

LOS SIETE HÁBITOS DE LOS NIÑOS CON ALTO RENDIMIENTO ACADÉMICO EN PUNO: ANÁLISIS DESDE EL CONTEXTO Y TIPO DE GESTIÓN

THE SEVEN HABITS OF CHILDREN WITH HIGH ACADEMIC PERFORMANCE IN PUNO: ANALYSIS FROM THE CONTEXT AND TYPE OF MANAGEMENT

HENRY MARK VILCA APAZA

Universidad Nacional del Altiplano – Perú
E-mail: hmm0202@hotmail.com

WILLIAM W. MAMANI APAZA

Gran Unidad Escolar San Carlos Puno
E-mail: williamwalas2@hotmail.com

Recibido el 02/11/2016
Aprobado el 30/01/2017

RESUMEN

La región Puno es poseedora de niños que saben obtener altas calificaciones, como Daniel Soncco, primer lugar en la XVII Olimpiada de Matemática en Argentina, contrario a datos como el que Perú quedó en último lugar en la evaluación internacional PISA 2012. En ese marco, el objetivo del presente fue identificar los siete hábitos de los niños con alto rendimiento académico de Puno en el 2016 y analizarlos desde las variables contexto geográfico y tipo de gestión, obedeciendo a una investigación descriptiva-diagnóstica, en una muestra de 105 niños de un total de 263 del quinto grado de educación primaria de la provincia de Puno-Perú.- Luego de recogida la información con el uso de la Guía de Entrevista, se concluye que la lectura en casa, el acompañamiento familiar, la sana alimentación, la educación preescolar, el hábito de estudio, el hábito de hablar dos idiomas y, el descanso y sueño, son los siete hábitos más asociados al éxito académico en los niños, y estos pueden variar dependiendo del contexto y tipo de gestión.

Palabras clave: hábito, rendimiento académico, contexto, gestión.

ABSTRACT

The Puno region possesses children who know how to obtain high marks, such as Daniel Soncco, first place in the XVII Olympiad of Mathematics in Argentina, contrary to data such as that Peru was last in the international evaluation PISA 2012. In that frame, the objective of the present study was to identify the seven habits of children with high academic performance in Puno in 2016 and to analyze them from the variables geographical context and type of management, obeying a descriptive-diagnostic investigation, in a sample of 105 children of a total of 263 of the fifth grade of primary education in the province of Puno-Peru. After collecting the information, with the use of the Interview Guide, it is concluded that reading at home, family support, healthy eating, preschool education, study habits, the habit of speaking two languages and, Rest and sleep are the seven habits most associated with academic success in children, and these may vary depending on the context and type of management.

Key words: habit, performance, context, management.

I. INTRODUCCIÓN

El Informe de la Organisation for Economic Co-operation and Development-OECD (2010), sobre la evaluación internacional PISA 2009, precisa que, de 65 países, Perú se ubica en el antepenúltimo lugar en Lectura, Matemática y Ciencia, en tanto Shanghai-China, Corea del Sur y Finlandia se consolidan en los primeros lugares; pero que en PISA 2012, según la OECD (2014), Perú baja al último lugar en las áreas mencionadas. A estas cifras internacionales se suman los datos nacionales, en primer lugar, de la Evaluación Censal de Estudiantes 2012 (ECE 2012) del Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2013), que precisa: En cuanto a comprensión lectora, sólo el 30.9 % de estudiantes llegan al Nivel 2 (Satisfactorio), y de acuerdo al tipo de escuela, el 24% de los estudiantes que asisten a escuelas estatales y el 51,4% a no estatales se ubican en el nivel satisfactorio. Además, las escuelas con acompañamiento pedagógico triplican su crecimiento porcentual de estudiantes que logran el Nivel 2. En segundo lugar, los resultados de ECE 2015 del MINEDU (2015), indican que, en matemática, a nivel de la región Puno, el 50,6% en lectura y el 32,8% en matemática de niños del segundo grado de primaria, alcanzan el nivel satisfactorio.

Según los resultados PISA y ECE se deduce que la mayoría de los estudiantes peruanos no alcanzan los niveles de desempeño esperados, a nivel nacional como regional, poniendo en cuestión la educación peruana, en un escenario donde el Perú al 2021 busca insertarse en la economía mundial de primer mundo, más aún cuando la OCDE (2016, p.3) ha señalado que “cuando una gran proporción de la población carece de habilidades básicas, el crecimiento económico de un país se ve amenazado”.

Las estrategias para mejorar los niveles de aprendizaje de los niños y niñas, especialmente de la región Puno, pueden ser varias: económicas, políticas o pedagógicas. En primera instancia, una revisión internacional indica que los países líderes en educación en las evaluaciones PISA, han optado por diversas estrategias. Por ejemplo, en Corea del Sur (Segundo en PISA 2009 y Quinto lugar en PISA 2012), según Zárate (2010), los estudiantes trabajan más fuera de clase, dos de cada tres alumnos acuden a clases de refuerzo; en Finlandia, con resultados altísimos, además de la calidad de sus profesores, Arrizabalaga (2013) precisa que a los 4 y 5 años los niños acuden a guarderías y no empiezan el colegio

hasta los 7 años y que el 80% de las familias va a la biblioteca el fin de semana; en Singapur, según Sealy (2015), los maestros son los mejores chicos que salen de la secundaria, y a los niños se les inculca educación desde una edad temprana antes que asistan a la primaria; y finalmente, en la India, país emergente, según Oppenheimer (2010), millones de padres han estado enviando cada vez más a sus hijos a escuelas privadas.

Por su parte, una mirada positiva a Puno, enseña que Puno, paradójica y contrariamente a los resultados de las pruebas estandarizadas, es poseedora de niños y niñas talentosas. Prueba de ello, es que los estudiantes puneños, logran obtener los primeros puestos en diversos eventos académicos a nivel nacional e internacional. Como prueba de ello se tiene las siguientes notas periodísticas acerca de los logros de los estudiantes puneños: en el 2006, el primer lugar en la XVII Olimpiada de Matemática en Argentina (Correo, 2006); en el 2011, el primer lugar en la 14° Concurso Nacional de CONAMAT (Los Andes, 2011); en el 2008, la medalla de bronce, a nivel mundial en la Olimpiada de Matemática Asia Pacífico (Correo, 2008); en el 2013, un estudiante puneño ingresa al Colegio Mayor Presidente de la República con el mayor puntaje (Los Andes, 2013). En el 2007, una niña gana el Concurso Nacional de Redacción (Digital Press, 2007); en el 2005, un joven puneño logra fabricar un robot capaz de caminar sobre la superficie de Marte” (La República, 2005).

