identifican y recuerdan los puntos clave, lo que facilita la revisión y el repaso del contenido.

Aplicar la Técnica de Feynman que se basa en explicar un concepto en términos simples, como si se enseñara a alguien sin conocimiento previo del tema. Durante la explicación, se identifican lagunas en el conocimiento, lo que permite volver a estudiar esas áreas y reforzar el aprendizaje.

Los grupos de estudio permiten a los estudiantes discutir y aclarar dudas, compartir conocimientos y motivarse mutuamente. Estudiar en grupo puede proporcionar diferentes perspectivas y mejorar la comprensión del material.

El repaso espaciado implica revisar el material a intervalos crecientes. Esta técnica refuerza la memoria a largo plazo y ayuda a retener la información de manera más efectiva que el repaso intensivo en un corto período de tiempo.

La mnemotecnia utiliza técnicas de memoria como acrónimos, rimas y asociaciones visuales para recordar información. Estas técnicas facilitan la memorización de datos complejos mediante la creación de conexiones más fáciles de recordar.

Enseñar a Otros es una forma efectiva de consolidar el propio conocimiento. Al explicar conceptos a otros estudiantes, se refuerzan las propias habilidades de comprensión y se identifican áreas que necesitan más estudio.

1.4.Objetivos:

1.4.1. Objetivo general

- Determinar la relación de la atención selectiva y los hábitos de estudios en los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

1.4.2. Objetivos específicos

- Establecer el fundamento teórico de la atención selectiva y los hábitos de estudio.

Este primer objetivo específico se cumplirá a medida que se desarrolle el marco teórico de esta investigación, ya que, se buscará información de las dos variables de estudio en distintas fuentes confiables como artículos académicos, artículos científicos, documentos, entre otros.

- Analizar la atención selectiva y su aporte con los hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato, mediante la aplicación instrumentos de evaluación.

Para el segundo objetivo específico se tomará en cuenta la aplicación del Test d2 de Atención de Brickenkamp Rolf y el Inventario de Hábitos de estudio de Wrenn Gilbert, mismos que servirán para analizar las variables de estudio y a su vez tomar en consideración los indicadores representativos de cada uno de los instrumentos.

- Correlacionar la atención selectiva y los hábitos de estudio en los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

En este último objetivo específico, se partirá de los resultados que se obtuvieron en la aplicación del Test de Atención d2 y del Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn; para lo cual se utiliza el estadístico no paramétrico de Tau – b de Kendall enfocado a la correlación de variables ordinales.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA.

En este capítulo denominado metodología se describe los materiales y recursos que se utilizó en la investigación, estos se clasifican en recursos humanos, recursos institucionales, recursos tecnológicos y recursos materiales; así como también, el método de investigación que es de tipo mixto debido a que es un estudio exploratorio – correlacional con un enfoque cualitativo y cuantitativo.

2.1. Materiales

Tabla 7

Recursos y materiales para la investigación

Recursos y materiales para la investigación				
Recurso humano				
Ítems	**Descripción**	**Cantidad**	**Precio unitario**	**Precio total**
Investigadora	Johanna Uvidia	1	-	-
Tutor	Mg. Danny Rivera.	1	-	-
Población	Estudiantes de primer semestre de Psicopedagogía.	186	-	-
Recursos institucionales				
Universidad Técnica de Ambato	Estudiantes de primer semestre de Psicopedagogía.	1	-	-
Recursos tecnológicos				
Computador	Desarrollo del trabajo investigativo.	1	-	-
Internet	Meses de internet para la desarrollo de la investigación.	4	20.00	80.00
Celular	Recolección de información.	1	-	-
Bases de datos	Recolección de información.		-	-
Recursos materiales				
Hojas	Impresiones de consentimientos informados y test.	186	0,05	9,3
Esferos	Para recolección de información .	8	0,75	6
Lápiz	Para recolección de información.	186	0,5	93
Imprevistos	Dinero para pasajes y gastos extras.	-	-	30

Nota. Todos los recursos serán autofinanciados por el autor

2.2. Métodos

Cuando se habla de métodos en una investigación se hace hincapié a tres elementos fundamentales que son primero las técnicas, segundo las estrategias y tercero todos aquellos procesos que se usan al momento de recolectar información para el análisis e interpretación de resultados sobre un tema en específico. Ahora bien, son importantes debido a que se hace énfasis de la garantía que otorgan en la parte científica (Gómez, 2021).

2.2.1. Enfoque de la investigación

La presente investigación tiene un enfoque mixto, es decir, cualitativo y cuantitativo. Es cuantitativa ya que se evaluará la atención selectiva se evaluará por medio del test d2 de Atención del autor Brickenkamp Rolf y los hábitos de estudio a través del Inventario de Hábitos de estudio de Wrenn Gilbert, por medio de los cuales se obtendrán datos numéricos para el análisis estadístico. Por otro lado, es cualitativo porque mediante una investigación bibliográfica y documental se relacionará las dos variables de estudio para entender si hay una correlación directa o inversa de las mismas.

2.2.2. Nivel de investigación

Descriptivo, porque como su nombre lo indica se describen los diversos recursos o factores que son necesarios para el estudio; así también, en este nivel investigativo el propósito es establecer datos específicos de las variables de estudio sin formar un vínculo causal utilizando distintas técnicas; estas son la observación que puede ser cuantitativa por valores numéricos en la correlación de variables o cualitativa por la recolección de información y características de ambas variables de estudio; la encuesta, cuestionarios, entrevistas, entre otras; de forma que, la investigación descriptiva exige que la información no sea manipulada, más bien, esta debe ser plasmada en los trabajos de forma natural (Guevara y otros, 2020).

Exploratoria, porque busca comprender y explorar la relación entre la atención selectiva y los hábitos de estudio. En primer lugar, la atención selectiva es un proceso cognitivo complejo que implica enfocar la atención en un estímulo específico mientras

se ignoran otros estímulos irrelevantes. Por otro lado, los hábitos de estudio comprenden las estrategias y comportamientos que los estudiantes utilizan para gestionar su tiempo, organizar sus actividades académicas, procesar la información y prepararse para el aprendizaje. Esto puede incluir aspectos como la planificación del tiempo, la gestión de la información, la motivación y la autorregulación del aprendizaje (Zafra, 2006).

Correlacional, para mediante una verificación de hipótesis estudiar la posible relación entre estas dos variables clave en el proceso de aprendizaje. En este tipo de estudio, se busca entender si existe alguna asociación entre el nivel de atención selectiva de un individuo y la efectividad de sus hábitos de estudio. En este sentido, se recopilan datos sobre la atención selectiva de los participantes, que puede incluir su capacidad para concentrarse en una tarea específica mientras ignoran distracciones, así como su capacidad para mantener el enfoque en el estudio durante períodos de tiempo prolongados. Por otro lado, se evalúan los hábitos de estudio de los individuos, que abarcan estrategias como la planificación del tiempo, la organización del material de estudio y la autodisciplina en el cumplimiento de las tareas académicas (Zafra, 2006).

2.2.3. Diseño de la investigación

La presente investigación se basa en un diseño transversal ya que se desarrolla durante el periodo académico Marzo – Agosto 2024, de forma que la información tanto de la variable independiente atención selectiva como la variable dependiente hábitos de estudio se recolectan en el tiempo previamente establecido, así como también los resultados obtenidos de la población de estudio.

2.2.4. Modalidad de la investigación

Bibliográfica/ documental

Esta investigación es bibliográfica o documental debido a que se realizó la búsqueda de información útil, válida y confiable de las dos variables de estudio en libros, revistas indexadas, artículos científicos, videos y repositorios digitales universitarios.

De campo

La investigación es de campo a consecuencia de que se ejecutó en el lugar de los hechos con una población de 46 estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato, a quienes se les aplicó los instrumentos de evaluación que ayudaron a determinar la relación entre las dos variables del presente proyecto de investigación.

2.3. Descripción del modelo de investigación

2.3.1. Población

Para esta investigación se trabajó con un total de 317 estudiantes; entre hombres y mujeres de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato. En la siguiente tabla se describe la totalidad de la población.

Tabla 8

Descripción de la población

Semestre	Número de estudiantes
Primero A	44
Segundo A	38
Segundo B	34
Tercero A	42
Cuarto A	28
Quinto A	26
Sexto A	25
Séptimo A	41
Octavo A	39
Total	**317**

Nota. En esta tabla se detalla el total de la población que corresponde a la Carrera de Psicopedagogía.

2.3.2. Muestra

En esta investigación se toma una muestra en base a un proceso estadístico no probabilístico con criterios de inclusión y exclusión; una vez aplicados los mismos se obtiene una muestra de 186 estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato quienes corresponden a primero, segundo, tercero y

cuarto semestre. Los criterios de inclusión y exclusión que se aplicaron en este trabajo de investigación se describen a continuación en la siguiente tabla:

Tabla 9

Criterios de inclusión y exclusión aplicados en esta investigación

Criterios inclusión	Criterios exclusión
Estudiantes actualmente matriculados en los primeros cuatro semestres de la Carrera de Psicopedagogía.	Estudiantes actualmente matriculados en los semestres comprendidos de quinto a octavo.
Disposición voluntaria para participar en el estudio.	Educandos que no estén dispuestos a colaborar de forma voluntaria con el trabajo de investigación.
No poseer una necesidad educativa especial.	Estudiantes que posean alguna necesidad educativa especial.
Firmar el consentimiento informado.	No firmar el consentimiento informado.

Nota: Para esta investigación se decidió detallar criterios de inclusión y exclusión que ayudaron a que la misma se desarrolle de mejor manera.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

2.4.1. Técnica

Encuesta

En esta investigación se hará uso de la técnica de la encuesta puesto que esta es un método de recopilación de datos que involucra la obtención de información de un grupo de personas mediante la presentación de preguntas que sean estructuradas o semiestructuradas, ya que su objetivo o propósito fundamental es recabar datos sobre opiniones, comportamientos, características demográficas, actitudes y otros aspectos importantes de la población de estudio (Feria y otros, 2020).

Las encuestas pueden ser realizadas en diferentes formatos, como cuestionarios impresos, entrevistas personales, encuestas telefónicas o en línea. Generalmente, las

preguntas de la encuesta están diseñadas de manera cuidadosa para obtener información específica y relevante para el objetivo de la investigación. La calidad de los datos recopilados en una encuesta depende en gran medida de la formulación adecuada de las preguntas, el diseño de la encuesta y la representatividad de la muestra seleccionada (Feria y otros, 2020).

Los instrumentos utilizados para relacionar las dos variables de estudio fueron aplicados mediante la técnica de la encuesta a mitad del desarrollo del trabajo de investigación. Con la variable independiente atención selectiva se trabajó con los test impresos, para la variable dependiente hábitos de estudio se decidió digitalizar el inventario para facilidad de los evaluados.

