

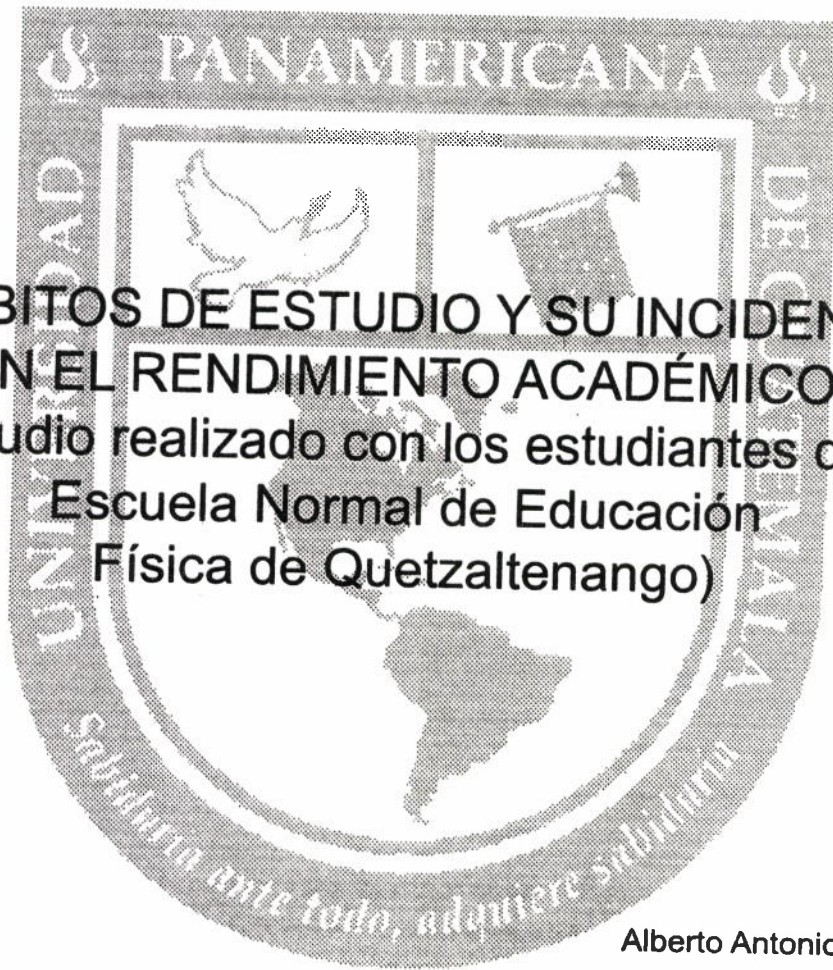
T-EZ-26  
14116

UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA  
PROGRAMA DE SUPERACION PROFESIONAL DEL MAGISTERIO  
MINEDUC/PROASE

Q.100.00

B. UPANA-I - 2141 - 2004

**“ HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA  
EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO ”**  
(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación  
Física de Quetzaltenango)



Alberto Antonio Bucup Xicará  
Venus Amarilis de León Barrios  
Oscar Antonio Pac Yax  
María Luisa Rodas Valdés  
Alma Rosaura Soto López



Quetzaltenango, diciembre 2003

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA**

**RECTOR:** Ing. Abel Antonio Girón Arévalo  
**VICERRECTORA ACADEMICA:** Licda. Alba de González  
**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:** Lic. Alfonso Schilling

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**DECANO:** Lic. Ramiro Bolaños

## **COORDINADORES Y ASESORES DEL PROGRAMA DE SUPERACION PROFESIONAL DEL MAGISTERIO MINEDUC/PROASE**

**COORDINADOR NACIONAL:** Lic. Dinno Zaghi García  
**COORDINADOR LOCAL:** Licda. Mayra Cobar  
**ASESOR (A) DE TESIS:** Licda. Aída Otilia Boj García de Alvarado



**UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA**  
**Programa de Superación Profesional del Magisterio MINEDUC/PROASE**

Guatemala, 7 de agosto de 2003

Estudiantes:

**Bucup Xicará, Alberto Antonio**  
**De León Barrios, Venus Amarillis**  
**Pac Yax, Oscar Antonio**  
**Rodas Valdés, María Luisa**  
**Soto López, Alma Rosaura**

Franja de Cierre de Pensum de Licenciatura  
Programa de Superación Profesional MINEDUC/PROASE  
Universidad Panamericana de Guatemala

Estimados(as) estudiantes:

Por medio de la presente me permito informarles que el tema del trabajo de Tesis denominado: **"HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL REDIMIENTO ACADÉMICO. ESTUDIO REALIZADO CON LOS ESTUDIANTES DE LA ENEF DE QUETZALTENANGO"**, ha sido aprobado, y se ha autorizado el nombramiento del (la) licenciado(a): **Aída Otilia Boj García** como asesor(a), de conformidad con lo establecido en la normativa para el desarrollo de Trabajos de Graduación, y de acuerdo a la solicitud presentada.

Atentamente,



  
Licenciado Ramiro Bolaños

Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación

c.c. Archivo y correlativo

***"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"***



**UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA**  
**Programa de Superación Profesional del Magisterio**  
**MINEDUC/PROASE**

UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. Guatemala, quince de enero de dos mil cuatro. \_\_\_\_\_

En virtud de que la tesis: "HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL REDIMIENTO ACADÉMICO. ESTUDIO REALIZADO CON LOS ESTUDIANTES DE LA ENEF DE QUETZALTENANGO", presentada por las y los estudiantes: Bucup Xicará, Alberto Antonio; De León Barrios, Venus Amarilis; Pac Yax, Oscar Antonio; Rodas Valdés, María Luisa y Soto López, Alma Rosaura, 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 se continúe con el proceso correspondiente.

Licenciada Aída Otilia Boj García  
Asesora

c.c. Archivo y correlativo



**UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA**  
**Programa de Superación Profesional del Magisterio**  
**MINEDUC/PROASE**

UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. Guatemala, quince de enero de dos mil cuatro. \_\_\_\_\_

En virtud de que la tesis: **"HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL REDIMIENTO ACADÉMICO. ESTUDIO REALIZADO CON LOS ESTUDIANTES DE LA ENEF DE QUETZALTENANGO"**, presentada por las y los estudiantes: **Bucup Xicará, Alberto Antonio; De León Barrios, Venus Amarillis; Pac Yax, Oscar Antonio; Rodas Valdés, María Luisa y Soto López, Alma Rosaura**, previo a optar al Grado Académico de Licenciatura; cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen del Asesor(a), se extiende el presente dictamen favorable para que se continúe con el proceso correspondiente.

Licenciado Dinno Zaghi García  
Revisor

c.c. Archivo y correlativo



**UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA**  
**Programa de Superación Profesional del Magisterio**  
**MINEDUC/PROASE**

UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. Guatemala, quince de enero de dos mil cuatro. -----

En virtud de que la tesis: "HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL REDIMIENTO ACADÉMICO. ESTUDIO REALIZADO CON LOS ESTUDIANTES DE LA ENEF DE QUETZALTENANGO", presentada por las y los estudiantes: **Bucup Xicará, Alberto Antonio; De León Barrios, Venus Amarilis; Pac Yax, Oscar Antonio; Rodas Valdés, María Luisa y Soto López, Alma Rosaura**, previo a optar al Grado Académico de Licenciatura; cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen del Asesor(a) y del Revisor(a), se autoriza la impresión de la tesis respectiva.

  
Licenciado Ramiro Bolaños

Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación



c.c. Archivo y correlativo

## TABLA DE CONTENIDO

Pág.

INTRODUCCIÓN	1
<b>I</b>	
<b>MARCO CONTEXTUAL</b>	
A. Marco sociohistórico Escuela Normal Educación Física	3
1. Fundamentación Histórica	3
Objetivos:	5
a. Generales	5
b. Específicos	6
2. Perfil de ingreso y egreso	6
3. Proyección social de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango.	6
B. Antecedentes	7
<b>II.</b>	
<b>MARCO TEÓRICO O CONCEPTUAL</b>	9
A. Hábito de estudio	9
1. Definición	9
2. El estudiante y los hábitos de estudio	11
3. Condiciones ambientales para estudiar	13
4. Planificación de estudio	16
5. Estrategias para estudiar	17
6. Estrategias para aprender a pensar	23
7. Estrategias socioafectivas para el aprendizaje	28
B. Rendimiento académico	31
1. Definiciones	31
2. Naturaleza de la evaluación	32
3. La acentuación del éxito y el fracaso	33
4. Función de la evaluación educativa	34
a. Valoración de la medida en que se han alcanzado los objetivos	34
b. Proporcionar información	34
c. Obtención de orientación para resolver problemas	35
5. Técnicas e instrumentos de evaluación	36
6. Las pruebas objetivas de escolaridad	36
7. Perfeccionamiento de la evaluación del informe	37
<b>III.</b>	
<b>MARCO METODOLÓGICO</b>	39
A. El Problema y su descripción	39
B. Los objetivos	39
1. General	39
2. Específicos	40

C. Hipótesis	40
D. Variables	40
a. Definición de variables	40
E. Pasos metodológicos de la investigación	41
1. Selección del tema	41
2. Revisión bibliográfica	41
3. Trabajo de campo	41
4. Tabulación de resultado	41
5. Diagnóstico	42
6. Cambios propuestos	42
7. Descripción de la población y la muestra	42

IV. RESULTADOS	43
A. Generalidades de los sujetos de estudio	43
1. Alumnos encuestados por grado	43
2. Alumnos por género	43
3. Alumnos por edades	44
4. Establecimientos donde los alumnos realizaron estudios del ciclo básico	44
B. Resultados área de higiene	45
C. Resultados área de planificación	55
D. Comparación de resultados área de higiene de estudio y Planificación de estudio	65
1. Hábitos de Estudio	65
2. Planificación de Estudio	66
E. Resultado del rendimiento académico de la primera y segunda unidad de la población investigada	67
1. Cuadro comparativo rendimiento escolar y hábitos de estudio	68
V INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	69
VI COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	80
VII PROPUESTA	81
VIII CONCLUSIONES	97
IX BIBLIOGRAFÍA	99
X ANEXOS	101



## INTRODUCCIÓN

El proceso formativo de los estudiantes, en los distintos niveles del sistema educativo del país y especialmente de la Escuela Normal de Educación Física, requiere que se practiquen hábitos de estudio constantes, que se constituyan en condicionantes efectivos para que se de un aprendizaje eficaz y satisfactorio para la mayoría de los miembros de la comunidad escolar.

La presente investigación analiza la problemática de los hábitos de estudio y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango. El estudio reviste gran importancia para la comunidad educativa del establecimiento, ya que permite abordar el tema de hábitos de estudio como uno de los factores fundamentales para alcanzar el éxito en el rendimiento académico.

Dentro del quehacer educativo, que tiene lugar en la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango se ha observado que los estudiantes inscritos en los distintos grados han demostrado un bajo rendimiento académico, lo cual constituye la preocupación para los docentes que laboran en la institución.

De aquí surge el interés por realizar este estudio que tiene como objetivo general establecer la incidencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física. Asimismo, determinar si los estudiantes practican hábitos de estudio en sus distintas actividades educativas y si practican una planificación de su tiempo de estudio.

Esta premisa se constituye en un elemento determinante para hacer el estudio propuesto, con lo cual, a partir de esta problemática detectada, se proponen alternativas viables de solución para planificar el tiempo de estudio y adquirir hábitos de estudio adecuados y así poder mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Para alcanzar los objetivos propuestos se procedió inicialmente a elaborar un diagnóstico para comprobar la factibilidad y viabilidad de la investigación; seguidamente se recopiló información bibliográfica para fundamentar teórica y científicamente la investigación; se delimitó el problema de estudio; se estableció la hipótesis y variables correspondientes; se formularon los objetivos, tanto general como específicos; se seleccionó el instrumento inventario de hábitos de estudio, el cual fue aplicado a todos los estudiantes de los diferentes

## MARCO CONTEXTUAL

### 1. Fundamento histórico

Para el análisis del problema de los hábitos de estudio y su incidencia en el rendimiento académico se ha tomado como centro de investigación a la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, la cual se encuentra ubicada en la cabecera departamental del Quetzaltenango, funcionando en jornada vespertina en el instituto Nacional Experimental "Gabriel Arriola Porres" en la segunda calle catorce guión cincuenta y uno de la zona tres de esta ciudad.

La Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango inicia labores el tres de febrero de mil novecientos noventa y dos, bajo la dirección de su fundador Lic. Humberto Miranda Fuentes, personal docente y administrativo; quienes elaboran el Marco Curricular con la orientación de Autoridades educativas de la Región VI. Destacándose la participación del Licenciado Allan Rudy Morán, Especialista de Diseño Curricular.

Posteriormente, se logra el Acuerdo de funcionamiento provisional durante tres años consecutivos, sin embargo fue sino hasta el diez y seis de enero de mil novecientos noventa y cinco cuando oficialmente el Señor Presidente de la República Licenciado Ramiro de León Carpio y el Señor Ministro de Educación Doctor Alfredo Celestino Tay Coyoy declaran la Inauguración del Ciclo Escolar Mil novecientos Noventa y Cinco desde Quetzaltenango y entregan los Acuerdos de Funcionamiento y Nombramientos al personal que labora en la Escuela Normal de Educación Física; dándole con ello la legalidad a la institución que hoy es la que alberga a los que son sujetos de estudio en la investigación.

La Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, es la segunda escuela oficial creada a nivel nacional, con la finalidad de formar a estudiantes del suroccidente del país con vocación para la carrera; sin embargo se le ha brindado formación a estudiantes que proceden de algunas otras regiones del país.

