



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**

### **CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR**

Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de  
Licenciado en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar

#### **TÍTULO:**

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN  
LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA “HISpanoAMÉRICA” DE LA CIUDAD DE  
RIOBAMBA, PERIODO 2019-2020”.**

#### **Autoras:**

Tania Gissela Auqui Rivera  
Diana Maricela Guamán Torres

#### **Tutor:**

Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero Mgs.

**Riobamba – Ecuador  
2020**

## APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación, del proyecto: **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HISPANOAMÉRICA” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERIODO 2019-2020”**. Presentado por Auqui Rivera Tania Gissela y Guamán Torres Diana Maricela y dirigido por la Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero PhD.

Una vez revisado el informe del proyecto de investigación con fines de graduación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Luz Elisa Moreno  
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Patricio Marcelo Guzmán  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Paco Fernando Janeta  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

FIRMA

Lic. Patricia Cecilia Bravo Mgs.  
TUTORA

FIRMA

## CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del grado de Licenciada de Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar con el tema: **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HISPANOAMÉRICA” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERIODO 2019-2020”**, ha sido elaborado por las estudiantes Auqui Rivera Tania Gissela y Guamán Torres Diana Maricela, el mismo que se ha revisado y analizado en su totalidad, de acuerdo, al cronograma de trabajo establecido, bajo el asesoramiento de mi persona en calidad de tutora, por lo que considero que se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.

Riobamba, 11 de agosto 2020



Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero Mgs.

# CERTIFICADO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO



DIRECCIÓN ACADÉMICA  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.20

## CERTIFICACIÓN

Que, **AUGUI RIVERA TANIA GISSELA** con CC: **060463035-0**, estudiante de la Carrera de **Psicología Educativa**, Facultad de **Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "HISPANOAMÉRICA" DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERIODO 2019-2020"**, que corresponde al dominio científico **Innovación Socio Educativa**, y alineado a la línea de investigación **EDUCACIÓN SUPERIOR Y FORMACIÓN PROFESIONAL**, cumple con el 10%, reportado en el sistema Anti plagio Urkund, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 25 de Septiembre de 2020

Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancera

**TUTOR**



# CERTIFICACIÓN

Que, **GUAMÁN TORRES DIANA MARICELA** con CC: 060464290-0, estudiante de la Carrera de **Psicología Educativa**, Facultad de **Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "HISPANOAMÉRICA" DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERIODO 2019-2020"**, que corresponde al dominio científico **Innovación Socio Educativa**, y alineado a la línea de investigación **EDUCACIÓN SUPERIOR Y FORMACIÓN PROFESIONAL**, cumple con el 10%, reportado en el sistema Anti plagio Urkund, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 25 de Septiembre de 2020



Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancera

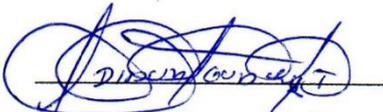
**TUTOR**

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido, ideas y conclusiones del presente trabajo investigativo, previo de la obtención del título de Licenciada de Psicología Educativa, con el tema **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HISPANOAMÉRICA” DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERIODO 2019-2020”**, corresponde exclusivamente a: Auqui Rivera Tania Gissela con cédula N° 060463035-0 y Guamán Torres Diana Maricela con cédula N° 060464290-0, a la tutora del proyecto Patricia Cecilia Bravo, PhD, y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Auqui Rivera Tania Gissela  
**ESTUDIANTE**  
miligissela21@gmail.com  
Telf.: 0991147795



Guamán Torres Diana Maricela  
**ESTUDIANTE**  
diananguamant@gmail.com  
Telf.: 0997252251

## **DEDICATORIA**

A Dios por ser mi luz y fortaleza para continuar con perseverancia en este proceso para obtener uno de mis logros más deseados.

A mi madre Carmita Rivera, la persona que me trajo a la vida, por ser la luz que guía mi vida y que gracias a su apoyo se convirtió en uno de los cimientos primordiales para continuar con mis sueños.

A mi padre Wilson Auqui ya que con sus consejos me supo llevar por el camino correcto lo cual me motivo para seguir estudiando y llegar a ser una persona profesional.

A mis hermanos Mateo y Mary Cruz por ser el motor y motivo de mi vida, quienes alegran mis días y me impulsan a seguir adelante pese a las dificultades, colocando su confianza en mí ya que con sus palabras de motivación y sus consejos he podido culminar una de mis metas planeadas en la vida.

A mis tías María, Blanca y a mi prima Daniela, por su apoyo incondicional y por demostrarme la gran fe que tienen en mí.

A Bettita y toda su familia quienes luego de mis padres se preocupaban por mí, dándome siempre una mano de ayuda, afecto y me enseñaron la bondad que puede existir en las personas es indescriptible.

A mis amigos Patricia, Andrés, Mishell, Guadalupe y Mónica por permitirme aprender más de la vida a su lado y acompañarme durante todo este arduo camino y compartir conmigo alegrías y fracasos.

A Diana mi amiga y compañera de tesis por demostrarme que podemos ser grandes amigas y compañeras de trabajo a la vez.

A todos ustedes les dedico con mucho cariño.

**-Tania Gissela Auqui Rivera**

Dedico este trabajo de investigación a mi hija Katherine Lizbeth, quien es la más grande bendición que Dios me ha podido regalar, y quien se convirtió en mi motivación principal para culminar mi carrera.

A mi esposo Juan Carlos que durante estos años de carrera ha tenido las palabras precisas en los momentos difíciles, por su apoyo incondicional en todas las decisiones que he tenido que tomar, gracias por su amor incondicional y por la ayuda que me brindó para poder culminar con éxito mis estudios.

A mis padres, quienes hicieron todo lo que estuvo a su alcance para que yo pueda terminar mis estudios. Mami gracias por ser el mejor ejemplo de madre, esposa, hermana, mujer, ser humano; por inculcarme los principios que me ayudaron a guiarme correctamente a lo largo de mi vida. Papi gracias porque pese a su carácter nunca me ha dejado sola, siempre seré la niña de sus ojos.

A mi hermana Ximena por su compañía, por alegrarme con sus ocurrencias, por haber sido mi confidente durante años.

A mi suegra Sra. Rosita por estar conmigo cuando más la he necesitado, por sus sabios consejos, por sus palabras de aliento y por su apoyo a pesar de muchas adversidades.

A mi amiga y colega Tania por estar conmigo durante todo este proceso por darme su apoyo incondicional hasta el final.

**-Con amor Diana Maricela Guamán Torres**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, nos gustaría agradecer a Dios quien, a lo largo de toda nuestra vida, nos ha regalado cada experiencia que nos ha permitido ser las personas que somos hoy.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, quien es cuna de conocimiento y universalidad del pensamiento. A la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, a la especialidad de Psicología Educativa que nos brindó valores humanos, conocimientos y nos permitió crecer como personas.

A nuestra tutora de tesis Mgs. Patricia Bravo, que se dio tiempo para revisar y valorar este trabajo de investigación que nos permitirá ser todas unas profesionales, y al honorable tribunal que se nos ha designado para la presentación y defensa de esta investigación.

A nuestros profesores quienes con su dedicación y paciencia supieron impartir sus conocimientos y a nuestros queridos amigos quienes compartieron momentos únicos y valiosos a nuestro lado.

**-Tania Auqui y Diana Guamán**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

|  |     |
|--|-----|
| APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL            | II  |
| CERTIFICACIÓN DEL TUTOR                            | III |
| CERTIFICADO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO                 | IV  |
| AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN                        |     |
| VI   |     |
| DEDICATORIA  |     |
| VII  |     |
| AGRADECIMIENTO                                     |     |
| VIII   |     |
| RESUMEN  |     |
| XIII   |     |
| ABSTRACT   | XIV |
| INTRODUCCIÓN                                       | 1   |
| CAPÍTULO I   | 3   |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA                         | 3   |
| 1.1 El problema de investigación                   | 3   |
| 1.2 Justificación                                  | 5   |
| 1.3 OBJETIVOS                                      | 7   |
| 1.3.1 Objetivo General                             | 7   |
| 1.3.2 Objetivos Específicos                        | 7   |
| CAPÍTULO II  | 8   |
| MARCO TEÓRICO                                      | 8   |
| 2.1 Inteligencia Emocional                         | 8   |
| 2.1.1 Concepciones Generales                       | 8   |
| 2.1.1.1 Inteligencia:                              | 8   |
| 2.1.1.2 Emociones:                                 | 8   |
| 2.1.1.3 Inteligencia emocional:                    | 9   |
| 2.1.2 Características de la Inteligencia Emocional | 9   |
| 2.1.3 Dimensiones de Inteligencia Emocional        | 12  |
| 2.2 Hábitos de estudio                             | 13  |
| 2.2.1 Consideraciones generales                    | 13  |
| 2.2.2 Formación de los hábitos de estudio          | 14  |
| 2.2.3 Factores para formar hábitos de estudio      | 16  |

|   |    |
|---|----|
| 2.2.4 Técnicas sobre los distintos hábitos de estudio       | 17 |
| CAPÍTULO III  | 20 |
| METODOLOGÍA   | 20 |
| 3.1 Enfoque de investigación                                | 20 |
| 3.1.1 Mixto   | 20 |
| 3.2 Diseño de investigación                                 | 20 |
| 3.3 Tipo De Investigación                                   | 20 |
| 3.3.2 Por el objetivo                                       | 20 |
| 3.3.3 Por El Lugar  | 20 |
| 3.4 Tipo de estudio   | 21 |
| 3.5. Unidad de análisis                                     | 21 |
| 3.5.4 Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos       | 22 |
| 3.6 Técnicas de análisis e interpretación de la información | 23 |
| CAPÍTULO IV   | 24 |
| RESULTADOS Y DISCUSIÓN                                      | 24 |
| 4.1 Resultados del Test TMMS-24 Trait Meta-Mood Scale       | 24 |
| CONCLUSIONES  | 45 |
| RECOMENDACIONES   | 47 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS                                  | 48 |
| ANEXOS  | 52 |

## ÍNDICE DE CUADROS

|   |    |
|---|----|
| Cuadro 1. Baremo dispersigráfico CASM-85                  | 18 |
| Cuadro 2: Categorías CASM-85                              | 19 |
| Cuadro 3. Muestra de la investigación                     | 21 |
| Cuadro 4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 22 |
| Cuadro 5. Percepción Emocional Hombres                    | 24 |
| Cuadro 6. Percepción Emocional Mujeres                    | 25 |
| Cuadro 7. Comprensión Emocional Hombres                   | 26 |
| Cuadro 8. Comprensión Emocional Mujeres                   | 27 |
| Cuadro 9. Regulación Emocional Hombres                    | 28 |
| Cuadro 10. Regulación Emocional Mujeres                   | 29 |
| Cuadro 11. Forma de estudiar                              | 30 |
| Cuadro 12. Forma de desarrollar tareas                    | 32 |
| Cuadro 13. Preparación antes de exámenes                  | 33 |
| Cuadro 14. Manera de atender a clases                     | 35 |
| Cuadro 15. Actividades que realiza mientras estudia       | 37 |
| Cuadro 16. Nivel General de Hábitos de Estudio            | 39 |
| Cuadro 17. Frecuencia inteligencia emocional              | 41 |
| Cuadro 18. Frecuencia hábitos de estudio                  | 41 |
| Cuadro 19. Escalas de interpretación                      | 42 |
| Cuadro 20. Correlación no paramétrica                     | 43 |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

|  |    |
|--|----|
| Gráfico 1. Factores para formar hábitos de estudio                                       | 13 |
| Gráfico 2. Percepción Emocional Hombres  | 24 |
| Gráfico 3. Percepción Emocional Mujeres  | 25 |
| Gráfico 4. Comprensión Emocional Hombres   | 26 |
| Gráfico 5. Comprensión Emocional Mujeres   | 27 |
| Gráfico 6. Regulación Emocional Hombres  | 28 |
| Gráfico 7. Regulación Emocional Mujeres  | 29 |
| Gráfico 8. Forma de estudiar   | 30 |
| Gráfico 9. Forma de desarrollar tareas   | 32 |
| Gráfico 10. Preparación antes de exámenes  | 33 |
| Gráfico 11. Manera de atender a clases   | 35 |
| Gráfico 12. Actividades que realiza mientras estudia                                     | 37 |
| Gráfico 13. Nivel General de Hábitos de Estudio  | 39 |
| Gráfico 14. Correlación no paramétrica entre inteligencia emocional y hábitos de estudio | 43 |

## RESUMEN

La presente investigación titulada: “Inteligencia emocional y hábitos de estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica” de la ciudad de Riobamba, periodo 2019-2020, tuvo como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y hábitos de estudio en los estudiantes antes mencionados, en donde los beneficiarios fueron 154 estudiantes distribuidos en primero, segundo y tercero de bachillerato. La metodología usada tuvo un enfoque cuantitativo, el diseño fue no experimental, el tipo de investigación por el nivel o alcance fue correlacional, por el objetivo básica, por el lugar de campo y por el tipo de estudio transversal. Se realizó por medio de dos instrumentos, el test TMMS-24 de inteligencia emocional y el Inventario de hábitos de estudio CASM-85. El test TMMS-24 tiene como objetivo evaluar el meta conocimiento de los estados emocionales, consta de un cuestionario de 24 preguntas dividido en tres dimensiones: percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional. El Inventario de hábitos de estudio CASM-85 tiene como objetivo la medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de los estudiantes, consta de un cuestionario de 53 preguntas divididas en 5 dimensiones: ¿Cómo estudia usted?, ¿Cómo hace Ud. sus tareas?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha las clases? y ¿Qué acompaña sus momentos? Los resultados arrojaron que no existe correlación entre inteligencia emocional y hábitos de estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”, periodo 2019-2020.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, hábitos de estudio, emociones, técnicas.

## ABSTRACT

This research, "Emotional intelligence and study habits in high school students of the" Hispanoamerica" Educational Unit of the city of Riobamba, period 2019-2020, aimed to determine the relationship between emotional intelligence and study habits in students mentioned above. The beneficiaries were 154 students distributed in the first, second, and third year of high school. The methodology used has a mixed approach. The design is non-experimental; the type of research by level or scope was correlational, by the basic objective, by the field location, and by the type of cross-sectional study. The research used two instruments, the TMMS-24 emotional intelligence test, and the CASM-85 Study Habits Inventory. The TMMS-24 test aims to evaluate the meta knowledge of emotional states. It consists of 24 questions divided into three dimensions: emotional perception, understanding of feelings, and emotional regulation. The CASM-85 Study Habits Inventory aims to measure and diagnose students' study habits. It consists of a questionnaire of 53 questions divided into five dimensions: How do you study? How do you do your homework? How do you study for your exams? How do you listen to the classes? Furthermore, what accompanies your moments? The results showed no correlation between emotional intelligence and study habits in high school students from the "Hispanoamérica" Educational Unit.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Study habits, Emotions, Techniques.



