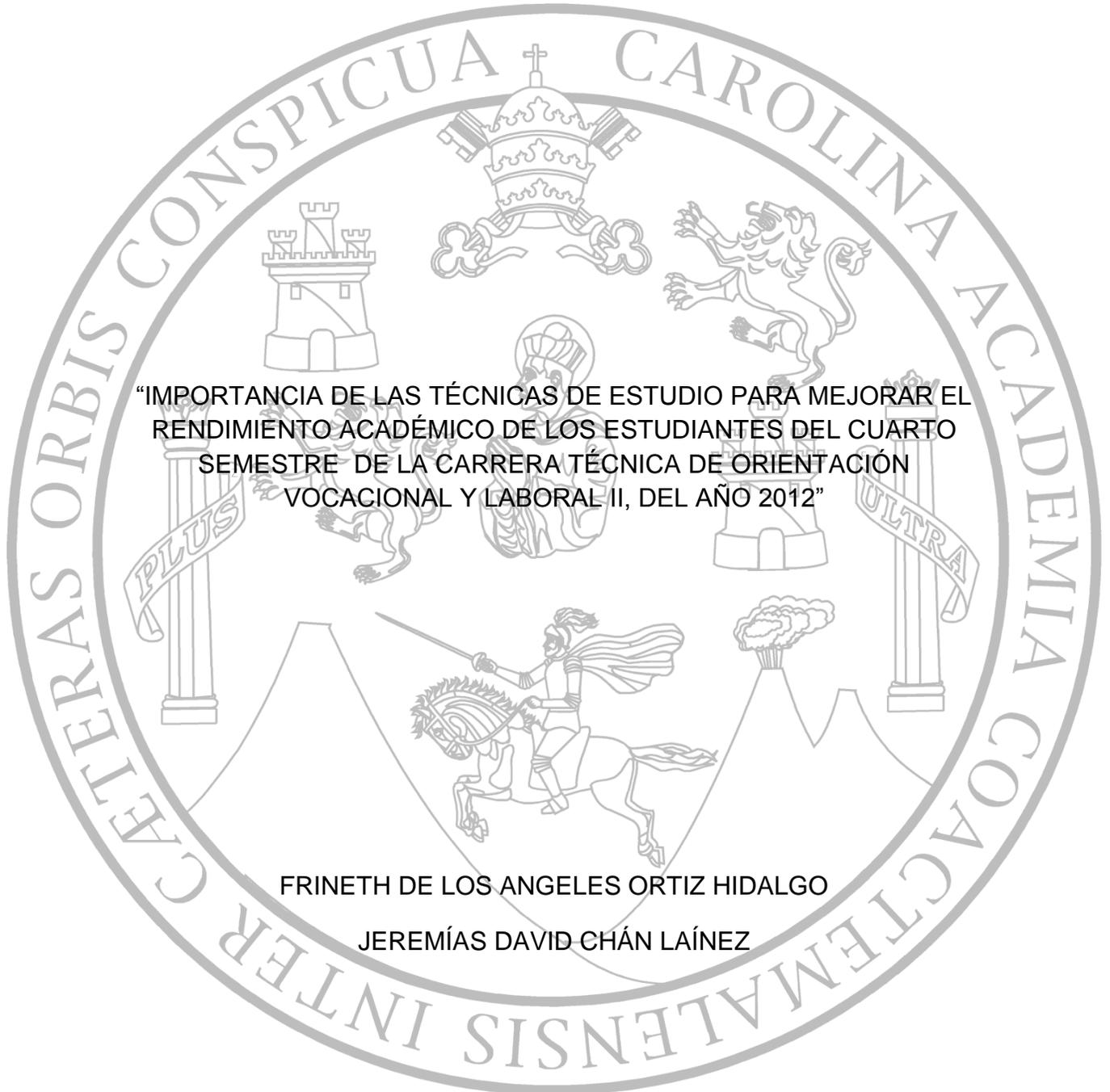


UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”



“IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA TÉCNICA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL II, DEL AÑO 2012”

FRINETH DE LOS ANGELES ORTIZ HIDALGO

JEREMÍAS DAVID CHÁN LAÍNEZ

GUATEMALA, AGOSTO DE 2015

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL  
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO  
SEMESTRE DE LA CARRERA TÉCNICA DE ORIENTACIÓN  
VOCACIONAL Y LABORAL II, DEL AÑO 2012”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

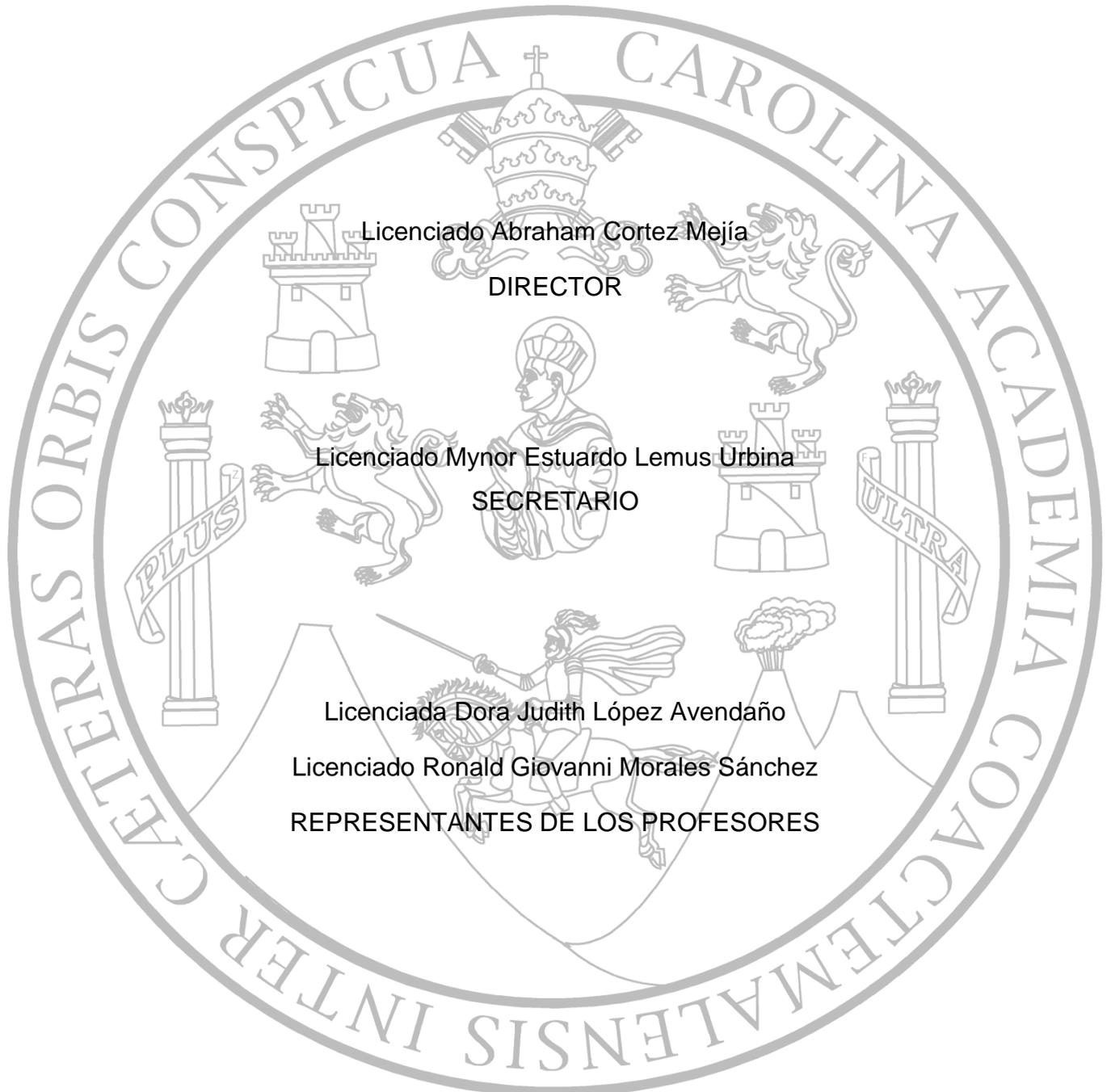
FRINETH DE LOS ANGELES ORTIZ HIDALGO  
JEREMÍAS DAVID CHÁN LAÍNEZ

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE:  
ORIENTADORES VOCACIONALES Y LABORALES

EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
TÉCNICOS UNIVERSITARIOS

GUATEMALA, AGOSTO DE 2015

CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



Licenciado Abraham Cortez Mejía  
DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño  
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez  
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano  
REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

c.c. Control Académico  
CIEPs.  
Reg. 282-2012  
CODIPs. 1105-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

02 de junio de 2015

Estudiantes

Jeremias David Chán Lainez  
Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto VIGÉSIMO CUARTO (24º.) del Acta VEINTICUATRO GUIÓN DOS MIL QUINCE (24-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 01 de junio de 2015, que copiado literalmente dice:

**VIGÉSIMO CUARTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA TÉCNICA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL II, DEL AÑO 2012"**, de la carrera de **Orientación Vocacional y Laboral**, realizado por:

Jeremias David Chán Lainez  
Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo

CARNÉ N. 1999-16373  
CARNÉ No. 2008-21147

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Irma Lucrecia Pop de León, y revisado por el Licenciado Pedro de León. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Gaby

CIEPs. 076-2015  
REG: 282-2012

## INFORME FINAL

Guatemala, 27 de Mayo 2015

**Señores**  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Pedro de León** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA TÉCNICA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL II, DEL AÑO 2012”.**

**ESTUDIANTES:**  
Jeremias David Chán Lainez  
Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo

**CARNE No.**  
1999-16373  
2008-21147

**CARRERA: Orientación Vocacional y Laboral**

El cual fue aprobado el 26 de Mayo del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 27 de Mayo del 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
M.A. Helvin Velásquez Ramos  
Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.  
“Mayra Gutiérrez”



c.c archivo  
Andrea

**Centro Universitario Metropolitano –CUM– Edificio “A”**  
**9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

**CIEPs. 076-2015**  
**REG. 282-2012**

Guatemala, 27 de Mayo 2015

**M.A Helvin Velásquez Ramos**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA TÉCNICA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL II, DEL AÑO 2012”**

**ESTUDIANTES:**  
**Jeremias David Chán Lainez**  
**Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo**

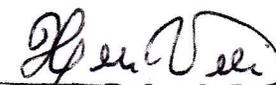
**CARNÉ No.**  
**1999-16373**  
**2008-21147**

**CARRERA: Orientación Vocacional y Laboral**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 26 de Mayo 2015, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

x   
**Licenciado Pedro de León**  
**DOCENTE REVISOR**



As/archivo

Guatemala, 31 de julio de 2013

Licenciada  
Mayra Luna de Álvarez  
Docente encargada de la unidad de graduación profesional  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
USAC

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado "Importancia de las técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de Orientación Vocacional y Laboral II, del año 2012" realizado por los estudiantes JEREMIAS DAVID CHAN LAÍNEZ, CARNÉ 1999-16373 Y FRINETH DE LOS ANGELES ORTIZ HIDALGO, CARNÉ 2008-21147.

El trabajo fue realizado a partir del 01 de febrero del año 2012 hasta el 29 de marzo de 2013.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

*Irma Pop de León*  
Licda. en Psicología  
Col. 1319

*Irma Pop de León*  
Licenciada Irma Lucrecia Pop de León  
Psicóloga y Orientadora Vocacional y Laboral  
Colegiado No. 1319  
Asesor de contenido



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM -

9ª Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: unacpsic@unac.edu.gt

Guatemala, 20 de Marzo de 2013

**Licenciada**

**Mayra Luna de Álvarez**

**Coordinadora de la Unidad de Graduación**

**Centro de investigaciones en**

**Psicología, -CIEPs- "Mayra Gutiérrez"**

**CUM**

Estimada Licenciada Álvarez:

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que los estudiantes JEREMIAS DAVID CHAN LAÍNEZ, CARNÉ 1999-16373 Y FRINETH DE LOS ANGELES ORTIZ HIDALGO, CARNÉ 2008-21147 realizaron en esta institución, con los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de Orientación Vocacional y Laboral II, del año 2012; encuesta inicial, talleres participativos, aplicación de pruebas y encuesta final, como parte del trabajo de investigación titulado: "Importancia de las técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de Orientación Vocacional y Laboral II, del año 2012"; en el período comprendido del 03 de septiembre al 15 de octubre de 2012, en horario de 17:30 a 19:00 horas.

Los estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

Licenciada Sofia Valencia de Martínez  
Coordinadora de Carreras Técnicas  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala



## **ACTO QUE DEDICO**

**Por Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo**

- A DIOS** Por su fidelidad, amor y bondad, por ser luz en mi vida y por ser el dador de toda sabiduría y entendimiento.
- A MIS PADRES** Edgar Ortiz y Sara Hidalgo, por el amor, paciencia, enseñanza, apoyo y confianza.
- A MI ESPOSO** Jeremías Chan, por su compañía, amistad, amor y apoyo.
- A MI HIJO** Benjamín Chan Ortiz, por ser mi motivación, inspiración de amor y la razón de mi alegría.
- A MIS HERMANOS** Lester Ortiz, Rubily Ortiz, Elizabeth Ortiz, Willy Ortiz, Katerin Ortiz, por su amistad, cariño y compañía.
- A MIS CUÑADOS** Estuardo Gonzales, Milton Tunay, Sabrina Rodas y Ligia Álvarez, por su amistad, apoyo y cariño.
- A MIS SOBRINOS** Damilet, Amadail, Denilson, Ingrid, Ismael, Jeremy, Jeferson, por su cariño, confianza, y la alegría que me transmitían en todo momento.
- A USTED** Por su amistad y cariño, por el apoyo brindado, y por su compañía en este momento tan especial para mí.

## **ACTO QUE DEDICO**

**Por Jeremías David Chán Laínez**

- A DIOS** Por su amor y bondad, por ser fuente de vida y sabiduría, por tenerme paciencia, por creer en mí y mostrarme que puedo lograr objetivos que he considerado lejanos.
- A MIS PADRES** Andrés Chan (Q.P.D.) y María Laínez, como una forma de honrar todo su esfuerzo y dedicación.
- A MI ESPOSA** Frineth Ortiz, por su confianza y apoyo, por ser mi compañera de clases, y ahora de toda la vida... mejor son dos que uno.
- A MI HIJO** Benjamín Chan Ortiz, por ser alegría en mi vida y fuente de motivación.
- A MI HERMANO** José Chan, por su ejemplo y esfuerzo.
- A MI CUÑADA** Sara Álvarez, por su amistad y apoyo.
- A MIS AMIGOS:** Mayra Delgado, Salvador Loarca, Estuardo Baeza, Luís G. Pérez y Raúl Ortiz, por su apoyo, compañerismo y amistad.
- A USTED** Por compartir su amistad conmigo, por permitirme conocerle y por acompañarme hoy en éste día tan importante en mi vida...

## **AGRADECIMIENTOS**

Por su valiosa colaboración expresamos nuestro más sincero agradecimiento a:

- ❖ **Universidad de San Carlos de Guatemala**
  
- ❖ **Escuela de Ciencias Psicológicas**
  
- ❖ **Licda. Sofía Valencia de Martínez**  
**Coordinadora de Carreras Técnicas**
  
- ❖ **Alumnos del Cuarto Semestre de la Carrera Técnica de**  
**Orientación Vocacional y Laboral II, del ciclo 2012.**
  
- ❖ **Lic. Marco Antonio García**  
**Revisor de Tesis.**
  
- ❖ **Lic. Pedro de León**  
**Revisor de Tesis.**
  
- ❖ **Licda. Irma Lucrecia Pop de León**  
**Asesora de Tesis**

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**Por Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo**

**Jennifer Dámaris González Illescas**  
**Licenciada en Psicología**  
**Colegiado 2,204**

**Milton Estuardo Tunay Pineda**  
**Ginecólogo y Obstetra**  
**Colegiado 12,306**

**Por Jeremías David Chán Laínez**

**José Alberto Chán Laínez**  
**Licenciado en Contaduría Pública y Auditoría**  
**Colegiado 2,023**

## ÍNDICE

	Pág.
Resumen.....	1
Prólogo.....	2
<b>CAPÍTULO I</b>	
1. Introducción.....	5
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico.....	5
1.1.1 Planteamiento del problema.....	5
1.1.2 Marco teórico.....	10
1.1.2.1 Antecedentes.....	12
1.1.2.2 Orientación.....	12
1.1.2.3 Orientación vocacional y laboral.....	12
1.1.2.4 Rendimiento académico.....	12
1.1.2.5 Proceso de estudio.....	13
1.1.2.6 Técnicas de estudio.....	13
1.1.2.7 Mapas mentales.....	13
1.1.2.8 Técnica de estudio CRILPRARI.....	16
1.1.2.9 Técnica de estudio PQRST (EFGHI).....	20
1.1.2.10 Técnica de estudio EPLERR.....	22
1.1.2.11 Técnica de estudio de mapas conceptuales.....	24
1.1.2.12 Técnica de estudio de resumen.....	27
1.1.2.13 Técnica para toma de apuntes.....	28
1.1.2.14 Condiciones generales para el estudio.....	32
1.1.2.15 Factores psicológicos.....	32
1.1.2.16 Factores externos.....	34
1.1.2.17 Obstáculos en el estudio.....	39
1.1.3 Delimitación.....	42

## **CAPÍTULO II**

2. Técnicas e instrumentos. ....	43
2.1 Técnicas.....	43
2.2 Instrumentos.....	44

## **CAPÍTULO III**

3. Presentación, análisis e interpretación de resultados. ....	47
3.1 Características del lugar y la población.....	47
3.1.1 Características del lugar.....	47
3.1.2 Características de la población .....	48
3.2 Análisis e interpretación de resultados. ....	49
3.3 Análisis global .....	69

## **CAPÍTULO IV**

Conclusiones y recomendaciones.....	71
Conclusiones.....	71
Recomendaciones.....	73

Bibliografía.....	75
-------------------	----

Anexos

## RESUMEN

### **“IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA TÉCNICA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL II, DEL AÑO 2012”**

**Autores:** Frineth de los Angeles Ortiz Hidalgo  
Jeremías David Chán Laínez

La presente investigación, tuvo como objetivo general mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II del año 2012 a través de diversas técnicas de estudio existentes las cuales pudieron utilizar en el desarrollo del presente ciclo lectivo. Se nombraron y se explicaron en forma detallada cada una de las técnicas así como también los pasos necesarios para la realización de cada una de ellas.

Durante el desarrollo de la investigación se establecieron como objetivos específicos los siguientes: mejorar el rendimiento académico de los estudiantes participantes, identificar y utilizar diversas técnicas de estudio en sus actividades académicas, desarrollar una técnica propia y eficaz de estudio, establecer la diferencia del rendimiento académico entre estudiantes que utilizan técnicas de estudio y los que no las utilizan.

La investigación se realizó durante seis semanas en la jornada nocturna, en el salón 412 del edificio “A”, en las instalaciones del Centro Universitario Metropolitano CUM, La muestra que se seleccionó fue de tipo no probabilística también llamada muestra dirigida, estuvo conformada por los 33 estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del año 2012.

Las interrogantes para desarrollar la investigación fueron: ¿determinar si las técnicas de estudio contribuyen a mejorar el rendimiento académico? ¿cuáles son las técnicas de estudio que utilizan los estudiantes en sus actividades académicas? ¿desarrollarán los alumnos una técnica propia y eficaz de estudio? ¿qué diferencias existen entre los alumnos que utilizan técnicas de estudio y los que no las utilizan? Para responder a estas interrogantes, se utilizaron las técnicas e instrumentos de recolección de datos siguientes: Talleres participativos, encuesta inicial, cuestionario de hábitos de estudio y encuesta final.

Como conclusión principal, se puede indicar que utilizar técnicas de estudio, sí contribuye para mejorar el rendimiento académico de los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del año 2012.

## PRÓLOGO

El propósito de la presente investigación consistió en brindar información actualizada sobre técnicas de estudio funcionales con las cuales los estudiantes puedan aplicarlas y desarrollar una técnica propia de estudio, facilitar el manejo de la información, aumentar su aprendizaje y mejorar su rendimiento académico. Para tal efecto se realizaron: Conferencias, talleres participativos, sondeo inicial sobre conocimientos de técnicas de estudio y aplicación del inventario de hábitos de estudio el cual evalúa los hábitos que actualmente poseen los alumnos para estudiar.

La investigación se realizó durante seis semanas en la jornada nocturna, salón 412, edificio "A", en las instalaciones del Centro Universitario Metropolitano CUM, con los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del año 2012.

Se consideró importante abordar el tema de técnicas de estudio debido a que generalmente los alumnos consideraban que estudiar consistía únicamente en leer el contenido del tema objeto de estudio, leerlo una y otra vez, en ocasiones subrayar el contenido que consideraban importante y memorizar la mayor cantidad de información posible para posteriormente resolver los exámenes. Durante el desarrollo de la investigación, se les dio a conocer técnicas de estudio funcionales tales como: mapa mental, CRILPRARI, PQRST, EPLERR, mapas conceptuales, técnica de resumen y toma de apuntes, entre otras.

