

## INTRODUCCIÓN

Todo ser humano, desde pequeño, comprende que uno de los objetivos de su vida es adaptarse a la sociedad a la cual pertenece; integrarse a sus miembros, ser aceptado y respetado, para poder completar esta importante misión deberá aprender del conjunto de saberes que se les imparte. ¿Y cómo lo hace? A través del estudio.

Como estudiantes y futuras profesionales de Psicología, se cree que la formación y la preparación que entregan las instituciones educativas a los jóvenes, deben ser acordes a las necesidades y requerimientos de la sociedad en la cual está inmersa.

Es necesario que en esta época de acelerados cambios, de grandes adelantos tecnológicos y de globalización, hacer un alto en las actividades y realizar un análisis en el actuar educativo de las Instituciones, para conocer el Rendimiento Académico que obtienen los estudiantes en sus materias

En los estudios realizados acerca del Rendimiento Académico se ha percatado que los estudiantes no tienen interés por estudiar, les es difícil aprender y algunas materias les exigen mucho la memorización. Por esto surge la preocupación y la interrogante de ¿Cómo mejorar el Rendimiento Académico?

Sin duda, en el Rendimiento Académico es donde se hacen visibles todos los propósitos y variables, es aquí donde inciden los diferentes aspectos tanto físicos, biológicos, ambientales y también conductas adquiridas, como la formación de Técnicas y Hábitos de Estudio.

## **CAPITULO I**

### **1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 ANTECEDENTES:**

Hoy en día el Bajo Rendimiento Académico en las distintas materias del pensum de estudios que se imparten en los diferentes colegios de Educación básica de la ciudad de Ibarra difiere una de otra de acuerdo al grado de interés que el estudiante ponga a cada una de ellas, también al estilo de enseñar del profesor encargado; la dificultad que tengan en poner en practica métodos de estudio, la falta de preocupación de los padres entre otros.

De acuerdo algunas investigaciones el 37% del total de los adolescentes que asisten a colegios fiscales, están incorporados a la población económicamente activa, es decir, se trata de jóvenes trabajadores que asisten a clases. Sus situaciones de vida son complejas y tienen serios problemas que pueden ir desde enfermedades hasta malos hábitos, que les dificultan su buen rendimiento y su permanencia en el colegio.

Las familias de los jóvenes son desestructuradas, desorganizadas e inestables. No hay un control familiar al adolescente para que así el rinda bien en la institución donde se esta educando. El deterioro de las condiciones económicas hace que los padres decidan no enviar a su hijo al colegio, o que el no tenga tiempo de hacer deberes o estudiar, porque tiene que ayudar en la casa lo que origina el rendimiento bajo en una o en varias materias que recibe.

El Bajo Nivel Educativo de los padres hace que el estudiante no tenga apoyo de parte de ellos para realizar tareas en casa lo que dificulta el aprendizaje que ocasiona desinterés por los estudios y por ende se produce el Bajo Rendimiento Académico. Un alto porcentaje de los jóvenes tiene problemas de desnutrición, en muchos casos son agresivos, fastidiosos, indisciplinados, carecen de afecto y tienen baja autoestima todo esto impide incorporar conocimientos que ayuden al estudiante a sobresalir en sus estudios.

El medio en el que el adolescente vive es decir al juntarse con malos amigos, personas que influyan negativamente al buen comportamiento del estudiante hacen que tengan problemas de disciplina y adaptación, por eso no rinden académicamente bien.

Las investigaciones desarrolladas en el área han mostrado que existen relaciones significativas entre hábitos y actitudes hacia el estudio y el Rendimiento Académico del estudiante ya que en la actualidad la mayoría de estudiantes poseen dificultades en lo que se refiere a hábitos de estudio, principalmente en las áreas de: memorización, planificación del tiempo, preparación para los exámenes, problemas de concentración entre otros.

Este trabajo ayudará a identificar a los estudiantes que presentan Bajo Rendimiento Académico que forman parte de la investigación y también contribuirá a mejorar Hábitos de estudio los mismos que ayudarán al buen desenvolvimiento de los jóvenes.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

El Bajo Rendimiento Académico es, efectivamente, un problema y una dificultad de dimensiones alarmantes. Quizás por eso, muchos se han preocupado de encontrar sus causas, de explicarlo desde distintos enfoques, de descubrir los factores que dan origen a ese problema.

En la actualidad el Bajo Rendimiento afecta a la mayoría de jóvenes tanto de esta ciudad así como en todo el país, debido a distintos problemas que enfrenta nuestra sociedad, que afectan mucho el desarrollo intelectual y emocional del joven lo que desencadena el fracaso escolar y desinterés por el estudio ya que al reprobar el estudiante ya no siente deseos de continuar con sus estudios.

Como los estudiantes de esta institución son de Educación Secundaria, queremos detectar cual es el medio que más afecta e incide en el rendimiento académico sobre ellos.

Existen casos en que los padres delegan actividades a sus hijos en el hogar lo que impide que tengan tiempo de hacer deberes o estudiar. Todos estos problemas que hemos indicado nos han motivado, ya que son problemas que merecen especial atención, la necesidad de contar con un hogar en el que exista unidad y un ambiente familiar cálido que sirva para fortalecer valores y principios generando en el estudiante una verdadera pasión por aprender con el fin de superar los problemas de rendimiento que les permitirá alcanzar sus metas propuestas tanto en el ámbito académico como el personal que es el mas importante.

Una de las razones más frecuentes que se presenta para explicar el Bajo Rendimiento de los estudiantes, en todos los niveles del sistema educativo, es la falta de hábitos de estudio, como son: el uso adecuado del tiempo, como tomar apuntes, hacer un esquema, Todo lo que hace, que se pierda mucho tiempo y a su vez, provoca desaliento y frustración en el alumno

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

¿Cuál es el Nivel del Rendimiento Académico en Adolescentes de Educación Básica del Colegio Universitario UTN?

### **1.4. DELIMITACION:**

#### **1.4.1 Unidades de observación.**

Se investigó a todos los estudiantes de Educación Básica de la Institución.

#### **1.4.2 ESPACIAL:**

El desarrollo de la presente investigación se llevó a cabo en el Colegio Universitario UTN. De la ciudad de Ibarra.

#### **1.4.3 TEMPORAL:**

Nuestra investigación la realizamos en los meses de enero hasta mayo del 2009.

## **1.5 OBJETIVOS:**

### **1.5.1 Objetivo General:**

Diagnosticar el Nivel del Rendimiento Académico en estudiantes de Educación Básica del Colegio Universitario U.T.N.

### **1.5.2 Objetivos Específicos:**

1. Determinar los problemas más comunes que ocasionan el Bajo Rendimiento Académico en los adolescentes.
2. Conocer la opinión de los Educadores acerca del Bajo Rendimiento Académico.
3. Elaborar un Manual de Hábitos de Estudio que contribuyan a mejorar el Rendimiento Académico.
4. Difundir el Manual, con los estudiantes que forman parte de los cursos investigados.

## **1.6. JUSTIFICACIÓN:**

Como estudiantes de la Especialización de Psicología y Orientación Vocacional de la Facultad de Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte hemos visto la necesidad y la importancia de investigar el Rendimiento Académico de los adolescentes.

En la Institución investigada se detectó que hay un número determinado de estudiantes vienen obteniendo un Rendimiento Académico Bajo ya que existe deficiencias claras en la calidad de educación que reciben los estudiantes esto es lo que origina el Bajo Rendimiento lo que desencadena falta de motivación por los estudios.

Se debe considerar los Hábitos de Estudio de los estudiantes, como indicadores de su rendimiento, muchos de los problemas respecto al éxito en el rendimiento académico giran alrededor de buenos hábitos de estudio y expectativas respecto a las tareas en casa, en este sentido los padres son los directos responsables y proveedores de estímulos, ambiente y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa.

El Rendimiento Académico es la resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante: cualidades individuales (aptitudes, capacidades, personalidad,...), su medio socio-familiar (familia, amistades,), su realidad escolar (tipo de Centro, relaciones con el profesorado y compañeros o compañeras, métodos docentes,...) y por tanto su análisis resulta complejo y con múltiples interacciones.

El objetivo ante este problema es brindar un manual de Hábitos de Estudio que sirva para ayudar al joven a mejorar su rendimiento y así resolver los conflictos que se le presenten en la institución en donde se educa, el joven obtendrá Hábitos de Estudio que los brindaremos a través de el manual mencionado anteriormente, esperamos que nuestros objetivos se cumplan ya que queremos formar jóvenes responsables y hacerles tomar conciencia de que el estudio es lo mas importante para alcanzar el éxito en la vida.

Según Marsellech (1999) estudiar es: situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos y retenerlos, para después poder expresarlos, ante una situación de examen y utilizarlos en la vida práctica.

Esto lleva a determinar que el estudio es un factor importante para el éxito académico, no sólo el acto de estudiar, sino también la organización personal del estudiante, cómo estudiar, dónde estudiar, cuándo estudiar, etc., ya que de un estudio eficaz depende el éxito que se alcance académicamente en la adquisición de conocimientos



## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

Todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el aprovechamiento del estudiante, en este sentido, la variable dependiente en la educación es el rendimiento o aprovechamiento Académico (Kerlinger, 1988).

El problema del rendimiento estudiantil se resolverá cuando se encuentre la relación existente entre el trabajo realizado por el maestro y los estudiantes, de un lado, y la educación, es decir, la perfección intelectual y moral lograda por éstos.

Al estudiar el rendimiento, es básica la consideración de los factores que intervienen en él, por lo menos en lo que a la instrucción se refiere, se considera que el rendimiento académico se debe predominantemente a la inteligencia; sin embargo, lo cierto es que ni si quiera en el aspecto intelectual del rendimiento, la inteligencia es el único factor, al analizarse el rendimiento escolar, deben valorarse los factores ambientales como la familia, la sociedad y el ambiente de clase. (El Tawab, 1997; pág. 183).

#### **2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:**

Para que la presente investigación sea efectuada de forma idónea para los jóvenes se enfatizó en: teorías del aprendizaje que favorecen el desarrollo integral, dependiendo de las circunstancias.

## **2.1.1 TEORÍAS DEL APRENDIZAJE**

### **Teoría Cognitiva Jean Piaget:**

El modelo cognitivo, que se centra en los procesos mentales del estudiante y en su capacidad de avanzar hacia habilidades cognitivas cada vez más complejas, ya sea por sí mismo o con la ayuda de un adulto.

De esta manera, ya no hablamos únicamente de conceptos, sino de capacidades cuya estructura es secuencial, es necesario considerar los ritmos de aprendizaje de los estudiantes y reconocer cuándo está en condiciones de acceder a una capacidad intelectual superior, lo que realizaremos con las ocho unidades previstas en el Manual de Hábitos de Estudio.

Es por eso que los Aprendizajes Esperados de este Manual parten con habilidades más simples (motivación, identificar, subrayar) y terminan con las de mayor dificultad (analizar, interpretar, elaborar).

Dentro de este modelo, la relación del docente con el estudiante se centra en el rol de facilitador del primero, ya que es el que ayudará a los estudiantes a acercarse a los niveles más complejos del conocimiento; lo que realizaremos nosotras como mediadoras para ejecutar de la mejor manera el manual ya elaborado.

Desde este punto de vista, planificar ya no puede ser simplemente elaborar un listado de contenidos, sino también incluir los aprendizajes que se espera lograr en los estudiantes.

### **Humanista:**

En esta investigación, El Humanismo aporta al crecimiento personal de los alumnos, desarrollando potencialidades humanas, adquisición de valores y actitudes que permita vivir una vida digna y con sentido. Según Carrasco (2005) señala que “Uno de los factores educativos más importantes es la actitud acogedora, atenta y comprensiva del educador”.

El estudiante es un ente activo dentro y fuera del aula ya que interviene en las experiencias de aprendizaje de manera dinámica y espontánea para lograr el éxito personal y académico; con el acercamiento afectivo del docente esto se convierte en un factor insustituible de motivación al momento que facilita la información científica, de esta manera el educando aprende a aprehender, convirtiéndose éste en un gestor de su propio aprendizaje.

Los métodos más idóneos son los activos, tales como, la exploración, los trabajos grupales y la investigación ya sea bibliográfica, virtual o de campo. Los recursos a utilizarse para el desarrollo eficiente de estos métodos son: revistas especializadas, documentales, cámaras fotográficas, presentación multimedia, filmadoras, diapositivas, material lúdico de acuerdo al tema a tratarse.

El humanismo no solo se preocupa por el resultado académico sino por todo el proceso de aprendizaje, proporcionando una evaluación cualitativa. La misma que conlleva a la formación de un ser humano activo, crítico, deliberante, que toma sus propias decisiones siendo gestor de cambios y siempre dispuesto a servir a los demás.

## **Fundamentación Psicológica:**

### **Teoría Contextual o Ecológica:**

Esta teoría contribuye principalmente en la conducta escolar y social, sobre todo de las interacciones persona – grupo, y persona – medio ambiente, enfatizando principalmente el rol que juega el contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, económico, social, familiar, psicológico y escolar, en especial la ilustración vigorosa de sus individuo. Según Hamilton, esta corriente se preocupa por: “Atender a la interacción entre las personas y su entorno profundizando en la reciprocidad de sus acciones”.

El profesor es técnico y crítico, llegando a convertirse en gestor del proceso de interacción, creando expectativas y generando un clima de confianza. El alumno por su parte es un ente dinámico que busca alcanzar bases científicas asociadas con los procesos Psicopedagógicos, inmiscuyéndose en la vida real.

Los métodos a utilizarse son las investigaciones cualitativas, etnográficas y socio dramas; que a su vez utilizan recursos abiertos y flexibles tales como: filmadoras, internet, rota folios, diapositivas, proyector de imagen, presentación multimedia.

La evaluación es cualitativa y formativa, ya que no solo quiere dar conocimiento al estudiante sino que le interesa enseñar a ser, sentir y vivir con los demás.

## **Fundamentación Sociológica**

### **Socio-Critica:**

La finalidad de enlazar la investigación con esta corriente es para llegar a una mutua comprensión de la realidad y transformarla, partiendo de la profunda insatisfacción que genera una sociedad injusta. Los centros educativos deben ser un medio para desarrollar en los estudiantes habilidades sociales, que se involucren con la sociedad siendo estos autónomos y proactivos.

Los educandos asumen un hábito crítico basado en funciones, acciones y pensamientos democráticos de la sociedad, potencializando de diversas formas a la persona y al medio. En este modelo destaca el papel de los docentes como facilitadores, como mediador como un estímulo de experiencias vitales, contribuyendo al desarrollo de las capacidades de pensar, de reflexionar.

Los métodos más idóneos serían: el planteamiento de los temas de estudio como problemas, dilemas, asuntos que merezcan dilucidación, las investigaciones críticas que usa como recurso el diálogo significativo y la iniciativa humana, ya que es una acción esencialmente política convirtiéndose en un medio de liberación y desarrollo humano para que gracias al conocimiento científico puedan comprenderlos e incidir sobre dichas cuestiones.

Pretendiendo formar un ser humano que conozca la realidad social y aprenda a negociar democráticamente, buscando transformar la sociedad en beneficio de los más débiles, siempre comprometido con la justicia y la

equidad con un gran desarrollo de habilidades sociales que le permitan interactuar de forma efectiva con el medio.

### **2.1.2 DEFINICIÓN RENDIMIENTO ACADÉMICO:**

El concepto de rendimiento académico es abordado desde diversas posturas por diversos autores entre ellos encontramos:

El Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación (1999): **Define al rendimiento estudiantil como el progreso alcanzado por los estudiantes en función de los objetivos programáticos previstos, es decir, según los objetivos que se han planificado, que tanto y que tan rápido avanza el estudiantado dando los resultados más satisfactorios posibles.**

Gardner (1994): **Ha puesto de manifiesto el problema que han tenido que afrontar todas las sociedades modernas al momento de resolver el problema educativo; esto es, supeditar sus propias opciones al mundo del desarrollo y la industrialización de la sociedad.** Esto ha significado que cualquiera que sea el tipo de sociedad, ha tenido que adaptarse a formas tradicionales de transmisión del conocimiento, y por ende, a los criterios restringidos de evaluación y de aceptación de rendimiento por parte de los estudiantes.

Heran y Villarroel (1987): **El rendimiento académico se define en forma operativa y tácita afirmando que "el rendimiento escolar previo como el número de veces que el alumno ha repetido uno o más cursos".**

El rendimiento en sí y el rendimiento académico, son definidos por la Enciclopedia de Pedagogía / Psicología de la siguiente manera: "Del latín

reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito en el colegio, en el trabajo, al hablar de rendimiento en el colegio nos referimos al aspecto dinámico de la institución.

Además el rendimiento académico es entendido por Pizarro (1985) como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. El mismo autor, ahora desde una perspectiva propia del estudiante, define el rendimiento como una capacidad respondiente de éste frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos.

Resumiendo, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador.

En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, el auto concepto del estudiante, la motivación,

### **2.1.3 NIVELES DE RENDIMIENTO ACADEMICO:**

Rendimiento Académico Bajo:

Anaconda, A. (1999) **entiende por bajo rendimiento como una "limitación para la asimilación y aprovechamiento de los conocimientos adquiridos en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.**

Según Bras, J. (1998) **considera que el bajo Rendimiento Académico ha sido definido de muy diferentes maneras, que básicamente pueden resumirse en dos:**

**a) Retardo global o parcial superior** a dos años en la adquisición de los aprendizajes escolares.

**b) Discordancia entre los resultados académicos** obtenidos y los esperables por el potencial de los alumnos, con noción de fracaso personal.

Se entiende por rendimiento académico al resultado de las actividades de los estudiantes que hayan recibido de la institución educativa y del ambiente que le rodea. En el estudiante inciden algunos factores que condicionan su Rendimiento Académico, unos propios de las instituciones educativas y otros del contexto familiar donde se desarrolla el estudiante.

#### **2.1.4 TIPOS DE RENDIMIENTO ACADÉMICO**

**a) Individualizado**

Es la forma como el estudiante adquiere hábitos y conocimientos generales y culturales.

**b) Socializado**

El rendimiento Académico se ve influenciado por los grupos de nivel existente dentro del área; es decir, se establece en grupos de trabajo con la



finalidad de englobar ideas para obtener aprendizaje significativo.

### **2.1.5. ADOLESCENCIA Y BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO**

La adolescencia como etapa de transición entre la niñez y la edad adulta, ha sido estudiada desde varias perspectivas, principalmente desde el punto de vista psicosocial y biológico.

Según investigaciones la adolescencia es una época de la vida en la cual ocurren transformaciones corporales y psicológicas debido al proceso de crecimiento y maduración del cuerpo humano. El adolescente sufre cambios hormonales y emocionales en su desarrollo, unido a esto encuentra en sus vidas limitantes. Un hogar conflictivo, la institución en la que se educan individualistas y rígidas; una sociedad carente de valores, que por supuesto interfieren enormemente en el bajo rendimiento académico del joven.

Las causas del Bajo Rendimiento Académico son muchas; la más común es la falta de interés por estudiar, el problema puede provocarlo la enseñanza, los exámenes, el sistema de calificación o el propio estudiante.

Muchos de los estudiantes que están atrasados en nivel de conocimientos, lo deben a su inasistencia, que se correlaciona con el poco cuidado paterno y con la carencia de apreciación del verdadero valor de la educación.

Cuando un estudiante se desempeña mal, puede deberse al grado de motivación, a la interacción entre las personalidades del joven y su profesor. El estudiante es valorado de acuerdo con su aprovechamiento en las materias; sin tomar en cuenta que hay estudiantes que nunca van a ser

buenos para algunas materias por lo que sus aptitudes e intereses están dirigidos hacia otra dirección.

Muchos factores pueden retardar el progreso de un joven inteligente; los problemas emocionales ocupan un lugar preponderante. El joven que se siente infeliz, tiene un escaso desempeño en el colegio. La inseguridad, se debe a fricciones en el hogar, que son una causa poderosa de bajo aprovechamiento

Algunos estudiantes son de pensar lento y se bloquean emocionalmente cuando un profesor trata de apresurarlos, son incapaces de expresarse de modo correcto aunque piensen bien, sueñan despiertos, son tan aficionados a los deportes, presentan problemas sensoriales o impedimentos físicos que dificultan el aprendizaje.

Esta problemática origina en los estudiantes bajas notas, descuido hacia algunas materias, poca participación con los maestros en entrega de tareas y atención en el aula, deserción escolar, inasistencia, hasta el abandono definitivo de la institución.

### **2.1.6 Factores que influyen en el rendimiento académico**

Todos sabemos, que en los estudiantes inciden muchos factores, que condicionan su rendimiento; en la institución educativa como pueden ser: el Método, número de estudiantes, relaciones familiares, así tenemos:

**Factores internos:** atención, concentración, inteligencia, memoria, motivación, etc. De los factores internos que inciden en el rendimiento académico, los primeros que hay que tener en cuenta son:

El estado psicológico de la persona. Si tenemos alguna preocupación o sentimos un excesivo malestar, la concentración para estudiar se ve afectada y disminuida; por ello es prioritario, afrontar el problema e intentar orientarlo o resolverlo antes de ponernos a estudiar, buscando ayuda si es necesario.

La motivación es un factor principal a la hora de estudiar ya que es muy difícil hacer algo si no se le encuentra sentido. Por ello el primer paso es reflexionar sobre este punto, pregúntate, ¿por qué estudio yo?, ¿qué motivos tengo para hacerlo?, ¿a corto, a medio y a largo plazo?, ¿estudio por presiones familiares o sociales o porque realmente lo he decidido yo?, ¿cómo sería mi vida si no estudiara?

Es importante decidir personalmente sobre los motivos reales que tiene cada uno para estudiar, diferenciándolos de los motivos sociales que nos inducen a hacerlo. Con esto se consigue que la decisión que se tome sea personal y que, por tanto, asuma la responsabilidad en lo que hace y decide.

Cuando el estudiante no obtiene los resultados esperados lo primero que se cuestiona es su capacidad. ¿Serviré para estudiar?, pero en la mayoría de los casos los fracasos son debidos a unos inadecuados Hábitos de Estudio o a otros problemas dificultan la concentración.

**Factores externos:** ambiente y lugar de estudio.

**Técnicas de estudio:** planificación del estudio, subrayado, toma de apuntes, técnicas sobre memoria, preparación y realización de exámenes y elaboración de mapas conceptuales.

Los factores intervinientes en el Rendimiento Académico de un estudiante son tantos y tan variados como complejos, hablaremos de los más importantes.

## 2.1.7 INTELIGENCIA

Una de las definiciones que mejor se adaptan a nuestra forma de entender el término, es la que nos dice que inteligencia, es "la aptitud que nos permite recoger información de nuestro interior y del mundo que nos circunda, con el objetivo de emitir la respuesta más adecuada a las demandas que el vivir cotidiano nos plantea

En psicología, la inteligencia se define como la capacidad de adquirir conocimiento o entendimiento y de utilizarlo en situaciones novedosas. Una persona inteligente se caracteriza por sus conocimientos, por su rapidez de solución ante un problema, por su madurez, su creatividad, su facilidad y predisposición de aprendizaje, así como por su capacidad de relación.

Es la capacidad que tiene el individuo para resolver situaciones nuevas o problemáticas, eligiendo la situación más delicada o sea la que pueda conducir al éxito.

La inteligencia comprende atención, percepción, pensamiento memoria, imaginación, hábitos y fuerza de voluntad, es muy particular la importancia que en ella tiene, el pensar y la imaginación, pues gracias a estas actividades es posible la comprensión de las situaciones nuevas y la visión mental, anticipada de la solución que puede dársele, sin necesidad de experimentar en la realidad de dicha solución.

### 2.1.7.1 TIPOS DE INTELIGENCIA

- **Inteligencia verbal**, funciona con las ideas y facilita el uso de las palabras y números.

- **Inteligencia práctica**, que funciona con los objetivos y facilita la manipulación de cosas.
- **Inteligencia Social**, que funciona con las personas y facilita la conducta del hombre con su trabajo con los demás.

### **2.1.8 ¿QUE ES ESTUDIAR?**

Estudiar es aplicar las facultades mentales para adquirir, comprender y organizar el conocimiento, fijar y recordar los contenidos objeto del aprendizaje, valiéndose de las técnicas adecuadas. exige una actitud de la mente y de la voluntad, ambas tienen que tener la decisión de aprender. Para muchos estudiar es un oficio y es un arte. En el estudiante debe ser una actividad habitual.

Fundamentalmente, son tres las condiciones que se relacionan con el estudio y el aprendizaje:

#### **PODER**

Tener cualidades personales, es decir, tener la capacidad mínima para emprender una serie de estudios. Está en relación con las aptitudes de tipo intelectual. La mayoría de nosotros tenemos un cociente intelectual suficiente, es decir, tenemos la capacidad necesaria para realizar unos estudios, siempre y cuando añadamos a esta capacidad otros elementos. En potencia, casi todos podemos estudiar. Si queremos y sabemos cómo hacerlo, si no podemos por las causas que sean, no lo lograremos.

#### **QUERER**

Implica poseer una motivación o deseo de aprender algo nuevo. Tenemos que establecer una serie de metas y prioridades. Y ser consciente

de que el estudio necesita sin excusas cierto esfuerzo y tenacidad, cierta renuncia y sacrificio, y que para llegar al final, al éxito, es preciso una dedicación diaria. Si no queremos, aunque podamos todo lo necesario y sepamos, no lograremos nada.

## **SABER**

Implica dominar unas destrezas, hábitos de estudio determinadas: selección de información, resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, estrategias de resolución de problemas, etc. Aunque queramos, si no sabemos cómo hacerlo tampoco nos saldrá bien.

Estudiar ya no es una actividad básicamente memorística. En el rendimiento, en el estudio sin duda influyen muchos factores, entre ellos la situación familiar y las condiciones de vida, factores de tipo emocional y afectivo, y las técnicas de estudio. Posiblemente el factor más determinante es que estés motivado por tus estudios. Hay muchos ejemplos que confirman que personas con unas capacidades normales, pero altamente motivadas son capaces de obtener los mejores resultados.

### **2.1.8.1 Estudiar es algo más que adquirir conocimiento**

Para muchos estudiantes, la actividad de estudiar consiste simplemente en adquirir nuevos conocimientos. Esto equivale en ocasiones a reducir el estudio a una acumulación de datos que se registran.

Esta actitud de los estudiantes de reducir el estudio a mera instrucción, obedece en muchas ocasiones a factores personales como por ejemplo la

pereza intelectual, que lleva a no querer complicarse la vida; la ausencia de curiosidad; el desconocimiento del sentido; el no saber estudiar.

El estudiante debe desarrollar hábitos de estudio, lo que supone aprender a pensar por propia cuenta.

### **2.1.8.2 Problemas del Estudiante**

El principal problema que afecta a los estudiantes es la falta de método de estudio y de planificación.

#### **1.- Falta de Hábitos de estudio**

A veces el estudiante pasa muchas horas delante de los libros pero tiene la sensación de que son horas que le rinden muy poco ya que carecen de un sistema eficaz de trabajo: apuntes incompletos, difíciles de entender; no tienen una visión global de la asignatura; tratan de memorizar repitiendo, sin asimilar; no hacen los deberes en su momento, etc.

No saben como estudiar una asignatura, no conocen las distintas fases del estudio como son la planificación del estudio, subrayado, toma de apuntes, técnicas sobre memoria, preparación y realización de exámenes y elaboración de mapas conceptuales.

#### **2.- Falta de planificación**

No saben organizar el tiempo disponible, lo que se traduce, cuando se acercan los exámenes. Comenzó el curso, pensaban que quedaba mucho tiempo hasta los exámenes pero el curso ha ido pasando rápidamente y

cuando quieren reaccionar es ya demasiado tarde, no hay tiempo de preparar bien las asignaturas.

Son desorganizados, no tienen fijadas unas horas de estudio determinadas sino que cada día van cambiando. Tampoco tienen un lugar fijo de estudio donde puedan tener todo su material organizado; no cuidan que el entorno sea suficientemente tranquilo.

Pierden mucho el tiempo, la mayoría de las veces inconscientemente: se levantan frecuentemente, leen y vuelven a leer pero sin profundizar, estudian con los amigos pero sin aprovechar el tiempo.

### **3.- No llevan la asignatura al día**

Existe estudiantes que van estudiando, pero siempre por detrás del ritmo de la clase, con varias lecciones atrasadas. Esto les dificulta seguir las explicaciones del profesor, desaprovechando esta primera y fundamental toma de contacto con la materia.

No entregan los deberes al día, sino que van varias lecciones por detrás, lo que ocasiona que se vayan quedando sin notas y van avanzando sin haber entendido las explicaciones del profesor.

### **4.- Falta de ambición**

Muchos estudiantes se contentan con aprobar las asignaturas y pasar al siguiente curso, no se plantean lograr notas brillantes, lo que se traduce muchas veces en la ley del mínimo esfuerzo hacer lo necesario para aprobar y nada más.



### **2.1.8.3 Actitud ante el Estudio**

#### **a) El estudiante debe afrontar los estudios con optimismo y convicción**

Algunas asignaturas pueden resultar muy complicadas, pero no por ello hay que tirar la toalla. Según diversos estudios, las personas utilizamos un porcentaje muy reducido de nuestra capacidad intelectual, contando con un potencial más que suficiente para superar grandes desafíos, por difíciles que parezcan.

#### **b) El auto-convencimiento**

De ser uno capaz de aprobar termina influyendo de forma decisiva para aprobar dicha asignatura. Es un proceso que se auto-alimenta. Si la asignatura es ya de por sí complicada y el estudiante está plenamente convencido de que no podrá con ella, la dificultad que encontrará será aún mayor.

Si por el contrario, afronta dicha asignatura convencido de sus posibilidades las dificultades no le resultarán tan insuperables. Con una buena planificación y dedicación será capaz de sacar adelante cualquier asignatura por complicada que sea.

#### **c) El estudiante debe poner ilusión en lo que hace**

Es innegable que estudiar cuesta y que es fácil encontrar otras actividades alternativas que resultan mucho más apetecibles. Pero, en definitiva, como el curso hay que aprobarlo, más vale afrontarlo con cierta dosis de alegría.

Algunas asignaturas pueden resultar interesantes de por sí, pero aquellas otras que se hagan más cuesta arriba es donde el alumno debe hacer un esfuerzo y buscarle un lado positivo

#### **2.1.8.4 ¿Cómo puedo entusiasmarme con mis estudios?**

1. Los estudios son interesantes. Admitamos que no son tan divertidos como la tele, jugar al play, una charla con los amigos, un baño a la piscina, pero me esfuerzo en verlos interesantes y hacerlos interesantes yo mismo con mi imaginación y mi esfuerzo. Soy consciente de que este esfuerzo me ayuda.
2. Estudiar y aprovechar bien el tiempo me deja más tiempo libre para divertirme y pasártelo bien.
3. Mis profesores y mis padres me van a estimar, premiar y valorar mucho más.
4. Me he dado cuenta que cuando conozco bien un tema, me gusta.
5. Cuando hago las cosas bien, me siento más seguro.
6. Disfruto más en mi tiempo libre, con mis amigos, la tele, Internet si previamente he hecho mi trabajo bien.
7. Cada vez que alcanzo un pequeño triunfo me animo y me hace sentir más seguro y con ganas de ir más lejos.

#### **2.1.8.5 Problemas de estudio más frecuentes**

Es frecuente escuchar una serie de inquietudes al momento de estudiar; así por ejemplo:

- Desconocimiento de la noción, condiciones y planteamiento del estudio - aprendizaje.

- Dificultad para memorizar y entender otros procesos psicológicos que intervienen en el estudio aprendizaje la percepción, el pensamiento, la inteligencia, la imaginación, la atención, etc.
- Temor a los frecuentes olvidos
- Tendencia de la fatiga mental
- Problemas de lectura.
- Desorientación en la forma de tomar apuntes
- Dificultad para desarrollar tareas.
- Miedo a los exámenes en cualquiera de las formas orales o escritas
- Temor de exponer en clase, sobre todo por desconocimiento de cómo hacerlo
- Dificultad para elaborar trabajos de investigación

#### **2.1.8.6 Elementos que se deben tomar en cuenta para el estudio**

##### **2.1.8.6.1 La planificación**

El primer objetivo que debemos lograr es hacer una planificación del tiempo que hay que dedicar al estudio. Es importante no dejarlo todo para el último día y crear diariamente un hábito de estudio. El apoyo de los padres es fundamental y han de ser exigentes en el cumplimiento de un horario de estudio siempre adecuado al horario familiar.

Organizarse para estudiar todos los días y a una hora determinada produce pereza, pero que realizando todos los días provoca un mayor aprovechamiento del tiempo de estudio. No se debe enfocar el estudio como un mero trámite para aprobar un examen sino para adquirir conocimientos que nos enriquecerán en todos los aspectos. La confección de un plan de

estudio debe hacerse en forma realista, nunca hay que planificar horarios irreales que no se tiene ninguna posibilidad de cumplir.

Una hora de estudio bien realizada es una hora totalmente aprovechada; pasar tres horas frente a los cuadernos sin concentrarse, es haber perdido el tiempo y engañarse uno mismo pensando que "estudié toda la tarde".

Si se estudia de una hora a una hora y media diaria en forma constante y permanente, se estará al día en todas las materias, habrá tiempo suficiente para muchas otras actividades. Por eso, es mejor estudiar todos los días un poco, que mucha materia en pocos días.

No es conveniente estudiar de noche, ya que esta es necesaria para descansar, hay que dormir de ocho a diez horas diarias, así el rendimiento será mejor.

