

UNIVERSIDAD PANAMERICANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Licenciatura en Educación



Análisis de las técnicas de estudio que aplican en sus actividades de aprendizaje los estudiantes del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica del municipio de San Luis, Petén y su relación con el rendimiento académico que obtienen

(TESIS)

Eric Leonardo Salazar Choc

Dolores Petén, Marzo de 2010

UNIVERSIDAD PANAMERICANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Análisis de las técnicas de estudio que aplican en sus actividades de aprendizaje los estudiantes del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica del municipio de San Luis, Petén y su relación con el rendimiento académico que obtienen

(TESIS)

Eric Leonardo Salazar Choc

Dolores Petén, Marzo de 2010



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

DICTAMEN APROBACION
TESIS

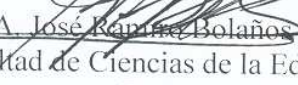
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ASUNTO: Eric Leonardo Salazar Choc
estudiante de la carrera de Licenciatura
en Ciencias de la Educación, de esta Facultad
solicita autorización de tesis para completar requisitos de
graduación.

Dictamen No. 007 10/2009

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir requisitos del Seminario de Integración que es requerido para obtener el título de Licenciatura se resuelve:

1. El anteproyecto presentado con el nombre de: "*Análisis de las técnicas de estudio que aplican en sus actividades de aprendizaje los estudiantes del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica del municipio de San Luis, Petén y su relación con el rendimiento académico que obtienen*" Está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para su Tesis.
2. La temática enfoca temas sujetos al campo de investigación con el marco científico requerido.
3. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento de egreso de la Universidad Panamericana en opciones de Egreso, Capítulo II artículo No. 6 del inciso a) al n).
4. Por lo antes expuesto, el estudiante Eric Leonardo Salazar Choc recibe la aprobación de realizar su Tesis, solicitado como opción de Egreso con el tema indicado en numeral 1.


M.A. José Ramón Bolaños Rivera
Facultad de Ciencias de la Educación
Decano




C.C. Archivo

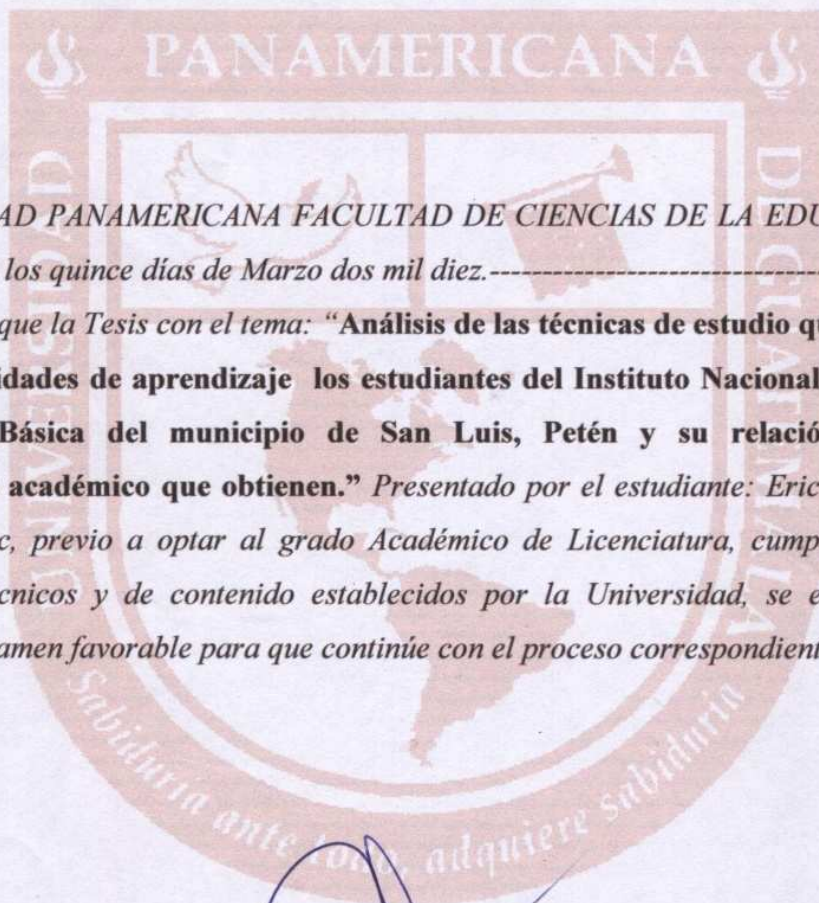
- Carretera a San Isidro, Aldea Acatán Zona 16 - PBX: 2390 1200
- www.universidadpanamericana.edu.gt

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION,
Guatemala veintisiete de febrero del año dos mil diez.-----

En virtud de que la Tesis con el tema: "Análisis de las técnicas de estudio que aplican en sus actividades de aprendizaje los estudiantes del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica del municipio de San Luis, Petén y su relación con el rendimiento académico que obtienen". Presentada por el estudiante: Eric Leonardo Salazar Choc, previo a optar al grado Académico de Licenciatura, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



Licda. Judith Ruth Urizar Mejicanos
Asesora



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION,
Guatemala a los quince días de Marzo dos mil diez.-----

En virtud de que la Tesis con el tema: **“Análisis de las técnicas de estudio que aplican en sus actividades de aprendizaje los estudiantes del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica del municipio de San Luis, Petén y su relación con el rendimiento académico que obtienen.”** Presentado por el estudiante: *Eric Leonardo Salazar Choc*, previo a optar al grado Académico de Licenciatura, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.-----


Lic. Mario Gerardo Yanes Guerra
Revisor





UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, Guatemala
a los diecisiete días del mes de marzo del dos mil diez.-----

*En virtud de que el Informe Final de Tesis con el tema "Análisis de las técnicas de estudio que aplican en sus actividades de aprendizaje los estudiantes del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica del municipio de San Luis, Petén y su relación con el rendimiento académico que obtienen", presentado por el estudiante Eric Leonardo Salazar Choc, previo a optar grado académico de Licenciatura, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen del Asesor (a)-Tutor (a) y Revisor, se autoriza la **impresión** del informe final de Tesis.*


M.A. José Ramiro Bolaños Rivera
Decano
Facultad de Ciencias de la Educación



- Carretera a San Isidro, Aldea Acatán Zona 16 - PBX: 2390 1200
- www.universidadpanamericana.edu.gt

INDICE

INTRODUCCION

CAPITULO I MARCO CONCEPTUAL.....	1
1.1 Antecedentes del problema.....	1
1.2 Justificación del problema.....	2
1.3 Importancia del problema.....	4
1.4 Definición del problema.....	5
1.5 Delimitación del problema.....	5-6
CAPÍTULO II MARCO TEORICO.....	7
2.1 El Aprendizaje.....	7
2.2 Factores del aprendizaje.....	8
2.2.1 Factores internos.....	8
2.2.1.1 Conocimientos previos.....	8
2.2.1.2 Capacidad intelectual.....	9
2.2.1.3 La motivación.....	9
2.2.1.4 La actitud.....	10
2.2.1.5 Los intereses.....	11
2.2.1.6 La atención.....	11
2.2.1.7 Características fundamentales de la atención.....	11
2.2.1.8 Tipos de atención.....	12
2.2.1.9 Factores que influyen en la atención.....	12-14
2.2.1.10 La memoria.....	14
2.2.1.11 Proceso de memorización.....	14
2.2.1.12 Características de una buena memoria.....	15
2.2.2 Factores externos.....	16
2.2.3 Factores físicos.....	17
2.2.3.1 La fatiga.....	17
2.2.3.2 El ejercicio físico.....	18

2.2.3.3	La postura corporal	18
2.2.3.4	El sueño y el descanso.....	18
2.2.3.5	La respiración y la relajación	18
2.2.3.6	La alimentación	19
2.2.4	Factores sociales.....	19
2.2.4.1	La familia	19
2.2.4.2	La amistad	19
2.2.4.3	El amor	19
2.2.4.4	El estudio en grupo.....	20

2.3 El estudio..... 20

2.4 Técnicas de estudio.....20

2.4.1	La gestión del tiempo.....	21
2.4.2	La lectura.....	22
2.4.3	Técnicas asociadas a la lectura.....	22
2.4.3.1	Localización de la idea principal de un texto.....	23
2.4.3.2	Las ideas secundarias	23
2.4.3.3	Identificación de la estructura de un texto.....	23
2.4.3.4	Profundizar en el texto.....	23-24
2.4.4	Los apuntes.....	24-25
2.4.5	El subrayado y el resumen.....	25
2.4.5.1	El Subrayado.....	25-27
2.4.5.2	El resumen.....	27
2.4.6	El esquema.....	28
2.4.7	Mapa conceptual	28
2.4.8	Las exposiciones orales y su preparación	29
2.4.8.1	Momento de la exposición	30
2.4.9	Presentación de trabajos escritos.....	30-32
2.4.10	Preparación para los exámenes.....	33-35
2.4.11	El método de estudio EPLERR.....	35-36

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO.....	37
3.1 Descripción del método a seguir.....	37
3.1.1 Método exploratorio.....	37
3.2 Objetivos.....	37
3.2.1 General.....	37
3.2.2 Específicos.....	37
3.2.3 Operativos.....	37
3.3 Hipótesis.....	38
3.3.1 Variable independiente.....	38
3.3.2 Variable dependiente.....	38
3.4 Indicadores.....	38
3.5 Instrumento de campo.....	39
3.6 Sujetos.....	39
3.6.1 Población o universo.....	39
3.6.2 Muestra de alumnos.....	39
3.6.3 Muestra estratificada.....	40
3.7 Recursos.....	41
3.7.1 Humano.....	41
3.7.2 Institucionales.....	41
3.7.3 Físicos.....	41
3.7.4 Económicos.....	41
3.8 Resultados.....	42-48
3.9 Análisis.....	49
3.9.1 Análisis del aspecto: planificación del estudio.....	49
3.9.2 Análisis de lugar y ambiente de estudio.....	50
3.9.3 Análisis de métodos y técnicas de estudio.....	51-54
3.9.4 Análisis del aspecto lectura.....	54
3.9.5 Análisis del aspecto memoria, atención y comprensión.....	55
3.9.6 Análisis del aspecto exámenes.....	56

3.10 Comprobación de la hipótesis.....	57-58
CAPÍTULO IV PROPUESTA.....	59
4.1 Primer Desafío.....	59
4.2 Segundo Desafío.....	59
4.3 Tercer Desafío.....	59
PROGRAMA DE TECNICAS DE ESTUDIO.....	59-68
CONCLUSIONES.....	69-70
RECOMENDACIONES.....	71-72
BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA.....	73-74
BIBLIOGRAFÍA ELECTRÓNICA.....	75
ANEXOS	76

INTRODUCCION

El desarrollo de las habilidades y competencias académicas para el aprendizaje a lo largo de toda la vida, es el reto de todo estudiante, pero esto no se logra sin esfuerzo. Es cierto, que influye en la vida del estudiante las acciones del maestro encaminadas a adquirir este o el otro conocimiento y habilidades; pero toda persona en cierto nivel de la vida, empieza a desarrollar su reflexión y autonomía. Este el caso de los estudiantes que cursan el grado de tercero, del ciclo de educación básica, donde han alcanzado cierto grado de madurez que les permite reflexionar sobre los aspectos diversos de la vida y conocer qué capacidades, habilidades y conocimientos poseen para utilizarlos en las materias de estudio o situaciones concretas de su quehacer académico; porque los nuevos y continuos cambios que impone actualmente la sociedad moderna, obliga a las personas a adquirir nuevas competencias personales, profesionales, sociales y académicas.

Este fue el objeto de la presente investigación; se centró en descubrir qué habilidades de estudio aplican los estudiantes en el aprendizaje de sus conocimientos. Estas habilidades se denominaron “técnicas de estudio”.

Toda actividad humana tiene su técnica y en toda actividad humana para obtener resultados eficientes, es necesario dominar la técnica de dicha actividad; así, el rendimiento académico es el resultado de la actividad de estudiar y el estudiar implica la aplicación de variadas actividades, las cuales se deben hacer con cierto grado de dominio. He ahí el resultado deficiente en el rendimiento, si no se tiene conocimiento de la aplicación de dichas técnicas.

Las técnicas de estudio que se analizaron si las aplicaban los estudiantes en sus actividades académicas y en qué medida, fueron: distribución y manejo del tiempo, técnicas y actitudes hacia la práctica de una eficiente lectura, técnicas específicas de estudio como tomar apuntes, subrayar, resumir, elaboración de esquemas, mapas conceptuales, algunos aspectos intelectivos, tal como la memoria, la atención y la comprensión, que pueden ser evidentes cuando se está en plena actividad académica y un aspecto que muchas veces causa ansiedad por la forma como la afrontamos, la preparación para el momento de medir cuantitativamente los conocimientos, los exámenes.

Como disciplina base dentro de la cual se incluyó este estudio, fue la didáctica, ya que es la ciencia que se encarga de estudiar el conjunto de métodos y técnicas que tienen en cuenta la singularidad del educando; también se tocaron algunos rasgos psicológicos, por ello, se abordaron algunos temas que son del dominio de la psicología, tal como el proceso de memorización, la atención y la comprensión, pero al enfocarlo en el área pedagógica, resultan aspectos que se les puede atribuir actividades prácticas.

El análisis de dichos aspectos evidenció que los estudiantes, desconocen la correcta aplicación de las técnicas de estudio, tratan de estudiar y aprender como tradicionalmente lo han hecho en el transcurso de sus estudios, no de manera metódica, sin duda alguna, esto es un referente de los resultados deficientes que muchos presentan.

Es importante experimentar una nueva forma de estudiar en la que se logren resultados efectivos y facilidad de aprender, por ello, en base a los resultados obtenidos, se elaboró un programa de actividades de técnicas de estudio, el cual puede aplicarse a los estudiantes de todos los grados del establecimiento, con la colaboración de los catedráticos en las cátedras que imparten.

CAPITULO I MARCO CONCEPTUAL

1.1 Antecedentes del problema

Los especialistas e investigadores en problemas de aprendizaje han escrito y analizado los factores que conducen al alumno a rendir en forma deficiente. María Gordillo de Lorentzen en su trabajo de tesis “El adolescente guatemalteco, su problema educacional y su rendimiento”; analiza las causas que inciden en el bajo rendimiento del adolescente y revela que, “todos somos responsables de ese rendimiento”, refiriéndose al rendimiento deficiente. Señala al maestro, a la escuela, a las autoridades educativas y también hace referencia al mismo alumno, señalando causas como: “problemas de salud, falta de capacidad intelectual para aprender el conocimiento, falta de interés, seriedad y responsabilidad ante los problemas de estudio, falta de adaptación al medio, problemas socio-económicos en el hogar” (1995:165).

Existe otro trabajo titulado: Atención y servicio psicológico a estudiantes del instituto “Adrian Zapata” con énfasis en técnicas de estudio, drogadicción y enfermedades de transmisión sexual. Este estudio, recolectó datos sobre el sentir del adolescente alumno del establecimiento mencionado y en deducir una serie de conductas consideradas como problemáticas o inadecuadas. Entre el listado de conductas se encuentra el bajo rendimiento escolar, como consecuencia de falta de orientación escolar.

El primer trabajo mencionado, señala diversas causas en el alumno pero no brinda ninguna solución, es una investigación descriptiva.

La segunda investigación, hace mención del tema pero como problema conductual. La investigadora, brindó servicios de orientación psicológica en el establecimiento donde desarrolló su investigación, con pláticas de hábitos de estudio para mejorar el rendimiento escolar de los alumnos que evidenciaron problemas de bajo rendimiento.

Los trabajos a los que se hizo referencia anteriormente, se relacionan con esta investigación porque abordan el tema del bajo rendimiento -al que en este trabajo se le denomina al inicio, rendimiento deficiente- aunque con diferente perspectiva.

Se ha notado que los estudiantes del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica practican un mismo patrón de estudios. Generalmente están acostumbrados a que los maestros únicamente les dicten, se les proporcione preguntas únicamente para memorizarlas sin hacer ningún ejercicio de reflexión en ello, ha escuchar pasivamente.

Cuando de hacer un trabajo escrito se trata, por ejemplo, un resumen, un mapa conceptual del tema, un esquema, la mayoría ignora de los procedimientos para hacer ese tipo de trabajos. Si es de enriquecer el tema, después de pedirles que apliquen un momento lectura, no conocen la forma de leer correctamente porque al momento de leer se ha observado que no aplican la técnica de subrayar, extraer la idea principal y las secundarias. Al final terminan respondiendo que no le entendieron a lo leído.

También se ha observado que los alumnos carecen de motivación hacia el estudio, hacen los trabajos como ellos pueden. En casa, muchas veces no tienen el ambiente adecuado para desarrollar sus tareas educativas, porque la mayor parte de los padres de familia han expresado que hacen grandes esfuerzos económicos para darles estudio a sus hijos.

Lo anterior es preocupante porque el rendimiento que han presentado en grados anteriores no ha sido satisfactorio y pareciera que la perspectiva apunta hacia la misma dirección. Habiendo percibido el problema y evitar conjeturas sin fundamentos, se realiza la presente investigación para analizar los hábitos de estudio que tienen los estudiantes, ayudarlos a lograr mejoría académica, presenten cambios positivos en sus actitudes hacia el estudio y que sirva de referencia a los catedráticos, para que éstos puedan apoyar a los jóvenes en los cambios que necesitan realizar en sus vidas.

1.2 Justificación del problema

El desarrollo de competencias, procedimientos, habilidades, técnicas y estrategias que permitan a los alumnos alcanzar actitudes de autonomía y dominio personal, descubrir y solucionar problemas en entornos escolares, académicos y más tarde profesionales para desenvolverse de

forma eficiente en esta sociedad dinámica, debe ser parte de las preocupaciones de las personas que están inmersos en el quehacer educativo.

En el medio educativo, no se contempla un programa especial que enseñe al alumno como estudiar, siendo esencial desde los primeros años de escolaridad hasta la universidad. Muchos estudiantes del nivel básico, desconocen formas adecuadas de cómo estudiar. Se ha observado que muchos estudian a última hora, sin horario establecido, repasan muy poco sus lecciones y no le dedican el tiempo adecuado a lo que la clase académica necesita y he ahí los resultados negativos en cada bimestre o cada fin de ciclo escolar.