### 2. Descripción de la Carrera

La Carrera de Magisterio de Educación Física es parte de las opciones que ofrece el ciclo diversificado del Sistema Educativo Nacional. La preparación académica y práctica que se brinda en la institución tiene una duración de tres años, con un pensum que incluye treinta y siete cursos o asignaturas. Los cursos están divididos en las siguientes áreas: científica, ciencias aplicadas, cultura general, social, humanística, formación profesional y técnica.

## CARGA HORARIA DE ASIGNATURAS

<b>SEXTO GRADO</b>				
Área	Asignatura	Frecuencia	Total períodos	Total Horas
Cultural General	Literatura Universal	3	87	51
Social Humanística	Legislación, Organización y Supervisión Escolar	4	116	68
Social Humanística	Psicología del Niño y del Adolescente	4	116	68
Ciencias aplicadas	Kinesiología	4	116	68
Ciencias aplicadas	Primeros Auxilios	4	116	68
Ciencias aplicadas	Nutriología	3	87	51
Formación Profesional	Práctica Docente Supervisada	10	290	169
Formación Profesional	Seminario Sobre Problemas de la Educación Física	6	174	102
Formación Técnica	Gimnasia Artística	4	116	68
Formación Técnica	Balonmano	4	116	682
Formación Técnica	Recreación	2	58	34

Al egresar el alumno se le otorga el título de Maestro de Educación Física, que corresponde al nivel de Educación Media o Ciclo Diversificado.

Este título es válido para continuar estudios en cualesquiera de la universidades existentes en el país.

### 3. OBJETIVOS

#### Generales

*Según prospecto general de estudios de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango. 1992: 14.*

1. Formar docentes de la Educación Física, la Recreación y los Deportes Escolares, para los diferentes niveles educativos, y que puedan desempeñarse técnicamente en dichas áreas.
2. Asociar la importancia de la Educación Física, la Recreación y los Deportes como parte del desarrollo integral del hombre.
3. Hacer realidad el principio de que la Educación Física, la Recreación y los Deportes es patrimonio de la comunidad entera.

ca, científica y humanística para coadyuvar a la formación integral del educando, en los diferentes niveles y sectores del sistema educativo del país.

La visión social incluye prácticas en las cuales el alumno cubre la falta de docentes en determinados establecimientos, especialmente en el área rural, asumiendo todas las funciones atribuidas al Maestro de Educación Física, durante todo el ciclo escolar.

Mediar en diferentes actividades deportivas que son organizadas a través de su participación como jueces o árbitros, en donde aplican sus conocimientos referentes a reglamentos de determinados deportes, en instituciones educativas formales y no formales.

## **6. Antecedentes**

El Sistema Educativo Nacional espera la promoción del cien por ciento de sus estudiantes inscritos en los diferentes niveles educativos, sin embargo, cada año preocupa a las autoridades educativas y personas involucradas en el proceso la poca promoción de estudiantes.

Este fenómeno involucra a la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, y en los últimos años se ha maximizado, repercutiendo ésto en la poca participación activa de los estudiantes en las diferentes actividades programadas en el centro educativo, llegando al extremo de darse la deserción escolar en varios casos.

El alto índice de estudiantes con poca fluidez y escasa asimilación consciente se debe a una diversidad de factores, dándole énfasis a la falta de hábitos adecuados de estudio, que limitan alcanzar un rendimiento académico aceptable, con lo cual el alumno no ha obtenido sus metas educativas deseadas.

El rendimiento académico y los hábitos de estudio se han enfocado por diversidad de áreas de conocimiento, principalmente por la psicología; asimismo a diferentes niveles o ciclos del sistema educativo.

El problema de los hábitos de estudio y del rendimiento académico ha sido analizado bajo una diversidad de criterios, ya sea como un solo problema, por separado o con variables alternas, o dándole un enfoque reducido al bajo rendimiento; pero con otros factores que lo determinan.

## MARCO TEÓRICO O CONCEPTUAL

### A. Hábitos de estudio

#### 1. Definición

*“Los hábitos de estudio son modos constantes de actuación con que el escolar reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. En educación básica se entrena al alumno en el uso y adquisición de hábitos de estudio, siendo necesarios en educación media y, por supuesto, exigibles en educación superior. Podemos enumerar, como más importantes, los siguientes hábitos de estudio: logro de condiciones idóneas, desechando los elementos perturbadores; planeamiento eficaz del trabajo; selección correcta de fuentes de información y documentación; presentación adecuada de los resultados; dominio de técnicas de observación, atención, concentración y relajación”. Diccionario de las Ciencias de la Educación: 97:714.*

Hábito, es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente, los hábitos incluyen los gestos o la forma de mover las manos al hablar, hasta las preferencias en las lecturas, pasando por la satisfacción de las ansias personales, como el hábito de comer en exceso.

Según el diccionario el hábito es *“Modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originados por tendencias instintivas”.* Larroyo: 82: 321

El hábito puede ser estudiado desde diferentes puntos de vista, especialmente:

**Psicológico:** En el ámbito de la psicología, poseer un hábito consiste en:

*“Tener práctica y, sobre todo, estar entrenado, es decir, ejecutar la acción repetidamente, de manera organizada y con un fin determinado”. Smirnov: 84:404.*

Para ejemplificar lo anterior, el hábito de comer, el de leer, caminar, estudiar, trabajar, caminar, circular en la casa, en la habitación; acostumbrarse a un clima, a lo que nos rodea, al ruido de la calle; servirse de cosas, de máquinas, de utensilios; conducir una bicicleta, un automóvil; tocar un instrumento, cantar, hablar, leer, escribir, contar; muchas actitudes sociales, formas de comportamiento, otros.

*recuperar material informativo que han que aprender, a la vez hay que planificar, regular y evaluar esos mismos procesos en función del objetivo previamente trazado o exigido por las demandas de la tarea". Fernández: 00:39.*

Los hábitos son comportamientos adquiridos sobre los que el sujeto tiene poco control voluntario, ya sean positivos o negativos. Todas las actividades humanas, incluso las más complejas, como practicar un deporte, leer, pensar, analizar o hablar un idioma, son considerados hábitos buenos; pero hay hábitos que también son muy perjudiciales al ser humano, entre ellos se pueden mencionar: los antisociales, fumar, no leer, comer o beber en exceso, morderse las uñas, conducirse por la calle extravagantemente, tocarse constantemente las manos, etc. Los hábitos son elementos que influyen en el comportamiento para actuar de una u otra manera de las personas; pero además, también influyen en la adquisición de recompensas positivas o castigos.

En el proceso educativo formal, los hábitos son considerados como la repetición constante de determinadas acciones que realizan los estudiantes que dan como resultado un aprendizaje real. Aquí también hay hábitos negativos y positivos. Los primeros, son el resultado de una toma de conciencia, de una adquisición consciente de los conocimientos, de un esfuerzo total del estudiante para alcanzar el éxito en su formación. Los segundos, tienen efectos negativos, en cuanto que conllevan una serie limitantes que no impulsan al estudiante a actuar como los primeros, estos son hábitos erróneos, que si las personas se lo proponen pueden superarlos.

## **2. El estudiante y los hábitos de estudios**

El hábito es aplicado y desarrollado en el transcurso de la actividad del aprendizaje de manera sistemática por el estudiante, que involucra paulatinamente el conocimiento de un área de la ciencia. La formación de hábito se da a través de un largo proceso, en donde la familia, la escuela, la sociedad influye directamente en dicha formación. Aguilar, 1997.

El hábito en la familia, se presenta a través de diferentes tareas que el niño tiene que desarrollar: orden del dormitorio, limpieza personal, lectura de cuentos, juegos constructivos, sociabilidad, etc. Aguilar, 1997.

La escuela es un poderoso agente de adquisición, creación, fortalecimiento, reforzamiento y afianzamiento de hábitos de estudio, en ella se sistematizan los mismos

estudio y el tiempo que ha de emplearse para la realización de tareas escolares es determinante en el rendimiento estudiantil.

En la educación sistemática (formal), los estudiantes tienen asignados diversos cursos: diez, once, hasta quince cursos por bimestre, trimestre o año. Todos los cursos revisten importancia para alcanzar un buen nivel en el rendimiento académico al finalizar el ciclo escolar. Si un estudiante reprueba un curso del pensum de estudios, durante el ciclo escolar y después de haberse sometido a sus correspondientes evaluaciones, no será promovido al grado inmediato superior.

La organización y distribución del tiempo debe contemplar un horario de actividades que permita aprovecharlo al máximo. Se debe tomar muy en cuenta que los conocimientos científicos se adquieren a través de esfuerzo y éste es un trabajo que implica incentivar a los estudiantes a utilizar un mínimo de tres horas diarias de estudio, para evitar improvisaciones y resultados negativos. Además, se debe organizar un horario que contemple tiempo para estudio y para las distracciones que el sujeto debe tener y no olvidar que para obtener un buen hábito de estudio éste debe ser constante y repetitivo. Aguilar, 1997.

## b. Hábitos de concentración

Un elemento determinante en el estudio, es la concentración como parte de la atención, entendida como una fijación de la misma en una actividad específica por un tiempo prolongado, esta actividad puede ser la realización de una tarea escolar, un laboratorio, el resumen de un libro, el estudio de un examen, un panel foro, un simposium.

La fijación de la atención puede verse alterada por dos tipos de distractores: Externos e internos. Aguilar, 1997.

- **Distractores externos:** Se refiere a todos los estímulos que interfieren en el estudio que provienen del medio, tales como la expresión desmedida de niños, radio con volumen alto, interrupciones familiares, amigos, teléfono, televisión, etc. Por ello la concentración debe convertirse en un hábito y para lograrlo se debe controlar y seleccionar los estímulos externos que interfieren en ella.
- **Distractores internos:** Se refiere a las ideas ajenas al estudio que surgen en el sujeto cuando se trata de concentrarse, por ejemplo: problemas familiares, noviazgo, problemas económicos, etc., y que son difíciles de controlar, provocando un estudio mecánico y carente de profundidad, haciendo perder valioso tiempo. También una personalidad

### 3. Condiciones ambientales para estudiar

Todas las actividades que se realizan deben llevarse a cabo en el ambiente que facilita el mejor rendimiento y donde uno se siente más a gusto. La asociación de un lugar específico con una actividad concreta ayuda a una mayor concentración y a un empleo del tiempo de forma más efectiva, cada cosa o actividad debe realizarse en su lugar correspondiente. Fernández, 2000.

Cada profesional desarrolla su trabajo en lugares bien específicos, por lo que trata de que éstos estén en las mejores condiciones posibles. También eligen las condiciones específicas para la realización de sus actividades. Fernández, 2000.

Muchos estudiantes desconocen la importancia de las condiciones del ambiente para efectuar el estudio, se consideran capaces para estudiar en cualquier condición y con eficacia. Fernández, 2000.

El trabajo intelectual exige ambientes o condiciones adecuados para estudiar, (dónde estudiar) por lo que el autor Fernández 2000 recomienda lo siguiente: Un lugar fijo, que sea personal, aislado y tranquilo, ordenado, con iluminación, ventilación y temperaturas adecuadas y que el mobiliario sea adecuado.

- a. **Lugar fijo:** El lugar debe ser siempre el mismo si es posible; ésto ayudará a adquirir buenos hábitos de estudio y ahorrará esfuerzos innecesarios. La mente debe estar preparada para estudiar y asociar este tipo de actividad.
- b. **Personal:** Aunque a veces ésto es difícil por las condiciones deficitarias del hogar, se debe hacer un esfuerzo en este sentido. Cualquier lugar que sirva para estudiar, aunque sea en determinadas horas, debe arreglarse en función de las necesidades de estudio, tener lo necesario, quitar literatura, póster y objetos que puedan distraer.
- c. **Aislado y Tranquilo:** Que no sea un lugar de reuniones ni de paso; dentro de lo posible, que esté lo más alejado de la televisión, la radio, los teléfonos, etc. Si se comparte la habitación con otra persona, tratar de estudiar en horas diferentes o acordar guardar silencio durante esas horas. Evitar llamadas por teléfono, conversaciones ajenas al estudio, la música. Ésta es desaconsejable para tareas que exigen gran concentración. A veces se recomienda para contrarrestar ruidos inoportunos del exterior; pero deberá ser un fondo musical sin palabras, con volumen bajo, con ritmos suaves y sin pausas publicitarias.
- d. **Ordenado:** El orden exterior ayuda al orden en las ideas. Ordenar el ambiente de estudio para que se sepa dónde está cada cosa; eso ahorrará tiempo y energía.



se la tensión y el estrés que se maneja cuando hay que entregar trabajos o hacer exámenes. Los problemas que surgen como consecuencia de no haber administrado el tiempo a través de una planificación técnica, se debe a los propios estudiantes y no a terceras personas. Fernández, 2000.

Con la planificación temporal se pretende no malgastar el tiempo y sacarle el máximo provecho. Para el estudiante, "el tiempo es oro". Porque si se emplea correctamente se obtendrá el máximo rendimiento en el trabajo. Fernández, 2000.

Los aspectos que debe contener la planificación y administración del tiempo según Fernández 2000, son: elaboración de un horario y plan de trabajo.