2.4.2. Instrumentos

Según de la Lama y otros (2022) los instrumentos se refieren a las herramientas específicas utilizadas para recopilar datos con el fin de responder a las preguntas de investigación o probar las hipótesis planteadas. Estos instrumentos pueden variar dependiendo del tipo de investigación y del campo de estudio, pero generalmente incluyen métodos y técnicas de recolección de datos. En esta investigación se utilizará los siguientes instrumentos:

Test d2 de Atención del autor Brickenkamp Rolf

El test D2 es una evaluación con límite de tiempo diseñada para evaluar la atención selectiva. Mide la rapidez con la que se procesa la información, la capacidad para seguir instrucciones y la calidad de la ejecución en una tarea que implica discriminar entre estímulos visuales similares. Este test permite estimar el nivel de atención y concentración de personas entre 8 y 60 años de edad.

Este test consta de 14 filas, en las cuales el evaluado deberá señalar tres letras “d” la primera “d” con dos líneas arriba, la segunda con dos líneas abajo y la tercera con una línea arriba y una línea abajo. Las puntuaciones que arroja esta evaluación son el total de respuestas, total de aciertos, omisiones, comisiones, índice de concentración, rasgo con mayor y menor número de elementos intentados y el índice de diferencia o variación.

Inventario de Hábitos de estudio de Wrenn Gilbert

El Inventario de Hábitos de Estudio de Wrenn-Gilbert es un cuestionario diseñado para evaluar los hábitos de estudio de los estudiantes. Mide una variedad de aspectos relacionados con los hábitos de estudio, como la planificación del tiempo, la organización, la concentración, la motivación y el manejo del material de estudio.

Este inventario para evaluar los hábitos de estudio consta de cuatro áreas, en primer lugar, está el área de hábitos para leer y tomar apuntes; en segundo lugar, hábitos de concentración; seguidamente distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio y finalmente hábitos y actitudes generales del trabajo. Cada una de estas áreas arrojan hábitos adecuados o inadecuados de cada evaluado.

2.4.3. Recolección de información

Tabla 10

Descripción de preguntas para la recolección de información

Preguntas básicas	Recolección
¿Para qué?	Para recolectar información sobre la atención selectiva y los hábitos de estudio.
¿De qué personas u objetos?	De 186 estudiantes de primero a cuarto semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la variable independiente atención selectiva y la variable dependiente hábitos de estudio.
¿Quién?	La investigadora Johanna Uvidia.
¿A quiénes?	A los estudiantes que pertenecen al rango de primero a cuarto semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.
¿Cuándo?	En el periodo académico Marzo – Agosto 2024.
¿Dónde?	En la Universidad Técnica de Ambato.
¿Cuántas veces?	Una sola vez.
¿Qué técnica?	Encuesta.
¿Con que instrumento?	Para la variable independiente con el Test de Atención D2 y para la variable dependiente con el Inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn.

Nota. Estas preguntas han sido diseñadas en base al interés de la investigadora.

2.4.4. Plan de procesamiento de la información

Para el cumplimiento de esta investigación, en primer lugar, se realizó una carta de compromiso la cual fue presentada al decano de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación para que de esta manera el desarrollo de este trabajo quede respaldado.

Obtención de información

La información se recolectó por medio de dos instrumentos de evaluación, el primero de nombre Test d2 de Atención del autor Brickenkamp Rolf para evaluar la atención

selectiva y el segundo el Inventario de Hábitos de estudio de Wrenn Gilbert para medir los hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato, en un tiempo de cinco meses aproximadamente.

Procesamiento de la información

Una vez recolectada la información se procede a tabular la misma por medio de un software estadístico denominado SPSS, el mismo que permitió ejecutar el cálculo de la correlación de las variables y con ello la comprobación de la hipótesis.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis y discusión de los resultados.

En la presente investigación se trabajó con 186 estudiantes entre hombres y mujeres que comprenden los niveles de primero a cuarto semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, su edad está en un rango de 18 a 23 años, por lo que en este apartado se hará un análisis y discusión teniendo en cuenta los resultados que se obtuvo tras la aplicación de los dos instrumentos que se detallaron en el capítulo anterior.

Sin embargo, no está por demás señalar que para la variable independiente atención selectiva se utilizó el Test de Atención D2 el cual es apto para evaluar la variable de investigación y también la concentración. Así mismo, para la variable dependiente hábitos de estudio se usó el Inventario de hábitos de estudio de Gilbert Wrenn, el cual evalúa 4 áreas importantes dentro del campo académico; estas son, hábitos para leer y tomar apuntes, hábitos de concentración, distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio y hábitos y actitudes generales del trabajo.

Es conveniente recalcar que la participación de los evaluados fue voluntaria a través del consentimiento informado, además, que los resultados que se obtuvo con esta investigación solo son para fines académicos, los cuales son detallados y representados a continuación en tablas y figuras.

3.1.1. Análisis y discusión de la variable independiente Atención Selectiva.

A continuación, se presentan los datos recolectados en la aplicación del Test de Atención D2 en base a un análisis general en cuanto a la población.

Tabla 11

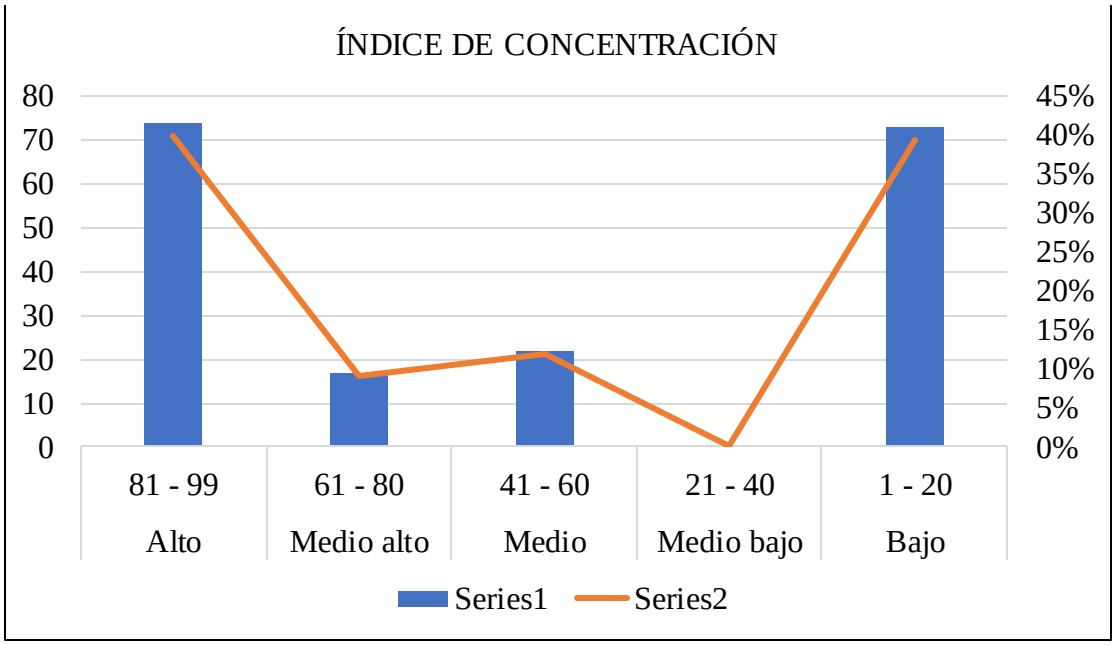
Índice de concentración en general

ÍNDICE DE CONCENTRACIÓN				
NIVEL		**RANGO**	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
5	Alto	81 - 99	74	40%
4	Medio alto	61 - 80	17	9%
3	Medio	41 - 60	22	12%
2	Medio bajo	21 - 40	0	0%
1	Bajo	ene-20	73	39%
TOTAL			**186**	**100%**

Nota. Resultados obtenidos del índice de concentración del personal de estudio.

Figura 1

Índice de concentración en general



Nota. Resultados obtenidos del índice de concentración del personal de estudio.

Análisis e interpretación:

Los resultados obtenidos sobre el índice de concentración de 186 estudiantes equivalentes al 100% muestran una distribución clara de sus capacidades de concentración. De tal forma que un 40% de los estudiantes, es decir, 74 personas, están en un nivel alto de concentración, lo que indica que una porción significativa tiene una buena capacidad para concentrarse. Por otro lado, un 9% de los estudiantes, representado por 17 individuos, se encuentra en un nivel medio alto. Este grupo,

aunque pequeño, tiene una capacidad de concentración decente, pero no tan elevada como los del nivel alto. Un 12% de los estudiantes, equivalente a 22 personas, está en un nivel medio de concentración. Esto significa que su capacidad de concentración es moderada y que tienen margen de mejora. Es notable que no haya estudiantes (0%) en el nivel medio bajo de concentración, lo que sugiere que ninguno tiene una capacidad de concentración inferior a la media. Finalmente, un 39% de los estudiantes, es decir, 73 personas, se encuentra en un nivel bajo de concentración. Este es un grupo considerable que muestra dificultades significativas para mantener la concentración y representa un área crítica que requiere intervención y apoyo.

Tabla 12

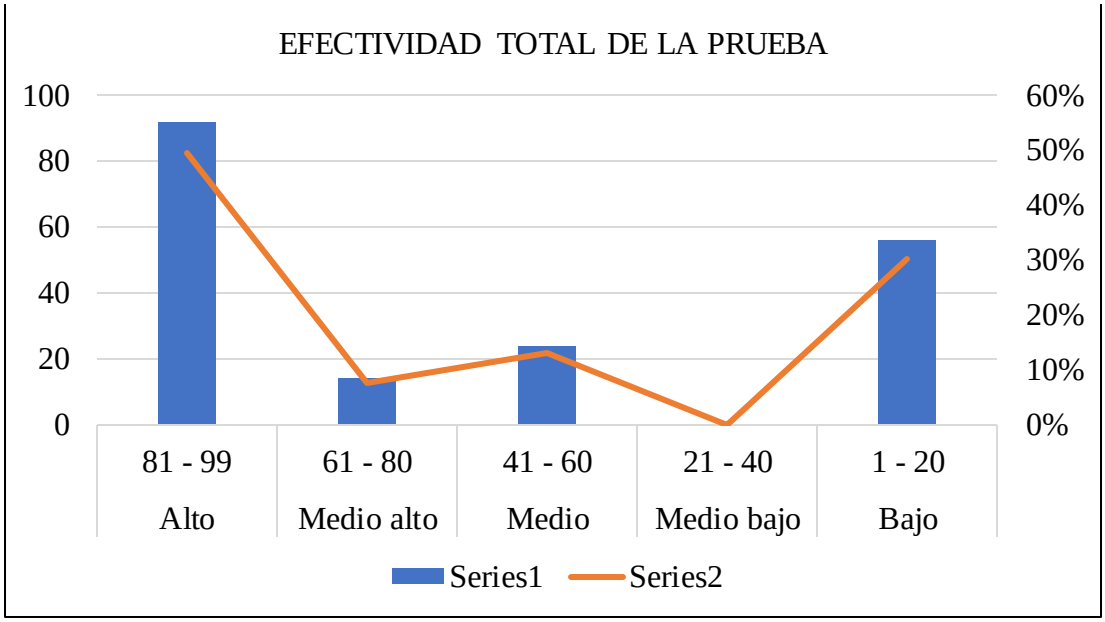
Efectividad total de la prueba en general

EFECTIVIDAD TOTAL DE LA PRUEBA				
NIVEL		**RANGO**	**FRECUENCIA**	**PORCENTAJE**
5	Alto	81 - 99	92	49%
4	Medio alto	61 - 80	14	8%
3	Medio	41 - 60	24	13%
2	Medio bajo	21 - 40	0	0%
1	Bajo	ene-20	56	30%
TOTAL			**186**	**100%**

Nota. Resultados obtenidos de la efectividad total de la prueba del personal de estudio.