La planificación de técnicas de estudios y su aplicación en la práctica del trabajo, es una parte importante, porque ayuda a que el docente tenga un diagnóstico del problema y tome decisiones importantes para bien de los alumnos. El maestro cumple el papel de guía y el estudiante está en la búsqueda de afianzar sus conocimientos académicos a través de la ayuda del maestro.

El conocimiento de las técnicas de estudio no solo es beneficioso para el estudiante en la obtención de resultados efectivos, sino también para el maestro y el establecimiento; porque la sociedad tendrá un concepto positivo de la labor educativa.

Los resultados positivos que alcance el estudiante verterán comentarios positivos de parte de los padres de familia al personal del establecimiento, porque los padres de familia esperan resultados efectivos en cada informe de rendimiento escolar y esos informes positivos constituyen una medición para el trabajo efectivo. Los resultados positivos, los espera todo padre de familia, más sin embargo, depende en gran medida de los hábitos de estudio que tenga el estudiante.

Desarrollar un buen hábito de estudio es indispensable, facilita el trabajo y no existe resistencia de parte de la persona que realiza la tarea de estudiar. Cuando se tiene un buen hábito de estudio, éste es realizado en forma natural, nada interfiere en lo que el estudiante hace.

Pero la realidad es que, estudiar y aprender es una de las tareas más complicadas y difíciles; lo complicado resulta por la creciente información que en la actualidad se genera; por ser una

actividad complicada, debe ser abordada mediante técnicas concretas que generen buenos resultados.

Por ello, todas las personas que tienen la responsabilidad e influyen de una u otra manera la vida de otras personas, deben preguntarse. ¿Dejan este mundo mejor de lo que lo encontraron? El paso por la vida de otras personas, es una oportunidad para ayudar a que crezcan, se desarrollen y sean todos los días un poco mejor de lo que eran.

Los problemas están alrededor de la vida de cada persona, hay problemas que están dentro de su círculo de influencia y en la que se puede hacer las mejores aportaciones, este es el caso de esta investigación, busca las evidencias en los mismos estudiantes, para ayudarlos a que pasen por este ciclo escolar realizando sus tareas con ánimo, con deseos y con satisfacción.

1.3 Importancia del problema

La realización de cualquier tarea exige una planificación previa, si se analizan las distintas actividades del entorno, se observará que antes de su ejecución han sido debidamente planificadas.

Muchas actividades que forman parte de la vida cotidiana son el resultado de una organización cuidadosa y detallada. También esto se aplica al estudio. Estudiar es una de las actividades más importante en la vida del ser humano.

Al reflexionar qué es estudiar, pensamos en el estudio pasivo, aprender lo que nos enseña el profesor o un libro. El individuo debe saber que estudiar es enfrentarse activamente con un problema concreto para dominarlo, para dominarlo se debe contar con un cúmulo de conocimiento y habilidades, además tener la capacidad de aplicarlos de forma acertada y eficaz. Esta capacidad se obtiene en gran parte a la persistencia y esfuerzo del individuo.

Para que el estudiante logre un aprendizaje eficaz se requiere tener en cuenta sus actitudes básicas como leer, retener, reproducir, que como actividad humana pueden mejorarse. Asimismo tomar

en cuenta la técnica del trabajo intelectual como tomar notas, resumir, subrayar, etc. Los malos resultados de los estudiantes dependen de fallos en la aplicación de estas técnicas.

1.4 Definición de problema

Muchos estudiantes desconocen formas adecuadas de cómo estudiar fácilmente. El estudio como toda actividad tiene su técnica. La técnica es susceptible de adquirirse y mejorarse. Muchas actividades forman parte de este quehacer, la práctica de dichas actividades dan como resultado un entrenamiento de las mismas, estas maneras de actuar se denominan hábitos.

La existencia de los hábitos, es una condición indispensable para el éxito de la labor analizadora del individuo. Los hábitos ayudan a refinar un arte en este caso el arte de estudiar y esta comienza con la manera que se ordenan las actividades diarias para saber afrontar y resolver creativamente problemas nuevos.

Con el propósito de ayudar y dar orientaciones a los jóvenes estudiantes del Instituto Nacional Mixto de educación Básica a que tengan éxito en su vida estudiantil y no vean frustradas sus aspiraciones de triunfo, se describirán las técnicas de estudio -del que se habla como un conjunto de habilidades y rutinas de trabajo que cubren ampliamente todos los aspectos del difícil arte de estudiar y aprender;- se analizarán si las aplican en las actividades académicas.

1.5 Delimitación del problema

Entre los seres humanos se da una semejanza sustancial de estructura y de funcionamiento en su área mental, la que hace posible el funcionamiento de la vida intelectual. También existen notables diferencias; pero hay líneas fundamentales constantes y uniformes aplicables a todos.

Los diversos factores que integran la técnica del trabajo intelectual como las actitudes, el interés, la atención, la memoria que son susceptibles de mejorar serán tratados en esta investigación, porque son condicionantes en el aprendizaje, únicamente se hará notar su importancia. Otras son actividades específicas como, como leer, tomar apuntes, elaborar esquemas, subrayar, resumir, etc. que como toda actividad humana pueden hacerse mejor y son susceptibles de

perfeccionamiento, estos serán descritos y se tratará de implementar un programa sobre técnicas de estudio.

Se darán orientaciones de su aplicación para lograr mejores resultados en el rendimiento académico de los estudiantes de tercero básico del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica, ubicado en Barrio Tikajal, municipio de San Luis, departamento de Petén.

CAPÍTULO II MARCO TEORICO

2.1 El Aprendizaje

El término aprender generalmente se asocia al mundo académico, se aprende en la universidad, en la escuela, etc. Pero aprender es algo que dura toda la vida y va más allá del aula. Conocer cómo funciona el aprendizaje y qué lo facilita y lo dificulta, ayuda a tener un control efectivo sobre él.

¿En qué consiste el aprendizaje?

El aprendizaje lo define el diccionario DRAE COMO “Adquisición por la práctica de una conducta duradera”.

Para los conductistas el aprendizaje es “es un cambio constante de conductas y comportamientos en el que las personas van adquiriendo estrategias y herramientas que les permiten adquirir habilidades nuevas, mejorar las que tienen y adaptarse a nuevas situaciones” (Psicopedagogía 2002:3).

Este cambio de conducta le sirve al sujeto para responder de manera más eficaz a las exigencias del ambiente, afrontando las situaciones posteriores de modo distinto a como afrontó las anteriores.

La definición vertida por los constructivistas expresa que “aprender es la capacidad de hacer o rehacer los propios conocimientos desde los sentidos y potencialidades del estudiante” (Psicopedagogía 2002:3). Significando pues, que el aprendizaje es un proceso que nace del individuo, propio de cada estudiante, pero dicho proceso se desarrolla en la medida que el docente, organiza y facilita las experiencias necesarias.

Entonces el esfuerzo que ha de hacer el hombre para enriquecerse con la experiencia del pasado es lo que denominamos estudio. Estudiar es sin duda, el oficio o actividad habitual mediante la cual el estudiante realiza el aprendizaje, utilizando las técnicas de estudio adecuados.

Para que se produzca un aprendizaje de calidad efectivo, duradero y flexible, el alumno debe ser capaz de identificar los propósitos y motivos por los que desea aprender algo, luego seleccionar las estrategias más apropiadas. Esto significa que hay que asumir la responsabilidad y el control del propio aprendizaje. Un aprendiz independiente es quien persiste, toma iniciativas, se muestra curioso y no considera los problemas como un obstáculo, sino como una oportunidad para aprender; la propia experiencia de aprendizaje le estimula la imaginación, le provoca entusiasmo y le produce el deseo de saber más cosas. De ahí la importancia de adquirir hábitos y comportamientos académicos y de estudio. Con este esfuerzo constante se aprende a pensar, observar, analizar y organizar. En otras palabras a ser eficaz; y es con la eficacia en el trabajo diario como el estudiante conseguirá ser un estudiante exitoso.

2.2 Factores del aprendizaje

Los factores que intervienen en el aprendizaje han sido objeto de numerosas investigaciones realizadas por pedagogos y psicólogos de todo el mundo. Estos factores condicionan el aprendizaje, y demuestran que la calidad y la cantidad del aprendizaje dependen de cada persona y del contexto en el que aprende. De acuerdo al anterior los factores son internos y externos.

2.2.1 Factores internos

Son muchos los aspectos del proceso de aprendizaje relacionados con las características propias de la persona. El amplio abanico de factores que determinan el modo único de aprender de cada estudiante se despliega desde el tipo de conocimientos que ya posee el alumno hasta la actitud que tiene frente al estudio, pasando por sus particulares cualidades intelectuales.

2.2.1.1 Conocimientos previos

Cuando se va a empezar un nuevo aprendizaje, se hace siempre a partir de una serie de conceptos, representaciones y conocimientos adquiridos en el transcurso de experiencias anteriores, que se utilizan como instrumentos de lectura e interpretaciones y determinan qué clase de informaciones se seleccionarán, como se organizarán y que tipo de relaciones se podrán establecer entre ellas.

Los conocimientos previos no sólo permiten contactar inicialmente con el nuevo contenido que debe aprenderse, sino que además constituye los fundamentos de la construcción de los nuevos. Un aprendizaje es tanto más significativo cuantas más relaciones con sentido se es capaz de establecer entre lo que ya se conoce con anterioridad y los nuevos contenidos o conceptos que se presentan como objeto de aprendizaje.

Es importante construir los conocimientos nuevos sobre una base segura; es decir, partir de los conocimientos que ya se tienen para seguir aprendiendo. Cuanto más insegura es la base en que se basa el aprendizaje, menores son las posibilidades de conseguir un aprendizaje de calidad. Por ejemplo no se pueden entender un texto si no se conoce el significado de las palabras que contiene, ni se puede resolver un problema geométrico si no se conoce el valor de las distintas unidades que se manejan.

2.2.1.2 Capacidad intelectual

Es necesaria para un aprendizaje de calidad pero no suficiente. Hay muchos alumnos inteligentes que, sin embargo no logran aprender bien. Además cuando se habla de inteligencia habría que tener en cuenta que hay distintos tipos de inteligencia.

2.2.1.3 La motivación

“Causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada” (Microsoft® Encarta® 2009).

La motivación está considerada uno de los factores principales del éxito en cualquier experiencia humana. La motivación todos la poseemos, todo lo que hacemos, lo hacemos impulsados por alguna razón o motivo. Los motivos son los que nos mueven a hacer algo; en el estudio y en el aprendizaje es fundamental la motivación.

Para que se produzca el aprendizaje, primero se debe desear aprender. Todo acto de aprender conlleva una motivación; no es posible aprender sin estar más o menos motivado. El propósito de la motivación es triple: 1) despertar el interés hacia las tareas de aprendizaje. 2) estimular el deseo de aprender que conduce al esfuerzo. 3) dirigir estos intereses y esfuerzos hacia el logro de los fines apropiados.

Existe una estrecha relación entre estudio efectivo, motivación y rendimiento. Cuando el alumno estudia de forma efectiva, se motiva, pero a su vez el alumno motivado estudia de forma efectiva. Un alumno motivado rinde más y a su vez, cuanto más rinde más motivado se siente. Sin embargo, la motivación no se aprende, sino que es algo que surge del sujeto dependiendo de los objetivos, metas o intereses, aspiraciones, ideales, etc. para que se de esa fuerza motivadora que mueve a la persona y lograr lo que se propone.

El secreto está entonces en que el sujeto busque razones que estimulen y animen su deseo de hacer las cosas y hacerlas bien. Como se ve, la motivación consiste en buscar una razón de porqué se hacen las cosas. Unas veces la razón puede ser interna (motivación intrínseca), como cuando se hace una cosa porque al sujeto le gusta, porque lo disfruta haciéndolo. Otras veces la motivación puede ser externa (extrínseca), como cuando se hace algo para conseguir otra cosa, como trabajar para conseguir dinero con que comprar una casa.

2.2.1.4 La actitud

“Forma de motivación social que predispone la acción de un individuo hacia determinados objetivos o metas” (Microsoft ® Encarta ® 2009). Las actitudes también pueden interpretarse como predisposiciones de las personas para percibir, sentir o comportarse de una forma específica en relación con un contenido de aprendizaje.

La actitud designa la orientación de las disposiciones más profundas del ser humano ante un objeto determinado. Por ejemplo, una actitud de entusiasmo inicial afecta la tarea que se inicia. Existen actitudes personales relacionadas únicamente con el individuo y actitudes sociales que inciden sobre un grupo de personas.

A lo largo de la vida, las personas adquieren experiencia y forman una red u organización de creencias características, entendiendo por creencia la predisposición a la acción. La actitud engloba un conjunto de creencias, todas ellas relacionadas entre sí y organizadas en torno a un objeto o situación. Las formas que cada persona tiene de reaccionar ante cualquier situación son muy numerosas, pero son las formas comunes y uniformes las que revelan una actitud determinada.

2.2.1.5 Los intereses

El interés se puede definir como: “las actividades por las que una persona siente inclinación” (Maldonado, 1994:238), por ejemplo, el interés del niño por una pelota puede aparecer casualmente, pero le conduce a que posteriormente tenga interés por la práctica del fútbol.

La existencia del interés es una de las condiciones principales para la actitud creadora en el trabajo, en el estudio, etc. Es el dispositivo que permite tomar contacto con una actividad o implicarse en ella. El maestro debe estimularlo en el joven estudiante para que tome interés en sus estudios específicamente y puedan afianzar sus conocimientos académicos.

Muchos jóvenes escogen una carrera determinada, cuando el maestro de forma efectiva alienta sus aspiraciones y les proporciona retroalimentación objetiva sobre los logros en materias importantes.

2.2.1.6 La atención

La atención se define como “la acción de eliminar estímulos y concentrarnos en la percepción de uno solo o un número limitado de ellos” (Maldonado, 1984:95).

Es muy importante adquirir el hábito de atender a lo que se hace o se estudia, aplicar lo que se percibe, a los sentidos o a la mente. El aprendizaje exige atención, por eso cuando se estudia es de suma importancia estar centrado al máximo en la tarea llevándola a cabo de la manera más activa. La atención supone estar centrado en lo que se está haciendo, por lo que es un factor indispensable para rendir mejor.

2.2.1.7 Características fundamentales de la atención

Del concepto de atención pueden distinguirse cinco características básicas:

a) Selectividad. Cuando se atiende, se hace pasar por una especie de filtro una serie de estímulos, dejando pasar sólo los aspectos que ocupan el primer plano de la mente ignorando el resto.

b) Intensidad. Es la medida de la concentración de la mente.

c) Adaptación. Es el tiempo de reacción necesario para empezar a rendir en una tarea determinada al cambiar de actividad, lo cual supone desplazar la atención de una cosa a otra.

d) Constancia. Hace referencia a la duración y capacidad que tiene una persona de mantener la atención sobre un objeto o estímulo.

e) Limitación. Es el número de estímulos a los que un individuo es capaz de atender simultáneamente.

2.2.1.8 Tipos de atención

La división más común es la que distingue dos tipos:

a) La atención espontánea: ésta se realiza sin esfuerzo alguno, pues el estímulo, es en sí es el que provoca la atención directamente. La espontaneidad puede ser inmediata si se debe solamente a la intensidad del estímulo o derivada o perceptiva cuando está producida por la necesidad.

b) la atención voluntaria. Es la aplicación consciente de la mente a un objeto. Este tipo de atención requiere una elección y un esfuerzo con el objeto de salvar el conflicto de atracción que puedan ejercer otros estímulos.

2.2.1.9 Factores que influyen en la atención

La atención viene determinada por diversos factores que, en mayor o menor grado, originan su aparición o impedimento. Los tres grandes factores determinantes de la atención son:

a) La concentración: entre la atención y la concentración puede existir una ligera distinción que es sólo cuestión de grado. Se está atento a la hora de estudiar cuando toda la mente está dirigida a entender y a comprender un tema sin distracción alguna; y se está concentrado a la hora de estudiar cuando la atención se mantiene de una manera insistente y sin interrupción sobre la materia que se está estudiando.

La concentración supone estar inmerso física, psíquica y mentalmente en el tema, con exclusión absoluta de todo lo demás. Concentrarse es, pues, ocuparse de un área de estudio, ignorando todo lo que no se refiere a esa tarea en concreto.

b) **Interés:** En el ámbito del conocimiento o del estudio, el interés es una combinación de fuerza, atracción y deseo, capaz de empujarnos hacia la actividad intelectual de forma poderosa, casi irresistible. Cuando se está realmente interesado por un tema, no se descansa hasta conocerlo profundamente y dominarlo.

Existen dos tipos de interés: un interés objetivo, que depende de las propiedades y características del objeto capaces de suscitar la atención, y un interés subjetivo, que depende de las propias necesidades, deseos y aspiraciones, lo cual impulsa a interesarse por lo que pueda ser satisfactorio.

c) **Motivación:** La ausencia de motivación implica una falta de voluntad que impide que se desencadene la atención. Por este motivo, si no nos esforzamos y actualizamos nuestra voluntad, enseguida se inicia un estado de distracción. La atención motivada facilita la concentración en el estudio y permite que toda la energía psíquica se concentre en la consecución de los objetivos que han sido propuestos, evitando la dispersión del esfuerzo y facilitando la comprensión y la asimilación de los contenidos.

d) **Factores fisiológicos:** entre estos factores tenemos el mal estado general de salud, alimentación deficiente, problemas de oído o vista, falta de sueño, cansancio o fatiga generalizada.

e) **Factores psicológicos y afectivos:** escaso control emocional, nerviosismo y ansiedad, conflictos interiores, preocupaciones o problemas afectivos (familiares o sociales), fatiga mental, falta de tenacidad.

f) **Factores ambientales:** distracciones acústicas (ruidos, televisión, radio, música, conversaciones, etc.), distracciones visuales (tarjetas, pósters, fotos, trofeos, recuerdos, movimientos de personas, etc.), temperaturas extremas, falta de iluminación, mesa y silla de estudio inadecuadas, desorganización del material de trabajo.

g) Factores curriculares: ignorancia de los objetivos finales de aprendizaje, temas de estudio excesivamente complicados o dificultosos, tareas demasiado fáciles, tareas aburridas y poco variadas, lagunas de aprendizaje en el tema de estudio, mala distribución del tiempo, ausencia de un método de estudio adecuado, sobresaturación de tareas.