Cada estudiante posee un ritmo propio de aprendizaje. Por eso es importante, en primer lugar, llegar a conocerse bien; una adecuada planificación del tiempo distribuida de acuerdo a nuestras propias capacidades te ayudarán a rendir en forma satisfactoria.

#### **2.1.8.6.2 El lugar de estudio**

Es importante estudiar siempre en un mismo sitio, creando de esta manera un espacio acondicionado al estudiante y que éste considere como propio. Ha de ser un lugar cómodo, ordenado y tranquilo para favorecer la concentración.

#### **2.1.8.6.3 La mesa de trabajo**

Podrá ser un escritorio con sus respectivas gavetas o simplemente una mesa plana de superficie lisa o lo suficientemente grande para colocar los libros necesarios que se va a trabajar durante la sesión programada, lápices y colores diferentes para realizar un buen trabajo, en la mesa de estudio es recomendable ubicar solo lo indispensable para estudiar, de tal manera que este no se observe saturado de cosas

#### **2.1.8.6.4 La silla**

A su vez deberá ser muy cómoda, un respaldo muy apropiado para mantener la ubicación adecuada y lo más recomendable tener una altura de acuerdo a la mesa de trabajo.

#### **2.1.8.6.5 La temperatura**

La temperatura óptima para cualquier esfuerzo de tipo intelectual se sitúa entre 17 y 21 grados centígrados, un ambiente demasiado caluroso o demasiado frío puede producir malestar, así como sensaciones desagradables que influirán en gran medida en el rendimiento escolar, ya que obligarán a efectuar un mayor esfuerzo para conseguir los fines propuestos.

#### **2.1.8.6.6 Ventilación**

No se puede pasar por alto la ventilación dentro de un ambiente de estudio, es este aspecto hay que ser muy cuidadoso, porque hay que procurar que el oxígeno del ambiente se renueve constantemente, pues la

expulsión de anhídrido carbónico puede producir fatiga, cansancio. Dolor de cabeza, etc.

#### **2.1.8.6.7 Ruido- música**

Sería conveniente que la habitación de estudio estuviera lo suficientemente alejada, como para que no molesten al estudiante los ruidos o las voces humanas, el silencio favorece la concentración en el estudio.

Depende del tipo de trabajo que se esté realizando el que sea oportuno o no trabajar con música. Si la tarea es puramente mecánica, puede incluso favorecer el estudio y ayudar al estudiante; por otro lado, si el trabajo requiere de concentración, es preferible evitar ruido, más si este es fuerte.

#### **2.1.9 HÁBITOS DE ESTUDIO:**

##### **2.1.9.1 DEFINICIÓN:**

**Hábitos de estudio:** disposición adquirida por el ejercicio para la realización de determinados actos. El hábito se forma para la repetición consciente o inconsciente de una serie de actividades o por la adaptación a determinadas circunstancias positivas o negativas permanentes.

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2003): **Un hábito es una actitud o costumbre adquirida por actos repetidos, es decir, de tanto llevar a cabo una acción determinada, se vuelve repetitiva en la persona, es decir, siempre la realiza. Un ejemplo de un hábito es el de cepillarse los dientes todos los días**

Correa (1998): **Considera que los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. El individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que se ha dicho que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido.**

Rondón (1991): **Define a los hábitos de estudio como conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente.**

Otros Autores definen al hábito de estudio como: Una conducta o una cadena de conductas que son aprendidas por los estudiantes que tienen una altísima probabilidad de presentarse en un ambiente definido. También se le define como una cadena de conductas, que se adquieren en relación al estudio o en relación al logro relativo del dominio de contenido académico.

Conociendo que los hábitos de estudio se van formando a través de una constante; también es el modo que se adquiere por la constante práctica de algo a través de un refuerzo o estímulo que se le da al joven de esta edad.

#### **2.1.9.2 ADQUISICIÓN DE LOS HáBITOS DE ESTUDIO:**

Los hábitos de estudio llegan a adquirirse con constancia y perseverancia, organizándose mental y físicamente para lograr un fin determinado de modo eficiente. Cuando el estudiante acepta en forma voluntaria que desea estudiar, mejora la concentración y la atención, rinde más. Por lo tanto para convertirse en un estudiante eficiente es necesario que se programe el trabajo educativo.

### **2.1.9.3 FORMACIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO:**

Para que se de la formación de hábitos es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce al aprendizaje. Saber si lo que hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios.

Por ellos varios autores señalan diferentes posturas para la formación de hábitos de estudios, los cuales son:

Maddox (1980): **Señala que la motivación exige que cada respuesta sea reforzada positivamente, de modo que sirva de preparación para la siguiente, y esta a su vez para otra posterior; con el fin de que el nivel de expectativas se mantenga durante el tiempo preciso. De esta manera la fuerza del hábito se vigoriza como un ejercicio de repetición y fortalecimiento.**

Mira y López (1978): **Señalan que el docente debe iniciar a sus estudiantes la práctica dirigida, es decir, el estudio debe ir bien orientado, o sea, hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con su actividad, y que comprendan el propósito del estudio ya que este sin orientación es algo estéril. El estudio no puede motivar al estudiante si éste no sabe por qué y para qué lo realiza.**

### **2.1.9.4 Ventajas del Establecimiento de Hábitos de Estudio**

El establecimiento de patrones o esquemas de estudio tiene muchas ventajas como lo son:



- Aumentar la cantidad de material que se puede aprender en una unidad de tiempo.
- Reducir el número de repeticiones hasta su asimilación
- Consecuentemente reducir el tiempo que podría dedicársele.

#### 2.1.9.5 Buenos hábitos de estudio

Podríamos hacer una lista inmensa que contenga todos los hábitos de estudio recomendados por expertos en la materia, pero mejor vamos a concentrarnos en 5 hábitos

1. **Organiza tu tiempo**, elaborando un plan de actividades diarias.
2. **Presta atención** al maestro durante la clase y toma nota de lo más importante.
3. **Estudia todos los días**, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.
4. Utiliza alguna **técnica para estudiar**
5. Ten siempre una **actitud positiva** ante la vida, incluso ante los problemas, con eso vencerás los malos hábitos del miedo, el desaliento y la derrota.

#### 2.1.9.6 FACTORES DE LOS HáBITOS DE ESTUDIO:

Con el fin de realizar una adecuada planificación del estudio, hay que tomar en cuenta los siguientes factores:

##### 2.1.9.6.1 Factores Ambientales:

a) **Organizar el Espacio:** Es decir, organizar el lugar donde se va a estudiar todos los días. Este debe ser libre de distractores, sin radio ni

televisión encendidos. Bien iluminado, silencioso, y en él se tiene que procurar no ser interrumpido constantemente como ya se explico anteriormente.

**b) Organizar el Tiempo:** Cada estudiante posee un ritmo propio de aprendizaje. Por eso es importante, en primer lugar, llegar a conocerse bien; una adecuada planificación del tiempo distribuida de acuerdo a nuestras propias capacidades ayudarán a rendir en forma satisfactoria.

**c) Horario:** Es una distribución del tiempo diario en función de nuestras actividades. Planificar las actividades en un horario permite crear un hábito ordenado y responsable. Pero para organizar nuestro tiempo de estudio es necesario considerar también los períodos dedicados al descanso, la diversión, el deporte, las obligaciones familiares y sociales.

#### **2.1.9.6.2 Factores psicológicos:**

##### **a. *Estar Mentalizado:***

La mentalización de "tener que estudiar", es parte muy importante en el estudio diario, ya que es casi obligatorio y no consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas exámenes, y trabajos, presentaciones, etc., y a partir de ahí confeccionamos un horario de "trabajo" diario.

##### **b. *La Atención y la Concentración:***

Para *Brunet, J.* (1988), **considera que estos factores son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones que son dadas por el profesor en clase.**

Estudiar como cualquier otro trabajo, requiere de algunos procedimientos que puedes adquirir, para lo cual a continuación proponemos una serie de hábitos de estudio que contribuirán a mejorar el Rendimiento Académico.

### **2.1.10 LA MOTIVACION ANTE EL ESTUDIO.**

Para cualquier actividad que queramos realizar adecuadamente debemos contar con un conjunto de factores externos que inicien y sostengan determinadas conductas que permitirán su desarrollo.

Los motivos para estudiar pueden ser múltiples: curiosidad intelectual, deseo de obtener un título, etc., pero estos motivos tienen que distribuirse en pequeños logros a corto plazo para que al concluir cada etapa nos estimulemos para empezar la siguiente con verdaderas ganas.

Nos va a motivar:

- La aplicación de técnicas y métodos de estudio y memorización.
- El conocimiento de los fines de nuestro estudio.
- El rendimiento que obtengamos que nos indicará si llevamos el camino correcto.
- La ampliación de conocimientos y su aplicación

“La motivación reviste una extraordinaria importancia en el proceso docente educativo, debido a que crea y estimula el interés del estudiante por apropiarse de los conocimientos, hábitos y habilidades que corresponden a cada nueva etapa.” (Martínez; Hernández, 1987: 54)

Los motivos no surgen por sí mismos, sino que hay que adquirirlos y cultivarlos. Es importante recordar que no sirve cualquier motivo: hay motivos buenos y malos, mejores y peores que otros.

De forma general podemos hablar de dos tipos de motivación:

**1. Extrínseca:** los motivos proporcionan alguna clase de beneficio material. Se basa en satisfacer necesidades externas del estudiante. Para ello, otras personas padres y profesores le ofrecen incentivos, premios. Por ejemplo: dinero, una moto, un viaje, salir el fin de semana, etc. Los estímulos vienen desde fuera del estudiante. El móvil es externo al propio sujeto y viene a resultar que la actividad de estudiar se convierte en un medio para conseguir otros fines.

**2. Intrínseca,** trascendente o auto motivación: los motivos proporcionan una satisfacción personal. Los motivos se asientan sobre la responsabilidad de nuestro deber como personas libres, y se orientan hacia el logro de nuestra propia mejora y la de los demás. Se basa en satisfacer necesidades internas y es realizada por el propio estudiante, él se motiva a sí mismo.

Como el móvil nace en el propio individuo la actividad, en este caso de estudiar, gusta por sí misma

### **2.1.10.1 MANTENER LA MOTIVACIÓN**

Ya sabemos que la mejor motivación es la que responde al deseo de superación del individuo, la que busca aumentar los conocimientos y destrezas para llegar a la autorrealización esta motivación es permanente.

Es buena motivación la que responde a la consecución de metas. Ocurre que si las metas son, como en este caso, a largo plazo aparecen episodios de desánimo. Los pequeños éxitos te animarán a mantener el esfuerzo.

Ejemplo de pequeños pasos:

- Trabajar todos los días un poco.

- Sacar más partido a mi atención en clase.
- Obtener menos insuficientes la próxima evaluación.
- Aprobar todas las materias en la próxima evaluación.
- Aprobar el curso.
- Conseguir el título.
- Mejorar mis notas.

### **2.1.11 LA PLANIFICACION DEL ESTUDIO.**

El éxito en los estudios depende en gran medida de una buena planificación, los estudiantes que se destacan no son habitualmente los más inteligentes, sino aquellos que saben planificar su trabajo, aplican un buen método de estudio, están motivados y tienen mucha confianza en si mismo.

La planificación del estudio permite obtener mejores resultados y hacer más llevaderos los estudios, evitando en gran medida los temidos momentos de agobio.

#### **2.1.11.1 COMO PLANIFICAR**

El primer paso consiste en analizar la realidad como punto de partida para llegar a una planificación que responda a las necesidades y se ajuste a las características de cada estudiante.

Se debe hacer un recuento de las actividades a desarrollar a lo largo del día, valorando el tiempo a dedicar a cada una de ellas, pues hay tiempo para todo.

Algunos autores recomiendan que el tiempo que hay que dedicar al estudio sea de tres horas diarias. Esta cifra no ha de ser matemáticamente

exacta, la cantidad de tiempo dependerá de las tareas que hay que realizar esa semana, pero nunca olvidar el hábito de estudio.

Como mínimo se deben estudiar todos los días dos horas, empleándolas en revisar apuntes, llevar al día la materia, hacer las actividades, repasar, etc. Aunque la programación diaria debe ser flexible, la programación semanal debe corregir los desajustes y conseguir entre catorce y veintiún horas semanales de estudio.

#### **2.1.11.2 Distribución de una sesión de estudio**

El buen uso del tiempo de estudio requiere de tres pasos:

- a)** Determinar lo que hay que hacer y establecer prioridades
- b)** Determinar el orden en que se hará y el tiempo que se destinará
- c)** Seguir el plan con cierta flexibilidad.

##### **a) Determinar qué hay que hacer y establecer prioridades**

En el tiempo diario de estudio, hay que atender a diferentes tareas. Algunas son inmediatas en el sentido de que son deberes que han de hacerse de hoy para mañana y otras que hay que hacerlas poco a poco por ejemplo, trabajos o manualidades.

También hay que tener en cuenta las materias donde hay que ir estudiando poco a poco para no tener que darse un atracón antes de la prueba de evaluación.

En todo caso, para planificarse el tiempo de estudio hay que establecer prioridades. Las prioridades pueden determinarse teniendo en cuenta su importancia y su urgencia.

**Tareas importantes** son las que van a requerir concentración, reflexión, investigación y creatividad. También las que no gustan demasiado y hay que hacer un esfuerzo para manejarse con ellas. Ejemplos de tareas importantes son: Estudiar textos, buscar información para redactar un trabajo, resolver problemas complejos de matemáticas, diseñar experimentos, etc.

**Tareas no tan importantes** son las que no hacen falta concentrarse demasiado porque son rutinarias, o porque gustan y resultan fáciles. Por ejemplo, dibujar y colorear, pasar un trabajo al ordenador, hacer ejercicios de aplicación de gramática o de física.

**Tareas urgentes** son las que se encargan para el día siguiente o al otro.

**Tareas no urgentes** son las que nos las dan con tiempo suficiente para realizarlas a una semana o un mes vista. En este apartado hay que considerar no solo los trabajos para los que hay que ir recopilando información y redactando temas. También están las actividades de tipo creativo o plástico y, sobre todo, lo que hay que ir repasando cada cierto tiempo de cara a exámenes

La distribución del tiempo juega también un papel importante en el rendimiento. Si se toma como referencia una sesión de tres horas de estudio y nos planteamos cómo distribuir ese tiempo, hay una serie de recomendaciones nacidas de la experiencia y que podemos sintetizar diciendo:

No hacerlo a saltos, pues es muy difícil concentrarse, mantener la atención y perderías mucho tiempo organizando materiales. Tampoco se debe estudiar tres horas seguidas. Se debe dejar una cantidad de tiempo prudencial para el descanso, así se recupera el organismo y se mantiene la concentración y el rendimiento.

En la siguiente tabla presentamos de manera orientativa la distribución del tiempo de estudio y descanso de una sesión de tres horas.

<b>TIEMPO DEDICADO A</b>		
	<b>ESTUDIO</b>	<b>DESCANSO</b>
Primera hora	55 minutos	5 minutos
Segunda hora	50 minutos	10 minutos
Tercera hora	45 minutos	15 minutos

No se deben planificar descansos superiores a treinta minutos, pues se produce una disminución de la concentración y cuesta más motivarse para empezar de nuevo.

### **2.1.11.3 HORARIO DE ESTUDIO**

Es una exigencia previa, confeccionar un horario racional para aprovechar en los estudios. Teniendo en cuenta cada estudiante y que debe saber, las horas o espacios del día, que más le agrada estudiar porque rinde más.

Se han de incluir en ese horario, todas las asignaturas, de forma que estas ocupen en el mismo, un número de horas proporcional a su importancia y a la dificultad personal del estudiante.

En el horario, se han de prever asimismo periodos de descanso. Tras una hora de estudio, debe haber un periodo aproximado de 15 minutos de descanso. Después se rinde más que si se intenta aprovechar las dos horas seguidas. Se han de incluir también en el horario, días de descanso a la semana.

Es aconsejable trabajar bien toda la semana y descansar plenamente sábados y domingos. Cumpliendo verdaderamente con este horario y



dedicando un numero de horas al estudio, esta garantizada la tranquilidad del éxito final.

### **2.1.12 EL SUBRAYADO.**

Subrayar consiste en poner una raya debajo de las ideas más importantes de un texto con el fin de destacarlas del resto. El principal objetivo de esta técnica consiste en localizar las ideas claves y de reducir los textos destacando las ideas fundamentales.

La utilidad del subrayado está totalmente demostrada, ya que se sabe que gracias a él, la memoria visual funciona mejor y se fijan los contenidos con más facilidad, por eso se recomienda el uso de colores fluorescentes.

Con esta técnica se gana mucho tiempo en los repasos, ya que no es necesario leer el texto completo, basta con repasar lo subrayado. Si lo has subrayado correctamente, al texto no le faltará sentido.

Lo principal de la técnica del subrayado es que con ella pretendemos destacar y resaltar las ideas más importantes, y para poder conseguirlo existen varios procedimientos. Nos puede parecer de alguna forma que ir subrayando un texto hace que su lectura sea más lenta y, lógicamente, es cierto; pero a cambio vamos a obtener una mayor y mejor comprensión, a la vez que estamos casi sin darnos cuenta, estudiando de una forma mucho más activa.

Antes de subrayar conviene hacer una lectura completa del texto, es decir, el subrayado se debe realizar siempre en la segunda lectura, ya más comprensiva que la primera y por supuesto también más analítica, es cuando

además de subrayar debemos hacer anotaciones al margen, que en muchas ocasiones nos aportarán cantidad de información de forma clara y reducida.

El subrayado debe ser algo personal: se subraya en función de lo que se sabe y de los objetivos y pretensiones que tengamos, dos estudiantes, ante un mismo tema probablemente van a realizar un subrayado bien distinto, ya que nunca tendrán los mismos conocimientos, en consecuencia, nunca demos estudiar los textos subrayados por otras personas, ni tampoco debemos subrayar libros de textos que vayan a utilizar posteriormente otros.

Una vez hecho el subrayado, queda el camino abierto para la elaboración de esquemas y resúmenes

#### **2.1.12.1 IMPORTANCIA**

- Es un procedimiento rápido y nos mantiene activos en el proceso lector.
- Porque llegamos con rapidez a la comprensión de la estructura y organización de un texto.
- Ayuda a fijar la atención
- Favorece el estudio activo y el interés por captar lo esencial de cada párrafo.
- Se incrementa el sentido crítico de la lectura porque destacamos lo esencial de lo secundario.
- Una vez subrayado podemos reparar mucha materia en poco tiempo.
- Es condición indispensable para confeccionar esquemas y resúmenes.
- Favorece la asimilación y desarrolla la capacidad de análisis y síntesis.
- Hace mas sencilla las revisiones antes de los exámenes

### **2.1.13 LOS APUNTES EN CLASE.**

En las clases, se exponen, por regla general, asuntos importantes que muchas veces es interesante recordar y es allí donde el profesor efectúa explicaciones que amplían el contenido del libro, completándolo con datos que en él no figuran o argumentando alguna demostración que allí no aparece

Para que todo eso no se olvide es recomendable la aplicación de la técnica de toma de apuntes. Además conviene no olvidar que si el profesor en clase completa algunos apartados del libro con sus propias notas, es porque las considera realmente importantes y es muy probable que aparezcan en un examen, y a la hora de corregirlo, “el profesor nota quién anota”.

Debemos recordar que la toma de apuntes no es un dictado, como estudiantes debemos ser capaces de anotar tan rápido como sea posible la mayor parte de datos relevantes que el profesor incluya en la explicación. Como en muchas ocasiones, esto es muy difícil, podemos emplear algunas abreviaturas

Los apuntes constituyen, sin duda, una parte esencial del aprender en todo estudiante. Es algo vital en el proceso enseñanza-aprendizaje por tres razones fundamentales:

- Te mantienen muy atento y activo mientras aprendes, favoreciendo una mayor concentración mental.
- Te obligan al estupendo ejercicio de la comprensión y captación de las ideas fundamentales y a la expresión sintetizada, pero completa, por escrito, de esos contenidos.

- Te proporcionan un valiosísimo recordatorio; esto, fruto de tu propia labor de análisis y síntesis mental que puedes revisar y utilizar cuando deseases.

#### **2.1.1.3.1 La importancia de tus apuntes**

Tomar apuntes es una técnica fundamental para facilitarse la tarea de aprender y estudiar. No es fácil, integrar varias habilidades, y nos sirve tanto para ser buenas estudiantes como para defendernos en el mundo laboral después, entre otras cosas.

En primer lugar, tomar apuntes ayuda a que desarrollemos la capacidad de concentración en clase

#### **2.1.1.3.2 Normas básicas en la toma de apuntes.**

Hay que tomar apuntes en un cuaderno específico, de ser posible de tamaño folio, y donde podemos incluir, cambiar y añadir hojas , dejando los correspondientes márgenes, especialmente a la izquierda de manera que nos permita, al repasar y completar los apuntes con un compañero completar los datos importantes que hayamos pasado por alto

- Los cuadernos de anillas permiten tener ordenadas por hojas las materias y, como decíamos anteriormente, permite incluir nuevas hojas que pudiera entregar el profesor, de manera que no extravíen, deterioren, etc.
- Conviene comenzar cada capítulo en una hoja nueva, indicando el tema al que corresponde, y si es preciso las páginas del libro donde viene explicado. Así nos facilitará el repaso de la explicación en el momento del estudio.
- Es interesante ayudarse en la toma de apuntes con signos y abreviaturas, como por ejemplo:

más: +
menos: -
mayor: >
menor: <
igual: =
que: q
por: x

- En la toma de apuntes es importante distinguir lo importante de lo accesorio. Muchos profesores anuncian esquemáticamente al principio de la clase lo más importante, otros lo han hecho al final de la clase anterior. En cualquier caso debemos estar muy atentos a frases del profesor como “ésto es importante” o “el punto principal es...” y otras muchas fórmulas con las que el profesor quiere decir que debemos estar muy atentos.
- En muchos casos veremos que la toma de apuntes es algo desordenada, no debemos preocuparnos porque eso es algo completamente normal, lo importante es no perder nunca el hilo de la explicación porque ya tendremos luego tiempo de ordenarlos.

#### **2.1.14 LA MEMORIA**

La memoria es un proceso de recuerdo que requiere la participación activa del sujeto y esta en relación directa con otros procesos como son la atención y la comprensión.

La memoria es la facultad psíquica por medio de la cual puede retenerse y recordarse el pasado. La palabra también permite denominar al recuerdo que

se hace o al aviso que se da de algo pasado, y a la exposición de hechos, datos o motivos que se refieren a un cierto asunto.

No hay aprendizaje sin memoria, podemos decir que aprendemos algo cuando somos capaces de explicarlo, criticarlo, aplicarlo, sobre todo por que lo hemos comprendido. En todo esto subyace la memoria que nos permite recordar conocimientos anteriores para poder comprender los actuales. Al igual que los músculos la memoria cuanto mas se la ejercita mas se fortalece, por lo tanto será mayor su capacidad, agilidad y su utilidad.

Según la duración del recuerdo podemos distinguir la memoria a corto plazo y a largo plazo.

**Corto plazo** es un tipo de memoria que no va más allá de las 16 a 24 horas, o entre dos periodos de sueño. Pero debemos saber que este tipo de memoria se elimina precisamente durante el sueño, luego si queremos que dure, no podemos echarnos a dormir.

Estudiar la noche anterior del examen, puede ser acertado en algunos casos, no todas las personas somos iguales, pero en la mayoría de las ocasiones sabemos cual es el resultado.

Aunque parezca increíble puede ser más productivo, dormir bien y memorizar las horas anteriores al examen con un cerebro descansado y soltar todo lo que hemos “aprendido de golpe, luego cuando volvamos a dormir veremos que en pocos días lo hemos olvidado todo.

**Largo plazo** tiene una duración de semanas o meses, y en algunos casos toda la vida. No se obtiene en una sola sesión de estudio, y esta relacionado

con el grado de comprensión que obtengamos. Esta es la memoria que debe buscar un estudiante.

Lo que se entiende se memoriza mejor que lo que no se entiende. Esto significa que existe una correlación importante entre comprensión del material de estudio y grado de permanencia en la memoria.

#### **2.1.14.1 FASES DE LA MEMORIZACIÓN**

Una vez que percibimos algo, comienza un proceso que conduce a la **memorización** de esa información. Esto se consigue con las siguientes fases:

- **Comprensión:** supone la observación a través de los sentidos y entender esa información.
- **Fijación:** se adquiere con la repetición, es imprescindible fijar antes de recordar una información que nos interesa.
- **Conservación:** esta fase está en función del interés, la concentración y el entrenamiento de la persona, y de todos estos factores dependerá el modo en que se memoriza.
- **Evocación:** significa sacar al plano de la conciencia los conocimientos almacenados, se hace presente lo fijado y retenido.
- **Reconocimiento:** consiste en la interrelación de los conocimientos nuevos y previos.

#### **2.1.14.2 DESARROLLO DE LA MEMORIA**

Si quieres potenciar tu capacidad de memorizar te aconsejo estés atento a lo siguiente:

- Mejora la percepción defectuosa: intenta que en el aprendizaje intervengan todos los sentidos consiguiendo la máxima atención y concentración.
- Ejercita la observación y entrénate para captar detalles contrastados y otros no tan evidentes.
- Pon en práctica el método de clasificación: se retiene mejor los elementos de un conjunto si procedemos a su clasificación.
- Capta el significado de las ideas básicas de un tema.
- Procura pensar con imágenes, ya que la imaginación y el pensamiento están unidos.
- Para conseguirlo hay tres principios:
  1. Exagerar determinados rasgos como si se tratase de una caricatura.
  2. Captar lo novedoso.
  3. Dar movimiento a nuestras imágenes pensadas como si fueran una película.
- Fija contenidos con la repetición y procura repetir las ideas evitando la asimilación mecánica.
- Haz pausas mientras lees o estudias para recordar lo que vas aprendiendo.
- Si aprendes algo justo antes de dormir se recuerda bastante bien a la mañana siguiente. Esto se explica porque durante el sueño no se producen interferencias.
- Revisa lo antes posible el material estudiado a través de esquemas o resúmenes. Así se aumenta el número de repeticiones-fijaciones consiguiendo que el olvido se retrase.



### **2.1.14.3 Principales causas del olvido**

- Falta de concentración.
- Poca o mala comprensión de lo estudiado.
- Ausencia de repasos o repasos tardíos y acumulados.
- Estudio superficial y pasivo, con poca reflexión y esfuerzo, no hay manejo de la información en resúmenes, esquemas, subrayados.

### **2.1.15 EVALÚA TU CONCENTRACIÓN**

El estudio eficaz requiere concentración, la capacidad de concentrarse está supeditada en gran parte a las condiciones de ambiente que rodean al individuo y al estado físico de éste, aprender a concentrarse es aprender a vencer las distracciones.

La concentración es un grado superior de la atención. Nos concentramos en el estudio cuando la atención se mantiene insistentemente sobre los problemas o ideas que estudiamos sin interrupción

La atención es el proceso a través del cuál seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo tamaño, color, forma, movimiento o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración. “La concentración es el eterno secreto de todo logro humano.” La

concentración es la capacidad de una persona de mantener fija su atención en un objeto en profundidad y durante largo tiempo.

La concentración es un requisito esencial para alcanzar buenos resultados en los estudios, y no sólo se alcanza con la voluntad, hay distintos factores que pueden favorecerla o perjudicarla.

#### **2.1.15.1 Factores que favorecen la atención-concentración**

- Interés y voluntad a la hora de estudiar
- Planifica el estudio de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
- Transcurridas dos horas de estudio descansa brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
- Cambia la materia de estudio: así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8-10 minutos sin que descienda tu concentración
- Tomar apuntes: Si durante las explicaciones del profesor esta atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitarás la atención.
- Es importante que empieces a estudiar cuando te encuentres físicamente en condiciones, es decir, evita estudiar inmediatamente cuando: Apenas hayas dormido, apenas hayas comido, tras una emoción fuerte o disgusto y te sientas enfermo

### **2.1.16 ¿CÓMO PRESENTAR UN EXAMEN?**

La preparación de los exámenes no se limita a los días previos sino que comienza el primer día de curso y hay que ir realizando de manera continuada durante todo el curso. Dejar la preparación para los últimos días es tener muchas probabilidades de fracasar.

Los exámenes son una forma de evaluar lo que tú aprendes, son importantes para que conozcas que aspecto de tu estudio es deficiente. En la vida cada día se presenta un examen, así que se debe considerar los exámenes en forma realista y en lugar de preocuparse lo que hay que hacer es comenzar a prepararlos lo más pronto posible.

Aparte de la preparación de los temas que han de ser motivo de examen, es preciso también tener presentes algunas otras indicaciones de gran interés para el resultado del mismo:

Trate de descubrir en el profesor la inclinación que pueda tener por determinados temas. Esto le permitirá concentrarse en las lecciones o preguntas posibles para el examen.

Medite sobre las preguntas que le puedan hacer y pensar cómo va a contestarlas. ¿En qué puntos insistió preferiblemente el profesor durante la clase y en los exámenes parciales?

Procure estar bien descansado cuando llegue la época de los exámenes y consérvese tranquilo, confiando en el trabajo que ha realizado durante el curso, llevando a su ánimo la convicción de que ha estudiado todo lo necesario, de que el repaso de sus materias ha sido minucioso y cuidadoso.

Recuerde también que los profesores no pretenden hacerle fracasar y que siempre están dispuestos a ser humanitarios con aquellos que hayan acreditado durante el curso su aplicación y buen entendimiento.

#### **2.1.16.1 ¿Cómo prepararse?**

Repase los apuntes durante todo el año y no un día antes de la prueba, recuerda los temas que más se han discutido en clases y sintetízalos en cuadros sinópticos. Determine las ideas, palabras o nociones que el profesor o los autores hayan enfatizado y trabaje sobre ellos. Anota todas las preguntas que creas que el profesor puede formular, contestándolas en voz alta. Trata de explicar lo que aprendió con sus propias palabras.

##### **2.1.16.1.1 Antes del examen**

Toma medidas drásticas para combatir la ansiedad previa a la evaluación. Evita contestar las preguntas de los otros compañeros el día anterior de la prueba, sólo lograrán infundirle una sensación de inseguridad. Reconozca que no puede saber todas las respuestas. Continúe con su vida normal los días previos al examen. Actúe durante la prueba como lo hacía mientras estudiaba.

##### **2.1.16.1.2 En el examen**

Esté seguro que entendió todo lo que se le pregunta. Preste atención a todas las indicaciones. Reparta y organice el tiempo. No llegue ni muy temprano ni muy tarde a la prueba: con 20 minutos de anticipación alcanza, llegar más temprano aumentaría su ansiedad.

### **2.1.17 ELABORAR UN MAPA CONCEPTUAL**

El mapa conceptual es una representación gráfica o dibujo, hecho con mayor o menor habilidad e imaginación, que presenta de manera más clara y comprensiva la relación existente entre hechos, ideas o procesos.

El mapa conceptual es una herramienta de trabajo que ayuda a manejar conceptos y representaciones. Ayuda a explorar lo que se sabe sobre un concepto o un tema; son representaciones gráficas con estructuras jerárquicas mostrando cómo se relacionan las proposiciones generalmente se utilizan figuras geométricas como elipses para encerrar las palabras o enunciados.

Los Mapas Conceptuales ayudan a los estudiantes en el aprendizaje de nueva información mediante la integración de cada nueva idea a su cuerpo de conocimiento ya existente. A medida que los estudiantes crean mapas conceptuales, ellos reproducen ideas utilizando sus propias palabras. Los enlaces mal dirigidos o conexiones equivocadas alertan a los docentes sobre las áreas que el estudiante no ha comprendido aún.

Es de gran utilidad el uso de mapas conceptuales en la última etapa del curso para repasar temas atrasados y preparar los exámenes finales.

Los mapas conceptuales constituyen no sólo una forma de sintetizar información sino una herramienta para comunicar conocimientos. Es por eso que debemos hablar un lenguaje común en cuanto a su estructura, pues existen muchas variaciones de estos. Los mapas conceptuales, formalmente se componen de:

- Conceptos
- Palabras enlaces
- Propositiones

- Líneas y flechas de enlace
- Representaciones por elipses u óvalos

Los elementos fundamentales que componen un mapa conceptual son:

Los conceptos: regularidad en los acontecimientos o en los objetos que se designa a través de un término. «Libro», «mamífero», o «atmósfera» son ejemplos de conceptos.

Palabras de enlace: son las que se utilizan para unir los conceptos y para indicar el tipo de relación que se establece entre ellos

Las proposiciones: son dos o más términos conceptuales unidos por palabras para formar una frase. «La ciudad tiene una zona industrial» o «el ser humano necesita oxígeno» son ejemplos de proposiciones.

## **2.2. POSICIONAMIENTO TEÒRICO PERSONAL**

Como se indico anteriormente el tema de investigación es el ***ESTUDIO DEL RENDIMIENTO ACADEMICO, EN ESTUDIANTES DE EDUCACION BASICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO "U.T.N", DURANTE EL AÑO LECTIVO 2008-2009.*** Un tema de suma importancia ya que existe muchos casos de bajo rendimiento académico; tanto de la institución investigada como en los diferentes colegios de esta ciudad lo que trae consigo la deserción estudiantil.

Aplicando las bases teóricas de **Vigotsky** que se interesa por el desarrollo eficiente del proceso de aprendizaje, sin desentenderse de la importancia que tiene el entorno tanto social como integral y la conducta del estudiante en la clase; pretendemos desarrollar una adecuada practica de los Hábitos

de Estudio lo que constituye un aporte significativo en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Un grave error de la visión tradicional consiste en desviar la atención hacia cuestiones médicas y de psicología básica, cuando las necesidades fundamentales son de tipo educativo en general, e instructivo en particular. Ya no se pretende etiquetar a los alumnos, sino que los problemas de aprendizaje, son identificados desde la perspectiva de su relevancia en la provisión educativa de servicios y en la intervención educativa.