Translation of abstract reviewed by Dr. Narcisa Fuertes PhD.  
Professor at Linguistic Competences UNACH

## INTRODUCCIÓN

En uno de los pensamientos de Aristóteles dice que: Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto. Por lo tanto la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y hábitos de estudios en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica” en el periodo 2019- 2020, por ser una temática de gran interés para los estudiantes, por ello se buscará información que permita conocer y favorecer el desarrollo de los diferentes hábitos de estudio, los mismos que beneficiarán el progreso del rendimiento académico, pues constituyen una parte elemental y de gran importancia ya que permiten ordenar el trabajo, priorizar, aprovechar los recursos disponibles de mejor modo y además permiten desarrollar nuevas técnicas y modos de enfrentar el conocimiento a futuro.

Según lo indica Goleman (1996) la inteligencia emocional ha cobrado gran importancia en los últimos años pues, la unión de la razón y la emoción es fundamental para comprender el desarrollo de la inteligencia humana. Además, diversos estudios como: “La influencia de la inteligencia emocional en el equilibrio psicológico y el bienestar emocional del alumnado” (Afoe, 2018), y sobre “Inteligencia emocional y factores contextuales” (Ferres, Luna y Sanchez,2018) muestran la importancia de desarrollar competencias emocionales en el contexto educativo, y más concretamente en los estudiantes.

Tradicionalmente la comunidad educativa comprobaba el éxito o el fracaso escolar en base a la capacidad intelectual y a los buenos o malos resultados académicos de los estudiantes. Sin embargo, la relación no parece estar tan clara, sobre todo cuando observamos alumnos que con un nivel intelectual alto y con rendimiento alto, no son capaces de resolver situaciones de la vida cotidiana. Por el contrario, personas con bajo nivel, resuelven exitosamente situaciones cotidianas, siendo con frecuencia personas con éxito en la vida.

Ante esta situación no parece fácil identificar las claves que determinan el éxito o el fracaso más allá de la capacidad intelectual, dado que intervienen aspectos emocionales y sociales. Muchos de los problemas que presentan los estudiantes en la escuela se deben a una inadecuada educación emocional, problemática que se manifestó durante las prácticas preprofesionales en diversas instituciones educativas de la ciudad de Riobamba y a la vez mediante la observación simple o no estructurada se evidencio que los estudiantes no utilizan adecuadamente los hábitos de estudio. Por este motivo, es importante que tengan en cuenta el desarrollo de los estudiantes en el contexto escolar.

Si además se consideran los bajos resultados académicos, que obtienen los alumnos en las evaluaciones, y la importancia de los factores afectivos en el aprendizaje de las

diferentes asignaturas, demostrado por las investigaciones más recientes, consideran entonces el interés de investigar en esta línea, con el fin de hacer propuestas de cambio y mejora educativa.

En cuanto a la metodología de la investigación, se utilizó un diseño no experimental, encaminado en un enfoque mixto, un tipo de investigación por el nivel correlacional, por el objetivo básica, y por el lugar de campo, además el estudio fue transversal, el tamaño de muestra no probabilístico o por conveniencia, y como instrumento de recolección de datos se aplicaron dos instrumentos psicométricos como lo son: TMMS -24 y el inventario de hábitos de estudio CAM- 85. Este trabajo de investigación nace, por tanto, con la pretensión de contrastar empíricamente la relación positiva encontrada en la literatura científica entre la Inteligencia Emocional (IE) y los hábitos de estudio de los estudiantes.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 El problema de investigación

A nivel mundial, la educación emocional en niños y adolescentes en clase, hace tiempo que dejó de ser una apuesta teórica para ser una realidad en muchas aulas. Su implementación es, desde luego, una apuesta fuerte de la Fundación Botín, cuyo programa de Educación responsable promueve desde hace diez años y de forma gratuita la formación en inteligencia emocional en los 70.000 alumnos de más de 150 centros educativos de seis comunidades distintas (Fominaya, 2015).

Por otra parte, se observa que una de las principales causas de los altos índices de fracaso académico en “México es el inadecuado desarrollo de los hábitos de estudio desde el nivel educativo básico. Problema que al mismo tiempo genera dificultades de aprendizaje que van más allá de lo estadístico, reflejando deficiencias en la calidad educativa que manifiestan los estudiantes de todos los niveles y en las dificultades de índole profesional a las que se enfrentan en el mundo laboral” (Galindo y Galindo, 2010, p.97).

Una nueva investigación realizada en la Universidad Nacional de San Agustín, ubicada en Perú, aborda los hábitos de estudios utilizados por los estudiantes de primer año, en el 2017 los resultados evidencian que el nivel más alto de planificación del estudio es del 30,7% de los estudiantes mismos que muestran diferencias significativas en el material utilizado (Cárdenas y Palomino, 2018).

En Ecuador es escasa la información acerca de programas educativos de inteligencia emocional, ya que no existen ni se ha logrado implementar estos programas en los centros educativos, es así que en este país radica este problema. Pues uno de los inconvenientes es que los docentes no saben cómo llevar a la práctica algo que necesita entrenamiento, pues educar las emociones consiste en practicar y perfeccionar las habilidades emocionales para que sean capaces de percibir las, comprenderlas y regularlas para el buen desarrollo evolutivo y socioemocional (Berracal y Fernández, 2008).

Así mismo en este país la utilización de hábitos de estudio no es considerado importante por los estudiantes. La docencia y las técnicas de aprendizaje cambian con las nuevas tendencias, por ello, los docentes deben adaptarse y evolucionar para seguir enseñando de la mejor manera, respondiendo a los nuevos retos del siglo XXI. Es por ello

que los docentes deben oxigenarse y actualizar sus métodos lo cual constituirá una pieza clave para el aprendizaje cognitivo ( UTPL, 2018 ).

El problema de la Escuela Bilingüe Quito Norte, ubicada en la Parroquia de Cotocollao en la Provincia de Pichincha, Cantón Quito, es que una parte de los alumnos no presentan los debidos hábitos de estudio y por esta razón puede influenciar directamente en el rendimiento académico dentro del ámbito escolar (Sarabia, 2012). Esta información concuerda con la situación por la que atraviesan los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Hispanoamérica.

Este interés se ha formado por que se ha considerado que no hay enseñanza de hábitos de estudio en las instituciones educativas y las evidencias muestran que la mayor parte de los estudiantes no aprenden las habilidades de estudio si no reciben enseñanza deficiente sobre su uso, esto quiere decir que desde su casa no hay el debido interés, control y apoyo para ir desarrollando el hábito de estudio. La situación actual del problema es que los alumnos en casa se dedican a otras actividades como jugar, ver televisión y el uso del internet, las cuales son más llamativas para los niños.

En la ciudad de Riobamba, durante la ejecución de las prácticas pre profesionales en varias unidades educativas, se evidenció mediante la observación simple o no estructurada (observación a través de los sentidos del investigador) que los estudiantes no han desarrollado una buena inteligencia emocional y a la vez no manejan hábitos de estudio a la hora de realizar exámenes y trabajos. En la Unidad Educativa “Hispanoamérica”, manifiestan los docentes de manera verbal que los estudiantes no ponen en práctica el uso de los hábitos de estudio, pues esto se evidencia claramente en los trabajos presentados de las diferentes asignaturas por lo que sus calificaciones no son favorables.

Es así, que los motivos que nos llevan a investigar la incidencia que tiene el uso de la inteligencia emocional en los hábitos de estudio, utilizados por los estudiantes de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”, es que se considera, que los estudiantes de bachillerato que son la población de estudio y están entre los 14 y 18 años se encuentran en la etapa de la adolescencia, por lo cual consideramos que el uso de la inteligencia emocional les permitirá controlar su emociones y expresarlas de forma asertiva, ya que en el contexto social vemos como muchos adolescentes son considerados como problemáticos y “vagos” en las instituciones educativas, cuando en realidad su problema no es cognitivo, (conocimiento) sino emocional, pues tienen dificultad para manejar sus impulsos y emociones.

Pues todo su pensamiento esta direccionado a mantenerlos en un confort emocional y es por ello que, si no se sienten bien, por muy racionales que puedan ser las circunstancias para convencerlos de lo contrario, no podrán hallar las condiciones necesarias para encontrar un equilibrio. Y es que en los sistemas educativos rara vez se le da prioridad a la educación emocional, pues vivimos en una sociedad en la que no estamos educados para observar lo que sentimos, y, por lo tanto, no sabemos cómo actuar ante nuestros sentimientos ni de los demás de forma efectiva.

## **1.2 Justificación**

El presente trabajo de investigación se basó en establecer la relación entre inteligencia emocional y hábitos de estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica” en el periodo 2019- 2020. Durante la realización de las prácticas pre profesionales surgió la problemática de investigación planteada, debido que, al estar en contacto directo con los estudiantes y docentes, se logró evidenciar por medio de una observación simple o no estructurada, muchas situaciones que generan consecuencias negativas en ellos, una de estas es la no aplicación de los hábitos de estudio, sin considerar la metodología por parte de los docentes. Este es un trabajo inédito porque se llevó a cabo en un contexto en el que no se han realizado investigaciones respecto a la temática propuesta. Es actual porque se realizó en el periodo académico 2019 - 2020.

Los estudiantes, docentes y padres de familia que forman la Unidad Educativa “Hispanoamérica” son beneficiados con la realización de esta investigación, de igual forma la Universidad Nacional de Chimborazo, la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías y la carrera de Psicología Educativa. Esta investigación fue factible de realizar, porque se tuvo la colaboración total de autoridades, docentes y estudiantes para buscar el motivo que nos llevó a la problemática planteada, también se contó con las condiciones y recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación.

Además lo interesante de esta investigación es que según estudios realizados anteriormente en diversas instituciones educativas, se ha comprobado que la implementación de Inteligencia Emocional en las aulas de clase ayuda a los alumnos a conocerse y confiar en sí mismos, a comprender a sus compañeros, a reconocer y expresar emociones e ideas, a desarrollar el autocontrol, a tomar decisiones responsables, o a valorar y cuidar su salud a la larga, también ha mejorado la convivencia y la relación entre profesores, alumnos y, por ende, ha disminuido los niveles de violencia y de consumo de drogas. Incluso han reducido síntomas asociados a la depresión infantil y juvenil (Fominaya, 2015).

El valor teórico – metodológico radica en que los docentes podrán trabajar con los diferentes métodos o estrategias de estudio, sin dejar a un lado la inteligencia emocional que de igual manera es importante para todo el estudiantado. Se profundizó en un análisis de las variables de estudio, en cuanto a Inteligencia Emocional se estudiaron temáticas como Atención emocional (Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada), Claridad de sentimientos (Comprendo bien mis estados emocionales) y Reparación emocional (Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente). En referencia a la segunda variable se estudiaron áreas como ¿Qué acompaña sus momentos?, ¿Cómo estudia usted?, ¿Cómo hace usted las tareas?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha las clases? Estos puntos de análisis son relevantes porque se debe partir de conocimientos teóricos previos para comprender de mejor forma el objeto de estudio (problema).

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 Objetivo General**

Determinar la relación entre inteligencia emocional y hábitos de estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica” en el periodo 2019- 2020.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

-Establecer las dimensiones de inteligencia emocional en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”.

-Identificar los hábitos de estudio que han desarrollado los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”.

-Analizar la correlación entre Inteligencia Emocional y Hábitos de Estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Inteligencia Emocional**

##### **2.1.1 Concepciones Generales**

###### **2.1.1.1 Inteligencia:**

Según Mayer (1983) propone “La Inteligencia es la capacidad para pensar y para desarrollar el pensamiento abstracto, como capacidad de aprendizaje, como manipulación, procesamiento, representación de símbolos, como capacidad para adaptarse a situaciones nuevas, o para solucionar problemas” (p.32).

Parafraseando las palabras de Mayer la inteligencia es la manera en la que el ser humano se comporta en la sociedad, con el fin de alcanzar un objetivo específico para lo cual debe pensar y actuar de manera racional y tener en cuenta que debe relacionarse con su entorno de manera asertiva.

Tomando los conceptos anteriores de los autores se puede decir que, la inteligencia es la capacidad que poseen las personas para poder acoplarse y actuar racionalmente ante los diferentes acontecimientos que se presentan, el poder dar buenas respuestas desde un pensamiento abstracto, pero también con una finalidad concreta, en algo que se está de acuerdo con los autores es que la inteligencia no es hereditaria, sino que se va desarrollando durante el aprendizaje habitual del individuo.

###### **2.1.1.2 Emociones:**

Denzin (1984) define la emoción como “una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior durante el trascurso de su vivencia” (Baricat, 2012, p.1). Por otra parte, Baricat, (2012) ve las emociones como:

Un sistema motivacional con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar (p.2).

Considerando los conceptos anteriores, las emociones son parte del ser humano, que ayudan a manifestar diferentes reacciones ya sean positivas o negativas, estos estímulos

tienen una variación provocada por diferentes acontecimientos que suceden en nuestro diario vivir, porque son reacciones de la relación que existe entre los procesos biológicos y la conducta que manifiestan los individuos a ciertos estímulos como la alegría, tristeza, y otros.

### **2.1.1.3 Inteligencia emocional:**

Parafraseando a Mayer y Salovey (1997), la inteligencia emocional es la destreza para observar con exactitud, valorar y entender las emociones y sobre todo el conocimiento emocional de las personas, para poder regular y promover el crecimiento de las emociones.

Goleman (1995) define la inteligencia emocional como: “el conjunto de habilidades que contribuyen al buen funcionamiento y al éxito y que son diferentes al CI” (Roca, 2013, p.1). Capacidad para la auto reflexión: Conocer las propias emociones y sistematizar de forma apropiada.

El término inteligencia emocional IE, incluye las diversas formas en que las emociones pueden ser monitoreadas, a través de la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y de los demás (Bravo, y Urquiza, 2016, p. 179-208).

Tomando los conceptos de los autores, y criterio del tesista la Inteligencia Emocional es el arte del dominio de los sentimientos, la toma de riendas de nuestros propios impulsos emocionales, lograr entender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes, y poder manejar de una manera adecuada las situaciones que se nos presentan durante la vida. Aristóteles dice *“enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo, y del modo correcto”* (Goleman, 1996) Todo esto nos ayuda a comprender que la inteligencia emocional se refiere a un “pensador con un corazón” que percibe, comprende y maneja relaciones sociales.

### **2.1.2 Características de la Inteligencia Emocional**

Fue Daniel Goleman quien llevo a cabo el término de “Inteligencia Emocional”, es así que mediante sus estudios nos ayudó a conocer sobre su funcionamiento, dándonos a conocer algunos de los principales componentes o características:

**Autoconocimiento emocional:** también llamada autoconciencia emocional, hace referencia a la capacidad para reconocer nuestras propias emociones y cómo afectan a nuestro estado de ánimo. Las personas con esta habilidad bien desarrollada muestran: confianza en sí mismo, una autoevaluación realista y un sentido del humor autocrítico (Pico, 2017).

Este autoconocimiento nos ayuda a responder varias preguntas como ¿Quiénes somos? ¿Qué hacemos aquí? ¿Hacia dónde vamos?, de esta manera el ser humano se puede

rescatar de sí mismo y darse cuenta que cada uno de nosotros somos diferentes y por lo mismo vamos a actuar distinto.

Teruel, (2004) dice “Si los seres humanos queremos alcanzar una armonía entre nosotros, lo primero que debemos hacer es que cada uno se preocupe por su desarrollo” (p.12). Según este autor lo más importante para tener un buen autoconocimiento emocional es empezando por uno mismo, poder hacer una introspección y luego el reconocer nuestras fallas para poder cambiarlas, pero desde un punto racional es aquí donde aplicamos la inteligencia emocional.