2.2.1.10 La memoria

La enciclopedia Encarta Microsoft Student 2009 define la memoria como el “proceso de almacenamiento y recuperación de la información en el cerebro; básico en el aprendizaje y en el pensamiento”.

También se puede definir como “El almacenamiento y posterior reproducción de hechos aprendidos en el pasado” (Maldonado, 1984:97).

La memoria está implícita en la inteligencia y en el aprendizaje, por lo que hay que ejercitarla desde una temprana edad. Mediante un entrenamiento adecuado, cualquier persona con un nivel medio de inteligencia puede desarrollar la memoria de una forma espectacular.

La memoria constituye la base del pensamiento y de determinados tipos de inteligencia, ya que en igualdad de condiciones intelectuales, de dos personas obtendría mejores resultados la que tuviese más entrenada su memoria.

2.2.1.11 Proceso de memorización

El proceso de memorización consta de tres fases:

a) Recepción: se refiere al momento en que se ve una cosa, en que adquiere información. El grado de aprendizaje dependerá de la atención que se ponga en la tarea.

b) Retención: se refiere al almacenamiento que se hace en la memoria de la información adquirida en la fase anterior. La cantidad y el modo como se almacena la información facilitarán posteriormente su recuperación.

c) Recuerdo o evocación: aquí tiene lugar la recuperación de la memoria aprendida. Esta va a depender de cómo se haya almacenado antes. Si se ha conseguido métodos de aprendizaje comprensivo, la recuperación será más fácil.

2.2.1.12 Características de una buena memoria

Entre los rasgos que definen una buena memoria podemos citar los siguientes:

a) Rapidez de registro. A medida que la información se almacena más rápido, aumenta la calidad de la memoria. Dicha velocidad está en función de los reflejos, la curiosidad personal por determinados temas, el interés por aprender, las motivaciones personales, etc.

b) Tiempo de recuerdo. Una buena memoria debe retener y conservar los recuerdos durante largos períodos de tiempo. Esta característica puede relacionarse con la atención que la persona ha prestado a la situación, al objeto, a las palabras, etc., la calidad de la observación realizada, el interés que despierta el tema o la novedad del mismo.

c) Exactitud de la evocación. Consiste en reproducir del modo más exacto la información. Esta cualidad hace que la memoria sea más eficiente y depende de la capacidad de análisis y la clasificación y organización de la información dentro del cerebro.

d) Recuperar los recuerdos voluntariamente. Si un recuerdo es evocado y surge inmediatamente, se puede hablar de buena memoria. Cuanto más efectiva sea la asociación de las ideas, los objetos, las palabras, los sentimientos, etc., menos costosa será la recuperación de la información. Pero cuando se necesita de un gran esfuerzo de la memoria para evocar información, puede considerarse que la memorización ha sido deficiente.

2.2.1.13 La comprensión y la memoria

El diccionario DRAE define la comprensión como “La facultad, capacidad o perspicacia para entender y penetrar las cosas.” La comprensión es la base de la memoria. Dicha comprensión puede verse afectada por uno o varios de los siguientes factores: la motivación, la competencia lingüística, los textos utilizados y los conocimientos previos.

La comprensión no se produce si la persona que tiene que comprender no quiere hacerlo. Para comprender hay que poner atención y ésta depende en gran medida del interés hacia lo que hay que aprender.

El docente y el estudiante deben compartir el mismo sistema lingüístico. En toda lengua no es suficiente saber cómo se leen las palabras o se organizan, sino que el lector también debe conocer qué significan esas palabras. Los diccionarios ayudarán a salvar las carencias que puedan existir.

El tipo de texto facilita o dificulta la comprensión y el recuerdo del mismo así como el léxico es el factor que desempeña un papel importante en la comprensión. La comprensión será nula si no se entiende el significado de las palabras del contexto.

2.2.2 Factores externos

“El ser humano necesita de la interacción con el medio para adquirir competencia intelectual. El estudio como otros tipos de tareas o trabajos requiere de un ambiente físico que lo facilite. Al igual que las características del estudiante pueden determinar la calidad del aprendizaje, las peculiaridades del contexto en que se desarrolla también pueden influir en el resultado final del proceso” (Grupo océano. El Primero de la clase. Técnicas de estudio. 2006).

2.2.2.1 El lugar de estudio

El estudiante debería estudiar en el lugar que mejor se adapte a sus necesidades. Generalmente el mejor lugar es la propia habitación de la casa, donde con una sencilla mesa se puede lograr un lugar acogedor, agradable y personal que lo predisponga al estudio.

2.2.2.2 El ruido y la música

Los ruidos son elementos externos que dificultan la concentración y desvían la atención. Hay que evitar cualquier clase de ruido. Se debe elegir un lugar silencioso para estudiar o trabajar.

La música resulta un distractor y desvía también la atención, por eso ningún especialista ha afirmado que sea conveniente estudiar con música.

Hay estudiantes que se han acostumbrado a estudiar con música; lo ideal es estudiar en completo silencio para lograr la concentración que se requiere para estudiar.

2.2.2.3 La iluminación

La iluminación es un factor importante en el estudio. La habitación debe reunir las condiciones de entrada de luz diurna. Si se estudia de noche la luz debe ser suficiente que no hayan sombras, ya que estas producen cansancio ocular, pero tampoco debe ser demasiada fuerte para evitar deslumbramiento visual.

2.2.2.4 La ventilación

En cuanto a la ventilación, si estudia en su cuarto deberá mantener abiertas las ventanas para que fluya ventilación natural. Si el predio de su vivienda es grande y tiene árboles busque un lugar cómodo para realizar sus estudios.

2.2.2.5 El mobiliario

Los muebles que no deben faltar a la hora de estudiar son la mesa y la silla. No hace falta un escritorio de lujo. Basta con una mesa en la que en ella quepan su libro de texto, un diccionario, cuadernos de apuntes, lápices, etc. La altura de la mesa debe estar en relación con la altura de la silla y del estudiante. La ideal es trabajar en una posición cómoda; no encorvarse sobre la mesa, sino que apoye la planta de los pies en el suelo, con las piernas formando un ángulo recto con la silla. Nunca coloque su mesa de trabajo enfrente de la ventana, ya que ésta sería otro elemento de distracción.

2.2.3 Factores físicos

2.2.3.1 La fatiga

La fatiga psíquica reduce el rendimiento académico del estudiante; produce irritabilidad, mal humor, reduce la concentración, afecta la memoria, etcétera. Surge por varios motivos: ansiedad por retener gran cantidad de información en muy poco tiempo, -como por ejemplo cuando se estudia la noche previo a los exámenes la persona se desvela- falta de planificación del tiempo

destinado al estudio y al repaso, disminución del tiempo destinado al esparcimiento personal y al sueño, sobrevaloración de los resultados obtenidos en los estudios por parte de uno mismo, de los padres, etc.

2.2.3.2 El ejercicio físico

Practicar una actividad física controlada en función de la edad y las características física de cada alumno producirá un mayor riego sanguíneo y una oxigenación adecuada del cerebro, mejorará la respiración, proporcionará más relación, más energías y más concentración y liberará las toxinas del cuerpo y las frustraciones.

2.2.3.3 La postura corporal

La postura de estudio más adecuada es sentado, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, los pies en el suelo, las piernas formando un ángulo recto con el suelo, los antebrazos encima de la mesa, la cabeza y el cuello ligeramente orientados hacia delante.

2.2.3.4 El sueño y el descanso

El descanso es imprescindible para recuperar las energías consumidas en un día y el sueño, que ha de tener una duración de unas ocho horas diarias, es el que permite recuperarlas. El sueño cumple una función reparadora para el organismo pero, además, cada periodo de estudio ha de ir acompañado de un tiempo de descanso.

2.2.3.5 La respiración y la relajación

Una correcta respiración y un dominio de las técnicas de relajación son imprescindibles para el desarrollo normal de las facultades mentales, ya que son condiciones psicofísicas básicas en el aprendizaje. Para poder aprender se requiere atención y concentración. La ansiedad repercute negativamente en estos dos factores y la solución radica en que la persona a través de la relajación, elimine o atenúe dicha ansiedad. La relajación se consigue con ejercicio físico, un sueño reparador, ciertos ejercicios de respiración y técnicas de relación.

2.2.3.6 La alimentación

Una buena alimentación es garantía de una buena salud e influye positivamente en todas las actividades de la persona, entre ellas el estudio.

La alimentación debe ser muy variada y ligera, porque si no, provoca somnolencia. La alimentación tiene que ser rica en proteínas (carne, pescado, fruta, verdura, leche) y vitaminas, sobre todo A, B, C y D, sales minerales, como el calcio, el hierro y el fósforo. Además hay que consumir entre dos y tres litros de agua.

2.2.4 Factores sociales

El entorno social puede incidir de modo considerable en el autoconcepto y la autoestima de la persona. Entre estos están:

2.2.4.1 La familia

El entorno familiar debe ser una de las fuentes principales de estímulos para el estudiante, además de un modelo de identificación. Los familiares han de enseñar con su propio ejemplo al estudiante, a apreciar los beneficios del estudio, no sólo como finalidad para conseguir un puesto de trabajo o un reconocimiento social, sino como un enriquecimiento a lo largo de toda la vida.

2.2.4.2 La amistad

Las recomendaciones que dan los padres en relación a las amistades de los hijos se suelen encaminar a que éstos se rodeen de buenos estudiantes, consejo que es difícil de seguir. Es fundamental dedicar tiempo a los amigos, pero éstos deben respetar y aceptar el tiempo que hay que dedicar al estudio.

2.2.4.3 El amor

Al adentrarse en la adolescencia aparecen relaciones de afecto muy particulares. Con el tiempo, estos sentimientos se transforman en amor y ocupan la mayoría del pensamiento y gran parte del tiempo de ocio.

2.2.4.4 El estudio en grupo

La mayoría de los aprendizajes se realizan a través de otra persona. Rara vez se adquieren conocimientos por iniciativa propia y sin contar con ayuda de otros.

2.3 El estudio

Estudiar no es una actividad pasiva en la que la persona se sienta ante un libro y lo lee una y otra vez, para ver si las cosas que va leyendo terminan finalmente fijándose en la memoria.

Estudiar es una actividad que no se reduce a leer, es más que eso. El diccionario DRAE lo define como “una actividad que ejercita el entendimiento para alcanzar o comprender algo”. Esta definición exige esfuerzo de parte del sujeto que aprende para adquirir conocimientos, habilidades y destrezas para prepararse y tener capacidad de enfrentarse activamente con los problemas y dominarlos.

Esa preparación y esa capacidad, llevan a la persona al logro de sus deseos, aspiraciones, intereses, y alcanzar el éxito deseado. Todo eso es producto del estudio y el estudio como toda actividad humana, tiene su técnica y esa técnica se puede adquirir y mejorar si la persona así lo desea, porque el estudio es una actividad muy personal.

La vida de estudios no se limita a la preparación de exámenes, sino a preparar para poder desarrollar una actividad en un campo concreto. Es fundamental que el estudiante cree, fomente y adiestre los hábitos adecuados para saber hacer uso de los conocimientos adquiridos no solo durante el periodo de enseñanza, sino en la vida profesional.

2.4 Técnicas de estudio

Las técnicas de estudio son “un conjunto de herramientas fundamentalmente lógicas que facilitan, organizan y ayudan a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes” (Temario Psicopedagógico, 2003:65). A continuación se presentan algunas de éstas, acompañadas de consejos útiles y ejemplos para facilitar su aplicación.

2.4.1 La gestión del tiempo

El tiempo es uno de los recursos más apreciados. Es algo imposible de recuperar, que pasa y no se puede volver hacia atrás, por lo que conviene no malgastarlo, ni en la vida en general, ni en el proceso de aprendizaje en particular.

Los conocimientos que pretenda adquirir, están condicionados al tiempo que dedique al propósito. Para que se mantenga ágil en el estudio, es necesario en primer término, hacer una buena distribución del tiempo. Un paso importante para empezar a organizarse y aprovechar bien el tiempo disponible es saber qué hay que hacer y cuándo hacerlo. Lo primero es establecer las metas y los objetivos; cuando éstos están claros el trabajo es más efectivo.

También algo que debe grabar en su mente es que los buenos hábitos de estudio contribuyen a una eficiencia general. Le permiten conseguir aprender más en menos tiempo y a la vez, el tiempo que ahorra posibilita el desarrollo de muchas otras actividades. Es necesario entonces que considere que no se trata de cuánto tiempo estudia, sino en que medida aprovecha ese tiempo. Para ello se debe confeccionar un plan para estudiar, este plan evitará que esté siempre vacilando acerca de cuál será su próximo paso.

Establezca un modelo de horario que se vaya haciendo natural y que se convierta en hábito. Cada uno tiene que ser capaz de planificar, gestionar y cumplir con el horario que confeccione y adaptarlo a sus necesidades. En este debe considerarse el tiempo que necesita para sus comidas, para el trabajo, para el descanso y también para la diversión, que tampoco sería sensato que pensara que la clave del éxito en el estudio consiste en no divertirse. Por el contrario, la recreación, sobre todo cuando es sana y al aire libre, contribuye a desarrollar mejores facultades mentales para el estudio. A continuación se le muestra un cuadro que usted debe adaptarlo a su personalidad.

La cantidad de tiempo que destine a cada cosa en mucho depende, del tiempo total que usted piensa dedicar al estudio. Si pudiera planear periodos cortos de estudio en vez de tratar de estudiar tres horas y no conseguir nada. Podría limitarse a asignarse una hora y dedicarse integralmente durante esa hora al estudio. Es mucho más efectivo estudiar durante periodo cortos que planificar largas horas. Este es un problema específicamente individual.

No vaya a caer en el error de asignar muy poco tiempo al sueño, la comida o la recreación. Tenga presente que la recreación es esencial. No menos importante es el sueño; nunca debe ser menor de 7 horas diarias.

Para ilustrar el proceso de diagramación de un plan de estudio y trabajo, considere el ejemplo que se incluye. Se le aconseja que coloque su plan en un lugar visible, cerca del lugar donde va a estudiar, y no estaría de más que confeccionase una segunda copia para colocarla en el cuarto donde duerme y tenerla a la vista todos los días al levantarse.

2.4.2 La lectura

“La lectura es una actividad compleja que exige la puesta en funcionamiento de una serie de habilidades que permiten convertir los símbolos (letras) en significados. Es decir, la captación inmediata del significado de lo escrito. Es el modo más importante de recoger información y por ello se puede considerar como la llave del conocimiento” (Grupo océano. El primero de la clase. Técnicas de estudio. 2006:310).

Juan Ontza en su libro Saber Estudiar nos dice que “La lectura es el proceso por el que nuestros ojos van recorriendo un escrito y nuestro cerebro va interpretando, organizando y comprendiendo las imágenes captadas por los ojos” (pag. 19).

La lectura es una actividad fundamental en el trabajo diario de muchas personas y en especial en la vida académica. Una parte considerable de la actividad de estudio se desarrolla leyendo.

Es importante reflexionar sobre el sistema de lectura del que depende en gran parte el rendimiento del trabajo de estudiar.

El buen lector se identifica con el perfil del buen estudiante. Los alumnos que obtienen buenos rendimientos son también lo que tienen mejor desarrollada su capacidad lectora.

2.4.3 Técnicas asociadas a la lectura

Leer para comprender debe ser el objetivo de todo aquel que lee.

Si la persona que lee mejora su comprensión, mejorará la calidad de su lectura. Existen técnicas y estrategias para profundizar en un texto y poderlo comprender. Entre las cuales tenemos.

2.4.3.1 Localización de la idea principal de un texto

Este es uno de los pasos importantísimos para comprender un texto, se puede lograr mediante los siguientes procedimientos:

- a) Leer el párrafo y localizar la frase-resumen.
- b) Subrayar las palabras fundamentales que componen la frase principal.

2.4.3.2 Las ideas secundarias

Muchos autores suelen colocar las ideas o los detalles que la adornan en torno a la idea principal; posiblemente no tengan la misma importancia que aquella, pero la realzan y la hacen más comprensible. Las ideas secundarias pueden ser presentadas en forma de descripciones, hechos y razonamientos.

2.4.3.3 Identificación de la estructura de un texto

Identificar la estructura de un texto resulta de gran utilidad para mejorar la comprensión y la retención de aquello que leemos. Muchos autores utilizan varias formas de organización de un texto, lo más usual son las definiciones y terminología, clasificaciones y listas, relación causa-efecto, ejemplos, comparaciones, contrastes y secuencias.

2.4.3.4 Profundizar en el texto

La identificación de las ideas principales y secundarias del texto es importante para alcanzar una buena comprensión de lo leído. Pero en la lectura comprensiva el lector debe dar un paso más allá, que consiste en analizar la información leída y transformarla en sus propios pensamientos.

La adquisición de información por sí misma no produce cambios en la persona; el cambio tiene lugar cuando se interacciona con lo que se lee, cuando se intenta encontrar el mensaje que quiere transmitir el autor y comprenderlo.

Esto se puede lograr mediante:

- a) interpretar los significados que quiere transmitir el autor.
- b) Realizar preguntas sobre lo que el autor dice, en este proceso se puede recurrir a preguntas como las siguientes:

¿Qué? (acontecimiento, acciones, cosas). Esta pregunta facilita la comprensión del contenido del texto.

¿Qué me dice esto que estoy leyendo? ¿Por qué? (conclusiones, razones, deducciones, aplicaciones, opiniones, argumentos, etc.). Esta pregunta dirige la atención sobre las intenciones de lo que el autor quiere decir.

¿Por qué algo es así o por qué algo ha sucedido? ¿Dónde? (factores espaciales). Estas preguntas ayudan a localizar dónde ha sucedido algo.

¿Cuándo? (factores temporales). Esta pregunta se refiere a aspectos temporales. Cuándo ha tenido lugar lo que se describe en el texto.

¿Cómo? (método, proceso). Esta pregunta ayuda a comprender el tratamiento que el autor ha dado al texto, es decir, cómo ha organizado el contenido el autor, qué estructura le ha dado.

¿Quién? (información acerca de la gente). Esta pregunta ayuda a localizar y situar a los protagonistas del texto.

2.4.4 Los apuntes

La Enciclopedia Encarta 2009 resalta que “Los apuntes son las anotaciones que tomamos de la explicación del profesor. Han de ser un resumen de las ideas principales”. Esta actividad supone escuchar, comprender y anotar. Se deberán anotar las ideas más significativas o los datos en los que el profesor ha hecho énfasis.