Figura 2

Efectividad total de la prueba en general



Nota. Resultados obtenidos de la efectividad total de la prueba del personal de estudio.

Análisis e interpretación:

Los resultados obtenidos sobre la efectividad total de la prueba de 186 estudiantes equivalentes al 100% muestran una distribución clara de efectividad. Un 49% de los estudiantes, es decir, 92 personas, están en un nivel alto de efectividad, lo que indica que una porción significativa tiene una buena capacidad para concentrarse y velocidad del procesamiento mental. Por otro lado, un 8% de los estudiantes, representado por 14 individuos, se encuentra en un nivel medio alto. Este grupo, aunque pequeño, tiene una capacidad de concentración y velocidad de procesamiento mental decente, pero no tan elevada como los del nivel alto. Un 13% de los estudiantes, equivalente a 24 personas, está en un nivel medio de concentración y velocidad de procesamiento mental. Esto significa que su capacidad de concentración es moderada y que tienen margen de mejora. Es notable que no haya estudiantes (0%) en el nivel medio bajo de concentración, lo que sugiere que ninguno tiene una capacidad de concentración y velocidad de procesamiento mental inferior a la media. Finalmente, un 30% de los estudiantes, es decir, 56 personas, se encuentra en un nivel bajo de concentración y velocidad de procesamiento mental. Este es un grupo considerable que muestra dificultades significativas para mantener la concentración y la velocidad de

procesamiento por lo que representa un área crítica que requiere intervención y apoyo.

3.1.2. Análisis y discusión de la variable dependiente Hábitos de estudio.

En el presente apartado se muestra un análisis individual y general de los resultados obtenidos tras la aplicación del Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn en cada una de sus cuatro áreas para conocer si los evaluados tienen hábitos adecuados o inadecuados en el área académica.

Tabla 13

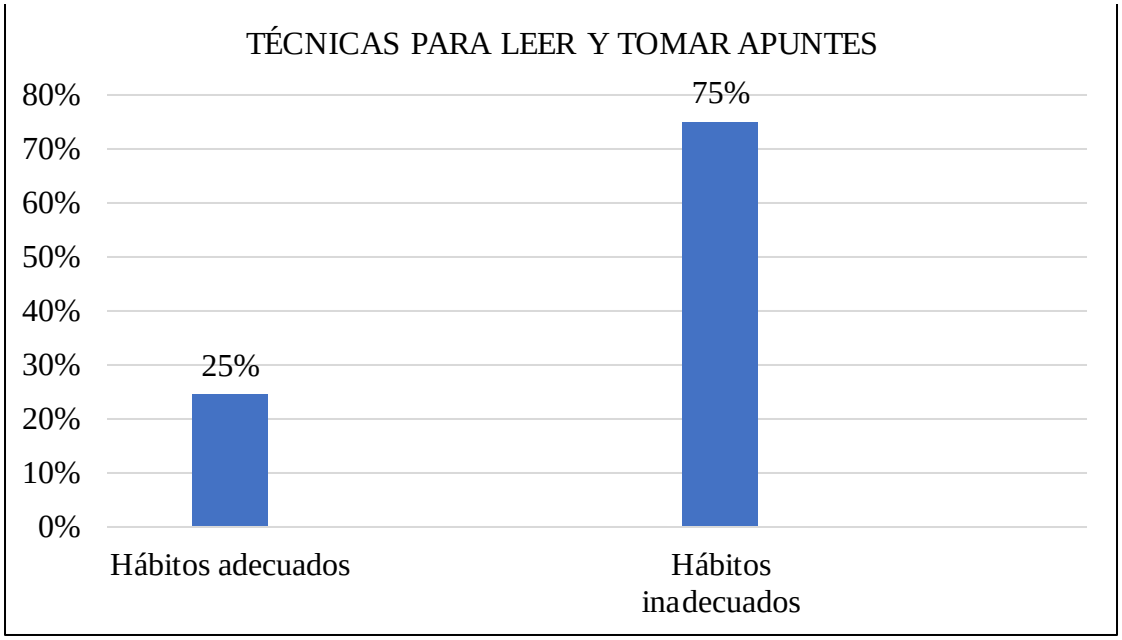
Área 1: Técnicas para leer y tomar apuntes

TÉCNICAS PARA LEER Y TOMAR APUNTES		
NIVEL DE RANGO	**NÚMERO DE ESTUDIANTES**	**PORCENTAJE**
Hábitos adecuados	46	25%
Hábitos inadecuados	140	75%
TOTAL	**186**	**100%**

Nota. Resultados obtenidos en la primera área del inventario de Gilbert Wrenn.

Figura 3

Área 1: Técnicas para leer y tomar apuntes



Nota. Resultados obtenidos en la primera área del inventario de Gilbert Wrenn.

Análisis e interpretación:

Los resultados obtenidos sobre la primera área del inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn de 186 estudiantes equivalentes al 100% muestran una distribución clara entre hábitos adecuados e inadecuados. Un 25% de los estudiantes, es decir, 46 personas, tienen hábitos adecuados, lo que indica que este grupo, aunque pequeño tiene buenas técnicas para leer y tomar apuntes. Mientras que el 75% restante, representado por 140 individuos, poseen hábitos inadecuados. Este es un grupo significativo que muestra dificultades en las técnicas para leer y tomar apuntes, por lo que representa un área crítica que requiere intervención y apoyo.

Tabla 14

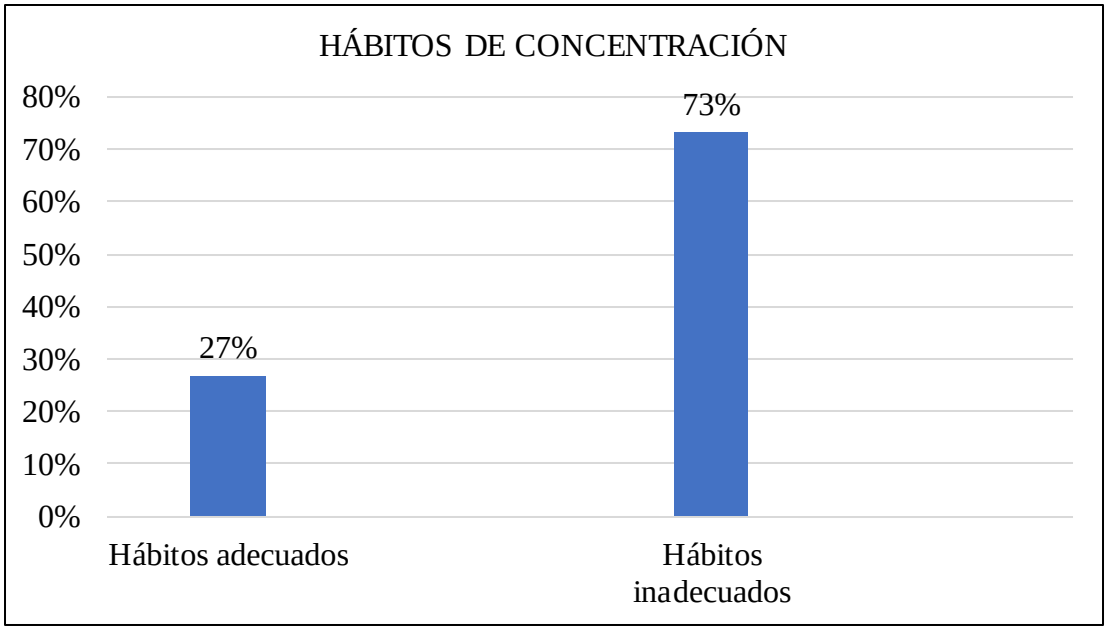
Área 2: Hábitos de concentración

HÁBITOS DE CONCENTRACIÓN		
NIVEL DE RANGO	**NÚMERO DE ESTUDIANTES**	**PORCENTAJE**
Hábitos adecuados	50	27%
Hábitos inadecuados	136	73%
TOTAL	**186**	**100%**

Nota. Resultados obtenidos en la segunda área del inventario de Gilbert Wrenn.

Figura 4

Área 2: Hábitos de concentración



Nota. Resultados obtenidos en la segunda área del inventario de Gilbert Wrenn.

Análisis e interpretación:

Con los resultados obtenidos sobre la segunda área del inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn de 186 estudiantes equivalentes al 100% se demuestra una distribución clara entre hábitos adecuados e inadecuados. Un 27% de los estudiantes, es decir, 46 personas, tienen hábitos adecuados, lo que indica que este grupo, aunque

pequeño tiene buenos hábitos de concentración. Mientras que el 73% restante, representado por 140 individuos, poseen hábitos inadecuados. Este es un grupo significativo que muestra dificultades para concentrarse, por lo que representa un área crítica que requiere intervención y apoyo.

