

ÍNDICE	
Carátula.	I
Aceptación Del Tutor.	li
Dedicatoria.	lii
Agradecimiento.	lv
Índice General.	v
Resumen.	lx
Introducción.	1
CAPITULO I	
1.- EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1.- Antecedentes.	2
1.2.- Planteamiento Del Problema.	4
1.3.- Formulación Del Problema.	5
1.4.- Delimitación.	5
1.4.1.- Unidades De Observación.	5
1.4.2.- Espacial.	5
1.4.3.- Temporal.	5
1.5.- Objetivos.	6
1.5.1.- Objetivo General.	6
1.5.2.- Objetivos Específicos.	6
1.6.- Justificación.	6
CAPITULO II	
1. MARCO TEÓRICO	
2.1. Fundamentación Teórica.	9
2.1.1 Teorías de Aprendizaje.	10
2.1.2 Definición de Rendimiento Académico	14
2.1.3 Niveles de Rendimiento Académico.	15
2.1.4 Tipos de Rendimiento Académico.	16
2.1.5. Adolescencia y Bajo Rendimiento Académico.	17
2.1.6 Factores que influyen en el Rendimiento Académico.	18
2.1.7 Inteligencia.	20
2.1.7.1 Tipos de Inteligencia.	20
2.1.8 ¿Qué es Estudiar?	21
2.1.8.1 Estudiar es algo más que adquirir conocimiento.	22

2.1.8.2 Problemas del estudiante.	23
2.1.8.3 Actitud ante el estudio.	25
2.1.8.4 ¿Cómo puedo entusiasmarme con mis estudios?	26
2.1.8.5 Problemas de estudio más frecuentes.	26
2.1.8.6 Elementos que se deben tomar en cuenta para el estudio.	27
2.1.8.6.1 La Planificación	28
2.1.8.6.2 El lugar de estudio.	29
2.1.8.6.3 La mesa de trabajo.	29
2.1.8.6.4 La silla.	29
2.1.8.6.5 La temperatura.	29
2.1.8.6.6 Ventilación.	29
2.1.8.6.7 Ruido- música.	30
2.1.9 Hábitos de Estudio.	30
2.1.9.1 Concepto.	30
2.1.9.2 Adquisición de los Hábitos de Estudio.	31
2.1.9.3 Formación de Hábitos de Estudio.	32
2.1.9.4 Ventajas del establecimiento de Hábitos de Estudio.	32
2.1.9.5 Buenos Hábitos de Estudio.	33
2.1.9. 6 Factores de los Hábitos de Estudio.	33
2.1.9.6.1 Factores Ambientales.	33
2.1.9.6.2 Factores Psicológicos.	34
2.1.10 La Motivación.	35
2.1.10.1 Mantener la Motivación.	36
2.1.11 La Planificación de tus estudios.	37
2.1.11.1 Como Planificar.	37
2.1.11.2 Distribución de una sesión de estudio.	38
2.1.11.3 Horario de Estudio.	40
2.1.12 El Subrayado.	41
2.1.12.1 Importancia.	42
2.1.13 Los Apuntes en clase.	43
2.1.13.1 La importancia de tus apuntes.	44
2.1.13.2 Normas básicas en la toma de apuntes.	44
2.1.14 La Memoria.	45
2.1.14.1 Fases de la Memorización.	47
2.1.14.2 Desarrollo de la Memoria.	47
2.1.14.3 Principales causas del olvido.	49
2.1.15 La Concentración.	49
2.1.15.1 Factores que favorecen la Atención-Concentración.	50
2.1.16 ¿Cómo Presentar un Examen?	51

2.1.16.1 ¿Cómo prepararse?	52
2.1.16.1.1 Antes del Examen.	52
2.1.16.1.2 En el Examen.	52
2.1.17 El Mapa Conceptual.	53
2.2 Posicionamiento Teórico Personal.	54
2.3. Glosario De Términos.	55
2.4. Subproblemas o Interrogantes.	57
2.5. Matriz Categorial.	58
CAPITULO II	
3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	59
3.1. Tipo de Investigación.	59
3.2. Métodos.	60
3.3. Técnicas e Instrumentos.	60
3.4. Población.	61
3.5. Muestra.	62
CAPITULO IV	
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	63
4.1 Encuesta a estudiantes.	63
4.2 Encuesta a profesores.	76
CAPITULO V	
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	86
5.1 Conclusiones.	86
5.2 Recomendaciones.	87
CAPITULO VI	
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	88
6.1. Título de la Propuesta.	88
6.2. Justificación e Importancia.	88
6.3. Fundamentación.	90
6.4. Objetivos.	94
6.5. Ubicación Sectorial y física.	95
6.6. Desarrollo de la Propuesta.	95