¿Por qué tomar apuntes?

Tomar apuntes en clases nos resulta de utilidad porque nos ayuda a:

- Estar atentos y concentrados siguiendo de este modo el hilo conductor de la explicación del profesor.
- Asimilar, recordar mejor y reflexionar sobre los contenidos.
- Distinguir entre las ideas principales y las secundarias.
- Prepararnos para los exámenes.
- Desarrolla nuestra rapidez para escribir.

¿Cómo tomar apuntes?

Es necesario tomar en cuenta ciertas recomendaciones para la toma de apuntes.

- Utilizar letra clara, así como frases breves y concisas.
- Utilizar el propio vocabulario, si hay definiciones copiarlas textualmente.
- Copiar los esquemas, las fórmulas, las definiciones o las anotaciones que se pongan en la pizarra durante la explicación; esto servirá para recordar después la exposición del tema.
- Aplicar códigos, abreviaturas y signos que permitan tomar los datos de forma ágil y eficaz.
- Se podría utilizar colores que ayuden a diferenciar las ideas principales de las secundarias.
- Cuidar la ortografía y la puntuación para evitar errores ortográficos en los exámenes.
- Incorporar, si es posible, algún dibujo hecho por nosotros mismos o imágenes sacadas de Internet, que recuerden las fotografías o ilustraciones que haya puesto el profesor y nos ayuden a recordar el contenido.

2.4.5 El subrayado y el resumen

Cuando se lee y se subraya lo más importante de un texto, se está aplicando dos técnicas de estudio: el subrayado y el resumen.

Con ellas se detecta lo más significativo del texto y se reduce su asunto a lo esencial. Además, estas técnicas facilitan el aprendizaje y favorecen el rendimiento escolar.

2.4.5.1 El Subrayado

Subrayar un texto es trazar una línea debajo de determinadas palabras o frases para destacarlas, porque encierran lo esencial de éste; así es más fácil recordarlo.

Con el subrayado se reduce el texto a la mínima esencia significativa, a su contenido principal, para lo que muchas veces no es necesario subrayar frases enteras, sino solo palabras claves, las justas: sustantivos, adjetivos, verbos, adverbios de negación, etc.

¿Para qué sirve?

Subrayar sirve para:

- Hacer una lectura atenta del texto.
- Reflexión a fin de distinguir entre lo importante y lo secundario.
- Fijar las ideas o los temas del escrito.
- Memorizar con mayor facilidad lo que se ha de estudiar.
- Evitar el cansancio visual, al no ser preciso releer el texto completo para recordarlo.
- Ahorrar tiempo y esfuerzo cuando se ha de preparar o repasar un examen.

¿Cuáles son las técnicas del subrayado

Para que el subrayado resulte útil, se deben seguir las siguientes recomendaciones:

a) Leer el texto detenidamente para saber qué dice y obtener una visión de conjunto. En esta primera lectura solo se debe atender al contenido y observar si se conoce el significado de las palabras; en caso contrario, se ha de acudir al diccionario para resolver las dudas.

b) En una segunda lectura se puede comenzar a subrayar con un lapicero fino que permita posteriormente rectificar o borrar si es preciso. Solo se subrayan las ideas importantes que generalmente no ocupan todo el párrafo. Si se deben subrayar dos o más renglones es preferible poner una raya vertical en el margen, porque de lo contrario, se sobrecarga el texto y se dificulta su posterior lectura y memorización.

c) Se debe leer de nuevo lo subrayado e intentar borrar aquello que juzguemos aún 'prescindible', sin lo cual no varía fundamentalmente el texto y lo recordamos igualmente. Siguiendo lo anterior, se ha fijado lo esencial, pero conviene hacerlo atractivo a la vista; dado que la mayor parte de los textos utilizan la tinta negra, es aconsejable cambiar el subrayado hecho con el lapicero, por otro de color, para que resulte más sugestivo:

- El color rojo destaca sobre los demás y hace que la vista se dirija hacia él. Se debe utilizar para subrayar las ideas importantes.
- El color verde es relajante, puede emplearse para las ideas secundarias.
- Deben utilizarse bolígrafos o pinturas de punta fina para no saturar la página.
- Es bueno evitar o reducir al máximo la utilización de rotuladores fosforescentes porque causan cansancio visual cuando la atención sobre el texto debe ser prolongada. De utilizarlos, los reservaremos para poner puntos, círculos, guiones o pequeñas flechas.

2.4.5.2 El resumen

Resumir es reducir a lo esencial un texto; hacer un extracto en el que se recoja lo más importante de éste, con precisión y utilizando nuestras propias palabras. Se pueden resumir tanto textos orales como escritos, libros, películas, etc.

¿Para qué sirve?

Hacer resúmenes es muy útil porque:

- Ayuda a comprender mejor los textos, ya que, para resumirlos, necesitamos haberlos leído detenidamente.
- Exige un esfuerzo de síntesis que nos obliga a reflexionar sobre lo que dicen.
- Facilita el estudio al redactar lo expresado por el autor con nuestras propias palabras y giros.
- favorece el repaso del contenido antes de un examen.

¿Cómo se hace?

Para conseguir que un resumen sea verdaderamente útil, debemos seguir estos consejos:

- Leer atentamente el texto.
- Distinguir entre las ideas básicas y las secundarias, a partir de un esquema o subrayado previos.
- Observar la conexión existente entre las diversas ideas expuestas y los diferentes párrafos.
- Redactar con precisión y brevedad solo las ideas básicas del autor, sin enjuiciarlas, utilizando para ello las propias palabras.

2.4.6 El esquema

El esquema es la representación gráfica y simbólica de un texto. Un esquema sintetiza gráficamente las ideas más relevantes del texto que previamente se ha subrayado. Entonces esquematizar algo es destacar lo más importante.

El esquema establece niveles de importancia entre las ideas principales y secundarias, los contenidos importantes y los ejemplos. Un esquema ayuda a estudiar activamente, porque se buscan las ideas principales, se ordenan, clasifican y se ponen por escrito.

Los pasos para la realización de un esquema son los siguientes:

- Utilizar las ideas principales que se obtuvieron al realizar el subrayado del texto.
- Encabezar el esquema con el título del tema, o el de cada uno de los apartados principales.
- La distribución espacial de los contenidos se realizará en función del tipo de esquema empleado (de llaves, de número, de letras, mixtos).

2.4.7 Mapa conceptual

¿Que es?

Un mapa conceptual es:

“una representación en forma de diagrama de una cierta cantidad de información permite” (Herramientas de evaluación en el aula, 2006:37).

El mapa conceptual permite representar gráficamente la relación entre conceptos, ideas, proyectos, acciones, informaciones, etc.; muestra la estructura de un tema y es una buena técnica para comprender mejor las cosas.

Para el aprendizaje de los alumnos y alumnas es importante porque les permite aprender términos o hechos, prácticas sobre el uso de gráficas, sintetizar e integrar información, tener una buena visión global del tema con la conexión ente los términos y mejorar sus habilidades creativas

¿Cómo se elabora un mapa conceptual?

a) Pasos a seguir

- Identificar la palabra clave de la lección o del tema y colocarla en el centro del mapa. Después identifica otras palabras claves importantes y establece su jerarquía.
- Conectar con la palabra clave de la lección las ideas secundarias a través de líneas.
- Añadir otras palabras que puedan aportar información y comprensión al tema.

b) Reglas a seguir

- Empezar el mapa colocando la palabra clave o título en el centro, luego coloca las palabras claves principales en torno al centro y añade otras palabras claves secundarias.
- Escribe las palabras siempre con mayúsculas.
- Usa colores para diferenciar unos núcleos de palabras claves de otros.

2.4.8 Las exposiciones orales y su preparación

La exposición oral de trabajos en el aula permite que se adquiera una práctica importante de cara al mundo laboral. Saber cómo presentar un trabajo es tan importante como la realización del mismo.

La exposición oral exige claridad de pensamiento semejante a la que usa en la realización de un trabajo escrito. Saber presentar a los demás lo que se quiere decir, requiere de una serie de estrategias que hay que poner en práctica para que se valore el esfuerzo como es debido.

a) Preparación previa

- Elaborar un mapa conceptual en el que se escriba el título del trabajo, las ideas principales, las secundarias y todo aquello que se considere importante.
- Reelaborar el mapa conceptual hasta que contenga todas las ideas sobre lo que se va a hablar.
- Elaborar unas fichas con la información más importante que no se quiere olvidar durante la exposición. Estas fichas se pueden consultar en cualquier momento de la exposición.

- Elaborar una ficha donde aparezcan las ideas principales sobre lo que se quiere hablar, el tiempo que se desea dedicar a cada una de ellas y el material gráfico que se va a utilizar (diapositivas, carteles, gráficos, esquemas, etc.).
- Preparar todo con tiempo suficiente. El material gráfico deberá estar disponible para el momento de la exposición.

2.4.8.1 Momento de la exposición

- Hablar de pie
- Si se hace sentado, procurar que todos vean al expositor.
- En la mesa, se deberán colocar los materiales que se utilizaran, de tal forma que se tengan a mano cuando se necesiten.
- Empezar con una frase o idea que atraiga los que van a escuchar.
- Mencionar brevemente el tema sobre el que va a hablar y por cuánto tiempo.
- No hablar más de lo previsto o la gente empezara a inquietarse en sus sillas.
- Seguir un orden en la exposición. Para ello desarrollar cada idea ayudándose con las fichas, esquemas o resúmenes.
- No lea la información que se va a dar a no ser que se trate de un texto o una cita.
- Mirar al público mientras se habla, moviendo la vista de un lado para otro.
- No hablar demasiado alto ni demasiado bajo.
- No gesticular demasiado, pero tampoco quedarse como una estatua.
- Si se usa diapositivas en la exposición, procurar que la letra sea grande y clara, así como también los colores que se usen sean atractivos.
- Si se utilizara algún esquema en la pizarra, hacerlo antes de empezar la exposición para evitar interrupciones.
- Al terminar, si hay preguntas, responderlas brevemente de forma individual ciñéndose a lo que hayan preguntado.

2.4.9 Presentación de trabajos escritos

a) Importancia del texto escrito

Muchas personas encuentran grandes dificultades para plasmar por escrito lo que piensan o dicen. Expresarse por escrito no tiene por qué ser más difícil que hacerlo oralmente, pero, como toda actividad requiere un aprendizaje, saber escribir es algo que también se aprende.

La escuela es el lugar ideal para aprender a expresar las muchas ideas que todos tenemos en la cabeza. Las situaciones para las que puede ser necesaria la elaboración de un texto escrito son tan numerosas como variadas. De ahí la importancia de saber comunicarse correctamente por escrito en situaciones como las siguientes:

- Necesidad de solicitar cosas o justificar la opinión personal por escrito.
- Los exámenes de la vida académica y profesional.
- Expresar ideas y sentimiento a los demás.
- Cartas, solicitudes, presentación de informes, currículos, etc.

b) Forma de elaborar un trabajo escrito

- Determinar el tema: el tema sobre el que se va a escribir puede ser sugerido por el profesor o se puede elegir libremente.
- Si se elige libremente el tema, un recurso útil para seleccionarlo es la lluvia de ideas que consiste en “disponer de un lapso de tiempo para pensar y anotar todas las ideas que fluyan de nuestra mente” (Sátiro, 2007: 22).
- Asociación de ideas: es una técnica similar a la lluvia de ideas, solo que ésta genera ideas que se asocian al tema seleccionado, Por ejemplo, si se escogió el tema; **el consumo excesivo del alcohol**, se pueden asociar ideas como: causas, consecuencias, inconvenientes, soluciones.
- Recoger información: las bibliotecas constituyen un espacio idóneo para la consulta de fuentes diversas, como revistas, libros, manuales, enciclopedias, que permiten recopilar la información necesaria para la realización del trabajo escrito.

- La recolección de la información debe realizarse de la manera más concreta posible. Cuando se cuente con la información clara y suficiente, es muy útil recurrir a los mapas de ideas o esquemas para presentar toda la información de un simple vistazo.
- Redacción: se deberá elaborar un borrador siguiendo el esquema trazado para desarrollar bien las ideas, luego, en la redacción definitiva, expresarlas de la mejor forma posible. Una vez redactado, se repasará cada párrafo para comenzar a hacer las correcciones, y redactar la versión final.

c) Presentación del trabajo

Es muy importante cuidar la presentación de los trabajos. Si se hace a mano, se deberá tener cuidado con la ortografía y la limpieza. Si se presenta a máquina o impreso por un ordenador, tomar en cuenta los márgenes, el tipo de letra, los espacios entre líneas y párrafos, la división en capítulos, apartados, subapartados y la calidad de la impresión.

La presentación debe incluir las siguientes partes:

- Portada. Contiene el título del trabajo y el autor o autores del mismo, la asignatura, el nombre de la persona o personas que han encargado el trabajo y la fecha de entrega.
- Sumario o índice. Indica cada una de las partes en las que se ha dividido el trabajo, apartados de cada capítulo y la página donde se puede encontrar.
- Introducción. Es un resumen del trabajo realizado en el que se exponen las ideas generales sobre el tema y se justifica la elección del estudio del mismo.
- Desarrollo del tema. Es la parte central del trabajo y se puede dividir en capítulos y estos a su vez en apartados y subapartados. En el primer apartado se desarrolla la idea primera, en el segundo, la idea secundaria.

- Conclusión. Consiste en un resumen de los puntos fundamentales del trabajo y en la exposición de las conclusiones del estudio.
- Apéndice. Incluye todo el material que ilustra el trabajo: tablas, fotos, gráficos, documentos, registros, fotos, etc.
- Bibliografía. Es un listado de todas las fuentes consultadas para la realización del trabajo.

2.4.10 Preparación para los exámenes

¿Qué es un examen? “Un examen es la prueba que se realiza ante un profesor, un grupo de profesores o un tribunal para demostrar la asimilación y comprensión de una serie de conocimientos o aptitudes necesarias para superar un curso escolar o universitario” (Océano, 2006:572).

La preparación para un examen se hace días antes a la fecha que se fijan, los contenidos sobre los que nos van examinar no se pueden estudiar la noche antes, sino que se empiezan a preparar desde el primer día de clases. Todos los trabajos previos al examen, como la toma de apuntes, la redacción de resúmenes y los trabajos prácticos o la lectura analítica, es el material que debe utilizar el estudiante para su preparación.

El estudio precipitado de la materia en los días previos a la evaluación no suele dar buenos resultados, ya que la preparación más efectiva es la que se realiza de manera continua a lo largo del curso. Esto supone que cada día debemos hacer todos los trabajos y tareas para que el aprendizaje se progresivo y efectivo.

La planificación es de especial importancia en la preparación de los exámenes. Los profesores al comienzo del curso establecen qué trabajos y actividades hay que realizar a lo largo del mes o del bimestre, e incluso del curso. Es importante hacer un plan en el que figuren las tareas que se tienen que realizar y el tiempo de que se dispone para ello.

¿Cómo se prepara y se realiza un examen?

Una adecuada preparación se inicia los primeros días del curso, con la asistencia diaria a clase, la toma de apuntes, la adecuada gestión del tiempo, la aplicación del método de estudio, las

prácticas de lectura, etc. Estos buenos hábitos permitirán al estudiante enfrentarse con garantía a todos los exámenes, que suelen concentrarse en un periodo corto de tiempo y obtener unos resultados acordes con el trabajo realizado.

El día del examen se deberá enfrentar a los exámenes con tranquilidad, seguridad y confianza. Estos consejos pueden ayudar a conseguirlo:

- Hay que levantarse con tiempo suficiente para desayunar e ir con tranquilidad al establecimiento. No conviene hablar de la prueba con los compañeros antes de entrar en el aula, ni hacer comentarios del tipo: “el examen estará difícil”, “no estudie nada”, porque el estudiante que se ha preparado para ese momento no tiene por qué temerle al examen.
- Cuando empiece el examen, hay que relajarse. Para ello, se deberá inspirar aire profundamente varias veces, calmarse y recordar que se está perfectamente preparado.
- Se deben colocar encima de la mesa o tablero del pupitre, todos los materiales de apoyo que se permitan para contestar las preguntas del examen y retirar los apuntes, libros, etc. (salvo que estén permitidos), para evitar tentaciones de hacer uso de dicho material.
- Cuando se tenga el examen en la mano, primero leer las instrucciones sobre cómo hay que responder el examen.
- Luego hay que proceder a leer despacio las preguntas tantas veces como sea necesario para comprender qué se tiene que responder.
- Si no se entiende algo, lo mejor es preguntar al profesor durante los primeros minutos de la prueba. Si surge alguna duda a lo largo del examen, también se debe llamar al profesor y solicitar educadamente la información que se necesita. Nunca hay que hacerle preguntas que no podrá responder, como: ¿es ésta la respuesta?, ¿Es esto lo que hay que escribir? ¿podría decirme cómo empieza esta pregunta?.
- Es importante calcular el tiempo disponible para responder cada pregunta y hacer una distribución en función del valor de la pregunta.

- Se debe empezar por las preguntas que se conocen mejor. Así se irá evocando el contenido de las demás o de aquellas que en principio plantean más dudas.
- Solo se debe responder a lo que se pregunta.
- Se deberá escribir con caligrafía clara. Las confusiones pueden afectar la valoración que el profesor haga de la prueba.
- La ortografía también es importante. Las faltas de ortografía pueden afectar la nota final de un examen.
- Utilizar el lenguaje propio de la materia que se está evaluando.
- Los últimos minutos del examen tiene que dedicarse a leerlo en su conjunto y repasarlo por si hubiese algún error lo que se deberá proceder a corregir. (Océano, 2006:577-578).

2.4.11 El método de estudio EPLERR

Es un método para estudiar y ayuda aprender de una forma organizada y sistemática. El método EPLERR va desde el examen inicial de lo que se va a aprender a la comprensión de los nuevos conocimientos y su asimilación.

Los pasos a seguir en este método son los siguientes:

- Examen previo (lectura). Consiste en una lectura exploratoria de todo el tema que se va a estudiar, desde el principio hasta el final, para tener una idea global del mismo. Ello servirá para saber de qué se trata. Esta lectura ha de efectuarse prestando atención al título del tema, los capítulos de que consta, los gráficos, los mapas y las fotos que incluye.
- Preguntas. Durante la lectura exploratoria se deben formular preguntas sobre los apartados. Por ejemplo, si se tiene el tema “los ríos” se puede formular las siguientes preguntas ¿qué sé de los ríos? ¿qué ríos conozco y que características sé que tienen?.