**Autorregulación emocional:** es la habilidad de autocontrol sobre nuestros sentimientos en un momento. Es decir, saber reaccionar apropiadamente durante una crisis o un momento puntual y controlar nuestros impulsos emocionales (Pico, 2017). Según Porcile (2017) el autocontrol o regulación de las emociones es la capacidad de manejar de forma apropiada nuestros propios sentimientos, estados de ánimo, evitando el fracaso con el fin de afrontar los miedos, riesgos y recuperándose pronto de los sentimientos negativos.

Este término de autorregulación emocional, hace referencia a la capacidad de manejar y controlar correctamente los sentimientos emocionales ante una situación dada, ya sea de inseguridad o de inestabilidad, al utilizar la regulación emocional el ser humano aumenta su calidad de vida; ya que facilita la convivencia y la armonía en su vida. El equilibrio entre la emoción y la razón es la característica principal que tenemos las personas, dicha capacidad permite evitar la impulsividad, y dar prioridad a la tolerancia.

**Automotivación:** es la habilidad para enviar las emociones hacia las metas antes que, en contra de los problemas, mantenerse motivado en la consecución de los objetivos. Mentalidad emprendedora y positiva ante las adversidades. Estas personas suelen tener un alto impulso hacia el logro y un gran compromiso en los proyectos en los que se envuelve (Pico, 2017).

Robbins (1999) dice, que la automotivación es lo que impulsa a una persona a actuar de determinada manera o, por lo menos, que origina una comprensión hacia un comportamiento específico. Ese impulso puede ser provocado por un estímulo externo al individuo, o puede ser generado internamente. Es un proceso que conduce a la satisfacción de algo (Codina, 2011).

Refiriéndose a la automotivación se despliega muchas ideas, porque es el hablar del “yo” como sujeto, ¿cómo superar los problemas, relación, pareja, miedo otros?, con un pensamiento positivo, el darse personalmente una ayuda, un impulso, o un entusiasmo que ayude a dar un resultado que provoque la satisfacción en un momento difícil, eso es

automotivación, cuando influimos en un estado de ánimo y la superación de varios problemas. En palabras de Goleman, Todos tenemos una capacidad propia para automotivarnos. (Goleman, 1996) es aquí donde se puede alcanzar el Desarrollo Personal.

**Empatía:** es el reconocimiento de las emociones ajenas, saber cómo se siente la otra persona por sus expresiones o gestos, lo cual nos ayudara a mantener buenas relaciones sociales, más reales y duraderas, que nos permitirán identificarnos con las emociones y con las personas creando vínculos más fuertes (Pico, 2017).

Por otra parte, de acuerdo con Goleman (2008) la empatía es la capacidad que tiene una persona de dar a conocer su área emocional, donde sale a relucir la cualidad humanista que tiene, y que pone en práctica cuando interactúa con otra persona que no puede manejar un conflicto y por lo tanto esto le puede causar un dolor emocional

Al hablar de empatía nos viene a la mente la frase “ponerse en el lugar de los demás”, es una metáfora con la que se relaciona, ya que es la habilidad de los seres humanos el comprender y sentir las emociones o los sentimientos de las personas, entender porque los demás se sienten como se sienten, mientras más abiertos nos hallemos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás, teniendo en cuenta que nuestra vida transcurre en el contexto social por lo que se debe manejar adecuadamente las relaciones. Mandela dice “Una buena cabeza y un buen corazón son siempre una combinación formidable” (Hincapié, 2016, p.7-8).

**Habilidades sociales:** Son conductas destinadas a conseguir un objetivo, defender nuestros derechos, ser asertivos en la expresión de nuestras emociones y deseos. Son formas de comunicarnos tanto verbal como no verbalmente (Blanco, 2018).

Según Amaral, Maia y Bezerra, (2015) las habilidades sociales hacen referencia al conjunto de comportamientos sociales que tiene un individuo al momento de relacionarse con los demás, y que lo vuelven socialmente competente, este tipo de habilidades se podrían considerar como fortalezas o debilidades en la adolescencia, de acuerdo a las que poseen, ya que pueden o no ayudar a un adolescente a relacionarse con las personas de su edad, y ser parte de un grupo.

Según la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura y Walters (1982) la relación entre la persona y el ambiente está mediada por procesos de aprendizaje (procesos de modelado y moldeamiento) que pueden capacitar al sujeto para actuar de un modo socialmente competente.

Las habilidades sociales tienen como objetivo lograr que el individuo pueda expresar adecuadamente sus emociones, en cualquier ambiente que nos podamos encontrar teniendo en cuenta su efecto en las otras personas, ayudar a los demás experimentando en nosotros las emociones positivas y a reducir las negativas. Una manera adecuada de poner en práctica las habilidades sociales es expresar y comprender a los demás, tratar de encontrar una solución satisfactoria a las dificultades que se presentan o ser copartícipes, y cosas fundamentales que nos hagan ser mejores seres humanos.

**La escala TMMS-24 de Salovey y Mayer.** - Mide la Inteligencia Emocional; ella consta de 24 ítems, subdividida en tres subescalas o dimensiones, las puntuaciones de cada una de estas subescalas se clasifican en tres rangos que son:

- **Percepción emocional.** - En la subescala de Percepción emocional, la puntuación en el rango medio (22 a 32 en hombres; 25 a 35 en mujeres) indica adecuada Percepción emocional.
- **Comprensión emocional.** - La puntuación en rango alto (>33 en hombres; >36 en mujeres) y bajo (36 en hombres; >35 en mujeres) indican excelente Comprensión emocional.
- **Regulación emocional.** - Así mismo, en la subescala, las puntuaciones bajas (36 en hombres, >35 en mujeres) indican excelente Regulación Emocional.

Para esto, las personas deben valorar cada una de las afirmaciones acerca de sí mismos en una escala Likert de 1 a 5 puntos que representa su grado de acuerdo con cada una de ellas. El puntaje se obtiene sumando las respuestas de cada subescala, cuyo puntaje oscila en cada una de ellas entre 8 y 40 puntos” (Espinoza, Ramírez, Sáez, Sanhueza, 2015, p. 142).

### **2.1.3 Dimensiones de Inteligencia Emocional**

Dentro del Test TMMS24 de inteligencia emocional tenemos tres dimensiones, las cuales según Taramuel y Zapata (2017) se interpreta de la siguiente manera:

**Percepción emocional.** – Esta dimensión hace referencia a la atención de emociones, a la capacidad de percibir, sentir y expresar sentimientos, estas emociones nos ayudaran a ser conscientes y poder interpretar lo que sentimos o percibir cual es el estado emocional que se encuentra otras personas.

**Comprensión de sentimientos.** – La comprensión emocional, es la facultad que tiene el individuo para conocer y comprender sus propios estados emocionales, implica también la capacidad de entender el cambio de una emoción a otra y la reflexión de sentimientos encontrados o contradictorios.

**Regulación emocional.** – Es la organización y control de estados emocionales de forma apropiada, ya sean estas positivas o negativas, se debe tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad de autogenerar emociones positivas.

## 2.2 Hábitos de estudio

### 2.2.1 Consideraciones generales

#### 2.2.1.1 Hábitos

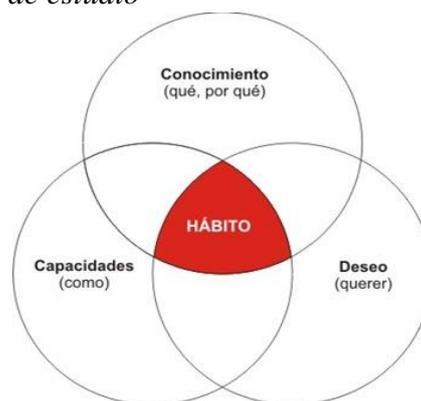
De acuerdo con Hernández, Rodríguez y Vargas (2012) un hábito es un comportamiento obtenido en base a la repetición de una conducta la cual con el tiempo se convierte en una rutina diaria y permite la conservación del pasado como es el caso de la memoria. Las dos fases son: de formación y de estabilidad.

Así mismo, tomando en cuenta las palabras de Quelopana, (1999) un hábito es una costumbre que se ha transformado en natural, es así que el hábito de estudiar es la práctica de estudio sin necesidad de ordenar de nuevo para hacer, pues este se adquiere, aprende y desarrolla con el tiempo.

Al mismo tiempo parafraseando a Covey, (1989) se define el hábito como una intersección de conocimientos representada por una imagen básica de la sociedad, que responde al conocimiento, deseo y capacidad, pues para convertir algo en un hábito se requiere de estos elementos que son imprescindibles.

### Gráfico 1

*Factores para formar hábitos de estudio*



Nota. Recuperado de "Los siete hábitos de la gente altamente efectiva", de Covey, S., 1989, Argentina: Editorial Paidós.

Considerando los conceptos anteriores un hábito se entiende como aquella conducta que se manifiesta día tras días pues ha sido aprendida en base a la repetición constante de la misma, es así que para convertir una acción en un hábito se requiere de constancia en dicha acción, como un ejemplo común que tenemos, es el hábito de cepillarnos los dientes tres

veces al día, acción que se convirtió en un hábito debido a la repetición constante de esta conducta.

### **2.2.2.1 Hábitos de estudio**

Parafraseando a Ramírez, H. (2015) se puede decir que el estudio son las actividades realizadas por los estudiantes para obtener nuevos conocimientos, es decir que es el proceso que se realiza para aprender nuevas cosas

Por otra parte, de acuerdo con López, M. (2017) estudiar es un proceso orientado hacia metas, es decir que cuando se estudia, lo hacen en función de objetivos a alcanzar, o en otras palabras estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas necesarias para resolver problemas.

Tomando en cuenta los conceptos anteriores podemos decir que el estudio es un proceso que se ejecuta con la finalidad de alcanzar una meta, que en el caso de los estudiantes sería ciertos conocimientos de determinada asignatura, en este proceso se deben manifestar ciertas conductas que son necesarias para que el conocimiento que se tiene almacene en la memoria a largo plazo. Y finalmente se debe tener en cuenta que muchas veces para que un estudiante aprenda el querer estudiar no alcanza, sino que se requiere tener una constancia, es decir, un hábito.

Por lo tanto, interpretando a Cartagena (2008) los hábitos de estudio son estrategias que normalmente emplea el estudiante para aprender las distintas unidades de aprendizaje, y tener la capacidad de evitar distracciones, y concentrarse a lo largo de todo el proceso.

A si mismo de acuerdo a Belaunde (1994) los hábitos de estudio hacen referencia a la manera en la que el estudiante se desempeña académicamente en su día a día, es decir, como se encamina a educarse.

Haciendo énfasis en lo que manifiestan los autores, a criterio de los tesisas los hábitos de estudio hace referencia a la forma como el estudiante procura aprender, dentro de lo cual se toma en cuenta el tiempo, espacio, técnicas y métodos que utiliza para adquirir conocimientos que le servirán en el proceso de enseñanza-aprendizaje, teniendo en cuenta que lo que se busca es que esos conocimientos sean almacenados en sus memoria y le sirvan tanto en situaciones académicas como en su vida cotidiana.

### **2.2.2 Formación de los hábitos de estudio**

La formación de los hábitos de estudio dependerá exclusivamente de la constancia y perseverancia que pongan los estudiantes, ya que los mismos deben organizarse mental y físicamente para lograr adquirir los conocimientos que deseen de modo eficiente, pues

cuando quieren estudiar de manera voluntaria y no por obligación, se puede observar que mejora su concentración y atención y por ende los resultados serán satisfactorios.

Por ello es recomendable que los estudiantes establezcan el trabajo escolar en un horario específico con el fin de evitar realizar otra actividad en el horario ya establecido, teniendo en cuenta que según un estudio realizado por la Universidad College de Londres “Se descubrió que se requieren de entre 21 y 66 días para incorporar una conducta en nuestra rutina y lograr que se mantenga” (Díez, 2018 párr. 6).

Por otro lado, Cano, Y (2016) manifiesta que para que se dé la formación de hábitos de estudio es necesario el ejercicio, pero la práctica no conduce al aprendizaje. Saber si lo que hace está mal o bien incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en su estudio.

Asimismo, Mira, C y López, M (2000) indican que el estudio debe ir bien orientado por el docente, mismo que debe hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar, y que comprendan que el propósito del estudio, ya que sin orientación es algo estéril (p.116).

Por otra parte, parafraseando a Vásquez, (1986) se debe tener en cuenta la preparación de los docentes ya que los mismos deben crear y mantener técnicas y hábitos de estudio en los estudiantes, aunque no cuenten con materiales tecnológicos, pero pueden crear materiales didácticos, por ejemplo: ábaco, carteles, maquetas, entre otros, pues lo que se necesita es la buena voluntad y el deseo de enseñar del docente.

Es así que tomando en cuenta lo citado anteriormente podemos decir que en la formación de hábitos intervienen los docentes quienes deben ser una guía que instruya a sus estudiantes sobre los hábitos adecuados y los que no lo son, pues sabemos que los docentes al conocer a los mismos pueden lograr en ellos esa motivación extrínseca que es necesaria para impulsarlos a alcanzar sus objetivos, teniendo en cuenta además que el docente debe indicar sus estudiantes que y para que está estudiando.

Haciendo énfasis a Correa (1998), se puede decir que los hábitos de estudio en las instituciones educativas poseen algunas debilidades, pues los docentes tienen pocos conocimientos al respecto y no cuentan con las herramientas necesarias, es así que en los contenidos a tratar no hay objetivos que abarquen el tema y su importancia, es por ello que al

no contar con los recursos indispensables los docentes no podrán ayudar a los estudiantes en su formación.

Es así que tomando en consideración lo manifestado anteriormente se puede decir que para la formación de hábitos de estudio se requiere que el docente se prepare constantemente y esté dispuesto a aprender cada día como es debido y así sirva de guía a sus estudiantes además que ayude a fortalecer el interés de los mismos por el estudio. Por ello se considera importante que los docentes creen espacios dentro de sus horas de clase donde se abarque la temática de hábitos de estudio dando a conocer su importancia, pues así se puede dar a conocer muchas técnicas a los estudiantes como lo es el uso adecuado del tiempo libre mediante la ejecución de actividades que sean provechosas para la formación y adquisición de conocimientos de los estudiantes.

### **2.2.3 Factores para formar hábitos de estudio**

Para que se dé la formación adecuada de hábitos de estudio según Villanueva, R (2015) manifiesta que deben existir tres factores fundamentales, los cuales son: personales o psicofísicos, ambientales e instrumentales.

**Factores personales o psicofísicos:** estos hacen referencia a la actitud positiva, deseo, disciplina, persistencia, organización, manejo del tiempo y encontrarse bien física y mentalmente, lo cual ayuda enormemente al estudio, ya que estos son los factores que deben estar bajo control y caso contrario se pueden mejorar con actividad física, horas de sueño suficientes, relajación y alimentación adecuada.

Además, tomando como referencia a Martínez, Pérez y Torres (1999) también se requiere dentro de estos factores la relación física y psicológica, madurez intelectual y emocional lo cual conllevara a una actitud mental positiva, dado que el estudiante que tiene buena salud va a rendir más y además es necesario tener en cuenta que el estudio es una actividad propia del ser humano.