Como se ve, los indicadores cognitivos de ECE y PISA no son necesariamente sinónimo de pobreza intelectual, en Puno existen estudiantes que saben obtener altas calificaciones. El estudio considera que estos niños cultivan hábitos. Por ello, el objetivo del presente es identificar los siete hábitos de los niños con la más alta calificación académica de la región Puno, y analizarlas desde las variables tipo de escuela (privada y estatal) y contexto geográfico (urbano y rural).

II. MARCO TEÓRICO

El hábito como variable asociada a personas y estudiantes exitosos

Al igual que el genio más grande de todos los tiempos, los niños exitosos académicamente poseen hábitos, y es que según Gelb (1999), Da Vinci cultivó siete hábitos con las que alcanzó su genialidad: Curiosidad, demostración, sensación,

esfuminar, arte/ciencia, cuerpo y, conexión; dejando la enseñanza de que la inteligencia no es privilegio de unos sino de todos. Por su parte, el interés por comprender qué está detrás del éxito de las personas, llevó a Covey (2004) a sintetizar *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*: Ser proactivo, empezar con un fin en mente, establecer primero lo primero, pensar en ganar/ganar, procurar primero comprender y después ser comprendido, sinergia y autorenovación; y a Cury (2005) a señalar los siete hábitos de los buenos padres y padres brillantes. Dichos alcances indican que “toda persona que ha tenido éxito se ha creado sencillamente el hábito de hacer cosas que a los fracasados no les gusta hacer” (Olcese y Soto, 2013, p.236).

Todos los niños pueden ser inteligentes, y todos pueden ser exitosos, si cultivan hábitos, pues como dice Vildoso (2003, p.16), estos “se crean por repetición y acumulación de actos”, y para Barrionuevo (2014, p.21): son “cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente”. Los hábitos no son hereditarios, se forman y luego ellos nos forman a nosotros, convirtiéndose en una herramienta inconsciente de gran poder determinante en la vida.

Por otro lado, los hábitos son un mecanismo de la inteligencia para ampliar y potenciar su eficiencia. Marina (2012) precisa que son esquemas mentales estables que facilitan y automatizan las operaciones mentales cognitivas, afectivas y ejecutivas. James (1892) citado por Marina (2012, p.662.e1) ha señalado que “toda nuestra vida en cuanto a su forma definida no es más que un conjunto de hábitos”. “Somos criaturas de hábitos y ellos son los que guían la mayoría de nuestros actos” (Olcese y Soto, 2013, p.232), al punto que se diría que *los buenos hábitos serán la clave del éxito en todas las áreas de la vida*.

De modo que los niños exitosos académicamente están ligados a una serie de hábitos, y dentro de ellos se tiene que:

Estimulan su cerebro. Es decir, más importante que el número de neuronas es la cantidad de conexiones neuronales (Kovacs, 2006), que es posible gracias a la estimulación y, según Jiménez (2007), a la capa de mielina que permite la conductividad eléctrica por todo el cerebro.

Asisten a educación preescolar. La educación temprana es un factor clave para el desarrollo del potencial intelectual (Basurto y Gonzales, 2011), por ello es que Singapur inculca educación desde una edad temprana (Sealy, 2015), y en Finlandia se acude a guarderías y no se empieza la primaria antes de los 7 años de edad (Arrizabalaga, 2013). El informe de la OECD (2010) indica que el 94% de los estudiantes de 15 años de los países líderes en PISA 2009 asistieron a educación preescolar. Similares resultados han sido encontrados por Muelle (2016) en Perú y Seguel et al. (2012) en Chile. Y es que así como el alimento nutre el cuerpo, la estimulación desarrolla la inteligencia (Martínez, 1996), cuya capacidad se desarrolla al 50% durante los primeros 4 años de vida La palma (s.f.).

Comen sano y nutritivo. Una buena alimentación redundará en el éxito escolar, según los estudios de Erazo, Amigo, De Andraca y Bustos (1998) en Chile y, Arzapalo-Salvador, Pantoja, Romero y Farro (2011) y Zapata, Álvarez, Aguirre y Cadavid (2012) en Perú. Por ello, lo ideal es comer sano (Barker, 2014). Según la American Journal of Clinical Nutrition, citado por RPP-NOTICIAS (2014), los hijos de las mujeres que consumieron pescado durante el embarazo obtienen mejores resultados; aunque estudios específicos en Puno por Unda (2013), demuestran que niños los de 6 a 14 años presentan gran incidencia de desnutrición, siendo una de las causas, el ver televisión mientras se come (Holguin, 2016).

Se dedican al estudio. El estudio es el mayor predictor del éxito académico (Barrionuevo, 2014), el mismo que debe ser en el mismo lugar y a la misma hora (Vildoso, 2003). Ello, para Barker (2014), es autodisciplina, que es mejor que el coeficiente de inteligencia en la predicción del éxito. En esa línea, la conclusión de Yucra (2011) fue que los estudiantes universitarios de Puno no cuentan con un horario fijo de estudio; y la de Arista y Paca (2015): que el 47% no posee hábitos de lectura y su nivel de lectura es 9.11 puntos en una escala de 0 a 20.

Reciben acompañamiento familiar. El mayor promotor de talentos es la familia, y dentro de ella, los padres, quienes inculcan valores como la disciplina, confianza y, sobre todo, buenos hábitos. El rendimiento académico no se debe exclusivamente a la labor desempeñada en la escuela sino también al rol de la familia en la vida escolar del niño (Ruiz de Miguel, 2001) y (Barca, Porto, Brenlla, Morán y

Barca (2007), cosa que no es tarea fácil. Por ejemplo, en la India, millones de padres han hecho el esfuerzo de enviar a sus hijos a escuelas privadas (Oppenheimer, 2010), haciendo de ella un país emergente. Para esta función, los padres deben estar preparados y sobretodo *crear en ellos* (Barker, 2014).

Leen en casa. La clave es leer con ellos y no leer a los hijos (Barker, 2014), porque la lectura que realizan los padres con sus hijos durante los años preescolares, además de la alfabetización temprana, mejora el rendimiento de los segundos (La Serna, 2011). Este hábito ha de formarse antes de los once años (Garrido, 2009). Los países con los mejores puntajes en PISA 2009 como Sanghai-China, Corea y Finlandia evidencian el papel de los padres de familia en la vida lectora de sus hijos (Zárate, 2010).

Acuden a reforzamiento extraescolar. El reforzamiento es uno de los hábitos más relevantes para conseguir altas calificaciones (Oppenheimer, 2010). En Corea del Sur (Segundo en PISA 2009 y Quinto en PISA 2012) dos de cada tres alumnos acuden a clases de refuerzo, obteniendo altas notas (Zárate, 2010). Por su parte, la OCDE (2016) reveló que los alumnos que reciben apoyo extra de sus profesores tienen menos probabilidades de tener un bajo rendimiento.

