

## Programa de formación resiliente en hábitos y actitudes hacia el estudio en estudiantes universitarios

Program of resilient training in habits and attitudes towards the study in university students

**Freddy Bardales<sup>1\*</sup>; Walter Abanto<sup>1</sup>; Manuel Pérez<sup>1</sup>; Jorge Neciosup<sup>2</sup>**

1 Universidad César Vallejo, Piura, Perú.

2 Universidad San Pedro, Chimbote, Perú.

\*Autor correspondiente: [fbardales@ucv.edu.pe](mailto:fbardales@ucv.edu.pe) (F. Bardales).

Fecha de recepción: 18 06 2019. Fecha de aceptación: 20 09 2019.

### RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la influencia del programa de formación resiliente en hábitos y actitudes hacia el estudio en alumnos universitarios de Piura, 2018. El diseño de investigación fue cuasi experimental debido a que los grupos ya estaban definidos. La población estuvo conformada por 290 estudiantes de la Escuela de Psicología de una universidad particular de Piura. La muestra estuvo constituida por 70 estudiantes universitarios. El muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia; debido a que el acceso a los evaluados estuvo sujeto a su disponibilidad y viabilidad según sus horarios. La técnica del instrumento utilizado fue la encuesta. Como instrumento se utilizó el cuestionario ENCUESTA DE HáBITOS Y ACTITUDES HACIA EL ESTUDIO (EHAHE) adaptado a la población de México por Fernando García Cortes y Eduardo García Hassey. Está dividido en siete subescalas, consta de 100 ítems. Se aplicaron 12 sesiones de trabajo a manera de taller para la formación resiliente en los estudiantes. Finalmente, esta investigación concluye que el programa de formación resiliente influye en los hábitos y actitudes hacia el estudio en los estudiantes universitarios de Piura.

**Palabras clave:** Resiliencia; hábitos hacia el estudio; actitudes hacia el estudio.

### ABSTRACT

This present research aimed the general purpose determine the influence off the training program resilient into habits and attitudes towards the study on university students of Piura. Also, the research design was quasi-experimental inasmuch as the groups already were defined. As for the population, the occasion of study, was conformed for 290 students of the School of Psychology from a private university in the Piura city. The sample was composed by 70 university students, (35 experimental group students and 35 control group students). The sampling utilized was not probabilistic by convenience because of that access to those tested was subject to their availability and viability according to their academic schedules established. The technical achievements used in this research was the survey. As an instrument we used the questionnaire SURVEY OF HABITS AND ATTITUDES TOWARDS THE STUDY (EHAHE) adjusted to the people of Mexico by Fernando García Cortes y Eduardo García Hassey. It is divided into seven sub-scales, consists of 100 items. 12 working sessions were applied as a workshop for resilient training in students. Finally, this research concludes that the training program resilient influence in the habits and attitudes towards the study on university students of Piura.

**Keywords:** Resilience; habits towards the study; attitudes towards the study.

## INTRODUCCIÓN

La problemática educativa aqueja y preocupa en muchos lugares del mundo. García y Rodríguez (2013) manifiestan que gran parte de los estudiantes no tienen claridad respecto al conocimiento de un curso (nivel cognoscitivo), además denotan la falta de interés al estudio (nivel afectivo), presentando una actitud de total resignación por alguna materia, ya que no hay interés en desarrollar las actividades que se proponen (nivel conativo). Esto se refleja en la realidad peruana, puesto que uno de los indicadores que se puede apreciar en las universidades del Perú es que solo se enfocan en la formación académica a nivel cognitivo, más no a nivel actitudinal lo cual genera un inadecuado comportamiento de algunos estudiantes debido a la presión académica y a la falta de una resiliencia que erradique el estrés y eleve el bajo nivel de práctica de actitudes positivas que tienen los estudiantes.