- Lectura Pausada y exhaustiva de cada párrafo. Esta es una lectura más profunda de cada uno de los apartados en que se divide el texto. En este paso se subrayan las ideas principales y se realizan al margen anotaciones y preguntas.
- Esquematización. Un esquema sintetiza gráficamente las ideas más relevantes del texto que previamente se ha subrayado. Cuando se esquematiza, se destaca lo más importante y se establece niveles de importancia entre las ideas principales y secundarias ordenándose, clasificándose y poniéndose por escrito.
- Recitar lo esquematizado. La recitación sirve para expresar las palabras del autor en las propias palabras. Recitar mentalmente o en voz alta lo que se desea aprender, facilita la retroalimentación.
- Resumen de la lección. Si lo que se sabe de un tema o lección se resume, ayuda a prepararse mejor para la evaluación. Un resumen debe incluir las ideas principales, ir de lo general a lo particular, incluir pocos detalles y tener poca extensión.

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1 Descripción del método a seguir

3.1.1 Método exploratorio

Este método es importante porque se averiguará y verificará la forma en que estudian los jóvenes del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica y permitirá hacer un diagnóstico para planificar acciones pertinentes a desarrollar.

3.1.2 Investigación-acción

Este método es importante porque nos permite actuar sobre el campo investigado buscando mejorarlo. La investigación acción es una forma de conocer la realidad y mejorarla mediante prácticas sociales a partir de su conocimiento y comprensión.

3.2 Objetivos

3.2.1 General

- Indagar el conocimiento de las técnicas de estudio que tienen y aplican en sus actividades de aprendizaje los estudiantes del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica.

3.2.2 Específicos

- Identificar las técnicas de estudio que aplican los estudiantes en sus actividades de aprendizaje
- Determinar qué técnicas de estudio están ausentes en las actividades académicas de los estudiantes.

3.2.3 Operativos

- Elaborar un programa de técnica de estudio, basado en las actividades que se manifiesten ausentes en la investigación.
- Proporcionar al estudiante técnicas y estrategias de estudio para que los apliquen en cualquiera de las áreas de estudio y mejoren su rendimiento académico.

3.3 Hipótesis

Los estudiantes tienen conocimiento de las técnicas de estudio y de su aplicación correcta obtienen resultados positivos en el rendimiento académico.

3.3.1 Variable independiente

Conocimiento y aplicación correcta de técnicas de estudios.

Definición conceptual: el conocimiento permite a la persona penetrar en la esencia de las técnicas de estudio y comprenderlas como un conjunto de actividades organizadas metódicamente que al tener dominio de las mismas permiten mejorar el trabajo intelectual.

3.3.2 Variable dependiente

Resultados positivos en el rendimiento académico.

Definición conceptual: Son los logros satisfactorios que se obtienen en el rendimiento académico como consecuencia del conocimiento y la aplicación de las técnicas de estudio.

3.4 Indicadores

Los indicadores son los ejes de estudio que se emplearán en la investigación, estos permitirán explorar aspectos, como: estrategias, técnicas y recursos empleados por los estudiantes en el proceso de su aprendizaje. Luego de explorarlos, se realizará el análisis para determinar resultados y encaminar a los alumnos a través de sugerencias, hacia técnicas y recursos que favorezcan cambios de actitudes en la forma de estudiar.

Los indicadores son los siguientes:

- a) Planificación del estudio.
- b) Lugar y ambiente de estudio.
- c) Método de estudio.
- d) La lectura.
- e) Memoria, la atención y la comprensión.
- f) Exámenes.

3.5 Instrumento de campo

Cuestionario de actitudes porque se busca extraer las cualidades del estudiante en cuanto a hábitos de estudio se refiere.

3.6 Sujetos

3.6.1 Población o universo

La población en la presente investigación abarca un universo de 118 estudiantes de las cuatro secciones del grado de tercero básico del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica del municipio de San Luis, Petén.

3.6.2 Muestra de alumnos

La muestra se obtuvo mediante la aplicación de la fórmula de HERNÁNDEZ Sampieri Roberto et al. Metodología de la investigación México: McGRAW – HILL INTERAMERICANA. P,77.

La fórmula es la siguiente.

Tamaño de la muestra sin ajustar.

(Tamaño provisional de la muestra)

Se	=	Error Estándar	=	0.016		
P	=	Posibilidad de acierto	=	1 – 0.016	=	0.9
V ²	=	Varianza de la población	=	(Se) ²	=	0.000256
S ²	=	Varianza de la muestra	=	P (1- P)	=	0.09
n'	=	Muestra provisional				

$$n' = \frac{S^2}{V^2} = \frac{0.09}{0.000256} = n' = 351$$

N= Universo Total 118

n = Se ajusta con el tamaño de la población.

$$n = \frac{n'}{1 + n'/N}$$

$$n = \frac{351}{1 + 351/118}$$

$$n = \frac{351}{3.9}$$

n= 90 alumnos.

La muestra es 90 alumnos.

3.6.3 Muestra estratificada

$$fh = \frac{n}{N}$$

$$fh = \frac{90}{118}$$

$$fh = 0.763$$

NO. DE ESTUDIANTES POR GRADO

Grado	No. de estudiantes		Fracción constante	Total
3°. A	33	x	0.763	25
3°. B	27	x	0.763	21
3°. C	33	x	0.763	25
3°. D	25	x	0.763	19

No. DE ESTUDIANTES POR GÉNERO

Grado	Genero	No. de estudiantes por fracción constante	Total
3°. A	Hombres	15 x 0.763	11
	Mujeres	18 x 0.763	14
3°. B	Hombres	10 x 0.763	08
	Mujeres	17 x 0.763	13
3°. C	Hombres	14 x 0.763	11
	Mujeres	19 x 0.763	14
3°. D	Hombres	16 x 0.763	12
	Mujeres	09 x 0.763	07

3.7 Recursos

3.7.1 Humano

Estudiantes de ambos sexos del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica.

3.7.2 Institucionales

Instituto Nacional Mixto de Educación Básica, Biblioteca Municipal.

3.7.3 Físicos

Computadoras, Internet, teléfonos, impresiones, fotocopias y útiles de oficina.

3.7.4 Económicos

Gastos de pasaje a Santa Elena Petén para reunión con asesora y revisor del proyecto de investigación, incentivos a la asesora y revisor por cada reunión, gastos de impresiones y fotocopias.

3.8 Resultados

Los resultados de la investigación se presentan a través de datos enteros y porcentuales. Su representación gráfica se hace a través de diagramas de barras.

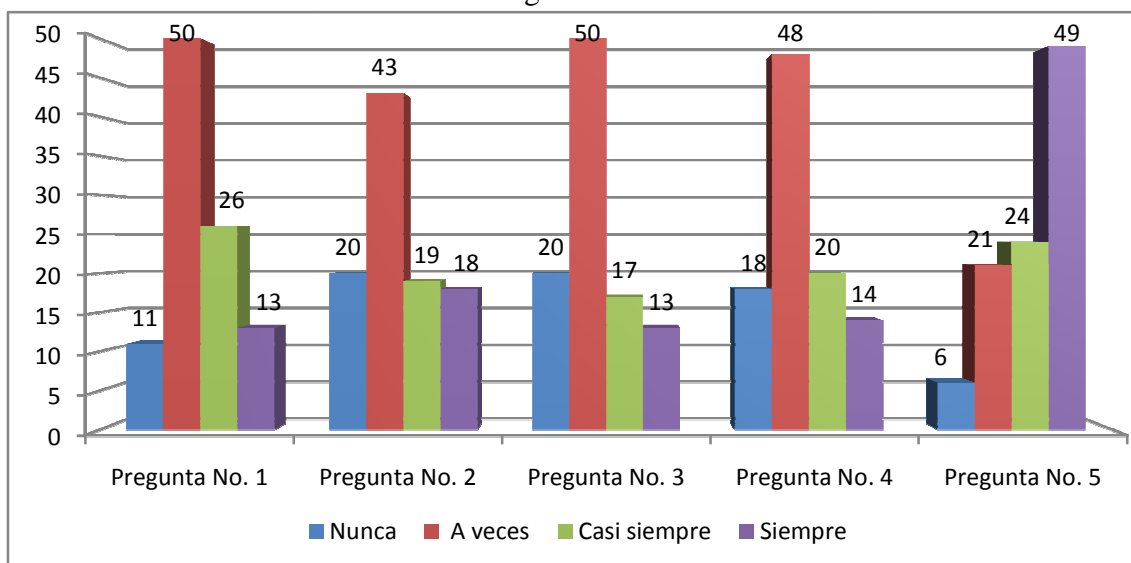
Presentación de resultados del bloque de preguntas que hacen referencia a la planificación y aprovechamiento del tiempo en el periodo escolar.

Cuadro 1

PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

No.	Preguntas	Frecuencia				Porcentaje			
		N	AV	CS	S	N	AV	CS	S
01	¿Sé cómo voy a disponer del tiempo todo el día?	10	45	23	12	11%	50%	26%	13%
02	Divido las horas de estudio entre las diferentes materias?	18	39	17	16	20%	43%	19%	18%
03	¿Después de clases, estudio todos los días a la misma hora?	18	45	15	12	20%	50%	17%	13%
04	¿Planifico lo que voy a estudiar cada día?	16	43	18	13	18%	48%	20%	14%
05	¿Preparo todo todos mis apuntes, libros y útiles para trabajar en las materias más complicadas?	5	19	22	44	6%	21%	24%	49%

Diagrama 1



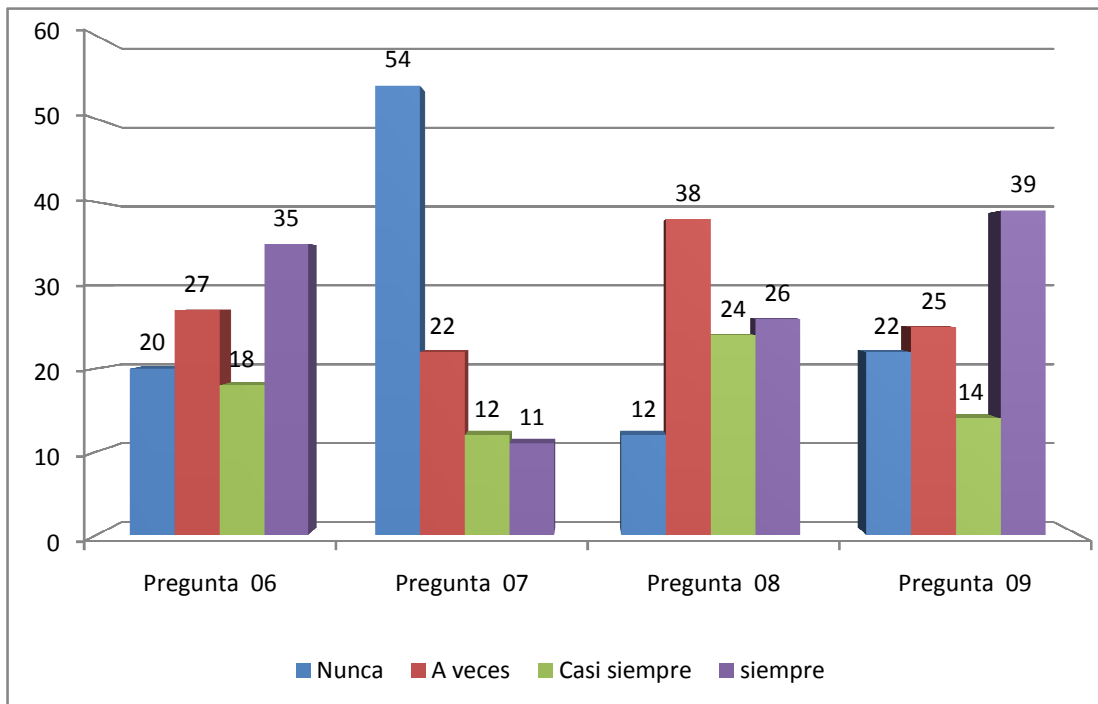
Presentación de resultados del bloque de preguntas que hacen referencia al lugar y al ambiente en el que los estudiantes desarrollan sus actividades escolares.

Cuadro 2

LUGAR Y AMBIENTE DE ESTUDIO

No.	Preguntas	Frecuencia				Porcentaje			
		N	AV	CS	S	N	AV	CS	S
06	¿Tengo destinado en casa, un sitio adecuado para estudiar?	18	24	16	32	20%	27%	18%	35%
07	¿En el lugar donde estudio hay música, televisión o algo que me distraiga?	49	20	11	10	54%	22%	12%	11%
08	¿Estudio en un lugar ventilado, con buena iluminación y silenciosa?	11	34	22	23	12%	38%	24%	26%
09	¿En mi casa poseo mobiliario (mesa o escritorio, silla) exclusivo para trabajar cómodamente?	20	23	13	35	22%	25%	14%	39%

Diagrama 2



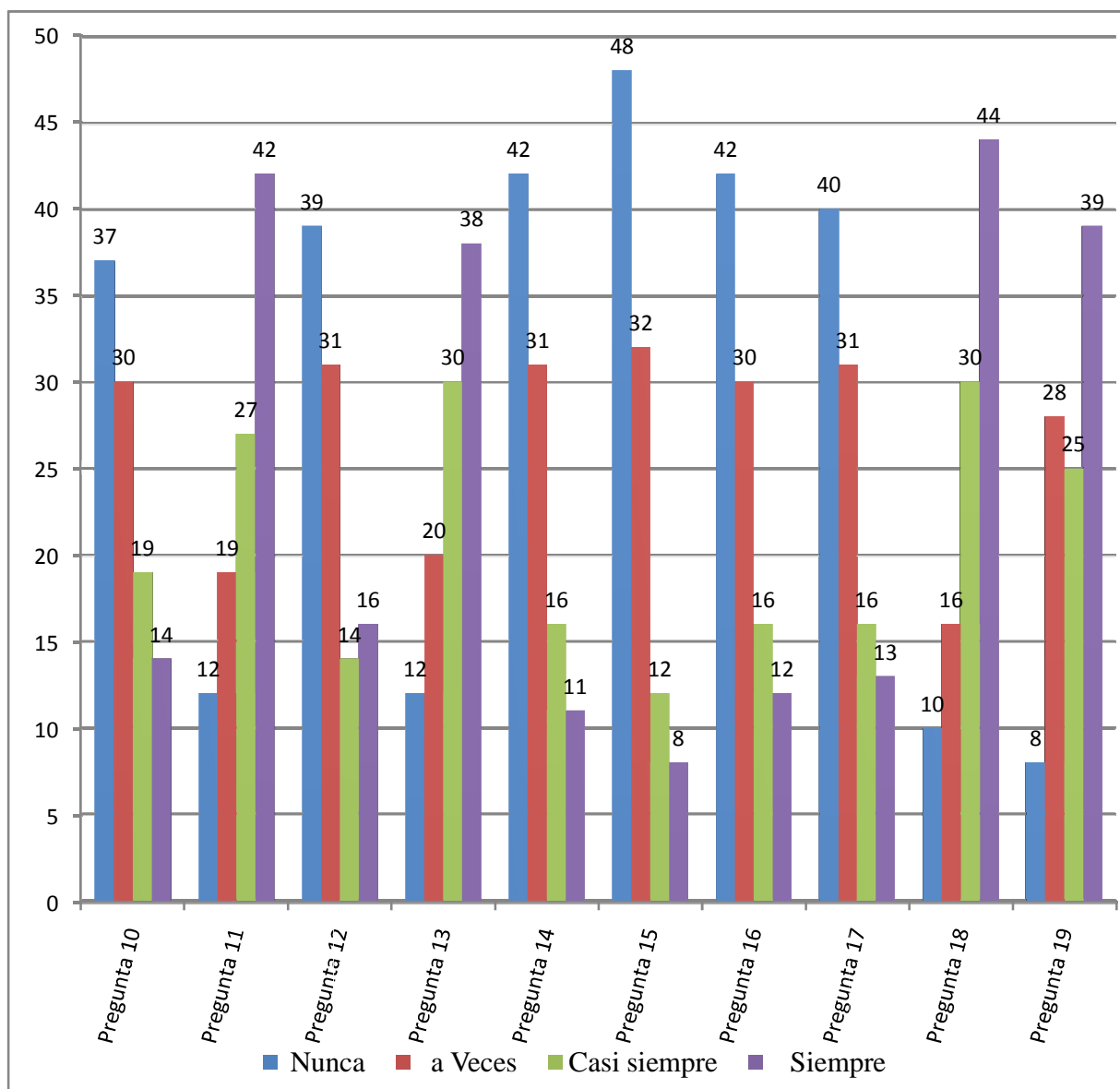
Presentación de resultados del bloque de preguntas que hacen referencia a los métodos y técnicas de estudio aplicados por los estudiantes en sus actividades escolares.

