

Artículo de Investigación

BIBLIOTERAPIA Y DESARROLLO DE HÁBITOS EN NIÑOS DE SEXTO GRADO: EL CASO EL SALVADOR

Bibliotherapy and the development of habits in sixth-grade children: the case of el salvador

1. Pedronel González Rodríguez

Investigador asociado al Centro de Investigación Salud y Sociedad (CISS), Universidad Evangélica de El Salvador, El Salvador

investigaciones.ciss@uees.edu.sv

 <http://orcid.org/0000-0001-7578-4039>

2. Fabricio Larach

Investigador asociado al Centro de Investigación Salud y Sociedad (CISS), Universidad Evangélica de El Salvador, El Salvador

investigaciones.ciss@uees.edu.sv

 <http://orcid.org/0000-0002-7337-1174>

3. Karla Funes

Investigadora asociada al Centro de Investigación Salud y Sociedad (CISS), Universidad Evangélica de El Salvador, El Salvador

karla.funes@uees.edu.sv

 <http://orcid.org/0005-4005-1042>

Recibido: 19/03/2024 / Aceptado: 13/08/2024

RESUMEN

La biblioterapia es una herramienta que proviene del enfoque cognitivo conductual. La técnica permite que las personas puedan identificar sus pensamientos, sentimientos y emociones para generar acciones que contribuyan con el cambio de conductas que favorezcan su desarrollo personal. La biblioterapia según el protocolo de González Rodríguez se implementa a través de la selección y lectura de un libro y posterior respuesta a las preguntas: ¿qué pienso?, ¿qué siento?, ¿qué haré?, ¿cómo lo haré? y ¿cuándo lo haré? se conoce que los hábitos propician el desarrollo de habilidades, además pueden ser determinantes en el rendimiento académico de los niños. El estudio tiene como objetivo establecer una comparación que describa los hábitos desarrollados por niños de sexto grado en dos escuelas públicas de Honduras y El Salvador, aplicando la técnica de la biblioterapia según el protocolo de González Rodríguez. En el presente artículo se mostrarán únicamente los resultados obtenidos en El Salvador. Para llevar a cabo el proyecto se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo cuasiexperimental y descriptivo. Se aplicó antes y después del cuasiexperimento a una muestra de 39 niños el “cuestionario de hábitos” para conocer el desarrollo de las categorías de nueve grupos de hábitos. Los resultados obtenidos muestran que no existen diferencias significativas entre el grupo control y grupo experimental



después del experimento, pero se evidencian diferencias significativas al comparar el antes y el después del grupo experimental.

Palabras Clave: bibliotecaria, conducta, diseño de investigación, El Salvador población infantil, protocolo

ABSTRACT

Bibliotherapy is a tool derived from the cognitive-behavioral approach. The technique allows people to identify their thoughts, feelings, and emotions to generate actions that contribute to behavioral changes that favor their personal development. Bibliotherapy, according to the González Rodríguez protocol, is implemented through the selection and reading of a book and subsequent answers to the questions: What do I think? What do I feel? What will I do? How will I do it? And when will I do it? It is known that habits foster the development of skills and can also be decisive in children's academic performance. The study aims to establish a comparison describing the habits developed by sixth-grade children in two public schools in Honduras and El Salvador, applying the bibliotherapy technique according to the González Rodríguez protocol. This article presents only the results obtained in El Salvador. A quantitative, quasi-experimental, and descriptive approach was used to carry out the project. The "habits questionnaire" was administered to a sample of 39 children before and after the quasi-experiment to determine the development of categories in nine habit groups. The results show no significant differences between the control and experimental groups after the experiment, but significant differences are evident when comparing the before and after results of the experimental group.