Grotber (1995), respecto a la resiliencia, refiere que es la habilidad del ser humano para afrontar las dificultades de la vida, instruirse de ella, superarlas e incluso ser transformados por las mismas. También Vanistendael y Lecomte (2002) mencionan que la resiliencia es como la fortaleza a la destrucción, es decir la habilidad de proteger la propia integridad, bajo presión y por otra parte, la define como la capacidad para crear un comportamiento vital positivo pese a las adversidades, y a las frustraciones que atraviesa Wagnild y Young (1993). Wolin y Wolin (1993) refieren que las dimensiones de la resiliencia son la competencia personal (17 ítems) que señalan: autoconfianza, autonomía, decisión, invencibilidad, mando, talento y persistencia. Y la aceptación de uno mismo y de la vida (8 ítems) que manifiestan la adaptación, balance, elasticidad y un panorama de vida firme, que corresponde con la aprobación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la desgracia.

Por otro lado respecto a los fundamentos teóricos, en referencia a los hábitos de estudio, Escobar (1996) refiere que influyen métodos y técnicas para sacar el máximo provecho del aprendizaje. Ya que a través de su empleo el alumno ejercita la memoria, retención y aplicación de los contenidos (conceptuales, procedimentales, actitudinales). Así también el autor refiere

que el estudiante en los primeros niveles académicos, deberá ser entrenado en el uso y la adquisición de los hábitos de estudio, los cuales le son indispensables en la educación media, posteriormente en niveles superiores y en el ámbito laboral.

Respecto a los indicadores de hábitos de estudio está: La evasión-retraso y Los métodos de trabajo; respecto a lo primero está orientado a la rapidez de una persona para terminar los trabajos escolares, su facilidad para concentrarse y no perder el tiempo en distracciones inútiles. En parte el segundo indicador (Los Métodos de trabajo), está referida al empleo de procedimientos de estudio efectivo; la eficacia para hacer los trabajos escolares. Con respecto a las actitudes hacia el estudio, Corella (1996) lo define como la respuesta afectiva del alumno hacia los nuevos contenidos escolares, sus maestros y las actividades que le impone la escuela, así como las creencias que éste tiene respecto a las potencialidades de los maestros y de la escuela.

Respecto a los indicadores de actitudes hacia el estudio (Corella, 1996) refiere que son dos indicadores: la aprobación del maestro y la aceptación de la educación. Por otro lado, lo referente a los hábitos hacia el estudio, son las actuaciones o las constantes, efectivas y eficientes con las que el alumno se relaciona ante nuevos contenidos de aprendizaje, con el propósito de conocerlos y especialmente aplicarlos en su vida cotidiana, para obtener un buen rendimiento escolar, buenas calificaciones, certificado de bachillerato, una beca o un título (Brown, 1973).

A nivel local, la resiliencia y afectividad en los estudiantes universitarios de los primeros ciclos está en un nivel bajo de acuerdo con la información recibida por el Director de Escuela Profesional de la institución objeto de estudio, quién manifestó que si bien es cierto que se contempla las evaluaciones actitudinales dentro de los sílabos de los cursos lectivos de los tres primeros ciclos, sin embargo, no se lleva en la práctica tal evaluación actitudinal y según la evaluación de tutoría que reciben en dichos ciclos, ésta solamente se basa en el rendimiento cognitivo y no en lo actitudinal, demandando un bajo nivel de resiliencia. Existe, por lo tanto, un descuido en el trabajo actitudinal que realizan los docentes.

De acuerdo con las consideraciones antes expuestas, se identificaron las siguientes dificultades en gran parte de los estudiantes: bajo nivel de afectividad, algunos no respetan las opiniones y decisiones de sus compañeros, muestran timidez cuando se les pide su opinión con respecto a un tema, no valoran los aportes e ideas de los demás, dificultad en expresar sus sentimientos y opiniones ante sus compañeros de forma asertiva, inadecuado uso de la razón para tomar decisiones en las clases, dificultad para afrontar problemas académicos, deficiencia para ser condescendientes con sus compañeros, deficiencia para cumplir con las normas establecidas por los docentes, demuestran comportamientos inadecuados en el aula, inadecuada orientación de sus actitudes ante sus compañeros, dificultad para trabajar en equipo. Frente a los problemas dentro de la unidad de estudio se encuentran educandos poco comprometidos con la carrera que estudian, inestables emocionalmente, dinámica familiar disfuncional, familias monoparentales, dificultad en la comprensión lectora, poca tolerancia a la frustración y deserción académica universitaria. Así también se resalta que bajo las dificultades referidas afecta en el comportamiento actitudinal de los estudiantes generando un bajo nivel en el rendimiento académico, afectando su desenvolvimiento y seguridad de sí mismo, no permitiendo su desarrollo académico profesional.