- a. **Hacer un horario:** La confección de un horario es la actividad clave para organizar el tiempo. En él se incluyen las tareas diarias que se deben realizar; por rutinarias e insignificantes que parezcan, tienen importancia y requieren parte de tiempo.
- b. **Elaboración del plan de trabajo:** El plan de trabajo tiene como objetivo que la actividad de estudio sea eficaz; para ello hay que considerar tres elementos importantes: a) que la planificación sea objetiva, basada en actividades y tareas concretas por realizar y deben estar indicados los tiempos para cada una de ellas; b) la realización del trabajo según lo planeado, y c) el control del proceso: rendimiento, esfuerzo, dificultades y problemas encontrados para elaborar las correcciones al plan.

El plan debe ser elaborado pensando en las capacidades y aptitudes de los alumnos. Otro elemento importante para tomar en cuenta es los intereses, las metas y las materias, de acuerdo a su grado de dificultad o facilidad, a los gustos o preferencias. Asimismo, se debe tener en cuenta, que hay materias que son más difíciles que otras y que, por lo tanto, necesitarán más tiempo y mayor número de actividades.

Una planificación debe ser, ante todo, realista, es decir, debe tener en cuenta las necesidades, las actividades concretas por realizar y la posibilidad personal de llevarlas a la práctica.

## 5. Estrategias para estudiar

Muchos estudiantes no se encuentran motivados para estudiar o no les gusta estudiar, esto ocurre porque al llegar a ciertos niveles escolares los trabajos no se consideran

- b. *Limitan la cantidad de atención* que el estudiante le presta a la información del texto.
- c. *Estimulan la codificación*, permitiendo que el lector añada información a la que ya se encuentra almacenada en su sistema de memoria.
- d. *Permite y posibilita el establecimiento de relaciones internas*, obligando al estudiante a construir un esquema o a darle una organización coherente al material de estudio.
- e. *Permiten la construcción de relaciones externas*, estimulando al estudiante para que añada sus comentarios o reacciones a la información contenida en el texto.

Las principales estrategias a utilizar por los estudiantes en los estudios, según Fernández, 2000 son: Toma de apuntes o notas, notas marginales, subrayado, elaboración de esquemas, elaboración de resúmenes.

- a. **Toma de apuntes o notas:** Es importante para todo estudiante saber tomar notas de las explicaciones que se dan en clase, pues si no lo hace, éstas terminarán en el olvido. La mayoría de los mensajes recibidos en los salones de clase llegan a través de la comunicación oral, enseñanza expositiva, charlas, conferencias, debates. Aquí juega un papel muy importante saber escuchar en forma activa, ser un oyente activo en la clase, saber tomar notas, poner atención, comprender, seleccionar y organizar mentalmente lo que interesa anotar, mantener una actitud participativa y activa mentalmente. Las notas que se toman ayudan a la concentración del tema y permiten poseer una visión más global y ordenada del material que se imparte. No olvide esto: se recuerda mejor lo que está escrito que lo que simplemente se oye.

La toma de notas ayuda a asimilar mejor los contenidos, permite la revisión y el repaso cuando sea necesario dar cuenta de lo aprendido y, facilita completar la información recibida, criticarla, compararla.

En el proceso de la toma de notas es importante destacar:

- Escuchar y comprender antes de escribir.
  - Pensar y analizar lo que el profesor dice, centrarse en el mensaje.
  - Escribir lo que se ha seleccionado.
  - Reelaborar los apuntes, antes y después de la clase. Revisarlos y pasarlos en limpio, organizando la información, completarla con la que falte y aclarar dudas.
  - Evaluar los apuntes. Analizarlos para mejorarlos, que tengan presentación y estética.
- b. **Notas marginales:** Después de conocer el título del tema, leerlo y comprenderlo, se transcriben en forma explícita o implícita en el margen izquierdo del tema las características, definiciones, conceptos, origen, clasificación.

La finalidad de subrayar es destacar y resaltar las ideas más importantes. Los procedimientos a utilizar en esta técnica son los siguientes:

- No subrayar a la primera lectura, a no ser que sea material conocido.
- No subrayar nada que no se entienda. Utilice el diccionario.
- No subraye demasiado. Solo lo importante.
- Lo subrayado debe tener sentido por sí mismo.
- Utilice colores y el tipo de rayado con estética y con sentido.

Se sugieren los siguientes tipos de subrayado:

- **Lineal:** Consiste en trazar líneas: recta, doble, discontinua, ondulada, por debajo de las palabras o por encima.
- **Estructural:** Consiste en destacar la estructura o la organización interna que tiene el texto. Este subrayado se hace en el margen izquierdo del texto, se utilizan letras, números, flechas, palabras clave, etc.
- **Subrayado de realce:** Consiste en destacar las dudas, aclaraciones, puntos de interés, ideas clave,... Se utiliza el margen derecho empleando palabras, interrogaciones, asteriscos, flechas, signos, líneas verticales, etc.

**d. Elaboración de esquemas:** Para hacer un esquema se parte de las dos técnicas anteriores: las notas marginales y el subrayado. Se identifican las ideas principales, las ideas secundarias y demás detalles que conforman un texto. El esquema permite obtener una visión de conjunto de todo el tema de estudio que facilitará el aprendizaje, el repaso y la memorización del mismo.

**Esquematizar:** es el medio para expresar mediante una estructura gráfica las ideas fundamentales de un texto, de forma que permita descubrir la jerarquización existente entre dichas ideas y tener una visión de conjunto, rápida y exacta del contenido.

Entre las ventajas de esta técnica están las siguientes:

- Contribuye a un estudio más activo, ya que obliga a reflexionar, subrayar, etc.
- Favorece la concentración y la atención.
- Desarrolla la comprensión al tener que profundizar en el texto y descubrir las ideas principales.
- Aumenta la capacidad de síntesis, expone el tema con precisión, brevedad y claridad.
- Facilita la visualización rápida de la jerarquía de las ideas.
- Ayuda a economizar tiempo y esfuerzo a la hora de repasar y memorizar.

- Favorece la capacidad de sintetizar;
- Facilita el repaso,
- Economiza tiempo, y,
- Obliga a un esfuerzo de elaboración personal

No se debe olvidar que:

- El resumen es personal
- El resumen debe ser algo más que la transcripción de ideas principales del texto.
- El resumen exige una reestructuración y organización lógica nueva.
- El resumen debe tener unidad y sentido pleno.
- El resumen ha de ser breve y con las ideas desarrolladas.

Los resúmenes son de gran utilidad para preparar los exámenes, a través de ellos puede darse la autoevaluación sobre la comprensión de los temas. Elaborar el resumen es el mejor estudio que se puede efectuar, si se tienen en cuenta los pasos señalados anteriormente y se ponen en práctica las estrategias implicadas.

## **6. Estrategias para aprender a pensar**

Las estrategias para aprender a pensar son estrategias del proceso de aprender con eficacia. Generalmente se estudia para aprender, pero no siempre se aprende cuando se estudia; y en la mayoría de los casos únicamente se estudia para obtener una nota o un reconocimiento externo. Este es el caso de muchos estudiantes. Fernández, 2000.

Cada estudiante tiene un modo particular de estudiar; aplican técnicas y ambientes diferentes. También existen diferencias en los estilos cognoscitivos, es decir, en la forma particular de aprender, almacenar, transformar y emplear la información. A la hora de asimilar un texto unos son más analíticos, otros más globalizadores; unos plantean hipótesis y conclusiones de forma impulsiva; otros son más reflexivos, etc. Se debe conocer el funcionamiento cognoscitivo, a fin de poder realimentar o enriquecer constantemente. Lesser, 1981.

Las estrategias cognitivas se introducen en el campo del aprendizaje de habilidades, en el desarrollo de capacidades para ser autónomo e independientes en el proceso de aprendi-

Los procesos de auto-regulación constituyen actividades mentales que se realizan para la planificación y el establecimiento de metas y submetas con el fin de guiar y comprobar los procesos de memoria, comprensión, aprendizaje, de resolución de problemas, de comunicación, etc. Estos son procesos de alto nivel que involucran dos tipos de actividades: conciencia de lo que se sabe o hace y la regulación de las actividades que se deben realizar para que el aprendizaje o la ejecución sean más exitosos. Poggioli, 1997.

Cuando se adquieren estrategias cognitivas, se han adquirido procedimientos que permiten **aprender a aprender**. El valor fundamental de éstas radica en que se mejora la calidad del proceso de aprendizaje y permiten un nivel mayor de autonomía en éste.

Los procesos de autorregulación que se incluyen bajo la denominación genérica de *metacognición*, se conciben como “el conocimiento que un sujeto tiene acerca de sus propios procesos cognitivos”. Flavell, 1979.

#### **b. Elementos de la metacognición**

- 1) **Conocimiento de la propia cognición:** La persona sabe cuáles son los procesos cognitivos que posee y cómo funcionan.
- 2) **Monitoreo cognitivo o autorregulación:** Se refiere a la identificación y control voluntario y deliberado de los propios procesos cognitivos al realizar una tarea. Es saber como y cuando hacer que cosas. La metacognición incluye el conocimiento y la regulación de varios procesos cognitivos: meta-atención, meta-comprensión y meta-memoria.

Para llegar a la metacognición se deben dominar las técnicas y estrategias de aprendizaje que ayudan a resolver las dificultades que se presenten al aprender.

#### **c. Áreas metacognitivas**

- 1) **Meta-atención:** Es el conocimiento de los procesos implicados en el atender: a qué hay que atender, qué hay que hacer mentalmente para atender, cómo se evitan las distracciones, etc. Este conocimiento permite darse cuenta de las distracciones y poner los remedios para controlarlas.
- 2) **Meta-memoria:** Es el conocimiento de la memoria: su capacidad, sus limitaciones, qué hay que hacer para memorizar y recordar, cómo se controla el olvido, para qué

Para aplicar el proceso metacognitivo en la resolución del problema se pueden formular una serie de preguntas que ayudarán a saber qué es lo que se ha hecho, en qué se está equivocado, cuáles son las posibles alternativas, etc.

### **e. Desarrollo de la metacognición**

Con el desarrollo de las estrategias metacognitivas se persigue que los alumnos descubran por si mismos la utilidad de las estrategias y desarrollen su capacidad metacognoscitiva, conociendo que formas de actuación mental son más eficaces en cada situación; es decir, que aprendan a aprender y a pensar.

Los alumnos que han aprendido a aprender y pensar, trabajan por si solos y autorregulan su sistema de trabajo, saben autoobservar sus estrategias, comprobar su eficacia y descubrir nuevas técnicas sin la guía constante de otra persona. Es decir, que se ha adquirido y desarrollado la autonomía, la madurez metacognitiva.

Los estudiantes en los niveles educativos superiores deben desarrollar estrategias de autorreflexión en el proceso de aprender, para no seguir dependiendo de los profesores, tener poca iniciativa y ser incapaces de aprender por si mismos.

La metacognición ayuda a hacer una reflexión sobre lo que está ocurriendo en los procesos que llevan al fracaso; no se trata de cambiar por cambiar cuando algo no sale bien.

### **Autocuestionamiento**

Ideas para dar una lista de preguntas y autoinstrucciones que pueden ayudar a desarrollar la metacognición Zohar, 1994.

- Preguntas dirigidas al proceso: ¿Cómo lo has hecho?; ¿Qué estrategias has usado para resolverlo?; ¿Qué dificultades has encontrado y cómo las has resuelto?
- Preguntas que requieren precisión y exactitud: ¿De qué otra manera se podía haber hecho? ; ¿Hay otras opciones?; ¿Estás seguro de tu afirmación?
- Preguntas abiertas para el pensamiento divergente: ¿Hay alguna otra solución o respuesta?; ¿Cómo has resuelto las dificultades?; ¿Qué harías tú en situaciones semejantes?; ¿Por qué cada compañero tiene respuestas diferentes?
- Preguntas que llevan a elegir estrategias alternativas: ¿Por qué has hecho eso así y no de otra manera?; ¿Pueden haber respuestas igualmente válidas?; ¿Quieres

humor y voluntad, etc. Estos factores se constituyen en dinamizadores o inhibidores del aprendizaje.

La vida afectiva del estudiante y su personalidad son factores de análisis, pues la naturaleza de los mismos, de una u otra forma tienen que ver con la ansiedad, con el sentimiento de competencia o incompetencia y con la autoestima.

Muchos estudiantes creen dominar y tener todos los medios a su alcance para conseguir el éxito académico, pero resulta que hay falta de autoestima sólida y de una voluntad firme, por la falta de reflexión.

Los estudiantes deben aprender a reflexionar y analizar, asumir y comprometerse a desarrollar una actitud mental positiva hacia el aprendizaje, una autoestima sólida para construir el edificio del conocimiento y éxito, una motivación e interés para remontar las dificultades y contratiempos que dificultarán la tarea del estudio, y una voluntad firme que de sentido al esfuerzo para lograr los objetivos académicos y formativos propuestos.

Los principales factores para desarrollar estrategias que ayuden al estudiante son:

- a. Desarrollar una actitud mental positiva hacia el estudio y el aprendizaje
- b. Cultivar una autoestima adecuada,
- c. Desarrollar una motivación e interés fuerte por el aprendizaje
- d. Fortalecer la voluntad.

1) Desarrollo de una actitud mental positiva hacia el estudio y el aprendizaje

- **El estudio como fuente de superación personal:** El estudio es realización y debe verse como camino para el crecimiento y la superación personal. Aprender es enriquecerse; estudiar y ponerse en contacto con la cultura recogida en los libros es un privilegio que debe valorarse y aprovecharse. Se debe desarrollar una actitud positiva hacia la clase, como ámbito de aprendizaje y como conjunto de saberes y materias.

La atención es la llave que abre la puerta de la comprensión. Sin interés en la tarea, difícilmente se fijarán los conocimientos en la memoria a largo plazo.