Keywords: behavior, child population, El Salvador, librarian, protocol, research design

INTRODUCCIÓN

La biblioterapia es una herramienta terapéutica que proviene del enfoque cognitivo conductual, útil en el tratamiento de trastornos mentales, alteraciones emocionales y desarrollo personal. Los terapeutas y pacientes generalmente desarrollan la biblioterapia a través de la selección y lectura de un libro que trate sobre el trastorno o situación de vida actual que presenta el paciente luego en la siguiente sesión se aborda

sobre lo que trataba la lectura. Por lo tanto, la técnica de la biblioterapia se reduce a leer un libro y conversar con el terapeuta sobre los puntos que llamaron la atención del paciente según lo evidencia González Rodríguez (2020).

Debido a lo descrito anteriormente el Doctor Pedronel González Rodríguez propone realizar la biblioterapia incluyendo un

protocolo que contiene preguntas como: ¿qué pienso?, ¿qué siento?, ¿qué haré?, ¿cómo lo haré? y ¿cuándo lo haré? dar respuesta a estas preguntas busca que la persona clarifique sus pensamientos y sentimientos y construya un plan de acción aplicando lo leído (González Rodríguez, 2020).

Los hábitos hacen referencia a las acciones que se repiten una y otra vez e inciden de manera directa en el proceso de aprendizaje de los niños. García (2019), afirma que, si un niño no tiene el hábito de realizar sus tareas diariamente, esto incidirá en su desempeño académico, o si un niño no tiene el hábito de acostarse todos los días a una misma hora, para descansar como mínimo unas ocho horas, eso repercutirá también en su rendimiento escolar.

Diferentes investigaciones han correlacionado la formación de hábitos con mayor estabilidad psicológica, desempeño académico satisfactorio, salud física, salud bucal, y con mayor productividad. Por ejemplo, Jiménez et al., (2007), refieren que la práctica regular del ejercicio físico ha demostrado tener efectos beneficiosos sobre la salud psicológica.

Villota et al., (2015), concluían que se debe ayudar a los estudiantes de todos los niveles académicos a mejorar sus hábitos y técnicas de estudio, ya que esto asegurará su proceso de aprendizaje, y su desempeño académico se verá impulsado y fortalecido durante toda su formación, evitando que surjan problemas como bajo desempeño y deserción escolar.

En este sentido, el objetivo general del estudio es establecer una comparación que describa los hábitos desarrollados por niños de sexto grado en dos escuelas públicas de Honduras y El Salvador, aplicando la técnica de la biblioterapia según el protocolo de González Rodríguez. Para establecer en los niños el desarrollo de hábitos de las categorías de puntualidad, nutrición, deportivos, de sueño, de limpieza, de orden, de colaboración, educación, de obediencia y de responsabilidad se realizó un cuasiexperimento en el cual los participantes del grupo control debían leer diariamente un capítulo del libro “Hábitos Atómicos” de James Clear, luego responder las preguntas 1) ¿Qué pienso del capítulo leído? 2) ¿Qué sentimientos experimenté después de haber leído el capítulo (miedo, alegría, tristeza, enojo...)? 3) ¿Qué haré para desarrollar mis hábitos? ¿Cómo lo haré? ¿Cuándo lo haré? 4) ¿Qué frase me llamó la atención de lo leído?

Es por esta razón que surge la pregunta de investigación ¿Cuáles hábitos se desarrollan usando la técnica de la biblioterapia de acuerdo con el protocolo de González Rodríguez (2020), en niños de sexto grado de dos escuelas públicas en Honduras y El Salvador?

Realizar un estudio de este tipo es de suma importancia puesto que, a la fecha, se desconoce la existencia de estudios previos, que hayan usado el protocolo de biblioterapia propuesto por González Rodríguez (2020), aplicándolo en ambientes educativos y orientado a la formación de hábitos en niños de sexto grado, además se brindó a los niños

herramientas basada en estrategias cognitivas conductuales descritas en el libro “Hábitos Atómicos” de James Clear, que los guiará en el desarrollo de hábitos saludables en diversas áreas como alimentación, sueño, deportes, aseo personal, tareas del hogar, convivencia y estudio.

METODOLOGÍA

La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño cuasiexperimental.