En los problemas de aprendizaje influye de forma directa mala practica de los Hábitos de estudio y con esto pretendemos que los estudiantes adquieran un renovado interés por la educación ya que existen altas tasas de fracaso escolar que pretendemos erradicar de manera efectiva con las diversas técnicas aquí expuestas.

### **2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS:**

- 1. Actitud:** Predisposición de la persona a responder de una manera determinada frente a un estímulo tras evaluarlo positiva o negativamente
- 2. Afectividad:** Conjunto de emociones y sentimientos que un individuo puede experimentar a través de las distintas situaciones que vive
- 3. Ambiente:** Espacio vital en el que se desarrolla el sujeto. Conjunto de estímulos que condicionan al individuo desde el momento mismo de su concepción
- 4. Ansiedad:** Miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión

5. **Aprendizaje:** Es un cambio permanente de la conducta de la persona como resultado de la experiencia. Se refiere al cambio en la conducta o al potencial de la conducta de un sujeto en una situación dada, como producto de sus repetidas experiencias en dicha situación. Este cambio conductual no puede explicarse en base a las tendencias de respuesta innatas del individuo, su maduración, o estados temporales (como la fatiga, la intoxicación alcohólica, los impulsos, etc.).
6. **Aprendizaje cognitivo:** Proceso activo por el que el sujeto modifica su conducta, dándole un carácter personal a lo aprendido.
7. **Aprendizaje verbal:** Es el aprendizaje que se produce cuando el contenido adquirido por el sujeto consiste en palabras, sílabas sin sentido o conceptos.
8. **Conducta:** Reacción global del sujeto frente a las diferentes situaciones ambientales.
9. **Desarrollo cognitivo.** Crecimiento que tiene el intelecto en el curso del tiempo, la maduración de los procesos superiores de pensamiento desde la infancia hasta la adultez
10. **Destrezas:** Habilidad, arte, primor o propiedad con que se hace algo.
11. **Habilidades:** Capacidad de actuar que se desarrolla gracias al aprendizaje, al ejercicio y a la experiencia.
12. **Hábitos:** Tendencia a actuar de una manera mecánica, especialmente cuando el hábito se ha adquirido por ejercicio o experiencia. Se caracteriza por estar muy arraigado y porque puede ejecutarse de forma automática.
13. **Pedagógicas:** Perteneciente o relativo a la Pedagogía, que sirve para educar o enseñar.
14. **Personalidad:** Es la diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra debido al conjunto de características o cualidades originales que destacan en algunas personas



**15. Razonamiento:** Se entiende como la ocasión en que el alumno o el sujeto llegan a conclusiones "lógicas" a partir de datos que dispone sobre una situación determinada.

**16. Sentimientos:** El sentimiento es el resultado de una emoción, a través del cual, el consciente tiene acceso al estado anímico propio. El cauce por el cual se solventa puede ser físico y/o Espiritual. Forma parte de la dinámica cerebral de las personas, que le capacita para reaccionar a los eventos de la vida diaria.

#### **2.4 SUBPROBLEMAS, INTERROGANTES:**

**¿Cuales son los problemas más comunes que ocasionan el Bajo Rendimiento Académico en adolescentes?**

**¿Qué nivel de Conocimiento tienen los educadores acerca del Rendimiento Académico?**

**¿Cómo mejorar el rendimiento académico en los adolescentes de colegio Universitario UTN?**

## 2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSION	INDICADOR
<p>El Rendimiento Académico es el progreso alcanzado por los estudiantes en función de los objetivos programáticos previstos, es decir, según los objetivos que se han planificado, que tanto y que tan rápido avanza el alumnado dando los resultados mas satisfactorios posibles</p>	<p><b>Rendimiento Académico</b></p> <p><b>PEA. (Proceso Enseñanza Aprendizaje)</b></p>	<p><b>Factores Internos</b></p> <p><b>Factores Externos.</b></p> <p><b>Particularidades del ámbito escolar.</b></p> <p><b>Hábitos de Estudio.</b></p>	<p>* Análisis de las capacidades mentales de cada adolescente.</p> <p>* Determinar como influyen las condiciones ambientales en el estudio</p> <p>* Conocer la relación entre alumno, maestro y su influencia en el rendimiento académico</p> <p>* Difundir los diferentes Hábitos de Estudio para mejorar el Rendimiento Académico.</p>

## CAPITULO III

### 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN:

##### **Proyecto Factible**

Por que con la elaboración de la propuesta procura solucionar los problemas de bajo rendimiento, que afectan a los estudiantes de los Octavos, Novenos y Decimos Años de Educación Básica del “Colegio Universitario UTN”

##### **Bibliográfica:**

La presente investigación es bibliográfica, porque se realizó en base a la búsqueda de información de diversas fuentes como: Libros de consulta, documentos, estudios realizados en relación al tema y se apoya en la consulta, análisis y critica de documentos.

##### **Aplicada.**

La presente investigación es aplicada por que se la realiza con un propósito inmediato, ya que a través del manual busca resolver los problemas de los estudiantes investigados.

##### **Descriptiva.**

Esta Investigación es Descriptiva por que tiene gran aplicabilidad en el ámbito educativo, especialmente en problemas referentes a los adolescentes.

### **3.2 MÉTODOS**

Los métodos que se utilizaron son:

#### **Inductivo- Deductivo**

Con la ayuda de este método se analizo el rendimiento de los estudiantes de las cuales se obtuvieron conclusiones de carácter general respecto al bajo rendimiento académico que tienen los estudiantes en el ámbito educativo.

#### **Analítico- Sintético**

Se utilizo el análisis para descomponer el problema en diferentes partes y factores para luego estudiarlo, descubriendo las relaciones existentes entre ellas para captar las particularidades del origen, causas y desarrollo del Bajo Rendimiento Académico en su totalidad ya que así logramos un buen desenvolvimiento en cuanto a nuestra investigación .

#### **Método Estadístico:**

Para el análisis e interpretación de datos.

### **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS:**

Las técnicas nos proporcionan diversos instrumentos y medios para la recolección de datos para así poder explicar el problema.

Se utilizó el siguiente instrumento:

#### **Encuesta:**

Esta técnica permitió obtener información aplicando un cuestionario a los estudiantes de Educación Básica del Colegio Universitario "UTN". Por medio

del proceso pregunta respuesta se obtuvo la información escrita sobre el Bajo Rendimiento Académico.

### 3.4 POBLACIÓN:

En la presente investigación se investigo a todo el universo poblacional de Educación Básica del Colegio Universitario UTN, de la ciudad de Ibarra, donde se empleó las técnicas e instrumentos de investigación necesarios que permitió recolectar datos que fueron analizados críticamente para determinar la factibilidad del tema de investigación. En el presente estudio la población fue de 313 estudiantes.

**Cuadro N<sup>ro</sup>. 1: Distribución De La Muestra Por Paralelo.**

PARALELO	ESTUDIANTES
OCTAVO DE BÁSICA "A"	50
OCTAVO DE BÁSICA "B"	46
NOVENO DE BÁSICA "A"	39
NOVENO DE BÁSICA "B"	38
NOVENO DE BÁSICA "C"	34
DÉCIMO DE BÁSICA "A"	57
DÉCIMO DE BÁSICA "B"	49
TOTAL	310

***En caso de haber utilizado la muestra se hubiera tomado en cuenta la siguiente formula:***

### 3.5 MUESTRA:

La muestra cumple con el tamaño de la población que es de 310 estudiantes. Se investigara a todo el universo poblacional de Educación básica del Colegio Universitario UTN.

$$n = \frac{PQ * N}{E^2} \cdot \frac{1}{(N - 1) + PQ} \cdot K^2$$

**n** = Tamaño de la muestra

**PQ** = Varianza de la población, valor constante = 0.25

**N** = Población / Universo

**(N - 1)** = Corrección geométrica, para muestras grandes >30

**E** = Margen de error estadísticamente aceptable:

**0.02** = 2% (Mínimo)

**0.3** = 30% (Máximo)

**0.05** = 5% (Recomendable. en educación)

**K** = Coeficiente de corrección de error, valor constante = 2

**m** = Fracción Muestral

**n** = Muestra.

**N** = Población/Universo

**E** = Estrato.

$$m = \frac{n}{N} \cdot E$$

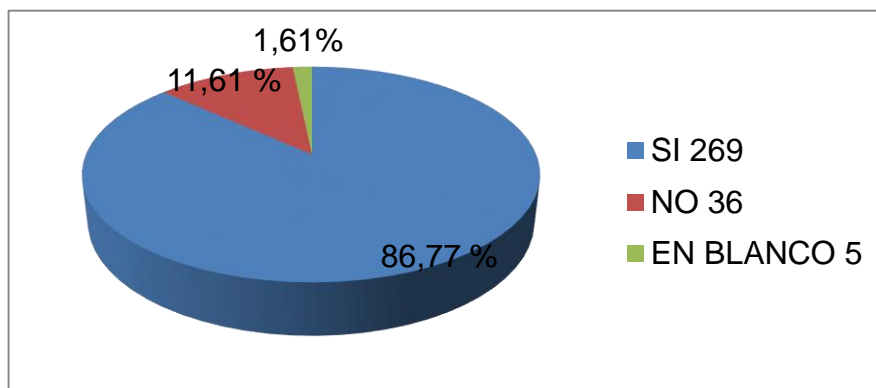
## CAPITULO IV

### 4.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 ENCUESTA A ESTUDIANTES

##### 1.- ¿SUS PROFESORES LE MOTIVAN PARA APRENDER EN CLASE?

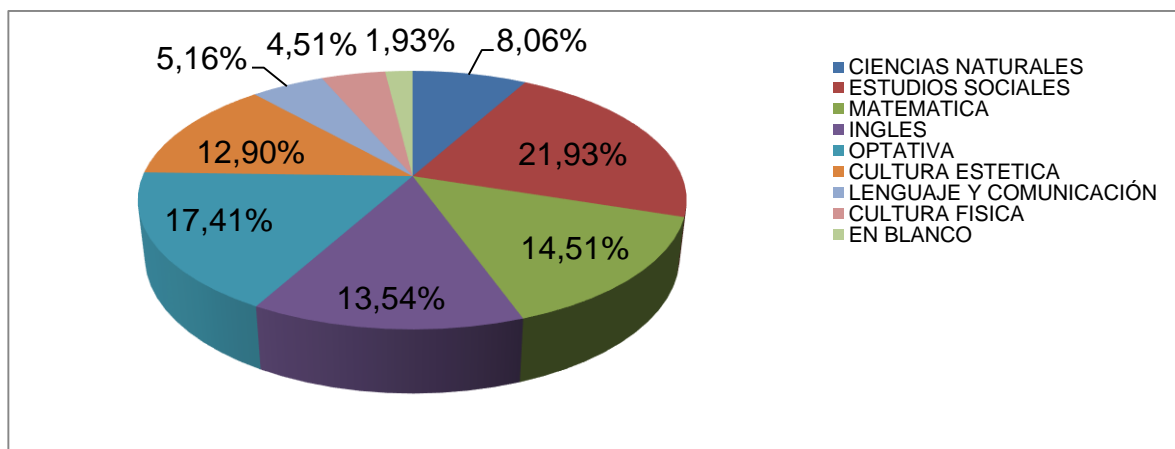
RESPUESTA	Nro.	%
SI	269	86,77
NO	36	11,61
EN BLANCO	5	1,61
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 86,77% de los encuestados manifiestan que sus profesores **Si les motivan** para aprender en clase; el 11,61% determinan que no les motivan; el 1,61 % se abstienen de responder esta interrogante, consecuentemente la mayoría opina que los profesores si les motivan los profesores para aprender en clase.

## 2.- ¿EN QUE ASIGNATURA TIENE UD. MAYOR DIFICULTAD?

RESPUESTA	Nro.	%
CIENCIAS NATURALES	25	8,06
ESTUDIOS SOCIALES	68	21,93
MATEMÁTICA	45	14,51
INGLES	42	13,54
OPTATIVA	54	17,41
CULTURA ESTÉTICA	40	12,90
LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	16	5,16
CULTURA FÍSICA	14	4,51
EN BLANCO	6	1,93
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>

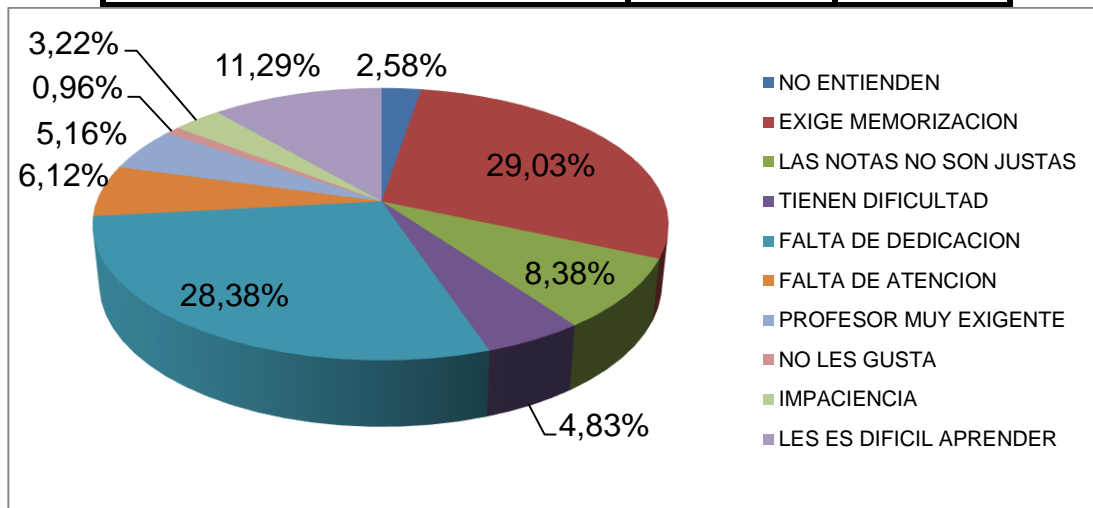


En cuanto a la encuesta realizada el 21,93% de los encuestados manifiestan que la asignatura en la que mas tienen dificultad es **Estudios Sociales**; el 17,41% determinan que tienen dificultad en Optativa; el 14,51% determinan que Matemática; el 13,54 determinan que tienen dificultad en Inglés ; el 12,90 determinan que Cultura Estética; el 8,06 determinan que Ciencias Naturales; 5,16 determinan Lenguaje y Comunicación; 4,51 determinan Cultura Física y el 1,93 % se abstienen de responder esta interrogante, consecuentemente la mayoría opina que Estudios Sociales es la materia en la que mas encuentran mayor dificultad.



### 3.- ¿POR QUE TIENE DIFICULTAD EN DICHA MATERIA?

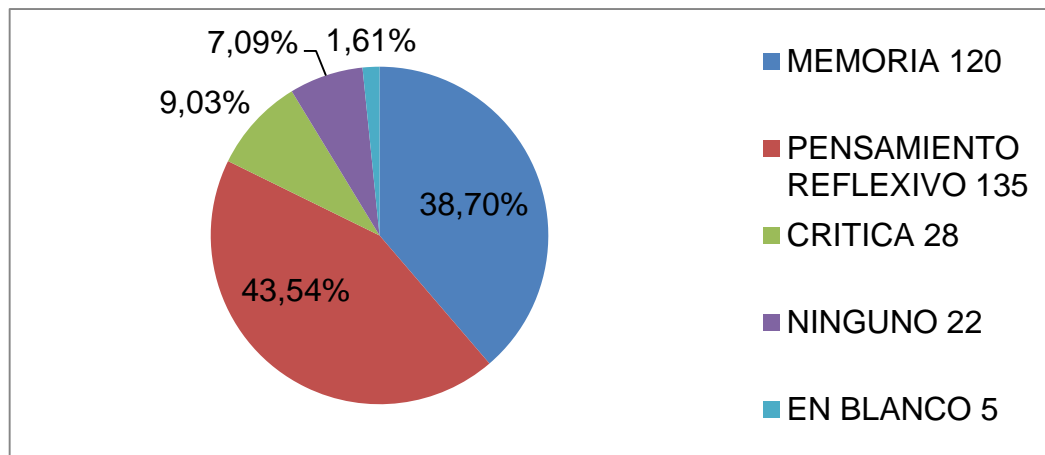
RESPUESTA	Nro.	%
NO ENTIENDEN	8	2,58
EXIGE MEMORIZACIÓN	90	29,03
LAS NOTAS NO SON JUSTAS	26	8,38
TIENEN DIFICULTAD	15	4,83
FALTA DE DEDICACIÓN	88	28,38
FALTA DE ATENCIÓN	19	6,12
PROFESOR MUY EXIGENTE	16	5,16
NO LES GUSTA	3	0,96
IMPACIENCIA	10	3,22
LES ES DIFÍCIL APRENDER	35	11,29
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 29,03 de los encuestados manifiestan que se exige la **Memorización**; el 28,38 % determinan que les Falta dedicación; el 11,29 % determinan que les es difícil aprender; 8,38 % dice que las Notas no son Justas; el 6,12% determinan que no prestan atención a clases; el 5,16% determinan que el profesor es muy exigente; el 3,22 % determinan que el profesorado es muy impaciente y el 0,96% dice que no les gusta la materia; consecuentemente la mayoría opina que dicha materia exige la MEMORIZACIÓN.

**4.- DE LAS SIGUIENTES HABILIDADES INDIQUE CUALES LE AYUDAN A DESARROLLAR SUS DOCENTES.**

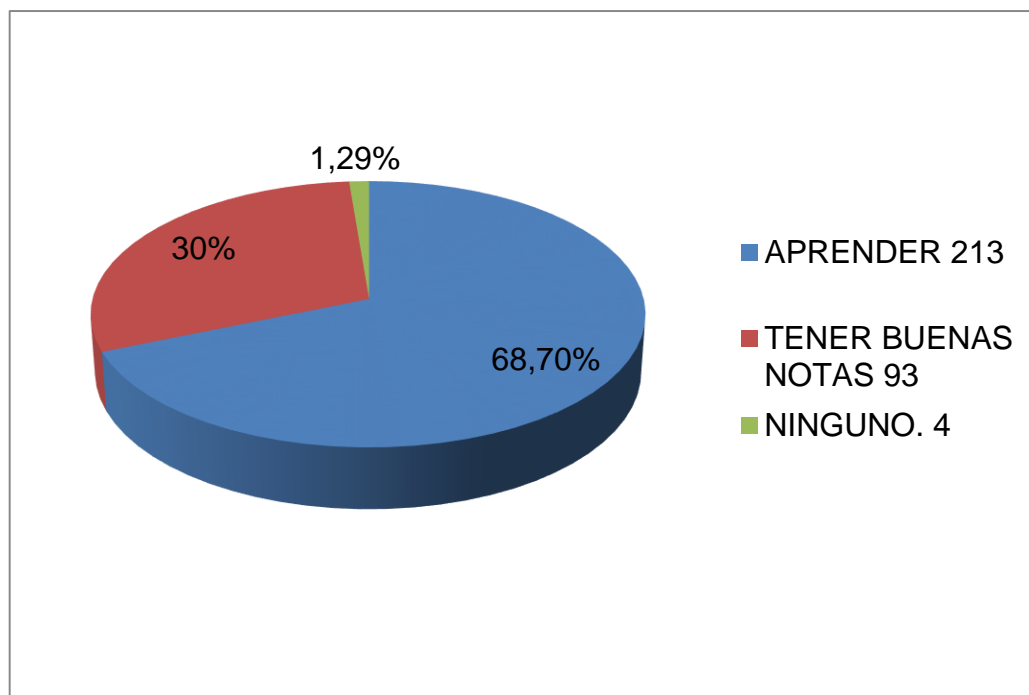
RESPUESTA	Nro.	%
MEMORIA	120	38,70
PENSAMIENTO REFLEXIVO	135	43,54
CRITICA	28	9,03
NINGUNO	22	7,09
EN BLANCO	5	1,61
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 43,54% de los encuestados manifiestan que la habilidad que les ayuda a desarrollar sus docentes es el **Pensamiento Reflexivo**; el 38,70 % determinan que es la Memoria; el 9,03% determinan que es la Critica; el 7,09% determinan que no les ayudan a desarrollar habilidades y el 1,61% se abstienen responder esta interrogante, consecuentemente la mayoría manifiestan que la habilidad que les ayudan a desarrollar sus maestros es el Pensamiento reflexivo.

## 5.- ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE PARA UD.?

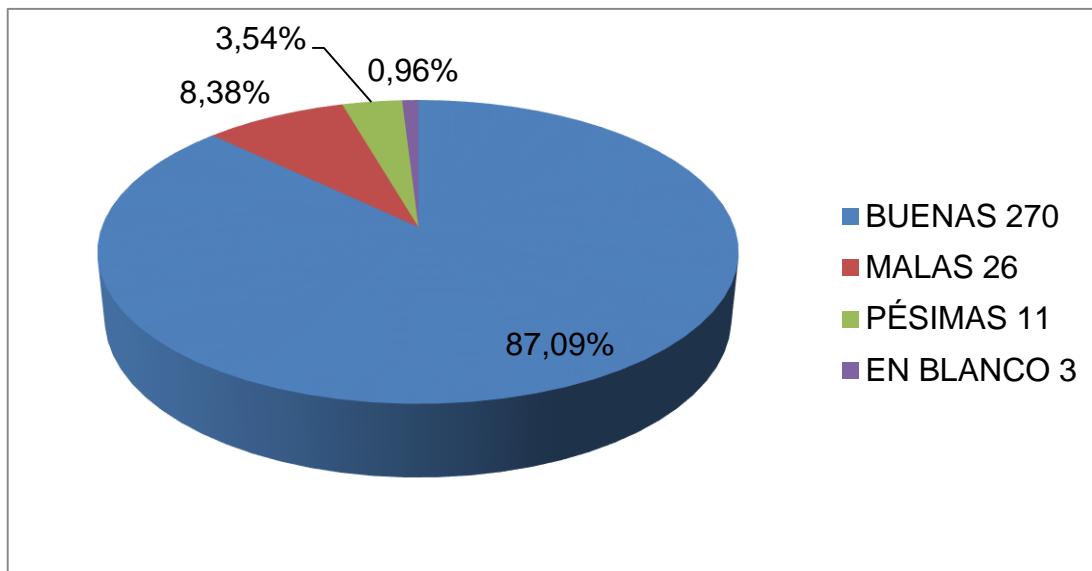
RESPUESTA	Nro.	%
APRENDER	213	68,70
TENER BUENAS NOTAS	93	30
NINGUNO.	4	1,29
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 68,70% de los encuestados manifiestan que lo mas importante para ellos es **Aprender**; el 30 % determinan que es Tener Buenas Notas; el 1,29% determinan que ninguno de los ítems es importante para ellos, consecuentemente la mayoría manifiestan que lo mas importante para ellos es Aprender;

## 6.- LAS RELACIONES CON SUS PADRES SON:

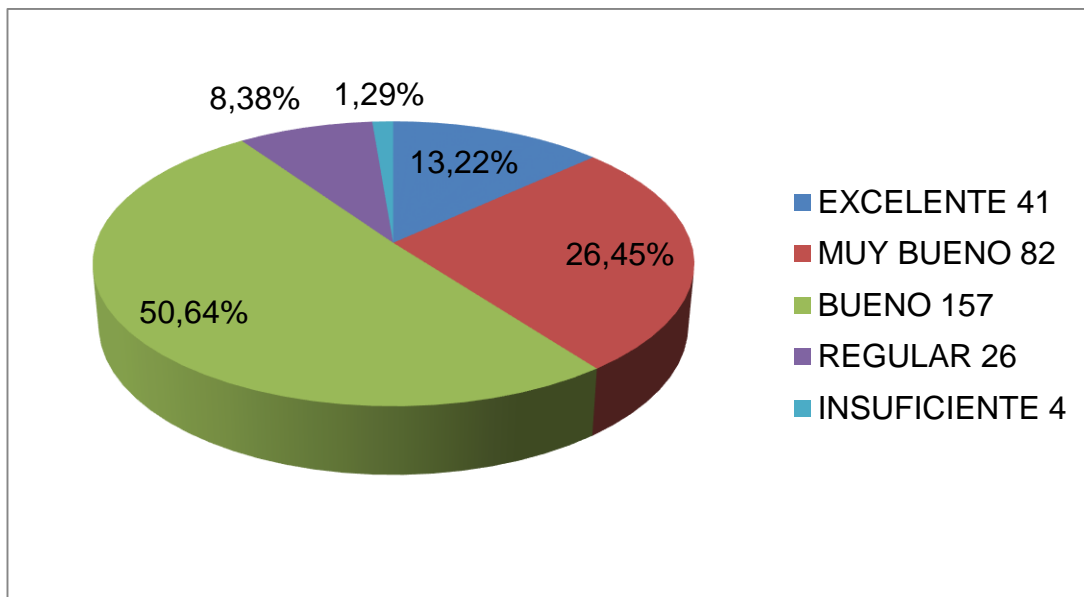
RESPUESTA	Nro.	%
BUENAS	270	87,09
MALAS	26	8,38
PÉSIMAS	11	3,54
EN BLANCO	3	0,96
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 87,09% de los encuestados manifiestan que las Relaciones con sus Padres son **Buenas**; el 8,38 % determinan que son Malas; el 3,54% determinan que son Pésimas y el 0,96% se abstienen responder esta interrogante, consecuentemente la mayoría manifiestan que las Relaciones con sus Padres son Buenas.

## 7.- ¿CÓMO CALIFICARÍA SU RENDIMIENTO ESCOLAR?

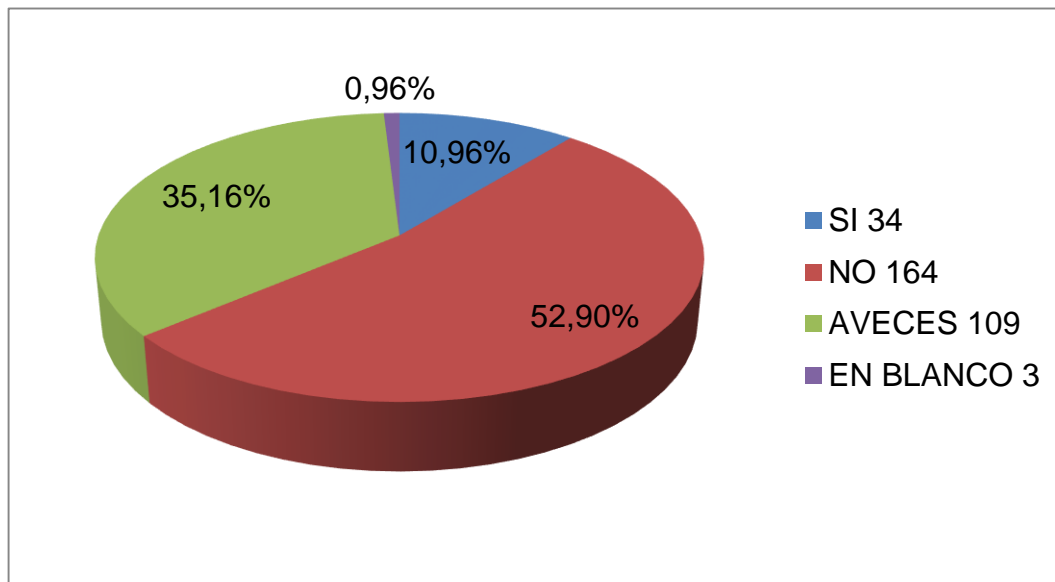
RESPUESTA	Nro.	%
EXCELENTE	41	13,22
MUY BUENO	82	26,45
BUENO	157	50,64
REGULAR	26	8,38
INSUFICIENTE	4	1,29
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 50,64% de los encuestados manifiestan que su Rendimiento Escolar es **Bueno**; el 26,45% determinan que es Muy Bueno; el 13,22% determinan que su Rendimiento Escolar es Excelente; el 8,38% determinan que es Regular y el 1,29% determinan que es Insuficiente, consecuentemente la mayoría manifiestan que su Rendimiento Escolar Bueno.

## 8.- ¿LAS RELACIONES FAMILIARES AFECTAN SU RENDIMIENTO?

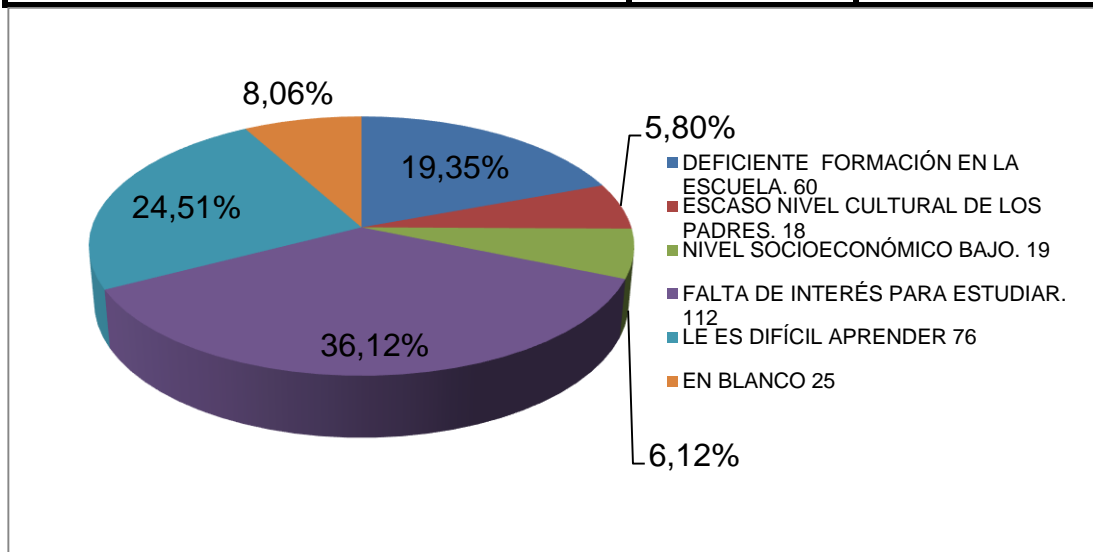
RESPUESTA	Nro.	%
SI	34	10,96
NO	164	52,90
A VECES	109	35,16
EN BLANCO	3	0,96
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 52,90% de los encuestados manifiestan que las Relaciones Familiares **No Afectan** el Rendimiento Académico; el 35,16% determinan que a veces; el 10,96% determinan que si Afectan el Rendimiento Académico y el 0,96% se abstienen responder esta interrogante, consecuentemente la mayoría manifiestan que las Relaciones Familiares No Afectan el Rendimiento Académico.

### 9.- ¿EL BAJO RENDIMIENTO EN SUS ASIGNATURAS SE DEBE A?

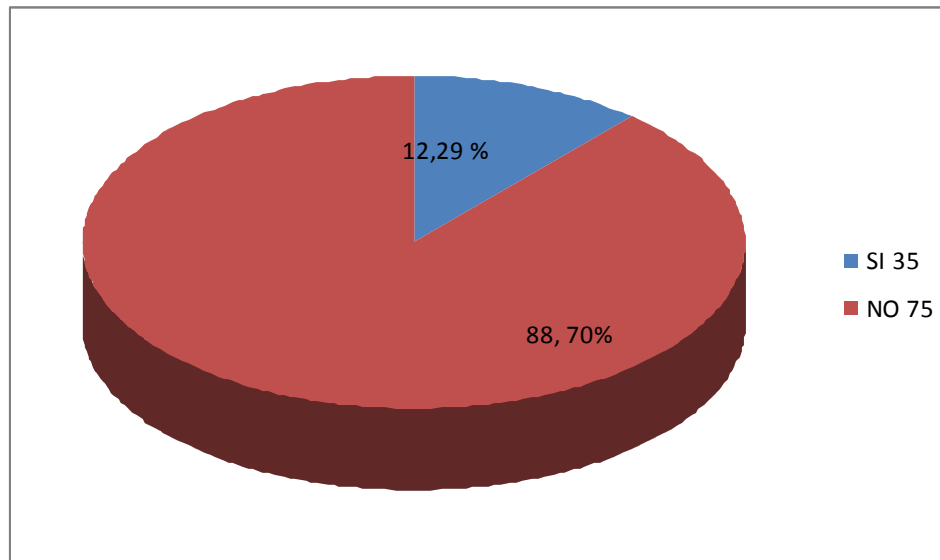
RESPUESTA	Nro.	%
DEFICIENTE FORMACIÓN EN LA ESCUELA.	60	19,35
ESCASO NIVEL CULTURAL DE LOS PADRES.	18	5,80
NIVEL SOCIOECONÓMICO BAJO.	19	6,12
FALTA DE INTERÉS PARA ESTUDIAR.	112	36,12
LE ES DIFÍCIL APRENDER.	76	24,51
EN BLANCO.	25	8,06
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 36,12% de los encuestados manifiestan que el Bajo Rendimiento en sus materias se debe a la **Falta de Interés para Estudiar**; el 24,51 determinan que es Difícil Aprender; el 19,35% determinan que se debe a la deficiente formación en la Escuela; el 8,06% se abstienen a responder esta interrogante ;6,12% determinan que se debe al nivel socioeconómico bajo; el 5,80% determinan se debe a el escaso Nivel cultural de los padres, consecuentemente la mayoría manifiestan que el Bajo Rendimiento en sus materias se debe a la falta de interés para estudiar.