Tabla 15

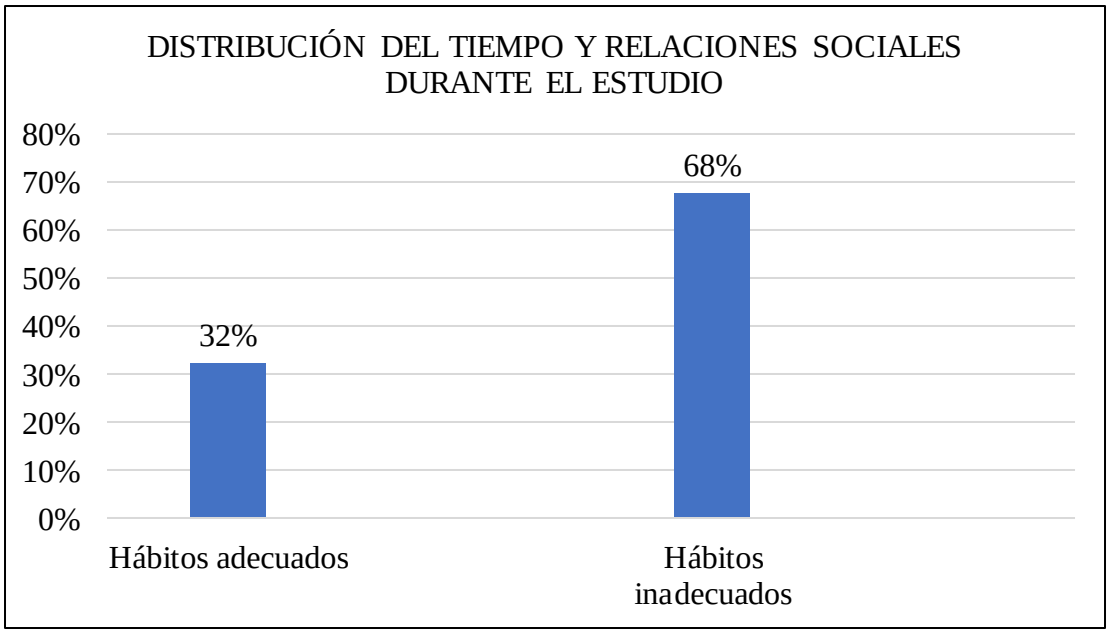
Área 3: Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio

DISTRIBUCIÒN DEL TIEMPO Y RELACIONES SOCIALES DURANTE EL ESTUDIO		
NIVEL DE RANGO	**NÚMERO DE ESTUDIANTES**	**PORCENTAJE**
Hábitos adecuados	60	32%
Hábitos inadecuados	126	68%
TOTAL	**186**	**100%**

Nota. Resultados obtenidos en la tercera área del inventario de Gilbert Wrenn.

Figura 5

Área 3: Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio



Nota. Resultados obtenidos en la tercera área del inventario de Gilbert Wrenn.

Análisis e interpretación:

Mediante los resultados obtenidos sobre la tercera área del inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn de 186 estudiantes equivalentes al 100% se demuestra una distribución clara entre hábitos adecuados e inadecuados. Un 32% de los estudiantes, es decir, 60 personas, tienen hábitos adecuados, lo que indica lo que indica que una porción significativa posee una buena distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio. Mientras que el 68% restante, representado por 126 individuos, poseen hábitos inadecuados. Este es un grupo significativo que muestra dificultades en la distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio, por lo que representa un área crítica que requiere intervención y apoyo.

Tabla 16

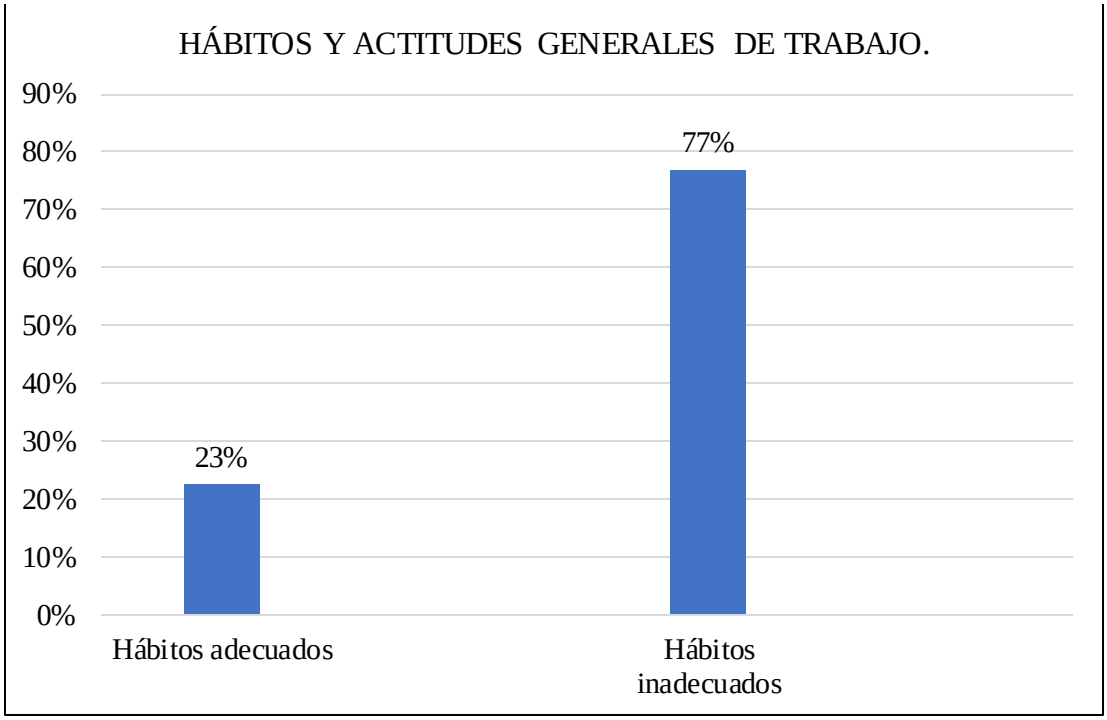
Área 4: Hábitos y actitudes generales de trabajo

HÁBITOS Y ACTITUDES GENERALES DE TRABAJO		
NIVEL DE RANGO	**NÚMERO DE ESTUDIANTES**	**PORCENTAJE**
Hábitos adecuados	42	23%
Hábitos inadecuados	144	77%
TOTAL	**186**	**100%**

Nota. Resultados obtenidos en la cuarta área del inventario de Gilbert Wrenn.

Figura 6

Área 4: Hábitos y actitudes generales de trabajo



Nota. Resultados obtenidos en la cuarta área del inventario de Gilbert Wrenn.

Análisis e interpretación:

Los resultados obtenidos sobre la cuarta área del inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn de 186 estudiantes equivalentes al 100% se demuestra una distribución clara entre hábitos adecuados e inadecuados. Un 23% de los estudiantes, es decir, 42 personas, tienen hábitos adecuados, lo que indica que este grupo tiene buenos hábitos y actitudes generales de trabajo. Mientras que el 77% restante, representado por 144 individuos, poseen hábitos inadecuados. Este es un grupo significativo muestra dificultades en los hábitos y actitudes generales de trabajo, por lo que representa un área crítica que requiere intervención y apoyo.

Tabla 17

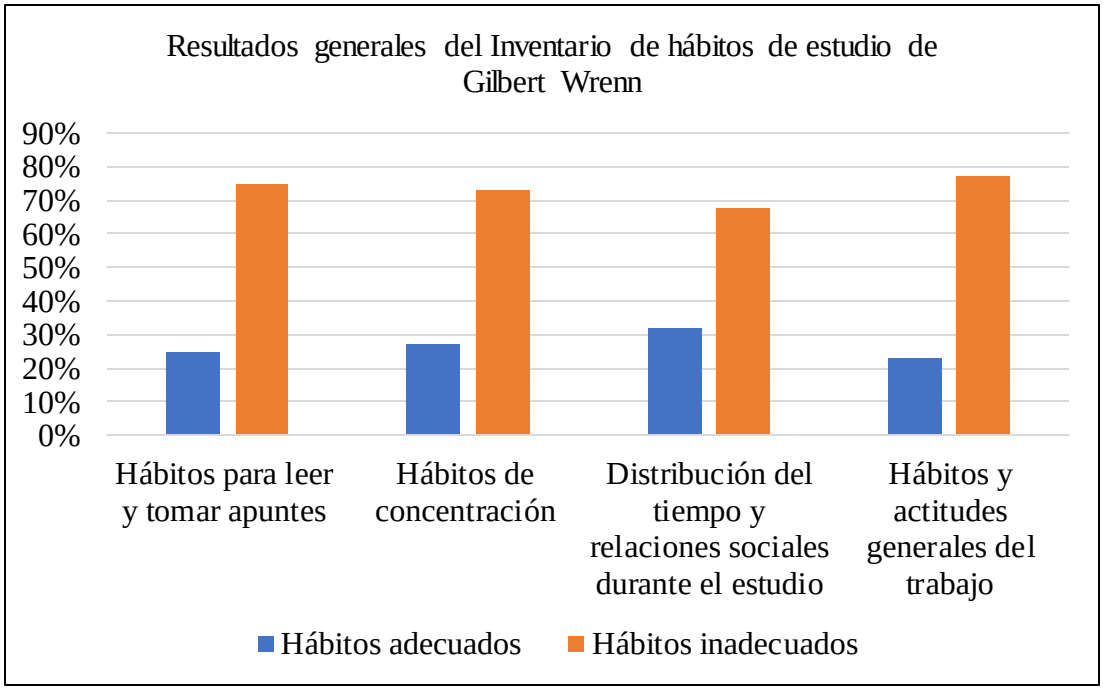
Resultados generales del Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn

Áreas / Hábitos	Hábitos para leer y tomar apuntes	Hábitos de concentración	Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio	Hábitos y actitudes generales del trabajo
Hábitos adecuados	25%	27%	32%	23%
Hábitos inadecuados	75%	73%	68%	77%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

Nota. Resultados generales del inventario de Gilbert Wrenn**.**

Figura 7

Resultados generales del Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn



Nota. Resultados generales del inventario de Gilbert Wrenn.

Análisis e interpretación:

Los resultados obtenidos en el Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn de 186 estudiantes equivalentes al 100% muestran una distribución clara entre las cuatro

áreas del instrumento. De tal forma que en la primera área el 25% de los estudiantes, es decir, 46 personas, tienen hábitos adecuados, lo que indica que este grupo, aunque pequeño tiene buenas técnicas para leer y tomar apuntes. Mientras que el 75% restante, representado por 140 individuos, poseen hábitos inadecuados. Este es un grupo significativo que muestra dificultades en las técnicas para leer y tomar apuntes. En la segunda área un 27% de los estudiantes, es decir, 46 personas, tienen hábitos adecuados, lo que indica que este grupo, aunque pequeño tiene buenos hábitos de concentración. Mientras que el 73% restante, representado por 140 individuos, poseen hábitos inadecuados. Este es un grupo significativo que muestra dificultades para concentrarse. En la tercera área el 32% de los estudiantes, es decir, 60 personas, tienen hábitos adecuados, lo que indica que una porción significativa posee una buena distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio. Mientras que el 68% restante, representado por 126 individuos, poseen hábitos inadecuados. Este es un grupo significativo que muestra dificultades en la distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio. Finalmente, en la cuarta área un 23% de los estudiantes, es decir, 42 personas, tienen hábitos adecuados, lo que indica que este grupo tiene buenos hábitos y actitudes generales de trabajo. Mientras que el 77% restante, representado por 144 individuos, poseen hábitos inadecuados. Este es un grupo significativo muestra dificultades en los hábitos y actitudes generales de trabajo.

3.2. Verificación de hipótesis

"La atención y los hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato."