**Factores ambientales:** Soto, R (2004) manifiesta que estos factores inciden directamente en la formación de hábitos de estudio, pues es indispensable disponer de un lugar exclusivo de estudio, sin cambios pues se vería perjudicada la concentración, el lugar debe ser agradable, ventilado, silencioso, con luz que provenga de la derecha, y ordenado. A parte de debe contar con un mobiliario adecuado, una mesa amplia, silla con respaldo firme que felicite la postura erguida y una estantería para disponer del material rápidamente.

También se sugiere que en estudiante cuente con un horario en el cual este distribuido muy bien su tiempo y sea de utilidad para conocer fechas de exámenes, trabajos que debe presentar, proyectos, avisos y otras actividades que deba ejecutar y estén relacionadas con el estudio

**Factores instrumentales:** o también denominados condiciones instrumentales según Horna, R (2001) se refieren específicamente al método de estudio que se empieza a aprender y practicar, incorporándolo al esquema de conducta de los estudiantes y que en conjunto constituirán la base para aprender a estudiar. Lo significa que el estudiante será capaz de retener lo que estudia y utilizar lo aprendido en el momento que lo requiera.

#### **2.2.4 Técnicas sobre los distintos hábitos de estudio**

De acuerdo a Jiménez, y González. (2005) las técnicas de estudio son un grupo de estrategias, que posibilitan al estudiante obtener un mejor rendimiento académico y ayudan al proceso de estudio, es así que se puede decir que estas técnicas de estudio sirven como herramientas indispensables, que ayudan a mejorar el aprendizaje y el proceso de memorización y adquisición de conocimientos.

Asimismo, las técnicas de estudio ayudaran a los estudiantes a distribuir su tiempo de manera adecuada y de esa manera aprovechar lo asignado para el estudio, lo cual ayudara a mejorar su forma de estudiar, los ayudara a aprender más, pues como decía Ausubel lo que se quiere es que en los estudiantes se produzcan aprendizajes significativos que les sirvan para la vida. Es así que entre algunas técnicas de sobre los hábitos de estudio tenemos:

**El subrayado:** Técnica que consiste en colocar una raya o hacer una línea debajo de las ideas o palabras importantes del texto que se ha leído, lo cual facilitara posteriormente realizar con mayor rapidez las posteriores lecturas. Es así que parafraseando a Cutz, (2003) para realizar un subrayado se debe leer el texto hasta comprenderlo y se recomienda utilizar dos colores uno para las ideas principales y otro para las secundarias.

**El resumen:** De acuerdo con Cutz, (2003) el resumen consiste en simplificar un escrito manteniendo la esencia del mismo y eliminando lo que no lo es, para lo cual se recomienda antes realizar un subrayado y colocar un resumen donde intervengan las opiniones tanto del autor como la opinión personal.

**Los esquemas:** es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto. Es así que no es una técnica sencilla pues dependerá de cómo se haya realizado el subrayado y la lectura (Pauk, 2002).

## Inventario de hábitos de estudio CASM-85

Es un instrumento que fue creado por el psicólogo peruano Luis Alberto Vicuña Peri en 1985 en la ciudad de Lima y revisado en 2005 por el mismo autor. Tiene como objetivo la medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de los estudiantes de educación secundaria y de los primeros años de universidad y/o institutos superiores. (Bazo et al., 2019). El mismo está distribuido en cinco dimensiones las cuales se interpretan de acuerdo 6 categorías como se representan a continuación:

### Cuadro 1

#### *Baremo dispircigráfico CASM-85*

| CATEGORIAS    | DIMENSIONES          |                                |                             |                           |                             | TOTAL                               |
|---------------|----------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
|               | I                    | II                             | III                         | IV                        | V                           |                                     |
|               | ¿Cómo estudia usted? | ¿Cómo hace sus Ud. sus tareas? | ¿Cómo prepara sus exámenes? | ¿Cómo escucha las clases? | ¿Que acompaña sus momentos? | Nivel general de hábitos de estudio |
| MUY POSITIVO  | 10-12                | 10                             | 11                          | 10-12                     | 7-8                         | 44-53                               |
| POSITIVO      | 8-9                  | 8-9                            | 9-10                        | 8-9                       | 6                           | 36-43                               |
| TENDENCIA (+) | 5-7                  | 6-7                            | 7-8                         | 6-7                       | 5                           | 28-35                               |
| TENDENCIA (-) | 3-4                  | 3-5                            | 4-6                         | 4-5                       | 4                           | 18-27                               |
| NEGATIVO      | 1-2                  | 1-2                            | 2-3                         | 2-3                       | 1-3                         | 9-17                                |
| MUY NEGATIVO  | 0                    | 0                              | 0-1                         | 0-1                       | 0                           | 0-8                                 |

Nota. Recuperado de "Inventario de hábitos de estudio CSAM-85", de Vicuña, L., (2005). Recuperado de <https://vdocuments.mx/1-casm-85-habitos-estudios.html>

## Categorías del Inventario de hábitos de estudio CASM-85

Las categorías definidas por Vicuña (2005) se interpretan de la siguiente manera:

### Cuadro 2

#### *Categorías CASM-85*

|  |   |
|--|---|
| <b>Muy positivo:</b> indica que poseen hábitos de estudio positivos o adecuados, siendo sus técnicas de estudio un apoyo efectivo en el proceso de aprendizaje.                          | <b>Muy negativo:</b> corre riesgo de fracasar, no por la falta de capacidad intelectual, sino porque no poseen métodos apropiados.  |
| <b>Positivo:</b> poseen en forma significativa un mayor número de hábitos adecuados de estudio, pero hay algunas formas de recoger la información y de trabajo que deben ser corregidas. | <b>Negativo:</b> indica que el número de hábitos inadecuados corresponde a los estudiantes de bajo rendimiento, siendo su inteligencia normal alto, sin embargo, sus técnicas y formas de recoger información, le impiden eficiencia. |
| <b>Tendencia (+):</b> poseen ciertas técnicas y formas de recoger información que dificultan un mejor resultado, siendo necesario revisar sus hábitos con puntuaciones cero.             | <b>Tendencia (-):</b> poseen varias técnicas y formas de recoger información que obstaculizan su proceso de aprendizaje, pues varias de ellas son inadecuadas.  |

Nota. Recuperado de "Inventario de hábitos de estudio CSAM-85", de Vicuña, L., (2005). Recuperado de <https://vdocuments.mx/1-casm-85-habitos-estudios.html>

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque de investigación**

##### **3.1.1 Cuantitativo**

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, ya que se utilizó la recolección y análisis de datos para responder a las preguntas de investigación y revelar sus resultados e impactos en el proceso de interpretación, esta requirió un análisis matemático y procedimientos estadísticos respecto del comportamiento de las variables de estudio. Además, mediante el estudio se determinaron niveles y magnitudes del problema de investigación.

#### **3.2 Diseño de investigación**

##### **3.2.1 No Experimental**

En su diseño fue un estudio no experimental, ya que se realizó sin manipular en forma deliberada las variables de estudio, donde se observaron los hechos tal y como se presentan en su contexto real o empírico y en un tiempo determinado.

#### **3.3 Tipo De Investigación**

##### **3.3.1 Por el nivel o alcance**

###### **3.3.1.1 Correlacional**

En primer lugar, se describieron las dimensiones de la Inteligencia Emocional que han desarrollado los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Luego se identificaron los hábitos de estudio de esta población y finalmente se estableció la correlación entre las dos variables.

##### **3.3.2 Por el objetivo**

###### **3.3.2.1 Básica**

A este tipo de investigación, no le interesa cómo, ni en qué, se utilizan los resultados, leyes o conocimientos por ella investigados, lo que si le interesa es determinar un hecho, fenómeno o problema para descubrirlo y plantear alternativas de solución al problema investigado.

##### **3.3.3 Por El Lugar**

###### **3.3.3.1 De Campo**

Se realizó la investigación en la Unidad Educativa “Hispanoamérica”, en la cual está inmersa la identificación del problema.

### 3.4 Tipo de estudio

#### 3.4.1 Transversal

Es Transversal porque el estudio se desarrolló y se aplicaron los instrumentos de recolección de información en un solo momento, es así que para la presente investigación se definió el período: 2019 – 2020.

### 3.5. Unidad de análisis

#### 3.5.1 Población de estudio

La población o universo de estudio fueron los estudiantes de la Unidad Educativa “Hispanoamérica” del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo – Ecuador.

#### 3.5.2 Tamaño de muestra

La muestra fue **No Probabilística e intencional o por conveniencia**, es importante precisar que esta técnica de muestreo no probabilístico y no aleatorio es utilizada para crear muestras de acuerdo a la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas de formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo dado o cualquier otra especificación práctica de un elemento particular, constituyen los siguientes actores que forman parte del problema, es decir 154 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”; a continuación, se detallan:

#### Cuadro 3

*Muestra de la investigación*

| ESTRACTO    | HOMBRES    |            | MUJERES    |            | TOTAL      |            |
|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|             | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje | Frecuencia | Porcentaje |
| Estudiantes | 80         | 51,94%     | 74         | 48,05%     | 154        | 100%       |

Nota. Datos obtenidos de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica” Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

#### 3.5.3 Planteamiento de hipótesis

**H<sub>1</sub>:** Existe una correlación positiva (significativa) entre inteligencia emocional y hábitos de estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica” en el periodo 2019- 2020.

**H<sub>0</sub>:** No existe correlación significativa entre inteligencia emocional y los hábitos de estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica” en el periodo 2019- 2020.

### 3.5.4 Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos

**Cuadro 4**

*Técnicas e instrumentos de recolección de datos*

| Técnica                                  | Instrumento                                     | Descripción  |
|--|---|--|
| <p><b>Instrumentos Psicométricos</b></p> | <p>TMMS-24 Trait Meta-Mood Sócale</p>           | <p>Está basada en “Trait Meta-Mood Scale, consta de veinticuatro ítems, y en cada una de ellas encontramos cinco opciones de distinto nivel de conformidad con ese ítem. No se trata de este modo, de un test donde hay preguntas correctas o incorrectas o buenas ni malas sino de contestar conforme a las preferencias de cada individuo. Lo que sí se pide es sinceridad y agilidad a la hora de contestar a cada una de las preguntas.</p> <p>La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional (IE) con 8 ítems cada una de ellas, estas dimensiones son: Atención emocional (Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada), Claridad de sentimientos (Comprendo bien mis estados emocionales) y Reparación emocional (Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente).”<sup>a</sup></p> |
| <p><b>Instrumentos Psicométricos</b></p> | <p>Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85</p> | <p>“Ayuda a la medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de los estudiantes del nivel secundario y de los primeros años de educación superior, el propósito de esta prueba es identificar en el estudiante evaluado los hábitos adecuados e inadecuados al momento de estudiar motivo por el cual está constituido por un listado de 53 ítems distribuidos a su vez en 5 áreas.</p> <p>Este se constituye como una prueba necesaria incluso para la orientación Vocacional de los estudiantes ya que permite la detección oportuna si el estudiante posee las condiciones necesarias para sobrellevar el ritmo intenso de los</p>   |

Nota. <sup>a</sup> Espinoza, Ramírez, Sáez, Sanhueza, (2015, p. 142). <sup>b</sup> Bazo et al., (2019).

### **3.6 Técnicas de análisis e interpretación de la información**

Se utilizó las técnicas que sugiere la estadística en el procesamiento de los datos de información obtenida, se complementó con la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y diagramas (barras o pasteles), a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

- Codificación de la información donde se realizó un primer ordenamiento de sus indicadores con sus respectivas categorías y objetivos
- El diseño y elaboración de los instrumentos
- Revisión y aprobación por parte del Tutor
- Aplicación de los IRD – Instrumentos de Recolección de Datos.
- Tabulación y representación gráfica de los resultados
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.
- Conclusiones y Recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Resultados del Test TMMS-24 Trait Meta-Mood Scale

#### PERCEPCIÓN EMOCIONAL

##### Cuadro 5

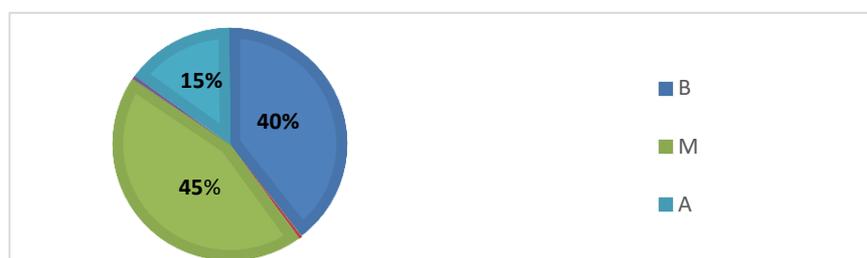
##### *Percepción Emocional Hombres*

| CATEGORÍAS | INDICADORES | Test TMMS-24 |     |    |     |    |     |
|------------|-------------|--------------|-----|----|-----|----|-----|
|            |             | PERCEPCIÓN   |     |    |     |    |     |
|            |             | B            | %   | M  | %   | A  | %   |
| GÈNERO     | Masculino   | 32           | 40% | 36 | 45% | 12 | 15% |

Nota. Datos obtenidos del Test TMMS-24, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

##### Gráfico 2

##### *Percepción Emocional Hombres*



Nota. Datos obtenidos del cuadro 5. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

**Análisis:** De 80 estudiantes hombres que representan el 100%; el 40% se ubica en un nivel bajo de Percepción Emocional; el 45% mantiene un nivel adecuado de Percepción Emocional; y el 15% se sitúa en un nivel alto de Percepción Emocional.

**Interpretación:** Un porcentaje mayor de estudiantes hombres, se encuentran situados en un nivel adecuado de percepción emocional, es decir que tienen la habilidad para identificar los sentimientos propios y de las personas que los rodean, decodificando con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Recalcando a su vez que existe un porcentaje que se ubica en el nivel bajo donde demuestra poca percepción emocional y nivel alto que demuestra demasiada percepción emocional.

## PERCEPCIÓN EMOCIONAL

### Cuadro 6

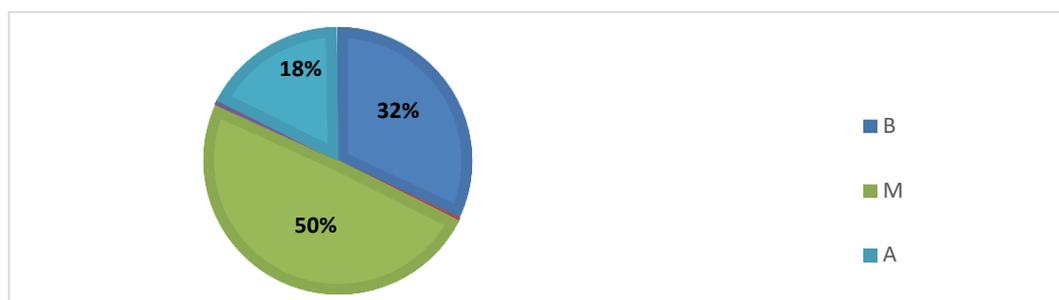
#### Percepción Emocional Mujeres

| CATEGORÍAS | INDICADORES | Test TMMS-24 |     |    |     |    |     |
|------------|-------------|--------------|-----|----|-----|----|-----|
|            |             | PERCEPCIÓN   |     |    |     |    |     |
|            |             | B            | %   | M  | %   | A  | %   |
| GÈNERO     | Femenino    | 24           | 32% | 37 | 50% | 13 | 18% |

Nota. Datos obtenidos del Test TMMS-24, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

### Gráfico 3

#### Percepción Emocional Mujeres



Nota. Datos obtenidos del cuadro 6. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

**Análisis:** De 74 estudiantes mujeres que representan el 100%; el 32% posee un nivel bajo de Percepción Emocional, el 50% mantiene un adecuado porcentaje de Percepción Emocional y el 18% se ubica en un nivel alto de Percepción Emocional.