6.6.1 Introducción.	95
6.6.2 Orientaciones para el estudio.	96
6.6.3 Resumen de la propuesta.	98
6.6.4 Cuestionario sobre Mis Hábitos de Estudio	106
TÉCNICA Nº 1: ¿Como motivarte para el estudio?	108
Objetivo.	108
Contenido.	108
La motivación.	108
El motor para estudiar.	109
Actividades.	111
Cuestionario sobre motivación ante el estudio.	113
TÉCNICA Nº 2: APRENDE A PLANIFICAR TUS ESTUDIOS	116
Objetivo.	116
Contenidos	116
Algunas ideas claves para la planificación diaria son.	116
Algunas ideas útiles.	117
Ventajas que Tiene una buena planificación.	117
Para planificar una sesión de estudio.	118
Para establecer el orden de las actividades es mejor.	119
Hay que planificar todo lo que se vaya a hacer.	119
Actividades.	119
TÉCNICA Nº 3: ¿TE GUSTARÍA APRENDER A SUBRAYAR?	122
Objetivo.	122
Contenidos.	122
¿Por qué se debe subrayar?	123
¿Cómo debes subrayar?	123
¿Qué se debe subrayar?	123
¿Cuándo debes subrayar?	123
Tipos de subrayado.	124
¿Cómo subrayar un texto?	124
Actividades.	125
Soluciones.	129

TÉCNICA Nº 4: VEN Y APRENDE A TOMAR APUNTES	133
Objetivo.	133
Contenidos.	133
Ventajas de tomar apuntes.	133
Los apuntes son necesarios porque.	135
Algunas cuestiones a tener en cuenta a la hora de tomar apuntes son.	135
Para escuchar y captar lo importante, hay que prestar especial Atención a.	135
Un archivo útil: el cuaderno de apuntes.	136
¿Cómo se puede distribuir el espacio de cada hoja?	136
Actividades.	139
Test como tomar apuntes.	141
TÉCNICA Nº 5: ¿COMO MEJORAR TU MEMORIA?	143
Objetivo.	143
Contenidos.	143
Memoria y Estudio.	143
Consejos.	145
Trucos para olvidadizos.	147
Hay muchos factores que influyen en la memoria.	148
Subjetivos.	148
Objetivos.	149
Actividades.	149
Test Sobre Memoria.	158
TÉCNICA Nº 6: ¿PONTE UNA META Y EVALÚA TÚ CONCENTRACIÓN?	160
Objetivo.	160
Contenidos.	160
La Concentración.	161
Técnicas para concentrarte.	162
Actividades.	163
Ejercicios Prácticos.	165
TÉCNICA Nº 7: ¿COMO PRESENTAR UN EXAMEN?	167
Objetivo.	167

Contenidos.	167
¿Cómo preparar un examen?	168
¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes?	168
¿Cómo puedes mejorar la realización del examen?	168
¿Cómo comprender bien las preguntas del examen?	169
¿Cómo organizar el tiempo que dispones durante el examen?	170
¿Cómo revisar y corregir el examen?	170
Empezar temprano.	171
Actividades de reflexión.	171
Ejercicios de Respiración.	173
TÉCNICA Nº 8: BIENVENIDO AL MUNDO DEL MAPA CONCEPTUAL	174
Objetivo.	174
Contenidos.	174
¿Qué es un mapa conceptual?	175
¿Qué importancia tiene un mapa conceptual en la educación?	175
Características de un Mapa Conceptual.	175
Elementos que componen los mapas conceptuales.	176
¿Cómo elaborar un mapa conceptual?	177
Actividades.	180
6.7. Impactos	184
6.8. Difusión	184
6.9. Bibliografía	185
ANEXOS	187
Encuesta	188
Certificados de validación	192
Árbol de Problemas	194
Matriz de Coherencia	195
Fotografías	196