Cultivan relaciones sociales positivas. En general, un nivel de habilidades sociales alto evidencia rendimiento académico bueno (Paredes, 2013), por ello se sugiere que los niños cultiven grupos de pares. “Cuando los estudiantes con bajos promedios cohabitan con estudiantes de mayores promedios, sus promedios aumentan” (Barker, 2014). La Universidad de Oxford, citado por RPP-NOTICIAS (2014, video), refiere que tener más amigos aumenta la inteligencia debido a que la interacción ayuda a desarrollar mejor ciertas zonas del cerebro. Los hallazgos de Morales, Benítez y Agustín (2013) en México, y los de Gonzales y Quispe (2016) en Perú concuerdan con ello.

Se relajan y duermen debidamente. Tomar una hora de siesta al día hace más inteligente a las personas (RPP-NOTICIAS, 2014, video), siendo crucial para la plasticidad cerebral y para “recuperar la energía consumida” (Medina, Feria y Oscoz, 2009). Por ello es que “los niños con patrones de descanso adecuados obtienen mejores resultados académicos” (Pros, Muntada, Busquets, Martín, & Sáez, 2015). El sueño de los niños debe ser de ocho horas (Olcese y

Soto, 2013), pues los que poseen un patrón de sueño medio (entre 7 y 9 horas) obtienen significativamente mejores calificaciones que los que presentan un patrón menor o mayor (Quevedo y Quevedo, 2011). Lo contrario, una mala calidad del sueño tiene como consecuencia un bajo rendimiento escolar (Carrillo, Ramírez y Magaña, 2013), y según Barker (2014) “la falta de una hora de sueño convierte el cerebro de un niño de sexto grado en la de uno de cuarto”.

Practican deporte y recreación. Hacer deporte incrementa la habilidad para aprender (Barker, 2014), como el juego desarrolla el cerebro y, con él, la inteligencia y la voluntad (Garrido, 2009). El ejercicio físico disminuye la ansiedad y depresión, mejorando las capacidades intelectuales y cognitivas (Ramírez, García, & Sánchez, 2011), influyendo significativamente en el rendimiento académico, así lo han demostrado los estudios de Balderrama, Díaz y Gómez (2015) y Pros et al. (2015) en Barcelona.

Prefieren programas televisivos educativos o entre menos, mejor. La televisión es una herramienta educativa de primer orden, sin embargo, si un niño permanece mucho tiempo frente a la televisión, se perjudica tremendamente. El abuso de la televisión habitúa al niño a ser pasivo; recibir información pero sin discutirla, y eso disminuye su capacidad crítica, “cuanta menos, mejor” dice Kovacs (2006).

Practican el arte de la música. Para tener niños más inteligentes, se sugiere *lecciones de música* (Barker (2014), porque además de relajar y diluir los problemas emocionales (Chao, Mato y López, 2015), desarrolla la capacidad creativa y fomenta el desarrollo de las conexiones cerebrales (Kovacs, 2006), y hace que el hemisferio izquierdo y derecho actúen en forma integrada. Para Sambrano (2000) se debe preferir aquella con una velocidad entre 40 y 60 ciclos por minuto (música instrumental o tipo nueva era), y entre más temprano, mejor (Casas, 2001) pues tendrá mayor oportunidad para fortalecer las capacidades de escucha, concentración, abstracción, expresión, autoestima, responsabilidad, etc.

Por todo lo expuesto, y dada las ventajas alimenticias, el espíritu de resiliencia y superación consecuencia de la situación económica de las familias de la provincia de Puno, se postula la hipótesis de que: El reforzamiento extraescolar, el acompañamiento familiar, la educación preescolar, la lectura en familia, el disfrute de programas televisivos educativos, el hábito de estudio y la buena nutrición,

son los hábitos comunes y de frecuente práctica por los niños con mayor éxito académico en la región Puno durante el 2016.

III. METODOLOGÍA

El estudio corresponde al tipo descriptivo y diseño diagnóstico, de método cuantitativo. En ese marco, se utilizó la técnica de la entrevista estructurada (Díaz, Torruco, Martínez y Varela, 2013) y como instrumento la Guía de Entrevista. Es un instrumento de 12 reactivos generales descompuesto en 26 reactivos específicos con respuesta dicotómica. El instrumento se aplicó a los niños en presencia de sus padres y contrastada con la versión de los profesores, mediante visitas periódicas a los hogares, el mismo que duró de 60 a 90 minutos cada una. Los datos fueron procesados en software estadístico SPSS V-24, por la cantidad de la muestra y frecuencia de respuestas coincidentes.

La población estuvo conformada por 263 estudiantes de ambos sexos, matriculados en el quinto grado de las instituciones educativas de nivel primario de la Unidad de Gestión Educativa Local de Puno (UGEL), de la provincia y departamento del mismo nombre, en el 2016. Sus edades oscilan entre 10 y 11 años. La muestra fue el 40% de la población, calculada según la tabla de Fisher-Arkin-Colton, la que fue integrada por niños del contexto privado y estatal como rural y urbano. La muestra se determinó por muestreo no probabilístico (Hernández, Fernández y Baptista, 2014) e intencional In Situ, es decir, los niños se fueron integrando a medida que fueron identificados, siempre que cumplan con el calificativo de 17 puntos (AD) o más (en una escala de 00 a 20 puntos) como promedio anual y/o hayan logrado premios en los concursos de talentos, hasta completar los 105 estudiantes.

IV. ANÁLISIS DE DATOS Y DISCUSIÓN

TABLA 1: RÉCORD ACADÉMICO DE LA MUESTRA ESTUDIADA, NIÑOS Y NIÑAS DEL 5TO. GRADO NIVEL PRIMARIO, UGEL PUNO, 2016

Escala de evaluación		Significado	Número de estudiantes		Edad
Cualitativa	Cuantitativa		N	%	
AD	17-20	Logro destacado	105	100	11-12
A	14-16	Logro esperado	00	00	
B	11-13	En proceso	00	00	
C	00-10	En inicio	00	00	
TOTAL			105	100	

Fuente: Ficha de matrícula, Libreta de información escolar y Diplomas de honor.

Nota: La escala calificativa de los aprendizajes en el nivel primario deriva de lo dispuesto por el Ministerio de Educación del Perú en su documento Diseño Curricular Nacional-2015.

52

Los 105 niños que conformaron la muestra de estudio ostentan el calificativo de AD (Logro Destacado), es decir notas entre 17 y 20, quienes además tienen el valor agregado de ser ganadores de concursos de Matemática y/o Producción y

Comprensión de Textos, entre otros. Son niños cuya característica es ser de los primeros puestos u ostentar los más altos calificativos en sus salones e instituciones, tanto del medio rural como urbano, de instituciones privadas como estatales.

TABLA 2: CONSOLIDADO Y PRELACIÓN DE LOS SIETE HÁBITOS MÁS PRACTICADOS POR LOS NIÑOS CON ALTO RENDIMIENTO ACADÉMICO - PUNO, 2016.