**Interpretación:** Un alto porcentaje de estudiantes mujeres, se encuentran situadas en un nivel adecuado de percepción emocional, lo que significa que son capaces de ser conscientes e identificar sus emociones como son: alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa entre otros y la de los demás, lo que les evita tener problemas a la hora de interpretar lo que sienten, o cual es el estado emocional en que se encuentra la otra persona, a su vez, existe un porcentaje que se ubica entre en el nivel bajo donde demuestra poca percepción emocional y nivel alto que demuestra demasiada percepción emocional.

## COMPREENSIÓN EMOCIONAL

**Cuadro 7**

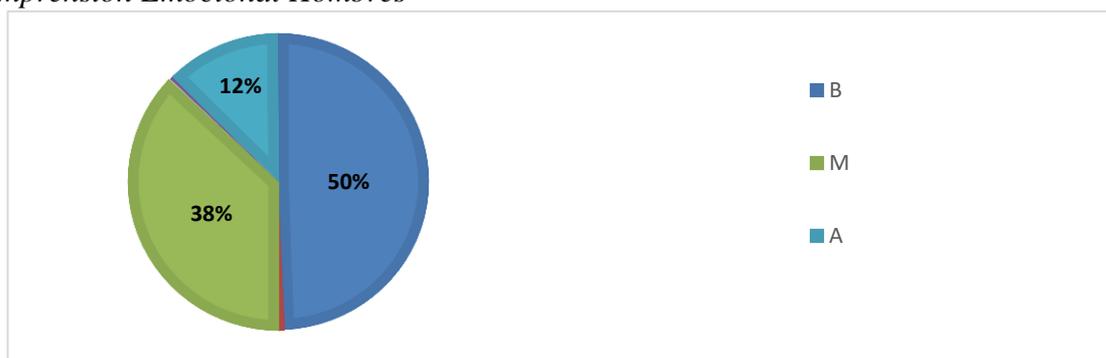
### *Comprensión Emocional Hombres*

| CATEGORÍAS | INDICADORES | Test TMMS-24 |     |    |     |    |     |
|------------|-------------|--------------|-----|----|-----|----|-----|
|            |             | PERCEPCIÓN   |     |    |     |    |     |
|            |             | B            | %   | M  | %   | A  | %   |
| GÈNERO     | Masculino   | 40           | 50% | 30 | 38% | 10 | 12% |

Nota. Datos obtenidos del Test TMMS-24, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

**Gráfico 4**

### *Comprensión Emocional Hombres*



Nota. Datos obtenidos del cuadro 7. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

**Análisis:** De 80 estudiantes hombres que representan el 100%; el 50% se ubica en un nivel bajo de Comprensión Emocional; el 38% posee un nivel adecuado de Comprensión Emocional; y el 12% se sitúa en un nivel alto de Comprensión Emocional.

**Interpretación:** Un porcentaje de estudiantes hombres se encuentran ubicados en un nivel bajo de Comprensión Emocional, es decir que no conocen bien sus propios estados emocionales, los cuales son: alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa entre otros; no tienen la habilidad para asimilar y lograr una óptima comprensión entre pensamientos y sentimientos, a su vez se conserva un porcentaje que se ubica entre un nivel medio y un nivel alto de Comprensión Emocional esto apunta a que conocen muy bien sus estados emocionales, y comprenden sus pensamientos y sentimientos.

## COMPRENSIÓN EMOCIONAL

### Cuadro 8

#### *Comprensión Emocional Mujeres*

| CATEGORÍAS | INDICADORES | Test TMMS-24 |     |    |     |   |    |
|------------|-------------|--------------|-----|----|-----|---|----|
|            |             | PERCEPCIÓN   |     |    |     |   |    |
|            |             | B            | %   | M  | %   | A | %  |
| GÈNERO     | Femenino    | 39           | 53% | 29 | 39% | 6 | 8% |

Nota. Datos obtenidos del Test TMMS-24, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Hispanoamérica". Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

### Gráfico 5

#### *Comprensión Emocional Mujeres*



Nota. Datos obtenidos del cuadro 8. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

**Análisis:** De 74 estudiantes mujeres que representan el 100%; el 53% se ubica en un nivel bajo de Comprensión Emocional; el 39% posee un nivel adecuado de Comprensión Emocional, y el 8% se sitúa en un nivel alto de Comprensión Emocional.

**Interpretación:** La mayoría de estudiantes mujeres, se encuentran ubicadas en un nivel bajo de Comprensión Emocional, lo que indica que no comprenden bien su alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa entre otros, es decir sus propios estados emocionales, por lo que no poseen la capacidad de ser sensibles a las diferentes variaciones emocionales, a su vez existe un porcentaje que se ubica en un nivel medio y alto de Comprensión Emocional, esto se refiere a que perciben muy bien sus estados emocionales, y comprenden sus pensamientos y sentimientos.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### Cuadro 9

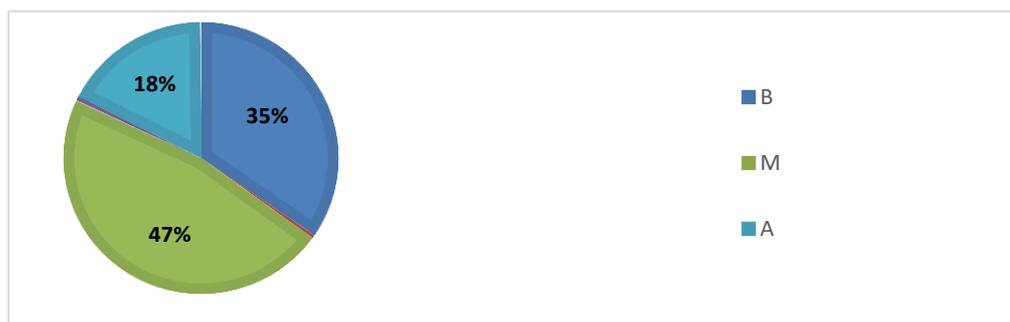
#### *Regulación Emocional Hombres*

| CATEGORÍAS | INDICADORES | Test TMMS-24 |     |    |     |    |     |
|------------|-------------|--------------|-----|----|-----|----|-----|
|            |             | PERCEPCIÓN   |     |    |     |    |     |
|            |             | B            | %   | M  | %   | A  | %   |
| GÈNERO     | Masculino   | 28           | 35% | 38 | 47% | 14 | 18% |

Nota. Datos obtenidos del Test TMMS-24, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

### Gráfico 6

#### *Regulación Emocional Hombres*



Nota. Datos obtenidos del cuadro 9. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020)

**Análisis:** De 80 estudiantes hombres que representan el 100%; el 47% posee un nivel adecuado de Regulación Emocional; el 35% se ubica en un nivel bajo de Regulación Emocional; y el 18% se sitúa en un nivel alto de Regulación Emocional.

**Interpretación:** En gran medida los estudiantes hombres, se ubican en un nivel adecuado de regulación emocional, es decir, que son capaces de aprovechar las emociones, como alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa entre otros, lo cual tiene como beneficios mejorar su autoconocimiento, rendimiento escolar y toma de decisiones, favorece el desarrollo personal y bienestar psicológico; inclusive las emociones negativas ayudan para gestionar y alcanzar los objetivos propuestos y lograr un avance emocional e intelectual, a su vez existe un porcentaje que se ubica entre el nivel bajo demostrando que los estudiantes no pueden regular sus estados emocionales correctamente y un nivel alto de regulación emocional donde se demuestra que mantienen una excelente regulación.

## REGULACIÓN EMOCIONAL

**Cuadro 10**

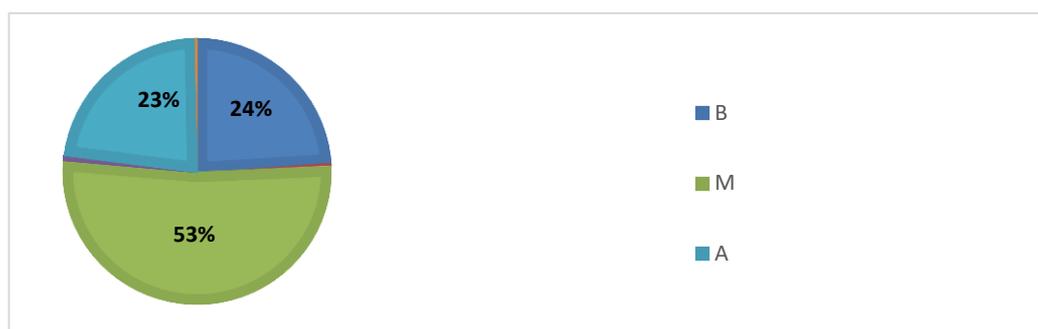
### *Regulación Emocional Mujeres*

| CATEGORÍAS | INDICADORES | Test TMMS-24 |     |    |     |    |     |
|------------|-------------|--------------|-----|----|-----|----|-----|
|            |             | PERCEPCIÓN   |     |    |     |    |     |
|            |             | B            | %   | M  | %   | A  | %   |
| GÈNERO     | Femenino    | 18           | 24% | 39 | 53% | 17 | 23% |

Nota. Datos obtenidos del Test TMMS-24, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

**Gráfico 7**

### *Regulación Emocional Mujeres*



Nota. Datos obtenidos del cuadro 10. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020)

**Análisis:** De 74 estudiantes que representan el 100%; el 53% posee un nivel adecuado de Regulación Emocional; el 24% se ubica en un nivel bajo de Regulación Emocional; y el 23% se sitúa en un nivel alto de Regulación Emocional.

**Interpretación:** Las estudiantes mujeres, se encuentran situadas en un nivel adecuado de Regulación Emocional es decir que poseen habilidades individuales para regular con seguridad los estados emocionales, como alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa entre otros, lo cual tiene como beneficios mejorar su autoconocimiento, rendimiento escolar y toma de decisiones, favorece el desarrollo personal y bienestar psicológico; también existe un porcentaje que se ubica en un nivel bajo de regulación emocional demostrando que los estudiantes no pueden regular sus estados emocionales correctamente y un nivel alto de regulación emocional donde se evidencia que mantienen una excelente regulación.

## 4.2.Resultados del Inventario de Hábitos de Estudio CASM- 85

### ¿CÓMO ESTUDIA USTED?

**Cuadro 11**

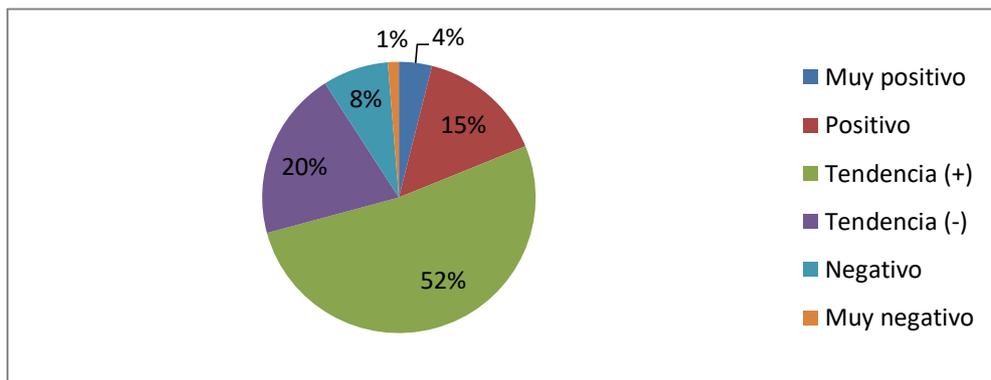
*Forma de estudiar*

| CATEGORÍAS    | RESPUESTAS |      |
|---------------|------------|------|
|               | F          | %    |
| Muy positivo  | 6          | 4%   |
| Positivo      | 23         | 15%  |
| Tendencia (+) | 80         | 52%  |
| Tendencia (-) | 31         | 20%  |
| Negativo      | 12         | 8%   |
| Muy negativo  | 2          | 1%   |
| TOTAL         | 154        | 100% |

Nota. Datos obtenidos del Test CASM -85, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

**Gráfico 8**

*Forma de estudiar*



Nota. Datos obtenidos del cuadro 11. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020)

**Análisis:** De 154 estudiantes que representan el 100%, el 4% de los estudiantes se encuentra dentro de la categoría muy positivo respecto a la dimensión forma de estudiar, el 15% en la categoría positivo, el 52% en tendencia (+), el 20% en tendencia (-), el 8% en la categoría negativo y el 1% en la categoría muy negativo.

**Interpretación:** Los resultados están acorde a los parámetros del test aplicado y es así que se observa que en esta dimensión la mayor parte de los estudiantes se sitúan internamente en la categoría tendencia positiva, lo que significa que poseen ciertas técnicas, como: leer, subrayar lo importante, hacer esquemas y fichas de estudio, asociación de imágenes y práctica de ejercicios a la hora de estudiar, pues los estudiantes que poseen hábitos de estudio implementaran en su vida escolar estrategias para asimilar las distintas unidades de aprendizaje y evitar las distracciones, haciendo uso también de cierto material específico que los ayudara en este proceso.

## ¿CÓMO HACE USTED SUS TAREAS?

### Cuadro 12

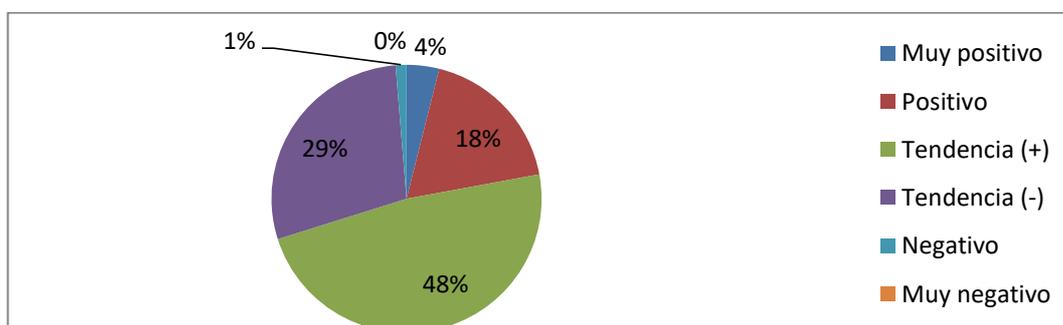
#### Forma de desarrollar tareas

| CATEGORÍAS    | RESPUESTAS |      |
|---------------|------------|------|
|               | F          | %    |
| Muy positivo  | 6          | 4%   |
| Positivo      | 28         | 18%  |
| Tendencia (+) | 74         | 48%  |
| Tendencia (-) | 44         | 29%  |
| Negativo      | 2          | 1%   |
| Muy negativo  | 0          | 0%   |
| TOTAL         | 154        | 100% |

Nota. Datos obtenidos del Test CASM -85, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

### Gráfico 9

#### Forma de desarrollar tareas



Nota. Datos obtenidos del cuadro 12. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020)

**Análisis:** El 4% de los estudiantes se encuentra dentro de la categoría muy positivo respecto a la demisión hacer sus tareas, el 18% en la categoría positivo, el 48% en tendencia (+), el 29% en tendencia (-) y el 1% en la categoría negativo.