El tipo de muestra es no probabilístico, por conglomerado, es decir, todos los niños que cursan el sexto grado en el centro escolar Juana López de San Salvador, El Salvador, es decir, 39 estudiantes, 26 niñas y 13 niños, que se encuentran en rango de edad de 12 a 14 años y que cumplían con los siguientes criterios: tener entre 10 y 14 años, estar cursando sexto grado, pertenecer a la institución que autorizó la participación en el estudio, estudiantes quienes sus padres o encargados autorizaron su participación, alumnos quienes expresaron su interés de participación en el estudio.

El instrumento utilizado para la recopilación de datos fue el “cuestionario de hábitos”, elaborado por el Dr. Pedronel González Rodríguez y el Licenciado Fabrizio Larach con el objetivo de evaluar detalladamente los hábitos de los participantes en el estudio. El cuestionario cuenta con 50 preguntas cuyas opciones de respuesta eran: “nunca”, “a veces”, “con frecuencia” y “siempre”. Las preguntas estuvieron basadas en las categorías de

hábitos alimenticios, de sueño, deportivos, de aseo personal, de dormir, tareas del hogar, de convivencia, del uso del televisor y el celular, hábitos de estudio y hábitos en el salón de clases. Para obtener la puntuación de las respuestas se utilizó una escala tipo Likert. La validación del instrumento se realizó por medio del método de agregados individuales el cual consiste en solicitar de forma individual a expertos que brinden una valoración de los ítems del instrumento. Balderas et al., (2022). Para validar el instrumento “cuestionario de hábitos” se recurrió a siete expertos en el área de psicología, quienes consideraron que el instrumento era válido. Además, se llevó a cabo una prueba piloto en la escuela José Trinidad Cabañas, en San Pedro Sula, Honduras con niños de sexto grado. El análisis de confiabilidad del instrumento se realizó a través del programa IBM SPSS 25 obteniendo un coeficiente $\alpha = .862$ lo cual indica una consistencia interna aceptable. Para el procesamiento y análisis de la información se utilizó el programa Microsoft Excel 16.81.

Para ejecutar el cuasiexperimento los investigadores se trasladaron todos los días al centro escolar y se reunían 1 hora con los niños para que dieran lectura a un capítulo del libro propuesto. El grupo de estudiantes de sexto grado se dividió en dos, el grupo control leyó el libro “Hábitos Atómicos” de James Clear y posteriormente no aplicó la técnica de la biblioterapia, mientras que el grupo experimental leyó el mismo libro y aplicó la técnica de la biblioterapia a través del protocolo propuesto por González Rodríguez, ambos grupos contestaron el

instrumento “cuestionario de hábitos” antes y después del experimento.

Para obtener los datos se calculó la mediana de las respuestas dadas por los niños tanto del grupo control como del grupo experimental, antes y después del experimento, el indicador compuesto se obtuvo de la mediana de cada conjunto de medianas. En el análisis inferencial, para determinar si el conjunto de los datos tenía una distribución normal se usó la prueba de Shapiro Wilk. Luego se aplicaron pruebas t pareada, pruebas t de varianzas desiguales y análisis de una cola, ya que estas pruebas se usan para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias.

En cuanto a las consideraciones éticas tomadas en cuenta en la investigación en primer lugar se solicitó la autorización a los representantes del centro escolar Juana López para realizar el estudio con alumnos pertenecientes al sexto grado, luego se obtuvo la autorización de padres de familia o encargados de los niños y las niñas a través del consentimiento informado, también se hizo uso del asentimiento informado por medio del cual los estudiantes expresaron su interés en participar en el estudio. Además, se contó con la aprobación del Comité de Ética para la Investigación en Salud de Universidad Evangélica de El Salvador.