Para el desarrollo de buenos hábitos de estudio, es necesario que los alumnos implementen a sus actividades académicas las técnicas de estudio descritas en la presente investigación, también que eliminen los obstáculos en el estudio considerados como inapropiados y que actualmente los realizan no por voluntad propia sino por costumbre. Hábitos innecesarios tales como: estudiar sin un horario planificado lo

cual tiene como consecuencia la acumulación de material para estudiar y también genera mayor agotamiento físico y mental al no realizar dicho proceso en el momento más adecuado del día, adicionalmente trae como consecuencia que no se le dedique más tiempo a las materias de mayor complejidad para aprender al no realizar una distribución proporcional del tiempo a través de una adecuada planificación. Otro aspecto relacionado consiste en no fijar objetivos a corto, mediano y largo plazo, es decir que no se estudia en base a objetivos sino que se hace por el requisito de aprobar exámenes o bien para aprobar la materia objeto de estudio debido a que constituye requisito, en éste caso no se tiene como uno de los objetivos adquirir conocimiento que ayude al profesionalismo de los estudiantes. Por otra parte, un aspecto al cual no se le toma la debida importancia es a intercalar lapsos cortos de descanso durante el proceso de estudio, esto consiste en planificar el tiempo de estudio y segmentarlo en pequeños lapsos para disminuir la fatiga física y mental y estimular la memoria, es muy frecuente que los alumnos decidan estudiar y tomar un lapso de tiempo extenso para realizar dicha tarea pero al no tomar tiempo para descansar, la fatiga física y mental se incrementa dado como resultado que la curva del aprendizaje descienda y a su vez el porcentaje de conocimientos apreñendidos. También se deben evitar diversos distractores en el lugar que utilizan para estudiar y contar con el material y utensilios necesarios para realizar el proceso de estudio adecuado, lo cual evitará tener que levantarse constantemente para buscarlos disminuyendo la atención y concentración. En el área de distractores, en la actualidad se ha ubicado en una de las primeras posiciones al teléfono celular debido a que los alumnos se distraen con las redes sociales o bien con las diversas aplicaciones y juegos que los mismos contienen, dedicando más tiempo a éste que al estudio en general.

Para desarrollar técnicas de estudio adecuadas a las necesidades de cada alumno, es necesario identificar los diversos procedimientos que utilizan actualmente y compararlo contra una técnica eficiente y eficaz que

permita al mismo tiempo la aprehensión del contenido objeto de estudio a la vez que permite la disminución de la fatiga tanto física como mental a través de un esfuerzo bien dirigido encaminado a la consecución de buenos resultados.

Encontrar las condiciones mínimas para estudiar, es el primer requisito que se debe cumplir en el proceso de estudio debido a que imponerse un horario, seguir un determinado método de estudio, etc. No servirá de nada si no se tiene un espacio físico adecuado para realizar dicha tarea. El lugar de estudio debe ser el más tranquilo de la casa. Un lugar libre de ruidos de aparatos, del habla de los otros integrantes del hogar. Idealmente, un lugar en el que, si es posible, se esté a solas para así mejor concentrarse y obtener un mejor rendimiento. En cuanto al mobiliario, una silla cómoda ayudará a permanecer por mayores lapsos de tiempo sin que el cuerpo se muestre adolorido; una mesa amplia y despejada anima a realizar con mayor ánimo el trabajo intelectual que requiere el proceso de estudio. En relación a la iluminación, lo ideal es tener la luz natural del día debido a que evita el cansancio visual que regularmente obliga al estudiante a interrumpir el estudio antes de lo previsto; cuando se utiliza luz artificial se debe considerar que si se escribe con la mano derecha, ésta debe entrar por la izquierda o viceversa.

Cuando no se cuenta con un lugar apropiado para estudiar en la casa, también se puede optar por utilizar la biblioteca como una alternativa al lugar de estudio debido a que crea un ambiente tranquilo.

Se agradece a la Licenciada Sofía Valencia de Martínez, coordinadora del área de carreras técnicas de la Escuela de Ciencias Psicológicas, a los alumnos del cuarto semestre de la carrera de orientación vocacional y laboral del ciclo 2012 y a la Universidad de San Carlos de Guatemala por su valiosa colaboración en la realización de la presente investigación.

# **CAPÍTULO I**

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **3.1. Planteamiento del problema y marco teórico**

#### **1.1.1 Planteamiento del problema**

En muchas ocasiones, hablar de estudio trae a la mente del estudiante universitario leer, leer y volver a leer; subrayar, memorizar y esperar que el examen contenga algo del material que leyó y sobre todo que la memoria no le falle.

Estudiar no consiste únicamente en leer y subrayar para aprobar exámenes; estudiar es todo un proceso conformado por diversos pasos a seguir, esto con el objeto de realizar dicho proceso con mayor eficiencia y eficacia. La gran mayoría de estudiantes que actualmente ingresan a la universidad lo hacen sin utilizar una técnica de estudio que le facilite el aprendizaje y la aprehensión del contenido que aborda, por eso es importante que el estudiante universitario desde el primer año conozca, utilice y forme una técnica propia de estudio la cual le permita enfrentar el exceso de información de una manera controlable y pueda a su vez mejorar su rendimiento académico y llegar a ser un profesional de alto nivel.

En la presente investigación, se detallan las técnicas de estudio que han sido las más recomendadas por expertos en el área de aprendizaje, y que a su vez también le fueron compartidas a los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del año 2012, las cuales pueden ser aplicadas por estudiantes de diversas áreas académicas debido a su eficacia. Entre las mejores técnicas de estudio se pueden mencionar: mapas mentales, técnica CRILPRARI, EPLERR, PQRST, resúmenes, entre otras. Cabe mencionar que no deben de ser tomadas como un manual de instrucciones a seguir

al pie de la letra; por el contrario, el alumno debe ser analítico y flexible para tomar los aspectos que considere que pueden aplicarse a su realidad inmediata y crear así una técnica propia de estudio que se adapte a sus necesidades para que pueda brindarle mayor facilidad y comodidad al realizar el proceso de estudio así como también lograr buenos resultados.

Desde el inicio de la carrera de orientación vocacional y laboral, es necesario obtener un buen rendimiento académico, pero, a partir del segundo año se hace imperante debido a que es en ese momento en el cual los alumnos brindan orientación vocacional lo cual se define como “el proceso de asistir al individuo para escoger una ocupación, prepararlo para ella, entrar en ella y progresar en ella”<sup>1</sup>. Esto se realiza a través de un proceso de autodescubrimiento en el cual puedan determinar qué carrera les es adoc de acuerdo a sus habilidades y potencial; carrera en la cual puedan incursionar, progresar y obtener un buen rendimiento académico, en donde se entiende por rendimiento académico la congruencia existente entre esfuerzo que realiza el estudiante sobre el material objeto de estudio, lo aprehendido y calificaciones. Para lograr tal objetivo es imprescindible deshacerse de los malos hábitos a que por mucho tiempo han prevalecido al momento de estudiar tales como realizar el proceso de estudio en un ambiente físico inadecuado, estudiar con distractores cercanos tales como el televisor, teléfono celular, radio, tablet, entre otras; lo cual tiene como consecuencia releer el material objeto de análisis debido a que no fue comprendido en primera sesión de estudio.

Las condiciones físicas de estudio también deben ser complementadas por una técnica personalizada de estudio o bien por la

---

<sup>1</sup> LEMUS, Luis Arturo. *La orientación vocacional*. La Habana Cuba: Publicaciones Cultural S. A. 123 p.

utilización de las técnicas de estudio que acá se proponen tales como: Mapas mentales, CRILPRARI, PQRST, EPLERR, mapas conceptuales, resumen, toma de apuntes, entre otras.

Estudiar es una operación compleja la cual se debe aprender a realizar de forma correcta para que los resultados sean satisfactorios. Requiere de elementos tales como: Actitud positiva, plena dedicación y perseverancia. En la realización del proceso de estudio surgen diferentes momentos tales como: “Momento Inicial o disposición, que se refiere a la actitud que se tiene para despertar el interés por el estudio. Momento central o realización, consiste propiamente en el abordamiento y análisis del material objeto de estudio. Éste lapso de tiempo puede durar dependiendo de la dedicación del estudiante y por último el momento complementario o reforzamiento: Es el tiempo de la síntesis final, se repasa lo esencial; debe realizarse después de algunas horas del estudio central, suele llamársele repaso o revisión”<sup>2</sup>.

Al inicio de la investigación, se cuestionó a los alumnos participantes con el objeto de determinar si conocían técnicas de estudio, si alguno de ellos las utilizaba y de ser así ¿cuál?, si consideraban que contribuyen las técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico y si estaban dispuestos a desarrollar una técnica propia de estudio. En relación a esto, al inicio un 91% indicó conocerlas y un 82% indicó aplicarlas, el resto de alumnos manifestaron que no las utilizan debido a que según ellos consumen mucho tiempo en su aplicación por lo cual únicamente leen el material objeto de estudio, subrayan lo que consideran importante y tratan de memorizar la mayor cantidad de información posible con el objeto de solventar los exámenes correspondientes. Los alumnos en un 100% indicaron estar dispuestos a

---

<sup>2</sup> PSICOFER 1997. *Técnicas de estudio*. Guatemala: 1997. 188 p.

aprender nuevas técnicas de estudio con el objeto de mejorar su rendimiento académico.

Algunas de las interrogantes que se les dio respuesta a través del desarrollo de la investigación son: ¿contribuyen las técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico? ¿cuál es la diferencia entre los estudiantes que utilizan técnicas de estudio y los que no? ¿conocen técnicas de estudio? ¿utilizan técnicas de estudio? Y si utilizan ¿qué técnicas usan? Para responder a estas interrogantes, se utilizaron las técnicas e instrumentos de recolección de datos siguientes: observación, talleres participativos, encuesta inicial, inventario de hábitos de estudio y encuesta final.

En relación a las técnicas e instrumentos utilizados, se utilizaron técnicas de observación, conferencias y ejecución de talleres participativos en los cuales los estudiantes estuvieran en contacto con las diferentes técnicas de estudio recopiladas y conocieran las ventajas de cada una de ellas para poder elegir la que más se adaptara a sus necesidades y crear una propia. También se aplicó una encuesta inicial con el fin de conocer una primera impresión sobre los conocimientos que los alumnos tenían en relación a técnicas de estudio; se utilizó el inventario de hábitos de estudio el cual tuvo por objeto evaluar aspectos tales como: ambiente material en que se estudia, estado y hábitos fisiológicos, distribución del tiempo y actividades sociales que interfieren con el estudio, técnica de toma de notas y apuntes, técnicas y hábitos de lectura, técnicas de estudio, preparación para pruebas y exámenes, hábitos de concentración y actitudes hacia la escuela, profesores y estudio, entre otros. Por último se aplicó una encuesta final la cual tuvo por objetivo que los alumnos indicaran las técnicas de estudio que conocieron a través del desarrollo de las actividades realizadas así como

también que indicaran si estaban o no dispuestos a realizar una técnica de estudio propia que les ayude a mejorar su rendimiento académico.

Otro aspecto que se les compartió a los alumnos en el tema de técnicas de estudio, fue el relacionado a la fatiga, la cual se divide en: fatiga mental, real y aparente. La fatiga mental, es una situación en la que la atención mental se dispersa y la grabación de los conocimientos se vuelve frágil. Procede de los ejercicios intelectuales intensos y también insistentes; suele aparecer con más rapidez si el esfuerzo realizado no está bien dirigido u orientado a la consecución de objetivos claros, es decir cuando se estudia sin un plan previamente realizado. En relación a la fatiga real, ésta proviene de esfuerzos físicos realizados, es denominada con frecuencia como cansancio físico y repercute en todo el organismo, tanto en la personalidad como el sistema nervioso; ésta se presenta con más frecuencia cuando en el ambiente en que se estudia no cuenta con la iluminación adecuada o bien al realizar el proceso de estudio no se utiliza una postura física adecuada la cual puede ayudar a retardar el cansancio. Por último se tiene a la fatiga aparente la cual es considerada como subjetiva debido a que tiene dimensiones psicológicas. En esta fatiga cuentan muchos los factores afectivos y de imaginación, es provocada propiamente por las ideas preconcebidas o prejuicios que se tengan del material que se estudiará aún antes de haber iniciado con el estudio del mismo.

En relación a las técnicas de estudio, se las definió como el conjunto sistemático de estrategias y procedimientos que tienen por objeto facilitar al estudiante la aprehensión de los conocimientos a lo largo de su trayectoria académica. Los alumnos identificaron los aspectos que conlleva realizar un adecuado proceso de estudio y las técnicas que pueden utilizar para optimizar dicho proceso y lograr así mejorar su rendimiento académico.

## **1.1.2 MARCO TEÓRICO**

### **1.1.2.1 Antecedentes**

Desde el inicio de cualquier carrera universitaria es importante para los alumnos desarrollar una o varias técnicas de estudio personalizadas que les permitan cubrir el amplio contenido académico que se maneja en el nivel superior de estudios y por ende les permita mejorar su rendimiento académico. Por dicha razón, la necesidad de mejorar el rendimiento académico y desarrollar técnicas de estudio no es nueva, anteriormente en la Universidad de San Carlos de Guatemala se han realizado diversas investigaciones que han abordado éstos temas por separado, tanto hábitos de estudio como el de la mejora del rendimiento académico, pero a la actualidad no se había realizado una investigación que abordara los dos temas de forma conjunta como se desarrolló en la presente investigación. Dentro de las investigaciones orientadas al tema de estudio se puede mencionar la investigación comparativa de hábitos de estudio en las jornadas matutina, vespertina y nocturna con los estudiantes de primer ingreso de la escuela de ciencias psicológicas del año 1998. Ésta destaca los mejores hábitos de estudio utilizados por los alumnos exitosos; pero en ninguna investigación previamente realizada se desarrollan temas relacionados a técnicas efectivas y eficaces de estudio las cuales puedan utilizar los alumnos para mejorar su rendimiento académico. Por tal razón, en la investigación se abordó de forma conjunta las técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto semestre de la carrera de orientación vocacional y laboral II del año 2012, debido a que se consideró que la implementación de éstas, constituye uno de los pilares fundamentales en el aprendizaje de todo alumno debido que es a través del proceso de estudio como se adquiere el conocimiento académico del mismo. Conocer técnicas de estudio funcionales ayudará a los alumnos a que a través de ellas puedan crear una o varias técnicas personalizadas que les

permitan abordar de una mejor manera todo el contenido académico al que se ven expuestos.

En otro antecedente, también se hace referencia a la tesis con el título Hábitos de estudio de los alumnos de la carrera de orientación vocacional y laboral de la escuela de ciencias psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, la cual versa específicamente sobre hábitos de estudios. Por otra parte se encuentra la tesis que hace referencia a un curso-taller de técnicas de estudio, el cual puede ser abordado por estudiantes de cualquier nivel universitario, pero no se entrelaza con la mejora del rendimiento académico de los alumnos. Cabe recalcar que uno de los objetivos de las tesis consultadas, es estimular hábitos de estudio, más no el desarrollo de técnicas de estudio, lo cual a su vez es muy importante debido a que también en los estudiantes universitarios suele darse el caso que después de haber estudiado un material académico, ya sea por lo extenso o por lo profundo del contenido, terminan sin comprenderlo, por consecuencia tienen que volver a estudiarlo lo cual implica un doble esfuerzo, consumo de tiempo y un doble desgaste mental.

Debido a que las técnicas de estudio son herramientas fundamentales con las que cuenta el alumno para adquirir información y estimular el proceso del aprendizaje, se hace de suma importancia desarrollar ése proceso a través de una técnica que facilite tanto el abordaje de la cantidad de material objeto de estudio, así como también que ayude a la comprensión del mismo a través de un esfuerzo bien dirigido en el cual se puedan obtener mayores resultados. Es por esta razón que mejorar el rendimiento académico es posible si se efectúa un proceso de estudio eficiente y eficaz que ayude a utilizar de una manera bien dirigida el potencial de los estudiantes.

### **1.1.2.2 Orientación**

Es un proceso de asistencia sistemática y continua ofrecida a: estudiantes, alumnos, y otras personas; con el objeto de ayudarles a dirigir su propia vida, expresar sus propios puntos de vista y cargar con la responsabilidad de sus propias decisiones; el propósito de la orientación debe ser prevenir y guiar adecuadamente, no se trata de imponer la opinión de una persona sobre otra, ni de tomar decisiones por ella; se trata de formar personas capaces de tomar decisiones y con pensamiento independiente basándose en el conocimiento de sí mismas.

### **1.1.2.3 Orientación vocacional y laboral**

“Es el proceso de asistir al individuo para escoger una ocupación, prepararlo para ella, entrar en ella y progresar en ella”<sup>3</sup>. Su objetivo es encontrar la máxima concordancia entre capacidades, actitudes, valores, intereses y aptitudes, satisfaciendo las necesidades del desarrollo integral de la persona.

La Orientación Vocacional y Laboral tiene dos diferencias principales: Diferencias individuales entre una persona con otra, y diferencias entre las oportunidades que se les presenta. Sin estas diferencias no existiría la necesidad de escoger, ni la necesidad de asistir a la persona para tomar mejores decisiones.

### **1.1.2.4 Rendimiento académico**

Se refiere a la congruencia existente entre esfuerzo que realiza el estudiante sobre el material objeto de lectura, lo aprehendido y calificaciones.

---

<sup>3</sup> LEMUS, Luis Arturo. *La orientación vocacional*. La Habana Cuba: Publicaciones Cultural S. A. 123 p.

Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene resultados positivos a lo largo de su trayectoria académica.

#### 1.1.2.5 El proceso de estudio

Estudiar es una operación compleja la cual se debe aprender a realizar de forma correcta para que los resultados sean satisfactorios. Requiere de elementos tales como: Actitud positiva, plena dedicación y perseverancia. En la realización del proceso de estudio, surgen diferentes momentos:

- **Momento Inicial o disposición:** Se refiere a la actitud que se tiene para despertar el interés por el estudio.
- **Momento Central o realización:** Consiste propiamente en el abordamiento y análisis del material objeto de estudio. Éste lapso de tiempo puede durar dependiendo de la dedicación del estudiante.
- **Momento Complementario o reforzamiento:** Es el tiempo de la síntesis final, se repasa lo esencial; debe realizarse después de algunas horas del estudio central, suele llamársele repaso o revisión.

#### 1.1.2.6 Técnicas de estudio

Conjunto sistemático de estrategias y procedimientos que tienen por objeto facilitar al estudiante la aprehensión de los conocimientos a lo largo de su trayectoria académica.

#### 1.1.2.7 Mapas mentales

“Es un método de análisis que permite organizar con facilidad los pensamientos y utilizar al máximo las capacidades mentales”<sup>4</sup>. Los

---

<sup>4</sup> BUZÁN, Tony. *Cómo crear mapas mentales*. Barcelona España: Urano, 2004. 126 p. ISBN: 978-84-7953-566-7

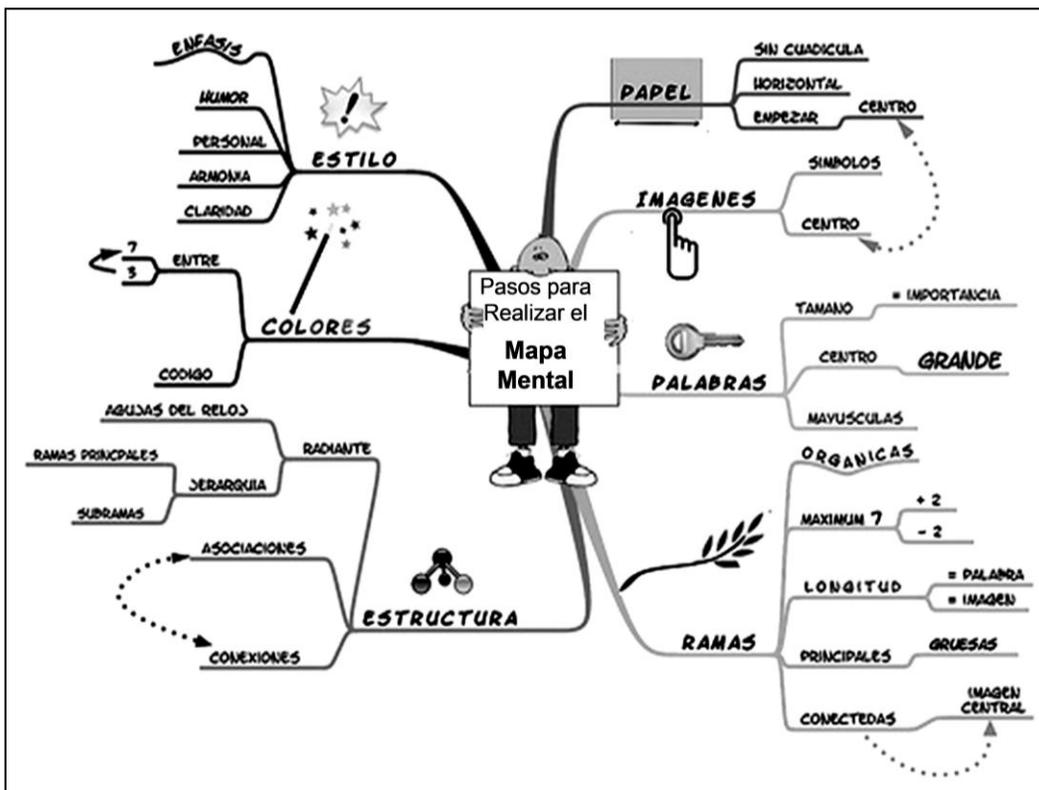
Mapas Mentales tienen una estructura natural en común, compuesta por ramas que surgen de una imagen central, el uso de diversos colores, dibujos, símbolos, palabras, todos estos enlazados entre sí que le dan mayor comprensión a un aprendizaje. Según Tony Buzán<sup>5</sup>. Creador de la técnica del Mapa Mental, para su realización, se deben de seguir siete pasos básicos los cuales se describen a continuación:

1. Se inicia en el centro de una hoja en blanco, esto con el objeto de darle libertad al cerebro para moverse en todas direcciones y expresarse de manera natural.
2. En el centro de la hoja se dibuja una imagen a colores, que represente la idea principal del tema objeto de estudio. Debido a que una imagen despierta el interés y facilita la concentración e imaginación en su máximo potencial.
3. Utiliza colores diversos debido a que estimulan el cerebro. Los colores y las imágenes añaden vida, dinamismo y diversión a los mapas mentales, proporcionando energía positiva a la creatividad.
4. Se parte de la imagen central hacia el exterior, colocando las ideas más importantes relacionadas con el tema escogido en palabras clave, esto debido a que el cerebro trabaja mediante asociaciones y al vincular todas las ideas a través de líneas o ramas cada vez más finas, a medida que se alejen del centro, será más fácil recordar porque se posee una percepción de todos los elementos que conforman el tema central.
5. Se deben de trazar líneas curvas porque son más estimulantes a la percepción, capturando la atención con mayor facilidad.