La actitud mental positiva está relacionada con el espíritu de superación personal. Ese debe ser el propósito fundamental del estudio y aprendizaje: desarrollar a las personas, crecer como profesionales y madurar como seres humanos

vación es subjetiva y personal. En los estudios lo que verdaderamente se motiva es el interés, el entusiasmo que se ponga para el aprendizaje. El éxito depende del interés prestado al estudio o a la actividad profesional.

La motivación está dentro de la persona, no viene del exterior; la motivación es realmente automotivación. Para que la persona alcance una verdadera motivación es necesario establecerse metas firmes y claras; darle sentido y significado al aprendizaje, desarrollar la curiosidad y la creatividad, desarrollar la motivación intrínseca.

- **Fortalecimiento de la voluntad:** Para estudiar y aprender, primero hay que quererlo. La persona que quiere estudiar es capaz de superar las mayores dificultades. Muchas personas han alcanzado el éxito porque son constantes, sistemáticos, aplicados, voluntariosos; ellos aprendieron que en la vida, el esfuerzo tiene un valor y dieron valor y sentido a ese esfuerzo. El estudiante que quiere conseguir algo debe luchar y trabajar sin desmayo, aplicar técnicas y estrategias para llegar a la meta.

El secreto del éxito estudiantil y académico está en la voluntad, en la constancia, en ser exigente consigo mismo, en utilizar técnicas y estrategias de estudio y en querer. "Querer es poder".

## B. Rendimiento Académico

### 1. Definiciones:

*"Se atribuye rendimiento más elevado al sujeto que obtiene el máximo de incremento entre el test inicial y el test final de una prueba de ejecución". Larroyo: 82: 517.*

**Rendimiento Académico:** *"Es el nivel de conocimientos de un alumno medido en una prueba de evaluación.. Diccionario Océano: 95: 517.*

**Rendimiento Académico:** *"Se define como el aprovechamiento en la ejecución medida generalmente por una tarea o prueba estandarizada"Martínez: 70: 112.*



Sin embargo, la evaluación se constituye en un elemento valioso del aprendizaje, pues posee información importante sobre el logro de objetivos en cada etapa escolar que se está desarrollando. Los aportes que se obtienen van desde un diagnóstico inicial, avances que se están obteniendo, hasta los resultados generales sobre el rendimiento académico de los estudiantes.

El proceso de evaluación por la importancia que tiene dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje requiere ser tomado en cuenta por parte de los docentes con la formalidad necesaria, ya que cuanto más completos sean los conocimientos de los profesores acerca de los criterios, niveles, instrumentos de medida y efectos del éxito y el fracaso, mayor será la probabilidad de que obtengamos buenos resultados en las evaluaciones y que la interpretación de las puntuaciones sea realmente correcta.

En el estudio sobre la naturaleza de la evaluación es necesario considerar el aspecto de la medición: *"La cual es considerada como la asignación de un valor o punteo numérico o una actividad, acontecimiento o acción"*. Enciclopedia Psicopedagógica 02:664.

La medición como principal función tiene la de otorgar notas o puntos que expresan en determinada medida los resultados del Rendimiento académico.

### **3. La acentuación del éxito y el fracaso**

La evaluación como parte del proceso de aprendizaje, es parte integrante de los procedimientos para alcanzar los objetivos fijados en la educación y tiene como finalidad brindar información sobre el progreso escolar de los estudiantes. Pudiendo reflejar resultados esperados o inesperados que pueden expresarse en éxito o fracaso para los estudiantes. Estos resultados obtenidos deben expresar en alto grado la efectividad de las pruebas que se están utilizando. Considerando que en la mayoría de ocasiones esas respuestas de éxito o fracaso tendrán una determinada influencia en el estado de ánimo de los estudiantes.

Algunos docentes consideran que cuando los estudiantes obtienen resultados académicos negativos, estos se convierten en factores desestimulantes y que en lugar de favorecer o estimular desalientan a los alumnos a superar sus notas, por lo que se considera que el fracaso no es un factor de motivación.

- 1) Asignar los profesores calificaciones que sean el reflejo de la conducta de sus alumnos y al mismo tiempo de su rendimiento académico.
- 2) La frecuencia, la consistencia y la claridad de los resultados del rendimiento dependen en gran medida de los parámetros que han sido tomados en la elaboración de la prueba.

Cuando mayor sea la frecuencia de las evaluaciones, menores serán las posibilidades de que los estudiantes y profesores resulten sorprendidos por los resultados. Cuanto mayor sea la claridad de la fórmula para determinar las calificaciones y más objetivo sea el proceso de evaluación, mayor será la facilidad de docentes y alumnos para determinar los aspectos causales que han favorecido o perjudicado el rendimiento académico. La evaluación debe tener como una de sus funciones básicas el brindar información acerca de la medida en que se han alcanzado los objetivos, colaborar en la obtención de conclusiones sobre las causales del problema del rendimiento académico de los estudiantes y las alternativas de solución.

### **c. Obtención de orientación para resolver problemas.**

La evaluación dentro de sus diversas funciones y aportes para el mejoramiento del rendimiento académico, se le puede asignar una función de orientación en el proceso de resolución de los diversos problemas que presentan los estudiantes en su rendimiento académico.

Los resultados que aporta la evaluación no garantizan la adopción de decisiones definitivas y totalmente acertadas para determinadas situaciones; pero si pueden brindar conclusiones sobre resultados de estudios comparativos, opiniones de los estudiantes que se recogen en el uso de un instrumento y muchos otros. Se recomienda que sea el docente quien interprete los resultados que le brinda la evaluación, ya sea acelerando o retrazando algunos procesos de aprendizaje, el agrupamiento o no de los alumnos, aumentar o disminuir alguna carga académica de los alumnos, reforzar algún hábito y la conservación, modificación o desecho de una serie de materiales, experiencias, ejercicios que deben o no seguirse aplicando para lograr un rendimiento académico aceptable.

Las pruebas objetivas son exámenes escritos basados en preguntas que se caracterizan por:

- a. La brevedad de las respuestas
- b. La objetividad en la corrección. Las preguntas no admiten más que una respuesta correcta, por tanto, los resultados son independientes de la persona que corrige, el momento en que lo haga y cualquier otro factor que pudiera influir en ellos.
- c. Las pruebas objetivas pueden ser tipificadas, es decir, elaboradas con todos los requisitos y analizados con rigor científico.
- d. La redacción de las preguntas objetivas (en cuanto a forma y número) y su ordenación en el conjunto de la prueba dependen en gran parte de la finalidad que se pretenda con ella.
- e. Las pruebas objetivas son aplicables con fines de diagnóstico, y para evaluar el proceso y el producto del aprendizaje. Entre las pruebas objetivas están:
  - 1) Completación
  - 2) Pareamiento
  - 3) Alternativas
  - 4) Opción múltiple
  - 5) Ordenamiento
  - 6) Multiítems de base común

## **7. Perfeccionamiento de la evaluación del informe**

Los procedimientos de evaluación tienen como finalidad otorgar o brindar información sobre el rendimiento del alumno.

La evaluación permite juzgar si las metas se han alcanzado o no, y el camino que queda por recorrer. La frecuencia, coherencia y claridad de las evaluaciones ayudarán a determinar su valor formativo, cuanto más exacta sea la comunicación de la evaluación, mayor será el valor formativo y la probabilidad de que se produzca un cambio en el rendimiento académico. Por otra parte la evaluación orienta a los profesores en la toma de decisiones y en la resolución de problemas. Profesor y alumnos deben pensar en función de los resultados de las evaluaciones al decidir lo que debe ocurrir para mejorar el rendimiento académico.

Si se mantiene una relación adecuada entre la evaluación y los informes de la misma se podrá hacer énfasis en las dificultades que se están presentando y se tratará de buscar lineamientos para identificar las causas de un bajo rendimiento.

## MARCO METODOLÓGICO

### A. EL PROBLEMA Y SU DESCRIPCIÓN

El Sistema Educativo formal tiene como visión coadyuvar a la formación integral del individuo con la finalidad de responder a las necesidades y exigencias de la sociedad en la que se desenvuelven. Esto constituye un reto para los involucrados en el proceso de aprendizaje; surge de aquí la necesidad de revisar, actualizar y proponer estrategias para un proceso educativo de calidad, donde los indicadores sean con eficiencia, eficacia y pertinencia.

De los paradigmas tradicionales se derivan múltiples problemas que no favorecen un aprendizaje de calidad. Merece especial mención el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física, pues las estadísticas elaboradas de los dos primeros bimestres reflejan poca promoción escolar, debido a múltiples factores, entre los que se ubica los hábitos de estudio, que como su nombre lo indica son actitudes que el individuo manifiesta constantemente hasta constituirse en una forma de vida. Los hábitos son elementos importantes a considerar en el proceso educativo y los docentes esperan que los estudiantes al ingresar a un centro educativo manifiesten hábitos de estudio adquiridos desde muy temprana edad, lo que condicionaría el interés por el aprendizaje y se vería reflejado en un rendimiento aceptable.

La realidad de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física, contexto en el que se ubican los sujetos de la investigación es otra, pues un porcentaje muy alto no tiene un rendimiento adecuado y se ubica en la escala de bajo rendimiento, demostrado en las notas de los dos primeros bimestres por un 50%.

Ante este planteamiento surge la interrogante ¿Los hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física inciden en su rendimiento académico?

### B. OBJETIVOS

#### GENERAL:

Establecer la incidencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física.

#### 4) Definición operacional de Rendimiento Académico:

El rendimiento académico se define operacionalmente a través de resultados obtenidos del rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de los dos primeros bimestres del ciclo escolar dos mil tres, utilizándose los parámetros con los siguientes rangos: Rendimiento alto, medio y bajo. (Ver CUADRO No. 5)

### E. PASOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 1. Selección del tema:

Dentro de la gama de problemas que se presentan en las Escuelas Normales se seleccionó un tema que por su naturaleza fuera de trascendencia y por consiguiente de beneficio para la población estudiantil de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango.

Para tal fin se hizo el análisis para determinar la factibilidad y viabilidad de la investigación. Este proceso se realizó en base a las propuestas de los teóricos y la asesoría del catedrático de Propedéutica de Tesis.

#### 2. Revisión Bibliográfica o fundamentación teórica:

Se consultó diferentes fuentes bibliográficas para extraer resumen sobre antecedentes y teoría que fundamenta la investigación

#### 3. Trabajo de campo:

Se seleccionó el instrumento adaptado a los objetivos de la investigación a los sujetos de investigación.

#### 4. Tabulación de resultados:

Se confrontaron los resultados de acuerdo al proceso estadístico de porcentajes para detectar la realidad de los estudiantes en relación a sus hábitos de estudio, luego confrontarlos con las calificaciones de los mismos estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de los dos primeros bimestres del año dos mil tres.

**RESULTADOS****“HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO”**

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

**GENERALIDADES DE LOS SUJETOS DE ESTUDIO****CUADRO No.1**

A. Alumnos encuestados por grado:

GRADO	No. ALUMNOS	PORCENTAJE
CUARTO	88	56%
QUINTO	45	28%
SEXTO	25	16%

FUENTE: Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández

INTERPRETACIÓN: Del 100% de estudiantes encuestados por grado, la mayoría corresponde al Cuarto grado de Magisterio de Educación Física, con un 56%, seguidamente el 28% que corresponde a Quinto Magisterio y el 16% a Sexto Magisterio de Educación respectivamente.

**RESULTADOS****“HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO”**

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

**GENERALIDADES DE LOS SUJETOS DE ESTUDIO****CUADRO No.2**

A. Alumnos por género

SEXO	CANTIDAD	PORCENTAJE
MASCULINO	107	68%
FEMENINO	51	32%

FUENTE: Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández

INTERPRETACIÓN: De la población estudiantil encuestada en la Escuela Normal de Educación Física, en su mayoría corresponde al género masculino representado por el 68%, mientras que el género femenino con un 32%.