**Interpretación:** Para cada estudiante existe diversas formas de realizar sus tareas, sin embargo, podemos observar que según los resultados del test aplicado, existe una mayor cantidad de estudiantes en la categoría tendencia positiva, lo cual significa que poseen buenos hábitos al momento de realizar sus tareas, como son: ejecutar las tareas siempre a la misma hora y en el mismo lugar, el cual debe ser un espacio adecuado y libre de distracciones, empezar por la tarea más fácil y terminar con las más complicada, y realizar una planificación que conste de pequeñas pausas entre tareas.

## ¿CÓMO PREPARA SUS EXÁMENES?

### Cuadro 13

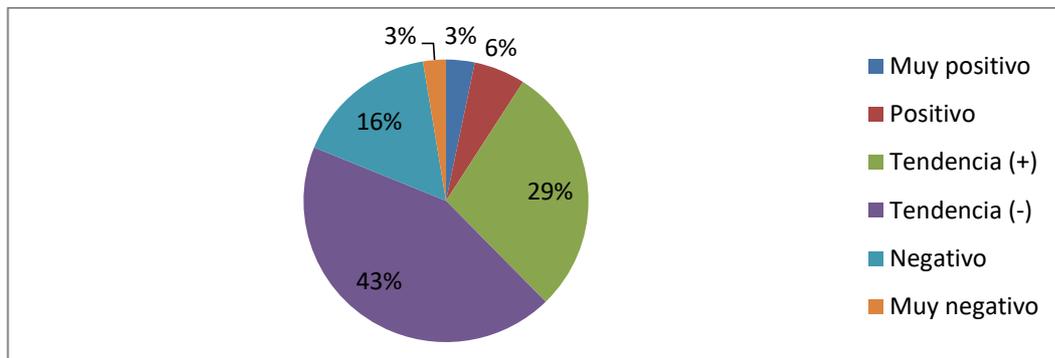
#### *Preparación antes de exámenes*

| CATEGORÍAS    | RESPUESTAS |      |
|---------------|------------|------|
|               | F          | %    |
| Muy positivo  | 5          | 3%   |
| Positivo      | 9          | 6%   |
| Tendencia (+) | 44         | 29%  |
| Tendencia (-) | 67         | 43%  |
| Negativo      | 25         | 16%  |
| Muy negativo  | 4          | 3%   |
| TOTAL         | 154        | 100% |

Nota. Datos obtenidos del Test CASM -85, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

### Gráfico 10

#### *Preparación antes de exámenes*



Nota. Datos obtenidos del cuadro 13. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

**Análisis:** El 3% de los estudiantes se encuentra dentro de la categoría muy positivo respecto a la dimensión preparar sus exámenes, el 6% en la categoría positivo, el 29% en tendencia (+), el 43% en tendencia (-), el 16% en categoría negativo y el 3% en la categoría muy negativo.

**Interpretación:** Según los resultados obtenidos se puede ver que un mayor porcentaje de los estudiantes se encuentran en la categoría tendencia negativa respecto a la manera de preparar sus exámenes, lo cual nos expone que presentan un mayor número de hábitos de estudio inadecuados como: tener el teléfono móvil al lado, la televisión encendida, estudiar a

pocas horas de rendir el examen, o mientras se realizan otras actividades y no tener un horario de estudio adecuado; esto sucede debido a que no poseen conductas que son necesarias para lograr concentrarse y fijar como una meta el estudio de cierta información, es así que es importante ser constantes pues no alcanza con querer estudiar ya que antes se debe formar hábitos de estudio.

## ¿CÓMO ESCUCHA LAS CLASES?

**Cuadro 14**

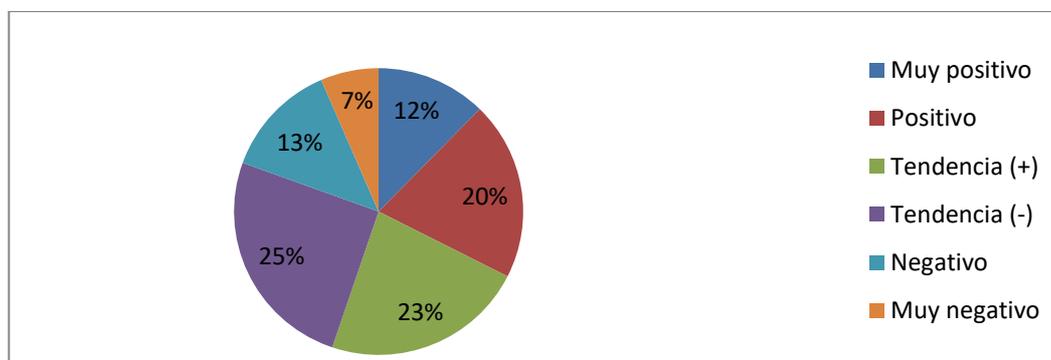
*Manera de atender a clases*

| CATEGORÍAS    | RESPUESTAS |      |
|---------------|------------|------|
|               | F          | %    |
| Muy positivo  | 19         | 12%  |
| Positivo      | 31         | 20%  |
| Tendencia (+) | 35         | 23%  |
| Tendencia (-) | 39         | 25%  |
| Negativo      | 20         | 13%  |
| Muy negativo  | 10         | 7%   |
| TOTAL         | 154        | 100% |

Nota. Datos obtenidos del Test CASM -85, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

**Gráfico 11**

*Manera de atender a clases*



Nota. Datos obtenidos del cuadro 14. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020)

**Análisis:** El 12% de los estudiantes se encuentra dentro de la categoría muy positivo respecto a la dimensión manera de atender a clases, el 20% en la categoría positivo, el 23% en tendencia (+), el 25% en tendencia (-), el 13% en categoría negativo y el 7% en la categoría muy negativo.

**Interpretación:** Los resultados obtenidos nos muestran que en esta dimensión los estudiantes se encuentran entre una categoría que va de positivo a una tendencia negativa respecto a la manera de escuchar sus clases, esto sucede porque los estudiantes se distraen con facilidad en las horas de clase ya sea porque se cansan rápidamente o no comprenden el

tema expuesto, además no toman apuntes de las cosas importantes, y cuando no entienden una palabra no buscan su significado, lo que nos indica que sus técnicas de recibir y captar la información dada por sus docentes es inadecuada, lo cual impide que se desenvuelvan con eficiencia.

## ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS?

### Cuadro 15

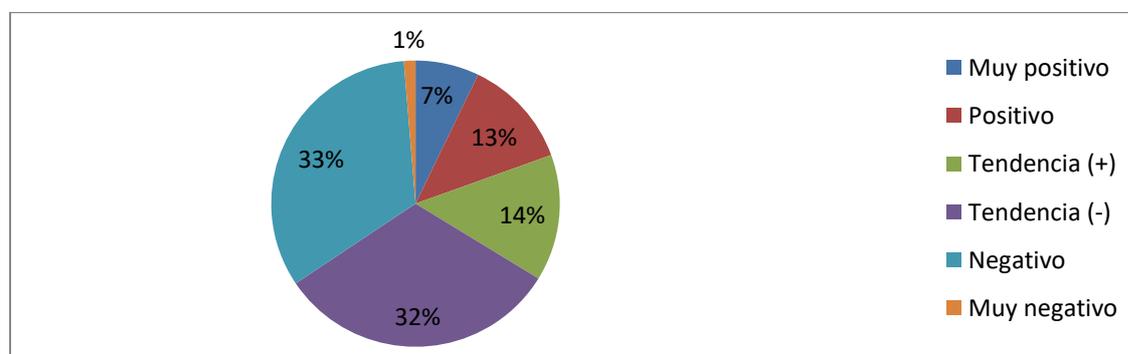
#### *Actividades que realiza mientras estudia*

| CATEGORÍAS    | RESPUESTAS |      |
|---------------|------------|------|
|               | F          | %    |
| Muy positivo  | 11         | 7%   |
| Positivo      | 19         | 13%  |
| Tendencia (+) | 22         | 14%  |
| Tendencia (-) | 49         | 32%  |
| Negativo      | 51         | 33%  |
| Muy negativo  | 2          | 1%   |
| TOTAL         | 154        | 100% |

Nota. Datos obtenidos del Test CASM -85, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

### Gráfico 12

#### *Actividades que realiza mientras estudia*



Nota. Datos obtenidos del cuadro 15. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020)

**Análisis:** El 7% de los estudiantes se encuentra dentro de la categoría muy positivo respecto a la dimensión actividades que realiza mientras estudia, el 13% en la categoría positivo, el 14% en tendencia (+), el 32% en tendencia (-), el 33% en categoría negativo y el 1% en la categoría muy negativo.

**Interpretación:** De las respuestas obtenidas se puede deducir que existe un mayor número de estudiantes que se encuentran en las categorías tendencia negativa, lo cual nos muestra que existen factores ambientales inadecuados que están presentes al momento que el

estudiante está aprendiendo, estos pueden ser: una mala iluminación, temperatura inadecuada, escases de materiales escolares, sitio saturado de distracciones y falta de mobiliario adecuado, razón por la cual no tienen un óptimo desarrollo. Ya que los factores ambientales repercuten directamente en la formación de hábitos de estudio pues es indispensable disponer de un lugar exclusivo de estudio y se sugiere que el estudiante cuente con un horario en el cual este distribuido muy bien su tiempo y sea de utilidad.

## NIVEL GENERAL DE HÁBITOS DE ESTUDIO

**Cuadro 16**

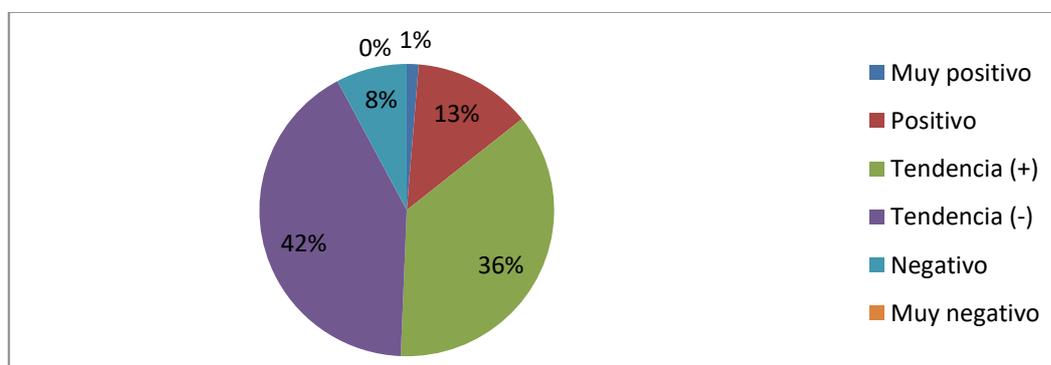
*Nivel General de Hábitos de Estudio*

| CATEGORÍAS    | RESPUESTAS |      |
|---------------|------------|------|
|               | F          | %    |
| Muy positivo  | 2          | 1%   |
| Positivo      | 20         | 13%  |
| Tendencia (+) | 56         | 36%  |
| Tendencia (-) | 64         | 42%  |
| Negativo      | 12         | 8%   |
| Muy negativo  | 0          | 0%   |
| TOTAL         | 154        | 100% |

Nota. Datos obtenidos del Test CASM -85, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020).

**Gráfico 13**

*Nivel General de Hábitos de Estudio*



Nota. Datos obtenidos del cuadro 16. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020)

**Análisis:** El 1% de los estudiantes se encuentra dentro de la categoría muy positivo respecto al nivel general de hábitos de estudio, el 13% en la categoría positivo, el 36% en tendencia (+), el 42% en tendencia (-), el 8% en categoría negativo y ningún estudiante en la categoría muy negativo.

**Interpretación:** Los resultados con referencia a los datos obtenidos en el nivel general de hábitos de estudio de los estudiantes de bachillerato, manifiestan que la mayor parte de ellos se encuentra en la categoría tendencia negativa, lo que significa que sus técnicas de recoger información tales como: estudiar sin seguir una estructura(horario fijo),

estudiar un desmedido contenido a la vez, ignorar las imágenes, no emplear material de apoyo y estudiar a altas horas de la noche previo a rendir un examen, les impide desenvolverse con eficiencia, es así que corren cierto riesgo de fracasar en ello ya que no muestran tener buenos hábitos de estudio.

### 4.3 CORRELACIÓN DE VARIABLES

#### Cuadro 17

##### *Frecuencia inteligencia emocional*

#### Inteligencia emocional de los estudiantes de bachillerato de la U.E "Hispanoamérica"

|        |       | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Alto  | 24         | 15,6       | 15,6              | 15,6                 |
|        | Medio | 70         | 45,5       | 45,5              | 61,0                 |
|        | Bajo  | 60         | 39,0       | 39,0              | 100,0                |
|        | Total | 154        | 100,0      | 100,0             |                      |

Nota. Datos obtenidos del Test TMMS-24, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Hispanoamérica". Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020), mediante el programa estadístico SPSS.

#### Cuadro 18

##### *Frecuencia hábitos de estudio*

#### Hábitos de estudio de los estudiantes de bachillerato de la U.E "Hispanoamérica"

|        |                    | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|--------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Tendencia positiva | 22         | 14,3       | 14,3              | 14,3                 |
|        | Tendencia media    | 120        | 77,9       | 77,9              | 92,2                 |
|        | Tendencia negativa | 12         | 7,8        | 7,8               | 100,0                |
|        | Total              | 154        | 100,0      | 100,0             |                      |

Nota. Datos obtenidos del Test CASM-85, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Hispanoamérica". Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020), mediante el programa estadístico SPSS.

### 4.3.1 Comprobación de la Hipótesis

En función de que las variables estadísticas son cualitativas se utilizó Rho de Spearman, con el objetivo de comprobar las hipótesis establecidas. Dado que Rho de Spearman es una medida donde se asigna una clasificación a las observaciones de cada variable y se estudia la relación de dependencia entre dos variables dadas (Rodó, s.f). Según diversos autores expresan la interpretación de escalas de la siguiente manera:

**Cuadro 19**

#### *Escalas de interpretación*

| ESCALA 1   | ESCALA 2  |
|--|---|
| El coeficiente de correlación oscila entre $-1$ y $+1$ , el valor $0$ que indica que no existe asociación lineal entre las dos variables en estudio. | Correlación negativa perfecta..... $-1$           |
|  | Correlación negativa fuerte moderada débil $-0,5$ |
|  | Ninguna   |
|  | correlación..... $0$                              |
|  | Correlación positiva moderada Fuerte..... $+0,5$  |
|  | Correlación positiva perfecta..... $+1, 1$        |
| ESCALA 3   | ESCALA 4: Rango Relación                          |
| 1) Perfecta $R = 1$  | $0 - 0,25$ : Escasa o nula                        |
| 2) Excelente $R = 0.9 \leq R < 1$  | $0,26-0,50$ : Débil                               |
| 3) Buena $R = 0.8 \leq R < 0.9$  | $0,51- 0,75$ : Entre moderada y fuerte            |
| 4) Regular $R = 0.5 \leq R < 0.8$  | $0,76- 1,00$ : Entre fuerte y perfecta 5          |
| 5) Mala $R < 0.5$ (6)  |   |

Nota. Recuperado de " El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman caracterización", de Cánovas, Martínez, Pérez & Tuya., (2009), *Revista Habanera de Ciencias Médicas La Habana*, VII (2), p. 9.