**10.- ¿TIENES CONOCIMIENTO ACERCA DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y LOS UTILIZAS A LA HORA DE PONERTE ESTUDIAR?**

RESPUESTA	Nro.	%
SI	35	11.29
NO	275	88.70
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>

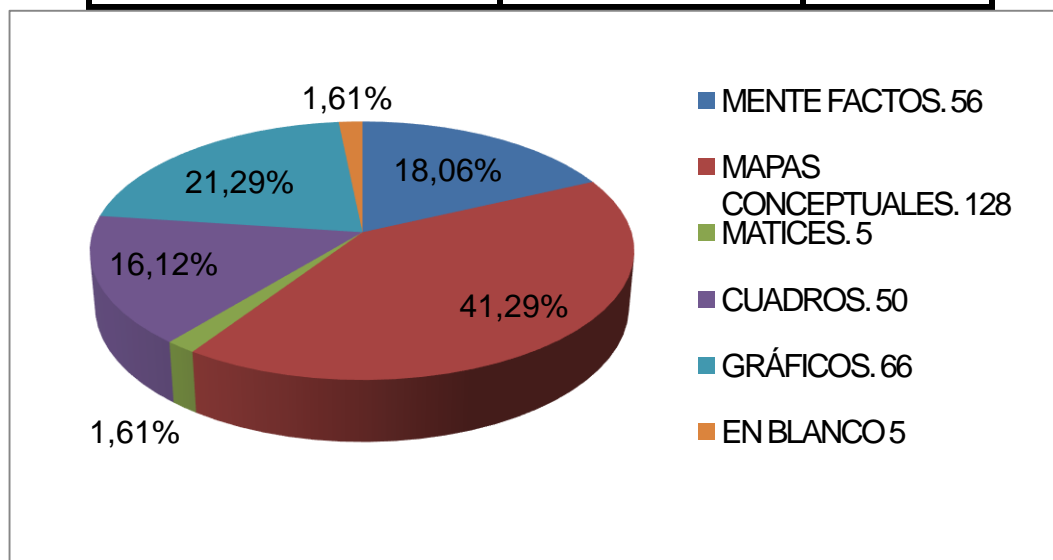


En cuanto a la encuesta realizada el 88,70% de los encuestados manifiestan que No tienen conocimiento acerca de los hábitos de estudio y por lo tanto no los utilizan a la hora de estudiar; el 11,29% determinan que si conocen y utilizan los hábitos de estudio para estudiar



**11.- ¿SUS PROFESORES UTILIZAN INSTRUMENTOS DE CONOCIMIENTO EN SUS CLASES?**

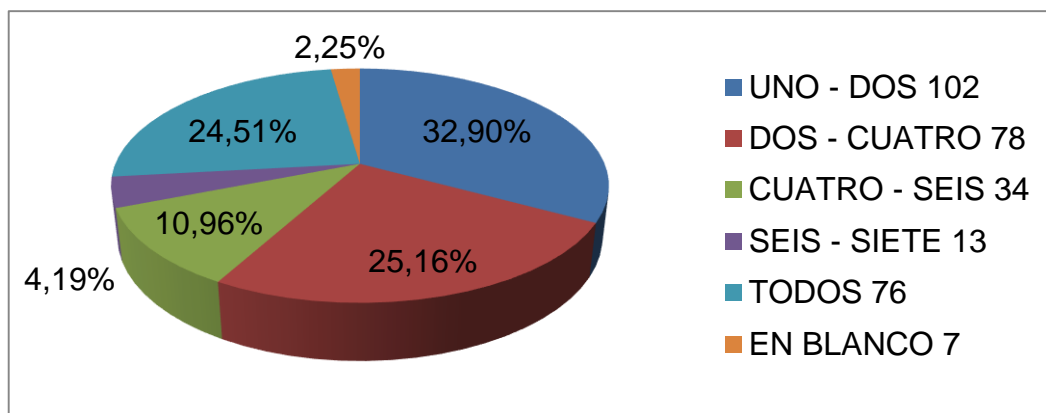
RESPUESTA	Nro.	%
MENTE FACTOS.	56	18,06
MAPAS CONCEPTUALES.	128	41,29
MATICES.	5	1,61
CUADROS.	50	16,12
GRÁFICOS.	66	21,29
EN BLANCO	5	1,61
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 41,29% de los encuestados manifiestan que el instrumento de conocimiento que utilizan en sus clases son Los **Mapas Conceptuales**; el 21,29 determinan que son los Gráficos; el 18,06% determinan son los Mente factos; el 16,12% determina que son los cuadros y el 1,61% se abstiene de responder este interrogante, consecuentemente la mayoría manifiestan que el instrumento de Conocimiento que utilizan en sus clases son Los Mapas Conceptuales.

**12.- ¿CUÁNTOS DE SUS PROFESORES UTILIZAN LOS INSTRUMENTOS DE CONOCIMIENTO ANTES MENCIONADOS?**

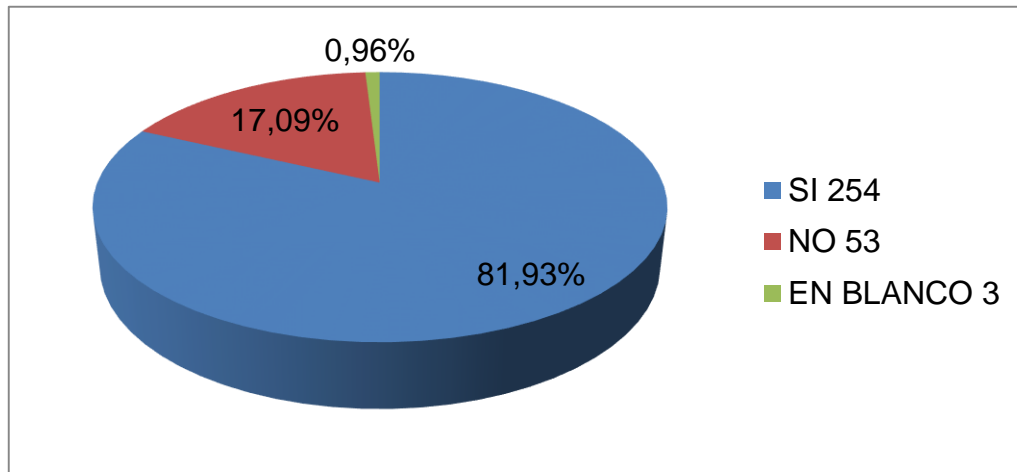
RESPUESTA	Nro.	%
1-2	102	32,90
2-4	78	25,16
4-6	34	10,96
6-7	13	4,19
TODOS	76	24,51
EN BLANCO	7	2,25
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 32,90% de los encuestados manifiestan que **de Uno a Dos** profesores utilizan instrumentos de Conocimiento; el 25,16% determinan que de Dos a cuatro profesores; el 24,51% determinan que Todos los profesores; el 10,96 % determinan que de Cuatro a seis profesores; el 4,19% determinan que seis o siete profesores, y el 2,25% se abstienen a responder esta interrogante, consecuentemente la mayoría manifiestan que de Uno a dos profesores utilizan instrumentos de Conocimiento.

**13.- ¿LOS DOCENTES SE INTERESAN POR LOGRAR UN RENDIMIENTO ACADÉMICO ACEPTABLE EN SUS ESTUDIANTES?**

RESPUESTA	Nro.	%
SI	254	81,93
NO	53	17,09
EN BLANCO	3	0,96
<b>TOTAL</b>	<b>310</b>	<b>100</b>

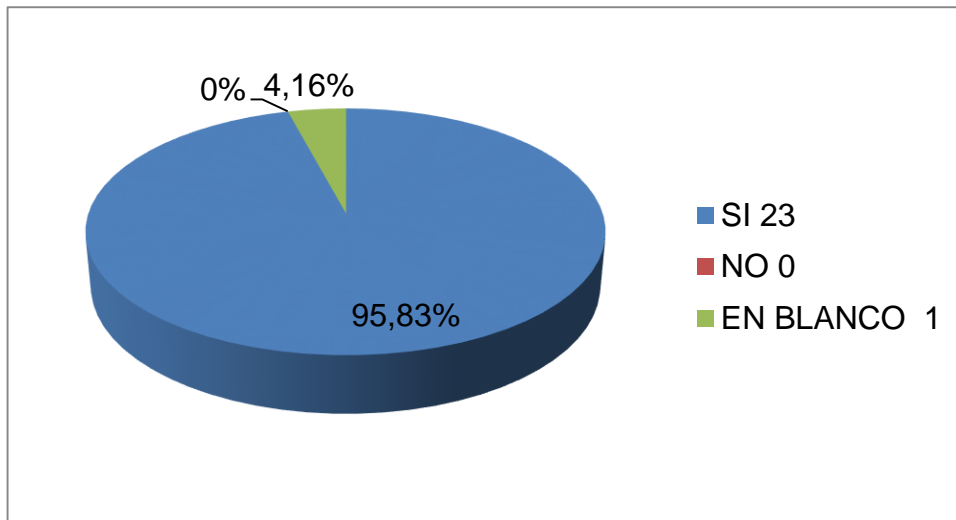


En cuanto a la encuesta realizada el 81,93% de los encuestados manifiestan que los docentes **Si se Interesan** por lograr un rendimiento académico aceptable en sus estudiantes; el 17,09% determinan que No se interesan y el 0,96% se abstienen de responder al interrogante, consecuentemente la mayoría manifiestan que los docentes **Si se interesan** por lograr un rendimiento académico aceptable en sus estudiantes.

## 4.2 ENCUESTA A PROFESORES

1.- ¿CREE UD? ¿QUE DESARROLLAR HABILIDADES DE APRENDIZAJES ES MÁS IMPORTANTE QUE ENSEÑAR CONTENIDOS?

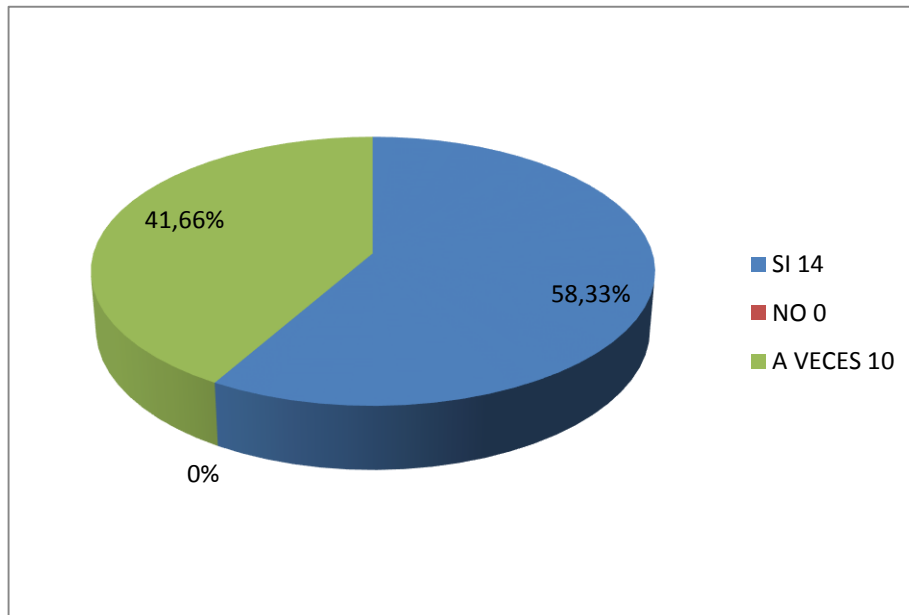
RESPUESTA	Nro.	%
SI	23	95,83
NO	0	0
EN BLANCO	1	4,16
TOTAL	24	100



En cuanto a la encuesta realizada el 95,83% de los encuestados manifiestan que desarrollar habilidades de aprendizajes es más importante que enseñar contenidos; el 4,16% se abstienen de responder esta interrogante, consecuentemente la mayoría opina que desarrollar habilidades de aprendizajes es más importante que enseñar contenidos.

2.- ¿UTILIZA UD. INSTRUMENTOS DE DESARROLLO DEL PENSAMIENTO EN SUS CLASES?

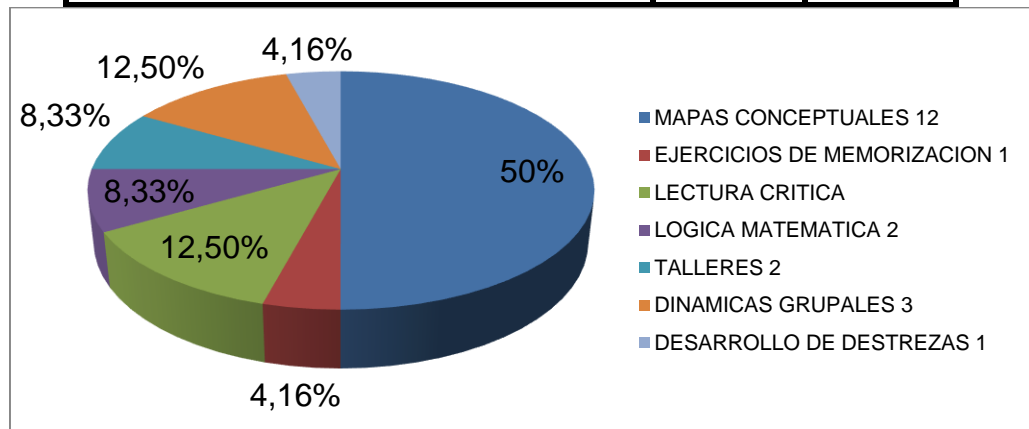
RESPUESTA	Nro.	%
SI	14	58,33
NO	0	0
A VECES	10	41,66
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 58,33% de los encuestados manifiestan que **si utilizan instrumentos** de desarrollo del pensamiento en sus clases; el 41,66% determinan que a veces, consecuentemente la mayoría opina que si utilizan instrumentos de desarrollo del pensamiento en sus clases.

**3.- ¿QUÉ INSTRUMENTOS USA UD PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO EN SU CLASE?**

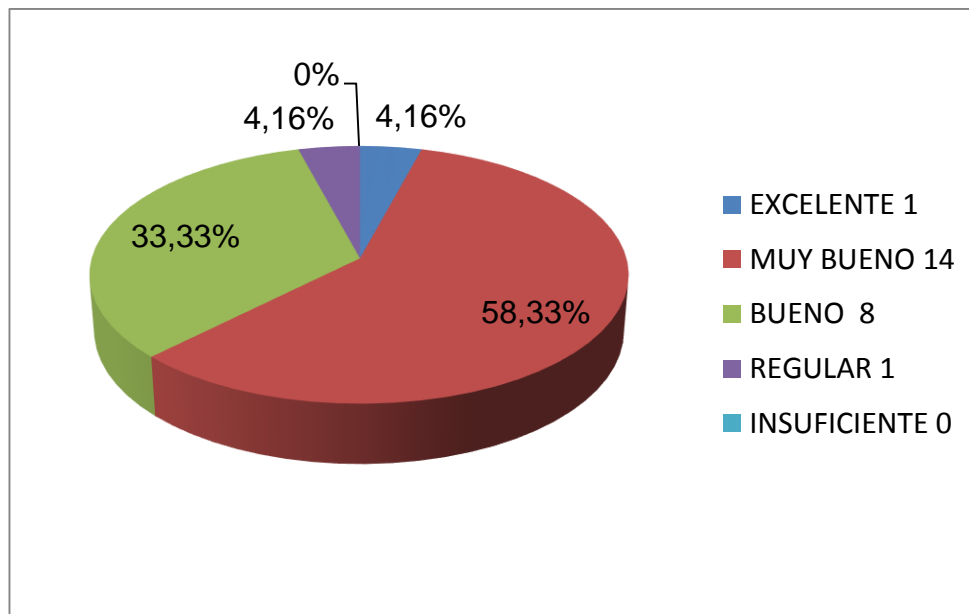
RESPUESTA	Nro.	%
MAPAS CONCEPTUALES	12	50
EJERCICIOS DE MEMORIZACIÓN	1	4,16
LECTURA CRITICA	3	12,5
LÓGICA MATEMÁTICA	2	8,33
TALLERES	2	8,33
DINÁMICAS GRUPALES	3	12,5
DESARROLLO DE DESTREZAS	1	4,16
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 50% de los encuestados manifiestan que el instrumentos para el desarrollo del pensamiento que utilizan en su clase es el **Mapa Conceptual**; el 4,16% determinan que utilizan Ejercicios de Memorización; el 12,50% determinan que utilizan la Lectura Critica; el 8,33% determinan que utilizan la Lógica Matemática; el 8,33% determinan que utilizan Talleres; el 12,50% determinan que utilizan Dinámicas grupales; el 4,16% determinan que Desarrollan destrezas, consecuentemente la mayoría opina que el instrumento para el desarrollo del pensamiento que utilizan en su clase es el Mapa Conceptual.

#### 4.- ¿QUE RENDIMIENTO OBTIENE UD. EN SU ASIGNATURA?

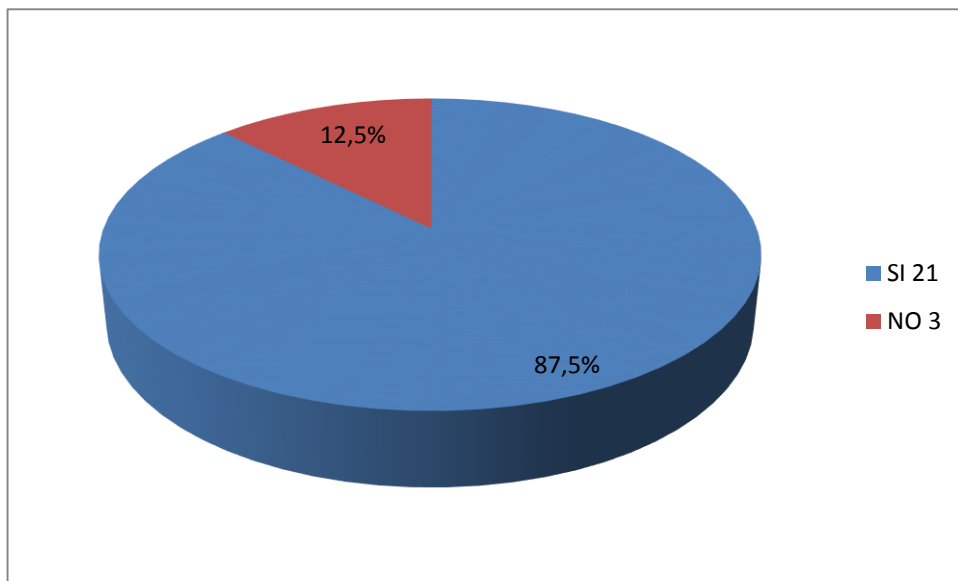
RESPUESTA	Nro.	%
EXCELENTE	1	4,16
MUY BUENO	14	58,33
BUENO	8	33,33
REGULAR	1	4,16
INSUFICIENTE	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 58,33% de los encuestados manifiestan que el rendimiento que obtiene en su asignatura es **Muy Bueno**; el 33,33% determinan que es Bueno; 4,16% determinan que es excelente ; el 4,16% determinan que es Regular, consecuentemente la mayoría opina que el rendimiento que obtiene en su asignatura es Muy Bueno.

**5.- ¿EXISTE FALTA DE MOTIVACIÓN EN EL ESTUDIANTE PARA APRENDER?**

RESPUESTA	Nro.	%
SI	21	87,5
NO	3	12,5
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

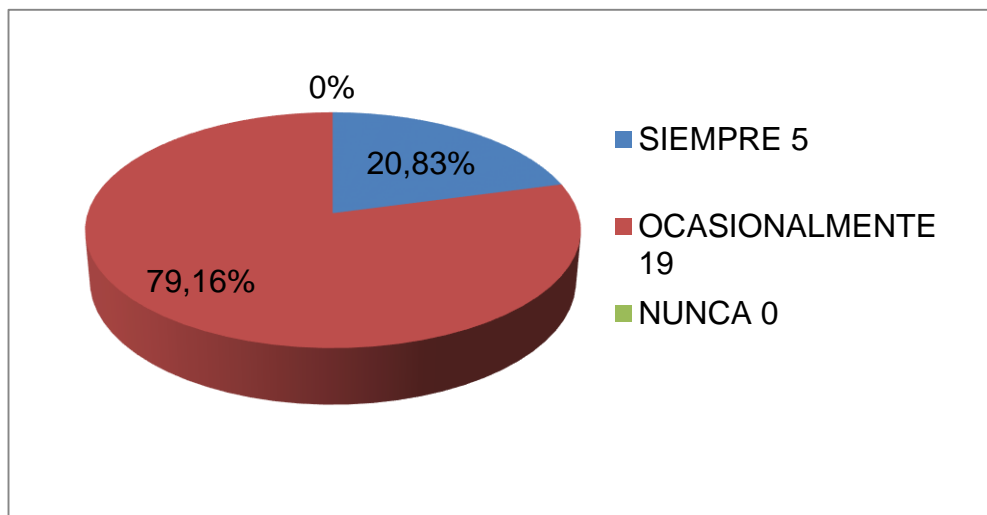


En cuanto a la encuesta realizada el 87,5% de los encuestados manifiestan que **existe falta de motivación** en el estudiante para aprender; el 12,5% determinan que no, consecuentemente la mayoría opina que existe falta de motivación en el estudiante para aprender.



6.- ¿EN EL PROCESO DEL APRENDIZAJE USTED OBSERVA COMPORTAMIENTOS DIFERENTES EN SUS ESTUDIANTES, ES DECIR, ESTÁN DESATENTOS, INCÓMODOS E INDIFERENTES?

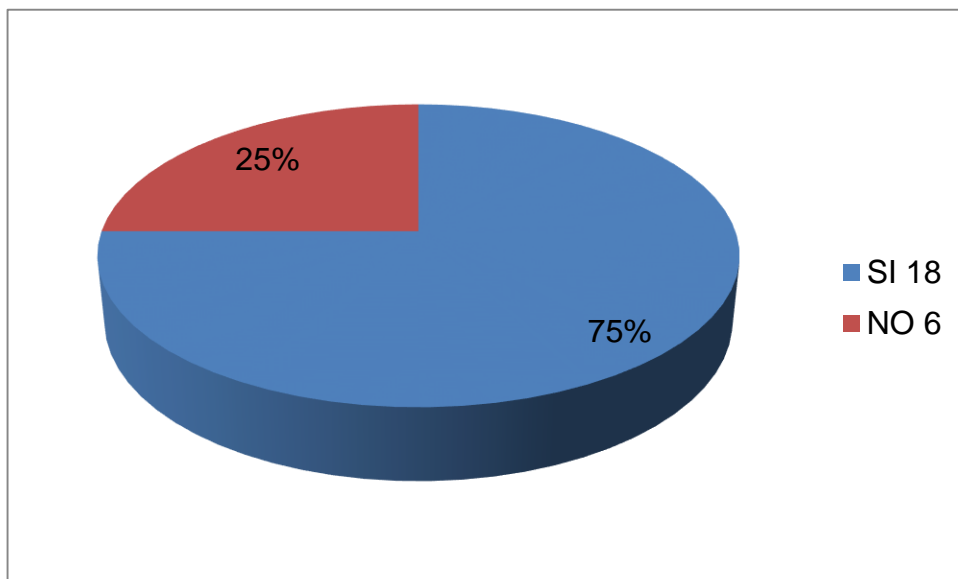
RESPUESTA	Nro.	%
SIEMPRE	5	20,83
OCASIONALMENTE	19	79,16
NUNCA	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 79,16% de los encuestados manifiestan que **Ocasionalmente** observan comportamientos diferentes en sus estudiantes; el 20,83% determinan que Siempre; consecuentemente la mayoría opinan que ocasionalmente observan comportamientos diferentes en sus estudiantes.

7.- AL MOMENTO DE EVALUAR A SUS ESTUDIANTES TOMA EN CUENTA LOS PROBLEMAS PERSONALES Y FAMILIARES QUE ESTE TENGA:

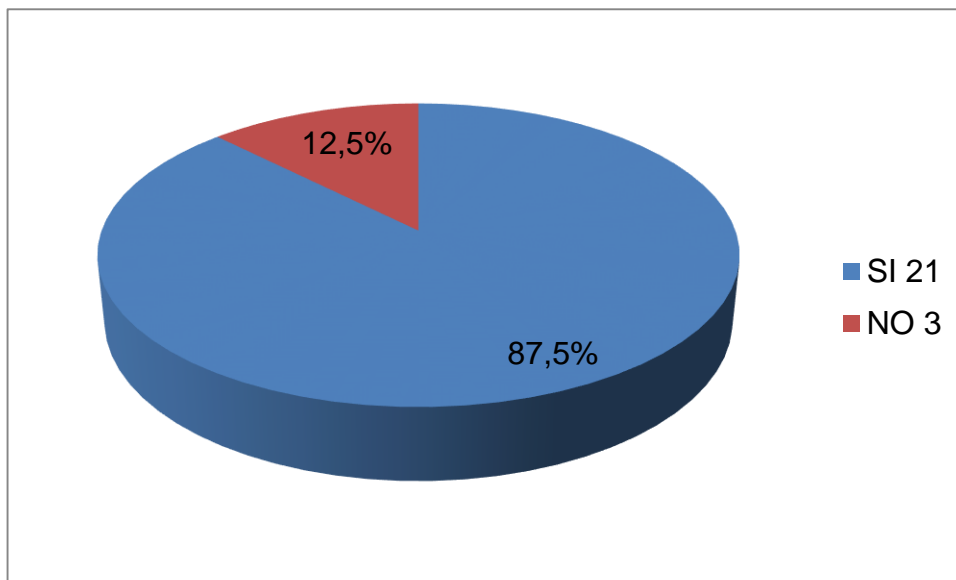
RESPUESTA	Nro.	%
SI	18	75
NO	6	25
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 75% de los encuestados manifiestan que al momento de evaluar a sus estudiantes **SI** toma en cuenta los problemas personales y familiares que alumno tenga; el 25% determinan que no; consecuentemente la mayoría opinan SI toma en cuenta los problemas personales y familiares que alumno tenga.

**8.- PRESTA ATENCIÓN INDIVIDUAL A LOS ESTUDIANTES QUE MUESTRAN BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO.**

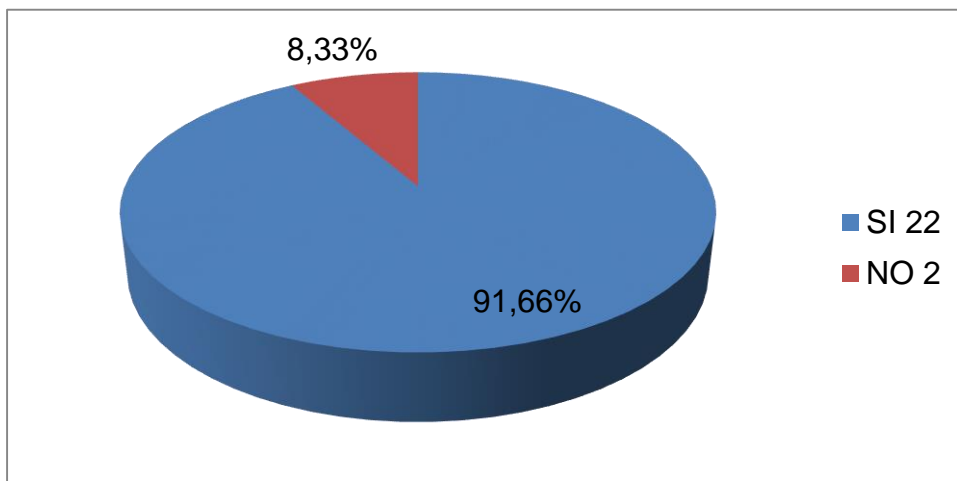
RESPUESTA	Nro.	%
SI	21	87,5
NO	3	12,5
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 87,5% de los encuestados manifiestan que **Si** prestan atención individual a los estudiantes que muestran bajo rendimiento académico; el 12,5% determinan que no; consecuentemente la mayoría opinan Si presta atención individual a los estudiantes que muestran bajo rendimiento académico.

**9.- MANIFIESTA APERTURA PARA CONVERSAR CON SUS ESTUDIANTES Y BRINDARLES UN TIEMPO PARA TRATAR SUS DIFICULTADES EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE:**

RESPUESTA	Nro.	%
SI	22	91,66
NO	2	8,33
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100</b>



En cuanto a la encuesta realizada el 91,66% de los encuestados manifiestan que **Si** prestan apertura para conversar con sus estudiantes y brindarles un tiempo para tratar sus dificultades en el proceso de aprendizaje; el 8,33% determinan que no; consecuentemente la mayoría opinan SI presta apertura para conversar con sus estudiantes y brindarles un tiempo para tratar sus dificultades en el proceso de aprendizaje.

**10.- ¿QUE ACCIONES PARA SUPERAR EL BAJO RENDIMIENTO HA IMPLEMENTADO EN SU ASIGNATURA?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>Nro.</b>	<b>%</b>
TALLERES DE REFUERZO	4	16,66
COMPROMISOS DE CAMBIO	3	12.5
DIÁLOGOS CON ESTUDIANTES	6	25
REAJUSTES DE PLANIFICACIONES	3	12.5
DEBERES FIRMADOS	4	16.66
CLASES DE RECUPERACIÓN	3	12.5
MEJORAR HABILIDADES DE APRENDIZAJES	1	4.16
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

En cuanto a la encuesta realizada el 25% de los encuestados manifiestan que para superar el bajo rendimiento han implementado en su asignatura diálogos con los estudiantes; el 16.66% realiza talleres de refuerzo; el 16.66% recibe deberes firmados; el 12.5% ha realizado compromisos de cambio; el 12.5 % realiza clases de recuperación; el 12.5% ha realizado reajustes de las planificaciones y el 1% ha mejorado las habilidades de aprendizaje para superar el bajo rendimiento.

## **CAPITULO V**

### **5.- CONCLUSIONES Y RECOMEDACIONES**

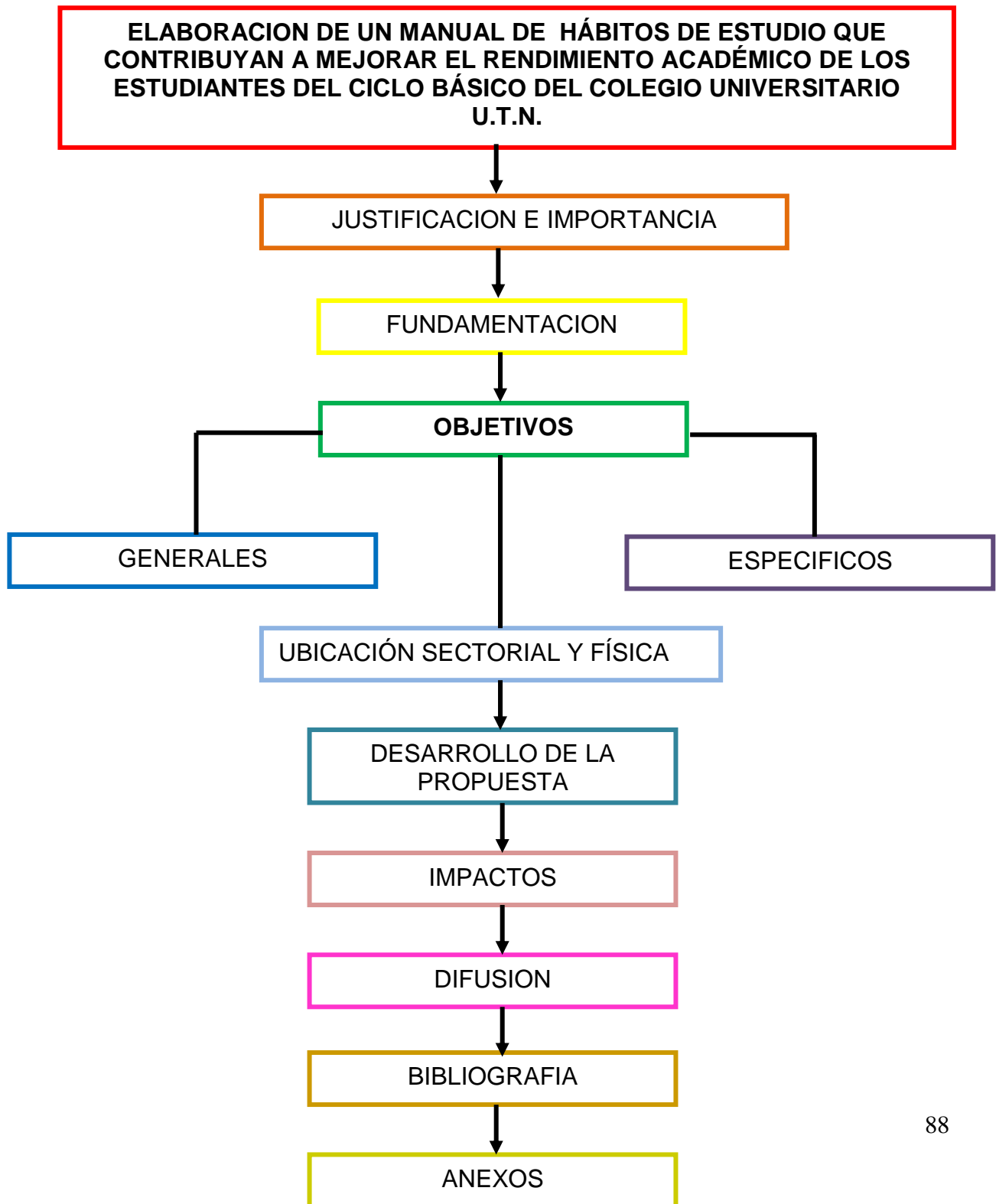
#### **5.1.- CONCLUSIONES:**

1. En cuanto a la encuesta realizada la mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que la asignatura que tienen mayor dificultad es Estudios Sociales.
2. El mayor porcentaje de los investigados indica que tienen mayor dificultad en las materias por que los maestros les exige memorización.
3. Los datos aquí referidos nos dan como conclusion que algunos estudiantes consideran que su bajo rendimiento se debe a que les es difícil aprender.
4. Los analisis realizados demuestran que existe falta de interés por el estudio ya que no existe una adecuada motivacion lo que hace que los estudiantes tengan bajo rendimiento en sus materias.
5. Podemos decir que la encuesta realizada nos proyecta que la deficiente formación en la escuela influye notablemente en el rendimiento académico de los estudiantes.
6. La encuesta realizada nos da como resultado que los estudiantes no utilizan habitos de estudio por que existe desconocimiento acerca de lo que son los habitos de estudio
7. La investigación realizada nos da como resultado que de todos los profesores solo de uno a dos utilizan instrumentos de conocimiento para desarrollar el aprendizaje.