Por todo lo expuesto el objetivo del presente estudio es determinar la influencia de un programa de formación en resiliencia para la mejora en hábitos y actitudes hacia el estudio en educandos de una universidad particular de Piura.

## MATERIAL Y MÉTODOS

El diseño de investigación que se utilizó fue cuasi-experimental ya que utilizó un grupo experimental y un grupo control ya establecidos. Este diseño ofrece una ventaja porque permite comparar tanto al grupo experimental como al grupo control permitiendo así establecer si los cambios que tuvo el grupo experimental se debe al programa aplicado o a variables intervinientes (Hernández *et al.*, 2014).

Respecto a la población estuvo constituida por 290 estudiantes universitarios de una universidad particular de la ciudad de

Piura. Así también la muestra está conformada por 70 estudiantes universitarios: 35 estudiantes para el grupo experimental y 35 estudiantes para el grupo control con características similares. Se seleccionó dos secciones que tengan características homogéneas para considerarlas en la investigación. Para ello se tomó en consideración los resultados del primer promedio obtenido por la sección en el semestre 2018-1. El muestreo es no probabilístico y por conveniencia.

La técnica que se utilizó fue la encuesta, que es un documento que recoge en forma organizada los indicadores de las variables implicadas en el objetivo de la encuesta (Casas *et al.*, 2002).

El instrumento elegido para evaluar los hábitos de estudio fue el cuestionario denominado Encuesta De Hábitos Y Actitudes Hacia El Estudio (EHAHE) cuyos autores son Brown y Holtzman (1975). Fue elaborado como instrumento de selección, para ayudar a la enseñanza y como instrumento de investigación. Está dividido en siete subescalas, consta de 100 ítems, 50 para medir las actitudes y 50 para medir los hábitos hacia el estudio.

## Métodos de análisis de datos

En un primer paso se realizó la depuración de datos, separando los test que no fueron llenados correctamente, apartando los test que tienen doble marca, que no se llegaron a completar en su totalidad.

Como segundo paso se procedió a la codificación o seriación de los cuestionarios. El tercer paso se elaboró la base de datos en Excel y luego procedió a exportar los datos al SPSS. Posteriormente se evaluó la distribución de los datos con la prueba estadística de Kolmogorov y Smirnov.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la tabla 1 se muestra que el grupo experimental el mayor porcentaje en las tres escalas se encuentra en el nivel bajo ya que a nivel general arrojó 54,28%, en hábitos de estudio un 62,86 y en actitudes hacia el estudio arrojó un 57,14% respectivamente. Así también, en el grupo control el mayor porcentaje en las tres escalas se encuentra en el nivel bajo ya que a nivel general arrojó 37,14%, en hábitos de estudio un 48,57% y en actitudes hacia el estudio arrojó un 54,29%.

**Tabla 1**

Resultados del pretest del nivel de hábitos y actitudes hacia el estudio

Nivel	Grupo experimental						Grupo control					
	General		Hábitos de estudio		Actitudes Hacia el estudio		General		Hábitos de estudio		Actitudes hacia el estudio	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
ALTO	10	28,57	8	22,86	7	20	9	25,71	10	28,57	7	20
MEDIO	6	17,14	5	14,29	8	22,86	13	37,14	8	22,86	9	25,71
BAJO	19	54,28	22	62,86	20	57,14	13	37,14	17	48,57	19	54,29
TOTAL	35	100	35	100	35	100	35	100	35	100	35	100