---

<sup>5</sup> **BUZÁN**, Tony. Nacido en Londres Inglaterra en 1942. Graduado en Psicología en 1964, creador la técnica de los Mapas Mentales (Mind Mapping).

6. Es conveniente utilizar una sola palabra clave por línea, de la cual a su vez se desprenderán en más ramificaciones otras palabras relacionadas a ésta.
7. Utilizar imágenes diversas relacionadas a las palabras claves con el objeto de representarlas en forma gráfica.



**Ilustración No. 01**

Ejemplo de Mapa Mental, que a su vez ilustra los pasos a seguir para realizar mapas mentales

### **Ventajas del Mapa Mental**

1. Permite tener acceso a toda la información del tema desde una perspectiva panorámica.
2. Todas las partes de la información están estrechamente asociadas entre sí, lo cual permite una fácil comprensión del contenido.
3. Estimula la memoria y el pensamiento creativo.
4. Desarrolla las habilidades artísticas y la percepción visual.
5. Se refuerza el aprendizaje desde el inicio de la realización del Mapa Mental.
6. Permite una fácil retroalimentación del contenido.
7. Ayudan a organizar la información de cualquier contenido.
8. Estimulan la creación de nuevas ideas.
9. Ayudan a recordar fácilmente datos relevantes.
10. Permite un elevado nivel de concentración.

#### **1.1.2.8 Técnica de estudio CRILPRARI**

Es una técnica de estudio cuyo nombre se compone de nueve letras, las cuales cada una corresponde al nombre de cada uno de los pasos que se deben seguir. El objetivo de ésta técnica es facilitar el proceso de estudio desde su inicio, desarrollo y culminación del mismo. La Técnica CRILPRARI, comprende tres etapas, cinco fases y nueve pasos, los cuales se desarrollan a continuación:

La primera etapa que comprende este método, es la de **pre-estudio**, el en cual se lleva la preparación a través de tres pasos, que son: **Concentración, Revisión e Interrogantes/preguntas**.

El primer paso corresponde a la letra “**C**”, que significa “**Concentrarse**”, esto significa desocupar la mente de todo pensamiento ajeno al tema que se dispone estudiar, evitando pensar en varios asuntos al mismo tiempo.

La “**R**”, ubicada en el segundo lugar de la sigla CRILPRARI, indica que antes de cumplir con lo que usualmente se entiende como estudio, hay que “**Revisar**” el material respectivo.

Esto nos brinda las siguientes ventajas:

1. Tener una visión general del tema a estudiar.
2. Descubrir de antemano las dificultades que se puedan presentar.
3. Recordar lo que se conoce del tema.
4. No avanzar por terreno desconocido.
5. Decidir si se está en condiciones de estudiar solo, o si es necesario recibir asesoramiento profesional.

La “**I**”, ubicada en el tercer lugar de la sigla CRILPRARI indica que se deben de realizar “**interrogantes**” o preguntas, con el objeto de contestarlas durante el proceso de estudio. Estas interrogantes se deben de anotar, con el objeto de ser respondidas en el proceso de desarrollo de estudio.

La segunda etapa, es la de **estudio**, la cual comprende la fase de captación a través de la lectura, también comprende la fase de procesamiento a través de la producción y repaso; por último en esta etapa se encuentra la fase de verificación, la cual comprende una autoevaluación.

La “**L**” significa “**Lectura**”, en este paso se procede a la lectura del material objeto de estudio.

La “**P**” significa “**producir**”, consiste en generar nuevo conocimiento a través de la información obtenida en la lectura; esto se logra mediante el análisis, comparación, definición, investigación y deducción realizadas del material objeto de estudio.

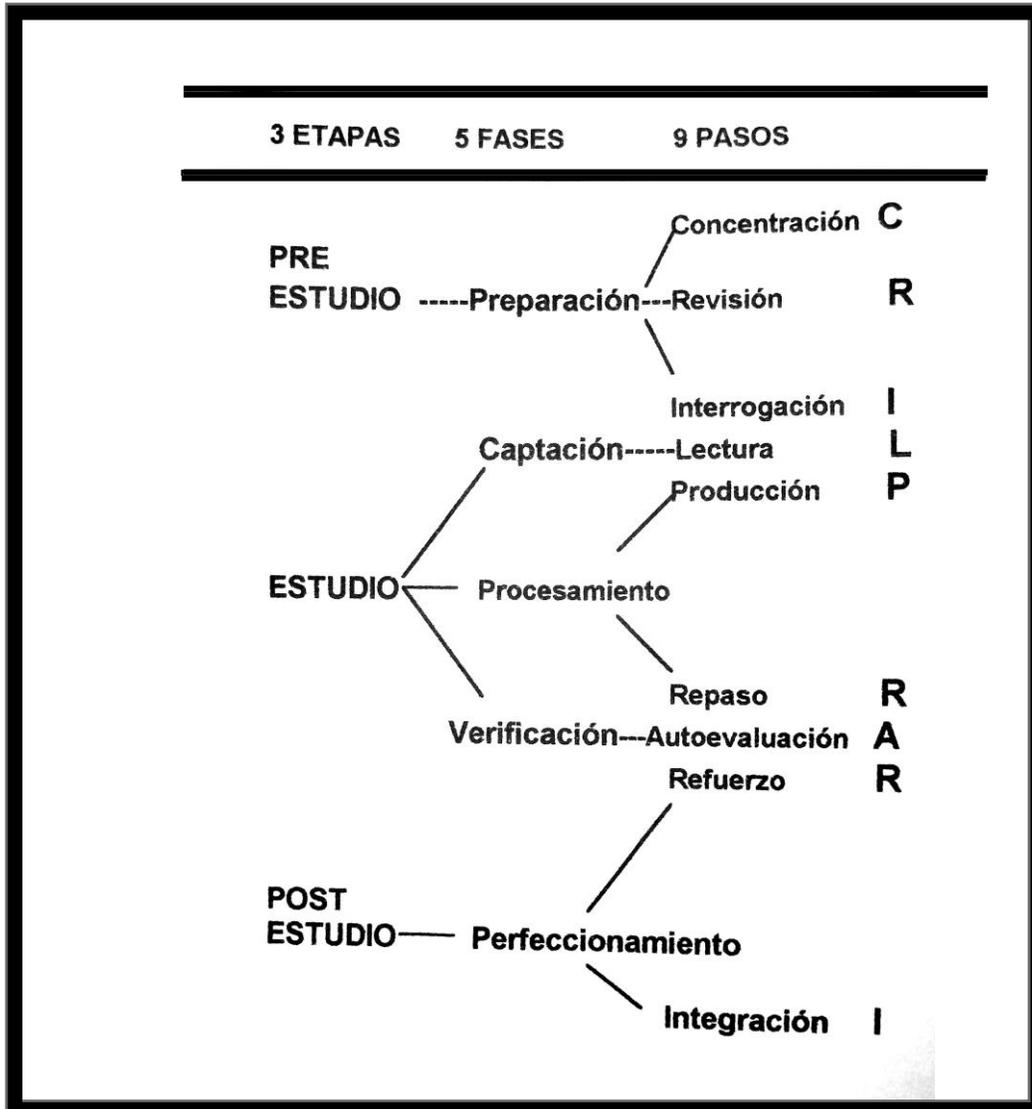
La “**R**”, se refiere al “**Repaso**” que se debe de realizar con el material estudiado con el objeto de retener la información previamente obtenida.

La “**A**”, correspondiente a la “autoevaluación”, nos permite identificar las áreas que se deben de reforzar, se debe de realizar con objetividad.

En la última etapa, llamada **Post-estudio**, se encuentra la fase de Perfeccionamiento, en donde se refuerza e integra el conocimiento obtenido.

La “**R**”, significa el “**refuerzo**”, que consiste en fortalecer los conocimientos obtenidos en un área determinada, con otros conocimientos provenientes de fuentes distintas.

La “I” corresponde a la “Integración”, consiste en averiguar de qué manera el conocimiento que se ha adquirido pueda tener utilidad.



**Ilustración No. 02**

Muestra las Etapas, Fases y Pasos que conforman la Técnica CRILPRARI

### 1.1.2.9 Técnica PQRST (EFGHI)

“La Técnica PQRST (EFGHI en español) contiene cinco letras consecutivas del alfabeto. Se trata de un procedimiento de estudio que se ha preparado para obtener el máximo provecho de los factores que ayudan al aprendizaje. Esta Técnica consta de cinco fases que se llaman: Preview, Questios, Read, State, Test. En español (EFGHI) **E**= Examen preliminar, **F**=Formularse preguntas, **G**=Ganar información mediante la lectura, **H**= Hablar para describir o exponer los temas leídos, **I**=Investigar los conocimientos que se han adquirido”<sup>6</sup>.

#### **Etapas de la técnica PQRST (EFGHI):**

La primera etapa de la Técnica de estudio EFGHI, consiste en un **EXAMEN PRELIMINAR** del material que se va a estudiar para conocer el plan e idea general, despertando el interés. Se puede efectuar el examen preliminar revisando los temas o subtemas, encontrando oraciones clave.

La segunda etapa consiste en **FORMULARSE PREGUNTAS** desde que se esté leyendo el título de un tema o cuando se esté en el examen preliminar.

Se debe preguntar ¿Cuál será el contenido del tema que lleva el título? O se pueden revisar las preguntas de repaso que algunos libros traen antes de iniciar la lectura.

La Tercera etapa consiste en **LEER GANANDO INFORMACION;** de manera activa la trascendencia de la lectura eficaz depende de la actitud, pensando intensamente en lo que se está leyendo.

El cuarto paso consiste en **HABLAR PARA DESCRIBIR O EXPONER LOS TEMAS LEIDOS**, repitiendo verbalmente con propias

---

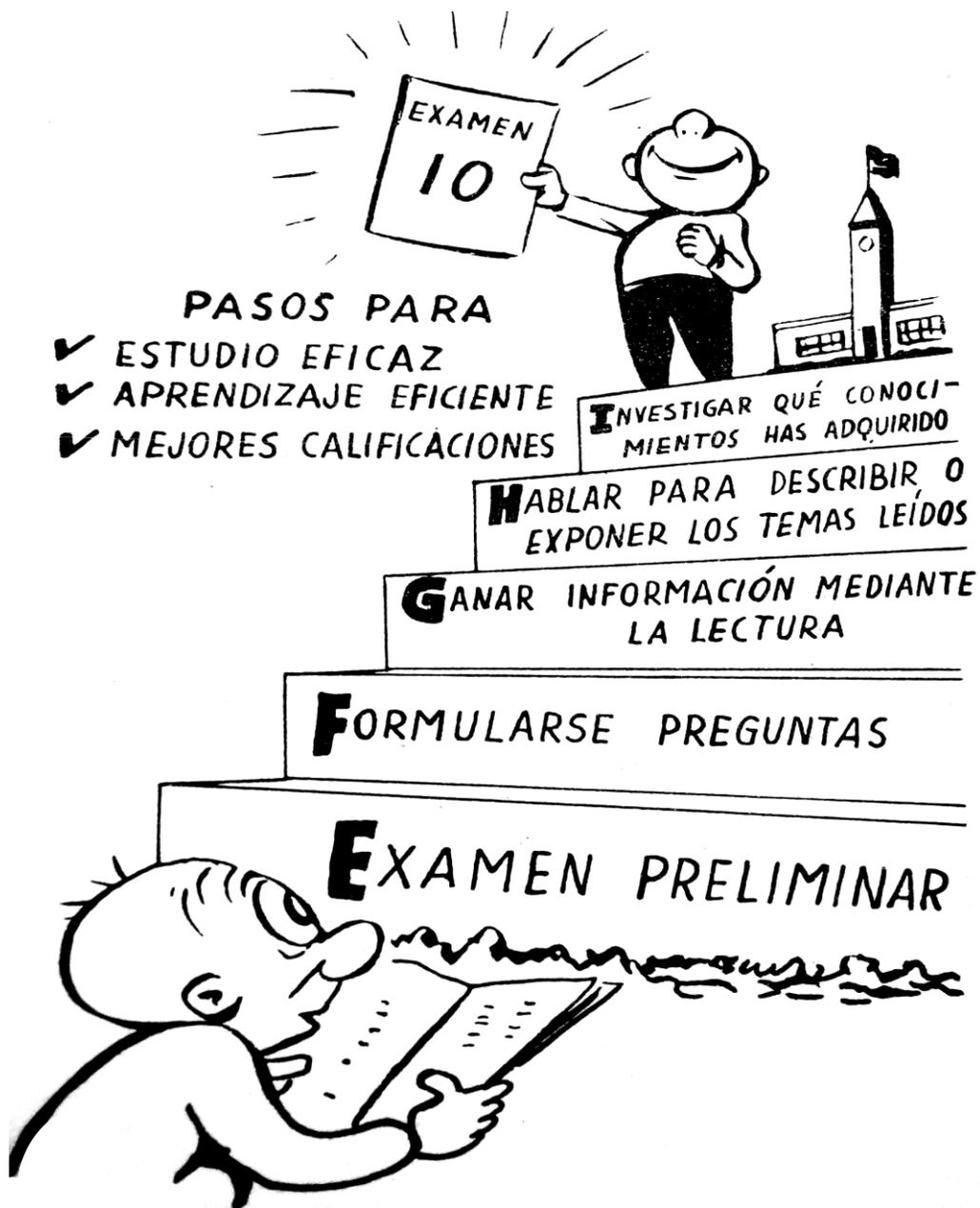
<sup>6</sup> STATON, Thomas F. *Cómo Estudiar*. Torres Michúa, Armando (trad.). México: Trillas, 1990. 79 p. ISBN: 968-24-3265-0

palabras lo que se ha leído, haciendo un resumen y al hacerlo se podrá entender la organización de lo que se está diciendo. Esta etapa ayuda a lograr la comprensión. Para construir un tema con propias palabras se debe de tener un conocimiento real del contenido y del significado de la materia teniendo una comprensión efectiva de lo que representan las palabras e ideas.

La última etapa consiste en **INVESTIGAR LOS CONOCIMIENTOS QUE SE HAN ADQUIRIDO**, esto con fines de repaso, se hará algún tiempo después del primer estudio realizado y basándose en la meditación del material que se ha consultado.

Se debe de tener en cuenta que el tiempo que se dedique al estudio, se puede dividir entre lectura y meditación, esto hará más sencillo el proceso de aprender y recordar. Es aconsejable tomar breves períodos de tiempo enlazados entre sí, siguiendo un plan sistemático, se obtendrá mejores resultados que estudiando períodos de tiempo prolongados, esto debido al cansancio y agotamiento físico y mental.

Para desarrollar de forma eficiente la técnica de estudio EFGHI, se debe tomar en cuenta que si bien plantea un orden secuencial, su aplicación también se puede adaptar a las necesidades del estudiante debido a que la aplicación de cada uno de los pasos que conforman la técnica EFGHI, pueden cambiarse de lugar si la situación así lo amerita, no consiste en una aplicación rígida o inflexible, por el contrario, el estudiante debe expandir sus horizontes y realizar un análisis crítico de la mejor manera de de realizar la aplicación de la misma.



**Ilustración No. 03**

Muestra las Etapas, que conforman la Técnica de Estudio PQRST por sus siglas en inglés; EFGHI por sus siglas en español.

### 1.1.2.10 Técnica de estudio EPLERR

El objetivo de ésta técnica es facilitar el proceso de estudio de una forma organizada y sistemática. Se puede adaptar a las características personales y a las demandas de las tareas que se pretenden realizar. Consta de seis etapas para su realización las cuales se describen a continuación:

**Examen (Lectura):** Se debe examinar a través de una lectura general de principio a fin, el tema objeto de estudio, fijándose en los títulos, número de apartados y sub-apartados, gráficas, entre otros para obtener una idea general sobre el contenido.

**Preguntas sobre el contenido:** Este paso estimula la concentración y permite encontrarle sentido a lo que se estudia; la formulación de preguntas específicas ayuda a detectar lo que es más importante dentro del contenido estudiado.

**Lectura pausada y exhaustiva de cada párrafo:** En este paso se procede a subrayar lo más importante, las ideas principales y secundarias.

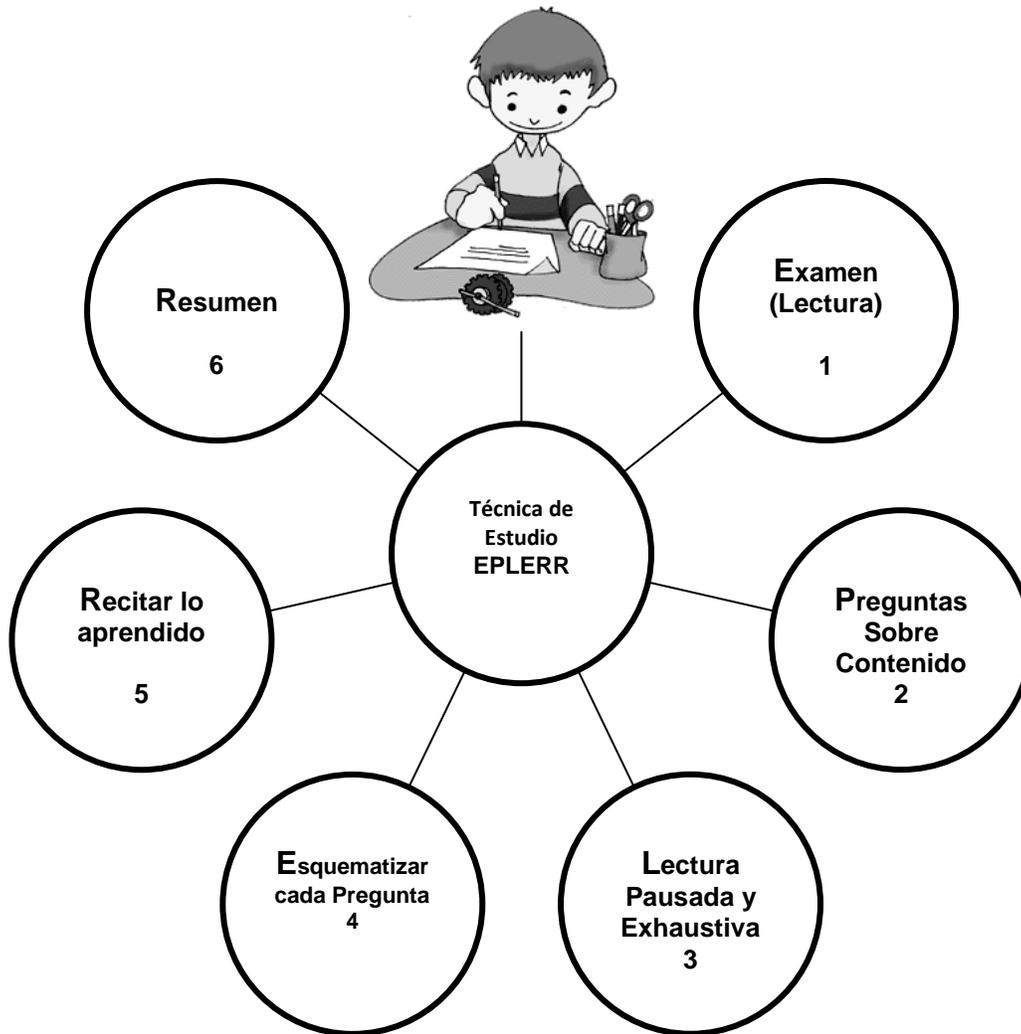
**Esquematizar cada pregunta:** “El esquema es la representación grafica y simbólica de un texto”<sup>7</sup>. Se deben colocar las ideas clave como entradas principales del esquema.

**Recitar lo esquematizado y lo aprendido:** Recitar sirve para transformar las palabras del autor en propias, consiste en decir mentalmente o en voz alta lo que se está aprendiendo.

---

<sup>7</sup> OCEANO, *Aprender a aprender*. España: 2004. 119 p. ISBN: 84-494-1140-8

**Resumen:** Un resumen es la síntesis sencilla y precisa de una lección, explicada con palabras propias.



**Ilustración No. 04**

Muestra los pasos que conforman la Técnica de Estudio EPLERR.

**1.1.2.11 Técnica de estudio de mapas conceptuales**

Esta técnica se utiliza para presentar la estructura de un tema mostrando las distintas relaciones existentes entre los conocimientos. "Es una red que presenta gráficamente la relación entre conceptos, ideas,

proyectos, acciones, informaciones etc.”<sup>8</sup>. Los mapas conceptuales hacen más visuales y comprensivos los contenidos, se puede decir que son como fotografías de lo que se pretende aprender.