## **5.2.- RECOMENDACIONES:**

1. Se recomienda a los maestros difundir el conocimiento de las diferentes técnicas de estudio y su correcta utilización ya que son medios esenciales para una mejor comprensión en el proceso de enseñanza- aprendizaje.
2. Es conveniente que los profesores de las materias en que tienen mayor dificultad los estudiantes tomen conciencia de que es conveniente desarrollar Hábitos de Estudio para así mejorar la calidad de la educación.
3. Concientizar a los maestros que deben motivar antes de empezar una clase y superar los problemas dentro de casa ya que ellos deben estar también motivados para enseñar.
4. Los maestros deben estimular al estudiante por el rendimiento académico que obtengan en sus clases y llamarle la atención cuando no sean satisfactorios dichos resultados.
5. Hacer uso de la guía que el presente trabajo propone para así lograr un Rendimiento Académico aceptable.
6. Recomendamos a los padres de familia controlar el tiempo libre de sus hijos para que estos en vez de malgastarlo puedan poner en prácticas las técnicas que les presentamos.
7. Implementar Hábitos de estudio en las clases ya que es un factor muy importante a la hora de ponerse a estudiar.

**CAPITULO VI**  
**ESQUEMA DE LA PROPUESTA**





## **6.- PROPUESTA ALTERNATIVA**

### **6.1.- Título de la propuesta:**

ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE CONTRIBUYAN A MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION BASICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN.

### **6.2.- Justificacion e Importancia:**

El estudio es una forma de trabajo y, como todo trabajo, requiere un aprendizaje. Aprender a estudiar no es más fácil ni más difícil que el resto de los aprendizajes que realizamos a lo largo de nuestra vida. Está demostrado que el fracaso en el estudio, en gran parte, es debido a que el alumno o alumna no sabe estudiar, ni le han enseñado, y como somos conscientes de ello, es por lo que hemos pensado que ofrecerles este Manual de Estrategias para trabajar con ellos/as hábitos de estudio que contribuyan a mejorar el rendimiento académico puede ser altamente positivo.

La formación cultural de la persona sólo se consigue si los contenidos, la información y, en general, el aprendizaje se asimilan y se hacen propios. Ello será posible si el estudio se convierte en una tarea personal y se emplean técnicas y se tiene hábitos adecuados.

Al igual que otro tipo de trabajos, la tarea de estudiar, cuanto mejor organizada esté, menos esfuerzo exige y mayor rendimiento se obtiene. Estudiar requiere, por tanto, unas técnicas y unos hábitos que hay que aprender.

Es bien sabido que no todos los seres humanos aprendemos de la misma forma, cada uno, a lo largo de su paso por la escuela y de la vida misma, va apropiándose de la información de una manera muy particular y personal.

Ante la variedad de estilos de aprendizaje, existen técnicas de estudio también muy diversas como, mapas conceptuales, subrayado, toma de notas etc. Tal vez tú sientas que aprendes mejor si escribes con tus propias palabras lo que vas leyendo; o tal vez piensas que recordarás mejor la información si realizas un mapa conceptual, ideas principales entre otros. Cada uno aprende de diferente manera utilizando las técnicas con las que se sienta más cómodo, y sobre todo, con las aprende y recuerda mejor la información.

A continuación te presentamos diversas técnicas de estudio. Con sólo leerlas no aprenderás a aplicarlas. Se requiere que las practiques una y otra vez a fin de que logres dominarlas. Será muy interesante que identifiques aquella que te parece más cómoda y útil para aprender mejor.

### **6.3.- Fundamentación:**

Al elaborar el Manual sobre Estrategias de Hábitos de Estudio que contribuyan a mejorar el Rendimiento Académico de los Estudiantes del Ciclo Básico nos relacionamos con el **MODELO COGNITIVO**, que se centra en los procesos mentales del alumno o alumna y en su capacidad de avanzar hacia habilidades cognitivas cada vez más complejas, ya sea por sí mismo o con la ayuda de un adulto.

De esta manera, ya no hablamos únicamente de conceptos, sino de capacidades cuya estructura es secuencial, es necesario considerar los

ritmos de aprendizaje de los estudiantes y reconocer cuándo está en condiciones de acceder a una capacidad intelectual superior, lo que realizaremos con las **OCHO** unidades previstas en el Manual de Hábitos de Estudio.

Es por eso que los Aprendizajes Esperados de este Manual parten con habilidades más simples (motivación, identificar, subrayar) y terminan con las de mayor dificultad (analizar, interpretar, elaborar).

Dentro de este modelo, la relación del docente con el alumno o alumna se centra en el rol de facilitador del primero, ya que es el que ayudará a los estudiantes a acercarse a los niveles más complejos del conocimiento; lo que realizaremos nosotras como mediadoras para ejecutar de la mejor manera el manual ya elaborado.

Desde este punto de vista, planificar ya no puede ser simplemente elaborar un listado de contenidos, sino también incluir los aprendizajes que se espera lograr en los alumnos y alumnas.

### **Humanista:**

En esta investigación, El Humanismo aporta al crecimiento personal de los alumnos, desarrollando potencialidades humanas, adquisición de valores y actitudes que permita vivir una vida digna y con sentido. Según Carrasco (2005) señala que “Uno de los factores educativos más importantes es la actitud acogedora, atenta y comprensiva del educador”.

El estudiante es un ente activo dentro y fuera del aula ya que interviene en las experiencias de aprendizaje de manera dinámica y espontánea para

lograr el éxito personal y académico; con el acercamiento afectivo del docente esto se convierte en un factor insustituible de motivación al momento que facilita la información científica, de esta manera el educando aprende a aprehender, convirtiéndose éste en un gestor de su propio aprendizaje.

Los métodos más idóneos son los activos, tales como, la exploración, los trabajos grupales y la investigación ya sea bibliográfica, virtual o de campo. Los recursos a utilizarse para el desarrollo eficiente de estos métodos son: revistas especializadas, documentales, cámaras fotográficas, presentación multimedia, filmadoras, diapositivas, material lúdico de acuerdo al tema a tratarse.

El humanismo no solo se preocupa por el resultado académico sino por todo el proceso de aprendizaje, proporcionando una evaluación cualitativa. La misma que conlleva a la formación de un ser humano activo, crítico, deliberante, que toma sus propias decisiones siendo gestor de cambios y siempre dispuesto a servir a los demás.

### **Teoría Contextual o Ecológica:**

Esta teoría contribuye principalmente en la conducta escolar y social, sobre todo de las interacciones persona – grupo, y persona – medio ambiente, enfatizando principalmente el rol que juega el contexto histórico, geográfico, ecológico, cultural, económico, social, familiar, psicológico y escolar, en especial la ilustración vigorosa de sus individuo. Según Hamilton, esta corriente se preocupa por: “Atender a la interacción entre las personas y su entorno profundizando en la reciprocidad de sus acciones”.

El profesor es técnico y crítico, llegando a convertirse en gestor del proceso de interacción, creando expectativas y generando un clima de confianza. El alumno por su parte es un ente dinámico que busca alcanzar bases científicas asociadas con los procesos Psicopedagógicos, inmiscuyéndose en la vida real.

Los métodos a utilizarse son las investigaciones cualitativas, etnográficas y socio dramas; que a su vez utilizan recursos abiertos y flexibles tales como: filmadoras, internet, rota folios, diapositivas, proyector de imagen, presentación multimedia.

La evaluación es cualitativa y formativa, ya que no solo quiere dar conocimiento al estudiante sino que le interesa enseñar a ser, sentir y vivir con los demás.

### **Socio-Critica:**

La finalidad de enlazar la investigación con esta corriente es para llegar a una mutua comprensión de la realidad y transformarla, partiendo de la profunda insatisfacción que genera una sociedad injusta. Los centros educativos deben ser un medio para desarrollar en los estudiantes habilidades sociales, que se involucren con la sociedad siendo estos autónomos y proactivos.

Los educandos asumen un hábito crítico basado en funciones, acciones y pensamientos democráticos de la sociedad, potencializando de diversas formas a la persona y al medio. En este modelo destaca el papel de los docentes como facilitadores, como mediador como un estímulo de experiencias vitales, contribuyendo al desarrollo de las capacidades de pensar, de reflexionar.

Los métodos más idóneos serían: el planteamiento de los temas de estudio como problemas, dilemas, asuntos que merezcan dilucidación, las investigaciones críticas que usa como recurso el diálogo significativo y la iniciativa humana, ya que es una acción esencialmente política convirtiéndose en un medio de liberación y desarrollo humano para que gracias al conocimiento científico puedan comprenderlos e incidir sobre dichas cuestiones.

Pretendiendo formar un ser humano que conozca la realidad social y aprenda a negociar democráticamente, buscando transformar la sociedad en beneficio de los más débiles, siempre comprometido con la justicia y la equidad con un gran desarrollo de habilidades sociales que le permitan interactuar de forma efectiva con el medio.

#### **6.4.- Objetivos**

##### **General:**

- Desarrollar un Manual sobre Hábitos de Estudio que contribuyan a mejorar el Rendimiento Académico de los estudiantes del Educación Básica del Colegio Universitario “U.T.N.”

##### **Específicos:**

- Aplicar el Manual para conseguir un buen manejo de los Hábitos de Estudio para mejorar el Rendimiento Académico.
- Sensibilizar a los y las jóvenes sobre la importancia del estudio para el aprendizaje.
- Conocer el método y las técnicas que aumentan el rendimiento en el estudio.

- Entregar el Manual a los alumnos del Educación Básica del Colegio Universitario “U.T.N.”
- Enseñar al estudiante a organizar el estudio de manera efectiva.

### **6.5.- Ubicación Sectorial y Física:**

Esta propuesta fue desarrollada en el Colegio Universitario “UTN” se encuentra ubicado en las calles Luís Ulpiano de la Torre y Jesús Yerovi Sector Urbano del Cantó Ibarra, su infraestructura es completa lo que permite atender a la demanda de jóvenes que existe; cuenta con Ciclo básico y Diversificado contando con el Bachillerato en Ciencias, Especialidad Físico Matemático y el Bachillerato Técnico en Ciencias de Comercio y Administración, Especialidad Contabilidad además de poseer, laboratorios de computación, física, mecanografía y biblioteca, cuenta con talleres de artesanías y artes industriales, que son parte de la Facultad de Educación. Ciencia y Tecnología a los que tiene acceso por ser anexo a la misma.

### **6.6.- Desarrollo De La Propuesta:**

#### **6.6.1 INTRODUCCIÓN**

A algunos pudiera sorprenderles el hecho de que hay que aprender a estudiar pero en realidad eso es lo que hay que hacer en muchos casos. Probablemente el error se encuentra en la propia definición de "estudiar", sinónimo para muchos de empollar, es decir, memorizar sin comprender. Sin embargo, esto no es estudiar. Estudiar es un trabajo profesional por un lado y por otro, un arte. Un arte entendido como el dominio de una serie de destrezas, habilidades y técnicas, que se aprenden con el ejercicio y que permiten la consecución del objetivo propuesto, en este caso del estudio.

Comprender la necesidad de dominar los hábitos y técnicas de Estudio son los objetivos esenciales que se pretenden ya que nos proporcionará las pautas para alcanzar calidad en el estudio del adolescente en menos tiempo. Desde el punto de vista del desarrollo humano, el fin esencial del estudio es la formación integral de la persona, capacitándola para llevar una vida con plenitud, tanto a nivel individual como colectivo, una existencia activa, consciente. Esta perspectiva resume la idea de que los actos de la vida no se encuentran en compartimentos cerrados sino que se relacionan unos con otros abiertamente.

Estudiar, es adquirir una buena formación mental que nos posibilite aprehender el mundo e interpretar la realidad, lo importante no es la cantidad de estudio, sino la calidad del mismo. Saber estudiar significa saber cómo hay que pensar, observar, concentrarse, organizar y analizar, en suma ser mentalmente eficiente.

Es por esto que nuestro afán al realizar esta guía nos compromete a lograr que el estudiante sea capaz de Estudiar siguiendo nuestro Manual con hábitos de estudio, que le beneficiaran estudiante para que este pueda aprender a aprender y por ende a superar el Bajo Rendimiento Académico.

### **6.6.2 ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO**

El Manual de Hábitos de Estudio es un documento de apoyo didáctico, el cual podrá ser manejado por el estudiante para que este tenga un soporte para tener un buen manejo en sus estudios.

Al final del Manual de Hábitos de Estudio se encuentran las fuentes bibliográficas donde el estudiante puede profundizar la información científica acerca de este tema.



La organización de las temáticas a tratarse, dentro de los Hábitos de Estudio están diseñados de acuerdo a la importancia y a los pasos que hay que seguir para obtener un buen aprendizaje lo que hará posible corregir y mejorar el Rendimiento Académico.

Para utilizar el manual se realizará una lectura procurando entender los contenidos, realizando las actividades y dando por terminada la unidad con una evaluación previa para observar los aprendizajes obtenidos.

Se estudiará técnica por técnica para detectar los problemas que los chicos tengan, para obtener buenos resultados y así se realizará hasta la culminación de la misma.

En este Manual, antes de empezar a trabajar para mejorar las técnicas y hábitos de estudio, los y la estudiantes contestaron cuestionario que les ayuda a ver qué hacen bien y qué hacen mal cuando se disponen a estudiar.

### 6.6.3 RESUMEN DE LA PROPUESTA

#### TECNICA Nº 1

##### TEMA:

#### ¿CÓMO MOTIVARTE PARA EL ESTUDIO?

La Motivación se la considera como uno de los factores más importantes determinante del éxito o del fracaso en cualquier área de la experiencia humana, es por ello que en los estudios es muy fundamental para que un estudiante rinda bien.

En esta técnica vamos a conocer algunos aspectos importantes que van hacer muy beneficiosos a la hora de estudiar. Debemos tener en cuenta tres elementos de la motivación:

- **EI DESEO:** De aprender mas y formarte como un buen profesional.
- **EI PODER.** Si alguien desea lo imposible, lo que sabe positivamente que es inalcanzable para él, no tendrá una verdadera motivación, intensa y sostenida.
- **EI DEBER.** No existe meta a la que uno pueda aspirar a llegar, sin hacer absolutamente nada. El secreto de la motivación consiste en que uno debe poner algo de sí mismo para lograr lo que desea.

## TECNICA Nº 2

### TEMA:

### APRENDE A PLANIFICAR TUS ESTUDIOS

Disponer de la planificación de nuestro trabajo es el primer paso a realizar.

Las razones que justifican la existencia de un horario son:

- Evita malgastar el tiempo y estudiar más de lo necesario.
- Permite la concentración.
- Ayuda a crear el hábito del estudio.
- Permite estudiar lo justo en el tiempo justo.

**Para realizar nuestro horario personal debemos tener en cuenta los siguientes elementos:**

- Debe ser estructurado semanalmente.
- Hay que tener en cuenta los tiempos de todas nuestras actividades.
- Hay que distribuirse lo más concretamente posible tanto las asignaturas como las tareas.
- Las asignaturas que son parecidas nunca deben estudiarse seguidas.
- Dejar cada día un rato para el ocio.
- Ser realista y ajustarse a nuestro ritmo de vida.
- Una vez determinado, hay que cumplirlo.
- Debemos tenerlo siempre a mano.

En esta técnica exponemos las características de cómo realizar una buena planificación de los estudios y el como realizar un horario propicio para el estudio.

## TECNICA Nº 3

### TEMA:

### ¿TE GUSTARIA APRENDER A SUBRAYAR?

El subrayado es una técnica para aprender a destacar las palabras e ideas claves y frases más importantes de un texto, los estudiantes tienen que saber que el subrayado es una pieza clave a la hora de ponerse a estudiar.

#### **Subrayar nos ayudará a:**

- Destacar lo principal de lo secundario, lo que nos facilita su comprensión y fijación memorística.
- Nos ayuda a fijar mejor nuestra atención al ser un estudio activo. La mente está más despierta si la mano está más activa
- Subrayar nos permite repasar mucho más rápidamente.
- Nos facilita confeccionar esquemas y resúmenes.

#### **¿Cómo se debe subrayar?**

- Mejor con lápiz que con bolígrafo. Sólo los libros propios
- Utilizar lápices de colores.
- Sí utilizamos un lápiz de un único color podemos diferenciar el subrayado con distintos tipos de líneas

En esta técnica exponemos las características de, que, cuando y cómo subrayar adecuadamente un texto.

## TECNICA Nº 4

**TEMA:**

### **VEN Y APRENDE A TOMAR APUNTES**

Tomar apuntes consiste en extraer información más relevante de lo que leemos o de las explicaciones del profesor, se ha demostrado que los estudiantes que toman apuntes obtienen mejores resultados académicos. Los apuntes son una labor muy importante porque nos ayudara a estar más activos, atentos y concentrados en clase; te ayudara a comprender lo que estas leyendo o escuchando y a recordarlo mejor.

**TOMAR APUNTES SUPONE**  
**Escuchar + Comprender + Anotar**

**Para tomar apuntes hay que recordar:**

- Recorrer con la vista un párrafo para captar bien su estructura.
- Escribir los apuntes de modo que sean comprensibles
- expresar con palabras propias los contenidos del texto
- Para tomar buenos apuntes en clases, es necesario acostumbrarse a escribir de manera rápida.
- Los apuntes tomados en clases se basan en la capacidad de escuchar adecuadamente al profesor.

En esta técnica te vamos a recomendar algunos trucos con los cuales vas aprender a tomar apuntes adecuadamente lo que servirá para que estudiar te sea más fácil.

## **TECNICA Nº 5**

**TEMA:**

### **¿COMO MEJORAR TU MEMORIA?**

La memoria es lo que nos permite fijar, conservar y reproducir las imágenes de objetos, pensamientos o sentimientos sin necesidad de que estén presentes.

La memoria se manifiesta en tres fases:

1. Registrar o fijar un recuerdo.
2. Retener u organizar el recuerdo.
3. Recuperar el recuerdo.

Según la duración del recuerdo podemos distinguir la memoria a corto plazo y a largo plazo. Esta última es la más importante para el estudiante, y ha de quedar claro que para pasar de la primera a la segunda es fundamental la atención y el tiempo que dediquemos (una consolidación mínima requiere de 5 a 10 minutos).

En esta técnica exponemos algunas actividades que se serán de mucha ayuda para formar al estudiante de mejor manera par que pueda obtener buenos resultan en cuanto a sus estudios; técnica que les va ayudar a presentar buenos exámenes.

## TECNICA Nº 6

### TEMA:

### ¿PONTE UNA META Y EVALUA TÚ CONCENTRACIÓN?

La **concentración** es el mantenimiento prolongado de la atención. Para aumentar la capacidad de atención hay que trabajar sobre cinco puntos:

1. Ejercitar la voluntad y el interés por el estudio, esto es, estar motivado hacia él.
2. Tratar adecuadamente los asuntos personales, de dos modos: anotarlos y posponer su atención para después del estudio o bien, si es una cuestión importante o irritante, darse un tiempo de 15 minutos para pensar en ella y luego volver al estudio.
3. Entusiasmarse uno mismo con lo que está haciendo, teniendo en cuenta el poder que tienen los pensamientos, de modo que éstos deben ser positivos.
4. Procurar mantenerse físicamente en forma y sin tensiones a la hora de estudiar.
5. Hacer ejercicios específicos para mejorar la atención.

En esta técnica exponemos algunas actividades que te ayudaran a mejorar tu concentración lo que se serán de mucha ayuda para formar al estudiante como ente activo en el proceso del aprendizaje

## TECNICA Nº 7

### TEMA:

### ¿COMO PRESENTAR UN EXAMEN?

Los exámenes han llegado a constituirse en un sistema tradicional de poca confianza. Puesto que las calificaciones se basan en gran parte en el resultado de dichos exámenes, los estudiantes se aterrorizan, sienten que no están preparados adecuadamente para el examen o carecen de seguridad para en sus técnicas para presentarlos: por ansiedad, han sido y siguen siendo un conjunto de operaciones más o menos rudimentarias, recubiertas con un manto formalista que les da cierto carácter de seriedad, pero que de por sí no pueden dar garantías académicas.

#### **Aspectos importantes:**

- Tener toda la materia.
- Repasar periódicamente los contenidos.
- Realizar un plan de estudio una semana antes de la prueba.
- Leer y estudiar todo el material.
- El día antes de la prueba, hacer un repaso intensivo.
- El día de la prueba no estudiar, solo revisar si es necesario.

En esta técnica se pretende exponer diversos consejos de cómo prepararse de la mejor manera para presentarse ante un examen, todo esto a partir de diversas actividades de carácter reflexivo para que los nervios no se apoderen de los estudiantes y logren realizar buenos exámenes y así obtener un aprendizaje y un rendimiento académico adecuado.



## TECNICA Nº 8

### TEMA:

### BIENVENIDO AL MUNDO DEL MAPA CONCEPTUAL

Permite representar el conocimiento de ideas y asociaciones, de una manera gráfica y sintética. Se construye a partir de varios elementos gráficos. Por un lado, las elipses, y dentro de ellas las palabras o conceptos. Por otro, las líneas, que unen las elipses y sobre ellas las palabras de enlace entre los diferentes conceptos.

Los mapas conceptuales se componen básicamente de tres elementos:

- **Concepto:** se identifican como nombres, adjetivos y pronombres, los que representan hechos, objetos, ideas.
- **Palabras de enlace:** Establece los nexos entre los conceptos, se pueden utilizar verbos, preposiciones, conjunciones, adverbios.
- **Proposición:** Fundamental en el mapa es la frase o idea que tiene un significado definido que se construye a partir de dos ó más conceptos unidos por palabras de enlace.

En esta técnica se pretende exponer la forma de construcción de mapas conceptuales te permite estimular no sólo la representación del conocimiento, sino también información textual que se organiza jerárquicamente.

***“El hábito de estudio se adquiere con esfuerzo, dedicación y perseverancia; es un proceso largo, pero que te llevará a obtener finalmente el éxito, facilitará y mejorará tu rendimiento como alumno”***

#### 6.6.4 CUESTIONARIO SOBRE MIS HÁBITOS DE ESTUDIO



Para poder mejorar nuestra forma de aprender, necesitamos saber cuál es el método que utilizamos.

Marca según lo que corresponda **SI NO**

	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
1. ¿Te cuesta ponerte a estudiar cada día?		
2. ¿Tienes el material a mano cuando estás estudiando?		
3. ¿Elaboras un horario propio para el trabajo de cada día?		
4. ¿Cumples este horario?		
5. ¿Estudias normalmente en el mismo lugar?		
6. Antes de estudiar un tema, ¿le echas una ojeada para ver de qué trata?		
7. Cuando aparecen en los textos gráficos e ilustraciones, ¿sueles leerlos?		
8. ¿Crees que la memoria es lo más importante en el estudio?		
9. Cuando lees o estudias, ¿sueles subrayar lo que te parece más importante?		
10. ¿Siempre que estudias, lees en voz alta el texto?		
11. ¿Haces habitualmente esquemas de las lecciones que tienes que estudiar?		
12. ¿Sueles resumir un texto antes de estudiar?		

13. ¿Tomas normalmente apuntes en clase?		
14. Si es así, ¿escribes todo lo que dice el profesor?		
15. ¿Buscas cuando estudias las ideas principales del tema?		
16. ¿Sólo estudias cuando preparas un examen?		
17. ¿Cuándo al leer encuentras alguna palabra que desconoces, miras el diccionario?		
18. ¿Intentas aprender de memoria todo lo que estudias?		
19. En los exámenes, ¿lees detenidamente las preguntas antes de contestarlas?		
20. ¿Distribuyes el tiempo en los exámenes entre las preguntas antes de contestarlas?		

**Anota tus propias conclusiones sobre cómo crees que son tus hábitos de estudio.**

.....

.....

.....

.....

***“Estudiar como cualquier otro trabajo, requiere de Hábitos de Estudio y procedimientos que puedes adquirir, para lo cual basta con proponértelo”***

## **TÉCNICA Nº 1**

### **TEMA:**

**¿COMO MOTIVARTE PARA EL ESTUDIO?**



### **OBJETIVO:**

Concienciar a los estudiantes sobre los motivos por los que estudian, para que conociéndolos sean responsables de su rendimiento académico para sea más eficaz; se comprometan y sean a responsables en sus estudios.

### **CONTENIDOS**

#### **LA MOTIVACIÓN**

Los motivos son entendidos como causas que incitan a la acción (Muñoz Cuenca). Son esas palancas que mueven nuestra voluntad. Despiertan el interés, ayudan a centrar la atención, estimulan el deseo de aprender, conducen al esfuerzo. Aquí termina la función de los motivos. Son algo

importantísimo, de gran ayuda para el estudiante. Pero no llegues a la falsa conclusión de que hacen innecesario el esfuerzo personal.

Debes tener presente que los motivos no surgen por sí mismos, sino que hay que adquirirlos y cultivarlos. Es importante que recuerdes que no sirve cualquier motivo: hay motivos buenos y malos, mejores y peores que otros.

### **Algunos trucos para tu Auto motivación:**

- Busca razones para estudiar por ejemplo, una finalidad, para aprobar.
- Busca las ventajas que te puede reportar el estudio por ejemplo, para evitar broncas con tus padres, para tener unas vacaciones despreocupadas.
- Intenta averiguar las causas si estás desganado por ejemplo, el cansancio.
- Plantea soluciones a esas causas por ejemplo, estudiar en otros momentos, a principio de la tarde.
- Controla que las soluciones que te propones las lleves a la práctica.
- Busca frecuentemente motivaciones, relaciona las cosas que te gusten con el estudio por ejemplo: me gusta salir, pues saldré si termino lo que tengo que estudiar.

### **El motor para estudiar:**



Sabes que para realizar una acción, un trabajo, especialmente si es duro, es necesario tener una razón, un motivo fuerte que nos mueva. La motivación es aquello que te “mueve” a realizar algo para obtener o lograr una meta.

¿Te has preguntado alguna vez lo qué te mueve a estudiar?

¿Estudias para conseguir algo en forma de incentivos o por otro tipo de razones más personales o por necesidades interiores?

En la actualidad, ¿qué motivos tienes para estudiar?

Muchas veces se escucha como argumento que los que estudian han visto frustrados sus sueños cuando tienen que dedicarse a algo que no esperaban. No deja de ser una lástima que un joven pierda el tren del estudio porque:

- Es hermoso saber.
- Porque el mundo tiene más cosas y más colores de lo que podemos ver y explicar.
- Porque la ignorancia pesa como una piedra.
- Porque se trata mejor a los demás cuando sabemos más.
- Porque podemos entender más rápido lo que nos perjudica y hace daño.
- Porque podemos entender más rápido lo que nos conviene.
- Porque la vida no es solamente hoy y hay que estar preparados para el mañana, aunque el futuro sea incierto y lejano.

**Piensa por un momento en estas situaciones:**

- Hay personas que no pueden estudiar (personas mayores que tú, infancia trabajadora...). Están en franca desventaja para integrarse en la sociedad actual en igualdad de condiciones al resto de los ciudadanos. Este no es tu caso. Eres afortunado por vivir en una sociedad que te ofrece oportunidades educativas, es decisión tuya beneficiarte de ellas. No dejes pasar la oportunidad.
- La educación ayuda a las personas a forjar un pensamiento más crítico y autónomo, a crecer personalmente como seres sociales y

competentes, a tener ideas propias y a adoptar un posicionamiento más claro y consecuente ante las diversas situaciones que tarde o temprano se plantean en la vida.

- Las nuevas tecnologías amplían la posibilidad de aprender de forma entretenida, adaptándose a las posibilidades de cada uno. Utiliza esta posibilidad no sólo como entretenimiento, también para aprender.

**“A continuación vamos a realizar unas pequeñas actividades para reforzar lo aprendido”.**

## **ACTIVIDADES:**

### **BUSCANDO MOTIVOS PARA ESTUDIAR**

Un hombre rico dio a uno de sus criados cuatro monedas. Al segundo le dio dos monedas y al tercero le dio una moneda. Me las devolveréis cuando regrese. Marchó de viaje y al cabo de un tiempo regresó. Llamó a sus criados y les pidió las monedas.

El primero había negociado con las monedas y le entregó ocho.”Has obrado con corrección y acierto, tendrás parte de mi hacienda” .Le dijo.

El segundo depositó sus monedas en el banco y le entregó cuatro. “También has obrado con corrección y acierto. Tuya será parte de mi hacienda” .Le dijo.

El tercero por miedo a perderla, la enterró y se la entregó.” ¡Criado ruin y haragán, vete de mi hacienda! Tu desidia no te hace digno de trabajar en ella” . Le dijo.

**Encuentra tu propia conclusión y reflexiona:**

.....

.....

.....

**Contesta a las siguientes preguntas:**

¿Por qué estudio?

.....

.....

¿Qué voy a obtener aprobando este curso?

.....

.....

¿Qué tiene de positivo aprobar?

.....

.....

¿En qué me va a ayudar?

.....

.....

**Piensa en estas preguntas y escribe tus respuestas:**

En la actualidad, ¿qué motivos tienes para estudiar?

.....

.....



- A continuación te ofrecemos un cuestionario que te ayudará a descubrir los motivos que tienes para estudiar, lo que te dará pie para reflexionar sobre ellos y, en su caso, intentar mejorar en algunos aspectos, de tal manera que tu actitud ante el estudio sea cada vez más positiva.
- La forma de contestar el cuestionario es muy fácil. Debes señalar con una cruz la casilla que indique el grado en que se cumple en ti lo que dice cada cuestión.
- Cuando hayas contestado, suma las cruces marcadas en cada columna y anótalas en la fila “número de respuestas”. Multiplica por el número (1 2 3 4 5) y suma los valores resultantes en cada columna para llegar a obtener el número total.

### **CUESTIONARIO SOBRE MOTIVACIÓN ANTE EL ESTUDIO.**

1. NUNCA.
2. CASI NUNCA.
3. A VECES.
4. CASI SIEMPRE.
5. SIEMPRE.

	1	2	3	4	5
1. Cuanta más materia nos den en clase, mejor: así mi formación será más completa.					
2. Para mí es más importante saber que soy una persona eficaz en mi trabajo que sacar buenas notas sin merecerlo.					

3. Generalmente, estudio y leo más cosas que las que me dan en clase, pues siento curiosidad por aprender.					
4. Si hay algo que no entra en el examen y es importante para mi formación, suelo interesarme por ello y lo estudio.					
5. Prefiero que los profesores me exijan mucho. Así me satisface más cuando supero la materia.					
6. Me satisface el estudio por sí mismo, sin pensar en lo que trae consigo.					
7. Estudio por curiosidad, no sólo por el aliciente de las buenas notas.					
8. No me dejo influir por mis compañeros/as en mi organización académica, sino que soy yo el/la que me organizo personalmente.					
9. No necesito que haya gente conmigo estudiando, o que vea a los demás estudiar, para que yo estudie.					
10. Soy estudiante porque lo quiero realmente, no porque me obliguen mis padres.					
11. Me motivan las cuestiones de estudio relativamente difíciles, pues así puedo demostrar mi competencia académica.					
12. Estudio porque disfruto estudiando, sin pensar sólo en sacar una carrera que me dé dinero y prestigio social.					
13. Estudio por ser el/la que más cosas conoce de la clase, no sólo por el hecho de ser el/la "afanoso/a" de la clase.					
14. Cuando está explicando algo en clase y no lo entiendo, me preocupo de preguntar al profesor/a.					

15. Estudio por aprender muchas cosas, no sólo pensando en satisfacer lo que esperan de mi mis padres o mis profesores/as.					
<b>TOTAL</b>					

**Tabla de Motivación ante el Estudio.**

- De 60 a 75 **MUY APROPIADA**
- De 45 a 59 **APROPIADA**
- De 30 a 44 **NORMAL**
- De 16 a 29 **POCO APROPIADA**
- Hasta 15 **INAPROPIADA**

Reflexiona sobre las cuestiones en que puntúes por debajo de 3. Piensa Un plan que te ayude a mejorar.

.....

.....

.....

***“Ser una persona organizada significa ser eficaz, saber organizarse es un Habito que hemos de lograr aunque nos cueste un poco de trabajo”***

## **TÉCNICA Nº 2**

**TEMA:**

### **APRENDE A PLANIFICAR TUS ESTUDIOS**



**OBJETIVO:**

Capacitar a los/as alumnos/as para encontrar su método personal de estudio, para que así puedan contar con una buena planificación y por ende un buen desarrollo del aprendizaje.

**CONTENIDOS**

**Algunas ideas claves para la planificación diaria son:**

- El estudio, debe ser planificado convenientemente para que sea eficaz.
- Con una buena planificación se aprende mejor y en menor tiempo.
- En la vida se tiene que asignar un tiempo a cada cosa.