PRELACIÓN DE HÁBITOS	Los hábitos más practicados por los niños con alto rendimiento académico						Diferencia porcentual con los de bajo rendimiento
	Inclinación				Total		
	Si	%	No	%	Total	%	
Lectura en casa	92	87.6	13	12.40	105	100	36.2
Acompañamiento familiar	91	86.65	14	13.35	105	100	31.0
Alimentación sana y nutritiva	90	85.7	15	14.30	105	100	18.6
Educación preescolar	86.5	82.40	18.5	17.60	105	100	22.4
Hábito de estudio	85	80.95	20	19.05	105	100	42.4
H. preescolar de hablar 2 idiomas	81.67	77.77	23.33	22.23	105	100	17.8
Descanso y sueño	77.5	73.80	27.5	26.20	105	100	19.5

Fuente: Elaboración propia, con base a guía de entrevista

En el marco de los factores sociales, el presente postuló que el reforzamiento extraescolar, el acompañamiento familiar, la educación preescolar, la lectura en familia, el disfrute de programas televisivos educativos, el estudio y la buena nutrición, son los siete hábitos más asociados a la obtención de altas notas, lo que es congruente con los resultados hallados, pues de los doce hábitos diagnosticados y evaluados por tres criterios (orden de preferencia, comparación con el grupo de bajo rendimiento y, la diferencia porcentual) se tiene que los siete hábitos con los que los niños alcanzan el éxito académico en Puno son:

El hábito predilecto, la *lectura en casa* con un 87.6% de aceptación y una diferencia porcentual de 36.2 puntos respecto al grupo de comparación, similar al hallazgo en Perú de Gómez (2011): que a mayor comprensión lectora mayor será el rendimiento escolar; y lo dicho por Barker (2014): No lea a sus hijos, lea con ellos. De modo que, el mayor hábito de estos niños es leer en casa y leer juntos con sus padres, sea en medio rural o urbano, tal cual sucede con los niños de Sanghai-China, Corea del Sur y Finlandia, que según la OECD (2010) alcanzaron los puntajes más altos en PISA 2009 y que según Zárate (2010), evidencian el papel de sus padres de familia en la vida lectora. Lo que difiere es que los niños más destacados en PISA 2009, prefieren leer ficción y evitan historietas, mientras que sus similares de Puno, el 37.1% prefiere cuentos y leyendas, el 15.2% historietas, el 2.9% poemas y sólo un 1.0% ficción.

El segundo hábito, clave del éxito académico, es el *acompañamiento familiar*, pues el 86.65% de los entrevistados así lo refirieron, con una diferencia porcentual de 31.0 del grupo comparación, concordando con lo hallado en España por Ruiz de Miguel (2001) y Barca et al. (2007), respecto a que el apoyo familiar predice mejor el éxito; y congruente con lo reportado por la Evaluación Censal de Estudiantes 2012 del MINEDU (2013) en cuanto a los beneficios del acompañamiento. Este dato revela que los mejores niños de Puno, han convertido la casa en su primera escuela.

La *alimentación sana y nutritiva*, se constituye en el tercer hábito, al contar con el respaldo del 85.7% de los entrevistados, con una diferencia porcentual de 18.6 del grupo de bajo rendimiento. Estos resultados apoyan los hallados en Chile por Erazo et al. (1998), por Unda (2013) y Arzapalo et al. (2011) en Perú y, Zapata-Zabala et al. (2012) y

Salto (2012) referente a que una buena nutrición del niño es un factor importante en el desempeño escolar. Los alimentos preferidos son la quinua, el pescado, la manzana y el tarwi; concordando con Barker (2014): *Lo mejor sería que los niños comieran sano todo el tiempo.*

El cuarto hábito lo constituye la *educación preescolar*, pues el 82.4% de los entrevistados así lo refirió, con un margen porcentual de 22.4 puntos de su grupo comparativo, dato que apoya lo afirmado por Martínez (1996), Basurto y Gonzáles (2011), Seguel et al. (2012) en Chile, Muelle (2016) para el caso peruano, y el informe de la OECD (2010) en PISA 2009, en el sentido de que los estudiantes que asisten a educación preescolar resultan ser más exitosos en la escuela; y es más, respalda el análisis de Sealy (2015) y Arrizabalaga (2013) en cuanto a que en Singapur (segundo en PISA 2012) y en Finlandia (tercero en PISA 2009) los niños acuden a guarderías antes de ir a la escuela.

El quinto pilar del éxito escolar viene a ser el hecho de dedicarle varias horas a repasar o ampliar los conocimientos, es decir el *hábito de estudio*, pues el 80.95% de los entrevistados se identificaron con este criterio, con una diferencia porcentual de 42.4 puntos del grupo de bajo rendimiento, tal cual lo advirtieron Barrionuevo (2014) y Vildoso (2003), en cuanto a los beneficios del estudio. Éste resultado enseña que no se puede obtener altas notas sin dedicarle tiempo al estudio, pues como han dicho Yucra (2011) y Arista y Paca (2015), ambos en Puno, los estudiantes con bajos niveles, no poseen hábitos.

El sexto hábito está relacionado al *hábito preescolar de aprender dos idiomas* con 77.77% de aceptación y una diferencia porcentual de 17.8 de su grupo comparativo. Este dato concuerda con el hallazgo de Oppenheimer (2010) respecto a que Singapur (Quinto en PISA 2009), adoptó el inglés como idioma oficial para elevar el nivel de inteligencia de sus niños. Los niños dijeron dominar, además del castellano, el quechua, aimara e inglés, lo que resulta beneficioso pues cuanto más idiomas mejor Kovacs (2006).

El séptimo pilar del éxito académico es el *hábito de descanso y sueño adecuado* con 73.8% de aceptación de los entrevistados y 19.5 puntos de diferencia porcentual respecto del grupo de comparación, concordando con la cita de RPP-

NOTICIAS (2014, video), que la siesta hace más inteligente a las personas. Según el estudio, el 56.2% de dichos niños duerme un promedio de ocho horas, un 29.5% nueve horas, igual a los hallados por Quevedo y Quevedo (2011) en España y los sugeridos por Carrillo et al. (2013), Barker (2014) y Olcese y Soto (2013).

Desde otro ángulo, el estudio revela también los hábitos menos y no asociados al éxito académico de los niños puneños, aunque no por ello negativos, y de acuerdo a los resultados son: el cultivar música, hacer deportes y recreación, tener relaciones sociales, ver programas televisivos y recibir reforzamiento extraescolar, resultando este último el más llamativo.