RESULTADOS

La distribución de sexo de los niños de sexto grado del centro escolar Juana López de El Salvador fue de 13 (33 %) estudiantes masculinos y de 26 (67 %) estudiantes femeninos, la distribución de sexo en el grupo control fue de 7 (32 %) masculinos y de 15 (68 %) femeninos, la distribución de sexo en el grupo experimental fue de 6 (35 %) masculinos y de 11 (65 %) femeninos, en cuanto a la distribución de las edades en el grupo control un total del 64 % de participantes tenían 12 años, el 32 % tenía 13 años y el 4 % tenía 14 años. Del grupo experimental el 71 % tenía 12 años, el 24 % tenía 13 años y el 5 % contaba con 14 años.

El hábito de puntualidad fue evaluado a través de 8 preguntas. En El Salvador Los resultados antes de la aplicación del cuasiexperimento fueron: en el grupo control = 1.00 y en el grupo experimental 2.00. Después de la aplicación del protocolo los resultados fueron en el grupo control 1.50 y en el grupo experimental 2.00.

Las percepciones sobre el hábito de nutrición fueron medidas a partir de 2 preguntas, los resultados antes del cuasiexperimento fueron en el grupo control de 1.50 y en el grupo experimental de 1.25, después de la aplicación del protocolo los resultados en el grupo control fueron de 1.50 y en el grupo experimental de 2.50.

El hábito de deportes se midió por medio de 5 preguntas, los resultados antes del experimento fueron en el grupo control de 2.00 y en el grupo experimental de 1.00 y después de la aplicación del protocolo los resultados en el grupo control fueron de 1.00 y en el grupo experimental de 2.00.

El hábito de limpieza fue evaluado por 6 preguntas, antes de la aplicación del protocolo de biblioterapia en el grupo control se obtuvo un resultado de 3.00 y en el grupo experimental fue de 3.00, posterior a la aplicación de la biblioterapia en el grupo control el resultado obtenido fue 3.00 y en el grupo experimental fue de 3.00.

La percepción del hábito de orden fue evaluada por 5 preguntas contenidas en el “cuestionario de hábitos” y el puntaje que se obtuvo antes del cuasiexperimento el grupo control tuvo un resultado de 2.00 y en el grupo experimental también fue de 2.00, posterior a la aplicación de la biblioterapia en el grupo control los resultados fueron de 2.00 y en el grupo experimental fue de 2.00.

El hábito de colaboración fue evaluado por 5 preguntas por medio de las que se obtuvieron los siguientes resultados, antes de la aplicación del protocolo de la biblioterapia el grupo control mostro un puntaje de 2.00 y el grupo experimental obtuvo un puntaje de 2.00 y después de la aplicación del protocolo el grupo control se mantuvo con un resultado de 2.00 y el grupo experimental también mantuvo 2.00 puntos.

Las percepciones promedio del hábito de educación se obtuvieron a través de 4 preguntas contenidas en el cuestionario de hábitos. Antes de la aplicación del protocolo el resultado para el grupo control fue de 3.00 y el grupo experimental también presento resultados de 3.00 puntos, en cuanto a los resultados posteriores a la aplicación del experimento el grupo control se mantuvo en 3.00 puntos y el grupo experimental obtuvo 3.00 puntos.

La comparación de las percepciones promedio del hábito de obediencia se lograron por medio de las respuestas brindadas a 3 preguntas del cuestionario de hábitos, antes de la aplicación del protocolo el grupo control alcanzo un puntaje de 3.00 y posterior a la aplicación el puntaje fue de 2.50 para el grupo experimental antes de la aplicación del protocolo los puntos alcanzados fueron 3.00 y posterior fue de 2.00.

La percepción de responsabilidad se evidenció por medio de doce preguntas específicas, los resultados del grupo control antes de la aplicación del protocolo fueron de 2.50 y después de la aplicación fueron de 2.00. Para el grupo experimental los resultados fueron de 2.00 y después de aplicado el protocolo se mantuvieron en 2.00.