3.2.1. Planteamiento de la hipótesis

Hipótesis alterna (H1): La atención selectiva incide en los hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Hipótesis nula (H0): La atención selectiva no incide en los hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

3.2.2. Nivel estadístico de significancia y regla de decisión

Los datos de la tabla indican que los resultados de las pruebas se encuentran por debajo del umbral de significancia (P <0.05), lo que implica una correlación entre las dimensiones de las variables en estos casos. Además, es posible determinar las magnitudes de las correlaciones observadas.

Para definir un criterio de decisión con un nivel de significancia $\alpha = 5\%$, se pueden aplicar las siguientes pautas:

$$H_0: P_{valor} > 0{,}05$$
$$H_1: P_{valor} \leq 0{,}05$$

3.2.3. Dimensiones valoradas, discriminación y confiabilidad.

Atención selectiva (variable independiente): Test de Atención d2

Para calcular los valores correspondientes al nivel de concentración (CON) y la efectividad total de la prueba (TOT), se aplica las siguientes fórmulas:

CON = TA - C

TOT = TR – (O + C)

Una vez realizado este cálculo se ha clasificado el valor según los criterios de confiabilidad que se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 18

Criterios de confiabilidad

TEST	NIVEL SPSS	RANGO	DESCRIPCIÒN
Test de Atención D2	5	81 - 99	Alto
	4	61 - 80	Medio alto
	3	41 - 60	Medio
	2	21 - 40	Medio bajo
	1	1 - 20	Bajo

Nota. Criterios de confiabilidad de la variable independiente atención selectiva.

Hábitos de estudio (variable dependiente): Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn.

Tabla 19

Áreas del Inventario de Gilbert Wrenn

ÁREA	DESCRIPCIÓN	ÍTEMS
1	Hábitos para leer y tomar apuntes	5
2	Hábitos de concentración	4
3	Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio	8
4	Hábitos y actitudes generales de trabajo	11
	Cuestionario general	**28**

Nota. Detalle de las áreas del Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn.

Tabla 20

Criterios de confiabilidad

ÁREAS	NIVEL SPSS	RANGO	DESCRPCIÓN
Hábitos para leer y tomar apuntes.	5	0	No afectan el rendimiento académico.
	4	1-2	Es posible o puede afectar el rendimiento académico.
	3	3-4	Perjudican el rendimiento académico en forma significativa
	2	5-9	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente alta.
	1	10 ò +	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente muy alta.
Hábitos de concentración	5	0	No afectan el rendimiento académico.
	4	1-2	Es posible o puede afectar el rendimiento académico.
	3	3-4	Perjudican el rendimiento académico en forma significativa
	2	5-9	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente alta.
	1	10 ò +	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente muy alta.
Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio	5	0	No afectan el rendimiento académico.
	4	1-2	Es posible o puede afectar el rendimiento académico.
	3	3-4	Perjudican el rendimiento académico en forma significativa

	2	5-9	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente alta.
	1	10 ò +	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente muy alta.
Hábitos y actitudes generales de trabajo	5	0	No afectan el rendimiento académico.
	4	1-2	Es posible o puede afectar el rendimiento académico.
	3	3-4	Perjudican el rendimiento académico en forma significativa
	2	5-9	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente alta.
	1	10 ò +	Perjudican el rendimiento académico en forma significativamente muy alta.

Nota. En esta tabla se detalla los criterios de confiabilidad de acuerdo al rango de calificación.

3.2.3. Estadística de las dimensiones de las Funciones Cognitivas Básicas y su incidencia en los Hábitos de Estudio

Tabla 21

Prueba de hipótesis

			D2 CON	D2 TOT
Tau-b de Kendall	LEER	Coeficiente de correlación	0,014	0,065
		Sig. (bilateral)	0,825	0,312
		N	186	186
	HAB_CONC	Coeficiente de correlación	0,052	0,052
		Sig. (bilateral)	0,423	0,419
		N	186	186
	DISTR_TIEM	Coeficiente de correlación	0,103	0,094
		Sig. (bilateral)	0,022	0,049
		N	186	186
	HÁB_TRA	Coeficiente de correlación	-0,051	-0,049
		Sig. (bilateral)	0,037	0,049
		N	186	186

Nota. Tabla elaborada con el SPSS.

Análisis e interpretación

Los resultados del análisis inferencial permiten afirmar que la atención selectiva y los hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato. Mediante el trabajo realizado se analizaron dos elementos en función de la primera variable, de tal manera que se constituyen: elemento 1, índice de concentración (CON); elemento 2, efectividad total de la prueba (TOT). Para la segunda variable se valoró cuatro dimensiones: dimensión 1, hábitos para leer y tomar apuntes (LEER); dimensión 2, hábitos de concentración (HAB_CONC); dimensión 3, distribución del tiempo y las relaciones sociales durante el estudio (DISTR_TIEM); y, dimensión 4, hábitos y actitudes generales de trabajo

(HÁB_TRA). Las dimensiones y elementos identificados se enlazaron para establecer las relaciones como muestras independientes mediante la prueba estadística correlacional Tau b de Kendall.

El valor Pc <0,05 Hi, se obtiene mediante la aproximación significativa (P) menor a (**Sig. 0,05)** entre la variable independiente – índice de concentración (CON) ***vs:*** variable dependiente – distribución del tiempo y las relaciones sociales durante el estudio (DISTR_TIEM) con significancia asintótica de 0,022; variable dependiente – hábitos y actitudes generales de trabajo (HÁB_TRA) con significancia asintótica de 0,037 se correlacionan las dimensiones analizadas.

El valor Pc <0,05 Hi, se obtiene mediante la aproximación significativa (P) menor a (**Sig. 0,05)** entre la variable independiente – efectividad total de la prueba (TOT) ***vs:*** variable dependiente – distribución del tiempo y las relaciones sociales durante el estudio (DISTR_TIEM) con significancia asintótica de 0,049; variable dependiente – hábitos y actitudes generales de trabajo (HÁB_TRA) con significancia asintótica de 0,049 se correlacionan las dimensiones analizadas.

Esta evidencia estadística demuestra una influencia entre la atención selectiva en los hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato". Por lo tanto, se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis Alterna que señala que la atención selectiva incide en los hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Con base en el análisis realizado, se puede concluir que existe una relación significativa entre la atención selectiva y los hábitos de estudio en los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato. Los resultados indican que aquellos estudiantes que muestran una mayor capacidad de atención selectiva tienden a desarrollar hábitos de estudio más efectivos, lo cual se refleja en su rendimiento académico. La capacidad de filtrar y enfocarse en la información relevante permite a los estudiantes optimizar su tiempo de estudio y aprovechar mejor los recursos educativos disponibles.

- A partir del análisis teórico, se concluye que la atención selectiva y los hábitos de estudio están profundamente conectados. La atención selectiva, que implica la capacidad de concentrarse en información relevante mientras se descarta la irrelevante, juega un papel crucial en la efectividad de los hábitos de estudio. Esta habilidad permite a los estudiantes gestionar de manera más eficaz su tiempo y recursos, lo que repercute positivamente en su rendimiento académico.

- Tras analizar la atención selectiva y los hábitos de estudio entre los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía en la Universidad Técnica de Ambato, se evidencia una correlación notable entre ambas variables. La habilidad de los estudiantes para enfocarse en información relevante y gestionar la distracción de la información irrelevante muestra ser un factor determinante en la efectividad de sus métodos de estudio. Estos hallazgos subrayan la importancia de desarrollar estrategias pedagógicas que promuevan y fortalezcan la atención selectiva desde el inicio de la formación académica, con el fin de mejorar tanto el desempeño académico como la eficiencia en el aprendizaje.

- Se ha determinado la relación existente entre la atención selectiva y los hábitos de estudio mediante la prueba estadística correlacional Tau b de Kendall con el valor Pc <0,05 Hi, se obtiene mediante la aproximación significativa (P) menor a (Sig. 0,05) entre la variable independiente – índice de concentración (CON) *vs:* variable dependiente – distribución del tiempo y las relaciones sociales durante el estudio (DISTR_TIEM) con significancia asintótica de 0,022; variable dependiente – hábitos y actitudes generales de trabajo (HÁB_TRA) con significancia asintótica de 0,037 se correlacionan las dimensiones analizadas. Por otro lado, entre la variable independiente – efectividad total de la prueba (TOT) *vs:* variable dependiente – distribución del tiempo y las relaciones sociales durante el estudio (DISTR_TIEM) con significancia asintótica de 0,049; variable dependiente – hábitos y actitudes generales de trabajo (HÁB_TRA) con significancia asintótica de 0,049 se correlacionan las dimensiones analizadas. Lo que demuestra una influencia entre la atención selectiva en los hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato; esto quiere decir que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

4.2. Recomendaciones

- Promover actividades que fortalezcan la atención selectiva entre los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato puede contribuir a la formación de hábitos de estudio más efectivos. Esto permitirá que los estudiantes se concentren mejor en la información relevante, optimizando así su tiempo de estudio y mejorando su rendimiento académico.

- Se sugiere promover un entorno académico que estimule la autoreflexión y la evaluación crítica del contenido estudiado como parte integral del desarrollo de la atención selectiva entre los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía en la Universidad Técnica de Ambato. Al alentar a los estudiantes a cuestionar y discernir la relevancia de la información, se fortalece su capacidad para concentrarse en lo esencial, optimizando así sus hábitos de

estudio. Este enfoque no solo mejora la eficacia de su aprendizaje, sino que también les proporciona herramientas para gestionar de manera más efectiva su tiempo y recursos, potenciando su rendimiento académico de manera integral.

- Se recomienda que futuras investigaciones profundicen en cómo las estrategias educativas pueden apoyar el desarrollo temprano de la atención selectiva entre los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía en la Universidad Técnica de Ambato. Este enfoque podría ofrecer nuevas perspectivas sobre cómo mejorar los hábitos de estudio, por ende, el rendimiento académico y la eficiencia en el aprendizaje desde el inicio de su formación académica.

- Los resultados obtenidos subrayan la importancia de reconocer y valorar la capacidad de atención selectiva como un factor influyente en los hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía en la Universidad Técnica de Ambato. Este hallazgo sugiere la relevancia de considerar la atención selectiva como un aspecto clave a tener en cuenta en futuras investigaciones sobre el rendimiento académico y la adaptación estudiantil en contextos universitarios.

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía

Carpio, B. (2020). Desarrollo de la atención selectiva a través del juego en estudiantes de educación superior. *Revista de investigaciòn en comunicaciòn y desarrollo, 11*(2), 11. doi:https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.425

Chiriboga, D. (2022). *"Atención selectiva y rendimiento académico de estudiantes de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Luis A. Martínez", del cantón Ambato"{Trabajo de titulaciòn para Licenciada en Psicopedagogía, Universidad Tècnica de Ambato}*. Repositorio digital, Ambato, Ecuador. Recuperado el 30 de marzo de 2024, de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34548/1/Tesis-Chiriboga-Lopez-Daniela-Belen-signed-signed-signed.pdf

Duhigg, C. (2012). The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. En C. Duhigg. Random House.