Tabla 3: Los hábitos menos y los no practicados por los niños con alto rendimiento académico - Puno, 2016

Los hábitos menos y no practicados por los niños con alta calificación académica							
ORDEN	Inclinación				Diferencia porcentual con los de bajo rendimiento		
	Sí	%	No	%	Total	%	
Hábitos musicales	73	69.5	32	30.50	105	100	18.1
H. deportivo-recreativos	95.33	90.77	9.67	9.23	105	100	12.7
H. relaciones sociales	87	82.85	18	17.15	105	100	11.4
H. televisivos	84.5	80.45	20.5	19.5	105	100	-6.7
H. reforzamiento extraescolar	49.5	47.15	55.5	52.85	105	100	18.6

Fuente: Elaboración propia, con base a Guía de entrevista

De acuerdo a los datos, el hábito menos asociado o no exclusivo de los niños con alto rendimiento académico en Puno es el *reforzamiento extraescolar*, a raíz de que el 52.85% de los entrevistados manifestaron no practicarlo; con ello la práctica de *acudir a clases de reforzamiento en una academia o un círculo de estudio*, propio de los niños de Sanghai-China, India y Finlandia, primeros en PISA 2009 y 2012, resulta ser el menos practicado en Puno – Perú. Ello llama la atención, porque en Corea del Sur, dos de cada tres alumnos acuden a clases de refuerzo, obteniendo altas notas con ello (Zárate, 2010).

sobresalientes la practican frente al 71.40% de aceptación de los niños con bajo rendimiento, constituyéndose en un hábito de ambos grupos, y no asociado al éxito académico, difiriendo de Paredes (2013) y Gonzales y Quispe (2016) en cuanto a los beneficios de la relaciones sociales en el éxito académico en Puno, estando más bien en la línea de Morales et al. (2013) donde los resultados en adolescente del medio rural de México, no fueron muy claros. Queda por investigar si “cuentan con un grupo de pares similares” postulado por Barker (2014). El estudio también revela que ambos grupos de niños tienen *hábitos recreativos* (90.80% de niños con alto rendimiento y 78.10% en los de bajo rendimiento), por lo que tampoco viene a ser un hábito exclusivo de los primeros.

54 El segundo hábito no asociado al éxito académico de los niños en Puno es el *hábito televisivo* pues tanto los niños con alta calificación (80.45%) como los de bajo rendimiento (87.10%) lo practican con intensidad, siendo incluso superior en los últimos, lo que concuerda con Barker (2014), en el sentido de que el abuso de la televisión es perjudicial para el desarrollo cognitivo. Aunque no se estudió el tipo de programas que prefieren, se deduce que este hábito resulta perjudicial y quizás explique el por qué Perú está en último lugar en PISA 2012.

Respecto a Barker (2014), Kovacs (2006), Sambrano (2000) y, Chao et al. (2015), quienes desde diversos ángulos sugieren que los niños deben practicar música o tocar un instrumento musical para tener éxito en la escuela, los resultados del presente estudio indican que si bien el 69.5% de los niños con alto rendimiento refirieron cultivarlo, el 51.4% de los niños con bajo rendimiento también así lo refiere, dejando duda respecto a que sea un hábito exclusivo de los primeros.

Respecto, al hábito de las *relaciones sociales*, los resultados indican que un 82.90% de los niños

TABLA 4: COMPARATIVO DE LOS HÁBITOS DE LOS NIÑOS CON ALTO RENDIMIENTO ACADÉMICO, SEGÚN TIPO DE GESTIÓN: ESTATAL Y PRIVADO – PUNO, 2016

Prelación de hábitos	Institución estatal		Prelación hábitos	Institución privada	
	Sí (%)	No (%)		Sí (%)	No (%)
1 Acompañamiento familiar	89.0	11.0	1 Alimentación sana y nutrit.	100.0	00.0
2 Lectura en cas	88.45	11.55	2 Hábitos preescolares	90.47	9.53
3 Alimentación sana y nutrit.	83.5	16.5	3 Lectura en casa	82.15	17.85

4 Estimulación temprana	83.5	16.5	4 Hábito de estudio	78.55	21.45
5 Hábito de estudio	81.3	18.7	5 Estimulación temprana	75.0	25.0
6 Hábitos preescolares	75.8	24.2	6 Descanso y sueño	75.00	25.0
7 Descanso y sueño	73.65	26.35	7 Acompañamiento familiar	71.45	28.55

Fuente: Elaboración propia, con base a Guía de entrevista

Nota: Para el análisis e identificación de las diferencias y similitudes, desde las variables contexto geográfico y tipo de gestión, sólo se tomó en cuenta los siete hábitos establecidos como los más influyentes

Desde la perspectiva del tipo de escuela, si bien el estudio del MINEDU (2013), indica que sólo el 24% de los estudiantes de escuelas estatales alcanza el nivel satisfactorio, en tanto que los de las privadas, según la OECD (2014b), obtienen 39 puntos más en matemáticas, el presente estudio se centró en alumnos de alto rendimiento en ambos tipos de escuelas, y los datos indican que los hábitos asociados al éxito, propios de cada grupo es como sigue:

Los siete hábitos de los mejores niños de una institución estatal son: el *acompañamiento familiar* con 89.0%, la *lectura en casa* con 88.45%; la *sana alimentación* con 83.5%; entre los tres más practicados, seguidos de la *educación preescolar* con 83.5%; el *hábito de estudio* con 81.3%, el *hábito de hablar dos idiomas* con 75.8% y, finalmente, el *descanso y sueño adecuado* con 73.65% de aceptación respectivamente; mientras que comparativamente, en una institución privada el orden es: la *sana alimentación* con el 100% de los niños; el *hábito de hablar dos idiomas* con 90.70%; el *hábito de lectura en casa* con 82.15%; el *hábito de estudio* con 78.55%; la *educación preescolar* con 75.0%; el *descanso y sueño* con 75.0% y; finalmente el *acompañamiento familiar* con 71.45% de aceptación respectivamente.

Según estos resultados, el *acompañamiento familiar* es el hábito predilecto en una escuela estatal, en tanto que es el menos practicado por sus homólogos de una escuela privada. Con ello, los niños de la escuela estatal son quienes más *acompañamiento familiar* reciben y donde mayor compromiso escolar de los padres de familia existe, probablemente, debido a que los padres de familia de una institución privada están más abocados al trabajo, por la naturaleza de sus profesiones, sin embargo, ello requiere mayores indagaciones. Compensatoriamente, el hábito predilecto de los niños de la escuela privada es la *sana alimentación* (100%), mientras que éste viene a ser el tercero en los niños de la escuela estatal (83.5%), ello indica que son los niños de la escuela privada quienes mayor cuidado tienen en la alimentación, resultado concordante con Holguin (2016) y Barker (2014).

Otra diferencia a resaltar es que son los niños de una escuela privada quienes más se asocian al *hábito de hablar dos idiomas* (90.47%) en tanto que no ocurre lo mismo en la escuela estatal, donde el segundo hábito más asociado al éxito de los niños de la escuela estatal es la *lectura en casa*.