“Los pasos para elaborar un mapa conceptual son:

1. Identificar con palabras claves el tema general y colocarlo en el centro del mapa.
2. Posteriormente se identifica otras palabras clave y se establece su jerarquía.
3. Se conectan las ideas secundarias entre sí con la palabra clave del tema.
4. Añadir ideas complementarias a las ideas secundarias aportando información y comprensión del tema.

Reglas para realizar Mapas Conceptuales:

1. Se debe comenzar colocando la palabra clave en el centro con mayúscula.
2. Usar colores para diferenciar entre sí los núcleos de palabras
3. haciendo una llamada de atención en el mapa con un asterisco”<sup>9</sup>.

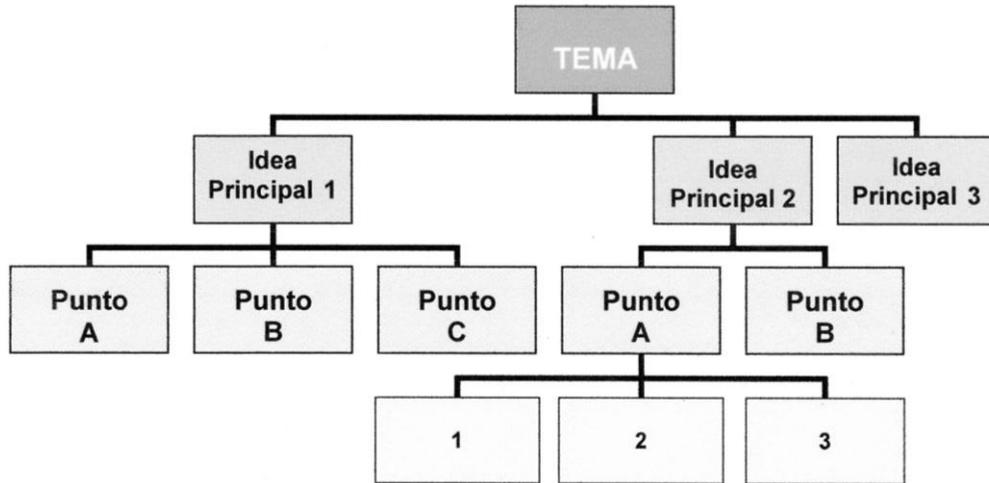
Existen dos modelos para realizar los mapas conceptuales:

---

<sup>8</sup> Ibid

<sup>9</sup> Ibid

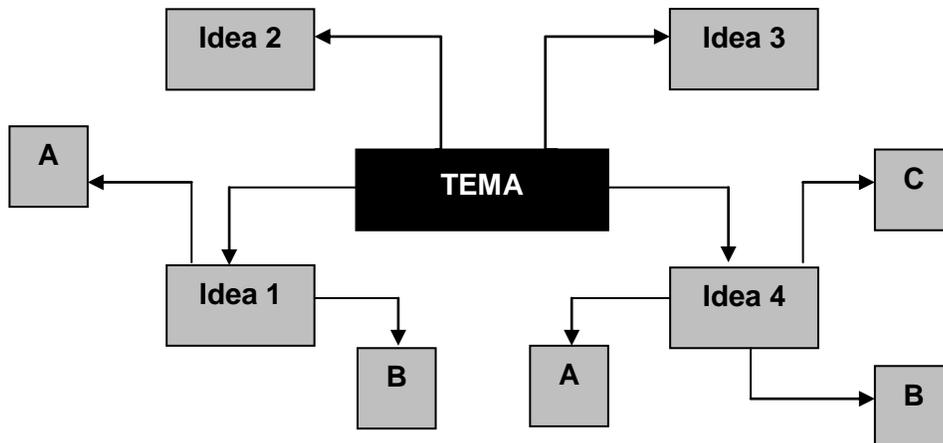
**Modelo lineal:** Las ideas están jerarquizadas de la más importante a la menos importante.



**Ilustración No. 05**

Muestra un ejemplo de mapa conceptual de forma lineal.

**Modelo Tela de Araña:** Es el más característico y el más fácil de usar.



**Ilustración No. 06**

Muestra un ejemplo de mapa conceptual de Tela de Araña.

### 1.1.2.12 Técnica de estudio de resumen

Un resumen es una explicación abreviada en la cual se identifican los elementos esenciales y relevantes del material estudiado y se dejan de lado los detalles complementarios; debe contar con las siguientes características:

**Breves:** “La norma será condensar lo máximo posible en las palabras fundamentales y adecuadamente ordenadas. Sin embargo la brevedad debe estar sometida a la eficacia”<sup>10</sup>.

**Lógicos:** Se debe establecer con claridad el orden adecuado.

**Esquemáticos:** Presenta de forma visual una fácil comprensión y retención del tema.

**Centrados en el tema:** El tema central debe quedar muy bien destacado.

“Resumir es una exposición breve (algunas veces consta de una oración, otras de un párrafo o de dos) que proporciona los elementos esenciales del material visto”<sup>11</sup>. Definido de otra manera, el resumen es un relato corto de las principales ideas presentadas en el material estudiado. Un resumen permite:

- Sintetizar el contenido del material que se estudia
- Estudiar los aspectos fundamentales del contenido

---

<sup>10</sup> CHICO González, Pedro. *Estudiar con eficacia*. Salamanca España: Centro Vocacional La Salle Bujedo Burgos, 1981. 64 p.

<sup>11</sup> STATON, Thomas F. *Cómo Estudiar*. Torres Michúa, Armando (trad.). México: Trillas, 1990. 79 p. ISBN: 968-24-3265-0

- Al momento de su realización permite un estudio en sí

### **Reglas para realizar resúmenes:**

1. Eliminar el material innecesario o secundario.
2. Eliminar el material importante pero redundante.
3. Sustituir una serie de eventos o sucesos por un término más general que los incluya.
4. Identificar las oraciones con palabras claves.
5. Elaborar oraciones con palabras claves.

### **1.1.2.13 Técnicas para toma de apuntes**

Tomar apuntes es el acto de anotar los puntos sobresalientes de una clase, conferencia o bien de otro material de estudio; Los apuntes de clase representan un apoyo importante en el estudio debido a que desempeñan funciones específicas en el proceso de aprendizaje. Es una actividad que apoya el estudio y el aprendizaje, no se trata de tomar dictado y escribir todo lo que el docente dice, sino, únicamente lo más importante. “Los apuntes cumplen dos funciones principales en el aprendizaje, una que se lleva a cabo mientras se toman y otra después de que se han tomado”<sup>12</sup>.

### **Funciones de los apuntes:**

1. Organización
2. Registro

---

<sup>12</sup> PSICOFER 1997. *Técnicas de estudio*. Guatemala: 1997. 188 p.

**Función de Organización:** “Tomar un apunte implica seleccionar y organizar “mentalmente” la información que se escucha, para anotar aquello que se considera importante. Esta organización “mental” de la información apoya el aprendizaje en dos maneras:

- a) Ayuda a mantener la atención en clase, evitando distracciones que dificultan seguir el hilo de la exposición del profesor.
- b) Ayuda a comprender mejor la clase, ya que también propicia el razonamiento activo y continuo”<sup>13</sup>.

**Función de registro:** “El apunte permite tener un registro de lo dicho en la exposición, el cual hace posible recordar lo que el profesor dice en clase, aún días después. El apunte se puede repasar, además cada vez que se desee”<sup>14</sup>.

#### **Reglas para tomar apuntes:**

1. Tener apuntes en orden
2. Tener apuntes legibles
3. Poner atención en clase
4. Separar las notas por párrafos
5. Estar al día en los apuntes
6. Anotar referencias al margen
7. Anotar comentarios e ideas personales

#### **Diversas formas para tomar apuntes**

Existen diversas formas a utilizar para la toma de apuntes, lo más importante es que cada persona desarrolle su propia técnica; entre las técnicas más utilizadas para tomar apuntes se encuentran:

1. Funcional
2. Arborescente

---

<sup>13</sup> Ibid

<sup>14</sup> Ibid

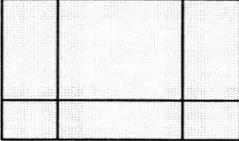
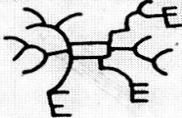
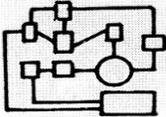
3. Frases-Fórmulas
4. Mental
5. Sistémica

Función	Ayuda a:
<b>Organización</b>	Mantener la atención Comprender mejor
<b>Registro</b>	Hacer posible el repaso y el recuerdo

**Ilustración No. 07**

Muestra los dos tipos de toma de notas y sus funciones.

En la siguiente ilustración se aprecian en detalle las cinco técnicas para tomar apuntes más utilizadas por los estudiantes:

<b>TOMA DE NOTAS</b>	<b>CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN</b>	<b>EN QUÉ CASO</b>
<b>FUNCIONAL</b> 	por género y función	reunión-discusión reunión de información entrevista de evaluación
<b>ARBORESCENTE</b> 	por asociación de ideas	conferencia exposición reflexión reactivación reunión de creatividad
<b>FRASES-FÓRMULAS</b>  1. _____ 2. _____	por compilación objetiva (de lo general al detalle) o subjetiva (por afinidades)	exposición lectura
<b>MENTAL</b> hechos opiniones consejos	por aprehensión mental metódica	entrevista de consulta reunión de discusión
<b>SISTÉMICA</b> 	por evidenciación de los encadenamientos y de la naturaleza de vínculos	lectura de análisis y síntesis, reflexión y maduración intelectual

**Ilustración No. 08**

Muestra cinco diferentes formas para tomar apuntes.

#### 1.1.2.14 Condiciones generales para el estudio

Por condiciones para el estudio se puede interpretar la disposición psicobiosocial que pueda tener el estudiante que se dispone a realizar la tarea de estudiar. En esta área intervienen diversos factores tanto psicológicos también llamados factores internos, como también factores ambientales o bien llamados factores externos. En conjunto pueden potenciar el aprendizaje del estudiante o bien servir de obstáculo para el mismo, por tal razón es necesario realizar el proceso de estudio en condiciones óptimas, tanto psicológicas y de salud, así como también realizarlo en un ambiente físico que propicie el aprendizaje y cuente con todo el material necesario para un estudio eficiente y eficaz.

#### 1.1.2.15 Factores psicológicos

Existen diversos factores psicológicos que intervienen para potenciar el proceso de estudio o bien para obstaculizarlo, dichos factores se pueden estimular para lograr un óptimo resultado, siendo estos factores:

**Motivación:** Disposición que tiene el estudiante hacia el estudio, en los objetivos inmediatos, a mediano y largo plazo que tenga un estudiante para su trayectoria académica; La motivación también consiste en conocer qué impulsa al alumno a aprender, en saber por qué debe aprender y para qué debe aprender. Se puede dar de dos maneras, la primera de ella es la **motivación Intrínseca**, la cual proviene del interior del alumno en donde se ve reflejado un deseo interior por aprender determinado conocimiento. Por otro lado se encuentra la **motivación Extrínseca**, la cual hace alusión a las condiciones externas para que aprenda el alumno tales como: apoyo de padres, catedrático, amigos, conocidos etc.

**Actitud:**

Consiste en la disposición negativa o positiva que muestre el alumno hacia el proceso de estudiar; esta puede ser cambiante de acuerdo a los resultados que obtenga el alumno en su rendimiento académico. Por un lado, si se obtienen buenos resultados, se mostrará una actitud con tendencia al aprendizaje reforzando su motivación; por otro lado, si los resultados no son positivos, el alumno tiende a desarrollar una actitud de rechazo, desánimo y desgano por el aprendizaje de determinada asignatura; en éste caso es necesario identificar en qué áreas el alumno posee dificultades en su aprendizaje para reforzarla y encaminarlo para que pueda obtener los resultados esperados en la inmediatez posible.

**Salud:**

“La salud física y mental son factores importantes que influyen en el éxito o fracaso en la universidad”<sup>15</sup>. Una de las cosas que se debe de comprobar primeramente, es que se cuenta con buena salud física, si se necesita lentes o se está cansado con frecuencia, no se cuenta con la capacidad de concentrarse en el proceso de estudio. La ansiedad en exceso, dolores de cabeza frecuentes y otras molestias físicas, pueden reducir la eficacia en el estudio; en estos casos, es necesario acudir al médico para que diagnostique el problema y determine la mejor forma de solucionarlo.

**Gustos e intereses:**

Es importante darle valor a los gustos e intereses personales debido a que con voluntad se hace mejor el proceso de estudio y se obtienen mejores resultados. En relación a los intereses, es necesario determinar

---

<sup>15</sup> BROWN, William F. y Holtzman, Wayne H. *Guía para la supervivencia del estudiante*. 2ª ed. México: Trillas, 1990. 116 p. ISBN: 968-24-3624-9

qué tipo de carrera se desea cursar, por qué, para qué; de igual forma, si no se trata de una carrera también es importante determinar qué es lo que más le interesa aprender al alumno y qué utilidad le puede dar de forma inmediata, a mediano o largo plazo.

#### **1.1.2.16 Factores externos**

Estos corresponden a los elementos que se encuentran fuera del alumno, es decir a todo lo que rodea el ambiente en el cual se desarrolla el proceso de estudio, los cuales se describen a continuación:

##### **Tiempo:**

Con frecuencia es normal que los estudiantes digan que no tienen tiempo para estudiar; esto se da debido a que no poseen una buena organización en cuanto al tiempo destinado para el estudio; “ser una persona organizada significa ser eficaz; saber organizarse es un hábito”<sup>16</sup>. El tiempo se encuentra dividido en dos maneras que son:

- Tiempo general
- Tiempo real

Por **Tiempo General**, se comprenderá la cantidad de tiempo total que se dedicará al proceso de estudio, en él se incluye la preparación del material a estudiar, preparación del espacio físico, búsqueda de útiles y herramientas necesarias, etc. Mientras que por **Tiempo Real**, deberá entenderse únicamente el tiempo efectivo de estudio, es decir cuando ya se tiene el ambiente externo listo y preparado, entonces se procede al estudio detallado del contenido del material; es recomendable que éste se efectúe en lapsos cortos de tiempo para estimular la memoria y evitar la fatiga mental y el cansancio físico.

---

<sup>16</sup> OCEANO, *Aprender a aprender*. España: 2004. 119 p. ISBN: 84-494-1140-8

Es en el factor tiempo que interviene lo que se conoce con el nombre de **Curva de trabajo**, la cual consiste en la “evolución que una persona experimenta cuando hace una actividad y en la que su capacidad de concentración pasa por períodos de mayor y menor rendimiento debido a la aparición de la fatiga”<sup>17</sup>.

Los expertos en el temas de enseñanza – aprendizaje, sugieren diversas formas para que se inicie el proceso de estudio, unos proponen que se debe iniciar estudiando primero aquellas materias en que presenten mayor grado de dificultad, luego las de dificultad media y posteriormente las de menor dificultad; esto con el objeto de que el alumno ponga toda su atención inicial a lo que le causa mayor dificultad y pueda sin desarrollar ansiedad llevar a cabo el proceso de estudio de manera eficiente, también lleva por objeto dejar las áreas menos difíciles para el final debido a que de ésta manera, el alumno estará motivado debido al dominio que ejerce en las misma. Por otro lado, otros expertos sugieren iniciar primero con las materias de fácil comprensión, pasar por las de mediana dificultad y llegar gradualmente a las de mayor dificultad debido a que el alumno se motivará al inicio del proceso de estudio con las material que domina y llegará motivado para enfrentar las que ofrecen un grado mayor de dificultad. Independientemente del método que el alumno escoja, en lo que ambos expertos se encuentran de acuerdo, es que las materias de mayor dificultad se les debe de brindar mayor tiempo y atención para lograr un buen dominio de las mismas por lo cual brindan las siguientes sugerencias para mejorar el horario de estudio:

1. Establecer un horario realista y motivador
2. Fijar objetivos a corto, mediano y largo plazo, de acuerdo a las exigencias de las asignaturas.
3. No se deben efectuar muchas cosas al mismo tiempo

---

<sup>17</sup> Ibid

4. Establecer lapsos de tiempo cortos pero productivos y no largos que motiven el desánimo.
5. Estudiar todos los días y a las mismas horas las materias elegidas.
6. Analizar en qué momento del día se goza de mejor disposición para aprender
7. Elaborar las tareas con la antelación suficiente, esto con el objeto de localizar dudas que puedan resolver los catedráticos antes de entregar la tarea terminada.
8. Después de cada período de estudio es conveniente introducir pequeños descansos; cinco, diez o quince minutos entre cada período, esto ayuda a incrementar la concentración y a retrasar la fatiga.
9. Realizar modificaciones necesarias en el horario de estudio de tal forma que se adapte al ritmo de vida del alumno. Ningún horario deberá ser rígido al extremo.

### **Lugar y ambiente**

Encontrar las condiciones mínimas para estudiar, es el primer requisito que se debe cumplir en el proceso de estudio debido a que imponerse un horario, seguir un determinado método de estudio, etc. No servirá de nada si no se tiene un espacio físico adecuado para realizar dicha tarea. “El lugar de estudio debe ser el más tranquilo de la casa. Un lugar libre de ruidos de aparatos, del habla de los otros integrantes del hogar. Idealmente, un lugar en el que, si es posible, se esté a solas para así mejor concentrarse y obtener un mejor rendimiento”<sup>18</sup>. En cuanto al mobiliario, una silla cómoda ayudará a permanecer por mayores lapsos de tiempo sin que el cuerpo se muestre adolorido; una mesa amplia y despejada anima a realizar con mayor ánimo el trabajo intelectual que requiere el proceso de estudio.

---

<sup>18</sup> Ibid

En cuanto a la iluminación, lo ideal es tener la luz natural del día debido a que evita el cansancio visual que regularmente obliga al estudiante a interrumpir el estudio antes de lo previsto; cuando se utiliza luz artificial se debe considerar que si se escribe con la mano derecha, ésta debe entrar por la izquierda o viceversa.



### **Ilustración No. 09**

**A:** Muestra un ambiente de estudio inadecuado en el cual existen distractores

**B:** Se aprecia un ambiente adecuado de estudio en el cual se cuenta con todo lo necesario para estudiar.

**C y D:** Muestran el lugar de estudio adecuado, libre de distractores y con todos los útiles necesarios para estudiar.

Es muy importante no estudiar en diferentes lugares todos los días debido a que esto no estimula la concentración, se debe evitar estudiar en el sofá así como en cualquier otro lugar que pueda contener distracciones que eviten la concentración tales como ruido y música; algunos estudiantes indican que su concentración es mejor cuando escuchan algo de música de fondo, lo cual es aceptable si esto forma parte y complementa su técnica personal de estudio, de lo contrario únicamente servirá como un distractor de la concentración.

Cuando no se cuenta con un lugar apropiado para estudiar en la casa, también se puede optar por utilizar la biblioteca como una alternativa al lugar de estudio. Ésta crea un ambiente especial para estudiar debido a su tranquilidad, organización y espacio físico adecuado que en muchas ocasiones no es posible obtener en la propia casa.

### **Recursos materiales**

Otro factor muy importante a tener en cuenta en el lugar de estudio, es contar con todos los recursos materiales necesarios para estudiar y esto consiste en preparar con anticipación todo el material y útiles tales como: lápices, bolígrafos, regla, pegamento, borradores, libros, cuadernos, etc. con la finalidad de evitar tener que estar levantándose frecuentemente para alcanzar lo necesario, debido a que esto hace que se pierda fácilmente la concentración en lo que se estaba realizando.

#### **1.1.2.17 Obstáculos en el estudio**

El estudio por agradable que resulte, supone la existencia de diversas circunstancias que resultan convirtiéndose en obstáculos en el proceso de estudio. Estos obstáculos se pueden ampliar con mayor detalle en la tabla de la página siguiente:

Obstáculos en el estudio			
Internos	Externos	Personales	Colectivos
Capacidad de comprensión, debilidad de voluntad, imaginación exaltada	Al trabajo escolar: distracciones, amigos poco responsables, falta de instrumentos.	Antipatías, preferencias, resentimientos, falsas esperanzas	Que afectan a todo un grupo o clase: lugar de trabajo poco apropiado, tipo de profesores
Voluntarios	Involuntarios	Presentes	Futuros
Aceptados libremente, actividades complementarias absorbentes	Aparecen sin quererlo y sin saberlo: textos difíciles, compañeros	Se dan en el momento de estudiar, materia difícil o desagradable	Temores o riesgos que absorban tiempo y energía

### Lagunas y vacíos

La mayor parte de las dificultades que se encuentran los estudiantes para entender, retener, asimilar y progresar consisten en las lagunas y vacíos mentales. Existen dos tipos de lagunas que son:

1. Lagunas de información
2. Lagunas de formación

**Lagunas de información:** son las puramente nocionales, es decir idea y conocimientos. Lo estudiado no ha quedado claro o no fue entendido.

**Lagunas de formación:** son plenamente mentales, las causas del saber y las relaciones.

“Si las deficiencias de nuestra inteligencia afectan a unidades de INFORMACIÓN que no son imprescindibles para el avance, podemos defendernos adecuadamente y encontrar compensaciones.

Muchas de las informaciones que recibimos en las asignaturas se nos borran pronto y no las volvemos a necesitar.

No podemos avanzar con suficiente desahogo. Nos encontramos cada vez peor. Incluso llega un momento en que nos resulta imposible el progreso”<sup>19</sup>.