## Cuadro 20

### Correlación no paramétrica

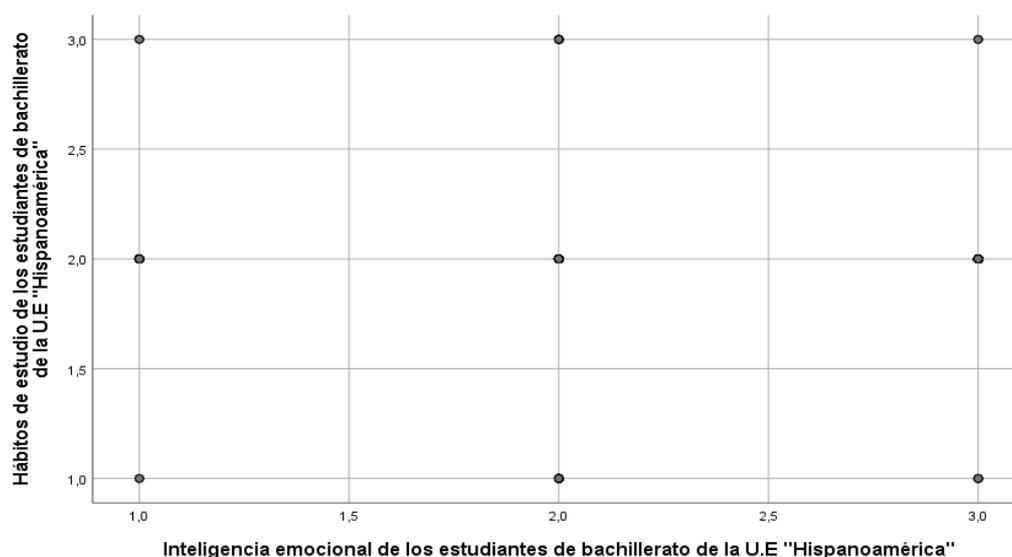
#### Correlaciones

|                 |  |                            | Inteligencia emocional de los estudiantes de bachillerato de la U.E "Hispanoamérica" | Hábitos de estudio de los estudiantes de bachillerato de la U.E "Hispanoamérica" |
|-----------------|--|----------------------------|--|--|
| Rho de Spearman | Inteligencia emocional de los estudiantes de bachillerato de la U.E "Hispanoamérica" | Coeficiente de correlación | 1,000  | ,022   |
|                 |  | Sig. (bilateral)           | .  | ,786   |
|                 |  | N                          | 154  | 154  |
|                 | Hábitos de estudio de los estudiantes de bachillerato de la U.E "Hispanoamérica"     | Coeficiente de correlación | ,022   | 1,000  |
|                 |  | Sig. (bilateral)           | ,786   | .  |
|                 |  | N                          | 154  | 154  |

Nota. Datos obtenidos de la correlación de los Test TMMS-24 y CASM-85, aplicado a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Hispanoamérica". Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020), mediante el programa estadístico SPSS.

## Gráfico 14

### Correlación no paramétrica entre inteligencia emocional y hábitos de estudio.



Nota. Datos obtenidos del cuadro 20. Elaborado por. Tania Auqui, Diana Guamán (2020), mediante el programa estadístico SPSS.

Luego de ingresar los datos y tras el resultado obtenido a través de la diferencia de hipótesis realizada, se dispone de evidencia suficiente para aceptar la hipótesis nula y rechazar la hipótesis principal.

En los resultados se encontró que no existe correlación ni dependencia entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en el grupo investigado. Por consiguiente, no se halló significación estadística y por lo tanto se rechaza la hipótesis principal. Estos resultados pueden comprenderse al analizar que la inteligencia emocional implica procesos de comprensión, percepción y regulación emocional que no necesariamente van ligados a estrategias que el estudiante utiliza para mejorar su rendimiento académico y el aprendizaje.

## CONCLUSIONES

Al finalizar el estudio se concluye que:

- Las dimensiones de inteligencia emocional en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica” son las siguientes: del 100% de la población investigada el 45% de los estudiantes hombres y el 57% de las mujeres presentan una percepción emocional adecuada. Esto quiere decir que tanto hombres como mujeres en su mayoría son capaces de sentir y expresar sentimientos de manera adecuada. De la misma manera en el aspecto de comprensión emocional del 100% de la población el 50% de los estudiantes hombres y el 53% de las mujeres conservan un nivel bajo; esto significa que no conocen bien sus propios estados emocionales, no tienen la habilidad para entender y lograr una comprensión entre pensamientos y sentimientos. Y finalmente en la dimensión regulación emocional del 100% de la población el 45% de hombres y el 53% de estudiantes mujeres se colocan en un nivel adecuado, lo que nos muestra que poseen habilidades individuales para regular con seguridad sus estados afectivos y emocionales.
- Los hábitos de estudio identificados en los estudiantes son: en la forma de estudiar del 100% de la población el 52% tiene una tendencia positiva, lo que significa que poseen ciertas técnicas y formas a la hora de estudiar. En la dimensión forma de desarrollar sus tareas del 100% de la población el 48% tiene una tendencia positiva lo que nos indica que poseen buenos hábitos al momento de realizar sus tareas. En la dimensión de preparar sus exámenes del 100% de la población el 43% se ubica en una tendencia negativa lo cual nos manifiesta el uso de hábitos de estudio inadecuados y conductas innecesarias a la hora de estudiar. En la dimensión manera de atender a clases se ubican entre las categorías positivo a tendencia negativa lo que significa que las técnicas aplicadas para captar información son deficientes y finalmente en la dimensión de actividades que realiza mientras estudia del 100% de estudiantes el 65% se encuentra entre la categoría tendencia negativa y negativa lo que significa que existen factores ambientales que no facilitan el aprendizaje del estudiante convirtiéndose en distractores a la hora de estudiar.
- Existe una correlación no significativa entre inteligencia emocional y hábitos de estudio, esto quiere decir que la inteligencia emocional de un estudiante no interviene en sus

hábitos de estudio, pues quienes muestran tener una inteligencia emocional en nivel medio no necesariamente poseen hábitos de estudio adecuados.

- La relación entre inteligencia emocional y hábitos de estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica” en el periodo 2019- 2020 es negativa.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda al DECE realizar talleres, charlas, terapias grupales e individuales, juegos lúdicos, y otros sobre inteligencia emocional para mejorar las dimensiones de esta, haciendo énfasis en la comprensión emocional, pues se considera que es necesario fortalecer el conocimiento de sus estados emocionales (pensamientos y sentimientos).
- Se recomienda a los docentes implementar en sus horas de clase actividades dinámicas con el fin de mantener la concentración de los estudiantes, realizar una retroalimentación 10 minutos antes y en el transcurso de sus horas de clase lograr que sus estudiantes se muestren participativos; y a los estudiantes se recomienda implementar el uso de técnicas de estudio como son los organizadores gráficos para estudiar, un horario para fijar horas de estudio y adaptar un ambiente adecuado para realizar sus tareas y preparar sus exámenes.
- Se recomienda a toda la comunidad educativa reforzar la inteligencia emocional mediante la creación de sesiones en las cuales los estudiantes puedan explicar sus emociones básicas a partir de sus experiencias, realizando juegos de mesa en los cuales se trabajen los sentimientos y lecturas con las emociones en las cuales se trabaje con la familia, docentes y pares. Por otra parte, los hábitos de estudio se pueden reforzar mediante la planificación y organización de tareas, creación de intereses, adecuación de un lugar de estudio, además de la motivación tanto intrínseca y extrínseca por parte de toda la comunidad educativa. De este modo, aunque no exista una correlación entre estas variables es indispensable contar con una buena inteligencia emocional y hábitos de estudios adecuados para desenvolverse en actividades que están presentes en su diario vivir.
- Se recomienda realizar otras investigaciones con las variables y población ya establecidas en diferentes contextos educativos, con la finalidad de conocer si puede existir o no relación entre inteligencia emocional y hábitos de estudio, en estudiantes de bachillerato.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afoe (2018). La inteligencia emocional en el contexto educativo. Afoe Formación. Obtenido de <https://www.afoe.org/aprendizaje/la-inteligencia-emocional-en-el-contexto-educativo/>
- Amaral, P, María, F y Bezerra, C. (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 19 (2), p.25.
- Bandura, A y Walters, R. (1982). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*, Madrid: Editorial Alianza.
- Baricat, E. (2012). Emociones-PDF. Arrangement of Sociopedia.isa. Obtenido de Emociones-PDF: sociopeda.isa
- Bazo et al., (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: Un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Revista Liberabit*, 25 (2), p.1
- Belaunde, I. (1994). Hábitos de estudio. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón*, 2 (2), p.148.
- Berracal, D y Fernández, P. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electronica de Investigación Psicoeducativa*, 421-436.
- Bisguerra, R. (2019). GROF. Obtenido de GROF: <http://www.rafaelbisguerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-solovey-mayer.html>
- Blanco, E. (2018). Persum. Obtenido de Persum: <https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/habilidades-sociales/>
- Bravo Mancero, Patricia, & Urquizo Alcivar, Angélica María (2016). Razonamiento lógico abstracto e inteligencia emocional: trayectorias en la formación de estudiantes universitarios. *Sophia, colección de Filosofía de la Educación*, 21 (2), p. 179-208.
- Campos, C. (2017). *Empatía y Habilidades Sociales* (tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Quezaltenango.
- Cano, Y. (2016). *Hábitos de estudio, autoestima y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del X semestre de la EAPE-Facultad de Educación-UNMSM, 2015* (tesis de maestría), Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Cánovas, Martínez, Pérez & Tuya. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas La Habana*, VII (2), p. 9.

- Cárdenas María y Palomino Frida. (2018). ResearchGate. Obtenido de ResearchGate: [https://www.researchgate.net/publication/326227242\\_Habitos\\_de\\_estudio\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_de\\_primer\\_año](https://www.researchgate.net/publication/326227242_Habitos_de_estudio_en_estudiantes_universitarios_de_primer_año)
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambios de educación*, 6 (3), p.65.
- Codina, A. (2011). Degerencia.com. Obtenido de <https://degerencia.com/articulo/la-automotivacion-en-la-inteligencia-emocional/>
- Correa, M. (1998). *Programa de hábitos de estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica* (tesis de maestría). Universidad pedagógica experimental Libertador, Instituto Pedagógico Siso Martínez. Obtenido en: <http://www.monografias.com/trabajos4/habitos-de-estudio/habitos-de-estudio3.5html>
- Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, Argentina: Editorial Paidós.
- Cutz, G. (2003). *Hábitos de Estudio y Tarea en Casa*, USA: Ediciones de la Universidad de Illinois.
- Díez, A. (2018). ¿Cuánto tiempo necesito para crear un hábito? Obtenido de: <https://lamenteesmaravillosa.com/cuanto-tiempo-necesito-para-crear-un-habito/>
- Espinoza, Ramírez, Sáez, Sanhuesa. (2015). Validación de constructo y confiabilidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Am. Emfermagem*, 23(1), p.142
- Ferres, Luna, y Sánchez. (2018). Estudio sobre la inteligencia emocional y los factores contextuales en estudiantes de cuarto de educación primaria de la provincia de Granada. *Revista de Investigación Educativa*, 36 (1), p. 141
- Fominaya Carlota. (2015). ABC EDUCACIÓN. Obtenido de ABC EDUCACIÓN: <https://www.abc.es/familia-educacion/2010610/abci-inteligencia-emocional-botin-20106092019.html>
- Galindo, L y Galindo, R. (2010). Hábitos de estudio, hábitos higiénicos y materiales de alumnos con reprobación en una escuela metropolitana del nivel medio superior. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 1(1), p. 97.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*, New York: Editorial Kairós, S.A.
- Guevara, K. (2020). Spain Docslide: Hábitos de Estudio CASM-85. Recuperado de <https://docslide.es/documents/habitos-de-estudio-casm-85-p-psicometricas-katia.html>

- Hernández, Rodríguez y Vargas. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior, XLI* (3), p.71.
- Hincapié, C. (2016). No violencia, resistencias transformaciones culturales. *POLIS*, 7-8.
- Horna, R. (2001). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Perú: Editorial Renalsa
- Jiménez, J y González, J. (2005). *Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio*, España: Ediciones la Tierra de Hoy
- López, M. (2017). *Incidencia de los hábitos de estudio y las estrategias de evaluación que implementan los docentes, en el rendimiento académico de los estudiantes de III y IV año de la carrera de Educación Comercial, en las asignaturas de Cálculo Mercantil II, en la Facultad de Educación e Idiomas de la Universidad Autónoma de Nicaragua (UNAN-Managua), durante el primer semestre 2016* (tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.
- Mira, C y López, M. (2000). *La evolución Psicológica*. Madrid, España: Editorial TEA.
- Martínez, V, Pérez, O y Torres, I. (1999). Análisis de los hábitos de estudio en una muestra de alumnos universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Mayer, P. (2005). *El modelo de inteligencia*. En P. S. Mayer, *Inteligencia Emocional* (p.1-2). España: Ecoe Ediciones
- Paúl, W. (2002). *Estrategias de estudio*. México: Editorial Prentice Hall
- Pico, I. (2017). Psicopico. Obtenido de Psicopico: <https://psicopico.com/componentes-la-inteligencia-emocional/>
- Porcile, M.E. (2017). *AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL: Un descubrimiento a través del arte de la terapia*. Santiago de Chile.
- Quelopana, J. (1999). *Guía metodológica y científica del estudiante*. Perú: Editorial San Marcos.
- Ramírez, H. (2015). *Los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela superior de formación artística publica Lorenzo Luján Darjón de Iquitos, durante el año 2011* (tesis de posgrado). Universidad Nacional Mayor San Marcos, Lima, Perú.
- Roca, E. (2013). *Inteligencia Emocional-PDF*. Obtenido de *Inteligencia Emocional-PDF*.
- Ródo, P. (2020). Rho de Spearman. *Economipedia*. Recuperado de <https://economipedia.com/definiciones/rho-de-spearman.html>
- Sarabia, A (2012). *LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO*. Quito: QDM

- Soto, R. (2004). *Técnicas de estudio*. Lima, Perú: Editorial Palomino
- Taramuel y Zapata. (2017). Aplicación del Test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo. *Revista Publicando*, 11 (1). p. 166.
- Teruel, A. (2004). *Inteligencia Emocional para Todos “El poder del autoconocimiento”*. México: ISBN.
- UTPL. (2018). UTPL. Obtenido de UTPL: <https://noticias.utpl.edu.ec/tecnocas-de-estudio-para-mejorar-el-aprendizaje>
- Vásquez, J. (1986). *Descripción de las Técnicas y Hábitos de Estudio utilizado por los estudiantes del Instituto “Juan Pablo Rojas Paúl” de El Tigre*. Escuela de Humanidades y Educación, Estado Anzoátegui.UDO
- Vicuña,L.(2005). Nota. Recuperado de “Inventario de hábitos de estudio CSAM-85”. Obtenido de <https://vdocuments.mx/1-casm-85-habitos-estudios.html>
- Villanueva, R. (2015). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en el área de matemáticas de lso estudiantes del V ciclo, de la Institución Educativa “Santa Rosa” N° 80444, distrito de Santiago de Challas-Pataz en el año 2013* (tesis de magíster). Universidad Nacional de Educación, Lima, Perú.