TABLA 5: COMPARATIVO DE LOS HÁBITOS DE LOS NIÑOS CON ALTO RENDIMIENTO ACADÉMICO, SEGÚN CONTEXTO GEOGRÁFICO: URBANO Y RURAL – PUNO, 2016

Prelación de hábitos	INSTITUCIÓN URBANA		Prelación hábitos	INSTITUCIÓN RURAL	
	Sí (%)	No (%)		Sí (%)	No (%)
1 Lectura en casa	91.05	8.95	1 Alimentación sana y nutrit.	88.15	11.85
2 Acompañamiento fam.	86.55	13.45	2 Acompañamiento familiar	86.80	13.20
3 Hábitos alimenticios	84.35	15.65	3 Hábito de estudio	82.90	17.10
4 Estimulación temprana	84.3	15.7	4 Lectura en casa	81.60	18.40
5 Hábito de estudio	79.85	21.15	5 Estimulación temprana	78.95	21.05
6 Hábitos preescolares	77.60	22.40	6 Hábitos preescolares	78.03	21.97
7 Descanso y sueño	74.60	25.40	7 Descanso y sueño	72.35	27.65

Fuente: Elaboración propia, con base a guía de entrevista

El estudio consideró a niños sobresalientes en las comunidades campesinas, con el mismo record académico que los niños de la ciudad de Puno, para observar cómo se comporta la variable hábito en estos escenarios. Sin embargo, si bien en la generalidad, como lo ha dicho la OCDE (2013), en los países de la OCDE, los estudiantes que asisten a

escuelas en ciudades obtienen mejores resultados en PISA, en el medio rural existe resiliencia, cualidad que permite a los padres de familia y niños superar la adversidad e ir en busca de mejores notas, así lo demuestra el presente y así lo advirtió el Informe PISA 2012 de la OECD (2014b).

Con la anterior introducción, lo que más hacen los niños de la escuela urbana para obtener altas calificaciones, es practicar la *lectura en casa con los padres* (91.05%) y contar con el *acompañamiento familiar* (86.55%); mientras en el medio rural, la clave del éxito está en la *sana alimentación* (88.15%) y también en el *acompañamiento familiar* (86.80%). Llama la atención el rol activo de la familia como variable asociada a la obtención de altas notas, en cuanto al apoyo que pueden brindar a sus hijos, tal cual sucede en Finlandia (Arrizabalaga, 2013). Mientras el niño de la ciudad da prioridad a la *lectura en casa*, el del medio rural prefiere la *sana alimentación*; lo que resulta lógico, pues mientras en el medio urbano se dispone de recursos, libros y bibliotecas, que son limitadas en el medio rural; en este último se tiene la ventaja comparativa de la presencia de alimentos sanos y nutritivos, que son aprovechados por dichos niños.

Llama la atención también que, el hábito de la *lectura en casa con los padres* y el *hábito de estudio*, en el medio rural, estén por encima de otros hábitos, donde supuestamente no se cuenta con recursos económicos ni bibliotecas, que los del medio urbano si los tienen. Por lo que, los resultados del presente no necesariamente concuerdan con Fuica et al. (2014), referente a que en Chile “habitar en una zona rural tiene un impacto negativo sobre las habilidades cognitivas”; por el contrario, la práctica de estos hábitos resulta ser un ejemplo para los padres y niños de la zona rural donde habitualmente se fundamenta que, debido a la naturaleza de las actividades, los niños obtienen bajos calificativos.

padres de familia, la alimentación sana y nutritiva, la estimulación temprana o educación preescolar, el hábito de estudio, el hábito preescolar de dominar dos idiomas, y el descanso y sueño adecuados. Advirtiendo que, mientras los hábitos predilectos de los niños de los países líderes en educación en PISA 2009 y 2012, como Shangai-China, Corea, Singapur, son el *reforzamiento extraescolar*, y la *lectura de textos tipo ficción*, en Puno estos son los menos practicados por los mejores niños.

Los hábitos predilectos de los niños más destacados de la escuela urbana son la *lectura en casa con los padres* y el contar con el *acompañamiento familiar*, mientras que la clave del éxito en el medio rural está en la *sana alimentación* y también en el *acompañamiento familiar*. En ambos casos, llama la atención el rol protagónico de los padres de familia en el éxito académico de sus hijos, realidad que se acerca a la práctica familiar finlandés de ir a la biblioteca el fin de semana. En tanto, un análisis desde el tipo de gestión, el *acompañamiento familiar* resulta ser el hábito predilecto de los niños con alto rendimiento de la escuela estatal, seguido de la *lectura en casa junto con los padres*; mientras que en la escuela privada lo constituye la *sana y nutritiva alimentación*, secundado del *hábito preescolar de hablar dos idiomas*; revelando la participación de los padres en la formación de los hijos en la escuela estatal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arista Santisteban, S. M., y Paca Vallejo, N. K. (2015). Los Hábitos de Lectura y la Comprensión lectora en Estudiantes Universitarios de la Especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía en el Año 2014. *Rev. Investig. Altoandín.*, 17(3), 379–386. Retrieved from <http://huajsapata.unap.edu.pe/ria/index.php/ria/article/view/137/125>
- Arrizabalaga, M. (2013). Así consigue Finlandia ser el número 1 en Educación en Europa. *A B C . e s .* Retrieved from <http://www.abc.es/20121008/familia-educacion/abci-consigue-finlandia-numero-educacion-201210011102.html>
- Arzapalo-Salvador, F., Pantoja-Villalobos, K., Romero-López, J., y Farro-Peña, G. (2011). Estado nutricional y rendimiento escolar de los niños de 6 a 9 años del Asentamiento Humano Villa Rica - Carabayllo. *Rev Enferm*

CONFLICTO DE INTERESES

En honor a la verdad manifestamos no tener ningún conflicto de intereses, menos aquellos que puedan afectar las intenciones del presente.

AGRADECIMIENTO

Este artículo fue posible gracias al financiamiento otorgado por la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, mediante el 2do Concurso de Proyectos de Investigación, ejecutado en el 2016.