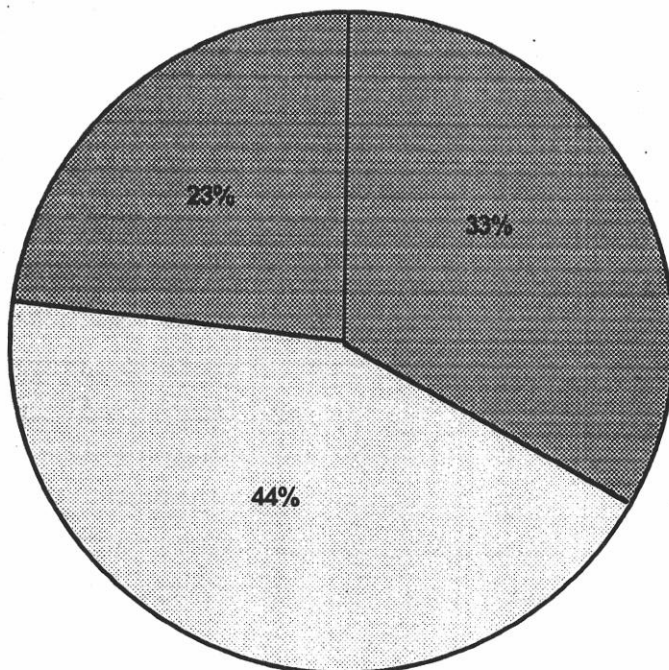
# "HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO"

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

## GRAFICA No. 1

### RESULTADOS AREA DE HIGIENE DE ESTUDIO

Alternativa No. 1 "Tengo un lugar fijo para estudiar"



**REFERENCIA:**  
Si = 33%  
A veces = 44%  
No = 23%

**FUENTE:** Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández.

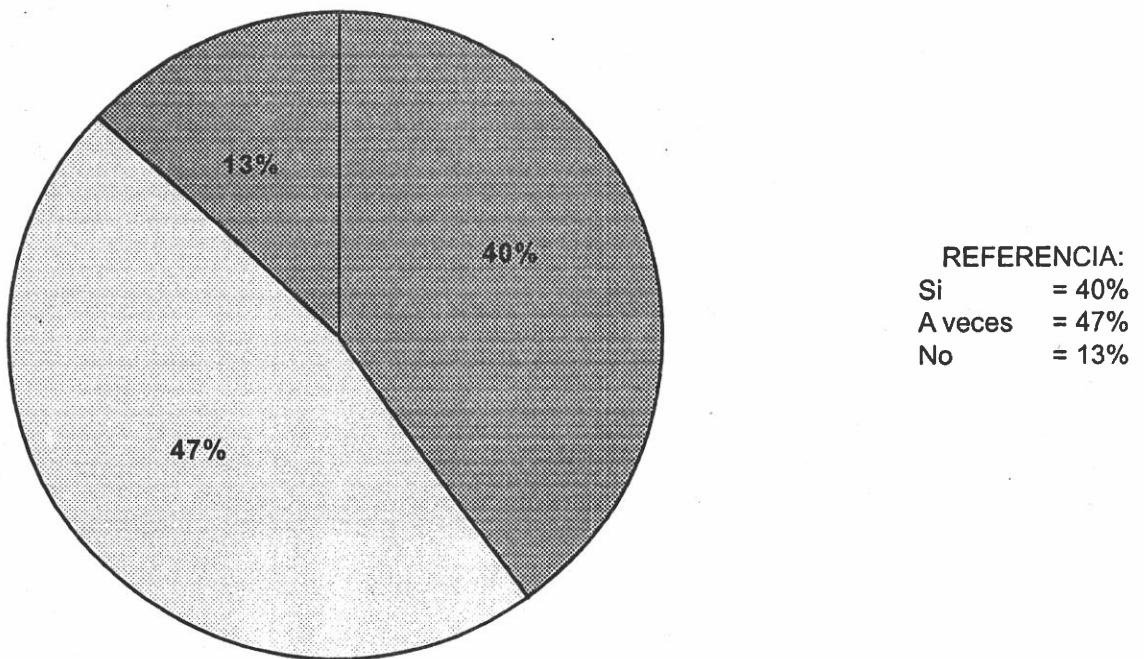
**INTERPRETACIÓN:** Del 100% de estudiantes encuestados el 44% indica que a veces tienen un lugar fijo para estudiar, el 33% si tiene un lugar fijo para estudiar y el 23% no tiene un lugar fijo para estudiar.

## “HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO”

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

GRAFICA No. 3

Alternativa No. 3 “Cuando me pongo a estudiar tengo todo lo que necesito cerca”



**FUENTE:** Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández.

**INTERPRETACIÓN:** De los estudiantes encuestados el 47% indica que a veces cuenta con todo lo necesario para estudiar; el 40% si cuenta con lo necesario cuando tiene que estudiar y el 13% no cuenta con los recursos necesarios cerca cuando tiene que estudiar.

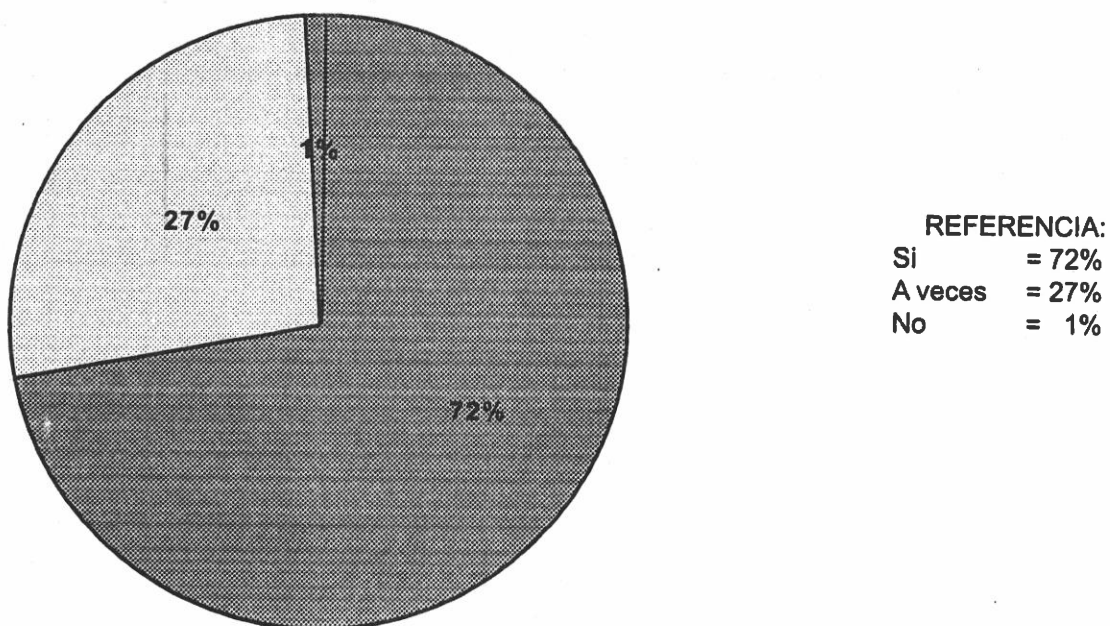


## “HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO”

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

GRAFICA No. 5

Alternativa No. 5 “Mi lugar de estudio suele estar ordenado y aseado”



FUENTE: Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández.

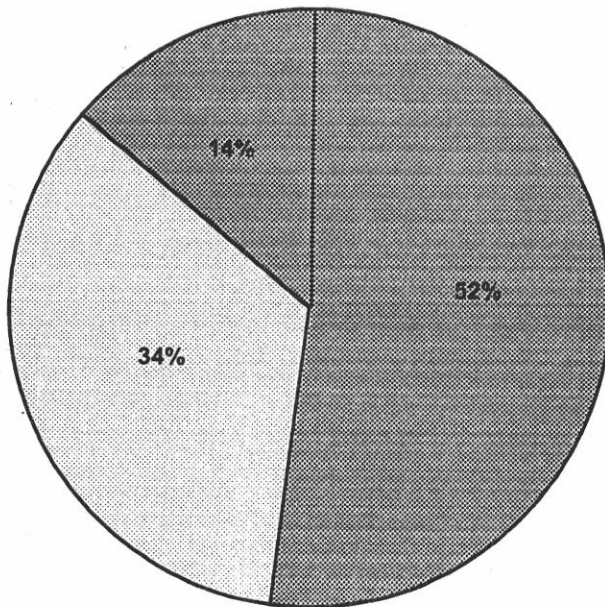
INTERPRETACIÓN: El 72% de los estudiantes indican que si tienen un lugar ordenado y aseado para estudiar; el 27% refiere que a veces tienen un lugar ordenado y aseado para estudiar y el 1% indica que no tiene un lugar con esas características para estudiar.

## “HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO”

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

GRAFICA No. 7

Alternativa No. 7 “Cuando estudio procuro aislarme  
lo más posible del resto de los miembros de la familia, del teléfono, etc.”



REFERENCIA:  
Si = 52%  
A veces = 34%  
No = 14%

FUENTE: Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández.

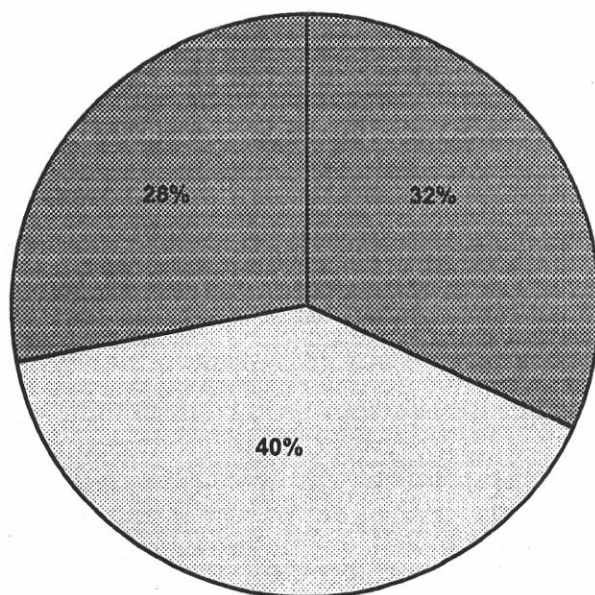
INTERPRETACIÓN: El 52% de los estudiantes encuestados argumentan que si se alejan de la familia, del teléfono, etc. para estudiar; el 34% indica que a veces y el 14% refiere que no se alejan del resto de los miembros de la familia y el teléfono para estudiar.

## “HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO”

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

GRAFICA No. 9

Alternativa No. 9 “Cuando por necesidad, estudio  
fuera de mi lugar habitual, me exijo lo mismo en otros ambientes”



REFERENCIA:	
Si	= 32%
A veces	= 40%
No	= 28%

**FUENTE:** Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández.

**INTERPRETACIÓN:** De los estudiantes encuestados el 40% indica que a veces se exigen lo mismo al estudiar en otros ambientes; el 32% refiere que si se exigen lo mismo en otros ambientes y el 28% indica que no.

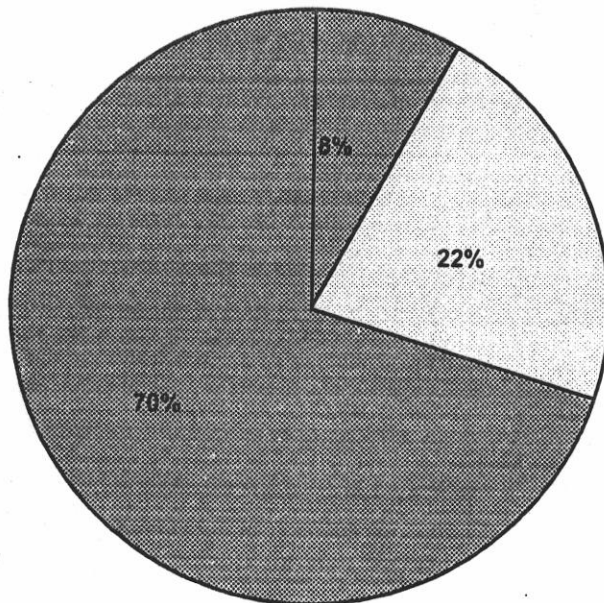
## "HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO"

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

GRAFICA No. 11

### RESULTADOS AREA DE PLANIFICACIÓN

Alternativa No. 1 "Tengo un horario fijo de estudio"



#### REFERENCIA:

Si	= 8%
A veces	= 22%
No	= 70%

**FUENTE:** Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández.

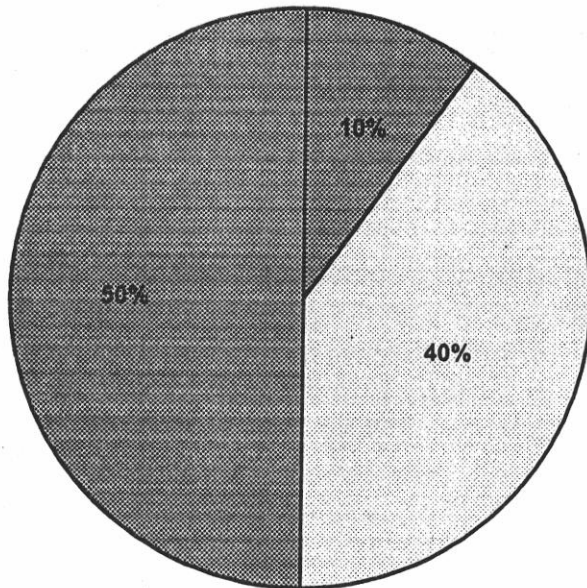
**INTERPRETACIÓN:** Tomando en cuenta los tres aspectos evaluados, el 70% respondió que no tiene un horario fijo de estudio; por otro lado el 22% indica que a veces cuenta con un horario fijo de estudio y el 8% si cuenta con dicho horario

## “HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO”

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

GRAFICA No. 13

Alternativa No. 3. “Tengo programado mi tiempo de estudio y lo respeto”



REFERENCIA:

Si	= 10%
A veces	= 40%
No	= 50%

**FUENTE:** Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández.

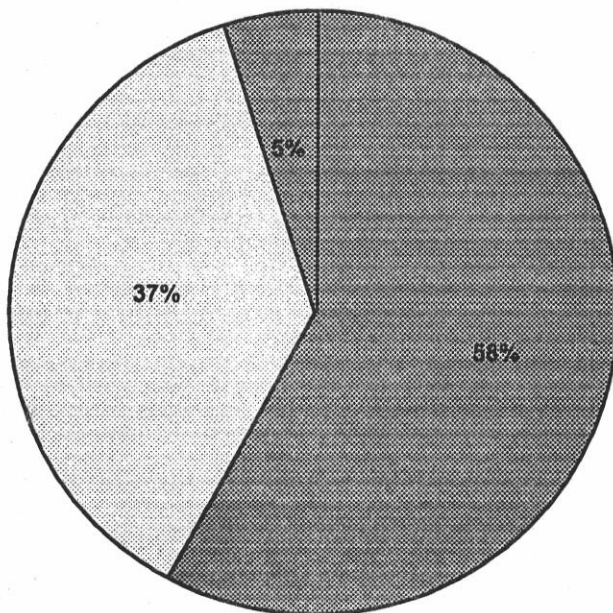
**INTERPRETACIÓN:** De los estudiantes encuestados se observa que un 50% no tiene programado su tiempo de estudio; el 40% indica que a veces programa su tiempo de estudio y el 10% indica que sí programa y respeta su tiempo de estudio.