**Tabla 2**

Resultados del postest del nivel de hábitos y actitudes hacia el estudio

NIVEL	Grupo Experimental						Grupo Control					
	General		Hábitos de estudio		Actitudes Hacia el estudio		General		Hábitos de estudio		Actitudes hacia el estudio	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
ALTO	24	68,57	18	51,43	25	71,43	13	37,14	11	31,43	10	28,57
MEDIO	8	22,86	12	34,29	6	17,14	14	40	15	42,86	13	37,14
BAJO	3	8,57	5	14,28	4	11,43	8	22,86	9	25,71	12	34,29
TOTAL	35	100	35	100	35	100	35	100	35	100	35	100

Estos resultados (Tabla 1) ponen en claro que antes de aplicar el programa de resiliencia los evaluados tienen una deficiencia a nivel de orientación al estudio, hábitos y actitudes hacia el estudio. Estos hallazgos ponen en evidencia que los estudiantes muestran carencias académicas repercutiendo notablemente en su aprendizaje. Estos datos son similares a lo expuesto por García y Rodríguez (2013) quien en su investigación realizada en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas en la ciudad de Bogotá de Colombia, refiere que gran parte de los estudiantes que fueron investigados no tenían claridad respecto al conocimiento del curso (nivel cognoscitivo), de igual forma se denota la falta de interés al estudio por parte de los estudiantes (nivel afectivo), de igual forma los estudiantes presentaban una actitud de total resignación por la materia, ya que ninguno mostraba interés en desarrollar las actividades propuestas (nivel conativo). A nivel de comportamiento los estudiantes mostraban actitudes de irrespeto y desobediencia ya que no visualizan una figura de autoridad en sus docentes.

Cómo se puede observar en la tabla 2 en el grupo experimental el mayor porcentaje en las tres escalas se encuentra en el nivel alto ya que a nivel general arrojó 68,57%, en hábitos de estudio un 51,43% y en actitudes hacia el estudio arrojó un 71,43% respectivamente. Así también, en el grupo control el mayor

porcentaje en las tres escalas se encuentra en el nivel medio ya que a nivel general arrojó 40%, en hábitos de estudio un 42,86% y en actitudes hacia el estudio arrojó un 37,14% respectivamente. Esto refleja que después de aplicar el programa se tiene un mejor nivel tanto en su orientación al estudio, hábitos y actitudes hacia el estudio a diferencia. Estos datos son similares a lo encontrado por Luque (2013) quien refiere que al aplicar el programa de resiliencia, con un enfoque humanista proporciona herramientas necesarias al evaluado para afrontar de una manera positiva las dificultades que se presentan en la vida. Según los resultados de la tabla 3, se puede referenciar que el coeficiente de variación en el grupo experimental; en el postest sus datos son más homogéneos (0,206147) que en el pre test (0,208507). A diferencia en el grupo control, donde el postest sus datos son más heterogéneos (0,2072575) que en el pre test (0,176498). Así también en el grupo experimental la *t* calculada es menor que la *t* tabulada ( $t_c: 1,6437 < t_c: 1,6909$ ) lo que nos indica que el programa de formación resiliente influye en los estudiantes de una universidad particular de Piura en los hábitos y actitudes hacia el estudio, a diferencia del grupo control la *t* calculada es mayor que la *t* tabulada ( $t_c: 2,35100 > t_c: 1,6909$ ) lo que nos indica que no hay influencia. De igual forma al establecer la *t* de muestras independientes los resultados arrojaron

una Sig. (bilateral) de 0,015 menor al valor  $p$  de 0,05 lo que significa que si hay influencia. Estos datos son respaldados por Wagnild y Young (1993) quienes refirieron que la resiliencia es una característica positiva de la personalidad, la cual permite resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas. De igual modo Martínez y Sánchez (2006) quienes mencionan que la resiliencia es la habilidad de proteger la propia integridad, bajo presión; de igual forma es la capacidad para crear un comportamiento vital positivo pese a las adversidades. Según los resultados de la tabla 4 nos hace referencia en hábitos de estudio que el coeficiente de variación en el grupo experimental; en el postest sus datos son más homogéneos (0,169221) que en el pre test (0,218101). A diferencia en el grupo control, donde el postest sus datos son