CONCLUSIONES

Los resultados permiten concluir que los siete hábitos, que se constituyen en la clave del éxito, de los niños con la más alta calificación académica en Puno, son la *lectura en casa*, el *acompañamiento de los*

- Herediana*, 4(1), 20–26. Retrieved from <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/reh/v4n1/a5.pdf>
- Balderrama-Ruedas, J. A., Díaz-Domínguez, P. J., y Gómez-Castillo, R. I. (2015). Activación Física Y Deporte: Su Influencia En El Desempeño Académico Physical and Sport Activation: It'S Influence on the Academic Performance. *Ra Ximhai*, 11(4), 221–230. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/461/46142596016.pdf>
- Barca Lozano, A., Porto Rioboo, A., Brenlla Blanco, J. C., Morán Fraga, H., y Barca Enríquez, E. (2007). Contextos Familiares Y Rendimiento Escolar En El alumnado De Educacion Secundaria. *INFAD Revista de Psicología*, () (2), 197–218. Retrieved from http://infad.eu/RevistaINFAD/2007/n2/volumen1/0214-9877_2007_2_1_197-218.pdf
- Barker, E. (2014, March 4). How To Make Your Kids Smarter: 10 Steps Backed By Science. *Revista Time, Opinion*. Retrieved from <http://time.com/12086/how-to-make-your-kids-smarter-10-steps-backed-by-science/>
- Barrionuevo Mayorga, M. del P. (2014). *Falta de hábitos de estudio en el proceso enseñanza - aprendizaje de los niños y niñas del segundo año de Educación Basica del centro educativo "José Joaquín de Olmedo" de la parroquia Ambatillo*. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Basurto Preciado, M. P., y Gonzales Stuva, V. (2011). La importancia de la educación inicial para el rendimiento escolar. In K. La Serna Studzinski (Ed.), *Retos para el aprendizaje: de la educación inicial a la universidad* (Primera, pp. 105–169). Lima: Universidad del Pacífico.
- Carrillo, P., Ramírez, J., y Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de La Facultad de Medicina de La UNAM*, 56(4), 5–15. Retrieved from <http://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v56n4/v56n4a2.pdf>
- Casas, M. V. (2001). ¿Por qué los niños deben aprender música?, 32(4), 197–204. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28332408>
- Chao Fernández, R., Mato Vázquez, M. D., & López Pena, V. (2015). Beneficios de la música en conductas disruptivas en la adolescencia. *Actualidades Investigativas En Educación*, 15 (3) , 1 – 2 4 . <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15517/ai.e.v15i3.20902> Rocío
- Correo. (2006). Estudiante puneño logra el primer lugar en matemáticas en Argentina. *Correo*, p. 11. Puno, Perú.
- Correo. (2008). El joven Rey de las matemáticas., p. 11. Puno.
- Covey, S. R. (2004). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. (Sexta Reim). Buenos Aires: Editorial Paidós SAICF.
- Cury, A. (2005). *Padres brillantes, maestros fascinantes* (Primera). Retrieved from http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/padres_brillantes_maestros_facinant.es.pdf
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Inv Ed Med*, 2 (7) , 1 6 2 – 1 6 7 . [https://doi.org/10.1016/S2007-5057\(13\)72706-6](https://doi.org/10.1016/S2007-5057(13)72706-6)
- Digital Press. (2007). Cajamarca y Puno ganaron IV Concurso Nacional de Redacción. Retrieved from http://jalayo.blogspot.pe/2007/10/cajamarca-y-puno-ganaron-iv-concurso_26.html
- Erazo B., M., Amigo C., H., De Andraca O., I., y Bustos M., P. (1998). Déficit de crecimiento y rendimiento escolar. *Revista Chilena de Pediatría*, 69 (3) , 9 4 – 9 8 . <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41061998000300002>
- Fuica, P., Lira, J., Alvarado, K., Araneda, C., Lillo, G., Miranda, R., y Pérez-Salas, C. P. (2014). Habilidades cognitivas, contexto rural y urbano: Comparación de perfiles WAIS-IV en jóvenes. *Terapia Psicologica*, 32(2), 143–152. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000200007>

- Garrido Gil, P. (2009). *Tiempo libre y educación* (Primera). Madrid: Ediciones Palabra S.A.
- Gelb, M. J. (1999). *Inteligencia genial: 7 principios claves para desarrollar la inteligencia, inspirados en la vida y obra de Leonardo da Vinci*. (Primera). Bogotá: Grupo editorial NORMA S.A.
- Gómez Palomino, J. (2011). Compresión Lectora y Rendimiento Escolar: Una ruta para mejorar la comunicación. *Revista de Investigación En Comunicacion Y Desarrollo*, 2(2), 27–36. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3801085>
- Gonzales Achata, A. E., & Quispe Ticona, P. L. (2016). Habilidades sociales y rendimiento Académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación - Universidad Nacional del Altiplano - Puno Perú. *Rev. Investig. Altoandín.*, 18(3), 331–336. Retrieved from <http://huajsapata.unap.edu.pe/ria/index.php/ria/article/view/222>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, C. (2014). *Metodología de la investigación. Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Holguin Flores, Y. L. (2016). *Influencia de la televisión en el estado nutricional y hábitos alimentarios se realizó en niños de 3 a 5 años en la Institución Educativa Inicial N° 294 Aziruni - Puno, en el período Octubre 2014 – Enero 2015*. Universidad Nacional del Altiplano Puno, Perú. Retrieved from http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/unapuno/500/1/Holguin_Flores_Yenny_Luz.pdf
- Jiménez V., C. A. (2007). *Neuropedagogía, lúdica y competencias* (Segunda ed). Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Kovacs, F. (2006). *Hijos mejores: Guía para una educación inteligente* (Novena). Madrid: Ediciones Martínez Roca.
- La República. (2005). Científico puneño reconocido por la Nasa no recibió dinero.
- La Serna Studzinski, K. (2011). El producto del aprendizaje: el rendimiento académico – Investigaciones explicativas sobre rendimiento académico de los estudiantes peruanos. In K. La Serna Studzinski (Ed.), *Retos para el aprendizaje: de la educación inicial a la universidad* (Primera ed, pp. 19–103). Lima: Universidad del Pacífico.
- Los Andes. (2011, Noviembre 18). Estudiante puneño gana concurso nacional de matemáticas, Educación - Diario Los Andes, Noticias Puno Perú. Retrieved from <http://losandes.com.pe/Educacion/20111118/58132.html>
- Los Andes. (2013). Escolar de Puno ingresó a Colegio Mayor con el más alto puntaje, Educación - Diario Los Andes, Noticias Puno Perú. Retrieved from <http://losandes.com.pe/Educacion/20130223/69121.html>
- Marina, J. A. (2012). Los hábitos, clave del aprendizaje. *Pediatría Integral*, 16(8), 1–4. Retrieved from http://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/xvi08/08/662_Brujula_8.pdf
- Martínez Torres, E. (1996). La estimulación temprana: Un punto de partida. *Revista Cubana de Pediatría*, 68(2), 138–140. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75311996000200011
- Medina Cordero, A., Feria Lorenzo, D. J., & Oscoz Muñoa, G. (2009). Los conocimientos sobre el sueño y los cuidados enfermeros para un buen descanso. *Enfermería Global*, (17), 1–18. <https://doi.org/10.4321/S1695-61412009000300005>
- MINEDU., O. de M. de la C. de los A.-M. de E. del P.-. (2013). Resultados de la ECE 2013: más niños y niñas alcanzan el nivel satisfactorio de aprendizaje en comprensión lectora y matemática. Retrieved from <http://umc.minedu.gob.pe/resultados-ece-2013-3/>
- MINEDU - Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes. (2015). Resultados de la Evaluación Censal de Estudiantes 2015 (ECE 2015). Retrieved from <http://umc.minedu.gob.pe/wp->