El análisis de normalidad se realizó con la prueba Shapiro Wilk. El análisis de los resultados indicó que, antes y después de la intervención los datos se ajustan bien a una intervención normal. Los p-valores fueron mayores que el nivel de significancia de 0.05

lo que indica que se debe aceptar la hipótesis nula en todos los casos.

Los resultados tanto del grupo control como del grupo experimental en la etapa del pre-experimento fueron analizados mediante Prueba t: concluyendo que al ser $p=0.27$, mayor que 0.05 la hipótesis nula es verdadera. Además, se analizaron mediante Prueba t los resultados obtenidos en ambos grupos control y experimental en la etapa de post experimento y se concluye que al ser $p=0.21$, mayor que 0.05 no hay diferencia significativa, por lo cual la hipótesis nula es verdadera.

DISCUSIÓN

Castro, Altamirano (2016), refieren que “los teóricos y practicantes de la biblioterapia argumentan que leer puede aumentar el bienestar de las personas en diversos contextos y etapas de sus vidas, en especial cuando se hace de manera guiada y prepositiva” (p. 171).

La categoría ser puntual se evalúa indagando en horarios de acciones relacionadas con tiempos de alimentación y sueño. Los resultados del grupo control y el grupo experimental calculando la mediana fue de 2 por lo tanto, las respuestas a las preguntas de la categoría fueron observadas con “frecuencia”. Dentro de los valores personales se encuentra la puntualidad, la cual de acuerdo a Gutiérrez (2015), consiste en estar a tiempo cumpliendo las diferentes obligaciones y habla directamente de cómo las personas organizan el tiempo e incluso de la preferencia de actividades, puesto que muchas veces las

personas prefieren hacer aquellas actividades que les traen mayor gratificación en lugar de realizar aquellas que conllevan mayor esfuerzo y que no son del gusto propio por lo tanto, es importante enseñar al ser humano a ser equilibrado en cuanto a qué actividades dedica su tiempo y a la importancia que tiene el desarrollo de tareas a tiempo en las diversas áreas de su vida. Es importante mencionar que es en la educación formal y dentro de la familia que se fomenta este tipo de valores, pero debido a los cambios que ha sufrido la familia se ha recurrido a la escuela como lugar que dé la formación integral que el niño necesita.

Los resultados de la categoría comer frutas y verduras dan conocer que el grupo obtuvo un promedio de respuesta de 2.50 y el grupo control obtuvo un promedio de respuesta de 1.50. Esta categoría fue observada con “frecuencia” en el grupo control y en el grupo experimental “siempre”. De acuerdo a Babiano (2019), la alimentación saludable es oportuno trabajarla desde el ámbito familiar y escolar y en etapas muy tempranas para evitar alteraciones como la obesidad o la anorexia, además el autor destaca la importancia que esta tiene en las diferentes etapas de vida siendo fundamental para el bienestar físico y mental del ser humano por lo tanto, es importante enseñar a los niños a comer de manera equilibrada y una de las formas en las que se puede lograr además de iniciar con la educación alimenticia en las primeras etapas de vida es hacerlo desde el contexto escolar.

La categoría ser deportista investiga sobre acciones relacionadas con practicar un deporte, realizar actividad física y aprender un nuevo deporte. Dicha categoría fue observada en el grupo control con “algunas veces” y el grupo experimental “con frecuencia”. Los hábitos de práctica de actividad física son de gran importancia para la vida del ser humano, ya que tiene beneficios sobre la salud física y psicológica, así como en lo académico. La práctica de actividad física en edades tempranas se asocia de manera significativa con la práctica en edades adultas, debido a ello se considera oportuno que desde los centros educativos se promocióne esta actividad para lograr su adherencia en las edades adultas, aunque se conoce que en la adolescencia la tendencia a este tipo de actividades decae (Granero et al., 2014).