más heterogéneos (0,24276) que en el pre test (0,17374). Así también en el grupo experimental la  $t$  calculada es menor que la  $t$  tabulada ( $t_c: 0,5106 < t_t: 1,6909$ ) lo que nos indica que el programa de formación resiliente influye en los estudiantes de una universidad particular de Piura en los hábitos hacia el estudio, a diferencia del grupo control la  $t$  calculada es mayor que la  $t$  tabulada ( $t_c: 2,4019 > t_t: 1,6909$ ) lo que nos indica que no hay influencia. De igual forma al establecer la  $t$  de muestras independientes los resultados arrojaron una Sig. (bilateral) de 0,018 menor al valor  $p$  de 0,05 lo que significa que si hay influencia. Estos datos son respaldados por Barradas y Martínez (2007) quien refiere que si el estudiante tiene buenos hábitos de estudio aumenta el rendimiento escolar reflejándose en el promedio escolar que también se incrementa.

**Tabla 3**

Análisis descriptivo de datos estadísticos para determinar la influencia programa de formación resiliente en los hábitos y actitudes hacia el estudio de manera general

	Grupo Experimental		Grupo Control	
	Pre test	Postest	Pre test	Postest
n°	35	35	35	35
Media	163,4571	150,8286	178,4571	159,2
Dif. de medias	12,6285		19,2571	
Desv. Tipica	34,082	31,093	31,4973	32,9954
Varianza	1161,5496	966,7933	1088,6941	992,0790
Coeficiente de variación	0,208507	0,206147	0,176498	0,2072575
Grados de libertad	34		34	
Estadístico $t$ calculado	1,6437		2,35100	
Estadístico $t$ tabular	1,6909		1,6909	
$p$	0,05		0,05	
Estadístico $t$ calculado			2,498	
Sig. (bilateral)			0,015	
$p$			0,05	

**Tabla 4**

Análisis descriptivo de datos estadísticos para determinar la influencia del programa de formación en resiliencia en los hábitos de estudio

	Grupo Experimental		Grupo Control	
	Pre test	Postest	Pre test	Postest
n°	35	35	35	35
Media	82,9143	85,0571	76,5714	78,0571
Dif. de medias	2,1428		1,4857	
Desv. Tipica	18,0837	14,3935	18,5889	13,5624
Varianza	327,0218	207,1731	345,5462	183,9378
Coeficiente de variación	0,218101	0,169221	0,24276	0,17374
Grados de libertad	34		34	
Estadístico $t$ calculado	0,5106		2,4019	
Estadístico $t$ tabular	1,6909		1,6909	
$p$	0,05		0,05	
Estadístico $t$ calculado			1,331	
Sig. (bilateral)			0,018	
$p$			0,05	



**Tabla 5**

Análisis descriptivos de datos estadísticos para determinar la influencia programa de formación en resiliencia en las actitudes hacia el estudio

	Grupo Experimental		Grupo Control	
	Pre test	Postest	Pre test	Postest
n°	35	35	35	35
Media	80,5429	93,4	74,2571	78,4286
Dif. de medias	12,8571		4,1715	
Desv. Típica	17,5723	19,6891	16,0722	17,2410
Varianza	308,7849	387,659	258,3143	297,2521
Coefficiente de variación	0,21817	0,21081	0,21643	0,21983
Grados de libertad	34		34	
Estadístico t calculado	0,819		2,0240	
Estadístico t tabular	1,6909		1,6909	
p	0,05		0,05	
Estadístico t calculado			3,204	
Sig. (bilateral)			0,002	
p			0,05	

Según los resultados de la tabla 5 nos hace referencia a que el coeficiente de variación en el grupo experimental; en actitudes hacia el estudio del postest sus datos son más homogéneos (0,21081) que en el pre test (0,21817). A diferencia en el grupo control, donde en el postest sus datos son más heterogéneos (0,21983) que en el pre test (0,21643). Así también en el grupo experimental la t calculada es menor que la t tabulada ( $t_c: 0,819 < t_t: 1,6909$ ) lo que nos indica que el programa de formación resiliente influye en los estudiantes de una universidad particular de Piura en las actitudes hacia el estudio, a diferencia del grupo control la t calculada es mayor que la t tabulada ( $t_c: 2,0240 > t_t: 1,6909$ ) lo que nos indica que no hay influencia. De igual forma al establecer la t de muestras independientes los resultados arrojaron una Sig. (bilateral) de 0,002 menor al valor p de 0,05 lo que significa que si hay influencia. Estos datos son sostenidos también por Barradas y Martínez (2007) quien refiere que si el estudiante tiene actitud positiva hacia sus profesores y hacia la educación que recibe aumenta su rendimiento académico.