**Fatiga mental:** Es una situación de la mente por la que se hace penoso el esfuerzo, el rendimiento se empequeñece, la atención se dispersa y la grabación de los conocimientos se vuelve frágil. Procede de los ejercicios intelectuales intensos y también insistentes. A veces puede provenir de estados depresivos y de situaciones de desintereses y de carencia de planes de trabajo adaptados a las personas. Existen dos clases de fatiga:

1. Fatiga Real
2. Fatiga Aparente

**Fatiga Real:** proviene de los esfuerzos objetivos realizados. Es denominada con frecuencia como cansancio y repercute en todo el organismo, tanto en la personalidad como en el sistema nervioso.

**Fatiga Aparente:** Es considerada como subjetiva debido a que tiene dimensiones psicológicas. En esta fatiga cuentan muchos los factores afectivos y de imaginación.

### **Sugerencias para manejar la fatiga**

1. Cuando la fatiga es real, entonces es recomendable descansar.
2. Es conveniente frecuentar lugares al aire libre en donde haya suficiente oxígeno.

---

<sup>19</sup> Ibid

3. Un cambio de actividades proporciona nuevas energías.
4. Se debe poner atención al estado de cansancio permanente debido a que puede ser nocivo para la salud.
5. Si la fatiga es psicológica, se tendrá que emplear también recursos psicológicos para superar esta situación.
6. Es conveniente evitar el contacto con otras personas en similares condiciones.
7. Si la fatiga es consecuente al proceso de estudio, se recomienda tomar un lapso de tiempo para descansar y realizar cualquier otra actividad diferente a la realizada en el proceso de estudio, esto con el objetivo de que el cerebro se pueda recrear realizando de preferencia una actividad que genere bienestar al alumno.
8. Se recomienda realizar lapsos de estudio cortos e intercalados con leves recesos con el objeto de disminuir cualquier tipo de fatiga o cansancio tanto físico como mental.

### **1.1.3 Delimitación**

En la presente investigación se presentaron diversas técnicas de estudio a los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del año 2012; para que mediante su aplicación pudieran mejorar su rendimiento académico.

El trabajo de campo se realizó en el aula 412 del edificio “A”, en las instalaciones del Centro Universitario Metropolitano (CUM) durante un lapso de tiempo de seis semanas en la jornada nocturna. Durante su desarrollo se llevó a cabo una encuesta inicial con el objeto de determinar los conocimientos que tenían los alumnos sobre el tema de técnicas de estudio, de conocerlas, indagar sobre la aplicación de las mismas; posteriormente se les aplicó de forma colectiva un test que midió diversas áreas del proceso de estudio, dicho test fue el “inventario de hábitos de estudio”. También se desarrollaron conferencias y talleres participativos en los cuales los alumnos entraron en contacto con las técnicas de estudio que se les presentaron y aprendieron los diferentes pasos que las conforman y cómo pueden aplicarlas al material que abordan durante la carrera; se resolvieron dudas y por último se les aplicó una encuesta final cuyo objetivo primordial fue evaluar el conocimiento de los alumnos sobre los temas que se abordaron así como su disposición para utilizar técnicas de estudio o bien para desarrollar una técnica de propia.

La investigación fue cuantitativa debido a que se apoya en datos estadísticos para dar a conocer los resultados obtenidos durante el desarrollo del trabajo de campo, tiempo durante el cual se observó un cambio positivo en la conducta académica de los alumnos que tuvieron a bien colaborar voluntariamente con la investigación. No existió ninguna limitante referente a recursos, tiempo o colaboración y en general, juntamente con los alumnos, se determinó que las técnicas de estudio sí pueden ayudarles a mejorar su rendimiento académico.

## CAPÍTULO II

### 2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### 2.1 Técnicas

- **Técnica de muestreo**

La población en su totalidad, se encuentra comprendida por los alumnos de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral, la cual se divide en tres niveles, siendo conocida por sus siglas como: OVL I, OVL II y OVL III. La muestra que se seleccionó fue de tipo no probabilística, también llamada muestra dirigida debido a que era la que mejor se adaptaba al tipo y objetivos de la investigación que se realizó. Se trabajó con los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del ciclo académico 2012, debido a que ya cuentan con la experiencia de haber cursado OVL I, y pueden hacer una comparación personal entre su rendimiento actual y el realizado el año anterior, esto con el objeto de realizar los cambios necesarios para un mejor desempeño en OVL III. Los alumnos del cuarto semestre de la carrera de orientación vocacional y laboral II, eran un total de 33 alumnos los cuales en su totalidad participaron en el desarrollo de la presente investigación.

- **Técnicas de recolección de datos**

- **Talleres participativos:** El objetivo fue dar a conocer a los estudiantes diversas técnicas de estudio tales como: mapas mentales, CRILPRARI, PQRST, EPLERR, mapas conceptuales, resumen, toma de apuntes, entre otras para estimular en ellos el uso de las mismas para el desarrollo de sus actividades académicas así como la creación y uso de una

técnica propia de estudio. Los indicadores que se evaluaron fueron: conocimiento de los alumnos sobre las técnicas de estudio, forma en que realizan el proceso, frecuencia y horario en que lo realizan. El abordaje se realizó en períodos de clases ordinarias en horario de 17:30 a 20:00 horas en las cuales se realizaron exposiciones magistrales a través de las cuales también se interactuó con los alumnos, mismos que expresaron de manera verbal la forma en que realizan su proceso de lectura.

## 2.2 Instrumentos

- **Encuesta inicial o pre-encuesta:** Se realizó con el objetivo de determinar cuánto sabían los alumnos sobre técnicas de estudio y si en sus actividades académicas aplicaban alguna. Los indicadores que midió fueron: conocimiento y aplicación de técnicas de lectura en ciclo académico que cursan. A través de la misma se estableció con la información recopilada que a pesar que algunos estudiantes conocen diferentes técnicas de lectura, al momento de realizar el proceso en sí, no aplican ninguna de las que indicaron conocer sino únicamente realizan el proceso en forma verbal o en forma silenciosa. Referente al abordaje, la aplicación de ésta encuesta se realizó a través de una hoja con cinco preguntas impresas, la cual fue contestada de forma grupal. Para la representación de los resultados obtenidos en la aplicación, se utilizaron gráficas ilustrativas y descriptivas en las cuales se analiza y describe detalladamente lo respondido por los alumnos.
- **Inventario de Hábitos de Estudio:** Adaptado por José Luis Soto Becerra, en base a los cuestionarios de Wren, Eagle, Wright y Rice,

estandarizado en el país de Chile, y consistió en 117 ítems de dos posibles respuestas (si - no).

Los indicadores que el inventario midió fueron los siguientes:

- a. Ambiente material en que se estudia, de la pregunta 1 a la 6.
- b. Estado y hábitos fisiológicos, de la 7 a la 19.
- c. Distribución del tiempo y actividades sociales que interfieren en el estudio, de la 14 a la 23.
- d. Técnica de toma de notas y apuntes, de la 24 a la 29.
- e. Técnica y hábitos de lectura, de la 30 a la 44.
- f. Técnicas de estudio, de la 45 a la 75.
- g. Preparación para el interrogatorio, pruebas y exámenes, de la 76 a la 84.
- h. Hábitos de concentración, de la 85 a la 92.
- i. Actitudes hacia la escuela, profesores y el estudio, de la 93 a la 117.

Se extrajo el porcentaje de respuestas correctas de los resultados obtenidos, esto permitió analizar cada aspecto para dar un diagnóstico general de acuerdo al siguiente baremo:

De 0% a 50% Malo

De 51% a 75% Bueno

De 76% al 100% Excelente

- **Forma en que se realizó la aplicación del Inventario de hábitos de estudio**

El desarrollo de la auto-aplicación del inventario de hábitos de estudio, se llevó a cabo en el salón 412 del edificio “A” del Centro Universitario Metropolitano CUM; para su desarrollo se les indicó a los

participantes que no existía un tiempo específico para realizar el test, se les explicó que a través del mismo se evaluarían aspectos relacionados a su proceso de estudio. Se les solicitó que leyeran el inventario de hábitos de estudio a la misma velocidad que normalmente lo leen, se leyó las instrucciones juntamente con ellos y se les explicó que aunque el inventario indica que se dispone aproximadamente de una hora, no existía tiempo específico para terminar el mismo. Se les proporcionó otra hoja impresa en la cual debían colocar sus respuestas y se les mostró cómo debían de utilizar la misma. Para la representación de los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario, se utilizaron gráficas ilustrativas y descriptivas en las cuales se analiza detalladamente lo respondido por los alumnos.

- **Encuesta final o post-encuesta:** Su aplicación se realizó posteriormente de haber proporcionado a los alumnos diferentes técnicas de estudio tales como: mapa mental, CRILPRARI, PQRST, EPLERR, mapas conceptuales, resumen, apuntes, entre otras; Se realizó con el objetivo de determinar cuánto sabían los alumnos sobre el tema de técnicas de estudio; los indicadores que se evaluaron fueron: ¿cuánto sabían los alumnos del tema de técnicas de estudio? y si en su proceso de estudio ¿aplicarán alguna técnica?; a través de ésta encuesta, los alumnos en su totalidad indicaron conocer técnicas de estudio pero también refirieron que no todos están dispuestos a utilizarlas. El abordaje de la aplicación de ésta encuesta se realizó a través de una hoja con cinco preguntas impresas la cual fue contestada de forma grupal y sin límite de tiempo en el salón 412 del edificio “A”, en el Centro Universitario Metropolitano CUM. Los resultados obtenidos en la aplicación, se representaron a través de gráficas descriptivas en las cuales se analiza lo respondido por los alumnos.

## **CAPÍTULO III**

### **3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.1 Características del lugar y de la población**

##### **3.1.1 Características del lugar**

Las técnicas y herramientas que se utilizaron en la recopilación de datos en la investigación se llevaron a cabo en el edificio “A”, específicamente en el salón 412. El edificio “A” es uno de los cuatro que conforman el Centro Universitario Metropolitano (CUM) en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, mismo que se encuentra en la 9ª Avenida 9-45 de la zona 11, ciudad de Guatemala. Dicho salón se encuentra ubicado en el cuarto nivel; referente a su estructura, consta de construcción formal de block y concreto repelladas con textura y pintada en su interior de color beige claro y en su parte exterior pintado de color corinto; cuenta con buena iluminación eléctrica neón en color blanco así como también iluminación natural debido a que la parte posterior del salón está conformado por ventanas continuas que proveen la luz natural y ventilación necesarias en el mismo. El salón posee piso de granito y puertas de madera en color beige. En relación a sus dimensiones, aproximadamente es de cinco metros de ancho por diez de fondo. También cuenta con el mobiliario necesario para el desarrollo de las actividades de enseñanza-aprendizaje, mobiliario como: escritorios, dos pizarrones, rotafolio retráctil y un proyector disponible previa solicitud. Para acceder a dicho salón se debe hacer a través de una de las dos secciones de gradas de las que consta el edificio “A”.

### **3.1.2 Características de la población**

Se trabajó con los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del ciclo académico 2012. Siendo un total de 33 alumnos los que participaron en el desarrollo del presente investigación, los mismos están comprendidos entre las edades de 19 y 35 años, el 80% corresponde al sexo femenino y el restante 20% al sexo masculino, el 100% de la población es de nacionalidad guatemalteca de los cuales un 75% trabajan y pertenece a la población económicamente activa siendo de esta fuente que sufragan sus gastos académicos, personales y familiares en algunos casos; el 25% restante únicamente se dedica a estudiar e indicó contar con el apoyo de sus padres y otros familiares para sufragar sus gastos académicos y personales.

Un 30% de estudiantes manifestó movilizarse a las instalaciones del centro universitario metropolitano en vehículo propio, el restante 70% indicó hacerlo en bus urbano; referente a la localidad de vivienda, los estudiantes indicaron residir en el área urbana, en los diversos municipios y zonas que comprenden el departamento de Guatemala.

Los referidos estudiantes, se encuentran cursando simultáneamente las carreras de licenciatura en psicología y orientación vocacional y laboral, asistiendo a clases de lunes a viernes, utilizando el día miércoles para los cursos de orientación vocacional y laboral en horario de 17:30 a 20:30 horas.

Los 33 estudiantes de orientación vocacional y laboral II, del ciclo académico 2012, participaron de manera voluntaria en la investigación y mostraron durante su desarrollo una actitud positiva, conducta colaboradora y participativa, generando aportes valiosos para el enriquecimiento de la misma, así como también críticas constructivas que ayudaron a mejorar el desarrollo de la investigación en general.

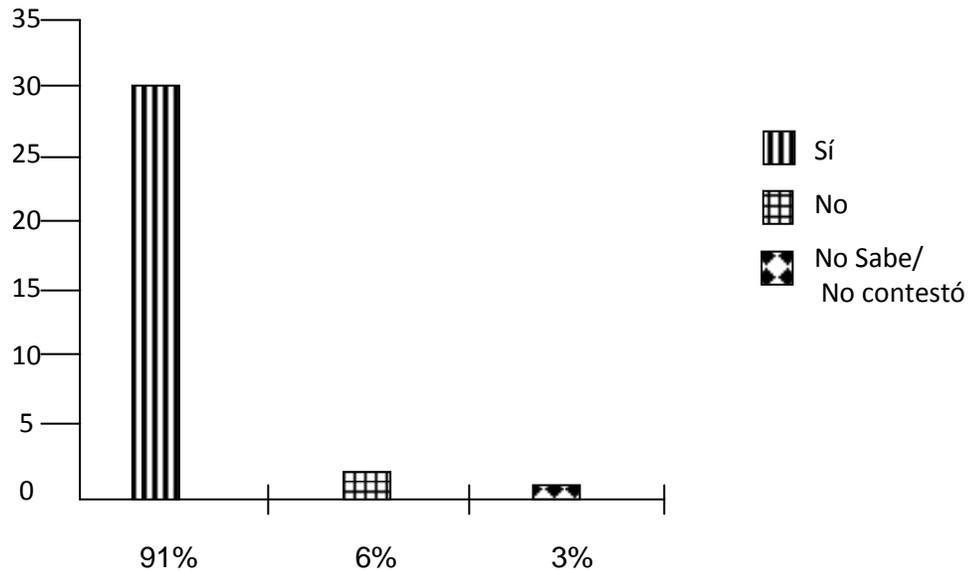
## 3.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### PRE-ENCUESTA

#### Gráfica No. 1

Pregunta No. 1

**¿Conoce usted alguna Técnica de Estudio?**



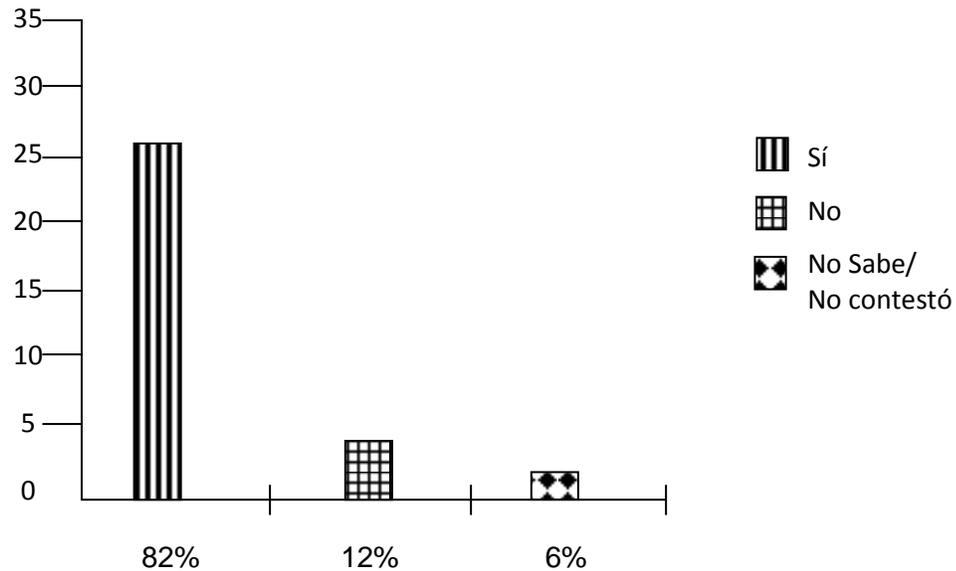
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la pre-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

El 91% de los alumnos encuestados indicaron conocer las técnicas de estudio siguientes: Hacer resúmenes, realizar anotaciones al margen, realizar cuestionarios, elaborar fichas, mapas conceptuales, técnica del subrayado, leer en voz alta, cuadros comparativos, ensayos, esquemas, graficar, conceptualización de temas y memorización. Si bien indicaron conocerlas, también manifestaron que no precisamente las aplican al momento de realizar su proceso de estudio. Por otra parte, 6% indicaron no conocer ni aplicar ninguna técnica de estudio al momento de realizar sus actividades académicas, y un 3% no contestó a esta pregunta.

## Gráfica No. 2

Pregunta No. 2

### ¿Utiliza alguna Técnica de Estudio?



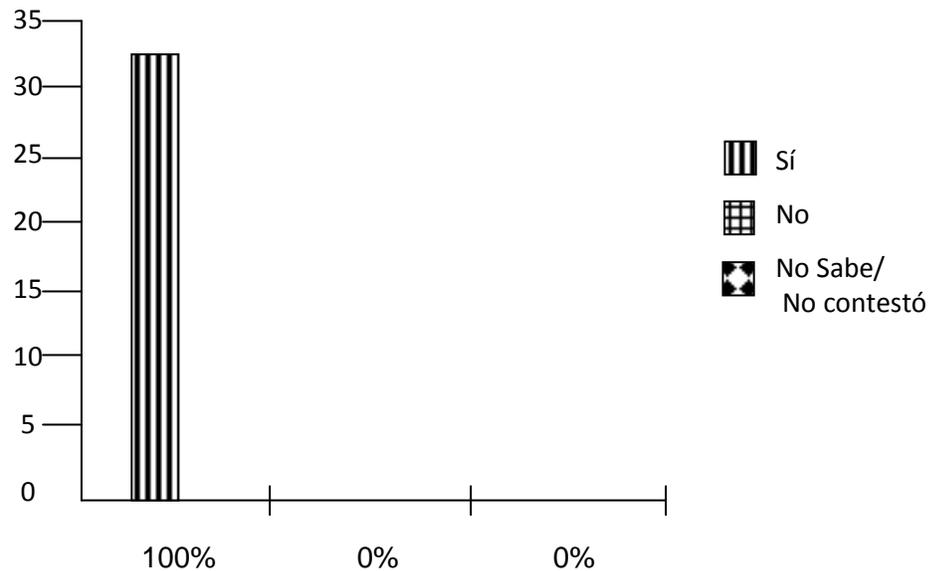
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la pre-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Un 82% de los alumnos encuestados, manifestaron que sí utilizan técnicas de estudio para el abordaje de sus actividades académicas tales como: Hacer resumen, realizar anotaciones al margen, realizar cuestionario, elaborar fichas, mapas conceptuales, subrayado, leer en voz alta, cuadros comparativos, ensayos, esquemas, conceptualización de temas, entre otras, pero que no siempre se auxilian de las mismas. Un 12% indicaron no utilizar ninguna técnica de estudio para realizar sus actividades académicas debido a falta de tiempo o bien por desconocimiento de las mismas, así como también por falta de disciplina para aplicarlas. 6% de alumnos no respondieron a la pregunta.

### Gráfica No. 3

Pregunta No. 3

¿Estaría dispuesto(a) a aprender Técnicas de Estudio?



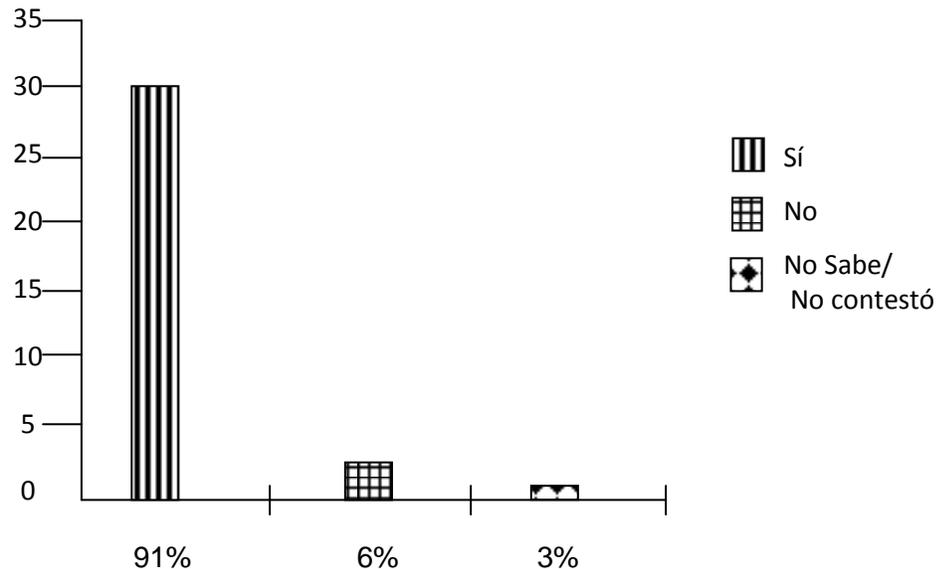
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la pre-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

La totalidad de los alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, indicaron estar dispuestos a aprender técnicas de estudio para el abordaje de sus actividades académicas debido a que a través de las mismas pueden aprovechar más los recursos académicos de los que disponen, así como también realizar un esfuerzo bien dirigido y consumir menos tiempo el cual pueden utilizar para reforzar otras áreas en las cuales necesiten mayor rendimiento, indicaron estar dispuestos aprender nuevas técnicas de estudio debido a que ellos con mayor frecuencia únicamente utilizan: Técnica de resumen, memorizar, realizar cuestionario, elaborar fichas, mapas conceptuales, subrayado, leer en voz alta, cuadros comparativos, ensayos, esquemas, conceptualización de temas, entre otras.