En la categoría ser limpio se evaluaron acciones de higiene del cuerpo, de la cavidad bucal, entre otros. El grupo control y el grupo experimental obtuvieron respuesta de “siempre”. La higiene personal tiene una influencia directa en el estado de salud del ser humano por lo que es importante que desde edades tempranas se comience a enseñar sobre hábitos de limpieza del cuerpo y del entorno donde habitan las personas. La falta de hábitos de higiene personal en estudiantes de distintos niveles académicos se convierte en una problemática grave por aspectos de apariencia, olor y proliferación de virus y bacterias, factores que influyen directamente en el rendimiento académico de niños y jóvenes, así como en su autoestima (Díaz, 2019).

La práctica de hábitos higiénicos es una cuestión personal y de responsabilidad con la propia salud y apariencia, por lo tanto, las instituciones educativas juegan un papel importante en la formación de dichos hábitos, ya que es indispensable que proporcionen las condiciones adecuadas a través del entorno, pero también que realice acciones preventivas y participativas (Díaz, 2019).

En la categoría ser ordenado la respuesta recurrente observada tanto en el grupo control como en el grupo experimental fue “con frecuencia”. Conservar hábitos requiere de esfuerzo y constancias, así lo afirman los autores el equipo de investigación DHI (2018), quienes en el artículo “etapas y estrategias para la adquisición de un hábito. Análisis del proceso antropológico para adquirir un hábito bueno”, refieren que adquirir un hábito nuevo requiere de constancia, esfuerzo y acompañamiento, afirman que el resultado es el desarrollo a nivel personal-social dada la repercusión hacia el servicio a los demás.

Para la categoría ser colaborador las acciones de apoyo en tareas del hogar fueron observadas tanto en el grupo control como en el grupo experimental con la respuesta “con frecuencia”. En el estudio “la familia y tareas domésticas, se denota como el sexo es un factor determinante para la realización de las tareas domésticas, encontrando que las hijas participan más que los hijos (González, 2009, p. 51).

La categoría ser educado conformada por acciones de cortesía como saludar, despedirse, agradecer, entre otras, los niños evaluados a través del “cuestionario de hábitos” reflejaron en sus respuestas después de realizar el cuasiexperimento “siempre” tanto en el grupo control como en el grupo experimental. (Ibáñez, M (2020) en sus investigaciones “Orientaciones pedagógicas para el fortalecimiento de las normas de urbanidad en los niños y niñas del grado primero de la institución educativa Bethlemitas Brighthon”, refiere que tanto maestros como padres de familia deben enseñar normas de convivencia y en el caso específico de los padres se espera que implementen y fomenten dichas normas en el hogar.

La categoría ser obediente compuesta por preguntas que tienen que ver con cumplir indicaciones provenientes de padres y maestros los niños obtuvieron un promedio de respuesta después de realizar el cuasiexperimento y aplicar el “cuestionario de hábitos” de “siempre” en el grupo control y en el grupo experimental “con frecuencia”.

La categoría obediencia a las figuras de autoridad de padres y maestros fue observada en ambos grupos, al respecto Rangel, et al., (2011) en su artículo titulado “las funciones de poder en la obediencia y el cumplimiento de niños escolares” refieren que tanto, la obediencia como el cumplimiento son fenómenos de gran interés para la psicología, especialmente para la psicología social, la cual define la obediencia como el cambio

de conducta por parte de un individuo en respuesta a un mandato directo del otro. La investigación concluyó que los participantes expuestos a una figura de autoridad por fuerza fueron más obedientes que los que se expusieron a condiciones de poder por riqueza y de familiarización con el experimentador.

La categoría ser responsable compuesta por preguntas sobre acciones como despertarse por medio de alarma, ver televisión menos de dos horas diarias, usar el celular menos de dos horas diarias entre otras, después del cuasiexperimento la presente categoría fue observada tanto en el grupo control como en el grupo experimental “con frecuencia”. La responsabilidad se caracteriza por ser la capacidad de actuar de manera correcta, siendo un valor que influye de manera directa en el rendimiento académico y se adopta a medida que el ser humano se va desarrollando, la educación y las costumbres aprendidas del entorno ayudarán o no al desarrollo de dicho valor. Formarse en responsabilidad les permite a los estudiantes desarrollar habilidades que los direccionará a ser personas con grandes potencialidades intelectuales y que el cumplimiento de las actividades que les corresponden en los roles académicos y de la vida personal los llevará a obtener resultados óptimos en su desarrollo personal (Escudero et al., 2018).