## CONCLUSIONES

El programa de formación resiliente influye significativamente en los hábitos y actitudes hacia el estudio en los estudiantes de una universidad particular de Piura. Según el análisis descriptivo de datos estadísticos se determinó que el programa de formación resiliente influye en los hábitos y actitudes hacia el estudio en los estudiantes universitarios de Piura.

La investigación realizada en Piura para determinar la influencia del Programa de formación resiliente en hábitos y actitudes hacia el estudio ha demostrado que puede mejorar el desenvolvimiento afectivo de estudiantes durante su paso por la universidad. Los talleres aplicados en 12 sesiones influyen positivamente en esa mejora.

La propuesta innovadora de este trabajo consiste en plantear el establecimiento, dentro del plan de estudios, en los primeros semestres de las universidades, un Programa de formación resiliente para mejorar hábitos y actitudes hacia el estudio en los estudiantes, logrando que de esta manera reforzar la ecuanimidad, la perseverancia, la confianza en sí mismo, la satisfacción personal y el sentirse bien solo.

Se recomienda que este programa sea aplicado con aquellos estudiantes que tengan un rendimiento académico deficiente debido a problemas de adaptación universitaria.

Se recomienda que este programa no sea aplicado a estudiantes con algún trastorno de personalidad o de conducta ya que estas personas requieren de una intervención más especializada y multidisciplinaria.

Se recomienda que su uso sea en las horas de tutoría ya que la programación se presta para ser aplicado siguiendo normativas actitudinales.

Se recomienda que las sesiones sean aplicadas secuencialmente ya que su interrupción podría afectar a los resultados.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Barradas, M.; Martínez, T. 2007. Los hábitos y actitudes hacia el estudio, su relación con el rendimiento escolar a nivel bachillerato. Tesis para obtener el título profesional de psicología educativa. México: Trillas.
- Brown, F. 1973. Curso para el estudio efectivo. México: Trillas.
- Brown, F.; Holtzman, W. 1975. Encuesta de hábitos y actitudes hacia el estudio (manual). México: Trillas.
- Casas, J.; Repullo, J.; Donado, J. 2002. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. Trabajo realizado con una Beca Modalidad Formación, Nivel Perfeccionamiento, del Instituto de Salud Carlos III, con número de expediente 00/0003. Madrid – España.
- Corella, M. 1996. Aplicación de un Modelo de Análisis de Trayectoria para Explicar el Rendimiento Académico. Costa Rica: Revista Educación. Universidad de Costa Rica 20(2): 41- 50.
- Escobar, M. 1996. Hábitos de Estudio en alumnos de 5º semestre de Psicología de la UNAM. México D. F.: Tesis licenciatura de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- García, A.; Rodríguez S. 2013. Cambio actitudinal de estudiantes de octavo grado hacia el aprendizaje de interacciones biológicas mediante la resolución de problemas. IX Congreso Internacional sobre investigación en didáctica de las ciencias Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Colombia.
- Grotberg.1995. A guide to promoting resilience in children. La Haya: Fundación Bernard Van Leer.
- Hernández, R., Fernández, C.; Baptista, P. 2014. Metodología de la investigación. México D.F: Mc Graw Hill.
- Luque, C. 2013. Diseño y evaluación de programa de resiliencia: Aplicación en Un Contexto Organizacional. Tesis de grado, Universidad del Rosario de Colombia. 73 pp.
- Vanistendael, S.; Lecomte, J. 2002. La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia. Barcelona: Gedisa.
- Wagnild, G.; Young, H. 1993. Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. Escala de Resiliencia. Journal of Nursing Measurement. Estados Unidos.
- Wolin, S.J.; Wolin, S. 1993. The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity. Nueva York: Villard Books.