- Se tiene que determinar el tiempo disponible para el estudio.
- Se tiene que distribuir el tiempo según la dificultad o importancia de la tarea.
- Se tiene que reservar un tiempo para los amigos y otras actividades.
- Se trata de conseguir el máximo rendimiento en el menor tiempo posible, en el momento adecuado y con el mínimo esfuerzo y pérdida de energías.

### **Algunas ideas útiles:**

- Retirar de la mesa de trabajo todo aquello que pueda distraer o estorbar. Examinar las tareas a realizar (trabajos, estudios...).
- Hacer un cálculo aproximado del tiempo que puede necesitar cada uno de ellos.
- Comenzar por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final.
- No estudiar las materias que puedan interferirse, por ejemplo: dos idiomas seguidos.
- Procurar relacionar estudios semejantes.
- Ya se sabe que un buen plan de estudio debe ser:
- Realista: ajustado a la persona y al tiempo disponible.
- Flexible y revisable, que pueda modificarse.
- Hecho a la medida de cada persona.
- Sencillo y práctico, que ayude a estudiar con claridad.

### **Ventajas que Tiene una buena planificación**

- Ahorra tiempo.
- Crea hábitos y estrategias de orden y organización.

- El tiempo queda organizado de manera racional para todas las actividades del día.
- Todas las áreas de conocimiento o materias a estudiar están presentes en el horario y adquieren una distribución adecuada.
- Ayuda a prepararse a su debido tiempo, evitando el "a última hora" con todas las consecuencias negativas que conlleva.
- Obliga a un trabajo diario.
- Evita vacilaciones ("no sé ni por dónde empezar") sobre lo que se debe hacer.
- Ayuda a dar importancia al trabajo bien hecho, evitando las improvisaciones.
- Economiza esfuerzo, optimizando tiempo y recursos.
- Da seguridad y eleva el auto concepto en la medida en que los pequeños éxitos (deber cumplido) actúan de reforzadores de la conducta en las actividades

### **Para planificar una sesión de estudio:**



- Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora.
- Procura tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche). Si lo haces en dos veces te resultará más difícil concentrarte y perderás mucho tiempo preparando los materiales.
- Introduce descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes. posteriores.

- Tampoco hagas descansos de más de 15 o 20 minutos porque perderás la concentración y te costará más motivarte para comenzar a estudiar de nuevo.

**Para establecer el orden de las actividades es mejor:**

- Comenzar por asignaturas o tareas de dificultad intermedia
- Seguir con las más difíciles
- Finalizar con las más fáciles

**Hay que planificar todo lo que se vaya a hacer:**

- Ejercicios y tareas
- Pasar apuntes
- Lectura
- Resolver cuestiones y preguntas
- Elaborar esquema
- Hacer un resumen
- Memorizar
- Repasar

***En conclusión, tu plan de estudio debe ser: personal, activo, flexible, controlado, realista, equilibrado, completo y recompensado; demuestra la manera efectiva de organizar tu horario.***

**ACTIVIDADES:**

Escribe en el siguiente cuadro horario cómo piensas organizar tus estudios:

HORARIO DE ESTUDIOS			
FECHA.	HORA DE COMIENZO:		
Tareas y descansos	Hora inicio	Hora final	Tiempo total
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
HORA DE FINALIZACIÓN			

*“El objetivo del Horario y del Plan de trabajo consiste en establecer un modelo de estudio que se vaya haciendo natural y que se convierta en **habito**”*

**¿Como Planificas tu tiempo al llegar del Colegio?**

.....  
 .....

**Has un listado de las actividades al llegar a tu hogar:**



1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____

**Si observas tus respuestas anteriores meditaras lo bueno y lo malo;  
has un compromiso con tus Estudios:**

.....

.....

.....

***“El placer en el estudio se produce a medida que ganamos en comprensión, resolvemos los problemas, ampliamos conocimientos, es decir cuando convertimos el estudio en un arte”***

### **TÉCNICA Nº 3**

**TEMA:**

**¿TE GUSTARÍA APRENDER A SUBRAYAR?**



**OBJETIVO:**

Destacar las ideas esenciales de un texto, para lograr que el alumno pueda ser capaz de realizar sus propios resúmenes y así mejorar su nivel de aprendizaje.

**CONTENIDOS:**

El Subrayado, debes realizarlo durante la segunda lectura del texto, marcando las palabras más importantes. Debes resaltar los verbos, adjetivos, nombres y fechas; y evitar remarcar frases largas, artículos, conjunciones o preposiciones.

Al tiempo que subrayas las ideas principales, puedes escribir notas en los márgenes, para luego consultarlas. Eso te ayudará a comprender mejor el contenido y ampliar conocimientos.

Recuerda que el objetivo del subrayado es resaltar lo más importante; si una sola palabra expresa toda una idea bastará con subrayar sólo esa palabra.

### **¿Por qué se debe subrayar?**

- Ahorras mucho tiempo y evitas distracciones.
- Hace el estudio activo.
- Facilita la comprensión.
- Ayuda al esquema porque permite sintetizar muy bien.

### **¿Cómo debes subrayar?**

- Destacando lo que se quiere.
- Con una raya por debajo.
- Encerrando en un círculo lo que interesa.
- Señalando con una línea al margen.
- Con rotuladores fluorescentes.

### **¿Qué se debe subrayar?**

- Las ideas principales, las secundarias, los datos, fechas y nombres importantes y los términos técnicos.
- Las respuestas a las preguntas del examen preliminar.

### **¿Cuándo debes subrayar?**

- Después de haber leído detenidamente cada párrafo.

- En resumen, se debe subrayar todo lo importante, pero sólo lo importante.
- Todo lo subrayado podrá leerse teniendo un sentido y relación entre sí, aunque sea como un telegrama.

### **Tipos de subrayado**

El subrayado es personal, pero pueden destacarse los siguientes tipos:

#### **Lineal**

- Una línea para la idea principal.
- dos líneas para la palabra clave.
- un círculo para resaltar las fechas.
- rectángulos para los nombres.

#### **Estructural**

- Anotaciones al margen para darle una estructura.

#### **De realce**

- Destacar en el margen dudas, comentarios, aclaraciones.

### **¿Cómo subrayar un texto?**

- Fíjate en el título de la lectura.
- Haz una primera lectura para enterarte de qué trata.
- Mira los dibujos, fotografías o esquemas.
- Haz una segunda lectura pausada. Subraya la idea principal del texto.
- Resalta las palabras clave de la idea principal.

- Subraya de distinta forma las ideas secundarias y los detalles importantes.
- Usa los márgenes: comentarios, dudas...
- Comprueba que leyendo sólo lo subrayado tiene sentido.
- Para subrayar párrafos amplios utiliza líneas verticales o un redondel grande.

Puedes usar algunas preguntas para determinar lo que tienes que subrayar:

Preguntas	Para determinar...
¿Quién?	La persona que actúa.
¿Qué?	La acción que realiza.
¿Cómo?	La forma de realizarla.
¿Cuándo?	La situación en el tiempo.
¿Dónde?	El espacio, el lugar.
¿Por qué?	Causa que origina el hecho.
¿Para qué?	El fin que mueve a actuar.
¿Qué consecuencias origina?	El efecto de la acción realizada.

## ACTIVIDADES

Con el tema analizado aplica tus conocimientos y ponte a prueba realiza las actividades expuestas a continuación:

Lee y subraya la siguiente leyenda:

- Debes tener en cuenta que lo ideal es subrayar alrededor de 1/3 de todo el texto.

## EL AIRE COMO AGENTE GEOLÓGICO



El aire es un agente geológico que produce transformaciones en la corteza terrestre, actuando sobre las rocas. Actúa de una manera pasiva o estática y de una manera activa o dinámica. La acción estática se debe a la temperatura y a la acción de los componentes del aire. La dinámica se produce por la fuerza del viento. La acción estática del aire. Se llama meteorización y se realiza de forma mecánica y de forma química. La meteorización mecánica se produce por los cambios de temperatura del aire en contacto con las rocas. Al aumentar la temperatura, la roca se dilata hasta un cierto límite, momento en que se rompe.

Al bajar mucho la temperatura, se produce una acción semejante, al contraerse las rocas, hasta que sobrepasan un límite de contracción y se rompen. La meteorización química es producida por las reacciones entre los componentes del aire y los de las rocas. El oxígeno del aire se combina con los metales como el hierro, produciendo óxidos de hierro, como polvo. Si además interviene el vapor de agua de la atmósfera, se forma el orín o robín, que es un polvo muy fino. También el dióxido de carbono, junto con vapor de agua, actúa sobre los minerales, como la ortosa, convirtiéndolo en una especie de arcilla fina. De esta manera, las rocas terminan convirtiéndose en montones de arena y tierra. La acción dinámica del aire. Se debe a la fuerza del viento. Produce acciones de erosión, transporte y sedimentación. La erosión se produce al chocar con fuerza las partículas duras de arena que arrastra el viento contra las rocas.

El transporte se realiza al trasladar con su fuerza el viento los materiales finos. Así son llevados a otros lugares, donde la fuerza del viento disminuye o

encuentra obstáculos que lo impiden. La distancia a que se transportan depende de su peso y la fuerza del viento. Los materiales ligeros (arcilla, caliza) son transportados hasta considerables distancias, formando nubes de polvo. Otros que pesan más, como la arena, van a ras de tierra. La sedimentación se produce cuando los materiales arrastrados terminan por ser depositados o sedimentados.

Los materiales ligeros (el polvo) son transportados muy lejos y al depositarse forman masas considerables de loes, de decenas de metros de espesor y de grandes extensiones. Con la arena se forman dunas, que son grandes montones de arena de diferentes formas.

**Este subrayado que realizas va ser el primer paso de la construcción de tus resúmenes; además, indicará tu capacidad de selección y de distinción entre lo más importante y secundario**

**Lee los siguientes párrafos del cuento policial *La honradez de Israel Gow*, de Chesterton ([Texto](#)), y subraya lo más importante. Compara luego tu subrayado con el sugerido en la solución.**

### **LA HONRADEZ DE ISRAEL GOW**



“Caía la tarde una tempestuosa tarde color de aceituna de plata cuando el padre Brown, envuelto en una manta escocesa, llegó al término de cierto valle escocés y pudo contemplar el singular castillo de Glengyle. El castillo cerraba el paso de un barranco o cañada, y parecía el límite del mundo. Aquella cascada de techos inclinados y cúspides de pizarra

verde mar, al estilo de los viejos 'chateaux' francoescoceses, hacía pensar a un inglés en los sombreros en forma de campanarios que usan las brujas de los cuentos de hadas. Y el bosque de pinos que se balanceaba en torno a sus verdes torreones parecía, por comparación, tan oscuro como una bandada de innumerables cuervos.

Esta nota de diabolismo soñador y casi soñoliento no era una simple casualidad del paisaje. Porque en aquel paraje flotaba, en efecto, una de esas nubes de orgullo y locura y misteriosa aflicción que caen con mayor pesadumbre sobre las casas escocesas que sobre ninguna otra morada de los hijos del hombre. Porque Escocia padece una dosis doble del veneno llamado 'herencia': la tradición aristocrática de la sangre, y la tradición calvinista del destino."

"El sacerdote había robado un día a sus trabajos en Glasgow, para ir a ver a su amigo Flambeau, el detective aficionado, que estaba a la sazón en el castillo de Glengyle, acompañado de un empleado oficial, haciendo averiguaciones sobre la vida y la muerte del difunto conde de Glengyle. Este misterioso personaje era el último representante de una raza cuyo valor, locura y cruel astucia la habían hecho terrible aun entre la más siniestra nobleza de la nación allá por el siglo XVI.

Ninguna familia estuvo más en aquel laberinto de ambiciones, en los secretos de los secretos de aquel palacio de mentiras que se edificó en torno a María, reina de los escoceses." "Una tonadilla local daba testimonio de las causas y resultados de sus maquinaciones, en estas cándidas palabras: 'Como savia nueva para los árboles pujantes, tal es el oro rubio para los Ogilvie.'" "Durante muchos siglos, el castillo de Glengyle no había tenido un amo digno, y era de creer que ya para la época de la reina Victoria, agotadas las excentricidades, sería de otro modo. Sin embargo, el último Glengyle



cumplió la tradición de su tribu, haciendo la única cosa original que le quedaba por hacer: desapareció.

No quiero decir que se fue a otro país; al contrario: si aún estaba en alguna parte, todos los indicios hacían creer que permanecía en el castillo. Pero, aunque su nombre constaba en el registro de la iglesia, así como en el voluminoso libro de los Pares, nadie lo había visto bajo el sol.”

## SOLUCIONES SUBRAYADO

### **EL AIRE COMO AGENTE GEOLÓGICO**

*El aire es un agente geológico que produce transformaciones en la corteza terrestre, actuando sobre las rocas. Actúa de una manera pasiva o estática y de una manera activa o dinámica. La acción estática se debe a la temperatura y a la acción de los componentes del aire. La dinámica se produce por la fuerza del viento.*

*La acción estática del aire. Se llama meteorización y se realiza de forma mecánica y de forma química. La meteorización mecánica se produce por los cambios de temperatura del aire en contacto con las rocas. Al aumentar la temperatura, la roca se dilata hasta un cierto límite, momento en que se rompe*

*Al bajar mucho la temperatura, se produce una acción semejante, al contraerse las rocas, hasta que sobrepasan un límite de contracción y se rompen. La meteorización química es producida por las reacciones entre los componentes del aire y los de las rocas. El oxígeno del aire se combina con los metales como el hierro, produciendo óxidos de hierro, como polvo. Si*

además interviene el vapor de agua de la atmósfera, se forma el orín o robín, que es un polvo muy fino. También el dióxido de carbono, junto con vapor de agua, actúa sobre los minerales, como la ortosa, convirtiéndolo en una especie de arcilla fina.

De esta manera, las rocas terminan convirtiéndose en montones de arena y tierra. La acción dinámica del aire. Se debe a la fuerza del viento. Produce acciones de erosión, transporte y sedimentación. La erosión se produce al chocar con fuerza las partículas duras de arena que arrastra el viento contra las rocas.

El transporte se realiza al trasladar con su fuerza el viento los materiales finos. Así son llevados a otros lugares, donde la fuerza del viento disminuye o encuentra obstáculos que lo impiden.

La distancia a que se transportan depende de su peso y la fuerza del viento. Los materiales ligeros (arcilla, caliza) son transportados hasta considerables distancias, formando nubes de polvo. Otros que pesan más, como la arena, van a ras de tierra. La sedimentación se produce cuando los materiales arrastrados terminan por ser depositados o sedimentados.

Los materiales ligeros (el polvo) son transportados muy lejos y al depositarse forman masas considerables de loes, de decenas de metros de espesor y de grandes extensiones. Con la arena se forman dunas, que son grandes montones de arena de diferentes formas.

### **LA HONRADEZ DE ISRAEL GOW**

“Caía la tarde —una tempestuosa tarde color de aceituna de plata— cuando el padre Brown, envuelto en una manta escocesa, llegó al término de cierto

valle escocés y pudo contemplar el singular castillo de Glengyle. El castillo cerraba el paso de un barranco o cañada, y parecía el límite del mundo. Aquella cascada de techos inclinados y cúspides de pizarra verde mar, al estilo de los viejos 'chateaux' franco escoceses, hacía pensar a un inglés en los sombreros en forma de campanarios que usan las brujas de los cuentos de hadas. Y el bosque de pinos que se balanceaba en torno a sus verdes torreones parecía, por comparación, tan oscuro como una bandada de innumerables cuervos. Esta nota de diabolismo soñador y casi soñoliento no era una simple casualidad del paisaje. Porque en aquel paraje flotaba, en efecto, una de esas nubes de orgullo y locura y misteriosa aflicción que caen con mayor pesadumbre sobre las casas escocesas que sobre ninguna otra morada de los hijos del hombre. Porque Escocia padece una dosis doble del veneno llamado 'herencia': la tradición aristocrática de la sangre, y la tradición calvinista del destino."

"El sacerdote había robado un día a sus trabajos en Glasgow, para ir a ver a su amigo Flambeau, el detective aficionado, que estaba a la sazón en el castillo de Glengyle, acompañado de un empleado oficial, haciendo averiguaciones sobre la vida y la muerte del difunto conde de Glengyle. Este misterioso personaje era el último representante de una raza cuyo valor, locura y cruel astucia la habían hecho terrible aun entre la más siniestra nobleza de la nación allá por el siglo XVI. Ninguna familia estuvo más en aquel laberinto de ambiciones, en los secretos de los secretos de aquel palacio de mentiras que se edificó en torno a María, reina de los escoceses."

"Una tonadilla local daba testimonio de las causas y resultados de sus maquinaciones, en estas cándidas palabras: 'Como savia nueva para los árboles pujantes, tal es el oro rubio para los Ogilvie.'"

*“Durante muchos siglos, el castillo de Glengyle no había tenido un amo digno, y era de creer que ya para la época de la reina Victoria, agotadas las excentricidades, sería de otro modo. Sin embargo, el último Glengyle cumplió la tradición de su tribu, haciendo la única cosa original que le quedaba por hacer: desapareció. No quiero decir que se fue a otro país; al contrario: si aún estaba en alguna parte, todos los indicios hacían creer que permanecía en el castillo. Pero, aunque su nombre constaba en el registro de la iglesia, así como en el voluminoso libro de los Pares, nadie lo había visto bajo el sol.”*

***“Los apuntes deben servir para, en poco tiempo, tener los aspectos mas importantes de lo que se desea estudiar, recordar o comprender”***

## **TÉCNICA Nº 4**

**TEMA:**

### **VEN Y APRENDE A TOMAR APUNTES**



**OBJETIVO:**

Fijar y reestructurar la información del modo que al estudiante le resulte más cómodo, comprensible y útil un texto.

**CONTENIDOS:**

#### **VENTAJAS DE TOMAR APUNTES**



- Cuando tomas apuntes no te distraes. Cuando dejas de escribir es bastante posible que estés distraído. Por lo que es especialmente útil tomar apuntes para aquellos alumnos que tienden a distraerse con facilidad. .
- Dependes menos del libro. Si tomas bien los apuntes quizás no necesites casi el libro. De hecho algunos profesores no usan libro. Por ello tomar apuntes es más importante cuanto más avanzados son los

estudios. Conviene prepararse pues en los estudios universitarios rara vez se "sigue" un libro.

- Ahorras tiempo. Tomar apuntes equivale a estudiarse la materia una vez puesto que te obliga a estar atento e intentar comprender los contenidos.
- Valoras tu nivel de comprensión de la materia. Cuando tomas apuntes, enseguida te das cuenta de si entiendes lo que el profesor dice ya que tomar apuntes requiere sintetizar lo que se dice.
- Distinguirás lo importante de lo secundario. Ya sea porque el profesor lo dice explícitamente: "esto es muy importante" o frases similares, ya sea porque lo indica dando énfasis a las palabras o repitiéndolo.
- Y por supuesto recordarás las explicaciones. Aunque, cuando explica un profesor entendemos lo que dice, cuando hayan pasado unos días nos acordaremos de poco. Acostúmbrate a tomar apuntes, se aprende con la experiencia. Y cuando llegues a estudios superiores no te quedará más remedio.

### **PREPARAR:**



Dónde situarse. Es mejor sentarse en las primeras filas (de donde a veces huyen los estudiantes). Se debe permanecer en silencio, concentrado y pendiente de lo que hace y dice el profesor.

Atentos al principio y al final de la explicación. Al principio se suelen decir los objetivos de lo que se va a explicar. Y al final se suelen dar las conclusiones o hacer un resumen con las ideas más importantes.

Leer antes el tema. Si lees la tarde antes el tema, tus apuntes serán magníficos ya que estarán mucho más estructurados y prestarás una atención especial a aquellos puntos que en casa no entendiste.

Leer cómo acabaron los apuntes del día anterior. Antes de comenzar el profesor la explicación del día dedica tres minutos a leer los apuntes que tomaste el día anterior. Empezarás mucho más centrado y a lo mejor hasta puedes recordárselo al profesor si él no se acuerda dónde acabó. ;-)

#### **Los apuntes son necesarios porque:**

- Nos mantienen activos en clase. Mientras se toman apuntes: se escucha, se piensa, se escribe.
- Ayudan a memorizar mejor.
- Son muy válidos a la hora del repaso.
- Desarrollan el hábito de resumir.
- Permiten volver sobre las explicaciones que te han dado.

#### **Algunas cuestiones a tener en cuenta a la hora de tomar apuntes son:**

- Ponerse en un lugar donde se escuche bien y se tenga la menor distracción posible.
- Hacer una prelectura del tema.
- Leer los apuntes anteriores de esa asignatura o tema.
- Durante la explicación, seguir el proceso: «escuchar – pensar - +escribir».



**Para escuchar y captar lo importante, hay que prestar especial Atención a:**

- Al principio y final de la clase.
- Ciertas expresiones.
- Las repeticiones.
- Los cambios en el tono de voz y velocidad.
- Para escribir, hay que tener en cuenta las siguientes normas:
- Copiar: esquemas, cuadros o avances.
- Escribir correctamente fechas, nombres y lugares.
- Anotar los ejemplos de forma breve.
- Utilizar las propias palabras al escribir.
- Copiar las definiciones al pie de la letra.
- Guardar un cierto orden cuando tomes apuntes.
- Al terminar la clase, o en casa, revisa los apuntes.

#### **Un archivo útil: el cuaderno de apuntes:**



- Uno grande para todas las materias.
- Grande, tamaño folio, y con anillas.
- Con cartulinas divisorias o asignaturas.

#### **¿Cómo se puede distribuir el espacio de cada hoja?**

- Poner el título a cada uno de los temas.
- Escribir en renglones separados.
- Comenzar cada tema en una hoja nueva.
- No pasar a limpio los apuntes.

**USA ABREVIATURAS.** Se trata de ahorrar tiempo. También facilita la memoria visual. Las abreviaturas deben ser claras y deben ser siempre las mismas. Conviene que las uses siempre que puedas. Cuando prestes los



apuntes a tus amigos, deberás explicárselas. Hay abreviaturas admitidas oficialmente y otras no. Cada materia puede tener abreviaturas específicas. Ejemplo:

**DESCRIPCIÓN DE LA IMAGEN SIGUIENTE:** Ejemplos de abreviaturas. Muchas han sido tomadas de las Matemáticas. "flecha arriba"=mucho ; "flecha abajo"=poco; "símbolo matemático de igual"=igual; "igual tachado"=distinto; "símbolo matemático de más"=más ; "símbolo matemático de implica"=implica ; "símbolo matemático de implica tachado"=no implica ; "dos flechas unidas"=da lugar a... ; "A invertida"=para todo... ; "E invertida"=existe, hay ; "E invertida y tachada"=no existe ; "S tumbada y estirada"= parecido ; "S/"=sobre ; "símbolo de segmento"=opuesto ; "tb"=también ; "<"=menor que ; ">"=mayor que ; "q"=que ; "xq"=por que ; "!!"=buena idea; "??"=error ; "?!"=idea interesante ; "E rodeada"=Cae en examen ; "plg"=por lo general ; "Ej"=ejemplo ; "triángulo"=incremento ; "+ rodeado"= favorece a ; "- rodeado"=inhibe, dificulta , " terminación z tumbada"=\_mente ; "def"=definición ; "círculo con flecha arriba=hombre ; "circulo con cruz abajo"=mujer.

EJMPLOS DE ABREVIATURAS: Muchas han sido tomadas de las Matemáticas				
↑ Mucho	⇒ Implica	s/ Sobre	!! Buena idea	⊕ Favorece a
↓ Poco	⇏ No Implica	⊖ Contrario a	?? Error ?	⊖ Inhibe, dificulta
= Igual	→ Da lugar a	tb También	?! Idea interesante	✓ -mente
≠ Distinto	∀ Para todos	< Menor que	ⓔ Cae en examen	def definición
+ Más	∃ Existe, hay	> Mayor que	plg Por lo general	♂ hombre
- Menos	∄ No existe	q Que	Ej Ejemplo	♀ mujer
x Por	≈ Parecido	xq Porque	△ Incremento	¡INVENTA OTRAS

Deja espacios. Hay que dejar espacios a los márgenes (sobre todo al izquierdo) para, luego, poder anotar comentarios o complementar los apuntes. También dejarás espacios entre párrafo y párrafo.

No sólo debe haber textos. Sino también gráficos, dibujos, fórmulas, esquemas... que el profesor haga o comente. También puedes hacer referencia mediante el número de página, a la ilustración que el profesor esté comentando en ese momento.

Puedes usar flechas. Las flechas sirven para indicar relación entre conceptos en la misma hoja. Pueden ir de uno a otro párrafo. No abuses de las flechas porque tus apuntes se convertirán en un galimatías.

Atento a las expresiones del profesor. Es fundamental captar las indicaciones que hace el profesor de este tipo: "esto es muy importante", "esta idea es clave", "esto hay que dominarlo", "a partir de esta fórmula se deducen las demás", "concluyendo...". En estos casos es bueno poner en el margen **"OJO CAE EN EXAMEN"**, o algo parecido.

No uses taquigrafía. Ya que te obligaría a perder otra hora en casa recomponiendo los apuntes. Aunque sí es recomendable el uso de algunas abreviaturas.

Escribe frases coherentes. No se trata sólo de copiar mucha información, sino además de que las frases que escribes tengan sentido en sí mismas. De no ser así los apuntes servirán de poco y habrá que perder mucho tiempo para averiguar qué quiso decir el profesor.

### **DESPUÉS:**



¿Pasar a limpio? No pases a limpio: se trata de tomar los apuntes "decentemente" aunque no sean una obra de arte.

En vez de perder el tiempo en casa pasando apuntes a limpio, emplea ese tiempo en completarlos o estudiar.

Sólo se pasará a limpio si el profesor nos exige tener unos apuntes impecables y los valora de cara a la nota. En los cursos más bajos puede tener cierto sentido que el profesor exija tener los apuntes en limpio para que los alumnos se acostumbren a ser ordenados y cuidadosos.

**Pregunta al profesor.** Mientras explica, podemos pedir que aclare algún punto o lo repita. Pero no podemos pedirle que nos dicte los apuntes. No abuses. Ten en cuenta que algunos profesores no permiten preguntar dudas hasta el final de la explicación. Respétalo.

**Revisar los apuntes.** En casa, a ser posible el mismo día, revisa los apuntes. Especialmente si el tema fue difícil, con el fin de fijar conocimientos.

**Utiliza los márgenes que dejaste en blanco.** Nos servirán para: apuntar las ideas clave, marcar los conceptos a recordar, ampliar, resumir, apuntar dudas, posibilidad de que ese apartado caiga en el examen, comentarios personales...

**Consulta a los compañeros.** Ponte de acuerdo con los amigos si vas a faltar por alguna causa justificada. Conviene que dispongas de algunos compañeros fiables a quien puedas pedir los apuntes en caso de necesidad. No solo pedirás los apuntes sino que preguntarás los comentarios que hizo el profesor.

## **ACTIVIDADES**

**Pon en práctica los consejos que te ofrecemos y realiza las siguientes actividades:**

## APUNTES DE DANIEL

1. Lee atentamente el siguiente texto. Se trata de que descubras, con toda la información que tienes, qué es lo que hace mal y qué es lo que hace bien Daniel, que es el protagonista de la historia, a la hora de tomar apuntes.

### LA HISTORIA DE DANIEL



Daniel estudia en Octavo Año de Educación Básica. Hasta el momento, las cosas le han marchado bien en sus estudios, pero este año las cosas han cambiado. Algunos profesores desean que sus alumnos estudien por apuntes y él tiene dificultad en tomarlos. Antes de ir a clase suele leer los apuntes anteriores y algún libro para obtener información sobre el tema que el profesor va a explicar. Una vez en el aula de clase, le gusta sentarse cerca de la mesa del profesor para no perder palabra de lo que diga. Durante la explicación trata de anotar todo lo que el profesor dice, pero la mayoría de las veces no le da tiempo y deja frases incompletas. Cuando algo no entiende, lo anota, para preguntarlo al final de la clase, aunque en ocasiones no puede hacerlo porque el profesor se pasa de la hora y tiene que ir a la clase siguiente. Por la tarde, cuando se pone a estudiar, va recogiendo de entre las hojas de los libros de texto los apuntes que ha tomado y los archiva en las carpetas que tiene para cada una de las asignaturas.»

2. Una vez leído el texto anterior, contesta a las siguientes preguntas, utilizando el espacio que tienes debajo

**Qué es lo que Daniel hace bien? ¿Por qué?**

.....  
.....

¿Qué es lo que hace mal?

.....

.....

.....

¿Qué harías tú en su lugar?

.....

.....

.....

<b>“TEST "CÓMO TOMAR APUNTES”</b>	
<b>1.- Una ventaja de tomar apuntes es que:</b>	
• Ya no necesitas estudiar en casa.	
• Mantienes mejor la atención.	
• Puedes prescindir totalmente del libro para estudiar.	
<b>2.-Cuál de estas cualidades es más importante para tomar apuntes:</b>	
• Capacidad de síntesis.	
• Buena memoria.	
• Velocidad en la escritura.	
<b>3.- Es recomendable:</b>	
• Apuntar las anécdotas del profesor.	
• Situarse hacia la mitad del aula.	
• Leer antes el tema.	
<b>4.- Es aconsejable:</b>	
• Llevar todo el material en un estuche.	
• Tomar todos los apuntes en el mismo cuaderno.	
• Ponerte cerca de alguien que lleve material.	
<b>5.-Sobre el uso de grabadora:</b>	

• Tenla siempre a mano.	
• No es recomendable su uso en clases normales.	
• Esta prohibida terminantemente.	
<b>6.- Si te pierdes una parte de la explicación:</b>	
• Inmediatamente preguntar a un compañero.	
• Abro el libro para completar.	
• Dejaremos un hueco que luego completaremos.	
<b>7.- Las abreviaturas:</b>	
• Son muy recomendables.	
• No las uses, luego no se entienden.	
• Son una pérdida de tiempo.	
<b>8.- Conviene estar atento a las expresiones del profesor para:</b>	
• Que vea que estamos en clase.	
• Ver en qué apartados hace énfasis.	
• Aprender el arte de la oratoria.	
<b>9.- ¿Debo pasar a limpio?</b>	
• Si, siempre.	
• Generalmente, no.	
• Sólo las materias de letras.	
<b>10.-Respecto a dejar márgenes en los apuntes:</b>	
• No los dejes, ahorra espacio.	
• Los dejamos porque así están más limpios.	
• Los utilizaremos para poner comentarios.	

***“La memoria es fundamental para el estudio: Cuanto mas recuerdas mas sabes”***

## **TÉCNICA Nº 5**

**TEMA:**

**¿COMO MEJORAR TU MEMORIA?**



**OBJETIVO:**

Almacenar y recuperar la información en el cerebro elementos básicos en el aprendizaje y en el pensamiento.

**CONTENIDOS:**

**Memoria y Estudio**



Desde un punto de vista genérico, la memoria es lo que nos permite fijar, conservar y reproducir las imágenes de objetos, pensamientos o sentimientos sin necesidad de que estén presentes.

La memoria se manifiesta en **tres fases**:

- Registrar o fijar un recuerdo.
- Retener u organizar el recuerdo.
- Recuperar el recuerdo.

Según la duración del recuerdo podemos distinguir la memoria a corto plazo y a largo plazo. Esta última es la más importante para el estudiante, y ha de quedar claro que para pasar de la primera a la segunda es fundamental la atención y el tiempo que dediquemos (una consolidación mínima requiere de 5 a 10 minutos).

Existen varios procedimientos para que se realice este paso:

- Automáticamente si la información es de interés.
- Por medio de la repetición.
- Elaborando la información de forma lógica y significativa.

Dejando de lado el primero de los procedimientos (ya que no requiere trabajo alguno), y según la forma de asimilar lo que se estudia la memoria se puede clasificar en:

- Mecánica (por medio de la repetición).
- Significativa (asimila el material y lo organiza dentro de una estructura o marco de referencia).

Cuando se estudia algo por primera vez se utiliza más la memoria mecánica y conforme nos vamos familiarizando con el tema recurrimos más a la significativa. Podemos fomentar el uso de la memoria significativa si se prepara el material para que los elementos sueltos se unan en



grupos lógicos por medio de la asociación de ideas. Algunas técnicas para ello son:

- Organizar el material de forma que tengan alguna relación entre ellos, que tengan sentido y que se integren en un todo lógico.
- Agrupar los elementos de manera que formen historietas o comics que nos vayan llevando de una viñeta a otra.
- El emplear la rima o el ritmo al memorizar (las tablas de multiplicar que aprendimos de niños).

### CONSEJOS:



- Para ser buen estudiante no hace falta tener buena memoria. Pero sí es cierto que la memoria es una herramienta útil para el estudiante. ¡Desarrollala!
- La memoria es como la musculatura: Cuanto más practicas, más se desarrolla.
- Se memoriza mucho mejor si se comprende. Es más, si no comprendes, te servirá de poco memorizar.
- Visualizar el significado de la palabra a recordar, ayuda bastante. Es más fácil recordar la imagen de una escoba que la palabra escoba. Algunas técnicas se basan en esta idea.
- La asociación suele ser útil. Trata de asociar lo que quieres recordar con algo fácil de recordar. Ejemplo: si tu amigo vive en el piso 9º, letra b; lee junto 9ºb : noveno be, que es como decir no ve, no ve.
- Puedes aprovechar la etimología (origen) de la palabra. Por ejemplo equilátero: equi (igual) - látero (lados) : que tiene los lados iguales.