**Gráfica No. 4**

Pregunta No. 4

**¿Considera que las técnicas de Estudio funcionan y facilitan el aprendizaje?**



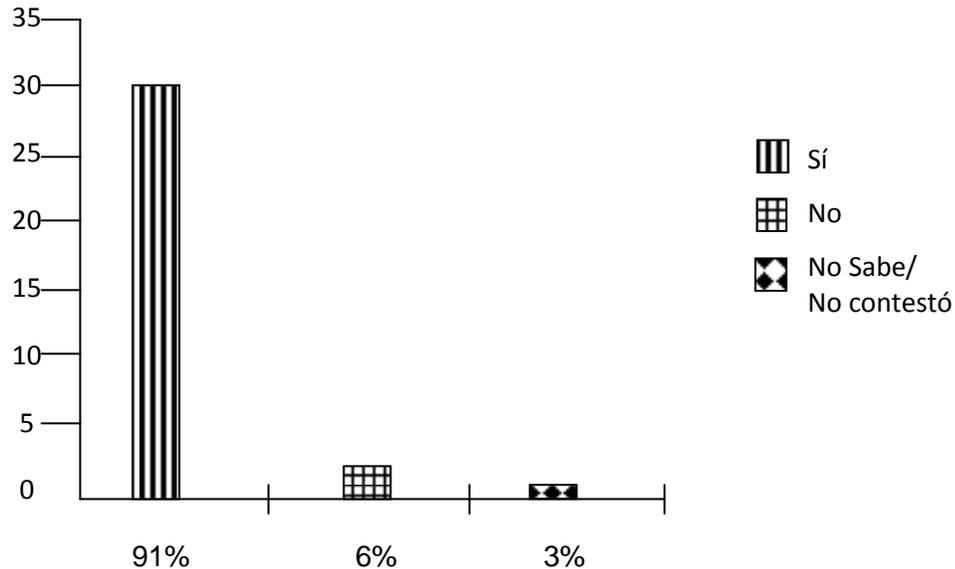
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la pre-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Un 91% de alumnos encuestados, indicaron que las técnicas de estudio sí pueden contribuir a facilitarles el proceso de aprendizaje pero más que facilitarles, considera que pueden contribuir a mejorar el rendimiento académico de ellos a través de un esfuerzo bien dirigido mediante el cual se puedan obtener mejores resultados, pero un área difícil para ellos es el incorporar las técnicas de estudio a su desarrollo académico. 6% de los alumnos manifestaron que las técnicas de estudio no funcionan ni facilitan el aprendizaje debido a que son poco prácticas en su aplicación debido al factor tiempo y falta de disciplina para su implementación y 3% no respondieron a esta pregunta.

### Gráfica No. 5

Pregunta No. 5

**¿Cree que es importante aprender Técnicas de Estudio en la Universidad?**

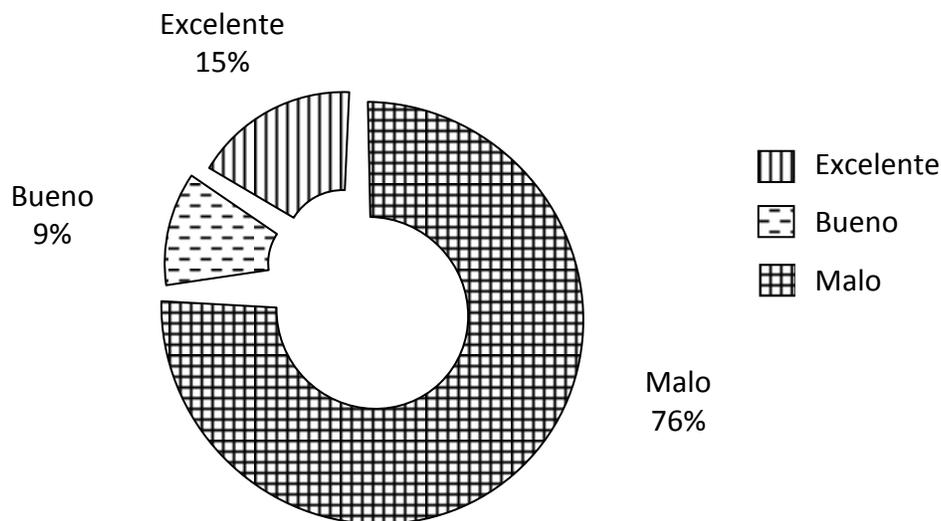


**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la pre-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

La mayoría de los estudiantes, representando un 91%, indicaron que sí es importante aprender técnicas de estudio en la universidad, entre ellas mencionaron: Anotaciones al margen, realizar cuestionario, elaborar fichas, mapas conceptuales, subrayado, leer en voz alta, cuadros comparativos, ensayos, esquemas, conceptualización de temas, entre otras. 6% de alumnos manifestaron que no es importante aprender técnicas de estudio en la universidad debido a que estas no determinan el buen rendimiento de los alumnos y el tiempo que se utiliza para aplicar una técnica de estudio, puede ser utilizado para abordar propiamente el material objeto de estudio; un 3% de alumnos participantes no respondió a esta pregunta.

## RESULTADOS DEL INVENTARIO HÁBITOS DE ESTUDIO

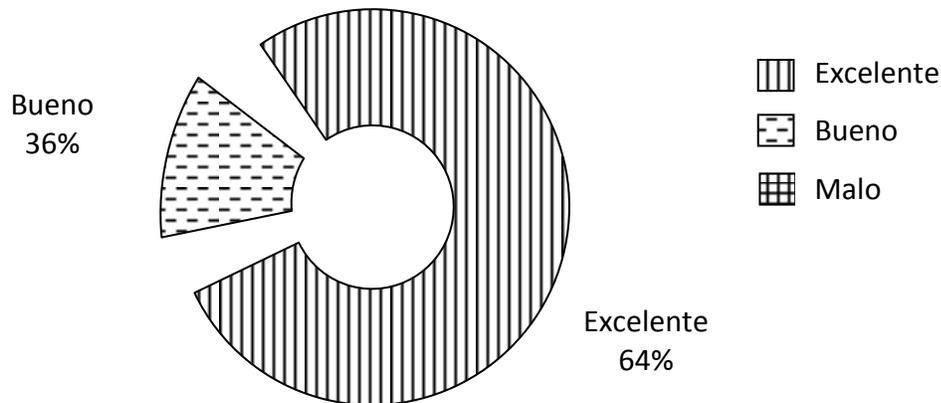
**Gráfica No. 6**  
**Ambiente material en que estudia**



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En relación al ambiente material en que se estudia, de la totalidad de alumnos participantes a los cuales se les aplicó el Inventario de hábitos de estudios, el 76% resultó tener un mal ambiente material para estudiar. 9% de alumnos tienen un buen ambiente material para estudiar el cual se adapta a sus necesidades y se encuentra despejado en gran medida de distractores que desvíen la atención de los estudiantes al momento de realizar el proceso de estudio. Un 15% de alumnos indicaron poseen un excelente ambiente material para estudiar el cual cuenta con todos los utensilios que puedan utilizar al momento de realizar el proceso de estudio, así como también se encuentra libre de distractores.

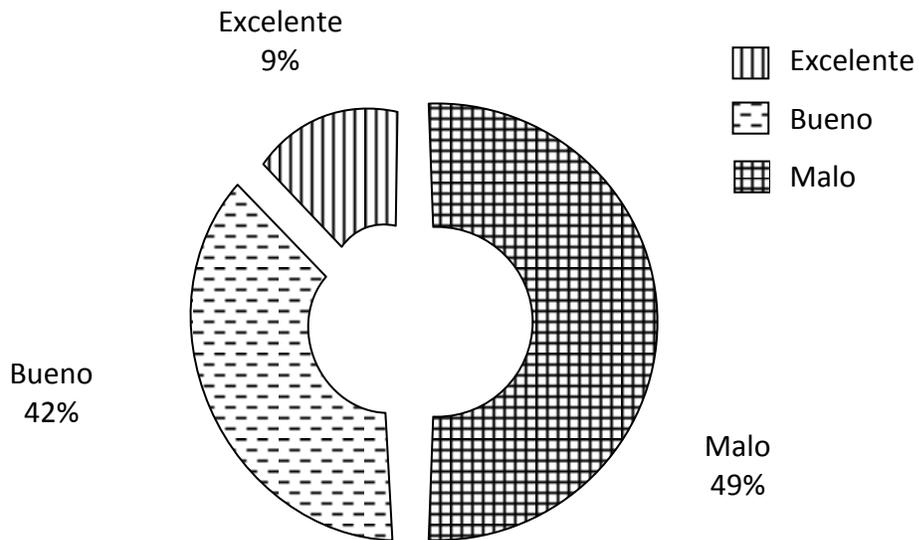
### Gráfica No. 7 Estado y hábitos fisiológicos



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En relación al estado y hábitos fisiológicos, ninguno de los alumnos manifestó tener mal estado o malos hábitos fisiológicos, por el contrario, un 64% indicó tener excelentes hábitos fisiológicos y un 36% dijo poseer buen estado fisiológico lo cual se refiere tanto a prácticas de higiene personal como a la práctica de ejercicio o deporte físico el cual puede contribuir a una mejor canalización de la energía física y producir un estado de bienestar tanto físico como mental el cual puede ayudar a un mejor balance emocional y a elevar el ánimo para realizar el proceso de estudio o cualquier otra actividad. En ésta área, todos estuvieron de acuerdo que tener buenos hábitos fisiológicos contribuye tanto al bienestar corporal como a la salud mental por lo cual debe de ir de la mano con cualquier tipo de práctica y proceso de aprendizaje.

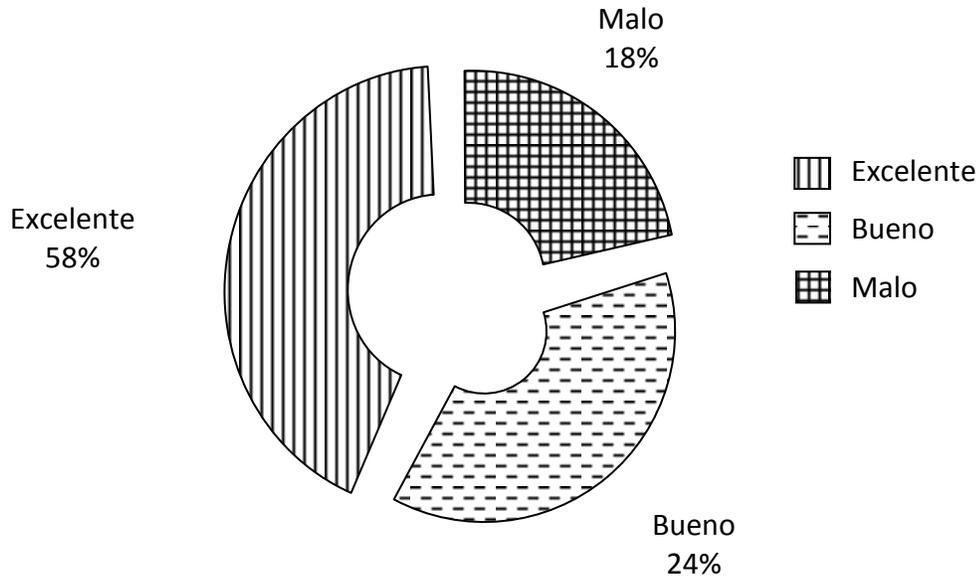
**Gráfica No. 8**  
**Distribución del tiempo y actividades sociales**  
**que interfieren con el estudio**



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En relación a la distribución del tiempo y actividades sociales que interfieren con el estudio, de los 33 alumnos a los que se les aplicó el inventario de hábitos de estudios, 49% de ellos resultó tener una mala distribución del mismo debido a que en ocasiones han utilizado el tiempo destinado a realizar el proceso de estudio para actividades sociales. Un 42% de alumnos dijo tener tienen una buena distribución de tiempo a través de horarios flexibles que les permitan tanto realizar sus actividades académicas así como sus actividades sociales y únicamente un 9% de alumnos indicó poseer una excelente distribución entre sus actividades sociales y académicas.

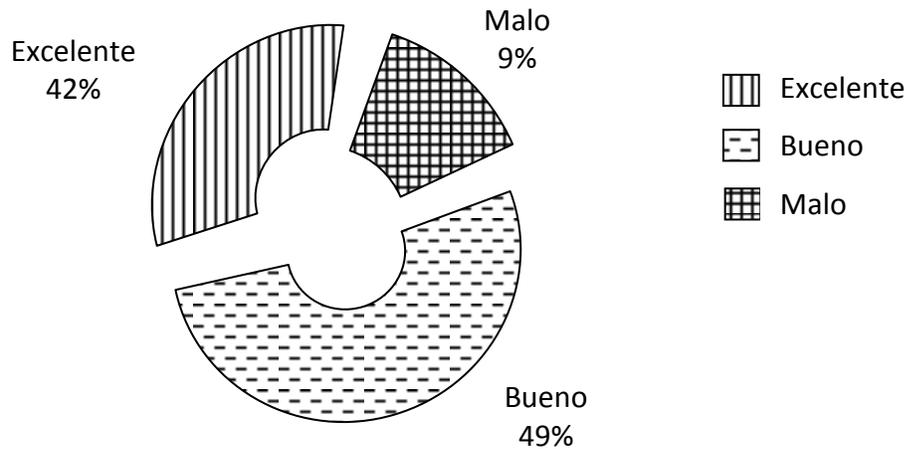
**Gráfica No. 9**  
**Técnicas de toma de notas y apuntes**



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En relación a las técnicas de toma de notas y apuntes, de los 33 alumnos a los que se les aplicó el inventario de hábitos de estudios, un 58% de ellos indicó poseer excelentes técnicas para tomar apuntes, en contraste, un 24% manifestó tener buenas técnicas para anotar y un 18% dijo que posee malas técnicas de toma de apuntes, esto debido tratan de copiar literalmente lo que la licenciada explica verbalmente o bien tratan de copiar toda la información que figura en las diapositivas que son exhibidas en el transcurso del desarrollo del contenido de OVL II, por tal razón centran su atención en tener la información completa y literal, no así al hecho de anotar las ideas principales que la licenciada transmite durante el transcurso de las clases.

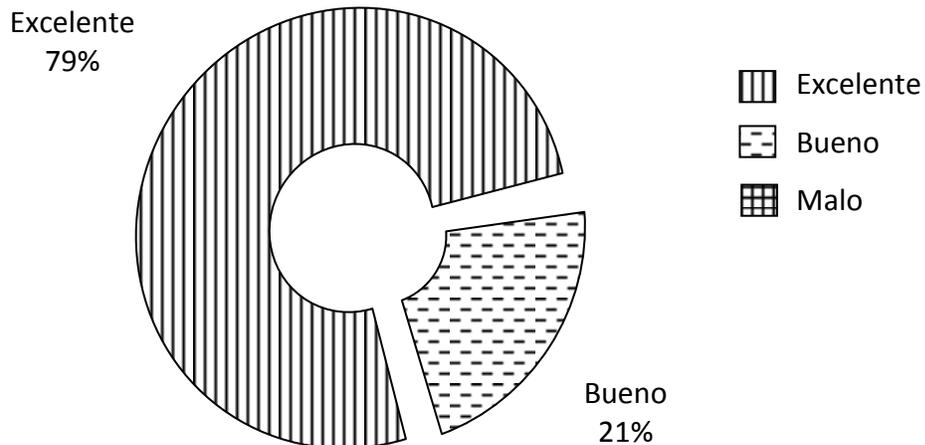
**Gráfica No. 10**  
**Técnicas y hábitos de lectura**



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Concerniente a las técnicas y hábitos de lectura, el resultado indicó que un 49% de alumnos considera tener buenos hábitos de lectura, un 42% consideró tener excelentes hábitos de lectura y un 9% manifestó tener malos hábitos de lectura; referente al tema de lectura, utilizan las técnicas de lectura verbal y leer repitiendo mentalmente, esto limita la velocidad de lectura a la velocidad de pronunciación tanto verbal como mental, por lo cual los alumnos indicaron que deben de implementar alguna técnica de lectura que les ayude a cubrir mayor información y que les consuma menos tiempo útil, a través de un esfuerzo bien dirigido.

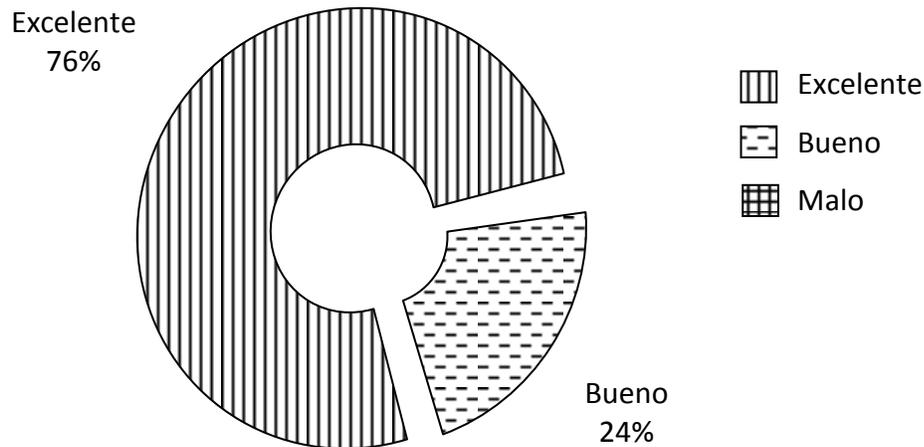
**Gráfica No. 11**  
**Técnicas de estudio**



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En relación a las técnicas de estudio propiamente, un 79% posee excelentes técnicas para estudiar y un 21% posee buenas técnicas para estudiar, lo cual nos indica que el 100% de alumnos ha sido efectivo realizando su proceso de estudio utilizando los métodos que normalmente utilizan, pero a su vez indicaron que si bien ése resultado es bueno, sería aún mejor si implementaran una técnica propia de estudio que se adapte a sus necesidades académicas, de tiempo y espacio físico. Esto debido a que utilizando técnicas de estudio, pueden obtener máximos resultados a través de un esfuerzo bien canalizado para lo cual se encuentran en la mejor disposición de aprender e implementar las técnicas de estudio propuestas durante la investigación.

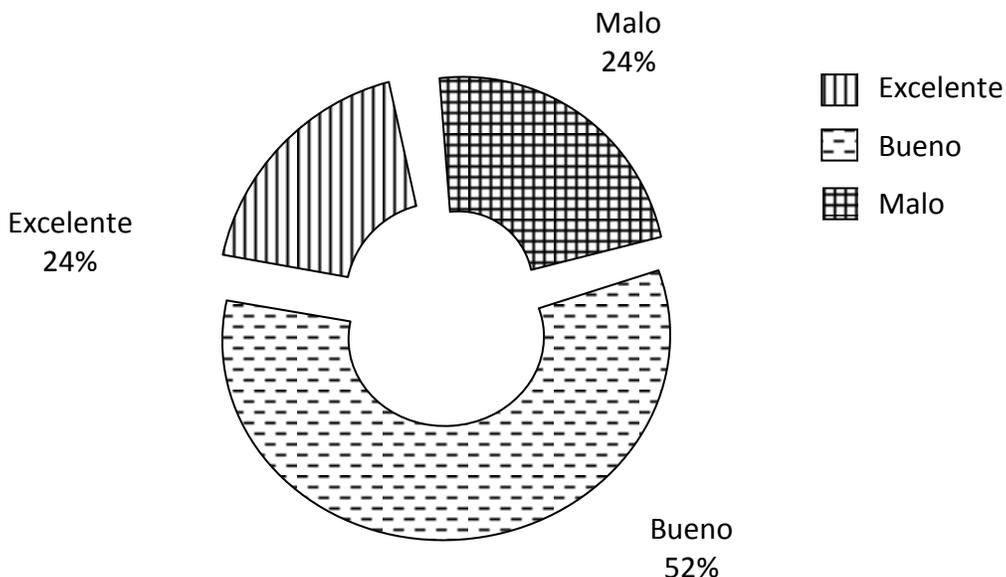
## Gráfica No. 12 Preparación para pruebas y exámenes



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En relación a la preparación para pruebas y exámenes, el 100% alumnos a los que se les aplicó el inventario de hábitos de estudios, ninguno indicó estar mal preparado, 24% de ellos manifestó tener una buena preparación, y un 76% indicó poseer una excelente preparación para los exámenes, pero indicaron también que en muchas ocasiones únicamente memorizan la información para aprobar un examen y posterior al mismo el conocimiento adquirido se olvida por lo que también indicaron los alumnos que a través de la aplicación de una técnica de estudio personalizada, la información pueda ser recordada no únicamente para los exámenes sino aprehendida para ser utilizada en el transcurso de su trayectoria profesional.