Cuadro 3

METODOS Y TECNICAS DE ESTUDIO

No.	Preguntas	Frecuencia				Porcentaje			
		N	AV	CS	S	N	AV	CS	S
10.	¿Conozco y utilizo algún método adecuado de estudio?	33	27	17	13	37%	30%	19%	14%
11.	¿Durante las clases tomo apuntes en las asignaturas en que es necesario?	11	17	24	38	12%	19%	27%	42%
12.	¿Resumo las ideas principales de los textos que sugieren leer los profesores?	35	28	13	14	39%	31%	14%	16%
13.	¿Uso el diccionario cuando no entiendo una palabra?	11	8	7	34	12%	20%	30%	38%
14.	¿Sé en que consiste subrayar, cómo debe hacerse, cuándo y para qué sirve?	38	28	14	10	42%	31%	16%	11%
15.	¿Utilizo lo que he subrayado para elaborar esquemas que luego estudio?	43	29	11	7	48%	32%	12%	8%
16.	¿He aprendido el procedimiento más adecuado para realizar un esquema?	38	27	14	11	42%	30%	16%	12%
17.	He realizado mapas conceptuales anteriormente?	36	28	14	12	40%	31%	16%	13%
18.	¿Cuando expongo algún tema me preparo anticipadamente con material de apoyo?	9	4	27	40	10%	16%	30%	44%
19.	¿Para hacer un trabajo escrito preparo primero el borrador para presentarlo lo más bien que se pueda?	7	25	23	35	8%	28%	25%	39%

Diagrama 3

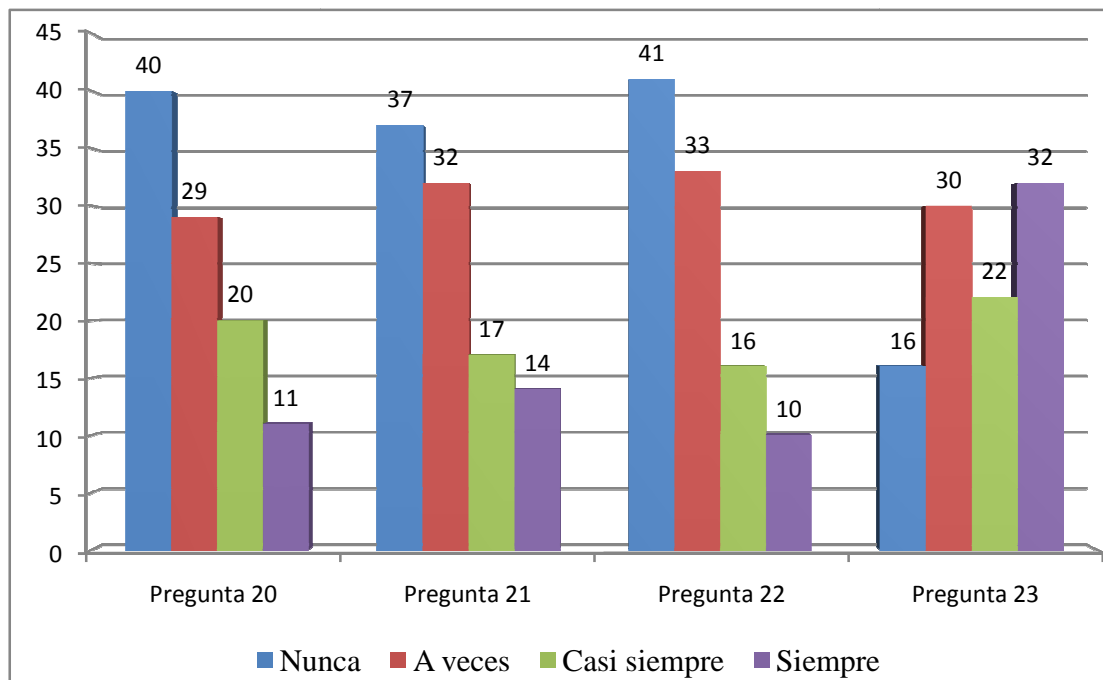


Los resultados expresados en la tabla siguientes, representa la magnitud de estudiantes que dieron respuesta al bloque de preguntas que hacen referencia a las estrategias de lectura.

Cuadro 4
LA LECTURA

No.	Preguntas	Frecuencia				Porcentaje			
		N	AV	CS	S	N	AV	CS	S
20.	¿Me he detenido a pensar acerca de la forma en que leo?	36	26	18	10	40%	29%	20%	11%
21.	¿He pensado con qué rapidez leo y con qué rapidez podría leer?	33	29	15	13	37%	32%	17%	14%
22.	¿Cuándo leo sé como localizar la idea principal y las ideas secundarias de un texto?	37	30	14	9	41%	33%	16%	10%
23.	¿Después de haber leído algún texto me queda claro lo que ha querido transmitir el autor?	14	27	20	29	16%	30%	22%	32%

Diagrama 4



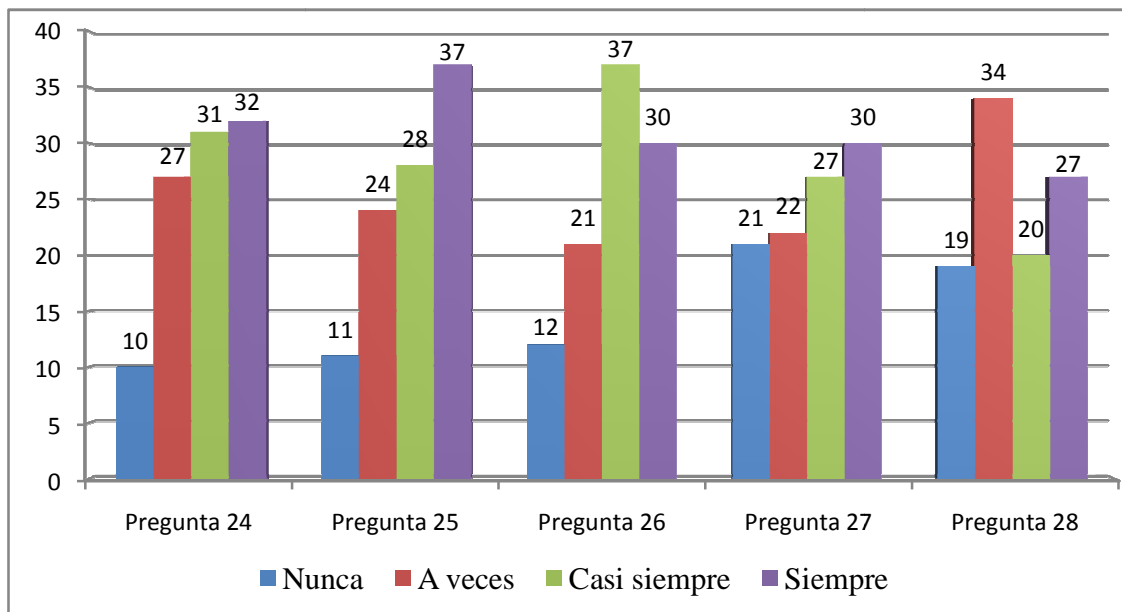
Presentación de resultados del bloque de preguntas que hacen referencia a aspectos del área intelectual.

Cuadro 5

MEMORIA, ATENCIÓN Y COMPRENSIÓN

No.	Preguntas	Frecuencia				Porcentaje			
		N	AV	CS	S	N	AV	CS	S
24.	¿Memorizo aquello que me parece importante de cada lección?	9	24	28	29	10%	27%	31%	32%
25.	¿Antes de empezar a estudiar la nueva lección, recuerdo la anterior?	10	22	25	33	11%	24%	28%	37%
26.	¿Cuando estudio, cualquier cosa me distrae y pierdo la concentración de la clase?	11	19	33	27	12%	21%	37%	30%
27.	¿Me es difícil concentrarme en lo que estoy estudiando.	19	20	24	27	21%	22%	27%	30%
28.	¿Después de haber terminado una lectura, comprendo lo que he leído?	17	31	18	24	19%	34%	20%	27%

Diagrama 5



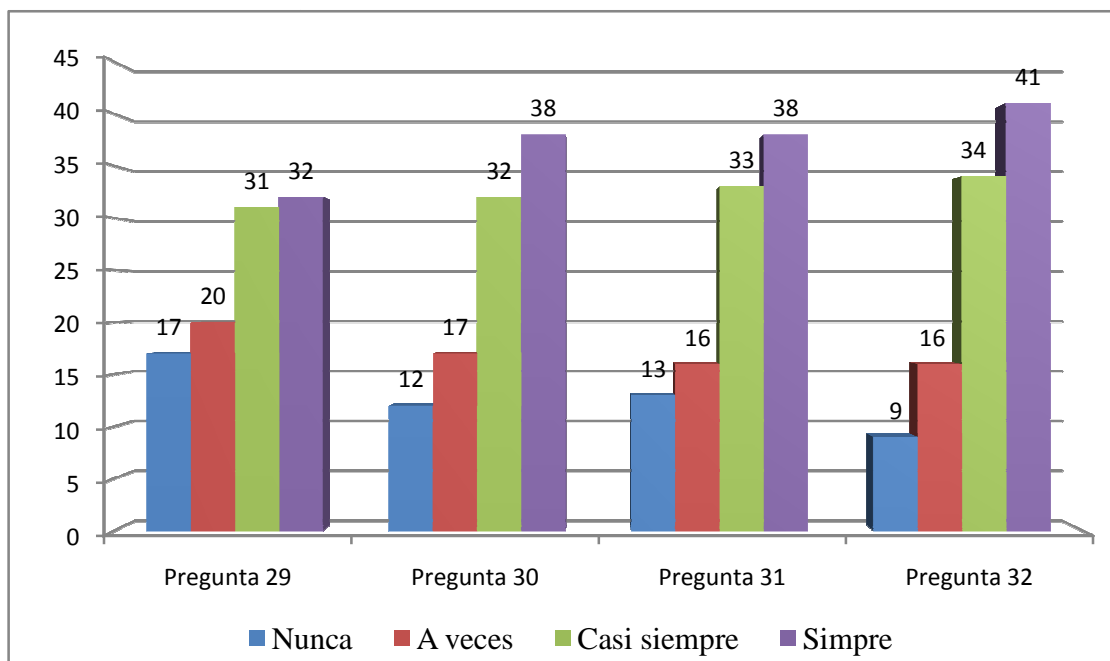
Presentación de resultados del bloque de preguntas que hacen referencia a la preparación previa del momento de la medición de los aprendizajes, ese momento denominado examen.

Cuadro 6

EXAMENES

No.	Pregunta	Frecuencia				Porcentaje			
		N	AV	CS	S	N	AV	CS	S
29.	¿Me preparo con tiempo para los exámenes, repasando mis resúmenes y recordando los conceptos principales?	15	18	28	29	17%	20%	31%	32%
30.	¿La noche antes del examen lo dedico para repasar?	11	15	29	34	12%	17%	32%	38%
31.	El día del examen tengo claridad de ideas y asisto con seguridad y confianza?	12	14	30	34	13%	16%	33%	38%
32.	Cuando tengo el examen en la mano me pongo nervioso y se me confunde todo?	8	14	31	37	9%	16%	34%	41%

Diagrama 6



3.9 Análisis

3.9.1 Análisis del aspecto: planificación del estudio

En la pregunta 1 la mitad de los investigados contestaron que a veces se acuerdan de cómo dispondrán de su tiempo durante el día, estos resultados son indicadores que una parte importante de estudiantes no distribuye su tiempo para aprovecharlo de manera eficiente. Una cuarta parte expresó que casi siempre, es decir, que están pendientes de sus actividades escolares no solo durante el tiempo que están en el establecimiento, sino que también en su hogar. Mientras que la mitad de una cuarta parte, que es una cantidad mínima, expresó que planifican lo que harán durante el día, saben como van a disponer de su tiempo. La otra mitad de esa cuarta parte de los investigado, si se podría aceptar esta expresión, constituyen un grupo que andan despistados de la disposición de su tiempo. El 50% que contestaron a veces, más el 11% que nunca, juntos constituyen un grupo importante que necesitan ser orientados a optimizar su tiempo para que lo distribuyan mediante la elaboración de un plan de actividades diarias.

En la gráfica de la pregunta 2 se visualiza que casi la mitad de los estudiantes no están conscientes de la importancia de asignarle a cada materia el tiempo requerido y cuando a veces se acuerdan de estudiar dichas materias lo hacen sin ningún orden y algunos ni por su mente les pasa que es necesario que en la vida se tenga un horario dedicado a determinada actividad. Las categorías “nunca” y “a veces”, constituyen un poco más de la mitad de la población escolar investigada, lo que es preocupante por la razón de que al no tener un tiempo para cada materia puede conducirlos al fracaso escolar. Pero en los grupos encontraremos un remanente y en este caso, el grupo que está dentro de la categoría “casi siempre” y “siempre” constituyen ese remanente que encuentran satisfacción en estudiar sus materias y hacerlo en horario determinado.

En la pregunta 3, dos tercios de los estudiantes son desorganizados, no tiene fijado un tiempo determinado de estudio, expresaron que a veces o nunca estudian a la misma hora, y por ende no se acuerdan de estudiar sus materias y si alguna vez lo hacen no tienen un horario establecido. Pero hay un tercio que si lo hace, es innegable que estudiar cuesta, que fácilmente pudieran ocupar su tiempo en otras actividades ociosas, pero este grupo hace ese esfuerzo de ordenar su vida, este grupo lo conforman las categorías “siempre” y “casi siempre”.

La pregunta 4 que indagó si los estudiantes planificaban lo que estudiarían diariamente, refleja que el 48% “a veces” lo hacen y el 18% “nunca”, adicionando estos dos grupos, forman más de la mitad de los investigados; la estadística refleja que existe una gruesa cantidad de estudiantes, que su principal obligación que son sus estudios, no lo toman en serio.

La interrogante No. 5, hace referencia a las materias que en lenguaje de los estudiantes, resultan costosas. Los resultados son interesantes porque el 49% contestó que “siempre” se esfuerzan por afrontar de manera positiva las materias costosas y si adicionamos el 24% que contestó que “casi siempre” realizan esta actividad, de esforzarse por superar esas materias costosas, resulta que el 73%, casi las tres cuartas partes de los estudiantes dicen prepararse. Pero veo con escepticismo estos resultados, porque los resultados de bimestres y los resultados de fin de ciclo no son muy alentadores.

3.9.2 Análisis de lugar y ambiente de estudio

La respuesta de la interrogante 6 confirma que el 53%, resultado de los que respondieron siempre y casi siempre, cuentan en sus respectivos hogares con un ambiente pedagógico adecuado para realizar sus estudios. Mientras que el 47% resultante de la sumatoria de las categorías nunca y a veces, por deducción se puede percibir que proceden de familias que viven en condiciones poco favorables para estudiar.

En cuanto a los distractores de la pregunta 7, el 54% contestó que es preferible estudiar en silencio, el 22% manifestó que a veces escuchan música o ven televisión a la hora de estudiar, pero aclararon que solo lo hacen cuando están realizando tareas puramente mecánicas y no cuando estudian para los exámenes. Pero encontramos un 23% de las categorías casi siempre y siempre, que estudian especialmente escuchando música o bien viendo la televisión; estos alumnos al final pierden su tiempo, porque no estudian bien, ni ven bien la tele o no escuchan la música. Siendo estos los candidatos a tener rendimiento deficiente.

La mitad de los estudiantes manifestaron tener condiciones ambientales adecuadas para estudiar, así lo refleja la interrogante 8 en la respuesta de las categorías “casi siempre” y “siempre”. Mientras que el 35 % contestó que “a veces” estudiaba en condiciones favorables y el 12%

contestó que “nunca”. Es deducible que la mayoría viven en condiciones desfavorables, factor que no les permite contar con condiciones hogareñas favorables.

Los pedagogos y los psicólogos de la educación, afirman que un adecuado ambiente pedagógico, es estimulante para realizar tareas de aprendizaje. En esto se está de acuerdo, por las evidencias en el rendimiento de los estudiantes, aunque no es el factor decisivo en el rendimiento, porque también hay otros factores que influyen, pero sí contribuye en parte a que el estudiante se sienta estimulado a estudiar si cuenta con un ambiente favorable y se sentirá desestimulado si en el hogar, no tiene ese ambiente que lo impulse sentir ganas de estudiar.

La interrogante No. 9 hace referencia a los muebles que debe poseer todo estudiante para estudiar cómodamente y el resultado nos indica que el 53% conformado por las categorías “siempre” y “casi siempre”, disponen del mobiliario que les permite desarrollar sus actividades de aprendizaje de manera cómoda. Pero también al establecimiento asisten alumnos que expresaron la falta de mobiliario o posiblemente no tienen el hábito de sentarse frente a una mesa y adoptar la posición correcta para empezar a estudiar. Es posible que lo hagan acostados en una cama, o en una hamaca o en el sofá; siendo esto lo que los movió a contestar que “a veces” y “nunca” estudiaban de manera cómoda.

3.9.3 Análisis de métodos y técnicas de estudio

La ilustración de la interrogante No. 10 nos muestra que el problema principal que afecta a dos tercios de la población estudiantil que equivale al 67% es el desconocimiento de las fases del estudio, que implica la ejecución de ciertas actividades que permite a todo estudiante alcanzar resultados favorables en el rendimiento, asimismo el uso de estrategias y recurso para mejorar su forma de estudiar.

El otro tercio de los alumnos manifestaron que conocen y utilizan un método de estudio. Pero esta respuesta es contradictoria con las otras interrogantes que aparecen adelante y que hacen referencia a varias técnicas de estudio que la mayoría dicen no ejecutar.

La respuesta de la pregunta No. 11 muestra la categoría siempre con 42% y juntamente con el 27% que respondieron casi siempre, suman el 69%. Dicho porcentaje expresaron que toman apuntes en las distintas materias, pero esta respuesta pudo haberse dado por confusión en la interpretación de tomar apuntes, con la copia de los apuntes que los catedráticos hacen en la pizarra o con el dictado del cual hacen uso la mayoría. Hay un tercio de los investigados repartidos entre el 19% que contestó que a veces tomaban apuntes y el 12% que manifestaron que nunca tomaban apuntes. Este último dato es de preocuparse porque no se puede dejar todo a la memoria. Los apuntes son necesarios como medios de consulta, para estudiarlo y mantener esos conocimientos frescos mediante repasos periódicos y estar preparados previamente a los exámenes del fin de bimestre.

La interrogante No. 12 hace referencia al resumen, una técnica que condensa la idea principal de un texto, no es practicado por el 39% de los alumnos y sumado con el 31% de los que a veces lo hacen, se obtiene un 70% de alumnos que no poseen esa voluntad de ser capaces de sacrificarse por extraer sus lecciones y tratar de mejorar su forma de estudiar. Es posible que también el maestro tenga implicaciones en que los estudiantes no apliquen actividades tendientes a mejorar su rendimiento, por el hecho de que no lo han enseñado porque no es un tema de sus contenidos; pero que pueden apartar unos periodos para la enseñanza de estas técnicas.

El 14% contestaron que casi siempre lo hacen y un 16% que siempre lo hacen, pero este porcentaje es pequeño comparándolo con la mayoría que evitan la práctica de esta actividad. Hay un total desconocimiento de la importancia y de que debería formar parte de la vida académica de los estudiantes.