## "HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO"

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

GRAFICA No. 15

Alternativa No. 5 "Procuro terminar el trabajo que me propongo cada día"



REFERENCIA:  
Si = 58%  
A veces = 37%  
No = 5%

**FUENTE:** Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández.

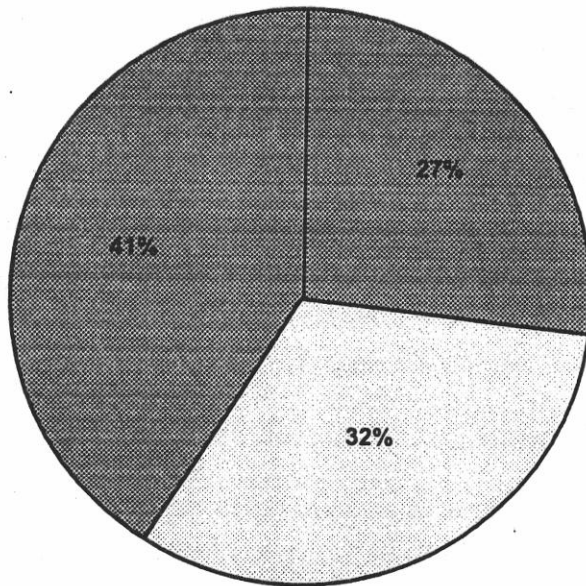
**INTERPRETACIÓN:** Del 100% de estudiantes encuestados el 58% indica que si termina sus tareas que se proponen cada día; un 37% refiere que a veces concluye el trabajo que se propone cada día y el 5% respondió que no termina el trabajo que se propone cada día.

## "HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO"

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

GRÁFICA No.17

Alternativa No. 7 "Utilizo una agenda o cuaderno para registrar mis tareas".



REFERENCIA:	
Si	= 27%
A veces	= 32%
No	= 41%

**FUENTE:** Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández.

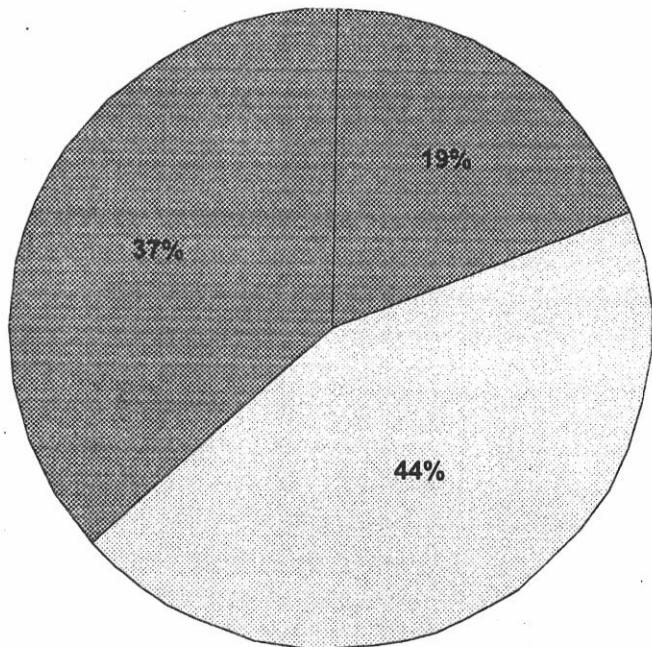
**INTERPRETACIÓN:** Se observa que la mayoría de los estudiantes encuestados no utilizo una agenda o cuaderno para registrar sus tareas, esto lo refleja el 41%; el 32% indica que a veces la utiliza y un 27% si hace uso de agenda o cuaderno para registrar sus tareas.

## “HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO”

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

GRAFICA No. 19

Alternativa No. 9 “Posee una planificación de corto, mediano y largo plazo”



REFERENCIA:  
Sí = 19%  
A veces = 44%  
No = 37%

**FUENTE:** Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández.

**INTERPRETACIÓN:** El 44% de estudiantes encuestados, respondió que a veces hacen una planificación de corto, mediano y largo plazo; el 37% indica que no posee una planificación y el 19% afirma tener una planificación de corta, mediano y largo plazo.



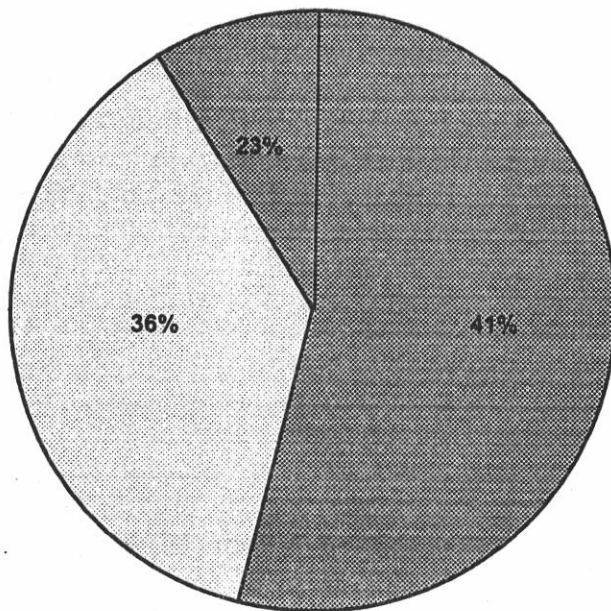
## "HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO"

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

### GRÁFICA No. 21

Comparación de resultados Área Higiene de Estudio y Planificación del Estudios.

#### HIGIENE DE HÁBITO DE ESTUDIO



REFERENCIA:  
Si = 41%  
A veces = 36%  
No = 23%

**FUENTE:** Investigación de campo realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, con el instrumento Inventario de Hábitos de Estudios de Agustín Fernández.

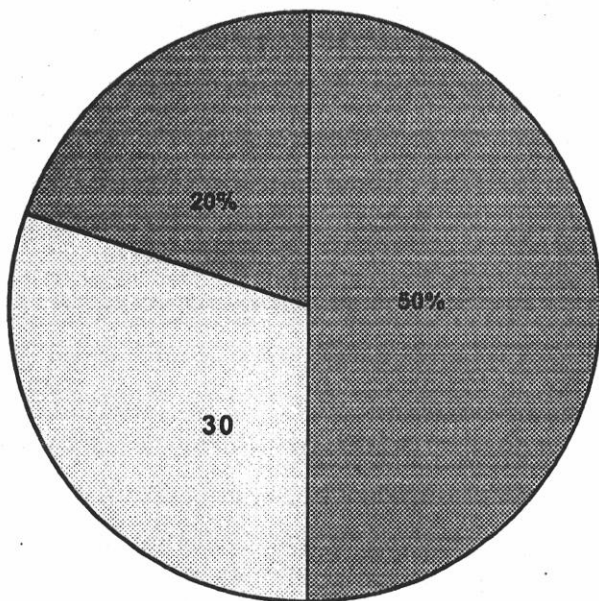
**INTERPRETACIÓN:** Los alumnos objeto de estudio de esta investigación reportaron que el 41% si, el 36% a veces y el 23% no tiene hábitos de estudio.

## "HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO"

(Estudio realizado con los estudiantes de la  
Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango)

GRÁFICA No. 23

### RESULTADOS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LA 1ª. Y 2ª. UNIDAD DE LA POBLACIÓN INVESTIGADA.



REFERENCIA:  
Bajo = 50%  
Medio = 30%  
Alto = 20%

**FUENTE:** Investigación de campo realizada a secretaría de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, para obtener cuadros de registros de evaluaciones de los alumnos.

**INTERPRETACIÓN:** Del 100% de estudiantes inscritos en la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, el 50% se encuentra con un rendimiento bajo; el 30% con un rendimiento medio y el 20% tienen un rendimiento alto, en relación con los promedios de las notas de los dos primeros bimestres.

## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La investigación de campo se realizó con los estudiantes de Cuarto, Quinto y Sexto Magisterio de Educación Física de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango.

El porcentaje más elevado es el de Cuarto Magisterio o de primer ingreso con un 56% de la población estudiantil; seguidamente el de Quinto Magisterio con el 28% y por último Sexto Magisterio con el 16%. Es importante aclarar que no existe un número estandarizado o definido en el ingreso de los estudiantes a la Escuela Normal de Educación Física, pues a lo largo de las diferentes cohortes se ha ido observando una variación de estudiantes inscritos; además, a mediados de ciclo escolar se observa que muchos de ellos, reprueban las asignaturas o se retiran del establecimiento; esto se debe, además, entre otros, a la falta de hábitos adecuados de estudio, propiciando con ello un bajo rendimiento académico; por lo cual el estudiante fracasa en su intento de estar en el grado inmediato superior.

Otro dato importante es que el mayor número de estudiantes encuestados corresponde al sexo masculino pues está representado por un 68%; lo que demuestra que hay interés en la carrera por ellos, para formarse y posteriormente ejercer la profesión de Educación Física. En la actualidad se observa la participación del sexo femenino, con un 32%, esto demuestra que la carrera también tiene aceptación, aunque en una mínima parte, por el grupo femenino; lo cual se considera importante ya que en nuestro medio la mayor parte de profesionales con esta especialidad pertenecen al grupo masculino. Con la participación activa de la mujer, se ha logrado que también un número significativo de las mismas alcance su grado de profesionalización en la Educación Física y puedan contribuir en la atención de estudiantes del mismo género, permitiendo con esto mayor comprensión y aceptación en las diferentes actividades fisicodeportivas.

De los resultados obtenidos con respecto a las edades de los estudiantes encuestados en su mayoría están comprendido entre los 18 y 21 años, representado por el 51%; seguidamente el 43% están comprendidos entre 14 y 17 años, otro grupo está comprendido entre 22 y 25 años constituido por el 5% y finalmente por un grupo menor entre 26 y 29 años, simbolizado por el 1%. El grupo encuestado no es homogéneo, ya que se puede determinar a simple vista que el rango de edades está entre 14 a 29 años; aunque el mayor porcentaje es el del grupo de jóvenes, siguiéndoles el del grupo de los adolescentes, considerados grupos normales en este ciclo escolar del sistema educativo, y el restante porcentaje está comprendido en el grupo de personas adultas. Este último porcentaje representado por las personas adultas está deseoso de su superación formativa en la rama de la enseñanza de la

de estudiantes no cuentan con un lugar fijo para estudiar, y lo hace en lugares inadecuados, aspecto que influye en el bajo rendimiento demostrado en las calificaciones de los dos bimestres, pues en ellas se nota que el 50% de los estudiantes están con deficiencia en relación con su rendimiento; otro grupo de estudiantes se encuentra en el 30%, considerado como rendimiento medio y el último dato está representado por el 20%, correspondiendo a los que si tienen un nivel de rendimiento alto, en este caso, son muy pocos los estudiantes que se ubican aquí.

Esta realidad demostrada es preocupante pues el sistema educativo nacional espera la promoción de una gran mayoría de estudiantes, por no decir el total.

*“La asociación de un lugar específico con una actividad concreta ayuda a una mayor concentración y a un empleo del tiempo en forma más efectiva”.*  
Fernández 00:45.

En la Alternativa No. 2, se le indaga al alumno sobre si el lugar de estudio que utiliza está alejado de ruidos y distractores, como la televisión, la radio, conversaciones, etc., a lo que el 41% indica que a veces; el 32% no y el 27% si dice estar alejado de ruidos y distractores. Esto demuestra que la mayoría de alumnos para estudiar no cuentan con un lugar alejado de ruidos y distractores, realizándolo en ambientes inapropiados. Tomando en cuenta que según los especialistas, la concentración es un elemento importante para los estudios y al presentarse estímulos o distractores externos se pierde la atención, provocando falta de concentración mental por dichos estímulos que desfavorecen el estudio y por ende el rendimiento académico. Fernández, 2000.

*“Aislado y tranquilo. Que no sea un lugar de reuniones ni de paso; dentro de lo posible, que esté lo más alejado de la televisión, la radio, los teléfonos, etc”.*  
Fernández 00:46.

En la Alternativa No. 3, se indaga al alumno si al ponerse a estudiar tiene todo lo necesario cerca. A esta alternativa un 47% de los estudiantes respondieron que a veces cuentan con todo lo necesario para estudiar; el 40% si y el 13% no. Esto indica que la mayoría de estudiantes no cuentan con los materiales necesarios para el estudio, lo cual provoca desorden, pérdida de tiempo y desconcentración.

Sobre esta misma línea está la alternativa No. 5 con respecto a si el lugar de estudio es ordenado y aseado, a lo cual un 72% indica que si tiene un lugar ordenado y aseado; el

evitar el cansancio físico y mental. *Tierno, 2000*. Dentro del aspecto de ventilación es importante resaltar que este es factor básico e influye en la temperatura del lugar, la cual debe ser adecuada, tratando de evitar extremos como el frío y el calor excesivo en las habitaciones, todo ello constituye factores negativos en el aprendizaje.

En caso de no contar con luz natural, se debe disponer de una luz artificial, la cual debe ser adecuada dentro de la habitación.

Estos aspectos relacionados a la comodidad, luz y ventilación no pueden generalizarse a todos los estudiantes por diversas razones, ya que en su mayoría son de tipo personal; sin embargo de acuerdo a las posibilidades de cada alumno se deben crear sus propios ambientes.