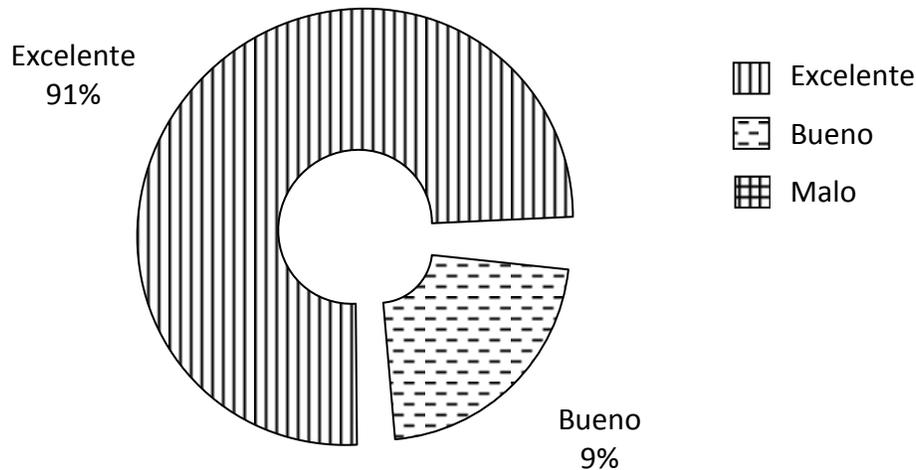
**Gráfica No. 13**  
**Hábitos de concentración**



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Referente al tema de los hábitos de concentración, los resultados fueron con tendencia a lo positivo debido a que un 52% de los alumnos indicó poseer buenos hábitos de concentración y un 24% indicó tener excelentes hábitos de concentración; en contraste, un 24% manifestó tener malos hábitos de concentración debido a que trabajan y sus tareas las realizan durante altas horas de la noche por lo que el cansancio físico del día laboral les disminuye la capacidad para concentrarse, por otra parte también indicaron que no contar con un ambiente adecuado para estudiar o bien con todos los recursos a la mano también afectan su concentración debido a que tienen que adaptarse a su realidad y hacer el mejor esfuerzo con los recursos con los que cuentan.

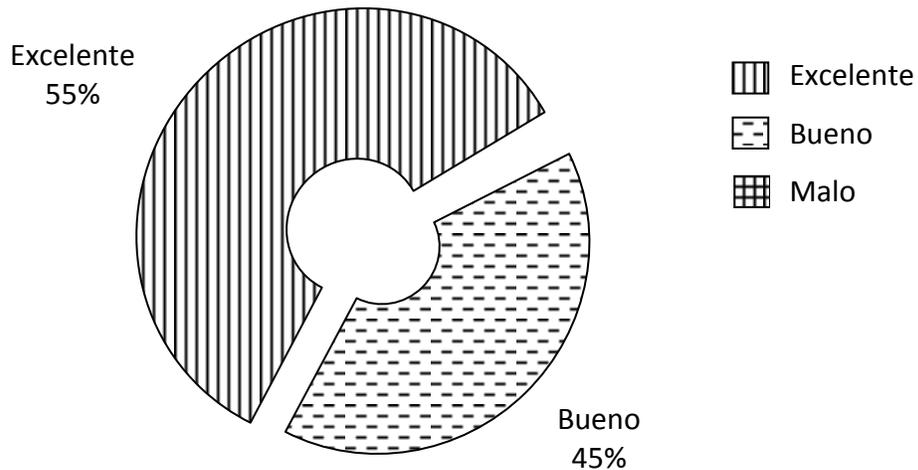
**Gráfica No. 14**  
**Actitudes hacia la escuela, profesores y estudio**



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Pese a cualquier limitante ya sea de tiempo o bien de recursos, los alumnos en un 91% indicaron tener una excelente actitud hacia los catedráticos así como también para la universidad; en contraste, otro 9% indicó tener buena actitud, por lo que el 100% de alumnos cuenta con una actitud positiva para llevar a cabo sus actividades académicas, cuentan con buena actitud hacia los catedráticos y hacia la universidad propiamente. También manifestaron que ante una buena actitud se pueden vencer los obstáculos tales como factor tiempo, transporte y recursos, entre otros, con el objeto de cumplir con la realización de sus actividades académicas tanto en las instalaciones del Centro Universitario Metropolitano CUM, así como también en sus casas.

**Gráfica No. 15**  
**Resultados Finales**



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación del inventario de hábitos de estudio a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

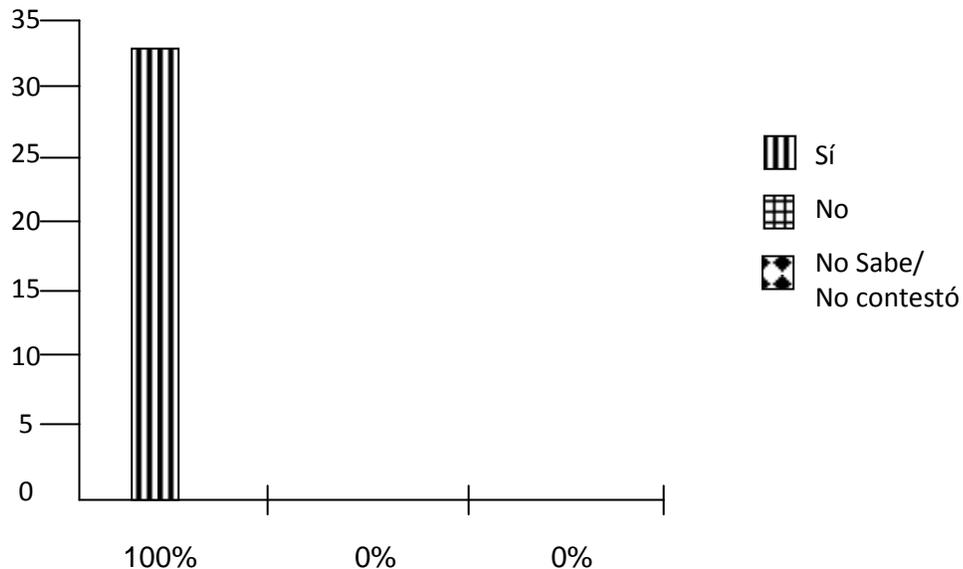
De los resultados finales de la aplicación del inventario de hábitos de estudio; de los 33 alumnos de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, el 100% resultó poseer hábitos de estudio que ayudan a su desarrollo y mejora académica, siendo el 55% con excelentes hábitos de estudio y el restante 45% que ha desarrollado buenos hábitos de estudio. En la actualidad, los métodos utilizados por los alumnos para estudiar han sido efectivos pero según manifestaron, no significa que sean los más adecuados para ellos, por lo que a través de la aplicación de técnicas de estudio, ellos pueden mejorar su rendimiento académico aún más, al mismo tiempo que realizan un esfuerzo estratégicamente dirigido con vías a obtener máximos resultados desde el presente hasta la culminación de su carrera como profesionales.

## POST-ENCUESTA

Gráfica No. 16

Pregunta No. 1

¿Conoce usted alguna Técnica de Estudio?



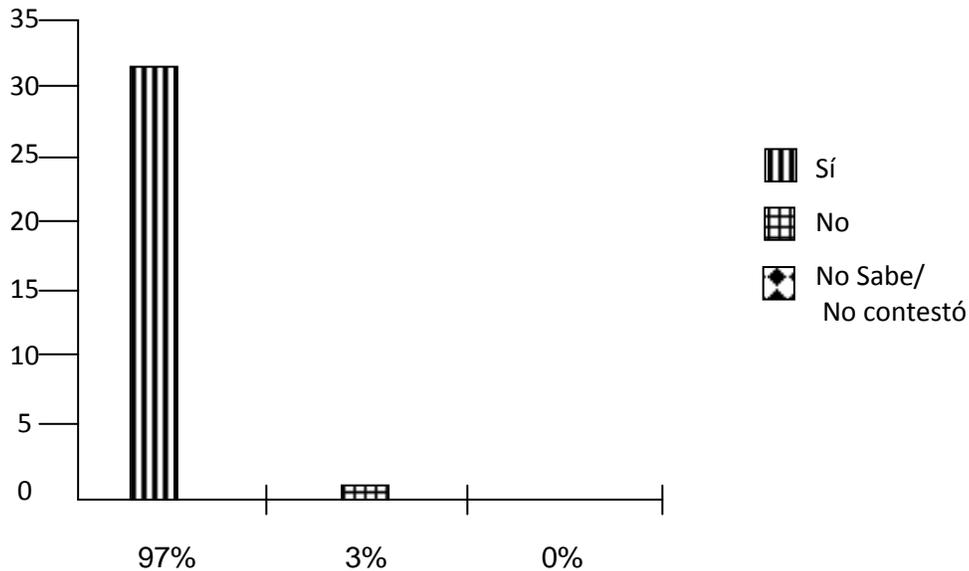
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la post-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Todos los alumnos participantes al finalizar la investigación indicaron conocer las técnicas de estudio siguientes: Resumen, mapa mental, cuadro sinóptico, técnica CRILPRARI, técnica EFGHI, cuadros comparativos, mapa conceptual, ensayos, cuestionarios, técnica EPLERR, subrayado, tela de araña, lluvia de ideas, texto paralelo, entre otras. También indicaron que en la medida de lo posible, las aplicarán en el desarrollo de sus actividades académicas y no solamente en la carrera de orientación vocacional y laboral, debido a que las mismas pueden contribuir a facilitar el proceso de aprendizaje y a mejorar su rendimiento académico en todas las áreas de la carrera.

Gráfica No. 17

Pregunta No. 2

¿Utilizaría alguna de las técnicas de estudio vistas?



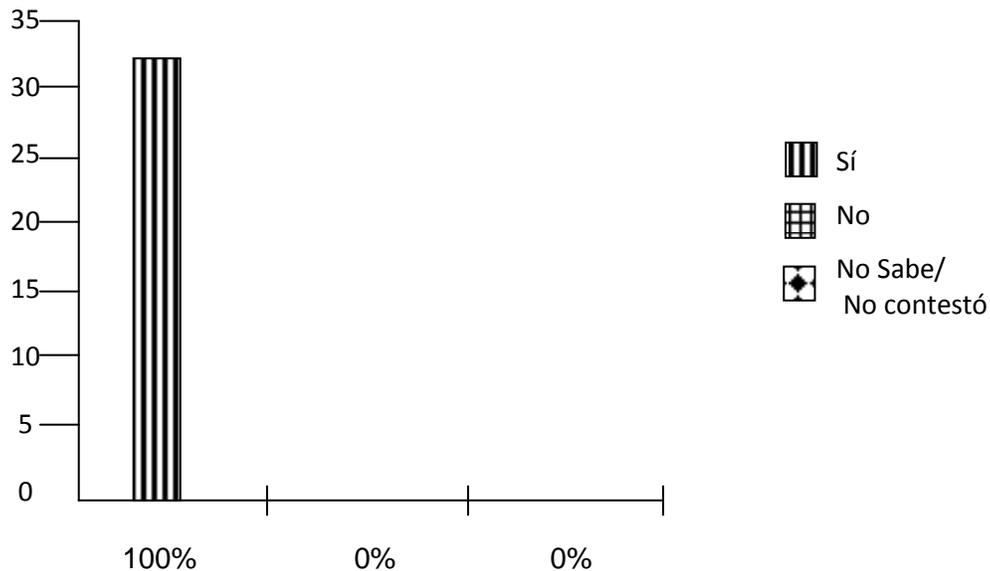
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la post-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

El 97% de alumnos encuestados, indicaron que sí utilizarían las técnicas de estudio vistas en el transcurso de la investigación, técnicas de estudio tales como: Resumen, mapa mental, cuadro sinóptico, técnica CRILPRARI, técnica EFGHI, cuadros comparativos, mapa conceptual, ensayos, cuestionarios, técnica EPLERR, subrayado, tela de araña, lluvia de ideas, texto paralelo, entre otras. Lo más importante es que indicaron que desarrollarán una técnica personal de estudio que se adapte a sus necesidades académicas. Únicamente el 3% de alumnos manifestó que no utilizará ninguna técnica de estudio debido a que las considera poco prácticas en su ejecución.

### Gráfica No. 18

Pregunta No. 3

**¿Considera importante elaborar una técnica propia de estudio?**



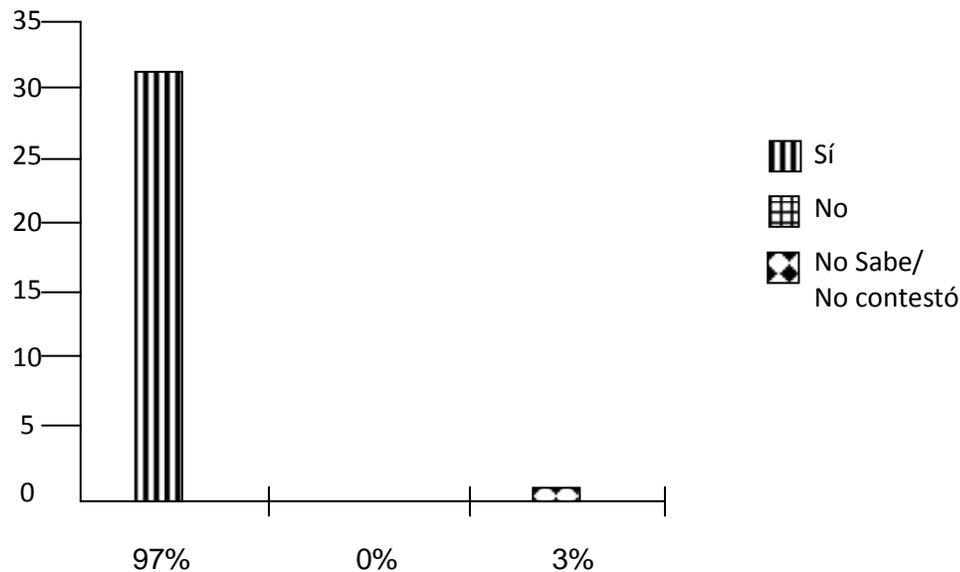
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la post-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

La totalidad de alumnos participantes en la investigación consideraron importante realizar una técnica propia de estudio, para ello utilizarán elementos de las técnicas de estudio vistas en el proyecto, tales como: Resumen, mapa mental, cuadro sinóptico, técnica CRILPRARI, técnica EFGHI, cuadros comparativos, mapa conceptual, ensayos, cuestionarios, técnica EPLERR, subrayado, tela de araña, lluvia de ideas, texto paralelo, entre otras. También argumentaron que se documentarán a través de internet con el afán de descubrir otro tipo de técnicas de estudio funcionales las cuales les puedan proporcionar herramientas que puedan utilizar para la formación e implementación de una técnica propia de estudio.

**Gráfica No. 19**

Pregunta No. 4

**¿Crearé y aplicaré su propia técnica de estudio?**



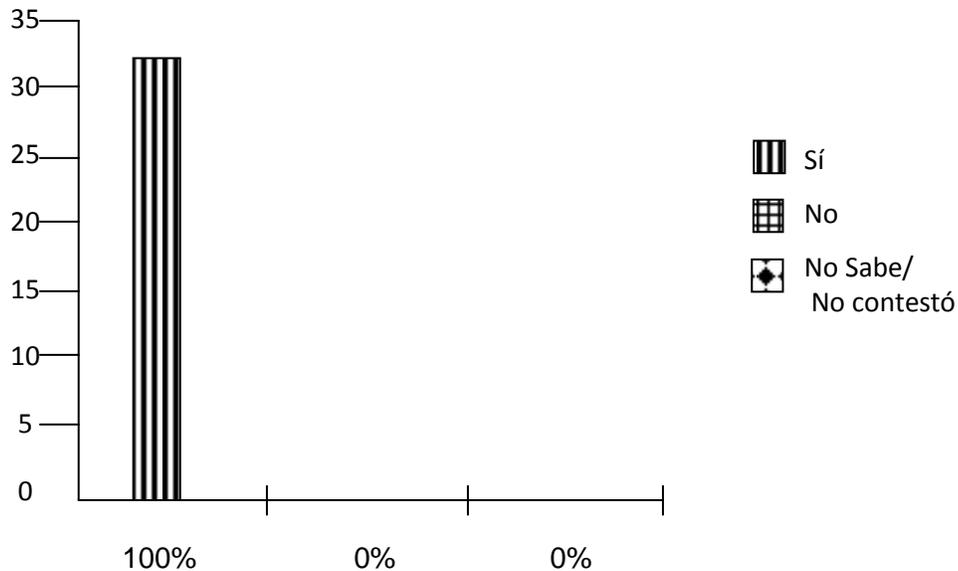
**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la post-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En su mayoría, específicamente un 97% de alumnos manifestaron que sí crearán y aplicarán una técnica propia de estudio, para ello utilizarán elementos de las técnicas de estudio vistas en el proceso de investigación, tales como: Resumen, mapa mental, cuadro sinóptico, técnica CRILPRARI, técnica EFGHI, cuadros comparativos, mapa conceptual, ensayos, cuestionarios, técnica EPLERR, subrayado, tela de araña, lluvia de ideas, y texto paralelo, así como también otras que consultarán a través de internet. Únicamente un 3% manifestó que no creará ni utilizará su propia técnica de estudio debido a que las considera poco realistas o no aplicables a sus necesidades académicas.

## Gráfica No. 20

Pregunta No. 5

**¿Considera que las técnicas de estudio pueden mejorar su aprendizaje?**



**Fuente:** Datos obtenidos de la aplicación de la post-encuesta a los 33 alumnos del cuarto semestre de orientación vocacional y laboral II, investigación realizada del mes de julio al mes de septiembre del ciclo 2012, en la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano CUM, de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Al finalizar el proceso de investigación el 100% de alumnos consideraron que las técnicas de estudio vistas, pueden ayudarles a mejorar su rendimiento académico, no solo en la carrera técnica de orientación vocacional y laboral, sino también en el área de licenciatura debido a que combinarán y adaptarán las mismas para crear una técnica o técnicas propias que puedan utilizar dependiendo la complejidad del material objeto de estudio al cual se enfrenten. Por otra parte indicaron que la utilización de técnicas de estudio reduce el consumo de tiempo y esfuerzo que invierte el estudiante en su proceso de estudio a la vez que aumenta la posibilidad de mejorar el rendimiento académico.

### 3.3 Análisis global

En el transcurso de la investigación se interactuó con los alumnos del cuarto semestre de la carrera de orientación vocacional y laboral, se llevó a cabo desde el mes de julio al mes de septiembre de 2012, para tal efecto se utilizó el salón 412 de edificio “A” del Centro Universitario Metropolitano (CUM), lugar donde desarrolla funciones la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Se abordó el tema de técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico, para lo cual se inició determinando si los alumnos conocían y aplicaban alguna técnica de estudio actualmente para el desarrollo de sus actividades académicas; la mayoría indicó que aunque conoce algunas técnicas de estudio no las aplica por falta de tiempo o de disciplina.

Posteriormente se les dio a conocer diversas y efectivas técnicas de estudio que pueden aplicar para mejorar su rendimiento académico, técnicas entre las cuales se encuentran: CRILPRARI, EFGHI, EPLERR, mapas conceptuales mapas mentales, toma de apuntes, resumen, entre otras. Esto con el objeto que los alumnos pudieran mejorar su actual proceso de estudio.

Otro aspecto que se abordó con los alumnos fue el relacionado con los hábitos inapropiados que se realizan en el proceso de estudio, los cuales interfieren tanto en la atención, comprensión y motivación del alumno para realizar dicho proceso de estudio. Entre los hábitos inapropiados más frecuentes se lograron identificar: No realizar el proceso de estudio en un lugar físico específico y apropiado para dicha actividad, no sentarse con una postura física adecuada que minimice el cansancio, no contar con el material e instrumentos completos para estudiar, tener distractores tales como: televisión, teléfono celular, música estridente, entre otras.

Se realizaron diversas actividades tales como talleres participativos, entrevistas, encuestas, aplicación del test “hábitos de estudio” con el

objeto que los alumnos pudieran darse cuenta de cómo están realizando su proceso de estudio y cómo está su nivel de comprensión.

Debido a que en un inicio los alumnos indicaron tener conocimientos sobre la existencia de las técnicas de estudio pero no las aplicaban por falta de tiempo o disciplina, al terminar la investigación los alumnos indicaron estar dispuestos a desarrollar una técnica de estudio propia que se adapte a sus necesidades y les permita aumentar su comprensión así como también su rendimiento académico; también indicaron que tendrán como beneficio adicional el ahorro de tiempo el cual pueden invertir en el estudio de otras materias de mayor dificultad, otro beneficio es la disminución del cansancio físico y la fatiga mental de lo cual han sido objeto por la forma en que realizan en la actualidad el proceso de estudio.

En el transcurso de la investigación se determinó que el uso de las técnicas de estudio no debe ser tomado como métodos rígidos a seguir al pie de la letra, sino, como sugerencias para mejorar el proceso de aprendizaje actual, se debe ser flexible y tomar los aspectos de las diferentes técnicas que más se adapten a las necesidades de los alumnos y combinarlas para crear una técnica personal, funcional, eficiente y eficaz que les permita desarrollar nuevas formas de abordar los materiales objeto de estudio. Para tal efecto se deberá de reaprender a estudiar incorporando paulatinamente los aspectos que más benefician a los alumnos en términos de técnicas de estudio.

Durante el tiempo que se desarrolló la investigación, de julio a septiembre de 2012, la misma se efectuó sin ningún tipo de limitante, se obtuvo la colaboración de la totalidad de alumnos del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral, así como también se contó con el apoyo y respaldo de la coordinadora de dicha área, Licenciada Sofía Valencia de Martínez.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

Se determinó en el transcurso de la investigación realizada, que los estudiantes del cuarto semestre de la carrera técnica de orientación vocacional y laboral II, del ciclo 2012, en su mayoría consideran que las técnicas de estudio si contribuyen para mejorar el rendimiento académico.