Sobre el uso del diccionario al cual se refiere la interrogante No. 13 se puede observar que es una actividad común que realizan los estudiantes cuando están en el momento de estudio en las distintas materias; así lo manifestó el 38% cuando contestaron que siempre realizan esta actividad y cuando 30% también manifestó que casi siempre lo hacen. Respuesta que claramente indica, que el diccionario debe ser como la biblia para todo estudiante; sea cual fuere su el nivel de estudios que esté cursando debe portar un diccionario entre sus enseres escolares. Luego el 20 % manifestó que a veces utiliza un diccionario para buscar la aclaración de una expresión y el 12% manifestó que nunca lo hace. Estas dos respuesta son evidencias del por qué hay estudiantes con

deficiencia lexicales. Es posible que muchos le rehúyan a utilizar esta actividad porque cuando no se tiene el entrenamiento para la búsqueda de una palabra resulta complicado. La función del maestro, no importando si es el de Idioma Español o el de Matemática, deben dentro de sus actividades docentes reforzar esta actividad.

Las interrogantes: 14, que se refiere a la práctica de la técnica del subrayado; la 15 que se refiere a la utilización de los conceptos subrayados para la elaboración de esquemas; la 16 que se refiere propiamente al procedimiento para la elaboración de esquemas y la 17 que hace referencia a la elaboración y utilización de mapas conceptuales como técnicas de estudio; en las gráficas que las representan reflejan paridad de respuesta en las categorías, siempre y casi siempre, esas proyecciones representan un porcentaje reducido de estudiantes que aplican dichas técnicas; algunos agregaron un comentario que “lo aplicaban, pero no sabían si lo hacían bien”. Significa pues, pues que los que tienen resultados aceptables en sus calificaciones, es decir que tienen rendimiento académico aceptable, es consecuencia de las actividades que realizan y dentro de estas actividades, están éstas denominadas “técnicas de estudio”, aunque ellos desconocen que esas actividades, reciben ese calificativo.

Luego tenemos la misma situación en las otras dos categorías, a veces y nunca, que muestran casi paridad en los resultados, pero solo que inversamente, porque si bien es cierto que reflejan un porcentaje alto, este es negativo. Hacerlo a veces y nunca hacerlo tiene consecuencias negativas en el promedio que representa el rendimiento escolar. Es innegable que este puede ser uno de los factores que contribuye a que de su práctica se obtenga resultados positivos y la no práctica se obtenga resultados negativos en el rendimiento académico.

La categoría “siempre” en las interrogantes 18 y 19 muestran una respuesta aceptable al hecho de prepararse anticipadamente con material de apoyo para la presentación expositiva de un tema y para la presentación de un trabajo escrito. Esto resulta positivo porque la responsabilidad es un hábito que se debe cultivar durante la formación, para alcanzar éxito en la vida laboral. La responsabilidad implica responsabilidad previa.

La categoría “casi siempre” en las mismas interrogantes refleja también la responsabilidad en este grupo, solo que en menor grado. Necesitan un empuje para que este grupo tenga una puesta en común con el grupo de los que respondieron siempre.

La categoría “A veces” si muestra contraste entre las interrogantes 18 y 19, en la primera el 16% expresó, que a veces preparaba anticipadamente material para un trabajo de exposición. Lo que implica que cuando llega el momento de dicha actividad improvisan y los que escucharon no tuvieron nada productivo. En la interrogante 19 fue el 28% que respondió que “a veces” preparaba un borrador para presentar el trabajo bien hecho posteriormente. Un trabajo estético representa preparación previa, mientras un trabajo antiestético representa un trabajo hecho a última hora.

La categoría “Nunca” muestra a un grupo reducido de estudiantes que nunca se preocupan por prepararse, estos son aquellos que muchos profesores etiquetan de “haraganes”. He aquí nuestro reto, motivar a este grupo; no por el hecho de ser haraganes, sino porque, se ha fallado en no inculcar este hábito.

3.9.4 Análisis del aspecto lectura

En este bloque referente a la lectura, en las interrogantes No. 20, 21 y 22 una minoría refleja actitud positiva al haber elegido contestar esta categoría “siempre”. La interrogante No. 20 se refiere la forma en que una persona lee. Mucha gente lee pobremente que, en comparación con la gente que lee bien, se consideran prácticamente analfabetos. En la interrogante 21 hace reflexión sobre con qué rapidez lee una persona. Esto puede generar un cuestionamiento sobre, de qué sirve saber la velocidad lectora; la respuesta es sencilla, cuánto más rápido se procese la información, menos tiempo se lleva en comprenderla, estudiarla y aprenderla. La mayoría de las personas lee no sólo muy despacio sino que no lo hacen de forma correcta, he ahí el problema.

La interrogante 22, extrae información sobre si los alumnos saben identificar la idea principal y la secundaria, el 10% brindo información de que si saben hacerlo. Es una minoría realmente la que ha percibido lo importante que es la lectura, porque solo a través de ella podemos llegar a tener amplia información de todo lo que se ha descubierto y de lo que sucede a nuestro alrededor. El aspecto “casi siempre” muestra un rango porcentual entre el 16% y 20% pero debajo del promedio. Esta cantidad puede ir mejorando, hasta lograr que estos resultados se reviertan y se obtenga un alto porcentaje que siempre lo hagan.

El aspecto “a veces” está entre el 29 y 33% y el Nunca entre el 37 y el 41%. Estas dos categorías reúnen la mayor cantidad de estudiantes, a quienes se debe tratar de que tomen en serio las actividades a las que se hace referencia, porque sino serán candidatos a manifestar deficiencias en sus aprendizajes.

La pregunta 23, última de este bloque, manifiesta diferencia en comparación de las tres anteriores; porque en el aspecto “siempre” los estudiantes muestran una mejoría en cuanto al entendimiento de lo que leen, porque ya es el 30% que respondió de manera aceptable.

El aspecto “casi siempre” que, estar dentro de esta categoría es aceptable, muestra también una mejoría leve con respecto a las anteriores preguntas. Estas dos categorías adicionadas reúnen un poco más de la mitad de los estudiantes que sí siente entusiasmo por la lectura. Pero los aspectos “A veces” y “nunca” no se distancia por mucho de los anteriores y reúne un poco menos de la mitad. Es cuestión de trabajar estos dos aspectos e interesar a los estudiantes a que cambien la actitud hacia la lectura.

3.9.5 Análisis del aspecto memoria, atención y comprensión

Este bloque fue diseñado para indagar aspectos sobre la memoria, la atención y comprensión; tres aspectos que merecen tratarse, porque son facultades mentales que, todo estudiante debe cultivar y desarrollarlas. Las interrogantes 24 y 25 indagan sobre el proceso de guardar información de una lección, para luego evocarla, porque hay estudiantes que lo aprendido el día anterior, siguiente día no se recuerdan de nada. Los aspectos “siempre” y “casi siempre”, nos indican que la mayor parte de la población escolar tiende a ser memorista; este grupo tendrá ventaja en una prueba objetiva, sobre los que no se interesan en desarrollar este aspecto intelectual.

Muchos pedagogos adversan este aspecto porque, argumentan que la educación tiende a volverse memorista, tienen razón si este aspecto no va acompañado del aspecto comprensión que permite interpretar lo memorizado. El aspecto “a veces” está en el umbral de “casi siempre y “siempre”, lo que es buena señal porque solo se necesita motivación para que las actividades de este aspecto sea uno de los hábitos de estudio.

Las preguntas 26 y 27 indagan sobre la falta de inmersión del estudiante en el proceso de aprendizaje; la mayor parte respondió “siempre” y “casi siempre” “A veces” lo que es preocupante, porque la mayor parte de los estudiantes con facilidad se distraen y les cuesta concentrarse en las actividades de aprendizaje, esto es síntoma de disfunción de la atención, lo que requeriría tratamiento psicológico, pero a falta de una sección de orientación en el establecimiento, este problema persistirá, pero algo se tiene que empezar a hacer. El aspecto “Nunca” tuvo una puntuación debajo del promedio, este grupo representa el remanente, que no todo está perdido.

De último tenemos la interrogante No. 27 referida a la comprensión de lo leído. La respuesta a la categoría “siempre” es el 27%, porcentaje que está sobre el promedio porcentual, lo que significa que el grupo que está en esta categoría tiene una comprensión lectora aceptable. Pero luego tenemos el 20% que contestó “casi siempre” lo que es porcentaje debajo del promedio, que adicionado al porcentaje anterior hay menos de la mitad que expresan comprender lo leído.

Lo que es preocupante es el 34% que a veces comprende lo leído, esto no es bueno porque hay un alto porcentaje que sufre de grandes lagunas en cuanto a comprensión y peor aún está el 19% que contestó que nunca comprendía lo leído, lo que es un problema serio para el rendimiento del individuo. Resulta entonces que este aspecto está pobre, porque más de la mitad no comprende lo que lee.

3.9.6 Análisis del aspecto exámenes

El presente bloque explora la actitud que tiene todo estudiante hacia los exámenes, estos para muchos es la oportunidad para demostrar de manera numérica lo que han aprendido. Para poder estar relajado en este momento, es necesario poner en práctica una serie de hábitos con anticipación. En la interrogante No. 29 así lo manifestó el 32% y el 31% de los encuestados, cuando contestaron que “siempre” y “casi siempre” estaban repasando los resúmenes y recordando los conceptos principales de las materias. Las otras categorías “a veces” y “nunca” representa menos de la mitad de estudiantes que no se preparan anticipadamente; este grupo constituyen probablemente, los que cada bimestre obtienen rendimiento deficiente en las materias.

La segunda interrogante, la No. 30, referida a las desveladas que muchos estudiantes se someten por no prepararse anticipadamente. Son más los que se desvelan, cuando llega el momento de los exámenes, que los que se preparan anticipadamente. Así lo manifestó el 38% y el 32% que indicaron, que “siempre” y “casi siempre” se desvelaban. Mientras que el 17% y el 12% manifestaron que “A veces” y “nunca lo dedicaban a repasar, esto es esperanzador porque siempre habrán estudiantes esforzándose a diario para estar preparado para las pruebas finales.

Muchos llegan al momento de los exámenes preparados anticipadamente, con seguridad y con claridad de ideas; así lo expresó el 33% y el 38% que contestaron que “casi siempre” “siempre” llegaban relajados a los exámenes.

En la última interrogante referida a la ansiedad que causan los exámenes, por los mismos factores de no prepararse anticipadamente y desvelarse la noche anterior, se encuentra 44% y el 34% que contestaron “siempre” y “casi siempre”, sufrían de ataque de nervios. Estos estados bloquean la mente de los sujetos y los resultados son negativos. Una pequeña cantidad constituida por el 9% contestó que “nunca” llegaban con nervios y con ansiedad a los exámenes y el 16% dijo llegar “a veces” con nervios.

3.10 Comprobación de la hipótesis

El resultado del primer bloque que indaga el aprovechamiento del tiempo, evidencia la falta de planificación y aprovechamiento del tiempo. En el segundo bloque que se refiere al lugar y ambiente de estudio, los resultados muestran que la mayor parte de los estudiantes realizan sus tareas en un lugar no adecuado. En el tercer bloque que se refiere a métodos y técnicas de estudio, la evidencia resultante señala que una cantidad considerable de estudiantes, desconocen los métodos que pueden ayudarlos mediante su aplicación a obtener mejores resultados. El bloque de preguntas que indaga la forma como leen los estudiantes, evidenció que muchos si leen, pero lo hacen muy pobremente. Los aspectos intelectivos de la memoria, la atención y comprensión no lo desarrollan paralelamente, muchos memorizan pero no comprenden lo que han memorizado, muestran también distracción. La falta de concentración es un factor que afecta el aprendizaje. El último bloque que se refiere a la preparación previa a los exámenes, muestra

que la mayor parte de los investigados estudian un día o la noche antes de los exámenes, esto no ayuda a tener una eficiente preparación.

En virtud de los resultados, la hipótesis planteada, “Los estudiantes tienen conocimiento de las técnicas de estudio y de su aplicación correcta obtienen resultados positivos en el rendimiento académico” queda desaprobada, porque las bases teóricas revelan que la ausencia de técnicas de estudios en las actividades académicas tienen como consecuencia rendimiento deficiente.

CAPÍTULO IV PROPUESTA

4.1 Primer Desafío

Identificar la ausencia de hábitos de estudio.

4.2 Segundo Desafío

Presentar los resultados de las investigaciones realizadas.

Propuesta para la elaboración de un programa de hábitos de estudio.

Darlo a conocer para que sea aceptado por los maestros.

4.3 Tercer Desafío

Presentar el programa de técnicas de estudio para que sea parte de la planificación de las actividades de los maestros.

Que los maestros mediante observación y emisión de juicios, evalúen los resultados numéricos obtenidos por los estudiantes en las materias que imparten, después de haber dado orientaciones sobre hábitos de estudio

PROGRAMA DE TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO BASICO DEL INSTITUTO NACIONAL MIXTO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL MUNICIPIO DE SAN LUIS, PETEN.

Con el fin de mejorar el rendimiento de los estudiantes en los distintos cursos, se presentan las áreas a estimular a efecto que cada uno de los catedráticos, tomen conciencia que los estudiantes lo necesitan y si deciden ejecutar las actividades, estarán sembrando un hábito y el que siembra un hábito siembra un carácter.

ÁREAS A ESTIMULAR:

Área 1. Planificación del estudio

- a) Hábitos y actitudes generales de trabajo.
- b) Distribución del tiempo para el estudio.

Objetivos

- Mejorar la disciplina y actitudes de estudio dentro del aula.
- Elaboración de un calendario personal de estudio en la que cada estudiante rija su tiempo.

Actividades

Cada estudiante elaborará un horario de estudio, que le permita organizar su tiempo cada tarde, para cumplir con sus tareas de ese día. Dentro de ese horario contemplar 15 minutos diarios de lectura por placer. Cada mañana se les pedirá que cuenten sobre lo que leyeron el día anterior.

Cuadro 7

Horario	Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1:00 a 2:00	Preparar material	Preparar material	Preparar material	Preparar material	Preparar material	Preparar material
2:00 a 3:00	Hacer ejercicios de matemática	Hacer ejercicios de matemática	Hacer ejercicios de matemática	Hacer ejercicios de matemática	Hacer ejercicios de matemática	Hacer ejercicios de matemática
3:00 a 4:00	Computación	Computación	Computación	Computación	Computación	Computación
4:00 a 5:00	Repasar ejercicios de Física fundamental	Repasar ejercicios de Física fundamental	Repasar ejercicios de Física fundamental	Repasar ejercicios de Física fundamental	Repasar ejercicios de Física fundamental	Repasar ejercicios de Física fundamental
5:00 a 5:20	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura	Lectura
5:20 a 6:00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
6:00 a 7:00	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
7:00 a 8:00	Estudiar Idioma	Estudiar Idioma	Estudiar Idioma	Estudiar Idioma	Estudiar Idioma	Estudiar Idioma
8:00 a 9:00	Esparcimien to	Esparcimien to	Esparcimiento	Esparcimiento	Esparcimien to	Esparcimien to
9:00...	dormir	dormir	dormir	dormir	dormir	dormir

Fuente: elaboración propia.

Área 2. Métodos

a) El método EPLERR

Objetivos

- Conocer los pasos y utilizar el método de aprendizaje EPLERR (Explorar, Preguntar, Leer, Recitar y Repasar)

Actividades

A través de una lección del libro de texto seguir los siguientes pasos:

- ✓ Examen de la lección Fijarse en el título y número de apartados
- ✓ Preguntas sobre el contenido
- ✓ Lectura y subrayado
- ✓ Esquematizar
- ✓ Recitar el esquema
- ✓ Resumir la lección

Área 3. Técnicas de Estudio

- a) Leer y tomar apuntes
- b) El subrayado
- c) El resumen
- d) El esquema
- e) Los mapas conceptuales.

Objetivos

A través de práctica de lectura inducir al estudiante a que sea capaz de:

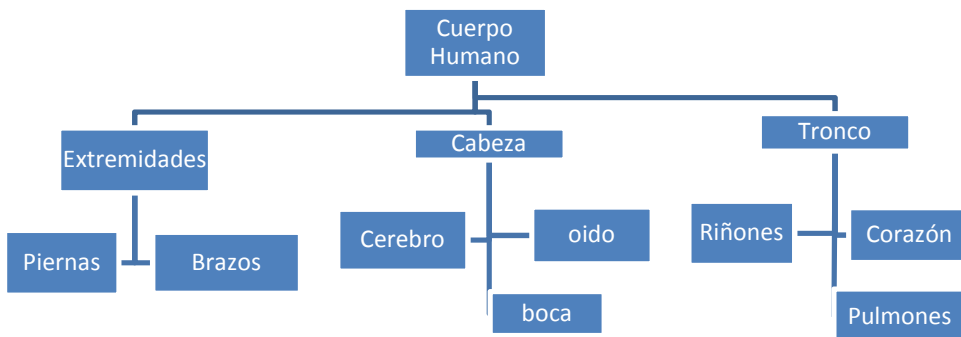
- Extraer la idea principal de lo que lee.
- Elaboración correcta de resúmenes.
- Adquirir el hábito de subrayar lo más relevante y comprobar qué pueden extraer de un texto.
- Visualizar la estructura de un texto, elaborando esquemas.

- Elaborar mapas conceptuales de libros o folletos que utilizan en las distintas materias para saber cómo organizan sus ideas.

Actividades

- Seleccionar temas para lecturas orales a su nivel, conforme avancen en la lectura, identifiquen la idea principal y las secundarias, luego las vayan subrayando.
- El subrayado de la idea principal lo pueden hacer con óvalos, círculos o algún otra forma y pero diferentes a las ideas secundarias, para diferenciarlas.
- Extraigan la idea principal y las secundarias, hagan el comentario y lo escriban. Utilizando las ideas principales y las secundarias que se obtuvo en el subrayado, elaborar un esquema, que podría ser de llaves, de números, de letras o mixtos.
- Como práctica para la iniciación en la elaboración de un mapa conceptual se propone un ejercicio con componentes de las partes del cuerpo.
 - Primero se debe hacer un listado de palabras clave.

Tronco	corazón	cerebro	brazos	cabeza
Extremidades	piernas	Oídos	boca	riñones
Pulmones	Cuerpo humano			



Elaboración propia

- Se identifica la palabra clave y se coloca en el centro del mapa
- Identifica las otras palabras clave y establece su jerarquía.
- Conectarlas entre sí y con la palabra clave.
- Haz el primer mapa y comprueba que es la relación más comprensible de los contenidos.

Área 4. La lectura

Objetivos:

- Aplicar distintas estrategias lectoras para la formación del hábito de la lectura.