- La repetición es frecuentemente la forma más fácil de memorizar. Puede ser oralmente, por escrito, repitiendo un dibujo, diagrama...
- El interés o motivación en lo que se memoriza es fundamental. Por ejemplo, un niño que dice tener mala memoria es capaz de aprenderse de memoria el nombre y características de cientos de Pokemon. Todos conocemos personas con estudios universitarios que son incapaces de retener en la memoria durante un tiempo varios números de teléfono.
- Respeta las horas de sueño. Duerme 8 horas. Nunca menos de 6. Muchos estudiantes han tenido la frustrante experiencia de quedarse a estudiar hasta altas horas de la noche y no ser capaces de pasar de página. Las horas de sueño son horas ganadas, no horas perdidas.
- Entender y practicar. Lo que se entiende tarda en olvidarse. Lo que se practica tarda en olvidarse mucho más.
- Lo que estudiamos por la noche, antes de acostarnos, no se olvida durante el sueño. De hecho, se piensa que el sueño sirve para afianzar la memoria. Estudia cuando mejor te vaya, de noche o de día, pero en cualquier caso respeta las horas de sueño.
- La memoria fotográfica es útil. Permite recordar gran cantidad de información de un vistazo. A la hora de recordar, evocas en tu mente la imagen y de esa evocación extraes información, que puede ser, por ejemplo, la estructura de un tema. Puedes favorecerla, preparando tus apuntes, esquemas de forma visual.
- Para memorizar se necesita concentración. Por ello, cuando vayas a estudiar, aparca tus problemas, y si no puedes, fíjate un momento para resolverlos.

- Trata de convencerte de que lo que estás memorizando te interesa realmente. Es conocida la influencia de la actitud ante lo que se estudia sobre la cantidad de información recordada.
- Si quieres que lo estudiado permanezca en la memoria, por ejemplo después del examen tendrás que programarte unas sesiones de repaso. Para saber con qué frecuencia, puedes ir al papiro La curva del olvido.

### TRUCOS PARA OLVIDADIZOS:



Lleva una agenda. ¡Y úsala! Para los estudios es muy útil: apuntar tareas, exámenes, trabajos, notas, comentarios...

Adquiere costumbres beneficiosas: Por ejemplo sacar la agenda cuando el profesor manda una tarea. Si esto lo realizas unas cuantas veces, se convertirá en un reflejo automático. El esfuerzo consiste en realizarlo las primeras veces.

Hacer listas de lo que se debe recordar. Cada vez que voy a un examen (o a una excursión, o a la casa del pueblo, etc.) debo llevar lo que ponga en mi lista. Así, al menos, no se te olvidará lo más importante.

Utiliza tu ingenio. Por ejemplo, si confundes la p y la q, piensa en la palabra paquete; si confundes la b y la d, piensa en la palabra debe. Si tiendes a invertir la L y eres diestro, levanta la mano con la que no escribes. Se pueden realizar muchas asociaciones como estas.

Para las reglas ortográficas puedes recordar imágenes más o menos curiosas. Por ejemplo mira como puedo recordar cómo se escribe absorber y observar.

Aprovecha la tecnología. Por ejemplo hay relojes y móviles en los que se pueden poner textos de recordatorio que se van desplazando.

Para el ordenador. Hay multitud de programas gratis que sirven para recordar tareas, poner hojitas de recuerdo en el escritorio..

Pon la alarma del reloj. A la hora que tengas que recordar algo. Hay relojes en los que se pueden poner varias alarmas.

Deja señales para acordarte. Por ejemplo, si tienes que acordarte de devolver un libro, pega una hoja con un mensaje en la puerta de salida. Por ejemplo puedes poner dos bolis cruzados sobre la mesa para recordar que tienes que acabar un trabajo. Cambia tu reloj de mano. Sin embargo queda feo escribirse un texto en la mano.

No es buena idea descargar nuestra responsabilidad en los demás. Por ejemplo no vale decirle a tu madre que te recuerde que debes entregar un trabajo, y luego echarle la culpa de tu suspenso si a ella se le olvidó recordártelo.

Practica las técnicas para desarrollar la memoria. En el papiro anterior a este, sobre la memoria, te ofrecemos muchas prácticas. Tómatelas como pasatiempos.

## **HAY MUCHOS FACTORES QUE INFLUYEN EN LA MEMORIA:**

### **SUBJETIVOS**

- La comprensión de la información.
- La atención que se presta.
- El interés en retener información.

- La actitud hacia la información.
- La intención de aprender.

## **OBJETIVOS**

- La organización y claridad de la información.
- La capacidad del individuo.
- El tiempo disponible.
- Lo que más cuesta aprender mejor se retiene.
- La información que más destaca se retiene mejor.
- Utilización de técnicas para memorizar.

## **ACTIVIDADES**

### **PRÁCTICA 1: EVALÚA TU MEMORIA**

Lee y relee atentamente cada palabra de la lista durante un minuto, luego deja de mirar la lista y coloca, una hoja de papel sobre las palabras, y luego escribe todas las palabras que te acuerdes, sea cual sea el orden en el que te vienen a la mente.

1. Rueda
2. Elefante
3. Reloj
4. Televisor
5. Auto
6. Vela
7. Taza
8. Silla
9. Aro
10. Lápiz
11. Puerta
12. Libertad
13. Casa
14. Anteojos
15. Alfajor

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....
13. ....
14. ....
15. ....

### ¿CUÁL ES TU CAPACIDAD DE MEMORIA NUMÉRICA?

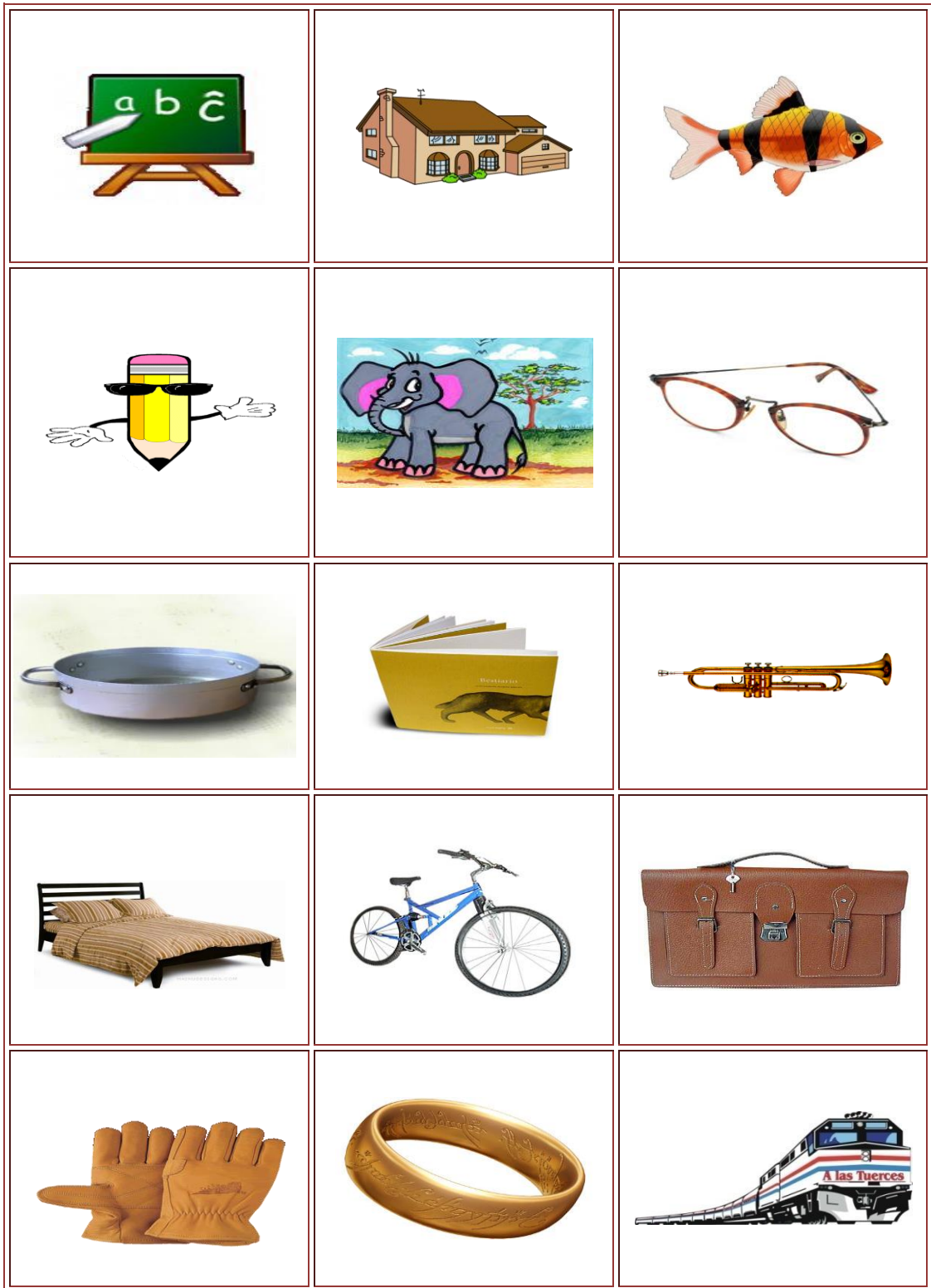
Procúrate un objeto para tapar las líneas una detrás de otra.

Lee, una a una, la cifra de cada línea, durante unos segundos, hasta que sientas, que tapándola, puedes reproducirla en una hoja.

- |                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 6,9,3,1,9                   | ..... |
| 6,3,4,1,0,8                 | ..... |
| 2,3,0,9,1,3,2               | ..... |
| 4,1,4,9,2,6,3,6             | ..... |
| 2,9,5,4,1,3,3,5,4           | ..... |
| 6,4,1,9,3,7,8,1,9,8         | ..... |
| 8,1,8,6,5,3,1,5,3,2,1       | ..... |
| 5,6,1,2,3,1,3,5,7,2,3,1     | ..... |
| 5,5,2,1,9,5,3,2,8,9,4,7,9   | ..... |
| 8,3,1,2,4,4,6,8,2,4,3,4,9,7 | ..... |

### ¿CUÁL ES TU CAPACIDAD DE MEMORIA VISUAL?

Mira durante dos minutos todos los dibujos que se encuentran a continuación, y luego, trata de recordarlos uno por uno escribiendo las palabras que los designan.



.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**LEE DESPACIO LA SIGUIENTE LISTA** durante 20 segundos

- Amigo
- Zapato
- Mientras
- Pato
- Cuchara
- Caseta
- Miedo
- Linterna
- Bigote
- Comer
- Diario
- Ordenador
- Sombrero
- Segundo
- Bondad



**VUELVE A LEER UNA SEGUNDA VEZ durante otros 20 segundos.**

**Escríbelas, POR ORDEN.**


**Cuenta las que están la su posición correcta.**

**Según el número de aciertos:**

**Aciertos < 4:** resultado: "Bastante mal. Es muy conveniente que practiques las técnicas sobre memoria."

**Aciertos  $\geq$  4 y aciertos < 8:** resultado="Tus resultados son normales. Piensa que con las técnicas puedes mejorar bastante."

**Aciertos  $\geq$  8 y aciertos < 14:** resultado:"Tu memoria es bastante buena. Con las técnicas podrías obtener resultados increíbles.";

**Aciertos  $\geq 14$  y aciertos  $< 16$ :** resultado="Realmente genial. ¿No has hecho trampa? Trata de mejorar tu estudio.

**INSTRUCCIONES:**

**Lee estos dos elementos de la lista varias veces:**

Pila

Zapato

**Trata de escribir esas dos palabras por orden.**


**Lee estos cuatro elementos de la lista varias veces:**

Pila

Zapato

Bueno

Olmo

**Trata de escribir esas 4 palabras por orden.**


**Lee estos 6 elementos de la lista varias veces:**

Pila

Zapato

Bueno

Olmo

Gato

Maleta

**Trata de escribir esas 6 palabras por orden.**


**Lee estos 8 elementos de la lista varias veces:**

- Pila
- Zapato
- Bueno
- Olmo
- Gato
- Maleta
- Llave
- Ladrillo

**Trata de escribir esas 8 palabras por orden.**


**Lee estos 10 elementos de la lista varias veces:**

- Pila
- Zapato
- Bueno
- Olmo
- Gato

Maleta

Llave

Ladrillo

Tocino

Vecino

**Trata de escribir esas 10 palabras por orden.**


Si son todas correctas ¡Enhorabuena! Pero es un poco trabajoso ¿no?

### **CLASIFICAR:**

**RECUERDA** Se trata de formar grupos con las palabras que deseamos recordar. Parece que nuestro cerebro trabaja mejor de esta manera, distribuyendo el esfuerzo. Ejemplo:

#### **Sin clasificar**

Melón

Catedral

lápiz

Iglesia

sandía

Bolígrafo

ermita

Clasificado:

**Frutas:** melón, sandía

**Templos:** catedral, iglesia, ermita

**Material:** lápiz, bolígrafo

**Trata de memorizar esta lista fijándote en la clasificación durante 20 segundos:**

**Muebles:** mesa, silla, armario.

**Animales:** perro, gato, canario.

**Árboles:** pino, abeto, olmo, chopo

**Vuelve a repasar la lista durante otros 20 segundos. Trata de recordar el orden.**

<b>Muebles</b>	
<b>Animales</b>	
<b>Árboles</b>	

**Escribe las palabras por orden y cuenta las que estén en el lugar correcto.**

**RESULTADO:**

Suma el número de aciertos.

**Suma < 4: resultado:** "Bastante mal. Parece que esta técnica no funciona contigo.";

**Suma $\geq$ 4 y suma $<$ 8:** resultado="Tus resultados son normales. Practicando más, seguro que mejoras.";

**Suma $\geq$ 8 y suma $<$ 14:** resultado="Parece que esta técnica te viene muy bien. Con las demás técnicas de esta Web podrías obtener resultados increíbles.";

**Suma $\geq$ 14 y suma $<$ 16:** resultado="Realmente genial. ¿No has hecho trampa? Trata de mejorar otro aspecto de tu estudio, porque lo que es memoria, te sobra.";



<b>TEST SOBRE MEMORIA</b>	
<b>1.- Cuando estudiamos para un examen, la memorización de los esquemas, qué etapa es:</b>	
La última.	
La primera.	
La segunda.	
<b>2.- A la hora de memorizar los esquemas hay que:</b>	
No parar hasta que te lo sepas todo bien.	
Realizar descansos cada cierto tiempo.	
Hacer 50' de descanso por cada 10' de estudio.	
<b>3.- Para ser un buen estudiante hay que tener buena memoria:</b>	
Si, totalmente cierto.	
No, a más memoria, menos inteligencia.	
No, pero es conveniente desarrollarla.	
<b>4.-La curva del olvido nos enseña que los repasos:</b>	
Deben ser frecuentes sobre todo al principio.	

Es mejor aprenderlo todo bien una vez y vale.	
Lo aprendido hay que repasarlo todos los días.	
<b>5.-La memoria a corto plazo dura, aproximadamente:</b>	
Días.	
Minutos.	
Meses.	
<b>6.- La forma más sencilla de memorizar es:</b>	
La técnica de los ficheros.	
Contar.	
Repetir.	
<b>7.- Se entiende y retiene mejor lo aprendido si el aprendizaje es:</b>	
Significativo.	
Maquinal.	
Da lo mismo.	
<b>8.- Un acróstico es:</b>	
Un tipo de fichero que se usa para la memoria.	
Una palabra o frase hecha a base de iniciales.	
Un olvido momentáneo en un examen.	
<b>9.- Los datos se recuerdan mejor si:</b>	
Ponemos cada letra de un color.	
Están clasificados.	
Son palabras poco llamativas.	
<b>10.- Una técnica común para recordar números es:</b>	
Pintarlos de colores.	
Utilizar la técnica de la historia.	
Asociarlos a letras.	

***“La concentración en clase es fundamental para aprender.”***

## **TÉCNICA Nº 6**

**TEMA:**

**¿PONTE UNA META Y EVALÚA TÚ CONCENTRACIÓN?**



**OBJETIVO:**

Concienciar la importancia que tiene la concentración en el estudio requisito esencial para alcanzar buenos resultados en cuanto a un buen rendimiento académico.

**CONTENIDOS:**

El hombre necesita de varios elementos para realizar una tarea eficazmente, desde aprender una canción a dominar disciplinas teóricas y físicas. Entre estos elementos el más importante, después de tener la voluntad necesaria, está la concentración, ya que sin ella no se logra una utilización al máximo de nuestras capacidades mentales.



Es por esto que es de gran importancia desarrollar el hábito de la concentración para lograr un mejor resultado en nuestras acciones y en el menor tiempo posible.

**LA CONCENTRACIÓN.-** es el mantenimiento prolongado de la atención. También se la define como el acto de atender o reflexionar profundamente centrando de forma consciente toda la atención (los cinco sentidos) en el objeto de estudio

Estrategias o técnicas que puedes emplear para mejorar tu concentración.

Ninguna es incompatible con otras y entre ellas se pueden encontrar diferentes niveles de estrategias que se pueden combinar entre sí.

- **Encuentra motivos para estudiar:** Piensa en los objetivos que tiene para ti el estudio, aprende a realizar planes diarios de trabajo que sean realistas y cuando los cumplas date una pequeña satisfacción premiando tu esfuerzo con algo que te satisfaga (dar un paseo, escuchar música, ver la tele, ponerte en el ordenador, etc.). Aprende a tener autocontrol, es decir, a actuar con voluntad para conseguir las metas deseadas.
- **Crea un ambiente de estudio adecuado:** Realizar los deberes y estudiar siempre en el mismo sitio, trabajar todos los días y a la misma hora, favorecen el hábito de estudio y estimulan el trabajo, además de favorecer la concentración. Recuerda que debes tener cuantos menos distractores mejor, así se recomienda que mantengas los materiales ordenados y a mano. Mantén la habitación ventilada, bien iluminada y con una temperatura adecuada.
- **Evita las distracciones:** Si te levantas con frecuencia de tu lugar de estudio, para picar algo de comida, para hablar por teléfono, para ir al

servicio, para atender el ordenador, etc., esto demuestra que te falta la concentración necesaria para rendir en el trabajo escolar. Mantente alerta para controlar que no se produzcan con tanta frecuencia, puedes hacerte un registro donde anotes las veces y el tiempo en el que ocurren y así puedas observar si se mantienen o disminuyen. No estudies o trabajes con el ordenador encendido y el Messenger abierto.

- **Planifica tu tareas:** Asignar un tiempo a cada tarea te ayudará a trabajar de forma más decidida y atenta. Haz una lista con las tareas que has de realizar ese día y establece un tiempo para su realización. Esto te ayudará a ser más disciplinado y a mantener la concentración.
- **Mente sana y cuerpo sano:** Una alimentación equilibrada rica en carbohidratos y proteínas (pan, zumos, leche, carne, huevos) te proporcionará energía suficiente para mantener la atención y concentración. Duerme entre siete y nueve horas diarias y dedica media hora diaria para hacer ejercicio físico y estarás despierto cuando te sientes a estudiar.
- **Combate el aburrimiento:** Intenta comprender lo que estudias, busca en diccionarios o en enciclopedias lo que no entiendas, explicado de otro modo te puede resultar fácil lo que antes era incomprensible. Pide ayuda a tu profesor o profesora cuando no comprendas algo, no dejes pasar mucho tiempo.

#### **Técnicas para concentrarte:**

- La técnica de la araña, consiste en aprender a controlar los impulsos ante situaciones distractoras evitando mirar o perder la concentración.
- La técnica de la marca, consiste en realizar una pequeña marca en un folio cada vez que te sorprendas distraído o distraída.

- La técnica del lápiz, consiste en tener un lápiz a mano mientras estudias y realizar anotaciones periódicamente en un papel o un cuaderno sobre lo que has leído.

### **ACTIVIDADES:**

#### **Se sugieren:**

- Ejercicios de recuerdo de números bajo ciertas condiciones (de una serie de números recordar unos y olvidar los restantes, modificándose los números en ejercicios sucesivos).
- Pensar en imágenes que resulten agradables, alternándolos con espacios sin pensar en nada.
- Ejercitar la memoria visual con juegos de mesa.
- Estimular la imaginación, reforzando su atención y concentración visual con actividades de corte artístico como: cerámica, pintura y/ escultura.
- El uso de rompecabezas, juegos de construcción (lego), manualidades diversas.
- Seguir puntos de numeración para descubrir la figura escondida. Ejercicios de diferenciación entre láminas.
- Estimularlo a la colección de estampillas, monedas, imágenes agradables como paisajes, flores, animales y estimularlo a realizar pequeñas composiciones sobre dichos temas.
- La buena alimentación, el deporte, la relajación y el descanso son también recomendaciones necesarias para favorecer y optimizar los aprendizajes.

**Lee atentamente el siguiente texto.**

#### **TEXTO 1:**

El espía alemán sacó un destornillador del maletín presionando con él sobre la cerradura, al tiempo que giraba la ruedecilla de la combinación de la caja fuerte. Cuando consiguió abrirla sacó los planos de la bomba y les hizo fotografías a todos ellos, los volvió a colocar en la caja, cerrándola y limpiándola con un pañuelo para borrar las huellas.

A la mañana siguiente los ingenieros no advirtieron nada hasta que uno de los vigilantes se dio cuenta de que, sobre la alfombra, aparecía un destornillador de pequeñas dimensiones que el visitante nocturno había olvidado. Esta herramienta fue la pista que permitió descubrir la identidad del espía, que resultó ser un de los electricistas del Centro de Investigación.

**Responde (No veas el texto)**

¿De qué nacionalidad era el espía?

.....

¿Cómo consiguió abrir la caja el espía?

.....

¿Qué documentos le interesaban?

.....

¿Qué hizo con los documentos?

.....

¿Qué precauciones tomó para no ser descubierto?

.....

¿Qué error cometió el espía?

.....

¿Quién encontró la pista?

.....

¿Quién era el espía?

.....

## EJERCICIOS PRÁCTICOS

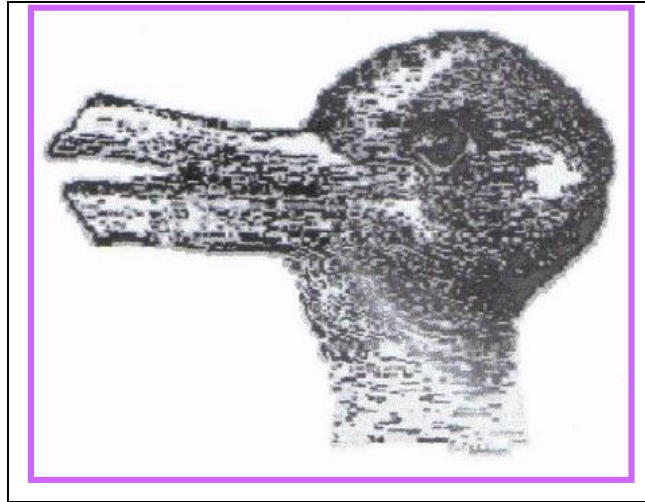
Estos son unos ejercicios prácticos bastante recomendables y sencillos para fomentar un tipo de concentración instantáneo (es decir, que no hace falta apelar a la habilidad, sino que con el desarrollo sale sola).

Se trata de acostumbrar nuestra mente a enfocar aquello en lo que queremos concentrarnos.

Tratar de que en nuestra mente esta esa cosa que deseamos y nada más.

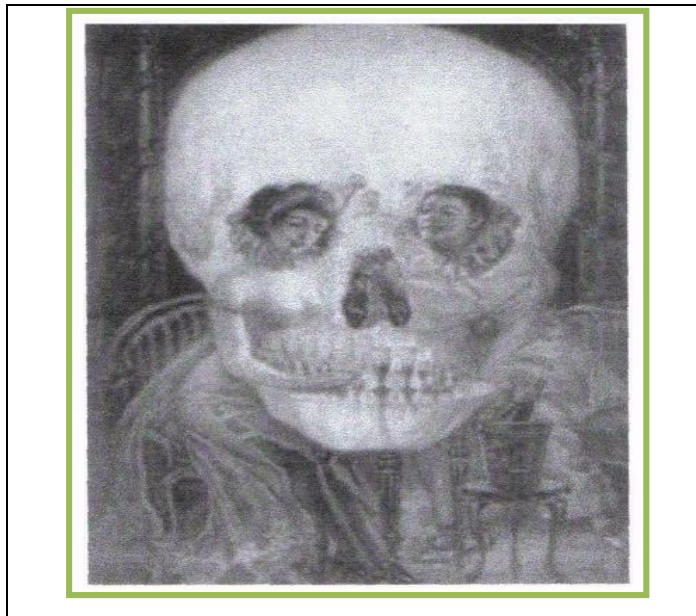
Estos ejercicios resultan bastante buenos si se les dedica un poco de tiempo. El método es sencillo. Se trata de observar las imágenes que a continuación expongo. Todas son ilusiones ópticas con dos sentidos generalmente bastante claros.

Mira esta imagen y escribe lo que observas.....  
.....



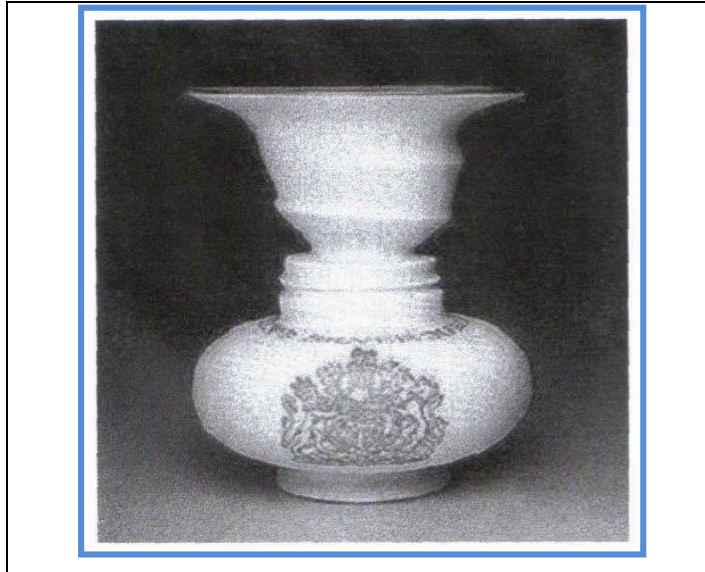
Mira esta imagen y escribe lo que observas.....

.....



Mira esta imagen y escribe lo que observas.....

.....



***“La preparación para un examen no debe hacerse la víspera, sino que es una tarea que empieza el primer día de clases.”***

## **TÉCNICA Nº 7**

**TEMA:**

**¿COMO PRESENTAR UN EXAMEN?**



**OBJETIVO:**

Instruir al alumno para que adquieran como habito de estudio la preparación de los exámenes de una forma adecuada y correcta para que puedan mejorar su rendimiento académico.

## **CONTENIDOS:**

Para muchos estudiantes los exámenes son algo terrible a lo que hay que temer. La razón de este miedo proviene de dos hechos: No se preparó suficientemente la materia o el estudiante se ha estado diciendo muchos pensamientos pesimistas como: “No pasare el examen”, “Todo se me va a olvidar”, “Si repruebo me va a ir muy mal”, etc.

Los exámenes son una forma de evaluar lo que tú aprendes, son importantes para que conozcas que aspecto de tu estudio es deficiente. En la vida cada día se presenta un examen, así que se debe considerar los exámenes en forma realista y en lugar de preocuparse lo que hay que hacer es comenzar a prepararlos lo más pronto posible.

### **¿Cómo preparar un examen?**

Antes de nada, recordar que no existen píldoras ni fórmulas mágicas para aprobar. Todo requiere un esfuerzo por nuestra parte.

### **¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes?**



#### **Asegúrate:**

- Trabajar diariamente para asegurarte de que entiendes la materia. Preguntar en clase cuando sea necesario.
- Estudiar cada tema: subrayar, hacer esquemas, resúmenes...siguiendo el método adecuado (el que cada uno eligió).



- Cuando un tema queda bien aprendido, no se olvida fácilmente. En el estudio de los siguientes temas tendréis que apoyaos en los anteriores, por lo que os sirve de repaso y consolidación.
- Cuando se aproxime el examen, tenemos que repasar para afianzarlos más en la memoria.
- Cuando se ha trabajado y se sabe el examen, no debemos preocuparnos.

### **¿Cómo puedes mejorar la realización del examen?**

Perdiendo los nervios ante el examen: “los nervios no sirven para nada sirven y para todo estorban”.

- Procura relajarte. Práctica las técnicas de relajación.
- No te comas los libros antes del examen inmediatamente antes del examen.
- No hables con los compañeros antes de realizarlo, te parecerá que no recuerdas nada y aumentará tu nerviosismo.
- No intentes comprobar si recuerdas todos los temas, antes del examen tu mente está en tensión, ya no puedes reforzar tu memoria, así que concéntrate en lo que vas a hacer.
- Estando en plena forma física y mentalmente: Debes dormir bien y descansar lo suficiente antes del examen.
- No dejes todo para el último momento, si lo haces le das tiempo a la memoria para asentar la información que recibe, la memoria necesita reposo y el recuerdo será más fácil si existe orden.

### **¿Cómo comprender bien las preguntas del examen?**

- Dejando los nervios en el pasillo.

- Tomándote tu tiempo para leer bien las preguntas. Léelas todas. A veces, puede haber más de una que haga referencia al mismo tema, y tendrás que decidir el enfoque y el contenido para cada una.
- Si cuando las has visto todas, alguna no es muy clara, pregunta al profesor y te las aclarará.
- Antes de contestar cada pregunta en particular, léela varias veces, hasta que te asegures de su comprensión. Busca la palabra clave que te indica qué hacer: explica, demuestra, define, calcula, encuentra. Practica la lectura comprensiva.
- Después de contestar, lee nuevamente la pregunta y la respuesta y valora si ésta responde efectivamente a la primera.

### **¿Cómo organizar el tiempo que dispones durante el examen?**

- Es necesario conocer el valor de cada cuestión, pues no se le va a dedicar el mismo tiempo a un tema valorando con tres puntos, que si sólo merece uno.
- Se hace una distribución rápida del tiempo. Debemos dejar tiempo para el repaso.
- Se debe comenzar por las cuestiones que mayor valoración tengan, y por las que mejor se saben. La mejor forma de contestar es haciendo, al principio, un esquema que nos guíe durante el examen.
- Cuando no hay tiempo para responder alguna cuestión se deben expresar las ideas básicas, aun que sea de manera superficial. Así demostrarás que efectivamente sabías lo que debías poner.
- Procura ser claro y breve; hacer bien un examen no consiste en escribir mucho, sino contestar con precisión a lo que se te pregunta.

### **¿Cómo revisar y corregir el examen?**

Antes de entregar el examen, debes revisar:

**El contenido:** asegúrate de que has contestado todas las preguntas, que las respuestas estén completas, que no haya errores de contenido y de que no recordamos nada nuevo.

**La forma:** la presentación (que esté sin borrones, ni tachaduras), la letra clara y legible, las líneas rectas. Procura dejar un espacio en blanco, por sí al repasar surgen ideas nuevas. Corrige las faltas de ortografía y los posibles errores de estilo

Normas para ahorrar tiempo en la preparación de un examen, y aumentar las notas:

### Empezar temprano:



- Antes que nada recordemos que la preparación para un parcial o para un examen final debe comenzar inmediatamente cuando se inicia el curso de las clases, ya que desde el principio de las clases podemos conocer si el estudio presta una cierta atención a la idea principal; ésta idea es la base de un repaso efectivo.
- Resumir los puntos importantes escribiéndolos con tus propias palabras al margen de la página o como apuntes, no esperes que falten 2 días para la prueba para después decir no se qué temas puede tomarnos el profesor o no se que temas van en el parcial. Recordar que la síntesis que vamos a hacer tiene que ser de los temas que posiblemente tome el profesor en la prueba.
- Las horas de clase son el mejor momento para saber qué es lo que el profesor piensa que son las ideas principales, o a que apunta el

contenido de lo que estamos estudiando. Probablemente, uno se puede dar una idea de cuales y que clase de preguntas se van a formular en el examen con respecto a estas ideas principales.

- Recolectar material, parciales antiguos, información de estudiantes que ya hicieron el curso con anterioridad, en fin, todo eso que nos sirve para tener la información completa.

### **ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:**

#### **El día antes:**

- Procura no dedicar el día a estudiar desmesuradamente aquello que aún no has repasado. Así, sólo conseguirás aumentar tu ansiedad y bloquearte mentalmente.
- Levántate a la misma hora de siempre y realiza tus tareas habituales.
- Realizar un poco de ejercicio físico como nadar, jugar un partido de baloncesto o salir a dar un paseo puede ayudarte a relajar tus tensiones.
- La noche previa al examen, duerme, al menos, siete horas. Quedarte hasta altas horas estudiando es contraproducente. Si no descansas tu mente, todo tu trabajo se puede ir al traste.

#### **Las horas previas:**

- Si hasta ahora has logrado mantener la calma y una actitud positiva, no lo estropees.
- Intenta llegar temprano al lugar del examen y asegúrate que tienes todo lo que necesitas: lápiz, bolígrafo, tablas, calculadora.
- Procura no hablar de la prueba y de su contenido con tus compañeros de examen. Si ellos están muy nerviosos, esa actitud es contagiosa.

- No intentes comprobar si recuerdas todos los temas. Antes del examen tu mente está en tensión, ya no puedes reforzar tu memoria, así que concéntrate en lo que vas a hacer.
- Evita los sentimientos negativos. Sustitúyelos por otros más positivos como "ya he pasado antes por situaciones parecidas y ha salido bien" o "me he preparado lo suficiente, ya he hecho todo lo que se podía hacer hasta aquí".
- Invierte cinco minutos en encontrar un lugar tranquilo para cerrar los ojos y practicar ejercicios de respiración.