Feria, H., Mantilla, M., & Mantecòn, S. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica? *Didáctica Y Educación ISSN 2224-2643, 11*(3), 62–79. Recuperado el 12 de 04 de 2024, de https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/992

Fortunato, S. (2022). *Hábitos de estudio en los alumnos de la carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de La Matanza {Tesis de maestrìa, Universidad Nacional de La Matanza Escuela de Posgrado}*. Repositorio digital UNLaM, Argentina. Recuperado el 31 de 03 de 2024, de http://repositoriocyt.unlam.edu.ar/handle/123456789/1465

Gòmez, G. (2021). Métodos y técnicas de investigación utilizados en los estudios sobre comunicación en España. *Revista Mediterrànea de comunicaciòn, 12*(1), 115 - 127. doi:https://doi.org/10.14198/MEDCOM000018

Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista Cientìfica Mundo de la Invesigaciòn y el Conocimiento, 4*(3), 163 - 173. Recuperado el 12 de 04 de 2024, de https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860

Hidalgo, V. (2021). *"Hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes*

de segundo de bachillerato paralelo "A" de la Unidad Educativa San Alfonso" {Trabajo de Titulaciòn para Licenciada en Psicopedagogìa, Universidad Tècnica de Ambato}. Repositorio digital, Ambato, Ecuador. Recuperado el 30 de 03 de 2024, de https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33897

Moreta, A. (2024). *La atención selectiva y el aprendizaje de las matemáticas en los estudiantes de básica elemental de la Unidad Educativa José Joaquín Olmedo {Trabajo de Titulaciòn para Licenciada en Psicopedagogìa, Universidad Tècnica de Ambato}*. Repositorio digital, Ambato, Ecuador. Recuperado el 30 de 03 de 2024, de https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/40523

Nivia, J. (2023). *Actividad Física Vigorosa Sobre la Atención Selectiva en niños de 6 Y 7 años de la I.E.D Alberto Lleras Camargo en Bogotá {Tesis de maestrìa, Universidad Libre}*. Repositorio digital, Bogotà, Colombia. Recuperado el 31 de 03 de 2024, de https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/26621/Tesis%20Final%20Janeth%20Nivia%20Barrera%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ormrod, J. E. (2018). Educational Psychology: Developing Learners. En J. E. Ormrod , *Educational Psychology: Developing Learners*. Pearson.

Ormrod, J. E. (2020). Educational Psychology: Developing Learners. En J. E. Ormrod, *Educational Psychology: Developing Learners*. Pearson.

Puig, M. A. (2013). Cómo estudiar y aprender más y mejor en menos tiempo. En M. A. Puig, *Cómo estudiar y aprender más y mejor en menos tiempo*. Espasa Calpe.

Nivia, J. (2023). *Actividad Física Vigorosa Sobre la Atención Selectiva en niños de 6 Y 7 años de la I.E.D Alberto Lleras Camargo en Bogotá {Tesis de maestrìa, Universidad Libre}*. Repositorio digital, Bogotà, Colombia. Recuperado el 31 de 03 de 2024, de https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/26621/Tesis%20Final%20Janeth%20Nivia%20Barrera%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ramos, E. (2021). *"Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Picaihua", del cantón Ambato."{Trabajo de Titulaciòn, Universidad Tècnica de Ambato}*. Repositorio digital, Ambato, Ecuador. Recuperado el 30 de 03 de 2024, de

https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/33891

Rodrigo , M., & Palacios, J. (2018). Atención y Funciones Ejecutivas en el Aula. En M. J. Rodrigo, & J. Palacios, *Atención y Funciones Ejecutivas en el Aula*. Pirámide.

Rowntree, D. (1988). Cómo Estudiar: Una guía de técnicas de aprendizaje eficaz. En D. Rowntree, *Cómo Estudiar: Una guía de técnicas de aprendizaje eficaz*. Barcelona: Gedisa.

Sarter, Sarter, M., Givens, B., & Bruno, J. (2001). The cognitive neuroscience of sustained attention: where top-down meets bottom-up. En Sarter, M. Sarter, B. Givens, & J. Bruno, *The cognitive neuroscience of sustained attention: where top-down meets bottom-up* (págs. 146-160). Brain Research Reviews.

Solso, MacLin, & MacLin. (s.f.). Cognitive Psychology. En 2008, *Cognitive Psychology*. Pearson.

Terry, S., & Tucto, S. (2021). Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *17*(1), 15. doi:https://doi.org/10.35756/educaumch.202117.167

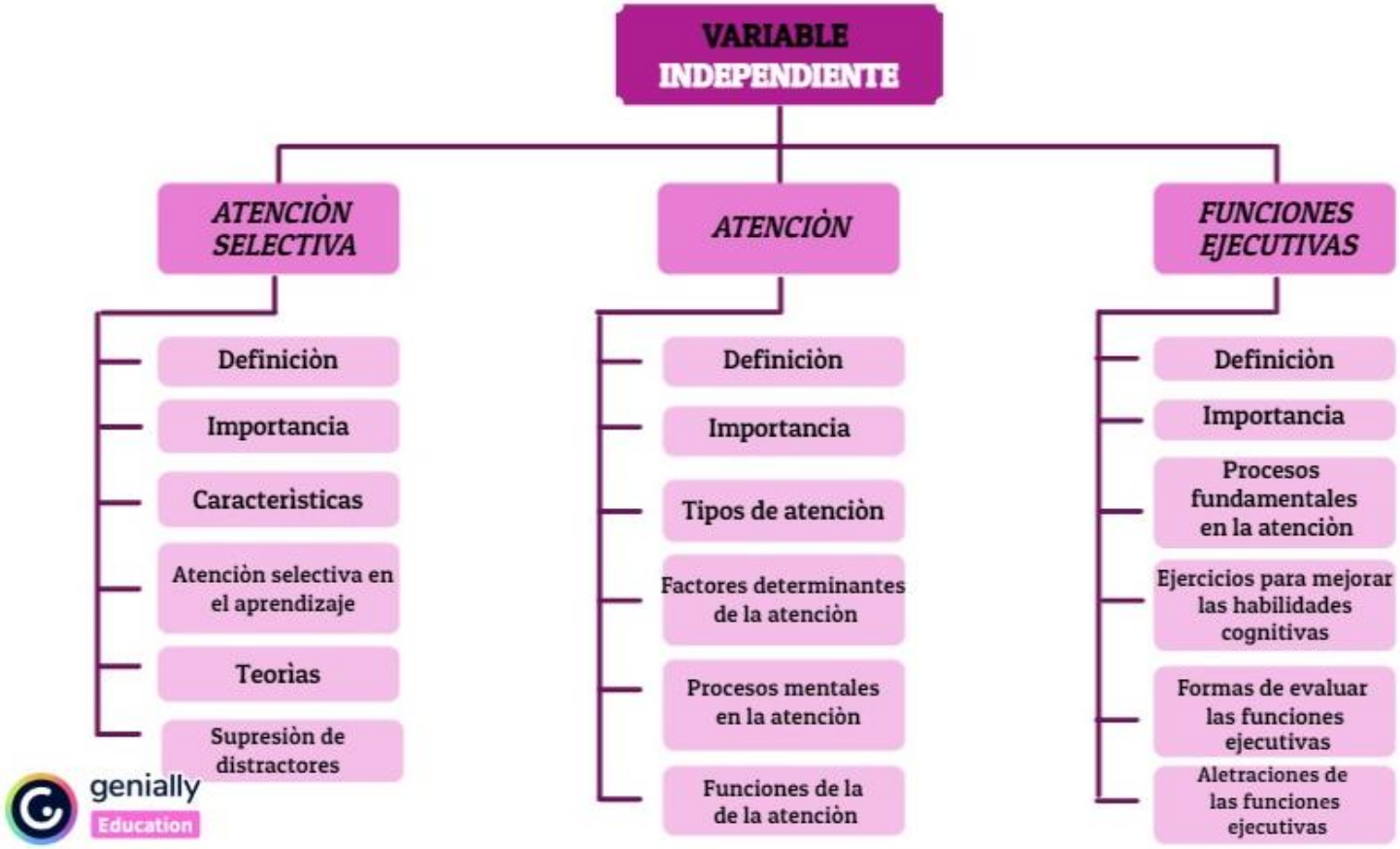
Weinstein, C. E. (1988). Learning and Study Strategies: Issues in Assessment, Instruction, and Evaluation. En C. E. Weinstein, *Learning and Study Strategies: Issues in Assessment, Instruction, and Evaluation*. Academic Press.

Zafra, O. (2006). Tipos de investigacion. *Redalyc, 4*(4), 13-14. Recuperado el 17 de 03 de 2024, de https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067004.pdf

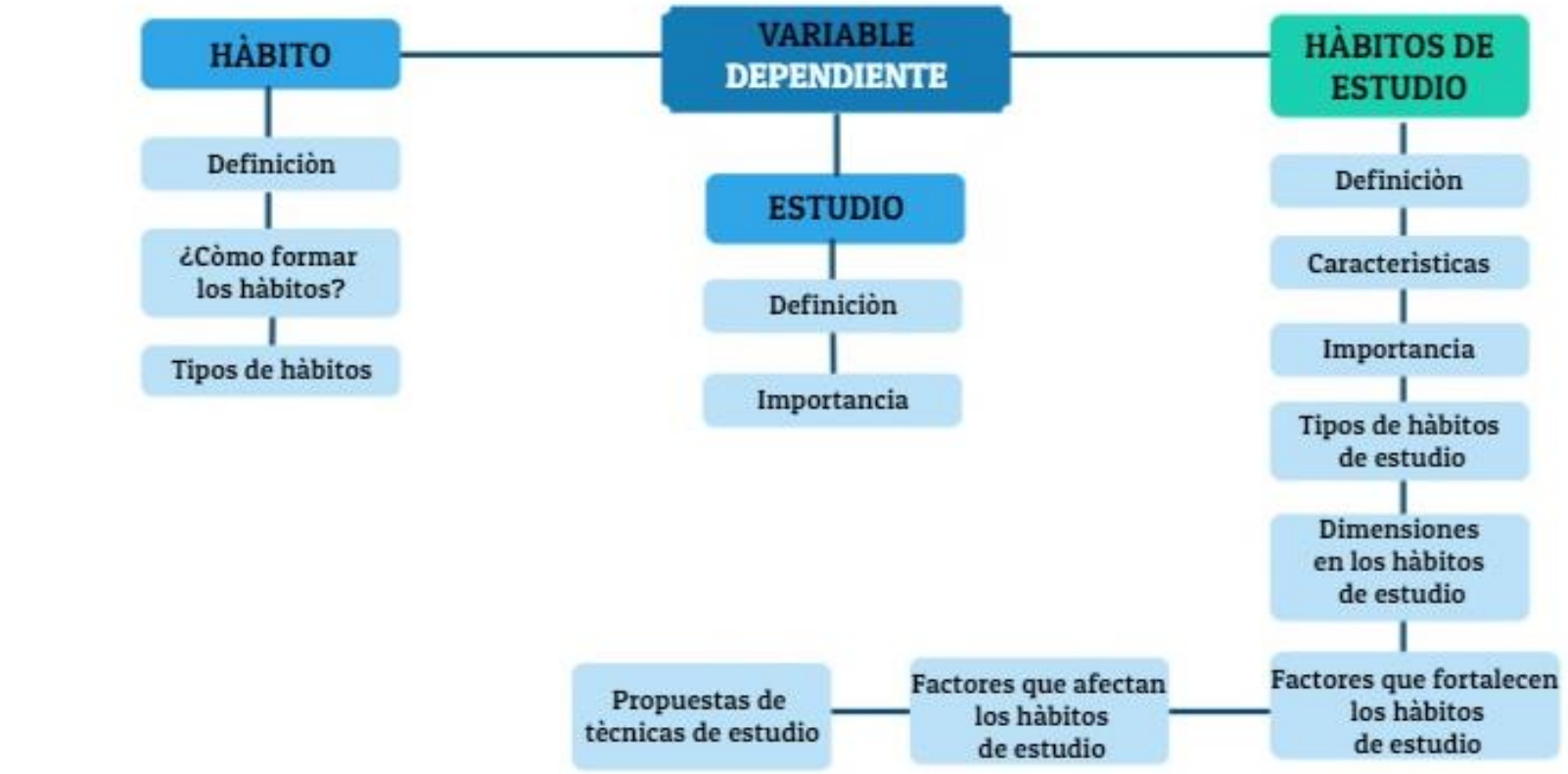
Zeidan, F. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. En F. Zeidan, *Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training*. Consciousness and Cognition.