En la alternativa No.8 se le cuestiona a los estudiantes si estudian inmediatamente después de comer a lo que un 55% respondió que sí; el 22% a veces y el 13% que no; estos resultados indican que existe una mayoría de estudiantes que tienen el hábito de estudiar después de comer; ello se constituye en un aspecto negativo que afecta el aprendizaje, si se considera que después de comer el organismo realiza el proceso de digestión y absorción, ya que el mismo estaría involucrado en el proceso de alimentación y no al del estudio, dando como resultado, desorden, cansancio y falta de retención en sus contenidos a estudiar.

En la alternativa 10 se indaga a los estudiantes sobre si el lugar donde se estudia es el preferido, a lo cual el 50% responden que sí; el 30% indican que a veces y el 20% no consideran un lugar preferido para estudiar.

Lo anterior afirma que el 50% de los estudiantes cuentan con un lugar preferido, el que se convierte en un lugar adecuado para el estudio el cual garantizará en gran medida una mejor atención y concentración; lo que en gran medida será reflejado en un rendimiento académico mayor; sin embargo el otro 50% refiere que el lugar que utilizan para estudiar no es el que ellos prefieren, lo que permite deducir que no siempre se tiene un lugar permanente para estudiar.

Es difícil tener un lugar personal para realizar la actividad de estudio, tomando en cuenta las condiciones de espacio de la mayoría de las viviendas de los estudiantes, aunque se debe buscar la forma de crear un ambiente aislado y tranquilo.

do que la mayoría de estudiantes no tienen el hábito de planificar su tiempo para el estudio; es decir que no se rigen por un programa o plan de estudio para alcanzar el éxito académico.

Si los estudiantes planificaran su tiempo, las notas de evaluación reflejarían lo contrario; aspecto que sucede en la actualidad.

Los estudiantes restan poca importancia a la planificación y programación del tiempo de estudio y acumulan diversidad de tareas para realizarlas en un mismo momento; esto hace que se recarguen de tareas y no se entreguen a tiempo y sean mal elaboradas.

Los estudiantes deben planificar y programar su tiempo de estudio a través de la elaboración de un horario individual de estudio que prevea el grado de dificultad de las tareas a realizar. Fernández, 2000.

En la alternativa No. 4 se le inquirió al estudiante sobre si hace descansos planificados previamente cuando estudia de acuerdo con el tipo de material, a lo cual el 42 % indica que algunas veces lo hace; el 32% si lo hace y el 26% no tiene el hábito de planificar descansos antes de estudiar. Con lo anterior se demuestra que la mayoría de estudiantes no se preocupan por mejorar sus circunstancias de estudio, haciendo planes individuales tanto de su trabajo escolar como de sus correspondientes descansos; tampoco hacen diferencia entre el tipo o clase de material de estudio con que cuentan. Esta mayoría detectada no toma en cuenta el grado de dificultad del estudio o de la actividad académica que realiza, por lo que esto vendrá a repercutir principalmente en las asignaturas que para el estudiante le sean más difíciles. El alumno debe comenzar por la selección de trabajos o materias que para él tengan mayor dificultad, es decir, le sean más difíciles, dejando lo más fácil para el final. También debe memorizar datos, luego estudiarlos, analizarlos, comprenderlos y recrear ese aprendizaje de conocimiento a través de la asimilación conciente; finalmente debe realizar trabajos escritos. Asimismo es recomendable que el estudiante relacione estudios semejantes, tomando en cuenta no estudiar materias o contenidos que puedan interferirse. No debe descansar cuando se están en el máximo rendimiento, pero si cuando se siente agotamiento.

En la Alternativa No. 5, se le cuestiona al estudiante si procura terminar el trabajo que se propone cada día a lo que un 58% respondieron que sí terminan el trabajo propuesto diario, el 37% a veces y el 5% que no. Estos resultados reflejan que la mayoría de estudiantes es perseverante en cuanto a la culminación de sus tareas cada día; sin embargo, hay un número significativo que no tiene el hábito de ser constante en sus tareas, tomando en cuenta que en los estudios es indispensable ser constantes, responsables y pertinaz, suma-

des escolares, que le permitirá mejorar las calificaciones obtenidas en los bimestres que han servido de base para establecer la incidencia de estudios en el rendimiento escolar. Fernández, 2000.

En la Alternativa No.8, cuestiona al estudiante sobre la preparación de los exámenes con suficiente tiempo, por lo que el 57% indica que a veces prepara sus exámenes con suficiente tiempo; el 39% no y el 4% sí prepara sus exámenes con suficiente tiempo. En su mayoría esta alternativa representa la falta de preparación para sus pruebas, tomando en cuenta que lo mejor es preparar los exámenes desde el inicio del curso; elaborando por ejemplo: esquemas, resúmenes, fijando conocimientos que dificultan ser aprendidos, aclarando dudas, etc., esto implica una planificación desde el principio del curso, unidad o contenido, los repasos frecuentes son fundamentales para fijar el conocimiento. Tierno, 2000.

Otro aspecto importante a considerar para superar este problema al preparar exámenes con suficiente tiempo, que a la par del repaso; es reunirse con los compañeros de estudio para revisar, analizar, seleccionar y evaluar previamente los contenidos para aclarar dudas y superar algunos contenidos que se dificultan más; todas actividades indudablemente reducen el nerviosismo y ansiedad que se maneja previo y durante los exámenes.

En la Alternativa No. 9 se indaga a los estudiantes sobre si realizan planificación de corto, mediano y largo plazo a lo cual el 44% expresa que a veces cuenta con una planificación; un 37% refiere no contar con ello y un 19% que sí cuenta con una planificación a corto, mediano y largo plazo. Estos resultados mayoritarios muestran que los estudiantes no cuentan con una planificación específica de corto, mediano y largo plazo, lo cual enfoca que los estudiantes no tienen propósitos ni metas definidas por alcanzar, ya que al tener una planificación se pueden conocer las tareas o responsabilidades y determinar el tiempo en que se van a ejecutar. Fernández, 2000.

El poseer una planificación implica el tener un horario de clases, de estudio; contar con los materiales e instrumentos necesarios, de la misma manera tener fechas sobre diversas actividades como conferencias, seminarios, reuniones de grupo, etc. y entrega de trabajos, visitas, calendario de exámenes, etc. Esto dará como resultado un rendimiento académico excelente ya que el alumno tendrá planificadas todas sus actividades escolares.

En la Alternativa No. 10, se le cuestiona al estudiante sobre la utilización del tiempo libre en relación con los estudios: en ejercicio físico y descanso de la mente, a lo cual el 54% respon-

## **Rendimiento Académico**

La interpretación general del resultado que refiere el rendimiento académico se detalla en la gráfica No. 23. Este resultado corresponde al análisis e interpretación de los cuadros de calificaciones de la primera y segunda unidad de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de cuarto, quinto y sexto Magisterio, en donde reflejan que el 50% de los estudiantes inscritos y con matrícula vigente no aprueban la mayoría de cursos del pensum de estudios de la carrera en la primera y segunda unidad, encontrándose en un nivel de rendimiento bajo; el segundo porcentaje está representando por el 30%, el grupo de estudiantes que se encuentra aquí están en un nivel de rendimiento medio, considerado aceptable; y el último corresponde al 20%, este porcentaje está considerado de nivel alto, con un rango excelente; ellos si manifestaron interés por sus cursos y los aprobaron en su totalidad.

En dichos resultados se puede notar que existe un déficit en cuanto al rendimiento académico ya que en la primera y segunda unidad la mayoría de estudiantes se colocan en un nivel decadente. Esto demuestra que el bajo rendimiento académico predomina en la mayoría de estudiantes y uno de los factores que incide en dicho rendimiento es la falta de hábitos de estudio.

A partir de este estudio, se determina que se deben atender diversos factores para poder nivelar al grupo de estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, proporcionándoles especialmente una atención en el área de higiene de estudios y en planificación de estudios, para poder encauzarlos dentro del proceso educativo del ciclo escolar subsiguiente.

## **LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.**

Después de realizar el análisis de las notas correspondientes de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, de primer y segundo bimestre del ciclo lectivo dos mil tres, y estableciendo una comparación con los resultados del test hábitos de estudio que incluía dos áreas; Higiene de estudio y planificación del tiempo de estudio. Se detalla en el cuadro número cinco, que los estudiantes en una mayoría presentan un bajo rendimiento académico, representado por el 50%, asociado a un nivel deficiente e inadecuado de hábitos de estudio lo cual refleja que los estudiantes en su mayoría al no poseer dichos hábitos no programan su tiempo y por ende no realizan sus actividades escolares con eficiencia y responsabilidad dando como resultado un bajo rendimiento académico.



**Universidad Panamericana**  
**Mineduc/Proase**

## **PROPUESTA**

**Taller dirigido a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango para reforzar hábitos de estudio y planificar el tiempo de trabajo escolar.**

### **GRUPO RESPONSABLE**

**Alberto Antonio Bucup Xicará**  
**Venus Amarilis de León Barrios**  
**Oscar Antonio Pac Yax**  
**María Luisa Rodas Valdés**  
**Alma Rosaura Soto López**

Este fenómeno continúa su estancia en la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, aspecto que ha sido comprobado por medio de las respuestas al instrumento Inventario sobre hábitos de estudio, administrado a la totalidad de estudiantes.

Esta constante constituye una limitante para que el proceso de aprendizaje se desarrolle en un ambiente adecuado y se pueda obtener resultados satisfactorios.

Hasta la fecha, cada docente en el desarrollo de sus respectivos cursos trata de proporcionales a los alumnos pequeñas cápsulas sobre hábitos, haciendo énfasis en la necesidad de utilizarlos para obtener buenos resultados académicos; sin embargo, los estudiantes por muchas razones no les prestan importancia al mensaje y continúan con las deficiencias citadas anteriormente.

Por la problemática detectada en el grupo de estudiantes, se hace necesario que como fruto de esta investigación se den alternativas viables para planificar y se desarrolle un taller motivacional al inicio del año escolar dos mil cuatro, considerándolo como una actividad de proyección hacia la juventud, organizado, planificado y dirigido convenientemente por los profesionales egresados de la Universidad Panamericana y que laboran en este centro educativo y la colaboración de todo el personal que labora en el mismo.

Con la presente propuesta se espera contribuir al fortalecimiento de la calidad educativa en el país, específicamente de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango.

### **VISIÓN DEL PROYECTO**

Sensibilizar al estudiante de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango sobre la importancia y necesidad de practicar hábitos de estudio y distribuir adecuadamente el tiempo para el trabajo escolar.

### **MISIÓN DEL PROYECTO**

Contribuir al fortalecimiento de la calidad educativa por medio de estrategias factibles que permitan obtener logros a corto plazo.

- Especialistas de Psicología del Centro de Bienestar Estudiantil (CUNOC)
- Catedráticos de la Escuela Normal de Educación Física, como grupo de apoyo.
- Estudiantes que serán los beneficiarios

#### 6. RECURSOS ECONÓMICOS:

- Comisión de finanzas de la institución
- Aporte estudiantil para comprar documentos de apoyo, fotocopias, marcadores, cartulinas, papel lustre, acetatos, retroproyección, video: Que significa ser joven.

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

#### PRIMER DÍA: MIÉRCOLES 21 DE ENERO DEL 2004

HORARIO	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	LUGAR
13:30 a 14:15	Inauguración	Autoridades-Facilitadores	Salón de Usos Múltiples
14:15 a 15:00	Dinámica: Lluvia de Ideas	Facilitador encargado	Cada aula
15:00 a 16:00	Plática: Estrategias para ser un estudiante de éxito.	Facilitador	Cada aula
16:00 a 16:20	RECESO	Todos	
16:20 a 17:00	Equipos de trabajo: Para analizar y proponer actitudes favorables ante el estudio	Facilitador encargado	Cada aula

## **PROPUESTA**

**Taller dirigido a los estudiantes de las Escuelas Normales del municipio de Quetzaltenango para reforzar hábitos de estudio y planificar el tiempo de trabajo escolar.**

### **ESTABLECIMIENTOS:**

Escuela Normal de Educación Física  
Escuela Normal para Maestras de Educación para el Hogar  
Escuela Normal Bilingüe  
Instituto Normal para Varones de Occidente  
Instituto Normal para Señoritas de Occidente

### **GRUPO RESPONSABLE**

Alberto Antonio Bucup Xicará  
Venus Amarilis de León Barrios  
Oscar Antonio Pac Yax  
María Luisa Rodas Valdés  
Alma Rosaura Soto López

Dentro de la propuesta a largo plazo, se presentará solicitud a la Dirección de la Escuela Normal de Educación Física, manifestando la necesidad de la creación y funcionamiento de la plaza de Orientador Escolar para el establecimiento.

## **II. JUSTIFICACIÓN**

Después de concluir el análisis e interpretación de resultados del estudio realizado con los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, se estableció que los estudiantes de la referida escuela no tienen un rendimiento académico aceptable, pues las calificaciones consignadas en el primero y segundo bimestre son bajas y al comparar con la variable de hábitos de estudio se infirió, que un porcentaje elevado no tiene buenos hábitos de estudio y la planificación del tiempo dedicado al trabajo escolar es deficiente. Esta situación referente al bajo rendimiento escolar y la falta de hábitos de estudio es un problema que se generaliza en la mayoría de establecimientos de los diferentes establecimientos; por lo cual se considera necesario establecer estrategias para minimizar esta problemática no solamente en la Escuela Normal de Educación Física, sino también en las otras normales del municipio de Quetzaltenango, mediante el apoyo que brinden las Autoridades de cada establecimiento y la concientización de los docente a través de las charlas y talleres a los alumnos; con lo que se espera que el rendimiento académico se eleve y a la vez se constituya en un aporte medular por parte de los docentes, como multiplicadores de estos conocimientos, buscando mejorar la calidad educativa, específicamente de los estudiantes de las normales.