Actividades

- Preparar un texto: podría ser el de un hecho real, un texto literario, un texto de arte, un cuento, un artículo periodístico o una leyenda, etcétera.

Ejemplo: Los ríos

foto 1



Fuente: Microsoft ® Encarta ® 2007

foto 2



Fuente: Microsoft ® Encarta ® 2007

Los ríos son el agente geológico de la superficie de mayor importancia en cuanto a la erosión, el transporte y la sedimentación. Se ha calculado que anualmente transportan hasta los mares y los océanos unos 10000 millones de toneladas de sedimentos. Clásicamente, para su estudio se dividen en tres tramos: curso alto, curso medio y curso bajo.

“El curso alto corresponde al nacimiento y al tramo próximo a éste. La pendiente es acusada y por lo tanto el río adquiere características torrenciales. El curso medio generalmente es el más extenso y en él la pendiente y la velocidad del agua son moderadas y el cauce más ancho. También es mayor el caudal, por los aportes laterales de los afluentes. Por último, el curso bajo es la última porción del río: la desembocadura y las zonas próximas.

La pendiente es muy suave y la corriente apenas tiene capacidad para transportar los sedimentos más finos; al llegar al mar los abandona masivamente, originando una acumulación, - si los movimientos del agua marina no recogen y redistribuyen los materiales- y en esta caso se forma un delta, o da lugar a un estuario, que es una desembocadura que se halla libre de sedimentos”.

➤ Una vez leído:

- **Observar** el dibujo que acompaña la lectura.
- **Formúlate preguntas** ¿Qué sé de los ríos? ¿cómo se formaron los ríos? ¿qué características sé que tienen? ¿qué diferencia hay entre los ríos? ¿qué ríos conozco? ¿qué ríos hay a mi comunidad? ¿por qué muchos ríos se desbordan? ¿cómo se relaciona el río con la historia de la comunidad? Etcétera.
- **Identificar la información** que puede consistir en sintetizar la información, indicar si se está de acuerdo con lo que el texto expone y por qué. Buscar diferencias y semejanzas. Deducir información que no se encuentra directamente en el texto.
- **Buscar** en el diccionario las palabras cuyo significado se desconocen.
- **Ordenar con lógica** el texto en apartados significativos.

- **Diferenciar entre un hecho y una opinión**

Algunos textos mencionan hechos concretos utilizando cifras y estudios para demostrar lo que afirman. En otros casos presentan opiniones.

- **Comparar, encontrar similitudes y diferencias**

- **Resumir.**

- **Obtener conclusiones**

- **Elaborar un juicio crítico**

- Asignar cada día, 15 minutos para leer un texto seleccionado.

- Pedir que lean el texto de forma metódica, párrafo a párrafo.

- Después de la lectura metódica que se contesten las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es la idea principal?

- Pedir que la subrayen y que la escriban con palabras propias.

- ¿Qué otras ideas acompañan a la idea principal?

Hacer una lista de dichas palabras.

- ¿De qué trata el texto completo?

Pedir que escriban lo que se trata de transmitir.

- ¿Qué estructura a elegido el autor?

- ¿Cuál es el mensaje?

Comentar y discutir el tema para escuchar los puntos de vista.

- De algún libro o un capítulo, durante 5 minutos tratar de encontrar la información sobre los aspectos siguientes.

- El título del libro.

- El autor del capítulo.

- El número de capítulos.
- Los apartados de cada capítulo.
- Analiza los gráficos, las tablas, las fotografías, las ilustraciones. Esto ayudará a la comprensión.
- Número de páginas.

Área 5. La memoria, la atención y la comprensión

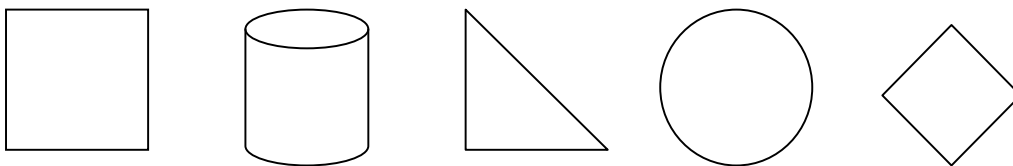
- Proceso de memorización.
- Desarrollo de la memoria.
- Mejoramiento de la atención.
- Desarrollar de forma metódica la facultad comprensiva.

Objetivos

- Aplicar los consejos para desarrollar la memoria.
- Desarrollar y mejorar la atención.

Actividades

- Observación de cinco figuras durante un minuto y luego tratar de recordarlas en el orden que las vieron.



Fuente: Elaboración propia

- Leer el listado de palabras durante 2 minutos y memorizar el mayor número de datos posibles.

ANIMALES	TRANSPORTES	OBJETOS
Caballo	Camión	Mesa
Cerdo	Avión	Lámpara
León	Barco	Cama
Jabalí	Bicicleta	Sillón
Loro	Moto	Butaca
Cuervo	Tractor	La librería “el profe”
Perro	Camioneta	Librera
Zorro	Auto	Espejo
Venado	Carreta	Armario
Comadreja	Tren	Mecedora

- En 30 segundos, localiza la palabra que no es igual al resto de cada fila

Mapa, mapa, mopa, mapa

Casill, castilla, castillo, castillo castillo

Patio , palo, patio, patio

Mata, mata, manta, mata

Cesto, costo, cesto, cesto

Carta, carta carta, carta, cata

Partir, partir, partir, parir, partir

Dedo, dedo, dedo, debo, dedo

- En una hoja realizar ejercicios de tachado de signos, tachado de número, tachado de signos y número.
- Con bastante rapidez, escribir en sentido decreciente números a partir del 100. Comenzar haciéndolo de dos en dos y luego de tres en tres, de cinco en cinco.
- Hacer actividades de cálculo mental en forma no escrita. (especialmente para los cursos de matemática y Física Fundamental).
- Armar rompecabezas.

- Proporcionarles un texto, que lo lean detenidamente y busquen sinónimos a las palabras claves de manera que el texto siga manteniendo el mismo significado o prepararles lecturas como el siguiente.

Lee cada párrafo y la pregunta que lo sigue. Llena el círculo de la respuesta correcta

Ángel vio una cola peluda que desaparecía rápidamente detrás del arbusto. Oyó un maullido y vio que el animal subía al árbol. ¿Qué clase de animal vio Ángel?

- a. Un mono
- b. Un perro
- c. Un gato

Área 6. Hábitos y actitudes generales de trabajo

Objetivos

- Para los exámenes es importante que el estudiante elabore cuestionarios de estudio.
- Lograr que los estudiantes tomen los exámenes de una forma natural sin ponerse nerviosos, mostrando así seguridad en sí mismo.
- Que el estudiante se prepare previo a los exámenes, poniendo en práctica todas las técnicas de estudio: resumen, subrayado, elaboración de esquemas, etc.
- Lograr que los estudiantes entregue dentro del tiempo determinado todas sus tareas, trabajos, etc.

Actividades

- Hacer ejercicios de relajación para ayudar al cuerpo y a la mente a trabajar tranquilos y seguros.
- Hacer concursos sobre preguntas entre ellos mismo, acerca de conceptos básicos de alguna clase. (Estudios sociales o Idioma español)
- Aplicar la técnica PNI. En todos los textos leídos. (se trata de extraer de lo leído, lo Positivo, lo Negativo y lo Interesante).

CONCLUSIONES

La planificación de tareas en función del tiempo es algo indispensable, se tiene que saber distribuir adecuadamente el tiempo del que se dispone cada día. Los estudiantes evidenciaron que no planifican el tiempo disponible para el estudio, carecen de organización de su tiempo, no saben distribuir su tiempo las 24 horas del día; no saben por donde empezar, ni como pueden hacer para empezar a cumplir con las exigencias que implica el estudiar, se encuentran desorientados. Es innegable que estudiar cuesta, que fácilmente se puede ocupar el tiempo en otras actividades ociosas, pero se debe hacer un esfuerzo de ordenar la vida.

se puede percibir que hay una cantidad importante de estudiantes que proceden de familias que viven en condiciones poco favorables para estudiar y en consecuencia carecen de un lugar en sus hogares, que reúna las características ambientales requeridas para estudiar.

Como en cualquier actividad o tarea que se inicia es indispensable que se usen las mejores técnicas para ejecutar y concretarlas, los estudiantes carecen un método de estudio definido y concreto, que les permita aprender y adquirir conocimientos, en forma rápida, simple y eficiente. Llevan a cabo sus estudios como tradicionalmente lo han hecho, de manera tradicional.

Cuando se memoriza y se olvida una palabra se pierde todo el registro. Mucho ven ahí la desventaja de memorizar, pero es un función, que es cierto que no se debe abusar, pero necesaria. Los estudios concluyeron mucho estudiantes no saben memorizar los contenidos que deben aprender. Carecen de esta técnica. Aunque algunos podrán argumentar que realizar actividades de memorización es aplicar una metodología anticuada. Pero la memorización es una facultad necesaria que sirven de base para desarrollar las otras, como la evocación que trae a la mente la información que hemos guardado a lo largo de la vida.

El éxito que toda persona tiene en sus estudios, dependerá siempre y en todos los casos del método de estudio que utilice para aprender cada asignatura o materia, es necesarios entrenarse y aplicar las técnicas precisas para lograr un rendimiento efectivo.

La distracción es un tema que se tiene que trabajar, los resultados concluyen que los estudiantes se distraen con cualquier cosa y con suma facilidad, pierden la concentración, sin concentración es como estar perdido en un inmenso desierto. La concentración es entrenable, es decir, que mediante ejercicios se puede desarrollar. Una buena concentración genera una buena predisposición hacia el estudio y esa buena predisposición produce aprendizaje con mayor facilidad.

Por la experiencia laboral en la docencia, se ha escuchado a muchos estudiantes referirse a que no le entienden a libro o al texto que el profesor les dejó a que analizaran. El problema es que el docente desconoce la técnica para desarrollar esta facultad mental tan necesaria para penetrar en el significado de la realidad. Pide a los estudiantes la redacción de un comentario que lo confunde con el análisis.

Un alto porcentaje de estudiantes pierden el tiempo durante el curso y en época de exámenes se dedican a repasar tratando de hacer lo que no han hecho antes, con jornadas de estudio agotadoras, por lo que para los días de examen se les ve con ansiedad y con probabilidades de que ese esfuerzo no sirva para nada.

El arte de estudiar, como se habrá podido apreciar, es igual que todas las disciplinas, para su dominio se requiere una metódica perseverancia.

RECOMENDACIONES

A los maestros:

Que los resultados de esta investigación sirva de referencia para que tomen decisiones de que técnicas aplicar en sus tareas docentes.

Que aunque los temas relacionados con técnicas de estudio no lo tengan contemplado como contenidos en su planificación; formen parte de la metodología en sus enseñanzas, para que los alumnos hallen motivante recibir las clases de manera diferente.

Estimular a los alumnos, para que utilicen estas técnicas y que observen la eficacia que proporcionan en el estudio.

Aplicar como estrategia, con todas las secciones con que se trabajan, dos periodos semanales de implementación docente durante todos los bimestres, en las materias que imparten para evaluar al final, el nivel de rendimiento alcanzado.

Especialmente aplicar las técnicas de estudio con alumnos que muestren desinterés en sus estudios, para encauzarlos a alcanzar resultados positivos en su rendimiento.

A los alumnos:

Organizar su tiempo a través de la elaboración de un calendario y planificar sus actividades diaria, mensuales y si pueden hacerlo anual, para que de esta forma tengan tiempo para repasar y hacer trabajo sin presión.

Evitar sentir el estudio como un fastidio, al contrario sienta el estudio como una actividad estimulante, como una oportunidad de superarse y que las actividades relacionadas con las técnicas que se les recomienden aplicar, lo hagan con alegría.

Aprovechar el tiempo, porque es cierto que la edad por la que atraviesan, sus intereses y motivaciones son otras, pero es necesario reflexionar que ya llegaron a una etapa donde tiene la capacidad de tomar decisiones positivas que afectaran toda su vida.

Ser metódicos en sus estudios, poner en práctica todas las técnicas que se les enseñe y dejar de improvisar, ordenar sus actividades, para que sean autores de su propia formación.

Evitar estudiar con distractores, por ejemplo escuchando música o viendo televisión, elegir un lugar silencioso, no importando que el hogar se modesto, porque si quiere empezar a tener buena concentración, procure estudiar de manera silenciosa.

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

Buntinx, Leopoldo A. (2001). *El arte de estudiar*. Editorial Panamericana.

Contreras, Marco A. (1998). *Atención y servicio psicológico a estudiantes del instituto “Adrián Zapata” con énfasis en técnicas de estudio, drogadicción y enfermedades de transmisión sexual*. USAC: Guatemala.

Cortés A. Felix, mayo (2006). *Vivir para triunfar*. 2da. Edición. Gema Editores: España.

Gordillo, Marina (1985). *El adolescente guatemalteco, su problema educacional y su rendimiento*. 2º. Edición. Oscar de León Palacios: Guatemala.

Grupo Oceano (2006). *El primero de la clase. Técnicas de estudio*. Editorial Océano. Barcelona: España.

Hernández Sampieri Roberto et all *Metodología de la investigación*. México: Mcgraw – hill Interamericana.

Ministerio de Educación (2006). *Herramientas de evaluación en el aula*. 1ª. Edición. DICADI: Guatemala.

Ministerio de Educación (2002). *Psicopedagogía*. Equipo de edición, Instituto de Lingüística y educación. Universidad Rafael Landivar.

Novak, J.D. (1988). *Conocimiento y aprendizaje*. Los mapas conceptuales como herramientas facilitadoras para escuelas y empresas. Madrid: Alianza.

Ontza, Juan. *Saber estudiar*. Ediciones mensajero: España.

Pinillos, Rosana (2002). *Leer para aprender*. 3ra. Edición. Guatemala.

Sandoval, Ana M. (1984). *Psicología General*. EDE: Guatemala.

Sátiro, Angélica (2007). *Seminario de jóvenes ciudadanos con criterio*. Sembrando sueños, cosechando ciudadanía. Guía del maestro. Tipografía Nacional: Guatemala.

BIBLIOGRAFIA ELECTRONICA

Microsoft ® Encarta ® 2007. © 1993--2006 Microsoft Corporation.

Microsoft® Student 2009 [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de investigación

UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA
LICENCIATURA EN EDUCACION

TEMA DE INVESTIGACION

“Análisis de las técnicas de estudio que aplican en sus actividades de aprendizaje los estudiantes del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica del municipio de San Luis, Petén y su relación con el rendimiento académico que obtienen “

INSTRUCCIONES: a continuación encontrará una lista de preguntas referidas a su modo de estudiar. En cada pregunta debe elegir una de las cuatro opciones que la acompañan, según lo que acostumbra hacer ahora y márcalo con una x. Reflexione sus respuestas y responde sinceramente.

Planificación del estudio	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Sé cómo voy a disponer del tiempo todo el día?				
2. Divido las horas de estudio entre las diferentes materias?				
3. ¿Estudio todos los días a la misma hora?				
4. ¿Planifico lo que voy a estudiar cada día?				
5. ¿Preparo todo todos mis apuntes, libros y útiles para trabajar en las materias más complicadas?				
Lugar y ambiente de estudio				
6. ¿Tengo destinado en casa, un sitio adecuado para estudiar?				
7. ¿En el lugar donde estudio hay música, televisión o algo que me distraiga?				
8. ¿Estudio en un lugar ventilado, con buena iluminación y silenciosa?				
9. ¿En mi casa poseo mobiliario exclusivo para trabajar cómodamente?				

Método de estudio				
10. ¿Conozco y utilizo algún método adecuado de estudio?				
11. ¿Durante las clases tomo apuntes en las asignaturas en que es necesario?				
12. ¿Resumo las ideas principales de los textos que sugieren leer los profesores?				
13. ¿Uso el diccionario cuando no entiendo una palabra?				
14. ¿Sé en que consiste subrayar, cómo debe hacerse, cuándo, para qué sirve?				
15. ¿Utilizo lo que he subrayado para elaborar esquemas que luego estudio?				
16. ¿He aprendido el procedimiento más adecuado para realizar un esquema?				
17. ¿He realizado mapas conceptuales anteriormente?				
18. ¿Cuando expongo algún tema me preparo anticipadamente con material de apoyo?				
19. ¿Para hacer un trabajo escrito preparo primero el borrador para presentarlo lo más bien que se pueda?				
La lectura				
20. ¿Me he detenido a pensar acerca de la forma en que leo?				
21. ¿He pensado con que rapidez leo y con qué rapidez podría leer?				
22. ¿Cuándo leo sé como localizar la idea principal y las ideas secundarias de un texto?				
23. ¿Después de haber leído algún texto me queda claro lo que ha querido transmitir el autor?				

La memoria, la atención y la comprensión				
24. ¿Memorizo aquello que me parece importante de cada lección?				
25. ¿Antes de empezar a estudiar la nueva lección, recuerdo la anterior?				
26. ¿Cuando estudio, cualquier cosa me distrae y pierdo la concentración de la clase?				
27. ¿Me es difícil concentrarme en lo que estoy estudiando.				
28. ¿Después de haber terminado comprendo lo que he leído?				
Exámenes				
29. ¿Me preparo con tiempo para los exámenes repasando mis resúmenes y recordando los conceptos principales?				
30. ¿La noche antes del examen lo dedico para repasar?				
31. El día del examen tengo claridad de ideas y asisto con seguridad y confianza?				
32. Cuando tengo el examen en la mano me pongo nervioso y se me confunde todo?				

Anexo 2. Instalaciones del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica, Barrio Tikajal, San Luis, Petén.

Foto 3



Fuente propia

Foto 4



Fuente propia

Foto 5



Fuente: propia

Foto 6



Fuente: propia

Anexo 3. Estudiantes de tercero básico sección "A"

Foto 7



Fuente: propia

Foto 8



Fuente: propia

Anexo 4. Estudiantes de tercero básico sección “B”

Foto 9



Fuente: propia

Foto10



Fuente: propia

Anexo 5. Estudiantes de tercero básico sección “C”

Foto 11



Fuente: propia

Foto 12



Fuente: propia

Anexo 6. Estudiantes de tercero básico sección “D”

Foto 13



Fuente: propia

Foto 14



Fuente: Propia

Anexo 6. Hora de retiro

Foto 15



Fuente: propia