CONCLUSIONES

1. Se realizó el cuasiexperimento donde se estableció un grupo control que fue expuesto a la lectura del libro “Hábitos Atómicos” y el grupo experimental que

también se le asignó la misma lectura pero adicionalmente hacían el llenado del protocolo de biblioterapia propuesto por González Rodríguez por lo tanto, se pudo observar que en la mayoría de categorías se obtuvieron diferencias en las respuestas del antes y después del cuasiexperimento tanto en el grupo control como en el grupo experimental por lo que se considera que la lectura del libro en sí misma generó diferencias en el desarrollo de hábitos de los niños.

2. Los niños a través de la lectura del libro “Hábitos Atómicos” lograron conocer herramientas provenientes de la corriente cognitiva conductual funcionales para modificación de pensamientos, por ende, generó interés en realizar cambios en sus hábitos de vida.
3. Se considera que el protocolo de la biblioterapia propuesto por González Rodríguez apoyó a los niños del grupo experimental en reconocer aptitudes, expresar emociones y motivar aspiraciones ocupacionales y profesionales.

Declaración de conflicto de interés

Universidad Evangélica de El Salvador financió el 100 % de la investigación en El Salvador y el 85 % en Honduras, por lo tanto, no existe ningún conflicto de interés.

AGRADECIMIENTOS

Universidad Evangélica de El Salvador, por poner a disposición recursos como transporte para traslado de investigadores y el campus Universitario para realizar actividades de recreación y desarrollo del hábito de actividad física en los niños.

Autoridades del Centro Escolar Juana López, director, subdirector y maestra por brindar autorización de realizar el estudio con alumnos de sexto grado de la institución y brindar espacio físico y tiempo en las jornadas académicas para implementación del cuasiexperimento.

Al Dr. Juan Jacobo Paredes Heller, director de UNAH Valle de Sula en Honduras por su asesoría metodológica.

REFERENCIAS

- Balderas Sánchez, A. V., Cruz Navarro, C., Zapata Garay, N., & Salazar Mata, J. M. (2022). La validación por juicio de expertos como estrategia para medir la confiabilidad de un instrumento. *TECTZAPIC*, 8(1). <https://www.eumed.net/es/revistas/tectzapic/8-1-junio22/instrumento>
- Castro, A., & Altamirano, N. (2018). ¿Leer para estar bien?: Prácticas actuales y perspectivas sobre biblioterapia como estrategia educativo-terapéutica. *Investigación Bibliotecológica*, 32(74), 171–192. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-358X2018000100171
- García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 8(10), 75–88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
- González, F. (2009). Familia y tareas domésticas. *Campo Abierto*, 28(2), 35–51. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3128490.pdf>
- González Rodríguez, P. (2020). La técnica de la biblioterapia. *Ciencia, Cultura y Sociedad*, 7(1), 56–68. <https://www.uees.edu.sv/revistaenlinea/index.php/CienciaCulturaSociedad/article/view/179>
- Ibáñez, M. (2020). *Orientación pedagógica para el fortalecimiento de las normas de urbanidad en los niños y niñas del grado primero de la Institución Educativa Bethlemitas Brighthon* [Trabajo de grado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Institucional Universidad de Pamplona. <https://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/6371>
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185–202. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>
- Rangel, N., Ribes, E., Valdéz, T., & Pulido, L. (2011). Las funciones de poder en la obediencia y el cumplimiento de niños escolares. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 37(2), 205–227. <https://doi.org/10.5514/rmac.v37.i2.26146>
- Villota, M., Fajardo, M., & Garzón, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166–187. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497551992015.pdf>