## **III. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

Los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de primer ingreso y de reingreso, presentan deficiencias en los hábitos de estudio, que hasta la fecha han adquirido y puesto en práctica en su vida estudiantil.

Este fenómeno continúa su estancia en la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, aspecto que ha sido comprobado por medio de las respuestas al instrumento Inventario sobre hábitos de estudio, administrado a la totalidad de estudiantes.

Esta constante constituye una limitante para que el proceso de aprendizaje se desarrolle en un ambiente adecuado y se pueda obtener resultados satisfactorios.

obtener a los alumnos la adquisición y reforzamiento de hábitos de estudio dentro del proceso educativo.

Dichos logros deben alcanzarse a corto, mediano y largo plazo con la participación de Autoridades, Docentes, Departamento de orientación de cada establecimiento y profesionales egresados de la Universidad Panamericana.

## **VI. OBJETIVOS**

### **GENERALES:**

1. Promover en las Autoridades, Personal Docente, Administrativo y Estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física y de las otras normales la importancia de la formación de los hábitos y estrategias de estudio para elevar significativamente el rendimiento académico de los estudiantes en cada establecimiento.
2. Evaluar las experiencias obtenidas en los talleres sobre hábitos de estudio y Planificación del tiempo en las tareas escolares, realizados con los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango, para posteriormente proyectarlos a otras normales con la finalidad de mejorar el rendimiento académico.

### **ESPECÍFICOS:**

1. Analizar la importancia de que el estudiante practique hábitos de estudio.
2. Promover en el estudiante la organización y la planificación de su tiempo en todas las tareas escolares.
3. Brindar información acerca de técnicas sobre la higiene del estudio.
4. Establecer cuales son los hábitos más importantes que condicionan el rendimiento académico.
5. Promover la divulgación de las conclusiones obtenidas en el taller realizado en la Escuela Normal de Educación Física sobre hábitos de estudio a Autoridades docentes y Personal Administrativo de las Escuelas Normales del municipio de Quetzaltenango.

dores, cartulinas, papel lustre, acetatos, retroproyección, Video: Que significa ser joven.

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES  
PRIMER DÍA: MIÉRCOLES 21 DE ENERO DEL 2004**

<b>HORARIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>LUGAR</b>
13:30 a 14:15	Inauguración	Autoridades-Facilitadores	Salón de Usos Múltiples
14:15 a 15:00	Dinámica: Lluvia de Ideas	Facilitador encargado	Cada aula
15:00 a 16:00	Plática: Estrategias para ser un estudiante de éxito.	Facilitador	Cada aula
16:00 a 16:20	RECESO	Todos	
16:20 a 17:00	Equipos de trabajo: Para analizar y proponer actitudes favorables ante el estudio	Facilitador encargado	Cada aula

**SEGUNDO DÍA: JUEVES 22 DE ENERO DEL 2004**

<b>HORARIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>LUGAR</b>
13:30 a 14:15	Charla: Autoestima	Especialista	Salón de Usos Múltiples
14:15 a 15:00	Preguntas y respuesta	Facilitador – estudiantes	Cada aula
15:00 a 16:00	Lectura, interpretación y análisis de documento: Higiene del Estudio	Estudiantes	Cada aula
16:00 a 16:20	RECESO	Todos	
16:20 a 17:00	Equipos de trabajo: Elaboración de cuadro de yuxtaposición: Lo que hago – Lo que debería hacer	Estudiantes	Cada aula

### **C. PROPUESTA DE ACTIVIDADES A LARGO PLAZO**

1. Continuar con las gestiones a la Dirección de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango para solicitar la creación y funcionamiento del Departamento de Orientación.
2. Proponer a la Dirección de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango la Creación de una Comisión que funcione como apoyo a Docentes, al Departamento de Orientación y demás personal en la solución de problemas educativos.
3. Crear un programa de seguimiento sobre hábitos de estudio para los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física, el cual estará a cargo del Departamento de Orientación

### **EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA A LARGO PLAZO**

1. A través de la funcionalidad de la Comisión de Apoyo, creada con la finalidad de ayudar a docentes y departamento de orientación.
2. Comparación de los resultados del rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física, en cada uno de los bimestres.



## CONCLUSIONES

Posteriormente del análisis e interpretación de los datos obtenidos del Instrumento Inventario de Hábitos de estudio, de las áreas: Higiene de estudio y Planificación de estudio y de la encuesta realizada a los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física, en cuarto, quinto y sexto Magisterio, se presentan las conclusiones siguientes:

1. El rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango se detectó que es deficiente, al comparar las notas obtenidas en los dos primeros bimestres del ciclo escolar, dicha comparación refleja que la mayoría de estudiantes no presentan un nivel aceptable de promoción escolar, dando lugar a interpretar que no hay un rendimiento académico acorde a las exigencias del sistema educativo nacional, ya que el problema es notorio a simple vista, esto queda demostrado en el 50% de estudiantes que se ubican en un bajo rendimiento académico.
2. A través de los resultados se evidencia que los indicadores de hábitos de estudio: Higiene del estudio y Planificación de estudio, son elementos desconocidos para la mayoría de estudiantes encuestados, encontrándose la mayor deficiencia en la planificación de estudios y como consecuencia repercute en el rendimiento académico de la mayoría de estudiantes, ya que un 73% argumenta que no planifican su tiempo de estudio ni organizan sus actividades escolares. De esta cuenta se infiere que uno de los resultados del bajo rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Normal de Educación Física de Quetzaltenango se le atribuye a la carencia de planificación de horarios, tiempo y actividades escolares.
3. El o los estudiantes que no poseen hábitos de estudio y no planifican sus tareas escolares presentan bajo rendimiento académico, según la comparación establecida entre el inventario de hábitos de estudio y las notas de los dos primeros bimestres.
4. Los hábitos de estudio adquiridos adecuadamente y si son funcionales influirán poderosamente en el rendimiento académico de los estudiantes y así podrán aprobar la mayoría de cursos del pensum de estudios.
5. Con relación a la planificación de horarios de estudio y lugar de estudio, se evidencia que la mayoría de estudiantes prefieren y eligen los que más se acoplan a sus necesidades socioeconómicas e intereses personales.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Carman, Robert: HABILIDAD PARA ESTUDIAR: GUÍA PRÁCTICA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR
2. Centro Universitario de Occidente: Revista de la División de Humanidades y Ciencias Sociales No. 3 (El Estudiante y Los Hábitos de Estudio, José Enrique Cifuentes Aguilar) Impresos El Estudiante.  
1997
2. Dentici, Ornella Andreani: APTITUD MENTAL Y RENDIMIENTO ESCOLAR  
1975
3. de Mattos, Luis A.: COMPENDIDO DE DIDÁCTICA GENERAL, Buenos Aires, 1974  
Argentina.
4. Diccionario Océano: RENDIMIENTO ACADÉMICO, Editorial Santillana.  
1995
5. Diccionario: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, México D. F., Editorial Santillana.  
1997
6. Escuela Normal de Educación Física: PROSPECTO GENERAL DE ESTUDIOS,  
1992  
Quetzaltenango, Guatemala.
7. Enciclopedia: PSICOBIOLOGÍA, Océano Centrum  
2002
8. Fernández Santos, Agustín: CÓMO APRENDER A ESTUDIAR Y APRENDER CON EFICACIA. San Salvador, El Salvador, C. A., UCA Editores.  
2000
9. Galo de Lara, Carmen María: EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE. Guatemala,  
1989  
Editorial Piedrasanta
10. Lafourcade, Pedro D.: EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES, Buenos Aires,  
1969  
Argentina.

**ANEXOS**

## INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

Agustín Fernández

CLAVE: \_\_\_\_\_

CALIFICACIÓN: \_\_\_\_\_

**GRADO:** 4 5 6 **SECCIONES:** A B C U **GÉNERO:** F M **EDAD:** \_\_\_\_\_

**ESTABLECIMIENTO DONDE CURSÓ ESTUDIOS BÁSICOS:**

**OFICIAL:** \_\_\_\_\_ **PRIVADO:** \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES

Estimado estudiante, este instrumento de medición tiene como fin determinar los **HÁBITOS DE ESTUDIO** que usted posee, los cuales repercuten en el éxito o fracaso del **RENDIMIENTO ACADÉMICO**. Procure contestar no según lo que tendrá que hacer, o no tendría que hacer, o según lo que hacen los demás, sino de acuerdo con lo que usted acostumbra hacer ahora. Conteste a todas las preguntas escribiendo con una "X" la respuesta "SI", "AV", O "NO", es decir, la que mejor indique su forma de actuar en relación con lo planteado en cada pregunta.

SI = Sí, siempre, muchas veces.

AV = A veces, regular.

NO = No, pocas veces, nunca.

#### HIGIENE DEL ESTUDIO:

- |  |    |    |    |
|--|----|----|----|
| 1. Tengo un lugar fijo para estudiar   | SI | AV | NO |
| 2. Mi lugar de estudio está alejado de ruidos y distractores, como la televisión, la radio, conversaciones, etc. | SI | AV | NO |
| 3. Cuando me pongo a estudiar tengo todo lo que necesito cerca.  | SI | AV | NO |
| 4. No acostumbro a estudiar recostado en la cama o sofá.   | SI | AV | NO |
| 5. Mi lugar de estudio suele estar ordenado y aseado.  | SI | AV | NO |
| 6. Mi lugar de estudio es cómodo y dispone de luz y ventilación suficiente.                                      | SI | AV | NO |
| 7. Cuando estudio procuro aislarme lo más posible del resto de los miembros de la familia, del teléfono, etc.    | SI | AV | NO |
| 8. No estudio inmediatamente después de comer.   | SI | AV | NO |

## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para calcular la puntuación de cada apartado sumando dos puntos por cada "X" sobre el SÍ, y un punto por cada "X" sobre AV.

Después se evalúa en función de la escala siguiente:

EXCELENTE:	entre	18	a	20
MUY BIEN:	entre	15	a	17
ACEPTABLE:	entre	10	a	14
DEFICIENTE:	entre	0	a	09

Cualquier otra puntuación señala deficiencias que, sin lugar a dudas, deberá mejorar si se quiere cualificar positivamente los HÁBITOS DE ESTUDIO.

Este Inventario de Hábitos de Estudio fue tomado de la obra de Agustín Fernández "COMO APRENDER A ESTUDIAR Y APRENDER CON EFICACIA"

Para Agustín Fernández, existen aspectos importantes que inciden en el estudiante, en el proceso enseñanza aprendizaje, y en cualquier momento de su aprendizaje, entre los que se pueden mencionar los siguientes:

1. Ambiente y material en que se estudia.
2. Estado y hábitos fisiológicos.
3. Distribución del tiempo y actividades sociales que interfieren en el estudio.

**CUADRO COMPARATIVO: RENDIMIENTO ACADÉMICO-HÁBITOS DE ESTUDIO DE  
LOS ALUMNOS DE CUARTO MAGISTERIO SECCIÓN "B"**

<b>No. Clave</b>	<b>Promedio calificaciones primera y segunda unidad 0-100</b>	<b>Promedio Higiene de Estudio de 0- 20</b>	<b>Promedio Planificación de estudio 0 - 20</b>
1	53	11	8
2	84	11	14
3	69	16	13
4	66	8	12
5	58	8	8
6	61	14	11
7	48	16	9
8	56	10	2
9	59	15	6
10	62	11	12
11	56	12	8
12	50	12	10
13	41	12	10
14	53	14	7
15	74	9	11
16	89	10	18
17	81	10	14
18	43	15	10
19	66	13	12
20	64	14	13
21	14	12	3
22	85	14	15
23	88	9	16
24	53	11	8
25	69	12	13
26	56	12	7
27	40	8	4

**CUADRO COMPARATIVO: RENDIMIENTO ACADÉMICO-HÁBITOS DE ESTUDIO DE  
LOS ALUMNOS DE QUINTO MAGISTERIO SECCIÓN "A"**

No. Clave	Promedio calificaciones primera y segunda unidad 0-100	Promedio Higiene de Estudio de 0- 20	Promedio Planificación de estudio 0 - 20
1	81	12	16
2	52	11	07
3	71	12	11
4	66	10	10
5	76	12	11
6	55	05	03
7	54	07	04
8	92	15	14
9	65	15	10
10	68	14	10
11	63	12	11
12	56	09	06
13	67	13	12
14	55	13	04
15	64	10	06
16	57	12	08
17	97	13	13
18	55	13	06
19	77	16	11
20	57	10	08
21	56	14	07
22	89	14	14
23	53	11	09
24	51	10	09
25	85	14	14

**CUADRO COMPARATIVO: RENDIMIENTO ACADÉMICO-HÁBITOS DE ESTUDIO DE  
LOS ALUMNOS DE SEXTO MAGISTERIO SECCIÓN "A"**

No. Clave	Promedio de calificaciones de la primera y segunda unidad 0-100	Promedio de Higiene de Estudio de 0- 20	Promedio Planificación de estudio 0 – 20
1	59	11	6
2	46	10	6
3	26	13	9
4	84	11	12
5	89	13	12
6	73	12	11
7	79	15	11
8	59	10	3
9	45	17	8
10	58	14	10
11	33	11	9
12	58	10	3
13	75	14	12
14	76	12	12
15	76	6	8
16	86	13	16
17	70	13	11
18	68	12	11
19	69	16	11
20	92	15	14
21	48	13	5
22	87	16	17
23	55	15	8
24	83	10	17
25	58	12	11
26	66	15	12