content/uploads/2016/03/Resultados-ECE-2015.pdf

- Morales Rodríguez, M., Benítez Hernández, M., & Agustín Santos, D. (2013). Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de una zona rural, *15*(3), 98–113. Retrieved from <http://www.redalyc.org/html/155/15529662007/index.html>
- Muelle, L. (2016). Factores de riesgo en el bajo desempeño académico y desigualdad social en el Perú según PISA 2012, *XLIII* (79), 9–45. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21678/apuntes.79.865>
- OCDE. (2013). PISA IN FOCUS ¿Qué hace diferentes a las escuelas urbanas? *PISA in Focus*. Retrieved from [http://www.oecd.org/pisa/pisaproducts/pisainfocus/pisa_in_focus_n28_\(esp\)-Final.pdf](http://www.oecd.org/pisa/pisaproducts/pisainfocus/pisa_in_focus_n28_(esp)-Final.pdf)
- OCDE. (2016). Estudiantes de bajo rendimiento: POR QUÉ SE QUEDAN ATRÁS Y CÓMO AYUDARLES A TENER ÉXITO. Retrieved from <http://www.oecd.org/pisa/keyfindings/PISA-2012-Estudiantes-de-bajo-rendimiento.pdf>
- OECD. (2014a). PISA 2012 Results in Focus. *Programme for International Student Assessment*. Retrieved from <https://www.oecd.org/pisa/keyfindings/pisa-2012-results-overview.pdf>
- OECD. (2014b). Resultados de PISA 2012 en foco Overview. *Pisa*. Retrieved from http://www.oecd.org/pisa/keyfindings/PISA2012_Overview_ESP-FINAL.pdf
- Olcese Salvateci, A. y Soto Pasco, R. (2013). *Cómo estudiar con éxito: métodos, técnicas y hábitos para aprender a aprender* (Primera). Lima: Nóstica Editorial S.A.C.
- Oppenheimer, A. (2010). *¡Basta de historias! La obsesión latinoamericana con el pasado, y las doce claves del futuro* (Primera). México: Debate.
- Organisation for Economic Co-operation and Development-OECD. (2010). PISA 2009 Results: Executive Summary. *Executive Summary*. Retrieved from <http://www.oecd.org/pisa/data/pisa2009execsum/>
- Summary*. Retrieved from <http://www.oecd.org/pisa/pisaproducts/46619703.pdf>
- Paredes Suaña, C. D. (2013). *Relación entre habilidades sociales y el rendimiento académico en Adolescentes de la I.E.S San Andrés Atuncolla - Puno 2012*. Universidad Nacional del Altiplano Puno, Perú. Retrieved from <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/unappuno/562>
- Pros, R. C., Muntada, M. C., Busquets, C. G., Martín, M. B., y Sáez, T. D. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de Psicología Del Deporte*, *24*(1), 53–59. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/273637880_Patrones_de_descanso_actividades_fisico-deportivas_extraescolares_y_rendimiento_academico_en_ninos_y_ninas_de_primaria
- Quevedo-Blasco, V. J., y Quevedo-Blasco, R. (2011). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *11*(1), 49–65. <https://doi.org/1697-2600>
- RPP-NOTICIAS. (2014a). Cinco costumbres que pueden potenciar tu inteligencia. *VIDEO*. Retrieved from <http://rpp.pe/vida-y-estilo/salud/cinco-costumbres-que-pueden-potenciar-tu-inteligencia-noticia-753914>
- RPP-NOTICIAS. (2014b, Mayo 26). Descubre 5 hábitos que sirven para aumentar la inteligencia. Retrieved from <http://rpp.pe/lima/actualidad/descubre-5-habitos-que-sirven-para-aumentar-la-inteligencia-noticia-695043>
- Ruiz de Miguel, C. (2001). Factores familiares vinculados al bajo rendimiento. *Revista Complutense de Educación*, *12*(1), 81–113. Retrieved from <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0101120081A>
- Saltos Solís, M. (2012). Estudio de la incidencia de los hábitos alimentarios en el escolar de los niños y niñas de primero a cuarto año de las escuelas fiscales del cantón Milagro, *5*(8), 1–10. Retrieved from <http://www.inec.edu.ec/revista/index.php/inec/article/view/100>

21 – 34 . Retrieved from
<http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/46>

Sambrano, J. (2000). *Superparentizaje transpersonal* (Primera). México: ALFAOMEGA GRUPO EDITOR S.A.

Sealy, A. (2015, Octubre 5). ¿Por qué Singapur tiene los niños más inteligentes del mundo? *En CNN, Noticias*. Retrieved from <http://cnnespanol.cnn.com/2015/10/05/por-que-singapur-tiene-los-ninos-mas-inteligentes-del-mundo/#0>

Seguel, X., Edwards, M., Hurtado, M., Bañados, J., Covarrubias, M., Wormald, A., y Sánchez, A. (2012). ¿Qué Efecto Tiene Asistir a Sala Cuna y Jardín Infantil Desde los Tres Meses Hasta los Cuatro Años de Edad?: Estudio Longitudinal en la Junta Nacional de Jardines Infantiles. *Psykhé (Santiago)*, 21(2), 87–104. Retrieved from http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_artext&pid=S0718-22282012000200008&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Unda Aguilar, E. B. (2013). Estado Nutricional De Escolares Primarios, Juliaca – Puno - Perú. *Rev. Investig. Altoandín.*, 15(1), 123–135. Retrieved from <http://huajapata.unap.edu.pe/ria/index.php/ria/article/view/22/18>

Vildoso Gonzales, V. (2003). *Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Yucra Mamani, Y. J. (2011). Planificación Del Tiempo De Estudio: Caso De Los Estudiantes De La Escuela Profesional De Ciencias De La Comunicación - Una Puno. *COMUNI@CCIÓN Revista de Investigación En Comunicación Y Desarrollo*, 2(1), 62–71. Retrieved from <http://www.comunicacionunap.com/index.php/rev/article/view/16/16>

Zapata-Zabala, M. E., Álvarez-Urbe, M. C., Aguirre-Acevedo, D. C., y Cadavid-Castro, M. A. (2012). Coeficiente intelectual y factores asociados en niños escolarizados en la ciudad de Medellín, Colombia. *Rev. Salud Pública.*, 14(4), 543–557. Retrieved from <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v14n4/v14n4a01>

Zárate Pérez, A. L. A. (2010, Diciembre 19). Otra vez últimos en lectura, matemáticas y ciencias. *Los Andes*, p. 13. Puno