#### **EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN:**

- Inspira el aire por la nariz manteniendo la boca cerrada y elevando el abdomen.
- Sujeta el aire durante unos momentos.
- Expira por la boca o nariz muy despacio
- Repítelo varias veces. Cuanto más despacio se produzca la respiración mayor será la sensación relajación.

#### **¿Y ahora, qué?**

Tienes el examen delante y parece que nada te suena. Te preguntas, ¿me habré quedado en blanco?

Nada de eso. Tienes un montón de conocimientos acumulados sin organizar. A medida que vayas analizando el examen los irás estructurando poco a poco.

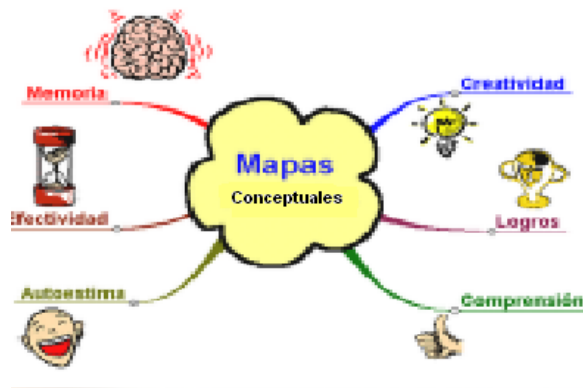
Mantén la calma y recuerda que tu memoria funciona de forma asociativa. La primera idea clave que recuerdes provocará la llegada en cascada de una idea tras otra. Así podrás asociar datos y conocimientos para hacer un examen brillante.

***“Un Mapa Conceptual nos recuerda a un mapa de carreteras que indica la importancia de cada ciudad y población en relación con las otras con qué está conectada”***

## **TÉCNICA Nº 8**

**TEMA:**

### **BIENVENIDO AL MUNDO DEL MAPA CONCEPTUAL**



**OBJETIVO:**

Aplicar la estrategia de los mapas conceptuales como formas de desarrollar las habilidades de pensamiento creativo y como estrategia de intervención para mejorar la comprensión, el aprendizaje.

## **CONTENIDOS:**

La elaboración de mapas conceptuales es una técnica que facilita los aprendizajes significativos haciendo más evidentes los conceptos o las proposiciones que los estudiantes van a aprender

### **¿Qué es un mapa conceptual?**

Es una representación gráfica organizada y jerarquizada de la información, del contenido temático de una disciplina materias o de los conocimientos que poseen los alumnos acerca de una tema.

### **¿Qué importancia tiene un mapa conceptual en la educación?**

- Facilitan una rápida visualización de los contenidos de aprendizaje.
- Favorecen el recuerdo y el aprendizaje de manera organizada y jerarquizada.
- Permiten una rápida detección de los conceptos clave de un tema, así como de las relaciones entre los mismos.
- Permiten que el alumno pueda explorar sus conocimientos previos acerca de un nuevo tema, así como para la integración de la nueva información que ha aprendido.

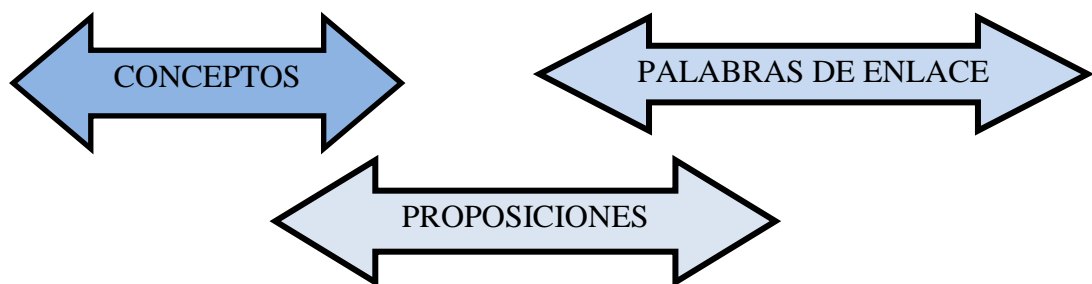
### **Características de un Mapa Conceptual.**

- Los MAPAS CONCEPTUALES deben ser simples, y mostrar claramente las relaciones entre conceptos y/o proposiciones.
- Van de lo general a lo específico, las ideas más generales o inclusivas, ocupan la parte superior de la estructura y las más específicas y los ejemplos la parte inferior.

- Deben ser vistosos, mientras más visual se haga el mapa, la cantidad de materia que se logra memorizar aumenta y se acrecienta la duración de esa memorización, ya que se desarrolla la percepción, beneficiando con la actividad de visualización a estudiantes con problemas de la atención.
- Los conceptos, que nunca se repiten, van dentro de óvalos y la palabras enlace se ubican cerca de las líneas de relación.
- Es conveniente escribir los conceptos con letra mayúscula y las palabras de enlace en minúscula, pudiendo ser distintas a las utilizadas en el texto, siempre y cuando se mantenga el significado de la proposición.
- Para las palabras enlace se pueden utilizar verbos, preposiciones, conjunciones, u otro tipo de nexo conceptual, las palabras enlace le dan sentido al mapa hasta para personas que no conozcan mucho del tema.
- Si la idea principal puede ser dividida en dos o más conceptos iguales estos conceptos deben ir en la misma línea o altura.
- Un mapa conceptual es una forma breve de representar información

**Elementos que componen los mapas conceptuales:**

Tres son los elementos o palabras que constituyen el punto de partida para hacer un mapa conceptual.





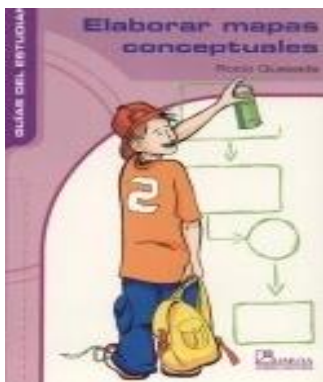
**Concepto.-** Un concepto es un evento o un objeto que con regularidad se denomina con un nombre o etiqueta (Novak y Gowin, 1988) Por ejemplo, agua, casa silla, lluvia.

El concepto, puede ser considerado como aquella palabra que se emplea para designar cierta imagen de un objeto o de un acontecimiento que se produce en la mente del individuo. Existen conceptos que nos definen elementos concretos (casa, escritorio) y otros que definen nociones abstractas, que no podemos tocar pero que existen en la realidad (Democracia, Estado)

**Palabras de enlace.-** Son las preposiciones, las conjunciones, el adverbio y en general todas las palabras que no sean concepto y que se utilizan para relacionar estos y así armar una "proposición" Ej. : para, por, donde, como, entre otras. Las palabras enlace permiten, junto con los conceptos, construir Frases u oraciones con significado lógico y hallar la conexión entre conceptos.

**Proposición.-** Una proposición, es una frase que consta de dos ó más conceptos unidos por palabras enlace.

### ¿Cómo elaborar un mapa conceptual?



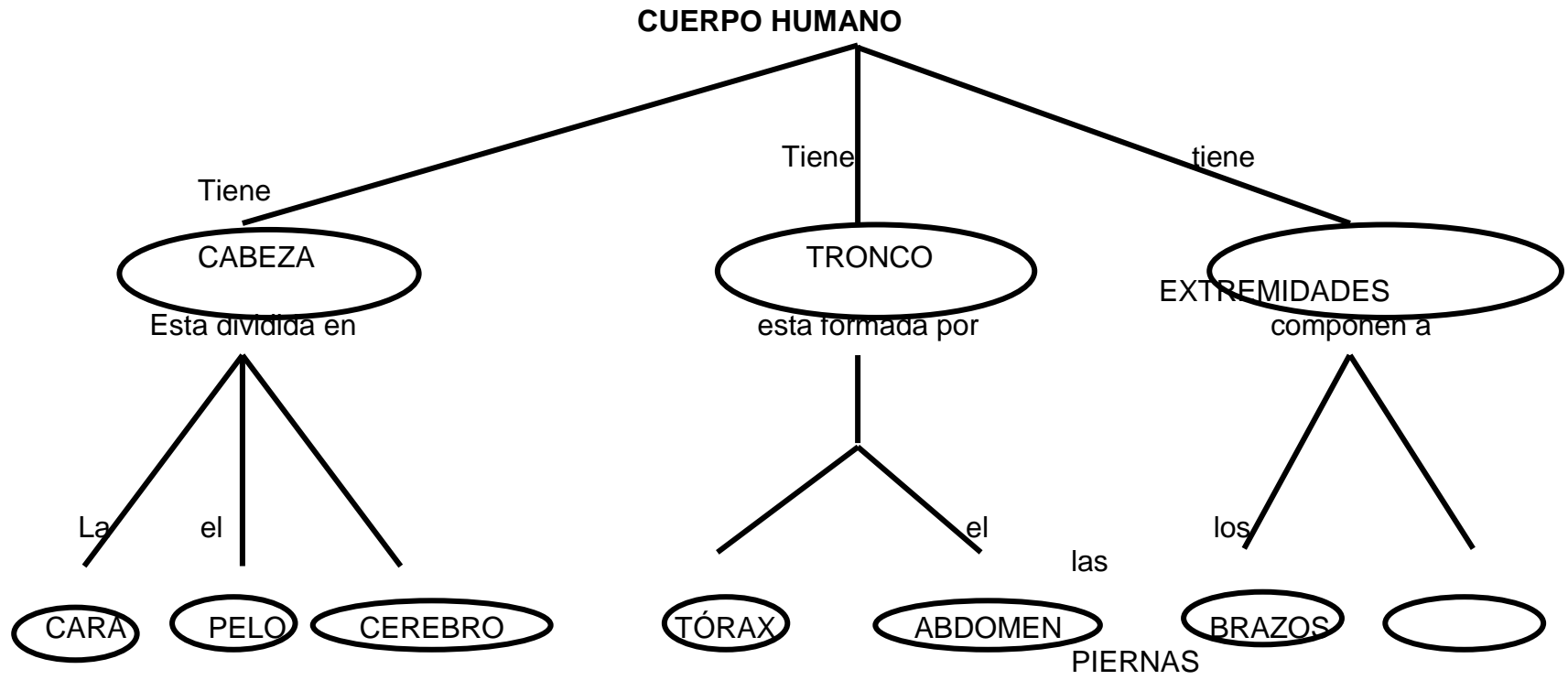
- Subrayar los conceptos o palabras clave del tema.
- Hacer una lista a manera de inventario de los conceptos.

- Seleccionar por niveles de exclusividad los conceptos y clasificarlos como supra ordenados, coordinados o subordinados.
- Seleccionar el tema o tópico del mapa conceptual y escribirlo en el nodo superior.
- Escribir los conceptos en los nodos supra ordenados, coordinados o subordinados, jerarquizándolos por sus diferentes niveles de inclusión.
- Escribir las palabras enlace entre los conceptos y representarlas a través de líneas entre nodos
- Revisar el mapa para identificar relaciones que no haya establecido anteriormente
- Escribir el título del mapa conceptual y si es necesario una breve explicación del mismo

### **¿Cómo se organizan los conceptos para formar un Mapa Conceptual?**

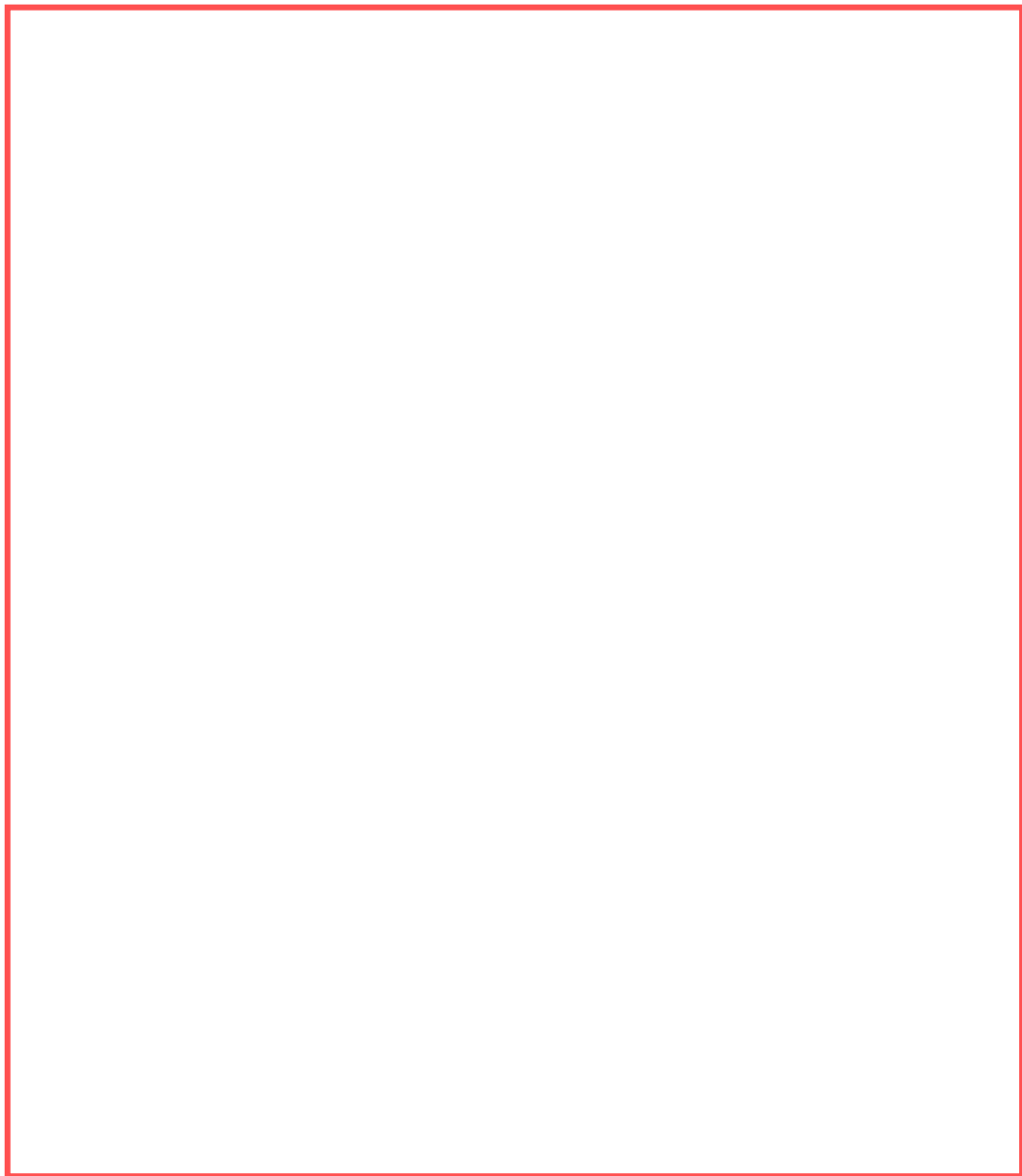
Al finalizar este apartado, estamos en disposición de iniciar la elaboración de un mapa conceptual de un texto más o menos extenso. Comenzaremos nuestra reflexión con un texto corto:

“El cuerpo humano tiene tres partes: cabeza, tronco y extremidades. En la cabeza están la cara, el pelo y el cerebro. El tronco está formado por el tórax y el abdomen y las extremidades comprenden las piernas y los brazos.



**ACTIVIDADES:**

Con el tema de la Técnica” COMO ELABORAR UN MAPA CONCEPTUAL”  
que acabas de leer Realiza un MAPA CONCEPTUAL:



Lea atentamente el siguiente texto y realiza un MAPA CONCEPTUAL.

## **ALCOHOLISMO**



Es una enfermedad crónica y se considera una adicción de las más habituales y peligrosas, ya que por lo regular termina con el fallecimiento de quien la padece. La afección se caracteriza por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas, lo cual ocasiona problemas físicos, mentales, emocionales o sociales, entre otros.

### **Consideraciones:**

El alcohol es la droga más antigua y de mayor uso en el mundo. Se estima que 15 a 20% de las consultas recibidas por los médicos de cabecera son atribuibles al alcohol o a sus consecuencias; el abuso de esta sustancia puede originar serios problemas de salud, incluso cirrosis (destrucción del hígado), demencia y daño a los músculos del corazón (cardiomiopatía).

Los alcohólicos tienen mayor riesgo de accidentes, especialmente cuando están ebrios (borrachos). El alcoholismo afecta seriamente la relación del alcohólico con su familia, limita las aspiraciones profesionales del individuo y, sin no se recibe tratamiento a tiempo, finalmente ocasiona la muerte.

### **Causas:**

No se ha identificado una causa específica que genere la dependencia al alcohol. Sin embargo, se han propuesto algunos factores que pueden contribuir a que ésta se genere como son: las amistades, algún familiar alcohólico, ansiedad, baja autoestima, estrés, infelicidad, entre otros.

**Manifestaciones:**

Los afectados pueden presentar algunas de las siguientes características:

- Beber alcohol dos o tres veces a la semana.
- Tomar solo o a escondidas.
- Dejar pendientes compromisos o actividades por beber.
- Necesidad de tomar alcohol para estar tranquilo.
- Llegar con frecuencia a la embriaguez.
- Tener problemas familiares, sociales o laborales debido a las consecuencias de beber.
- Problemas sexuales en el hombre (alteraciones en la erección).
- Falta de menstruación (sangrados mensuales en la mujer).
- Alteraciones en el tracto gastrointestinal (agruras, sangrado, dolor)
- Anemia (palidez).
- Desnutrición.

Si usted presenta algunas de estas manifestaciones acuda con algún grupo de autoayuda

**Diagnóstico:**

Las consecuencias adversas asociadas al consumo excesivo de alcohol deben poner en alerta a los amigos o familiares.

El paciente acude al médico no por el beber demasiado si no por alguna otra manifestación como: daño en el aparato digestivo (esófago, estómago, páncreas o hígado), así como trastornos en el corazón, de la sangre o de los músculos, por mencionar algunos. Su médico puede aplicarle un cuestionario que lo orientará para saber si presenta esta alteración.

**Tratamiento:**

El afectado primeramente debe aceptar que el alcohol le está afectando su salud, para que pueda recibir ayuda. Se han intentado varias maneras de tratar esta enfermedad, pero la más eficaz ha sido la asistencia del individuo y de sus familiares a los grupos de autoayuda (alcohólicos anónimos) u otras agrupaciones similares.

Cuando se presenta intoxicación aguda o síndrome de abstinencia, se puede requerir tratamiento médico de desintoxicación, para lo cual se utilizan fármacos y posteriormente se inicia la rehabilitación. Los complementos alimenticios son de utilidad para restablecer el vigor físico.



## **ADELANTE VALE LA PENA**

***“Una vez adquirido el hábito de estudiar aprovecharás mejor el tiempo dedicado al estudio, y estarás en las condiciones mentales adecuadas”***

### **6.7.- Impactos:**

INDICADOR	NIVEL DE IMPACTO				
	1	2	3	4	5
• <b>PEDAGOGICO</b>					✓
• <b>EDUCATIVO</b>					✓
• <b>SOCIAL</b>					✓
• <b>METODOLOGICO</b>					✓

El presente esquema, muestra el nivel de impacto del Manual de Hábitos de Estudio en diferentes parámetros, tales como: Pedagógico, Educativo, Social, Metodológico la valoración está representada numéricamente en donde:

- El Nro.: 5 determina que la propuesta **Es Excelente**
- El Nro. 4, **Muy Bueno**
- El Nro. 3 **Bueno**
- El Nro. 2, **Regular** y
- El Nro. 1 **Malo**.

### **6.8.- Difusión:**

El grupo de investigadores será el encargado de que la presente propuesta se dé a conocer a todos los alumnos involucrados en la investigación.



## **6.9.-Bibliografía:**

- 1. ALVAREZ, M. FERNANDEZ,** Cuestionario de Hábitos de Estudio
- 2. CABALLERO,** Actitudes, Condiciones y Hábitos de Estudio
- 3. FERNANDEZ POZAR, F.-**Inventario de Hábitos de Estudio
- 4. AGUIRRE DE CARCER.-**Criterios para el acceso a los estudios (1984)
- 5. BRICKLIN, B.; BRICKLIN, M. (1988)** Causas psicológicas del bajo rendimiento escolar.
- 6. TAPIA, Fausto, (2000),** "Las Dificultades en el Aprendizaje", Editorial Universitaria, Ibarra.
- 7. RICCIARDI, Ramón,** ¿Por qué la educación es la clave del desarrollo?, Editorial Fundación Jesús de la Misericordia, Quito.
- 8. ALARCÓN,** Julio, Talleres de Técnicas de Estudio y Aprendizaje, Editorial GRAFICOLOR, Ibarra, 2001.
- 9. www.ClinicaPsi.com**
- 10. www.psicopedagogia.com.**
- 11. www.hazteoir.org.**
- 12. www.monografias.com.**
- 13. BENÍTEZ, M; GIMENEZ, M.; OSICKA, R. (2000)** Las asignaturas pendientes y el rendimiento académico.
- 14. AUSUBEL, D.;** Novak, J.; Hanesian, H. (1990) Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo.
- 15. MACLURE, S.;** Davies, P. (1994) Aprender a pensar, pensar en aprender.
- 16. PÉREZ G., A. (1992)** La función y formación del profesor en la enseñanza para la comprensión: Comprender y transformar la enseñanza.
- 17. STERNBERG, R.;** DETTERMAN, DOUGLAS K. (1992) ¿Qué es la inteligencia?: Enfoque actual de su naturaleza y definición.

- 18. Rubén Edel Navarro** FACTORES ASOCIADOS AL RENDIMIENTO ACADÉMICO.
- 19. BOULLON**, Roberto, Manuel Rodríguez y Sergio Molina 1974 Un Nuevo Tiempo Libre.
- 20. CUENCA**, Manuel. 1974 Educación para el Ocio.
- 21. MUNNE**, Frederic 1974 Psicología del Tiempo Libre,
- 22. PELECHANO, V.:** «Motivación y rendimiento académico», en Revista de Análisis y Modificación de la Conducta, (1975)
- 23. CABEZAS, J. A.:** «Proyección educativa de la motivación extrínseca», en Revista del Instituto de la Juventud, (1971).
- 24. Marisol Chicharro Vallejo** TALLER DE TECNICAS DE ESTUDIO 1999.
- 25. Muñoz, C. y P. Rodríguez.** Factores determinantes de los niveles de rendimiento escolar.
- 26. Monereo, M. Castelló, M. Clariana, M. Palma, M. L. López;** «Estrategias de enseñanza y aprendizaje»; 1994.
- 27. Jesús María Nieto Gil;** «Cómo enseñar a pensar. Los programas de desarrollo de las capacidades intelectuales 1997.
- 28. M.D. Gall, J. Gall, D.R Jacobsen, T. L. Bullock;** «Herramientas para el aprendizaje: guía para enseñar técnicas y habilidades de estudio»; 1994.
- 29. Oscar Gómez Poviña;** «Aprendizaje y Cognición. Para qué y cómo aprendemos»; 1992.
- 30. BARRIGÜETE, C. (1995):** Características del estudiante: personalidad y motivación. En J. Beltrán y J.A. Bueno.

# Anexos

**ANEXO Nro. 1**

**CUESTIONARIO DE BAJO RENDIMIENTO ACADEMICO**

**ESTIMADO ALUMNO:**

La primera motivación de un estudiante es procurar superarse, desarrollando sus capacidades cognoscitiva, emocional y social. En una palabra, establecerse un pensamiento crítico. En tal virtud, a continuación le presentamos una lista de interrogantes que nos permitirán conocer sus distintas aptitudes en el aprendizaje.

**Sexo:** M  F

1.- ¿Sus profesores le motivan para aprender en clase?

SI   
NO

2.- ¿En que asignatura tiene Ud. Mayor dificultad?

- a) CIENCIAS NATURALES
- b) ESTUDIOS SOCIALES
- c) MATEMATICA
- d) INGLES
- e) OPTATIVA
- f) CULTURA ESTETICA
- g) LENGUAJE Y COMUNICACIÓN
- h) CULTURA FISICA

¿Por qué?.....

3.- De las siguientes habilidades indique cuales le ayudan a desarrollar sus docentes.

- a) Memoria
- b) Pensamiento Reflexivo
- c) Critica
- d) Ninguno

4.- ¿Qué es más importante para Ud.?

Aprender   
Tener buenas notas   
Ninguno.

5.- Las relaciones con sus padres son:

Buens

**Malas**   
**Pésimas**

6.- ¿Cómo calificaría su rendimiento escolar?

- a) **Excelente**
- b) **Muy bueno**
- c) **Bueno**
- d) **Regular**
- e) **Insuficiente**

7.- ¿Las relaciones familiares afectan su rendimiento?

**SI**   
**NO**   
**AVECES**

8.- ¿El bajo rendimiento en sus asignaturas se debe a?

**Deficiente formación en la escuela.**   
**Escaso nivel cultural de los padres.**   
**Nivel socioeconómico bajo.**   
**Falta de interés para estudiar.**   
**Le es difícil aprender.**

9.- ¿Sus profesores utilizan instrumentos de conocimiento en sus clases?

**Mente factos.**   
**Mapas Conceptuales.**   
**Matices.**   
**Cuadros.**   
**Gráficos.**

10.- ¿Cuántos de sus profesores utilizan los instrumentos de conocimiento antes mencionados?

**1-2**   
**2-4**   
**4-6**   
**6-7**   
**Todos**

11.- ¿Los docentes se interesan por lograr un rendimiento académico aceptable en sus estudiantes?

**SI**   
**NO**

## CUESTIONARIO DE BAJO RENDIMIENTO ACADEMICO

**Señor Profesor-a:**

A continuación encontrará varias preguntas a las cuales debe responder haciendo una marca en el casillero correspondiente según sea su decisión.

**Sexo:** M  F

1.- ¿Cree Ud. Que desarrollar habilidades de aprendizajes es mas importante que enseñar contenidos?

SI   
NO

2.- ¿Utiliza Ud. Instrumentos de desarrollo del pensamiento en sus clases?

SI   
NO   
A VECES

3.- ¿Qué instrumentos usa Ud. para el desarrollo del pensamiento. En su clase?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4.- Que rendimiento obtiene Ud. En su asignatura?

a) Excelente   
b) Muy buen   
c) Bueno   
d) Regular   
e) Insuficiente

5.- ¿Existe falta de motivación en el estudiante para aprender?

SI   
NO

6.- En el proceso del aprendizaje usted observa comportamientos diferentes en sus estudiantes, es decir, están desatentos, incómodos e indiferentes?

**Siempre**

**Ocasionalmente**

**Nunca**

7.- Al momento de evaluar a sus estudiantes toma en cuenta los problemas personales y familiares que este tenga:

**SI**

**NO**

8.- Presta atención individual a los estudiantes que muestran Bajo Rendimiento Académico.

**SI**

**NO**

9.- Manifiesta apertura para conversar con sus estudiantes y brindarles un tiempo para tratar sus dificultades en el proceso de aprendizaje:

**SI**

**NO**

10.- ¿Que acciones para superar el bajo rendimiento ha implementado en su asignatura?

.....  
.....  
.....

## ANEXO Nro. 2

# Colegio Universitario "U.T.N"

Anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte



Ibarra – Ecuador

Telefax. 641 - 784

Doctor Jorge Guerrero  
D. RECTOR COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN"

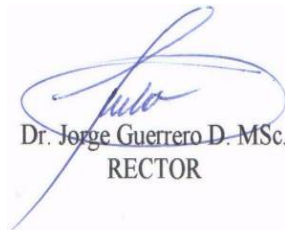
### CERTIFICO:

QUE, las Señoritas KATIA SOFÍA GHANDI CHAMORRO C.C. 0901632054 y EVELIN GABRIELA ORTEGA CADENA C.C. 1003016761, Egresadas de Psicología de la FECYT, realizaron el 16 de abril encuestas sobre el rendimiento a los Estudiantes del Ciclo Básico del Colegio Universitario "UTN", año lectivo 2008-2009.

Las interesadas pueden hacer uso del presente para los fines que estimen necesario.

Ibarra, 05 de marzo de 2009.

POR UNA EDUCACIÓN CIENTÍFICA Y DEMOCRÁTICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

  
Dr. Jorge Guerrero D. MSc.  
RECTOR





# *Colegio Universitario "U.T.N"*

Anexo a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte



Ibarra - Ecuador Telefax. 641 - 784

Doctor Jorge Guerrero D.  
RECTOR COLEGIO NIVERSITARIO "UTN"

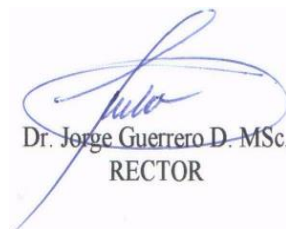
## **CERTIFICO:**

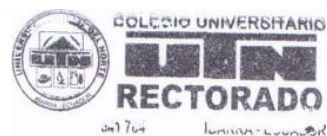
QUE, las Señoritas KATIA SOFÍA GHANDI CHAMORRO C.C. 0401632054 y GABRIELA EVELIN ORTEGA CADENA C.C. 1003016761 Egresadas de la Especialidad de Psicología de la FECYT, realizaron hoy 08 de junio la socialización del Manual de Estrategias de Hábitos de Estudios, dirigida a los Estudiantes de bajo rendimiento del Colegio Universitario "UTN", año lectivo 2008-2009.

Las interesadas pueden hacer uso del presente para los fines que estimen necesario.

Ibarra, 08 de junio de 2009.

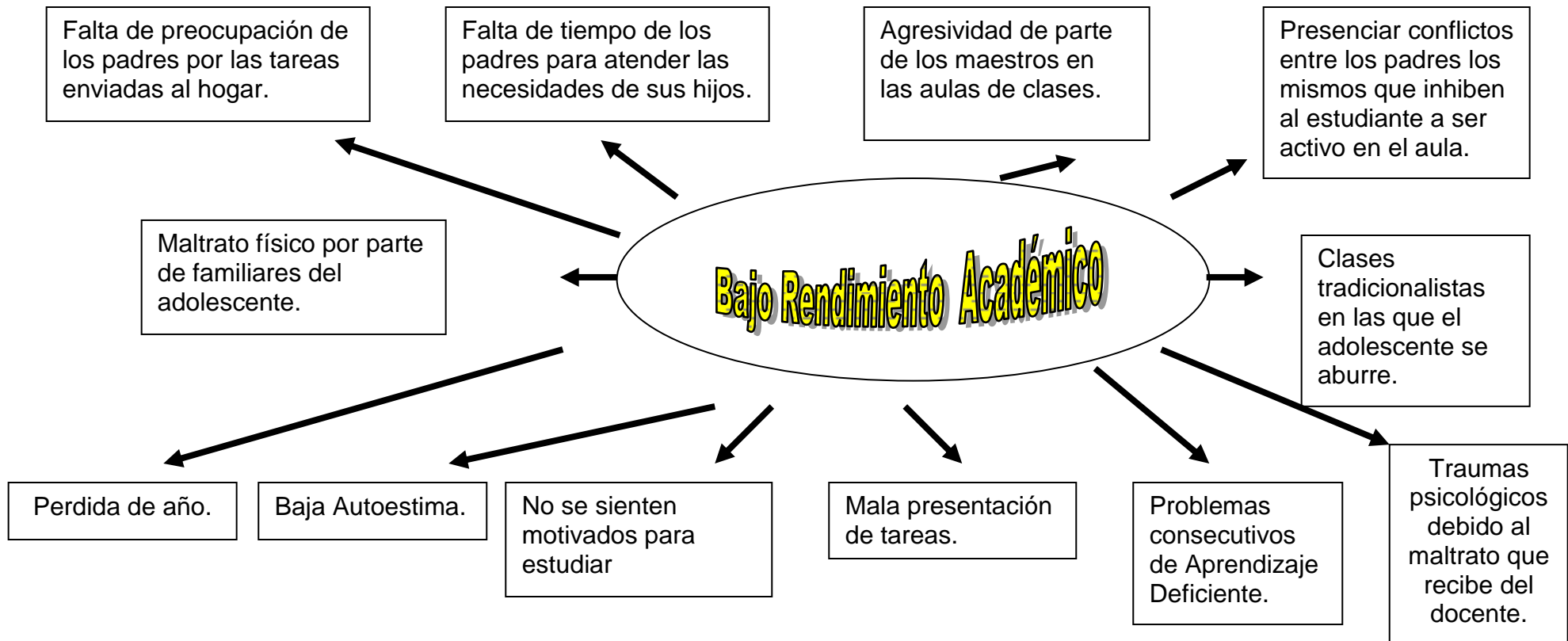
POR UNA EDUCACIÓN CIENTÍFICA Y DEMOCRÁTICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

  
Dr. Jorge Guerrero D. MSc.  
RECTOR



### ANEXO Nro. 3

## Causas



## Efectos

## ANEXO Nro. 4

### Matriz de Coherencia:

<b>FORMULACION DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
¿Cuál es el Nivel del Rendimiento Académico en Adolescentes de Educación Básica del Colegio Universitario U.T.N?	Diagnosticar el Nivel del Rendimiento Académico en estudiantes de Educación Básica del Colegio Universitario U.T.N.
<b>SUBPROBLEMAS/ INTERROGANTES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<p>¿Cuales son los problemas más comunes que ocasionan el Bajo Rendimiento Académico en adolescentes?</p> <p>¿Qué nivel de Conocimiento tienen los educadores acerca del Rendimiento Académico?</p> <p>¿Cómo mejorar el rendimiento académico en los adolescentes de colegio Universitario UTN?</p>	<p>Determinar los problemas más comunes que ocasionan el Bajo Rendimiento Académico en los adolescentes.</p> <p>Conocer la opinión de los Educadores acerca del Bajo Rendimiento Académico.</p> <p>Elaborar un Manual de de Hábitos de Estudio que contribuyan a mejorar el Rendimiento Académico.</p>

## ANEXO Nro.5

### FOTOGRAFÍAS