Anexos

Mapeo variable independiente



Mapeo variable dependiente



Carta de compromiso

Universidad Técnica de Ambato

Consejo Académico Universitario

Av. Colombia 02-11 y Calle Chile Ciudadela Universitaria - Teléfonos: 593-03-2521-081 / 2521-968 correo electrónico: secretaria.cgua@uta.edu.ec

Ambato - Ecuador

ANEXO 3

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 22/03/2024

Doctor

Marcelo Núñez

Presidente de la Unidad de Titulación

Carrera de Psicopedagogía

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Dr. Víctor Hernández del Salto, Mg en mi calidad de decano de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación: **"Atención selectiva y hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato"** Propuesto por la estudiante Johanna Alexandra Uvidia Alvarez, portadora de la Cédula de Ciudadanía No. 180506524-8, estudiante de la Carrera de Psicopedagogía, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

Mg. Víctor Hernández del Salto

1801[illegible]5968

0995677014

vhernandez@uta.edu.ec

Consentimiento informado

ACUERDO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA OTROS INTEGRANTES DEL SISTEMA EDUCATIVO

Ambato, 04/04/24

Yo, Uvidia Alvarez Johanna Alexandra, INVESTIGADORA PRINCIPAL del estudio titulado "*Atención selectiva y hábitos de estudio de los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato*", pongo 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 su participación en el estudio.

Resumen de la propuesta de investigación

La investigación sobre la relación de la atención selectiva y los hábitos de estudio es importante para entender cómo estas dos variables intervienen en el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Al comprender esta relación, se puede desarrollar actividades prácticas para mejorar los hábitos de estudio y la atención selectiva, lo que a su vez favorecerá al éxito académico de los estudiantes. Además, esta indagación brindará información útil para el diseño de intervenciones educativas dirigidas a mejorar estas habilidades en ambientes educativos, beneficiando a un gran porcentaje de estudiantes universitarios. Finalmente, este trabajo investigativo aportará al avance del conocimiento científico en el campo de la psicopedagogía y psicología educativa al brindar un juicio más profundo de la relación entre las dos variables de estudio, lo que servirá además como base para investigaciones futuras. Por esta razón, el objetivo principal de esta investigación es determinar la relación de la atención selectiva y los hábitos de estudios en los estudiantes de primer semestre de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Participación del estudiante en el estudio:

Durante su participación en este estudio, se espera que los estudiantes colaboren de manera activa y diligente. La contribución de los participantes será crucial para recopilar datos significativos que nos ayuden a comprender mejor ciertos aspectos

relacionados con su atención selectiva y hábitos de estudio. Los instrumentos de investigación que se utilizarán incluyen el Test D2 de Atención de Rolf Brickenkamp y el Inventario de Hábitos de Estudio de Wrenn-Gilbert.

El Test D2 evalúa la atención selectiva mediante la presentación de una serie de estímulos visuales similares, donde los participantes deben discriminar y procesar la información con rapidez y precisión. Este test proporcionará información sobre la capacidad de los participantes para mantener la concentración y seguir instrucciones en un entorno con límite de tiempo.

Por otro lado, el Inventario de Hábitos de Estudio de Wrenn-Gilbert se centra en evaluar los hábitos de estudio de los estudiantes, abordando aspectos como la planificación del tiempo, la organización, la concentración, la motivación y la gestión del material de estudio. Este cuestionario permitirá obtener una comprensión más completa de los métodos de estudio y las estrategias utilizadas por los participantes.

Es importante que los estudiantes respondan con sinceridad y precisión a las preguntas planteadas en ambos instrumentos, ya que esto garantizará la validez y la fiabilidad de los datos recopilados. La participación activa y comprometida de los estudiantes será fundamental para el éxito de este estudio y para obtener resultados significativos que contribuyan al avance del conocimiento en este campo.

Tiempo requerido:

En el primer instrumento *Test de D2 de atención de Rolf Brickenkamp* se necesitará un estimado de 10 minutos, tanto para las instrucciones como su ejecución y para el *Inventario de Hábitos de Estudio de Wrenn-Gilbert* de igual manera se empleará 10 minutos para responder los 28 ítems de las 4 dimensiones del inventario, estas son: hábitos para leer y tomar apuntes, hábitos de concentración, distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio y hábitos y actividades generales de trabajo.

Los instrumentos de evaluación se podrán tomar en un estimado de 2 semanas, 1 día a la semana.

Derecho a retirarse del estudio:

Usted tiene el derecho de retirarse 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 su bienestar, 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 Dirección Nacional de Investigación Educativa, 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 obtenida para el desarrollo de este estudio será manejada confidencialmente. Sus datos no serán enlazados a ningún otro tipo de información que no tenga como único y exclusivo propósito el desarrollo de la presente investigación.

Si tiene preguntas adicionales sobre el estudio, comuníquese con:

- **Nombre del investigador principal:** Uvidia Alvarez Johanna Alexandra
- **Entidad a la que pertenece:** Universidad Técnica de Ambato
- **Dirección:** Av. Los Chasquis, Ambato 180207
- **Correo electrónico:** [illegible]
- **Teléfono de contacto:** 0983472254

Con esos antecedentes acuerda:

☑ Participar en el estudio de investigación especificado.

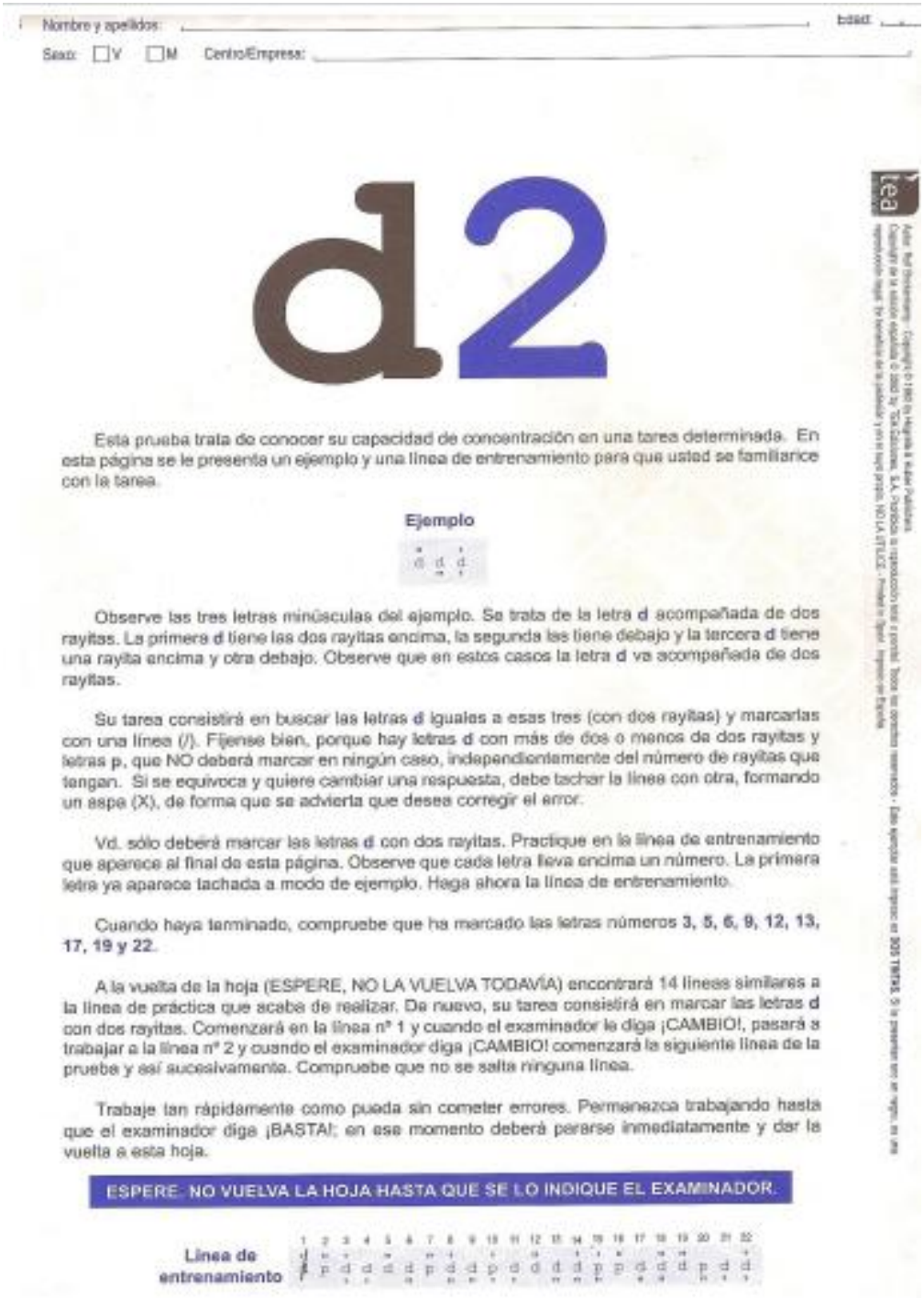
☐ NO PARTICIPAR en el estudio de investigación especificado.