## ANEXOS

### ANEXO 1.- Aprobación del Perfil del Proyecto (Resolución del HCD de Facultad)



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

DECANATO



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

**RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 0041- DFCEHT-UNACH-2020**

**Dra. Amparo Cazorla Basantes**  
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

#### CONSIDERANDO:

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 144, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 146, numeral 16, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía";

Que, el Reglamento de Titulación Especial de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 16, numerales 4 y 5 determina: " 4) El Director de Carrera conjuntamente con la Comisión de Carrera, en un término de ocho días revisará y aprobará el perfil del Proyecto y enviará al Consejo de Facultad para la aprobación del perfil del proyecto, tutor y los miembros del tribunal. 5) Por la Comisión de Facultad aprobará el perfil del proyecto descrito en el numeral anterior en el término de ocho días, para que el estudiante continúe con la ejecución del proyecto de investigación y notificará a través de la resolución respectiva a cada estudiante, tutor y miembros del tribunal";

Que, la Comisión Directiva de la Facultad, mediante resolución No. **023-CD-FCEHT-16-07-2019**, con la finalidad de agilizar la aprobación del perfil del proyecto de investigación, la designación de tutor y tribunal, delega a la Señora Decana, que por medio de Resolución Administrativa de Decanato, apruebe en primera instancia este trámite, conforme la presentación de las solicitudes de los estudiantes, las mismas que serán aprobadas definitivamente en la sesión inmediata subsiguiente de la Comisión Directiva de Facultad;

Que, mediante solicitud dirigida a la Señora Decana, el/a señor/ita: **Tania Gissela Auqui Rivera y Diana Maricela Guamán Torres**, estudiante/s de la carrera de **Psicología Educativa**, respaldado/s(a)/s en los documentos de la comisión de carrera que adjunta, solicita la aprobación del Perfil del Proyecto de Investigación;

Que, revisado el trámite correspondiente, el proceso cumple con las exigencias pertinentes.

En ejercicio de las atribuciones que le confiere la normativa legal correspondiente;

#### RESUELVE:

1. Aprobar el perfil del proyecto, la designación de tutor y tribunal, según el siguiente detalle:

| CARRERA              | TEMA   | ESTUDIANTE   | TUTOR                                     | MIEMBROS DEL TRIBUNAL  |
|----------------------|--|--|---|--|
| PSICOLOGÍA EDUCATIVA | "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "HISPANOAMÉRICA" DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, PERIODO 2019-2020" | AUQUI RIVERA<br>TANIA GISSELA<br>GUAMÁN TORRES<br>DIANA MARICELA | MGS. BRAVO<br>MANCERO PATRICIA<br>CECILIA | MGS. GUZMÁN YUCTA<br>PATRICIO MARCELO<br>MGS. JANETA PATIÑO PACO<br>FERNANDO |

2. Dejar expresa constancia que para concluir con su proceso de titulación, el citado alumno/a deberá cumplir con lo señalado en el **REGLAMENTO DE TITULACIÓN ESPECIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**, Artículo 5.- **Matricula para la Unidad de Titulación Especial**, numerales 1) y 2) que expresa: "1) Aquellos estudiantes que se matricularon en la Unidad de Titulación Especial cursando el último nivel de la carrera, lo podrán desarrollar en un plazo adicional que no excederá el equivalente a dos periodos académicos ordinarios, para lo cual, deberán solicitar al Decano, las correspondientes prórrogas. 2) Aquellos estudiantes que terminaron su malla curricular y no iniciaron o no culminaron su trabajo de titulación, deberán solicitar al Decano la correspondiente prórroga y matricularse en la Unidad de Titulación Especial, para desarrollar y aprobar la opción de titulación escogida en un plazo adicional que no excederá el equivalente a dos periodos académicos ordinarios. El primer período adicional no requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel ni valor similar. De hacer uso del segundo período requerirá de pago por concepto de matrícula o arancel, que establezca el Reglamento de Tasas y Aranceles de la UNACH." (Negrillas y subrayados fuera de texto original).

Dada en la ciudad de Riobamba, a los veinte días del mes febrero del año 2020.

  
Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.  
DECANA

Adjunto: Documentos de respaldo (Original)  
c.c. Secretaría de Subdecanato.  
Elaborado: Mgs. Zoila Jácome.



## ANEXO 2.- Test TMMS-24 Trait Meta-Mood Sócale



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**

**CARRERA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR**

**CURSO:** \_\_\_\_\_ **SEXO:** \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** Determinar la relación entre inteligencia emocional y hábitos de estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Hispanoamérica" en el periodo 2019- 2020.

### TMMS-24 Trait Meta-Mood Scale

**INSTRUCCIONES:**

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

-No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

-No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

| 1               | 2               | 3                   | 4              | 5                     |
|-----------------|-----------------|---------------------|----------------|-----------------------|
| Nada de Acuerdo | Algo de Acuerdo | Bastante de acuerdo | Muy de Acuerdo | Totalmente de acuerdo |

|     |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | Presto mucha atención a los sentimientos.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.  | Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.  | Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.  | Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.  | Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.  | Pienso en mi estado de ánimo constantemente.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.  | A menudo pienso en mis sentimientos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.  | Presto mucha atención a cómo me siento.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | Tengo claros mis sentimientos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Casi siempre sé cómo me siento.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Siempre puedo decir cómo me siento.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|     |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 15. | A veces puedo decir cuáles son mis emociones.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Puedo llegar a comprender mis sentimientos.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Tengo mucha energía cuando me siento feliz.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



ANEXO 3.- Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR**



**CURSO:** \_\_\_\_\_

**SEXO:** \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** Determinar la relación entre inteligencia emocional y hábitos de estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Hispanoamérica" en el periodo 2019- 2020.

**CASM-85 Inventario de Hábitos de Estudio**

**INSTRUCCIONES:**

Coloque una "X" en la opción Siempre o Nunca, si el enunciado describe o no su caso particular.

|                  |                   |                 |
|------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Notación:</b> | <b>S: Siempre</b> | <b>N: Nunca</b> |
|------------------|-------------------|-----------------|

| <b>I</b>  | <b>¿COMO ESTUDIA USTED?</b>   | S | N |
|-----------|---|---|---|
| 1.        | Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.                                     |   |   |
| 2.        | Subrayo las palabras cuyo significado no sé.  |   |   |
| 3.        | Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo.  |   |   |
| 4.        | Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé.                                |   |   |
| 5.        | Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.                                  |   |   |
| 6.        | Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.  |   |   |
| 7.        | Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.                               |   |   |
| 8.        | Trato de memorizar todo lo que estudio.   |   |   |
| 9.        | Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas.  |   |   |
| 10.       | Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.   |   |   |
| 11.       | Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.                               |   |   |
| 12.       | Estudio solo para los exámenes.   |   |   |
| <b>II</b> | <b>¿CÓMO HACE UD. SUS TAREAS?</b>   | S | N |
| 13.       | Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.                            |   |   |
| 14.       | Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.                      |   |   |
| 15.       | Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.               |   |   |
| 16.       | Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.                     |   |   |
| 17.       | En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos. |   |   |

|            |   |   |   |
|------------|---|---|---|
| 18.        | Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.               | S | N |
| 19.        | Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.      | S | N |
| 20.        | Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.   | S | N |
| 21.        | Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.                                | S | N |
| 22.        | Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.                  | S | N |
| <b>III</b> | <b>¿COMO PREPARA SUS EXÁMENES?</b>  |   |   |
| 23.        | Estudio por lo menos dos horas todos los días.  | S | N |
| 24.        | Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.   | S | N |
| 25.        | Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.                            | S | N |
| 26.        | Me pongo a estudiar el mismo día del examen.  | S | N |
| 27.        | Repaso momentos antes del examen.   | S | N |
| 28.        | Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.  | S | N |
| 29.        | Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen.                              | S | N |
| 30.        | Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.         | S | N |
| 31.        | Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil. | S | N |
| 32.        | Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.                         | S | N |
| 33.        | Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.                                | S | N |
| <b>IV</b>  | <b>¿CÓMO ESCUCHA LAS CLASES?</b>  |   |   |
| 34.        | Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.   | S | N |
| 35.        | Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.   | S | N |
| 36.        | Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.   | S | N |
| 37.        | Cando el profesor utiliza alguna palabra que no sé, levanto la mano y pido su significado.                    | S | N |
| 38.        | Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.   | S | N |
| 39.        | Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.  | S | N |
| 40.        | Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.   | S | N |
| 41.        | Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.                               | S | N |
| 42.        | Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.                                       | S | N |
| 43.        | Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases  | S | N |
| 44.        | Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.                                      | S | N |
| 45.        | Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.  | S | N |
| <b>V</b>   | <b>¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS?</b>  |   |   |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 46. | Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)  | S | N |
| 47. | Requiero la compañía de la TV.                                 | S | N |
| 48. | Requiero de tranquilidad y silencio.                           | S | N |
| 49. | Requiero de algún alimento que como mientras estudio.          | S | N |
| 50. | Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música.           | S | N |
| 51. | Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor. | S | N |
| 52. | Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.       | S | N |
| 53. | Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.          | S | N |

## ANEXO 4.- Matriz de Operacionalización de las Variables de Estudio

### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: INDEPENDIENTE

**TÍTULO – TEMA:** “Inteligencia Emocional y Hábitos de Estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica” de la ciudad de Riobamba, periodo 2019-2020.”

**AUTOR/AS:** Tania Auqui y Diana Guamán

| CONCEPTUALIZACIÓN  | DIMENSIONES                     | SUBDIMENSIONES SUBESCALA     | INDICADORES   | ITEMS  | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS  |
|--|---------------------------------|------------------------------|---|--|--|
| <p><b>Variable Independiente:</b></p> <p><b>Inteligencia emocional</b></p> <p>Goleman (1995) define la <b>inteligencia emocional</b> como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Capacidad para la auto reflexión: Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada.</p> | <b>ATENCIÓN A LAS EMOCIONES</b> | Sentimientos                 | Hace énfasis en la capacidad de identificar sus sentimientos y manifestarlos de manera adecuada.                                      | <p>1. ¿Presto mucha atención a los sentimientos?</p> <p>2. ¿Normalmente me preocupo mucho por lo que siento?</p>   | <p><b>Técnica</b></p> <p>Reactivo psicológico</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>TMMS-24 Trait Meta-Mood Sócale</p> |
|  |                                 | Emociones                    | Se refiere a la percepción de las propias emociones, es decir, a la capacidad para sentir y expresar las emociones de forma adecuada. | <p>1. ¿Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones?</p> <p>2. ¿Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo?</p> |  |
|  | <b>CLARIDAD EMOCIONAL</b>       | Claridad de mis sentimientos | Hace referencia a la capacidad de que tiene una persona para identificar y comprender sus sentimientos.                               | <p>1. ¿Tengo claros mis sentimientos?</p> <p>2. ¿Frecuentemente puedo definir mi sentimiento?</p>  |  |
|  |                                 | Claridad de mis emociones    | Se evalúa la percepción que se tiene sobre la comprensión de los propios estados emocionales.   | <p>1. ¿A veces puedo decir cuáles son mis emociones?</p>   |  |
|  | <b>REPARACIÓN EMOCIONAL</b>     | Reparación ante la tristeza  | Mide la facultad que tienen las personas para regular sus emociones ante la tristeza.   | <p>1. ¿Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista?</p> <p>2. ¿Cuándo estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida?</p>   |  |
|  |                                 | Estado de ánimo              | Mide la capacidad percibida para regular los propios estados de ánimo de forma correcta   | <p>1. ¿Me preocupo por tener un buen estado de ánimo?</p> <p>2. ¿Cuándo estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo?</p>                           |  |

## MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES: DEPENDIENTE

| CONCEPTUALIZACIÓN  | DIMENSIONES   | SUBDIMENSIONES SUBESCALA                    | INDICADORES   | ITEMS  | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS   |
|--|---|---|---|--|---|
| <p><b>Variable Dependiente:</b></p> <p><b>Hábitos de Estudio:</b></p> <p>Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso (Herrera, 2012).</p> | <p><b>¿Cómo estudia usted?</b></p>                  | Subrayado                                   | El subrayado es resaltar con una línea las ideas fundamentales de un texto  | 1.- ¿Subrayo los resultados cuyo significado no sé?  | <p style="text-align: center;"><b>Técnica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reactivo Psicológico</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Instrumento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85</li> </ul> |
|  |   | Memorizar                                   | Es la facultad que le permite al ser humano retener y recordar hechos pasados.  | 2.- ¿Trato de memorizar todo lo que estudio?   |   |
|  |   | Buscar relaciones                           | Es el Hábito de relacionar los temas de estudio con temas ya conocidos  | 3.- ¿Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados?                                       |   |
|  | <p><b>¿Cómo hace sus tareas?</b></p>                | Solicito ayuda                              | Es el hábito de realizar las tareas con un tutor que ayude al aprendizaje.  | 1.- ¿Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que lo resuelvan todo o gran parte?                                   |   |
|  |   | Lectura                                     | El objetivo de este primer paso es que obtengas una visión global del contenido del libro o capítulo que te corresponda estudiar.                                 | 2.- ¿Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego según como he comprendido?                                       |   |
|  | <p><b>¿Cómo escucha usted sus clases?</b></p>       | Tomar apuntes                               | Los estudiantes crean su propio recurso a la hora de estudiar y presentar una lección   | 1.- ¿Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor?<br>2.- ¿Solo tomo apuntes de lo más importante?               |   |
|  |   | Desconcentración                            | Los problemas de desconcentración son uno de los males que afectan a todos los estudiantes en algún momento de su vida académica                                  | 1.- ¿Me caso rápidamente y me pongo hacer otra cosa?<br>2.- ¿Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases? |   |
|  | <p><b>¿Qué acompaña sus hábitos de estudio?</b></p> | Interrupciones                              | Se hace referencia a los destructivos que encontramos en el lugar de estudio  | 1.- ¿Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole un favor?   |   |
|  |   | Acompañamiento de instrumentos tecnológicos | surge una probable pérdida de las habilidades de comunicación y capacidad de interacción entre los estudiantes y su maestra y los estudiantes con sus compañeros. | 1.- ¿Requiere de la compañía de la TV?   |   |
|  | <p><b>¿Cómo prepara sus exámenes?</b></p>           | Estudio constante                           | Son aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su estructura cognitiva.   | 1.- ¿Estudia por lo menos dos horas al día?  |   |
|  |   | Estudio ocasional                           | Son aquellas conductas que los estudiantes realizan casualmente al incorporar los conocimientos   | 1.- ¿Me pongo a estudiar el mismo día del examen?  |   |

**ANEXO 5.- Evidencias del estudio de campo (fotos – informes - certificaciones)**



**Fuente:** Estudiantes del Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”



**Fuente:** Estudiantes del Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa “Hispanoamérica”