Nombres completos: [illegible]

Firma:

Fecha: 04/09/2019

Test de Atenciòn d2



Nombre y apellidos: _____ Edad: ____

Sexo: ☐V ☐M Centro/Empresa: _____

d2

Esta prueba trata de conocer su capacidad de concentración en una tarea determinada. En esta página se le presenta un ejemplo y una línea de entrenamiento para que usted se familiarice con la tarea.

Ejemplo

d d d

Observe las tres letras minúsculas del ejemplo. Se trata de la letra **d** acompañada de dos rayitas. La primera **d** tiene las dos rayitas encima, la segunda las tiene debajo y la tercera **d** tiene una rayita encima y otra debajo. Observe que en estos casos la letra **d** va acompañada de dos rayitas.

Su tarea consistirá en buscar las letras **d** iguales a esas tres (con dos rayitas) y marcarlas con una línea (/). Fíjense bien, porque hay letras **d** con más de dos o menos de dos rayitas y letras **p**, que NO deberá marcar en ningún caso, independientemente del número de rayitas que tengan. Si se equivoca y quiere cambiar una respuesta, debe tachar la línea con otra, formando un aspa (X), de forma que se advierta que desea corregir el error.

Vd. sólo deberá marcar las letras **d** con dos rayitas. Practique en la línea de entrenamiento que aparece al final de esta página. Observe que cada letra lleva encima un número. La primera letra ya aparece tachada a modo de ejemplo. Haga ahora la línea de entrenamiento.

Cuando haya terminado, compruebe que ha marcado las letras números **3, 5, 6, 9, 12, 13, 17, 19 y 22**.

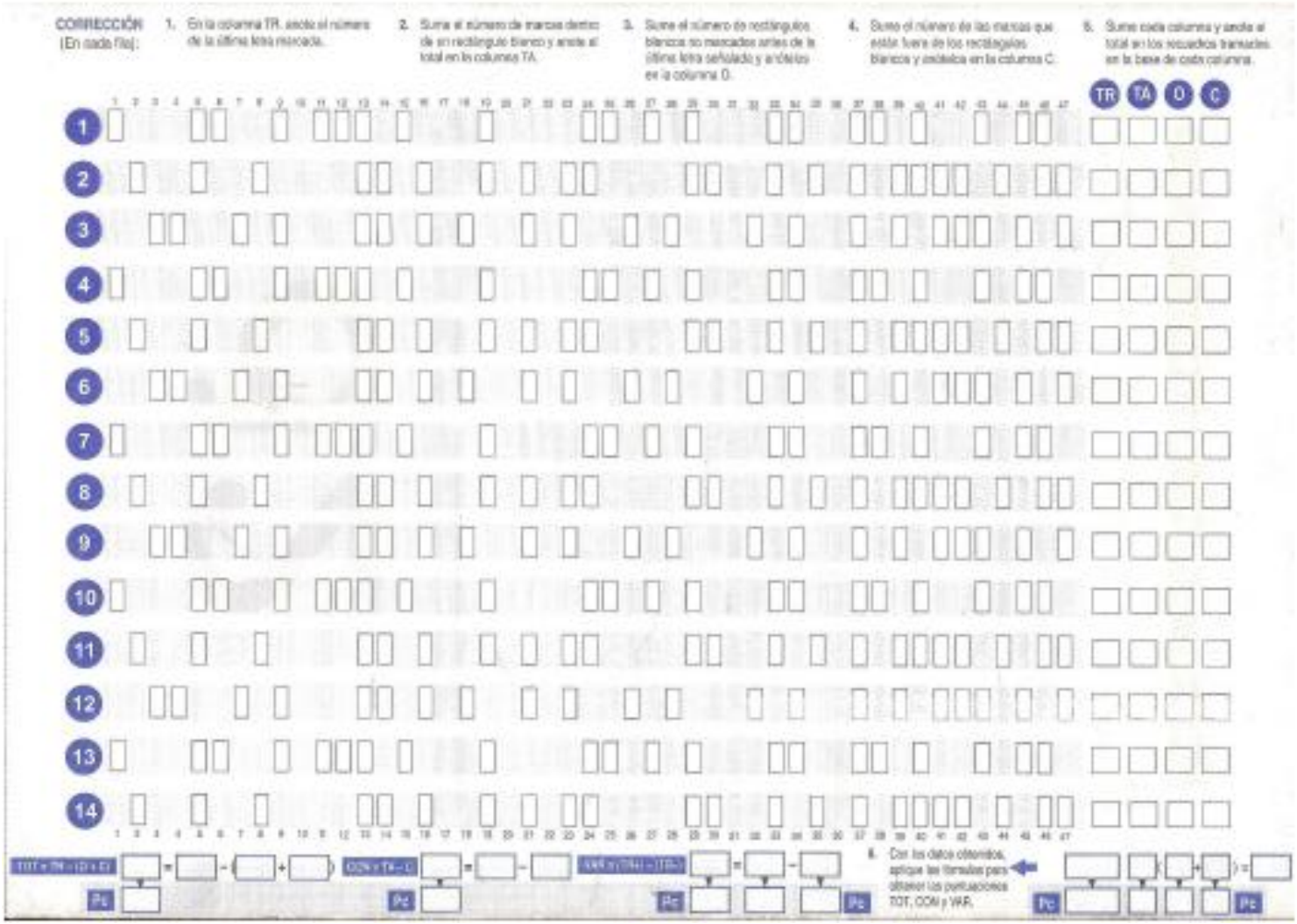
A la vuelta de la hoja (ESPERE, NO LA VUELVA TODAVÍA) encontrará 14 líneas similares a la línea de práctica que acaba de realizar. De nuevo, su tarea consistirá en marcar las letras **d** con dos rayitas. Comenzará en la línea nº 1 y cuando el examinador le diga ¡CAMBIO!, pasará a trabajar a la línea nº 2 y cuando el examinador diga ¡CAMBIO! comenzará la siguiente línea de la prueba y así sucesivamente. Compruebe que no se salta ninguna línea.

Trabaje tan rápidamente como pueda sin cometer errores. Permanezca trabajando hasta que el examinador diga ¡BASTA!; en ese momento deberá pararse inmediatamente y dar la vuelta a esta hoja.

ESPERE. NO VUELVA LA HOJA HASTA QUE SE LO INDIQUE EL EXAMINADOR.

Línea de entrenamiento

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
MUY
IMPORTANTE
POR FAVOR,
NO ESCRIBA
NADA EN ESTA
FRANJA AZUL
O PUEDE
INVALIDAR
SU EJERCICIO


CORRECCIÓN
(En cada fila):
1. En la columna TR anote el número de la última letra marcada.
2. Suma el número de marcas dentro de un rectángulo blanco y anote el total en la columna TA.
3. Sume el número de rectángulos blancos no marcados antes de la última letra señalada y anótelos en la columna D.
4. Sume el número de las marcas que están fuera de los rectángulos blancos y anótelas en la columna C.
5. Sume cada columna y anote el total en los recuadros translúcidos en la base de cada columna.
TR
TA
D
C
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
6. Con los datos obtenidos, aplique las fórmulas para obtener las puntuaciones TOT, CCAI y WAP.
Pc

Inventario de Hábitos de estudio de Gilbert Wrenn

PREGUNTAS	PUNTUACIÓN			PUNTAJE OBTENIDO	PUNTAJE TOTAL
	RARA VEZ O NUNCA	A VECES	A MENUDO O SIEMPRE		
A.- MIS TECNICAS PARA LEER Y TOMAR APUNTES					
1.Tengo que releer los textos varias veces las palabras no tienen mucho significado para mi la primera vez que las leo.					
2.Me cuesta darme cuenta de cuáles son los puntos más importantes de lo que estoy leyendo o estudiando; tiendo a sacar apuntes de cosas que después resulta que no tienen importancia.					
3.Vuelvo atrás y repito lo que he estudiado, deteniéndome en los puntos que encuentro dudosos.					
4.Leo en voz alta al estudiar.					
5.Mientras estoy tomando apuntes de algo que el profesor dijo antes, se me escapan datos importantes de la clase					
B. MIS HÁBITOS DE CONCENTRACIÓN					
6.Me es difícil concentrarme en lo que estoy estudiando después de haber terminado no sé lo que he leído.					
7.Tengo tendencia a "fantasear" cuando trato de estudiar.					
8.Tardo mucho en acomodarme y estar listo para estudiar.					
9.Tengo que estar en un estado de ánimo especial o inspirado para poder empezar a trabajar: tiendo a perder el tiempo.					
C. MI DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO Y RELACIONES SOCIALES DURANTE EL ESTUDIO					
10.Muchas veces las horas de estudio me resultan cortas para concentrarme o sentirme con ganas de estudiar.					
11.Mi tiempo no está bien distribuido dedico demasiado tiempo a algunas cosas y muy poco a otras.					
12.Mis horas de estudio son interrumpidas por llamadas telefónicas, visitas y ruidos que me distraen.					
13.Me es difícil terminar un trabajo en un determinado tiempo; por eso queda sin terminar o mal hecho o no está a tiempo.					
14.Me gusta estudiar con otros y no solo.					
15.El placer que siento en "haraganear" o divagar perturba mis estudios.					
16.Ocupo mucho de mi tiempo en leer novelas, en ir al cine, ver televisión, etc.					
17.El exceso de vida social (bailes, citas, paseos, etc) me impide tener éxito en mis estudios.					
D. MIS HÁBITOS Y ACTITUDES GENERALES DE TRABAJO					
18.Me pongo nervioso y tengo lagunas en los exámenes se me olvida todo y no puedo decir lo que sé.					
19.Antes de empezar a escribir en un examen de tipo subjetivo o de ensayo, preparo mentalmente la respuesta.					
20.Termino mis pruebas escritas y las entrego antes del plazo fijado para entregar.					
21.Trato de comprender cada punto de la materia a medida que la voy estudiando, así no tengo que volver atrás para aclarar puntos dudosos.					
22.Trato de relacionar los temas que se estudian en un curso con los que se estudian en otros.					
23.Trato de resumir, clasificar y sistematizar los hechos aprendidos, asociándolos con materias y hechos que he estudiado anteriormente.					
24.Tengo la idea de que he estado demasiado tiempo sin estudiar o que aprendí las materias básicas hace demasiado tiempo.					
25.Trato de no estudiar meramente lo indispensable para una lección o un examen.					
26.Me siento demasiado cansado, con sueño e indiferente para asimilar lo que estudio.					
27.Tengo que estudiar en un lugar donde pueda fumar, y si leo en una biblioteca debo salir a fumar un cigarrillo.					
28.El desagrado que me producen ciertos temas y profesores me impide lograr un mayor éxito en mis estudios.					

Aplicación de los instrumentos