La mayoría de alumnos indicaron estar dispuestos a utilizar técnicas de estudio a partir de ahora y a lo largo de su trayectoria académica debido a que las mismas contribuirán al ahorro de tiempo y esfuerzo lo cual a su vez les ayudará a mejorar su rendimiento académico.

Luego de terminada la investigación, la totalidad de alumnos indicó conocer técnicas de estudio entre las cuales están: mapas mentales, CRILPRARI, PQRST, EPLERR, resumen, entre otras. También indicaron estar dispuestos a desarrollar una técnica de estudio propia que les ayude a abordar la cantidad de material al cual se ven expuestos.

Los alumnos participantes en la investigación, manifestaron durante el desarrollo de la misma que existen diferencias entre los alumnos que no utilizan técnicas de estudio y los que sí las utilizan al momento de realizar cualquier actividad de académica.

Entre las diferencias que existen con los alumnos que sí utilizan técnicas de estudio y los que no las utilizan, indicaron: cuando no se aplican técnicas de estudio se realiza un esfuerzo mayor debido a que no se aborda con una técnica el material objeto de estudio, se aborda de la

misma manera el material de fácil comprensión así como el que representa mayor complejidad, existe mayor pérdida de tiempo, hay más desgaste físico y mental, entre otras.

Los alumnos que sí utilizan técnicas de estudio tienen como ventaja abarcar mayor contenido del material, estudian en lapsos de tiempo bien proporcionado y en horarios adecuados, lo cual estimula la memoria y propicia la retención de mayor cantidad de información, saben qué buscar en cada material que estudian, padecen menor cansancio físico y mental y elevan su rendimiento académico por encima de los alumnos que no utilizan técnicas de estudio por consecuencia, logran mayores resultados a través de esfuerzos bien dirigidos.

## RECOMENDACIONES

Debido a que en el transcurso de la investigación se determinó que las técnicas de estudio contribuyen a mejorar el rendimiento académico, se recomienda utilizar cualquiera de las técnicas de estudio propuestas, tales como: mapas mentales, CRILPRARI, PQRST, EPLERR, resumen, mapas conceptuales, toma de apuntes, entre otras. Esto con el objeto de optimizar el tiempo invertido en el proceso de estudio así como también para mejorar los resultados del mismo.

Los alumnos participantes indicaron estar dispuestos a utilizar las técnicas de estudio vistas a lo largo de la investigación, para lo cual se recomienda que complementen su conocimiento sobre éste tema a través de consultas a otras fuentes informativas actuales que les puedan brindar más técnicas de estudio de las cuales puedan hacer uso o bien tomar elementos que se adecúen a sus necesidades con el objeto de desarrollar e implementar una técnica propia.

Luego de concluir con la investigación, los estudiantes participantes conocen técnicas de estudio tales como: mapas mentales, EPLERR, CRILPRARI, PQRST, mapas conceptuales, toma de apuntes, resumen, entre otras. Se recomienda tomar los aspectos que consideren les pueden ser útiles de cada una y formar así una técnica personalizada y funcional que pueda adaptarse a sus necesidades académicas.

Debido que sí existe diferencia entre los alumnos que no utilizan técnicas de estudio y los que sí las utilizan, se recomienda iniciar con un entrenamiento basado en la aplicación de las diferentes técnicas de estudio vistas a lo largo del proceso de investigación, esto con el objeto de modificar los hábitos de estudio actuales que utilizan los alumnos: leer en voz alta o repetir mentalmente la lectura, subrayar, tratar de memorizar

la mayor cantidad de información posible para resolver los exámenes, estudiar en diferentes lugares físicos y en horarios poco convenientes, entre otros; modificar esos hábitos de estudio por otros que sí les permitan mejorar su rendimiento académico.

## BIBLIOGRAFÍA

- BUZÁN, Tony. *Cómo crear mapas mentales*. Barcelona España: Urano, 2004. 126 p. ISBN: 978-84-7953-566-7
- BUZÁN, Tony y Buzán Barry, *El libro de los mapas mentales*, Barcelona España: Urano, 1996. 350 p. ISBN: 9788479531461
- LEMUS, Luis Arturo. *La orientación educacional*. La Habana Cuba: Publicaciones Cultural S. A. 215 p.
- LEMUS, Luis Arturo. *La orientación vocacional*. La Habana Cuba: Publicaciones Cultural S. A. 123 p.
- O'BRIEN, Dominic. *Cómo aprobar los exámenes*, Bravo, J. A. (trad.). Barcelona España: Oniro, 2003. 187 p. ISBN: 84-9754-088-3
- OCEANO. *Aprender a aprender*. España: 2004. 119 p. ISBN: 84-494-1140-8
- PSICOFER 1997. *Técnicas de estudio*. Guatemala: 1997. 188 p.
- TRILLAS. *Paso a paso, la técnica de estudio criprari*, México:, 1993. 45 p.
- STATON, Thomas F. *Cómo Estudiar*. Torres Michúa, Armando (trad.). México: Trillas, 1990. 79 p. ISBN: 968-24-3265-0
- STORINO, Silvia. *Cómo elegir mejor qué estudio cursar*. Montevideo República Oriental del Uruguay: Concepto, 2005. 120 p. ISBN: 9974-7919-0-1

# ANEXOS

## **FORMATOS:**

- Encuesta inicial
- Inventario de hábitos de estudio
- Encuesta final

# Encuesta Inicial

## Técnicas de Estudio

### INSTRUCCIONES:

A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con el tema **Técnicas de Estudio**, usted deberá marcar con una "X", en el interior de la casilla **SÍ**, cuando su respuesta sea afirmativa, y en el interior de la casilla **NO**, cuando su respuesta sea negativa.

1. ¿Conoce usted alguna Técnica de Estudio?    SÍ     NO

Especifique \_\_\_\_\_

---

2. ¿Utiliza alguna Técnica de Estudio?

SÍ     NO

3. ¿Estaría dispuesto(a) a aprender Técnicas de Estudio?

SÍ     NO

4. ¿Considera que las Técnicas de Estudio funcionan y facilitan el aprendizaje?

SÍ     NO

5. ¿Cree que es importante aprender Técnicas de Estudio en la Universidad?

SÍ     NO

# Inventario de Hábitos de Estudio

## Instrucciones

El presente cuestionario pretende determinar si usted estudia en forma adecuada. En él encontrará una lista de hábitos y actitudes relacionados con el estudio y por lo tanto, con el éxito en el trabajo escolar.

Se desea que indique lo que realmente acostumbra hacer: No piense por lo tanto, en lo que usted cree que debería hacer o en lo que hacen otros. Esta prueba no tiene como finalidad calificarle sino quedar en condiciones, a través de la información que ella entrega, de ayudarle a mejorar la efectividad de su trabajo escolar.

Debe contestar a cada una de las preguntas en la “**HOJA DE RESPUESTAS**” que acompaña al presente cuadernillo. En primer lugar, coloque sus datos de identificación. Enseguida, en el número de la hoja de respuestas que corresponde, al que encabeza cada una de las afirmaciones de este cuestionario:

- Coloque una **X** sobre **SÍ** que sigue a cada número si usted hace siempre o muy a menudo lo que plantea la afirmación.
- Coloque una **X** sobre el **NO** que sigue a cada número si usted muy rara vez o nunca hace o le sucede lo que plantea la afirmación. No debe contestar directamente en el cuadernillo, sino que siempre en la “**HOJA DE RESPUESTAS**”

No se preocupe del tiempo, aún cuando preocupe trabajar rápido. Dispone aproximadamente de una hora para terminar su trabajo

**SÍ** = SIEMPRE O MUY A MENUDO

**NO** = RARA VEZ O NUNCA

1. Frecuentemente estudio con la radio encendida o con personas conversando en la misma pieza.
2. Leo con luz indirecta o natural, antes que con luz directa.
3. Tengo un sitio definido para estudiar (un escritorio o una mesa de mi propiedad)
4. La pieza en que estudio se mantiene limpia y bien ventilada.
5. Leo bajo una luz de color.
6. A menudo estudio en la cama acostado de cúbito prono (de vientre)
7. Me siento demasiado cansado y distraído para estudiar con provecho.
8. Frecuentemente no duermo lo suficiente, y me siento con flojera en la escuela el día siguiente.
9. Tengo problemas respecto a mi visión.
10. Frecuentemente tengo que fumar, tomar café o comer cuando estoy estudiando.
11. Me duele la cabeza cuando estudio. En general tengo mala salud.
12. Oigo perfectamente.
13. En mi alimentación semanal, regularmente aparecen: huevo, seso, pescado (lecitina).
14. Mis períodos de estudio son a menudo demasiado cortos para que yo logre interesarme y concentrarme en el trabajo.
15. Distribuyo mal mi tiempo: dedico mucho de él a algunas cosas y no lo suficiente a otras.
16. Me cuesta terminar un trabajo dentro de un tiempo determinado, cuando me apuro, queda mal hecho o no lo termino.
17. Tengo un horario de estudio definido, aunque razonablemente flexible, con cabida para estudiar las lecciones específicas.
18. Me atengo a mi horario de estudio, excepto ante muy buenas razones.

19. Mis horas de estudio son frecuentemente interrumpidas por: visitas que llegan a casa, la radio, llamadas telefónicas, ruidos molestos, etc.
20. Mi afición por los juegos, entretenimientos fáciles, comentarios de toda clase (políticos, cuentos, etc.)
21. Dedico demasiado tiempo a leer novelas, ir al teatro, bailes ociosidad, etc. Perjudicando así mi trabajo escolar.
22. Tengo que trabajar en casa ayudando a mis padres en tareas ajenas a las actividades escolares.
23. Antes que estudiar varias horas seguidas una misma materia, procuro, si el tiempo me lo permite, planificar su estudio en varios días, por periodos no inferiores a una hora.
24. Se me escapan puntos importantes de la clase mientras estoy tomando apuntes de lo que el profesor está diciendo. Tiendo a tomar anotaciones de materias que después resultan de poca importancia.
25. Tomo apuntes en clases tan rápido como puedo escribir, sin pasar por alto nada de lo que el profesor dice.
26. Excepto para las citas importantes, tomo apuntes con mis propias palabras, antes que usar las palabras exactas del autor.
27. Mantengo ordenado en un cuaderno o folder mis apuntes de cada tema o asignatura. No tomo apuntes en papeles sueltos.
28. Preferentemente tomo nota de mis lecturas después que he completado la lectura.
29. Tengo dificultad de hacer preguntas completas cuando escribo.
30. Tengo que leer varias veces la materia de estudio. Las palabras no tienen gran significado para mí la primera vez que las leo.
31. Vuelvo a revisar y repito mentalmente lo leído, comprobando cualquier punto que encuentre dudoso. Nunca me lo salto sin llegar a entenderlo.
32. Pronuncio las palabras para sí mismo cuando leo, algunas veces moviendo mis labios o hablando entre dientes, sobre todo en los pasajes difíciles.

33. Ojeo y hago una revisión preliminar de un capítulo, por ejemplo: leer los títulos que lo encabezan, en el índice, antes de leer el capítulo en detalle.
34. Me detengo en pausas lógicas en mis lecturas tales como el fin de una sección o capítulo y repito para mí mismo, los puntos principales de esa sección.
35. Marco o subrayo los pasajes importantes o difíciles en libros de mi propiedad, de modo que puedo prestar especial atención a esos puntos cuando repaso.
36. Leo bastante rápido, de modo que no tengo problemas en cubrir mis tareas.
37. Tengo dificultad en captar los puntos importantes de un material leído.
38. Busco en un diccionario las palabras que no conozco o las palabras de cuyo significado no estoy seguro en ese contexto.
39. Algunas veces hago cuadros o diagramas simples para orientarme gráficamente en algunos puntos de mis lecturas.
40. Leo más de lo que se pide acerca de una materia.
41. Al iniciar mi contacto con un libro, nunca dejo de revisar atentamente su índice, prólogo, bibliografía y demás secciones de introducción.
42. Tiendo a omitir las tablas, gráficas, notas de pie de página e ilustraciones que encuentro en mis tareas de lectura.
43. Mantengo claro en mi mente el propósito que guía mi lectura en una materia dada.
44. Regularmente recorro a la biblioteca de mi colegio y conozco bien los mecanismos de consulta en ella.
45. Vuelvo a revisar y repito mentalmente la materia estudiada, comprobando cualquier punto que encuentre dudoso.
46. Antes de contestar una pregunta en forma verbal o escrita o redactar un informe, imagino y desarrollo mentalmente la respuesta, o hago un bosquejo o plan por escrito.

47. Trato de resumir, clasificar u organizar los nuevos hechos o materias, asociándolos con otros apuntes y materias aprendidas anteriormente en otra asignatura.
48. Procuero repasar o fijar la materia en forma más o menos permanente en la memoria; trato de hacer un sobreaprendizaje trabajando más allá del punto de evocación o recurso inmediato.
49. Frecuentemente llego a cases o me pongo a estudiar y me encuentro con que no tengo los libros, lápiz u otro material necesario.
50. Uso los hechos aprendidos en la escuela para ayudarme a comprender los acontecimientos y trabajo de fuera de la escuela.
51. Invento ejemplos personales para ilustrar los principios o reglas generales que he aprendido.
52. Reviso los trabajos previos antes de comenzar a trabajar en una lección más avanzada.
53. Como regla, termino una tarea antes de empezar otra.
54. Tengo una libreta especial con índice o un sistema de tarjetas o fichas para recordar palabras nuevas y su significado.
55. Práctico usando las palabras nuevas en situaciones donde ellas corresponden.
56. Consulto mis dudas o dificultades a mis profesores; no vacilo en pedir ayuda cuando es necesario.
57. Mis sesiones de estudio (son inferiores a 15 minutos), las alterno con pequeños periodos de descanso.
58. Ojeo y hago una revisión preliminar de las materias para ver de qué se trata antes de entrar a su estudio en detalle.
59. Por lo común escribo los informes o tareas arios días antes de lo debido, de modo que pueda cambiarlos y corregirlos y escribirlos de nuevo si ello es necesario antes de entregarlos.
60. Mantengo juntos todos mis materiales de estudio; soy limpio y ordenado.

61. Estudio cuando estoy fresco, no cansado.
62. Estudio únicamente para pasar la lección diaria del día siguiente o para pasar una prueba.
63. Trato de estudiar con otros cuando es posible, antes que solo.
64. Primero hago mis tareas más difíciles o menos interesantes.
65. Dejo el trabajo mecánico, como escribir a máquina, para el final
66. Entrego mis tareas a tiempo, las hago yo mismo diariamente.
67. Sé cuando he estudiando bastante.
68. Estudio para hacer permanentes agregados a mis conocimientos, me mantengo abierto a nuevas ideas.
69. Tengo opiniones propias que puedo justificar segura y razonablemente.
70. De tiempo en tiempo evalúo mi propio progreso para encontrar mis puntos débiles y actúo de acuerdo con ello.
71. Dependo de ms compañeros para que ayuden en las discusiones o trabajos en la clase.
72. Sé por qué estudio cada tema o asignatura que he tomado.
73. Cuando hago mis tareas tengo presente las instrucciones dadas por el profesor.
74. Después de que he terminado de resolver un problema verifico la respuesta.
75. Me pongo nervioso en los exámenes; me turbo fácilmente y no puedo demostrar lo que sé.
76. Me pongo nervioso en los exámenes; me turbo fácilmente y no puedo demostrar lo que sé.
77. Hago la mayoría de mis repasos para una asignatura la noche antes del examen.

78. Al prepararme para un examen trato de memorizar las palabras textuales del libro de apuntes.
79. Cuando preparo un examen me pongo excitado y tenso, encuentro dificultad en estudiar.
80. Leo cuidadosamente las instrucciones y todas las preguntas en un examen tipo ensayo o test, antes de empezar a contestar cada una de las preguntas.
81. Bosquejo en mi pensamiento, o en el papel, la pregunta de un examen tipo ensayo, antes de empezar a escribir la respuesta.
82. En general, cuando estudio, uso la forma de actividad que será luego exigida al usar el material o someterlo a un examen. Trato de anticipar las preguntas que me harán.
83. Regularmente tengo claridad acerca de todos los contenidos que abarcará la prueba y he planificado mi tiempo conforme a ellos.
84. En un examen escrito siempre empiezo por contestar aquellas preguntas cuyas respuestas domino, dejando para el final las que tengo menos claras.
85. Me cuesta mantener la atención en lo que estoy estudiando, no sé de qué se trata la lectura cuando he terminado, tengo tendencia a caer en ensoñaciones agradables.
86. Demoro cierto tiempo en prepararme para estudiar y en llegar a interesarme en el trabajo.
87. Dejo lo que estoy estudiando para empezar otra diferente y vuelvo después a lo primero.
88. Mis periodos son frecuentemente cortos para lograr un calentamiento y concentración en el estudio.
89. Algunas veces me siento a estudiar en casa, solamente para descubrir que no sé exactamente cuál ha sido la tarea.
90. Cuando estoy estudiando, frecuentemente me paro, camino, hojeo un diario, escribo una nota a un compañero o miro a mis vecinos.
91. Cualquier ruido pequeño perturba mi tren de pensamiento cuando estoy estudiando.

92. Me concentro cuando estudio, soy atento en clases y me distraigo cuando juego.
93. Termino mis pruebas escritas y las entrego antes del plazo fijado.
94. El hecho de que no me gusten algunas materias o algunos profesores perjudica el éxito de mis estudios.
95. Tengo que esperar estar en "humor", que me estimule antes de intentar estudiar.
96. Me preocupo acerca de mi trabajo escolar, tengo un genuino interés por él.
97. Estudio la mayoría de los temas con la idea de recordar el material solamente hasta que pase de curso o la prueba
98. En el presente, prefiero permanecer en la escuela antes que trabajar.
99. Siento que los profesores son antipáticos y no me comprenden no son amigos míos.
100. Frecuentemente estoy temeroso de contestar en clase, aún cuando pienso que sé la respuesta correcta.
101. Frecuentemente no tengo mis tareas o informes listos a tiempo, o están pobremente hechos, si soy forzado a tenerlos.
102. Generalmente obtengo un buen puntaje en las pruebas trimestrales, de modo de poder iniciar en buena forma el estudio de las nuevas materias.
103. Hago preguntas innecesarias en clase con el objeto de atraer la atención, gastando de este modo el tiempo de los demás.
104. Voy a clases, sin prepararme y hago preguntas cuyas respuestas debería conocer si hubiera hecho mis tareas.
105. Coopero con mis compañeros y profesores ofreciendo contribuciones que ayudan a hacer las materias más interesantes para todos.
106. Voy a clases sin haber hecho lo que se esperaba que yo hiciera.

107. Estorbo a otros estudiantes en clase o durante el estudio; pidiéndoles prestado materiales, conversando o riendo, o siendo innecesariamente revoltoso.
108. Estoy interesado por la clase, la mayoría del tiempo.
109. Tomo parte activa en el trabajo de la clase.
110. Casi siempre voy a clase bien preparado.
111. Cuando estoy enfermo o he estado ausente, pregunto por mis tareas y voy al día con la clase, ya sea consultando al profesor o gracias a un amigo que va a mi casa.
112. Hago parte de mi trabajo sin que se me diga.
113. Respeto a mis profesores.
114. Considero a mi profesor como persona a la cual puedo dirigirme para pedirle ayuda o consejo.
115. Acepto críticas bien intencionadas.
116. A menudo deseo dejar la escuela y obtener un trabajo.
117. Realmente quiero aprender.

**HABITOS DE ESTUDIO**

**HOJA DE RESPUESTA**

NOMBRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

UNID. ACAD. \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

- |           |           |           |            |            |
|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| 1. SI NO  | 26. SI NO | 51. SI NO | 76. SI NO  | 101. SI NO |
| 2. SI NO  | 27. SI NO | 52. SI NO | 77. SI NO  | 102. SI NO |
| 3. SI NO  | 28. SI NO | 53. SI NO | 78. SI NO  | 103. SI NO |
| 4. SI NO  | 29. SI NO | 54. SI NO | 79. SI NO  | 104. SI NO |
| 5. SI NO  | 30. SI NO | 55. SI NO | 80. SI NO  | 105. SI NO |
| 6. SI NO  | 31. SI NO | 56. SI NO | 81. SI NO  | 106. SI NO |
| 7. SI NO  | 32. SI NO | 57. SI NO | 82. SI NO  | 107. SI NO |
| 8. SI NO  | 33. SI NO | 58. SI NO | 83. SI NO  | 108. SI NO |
| 9. SI NO  | 34. SI NO | 59. SI NO | 84. SI NO  | 109. SI NO |
| 10. SI NO | 35. SI NO | 60. SI NO | 85. SI NO  | 110. SI NO |
| 11. SI NO | 36. SI NO | 61. SI NO | 86. SI NO  | 111. SI NO |
| 12. SI NO | 37. SI NO | 62. SI NO | 87. SI NO  | 112. SI NO |
| 13. SI NO | 38. SI NO | 63. SI NO | 88. SI NO  | 113. SI NO |
| 14. SI NO | 39. SI NO | 64. SI NO | 89. SI NO  | 114. SI NO |
| 15. SI NO | 40. SI NO | 65. SI NO | 90. SI NO  | 115. SI NO |
| 16. SI NO | 41. SI NO | 66. SI NO | 91. SI NO  | 116. SI NO |
| 17. SI NO | 42. SI NO | 67. SI NO | 92. SI NO  | 117. SI NO |
| 18. SI NO | 43. SI NO | 68. SI NO | 93. SI NO  |            |
| 19. SI NO | 44. SI NO | 69. SI NO | 94. SI NO  |            |
| 20. SI NO | 45. SI NO | 70. SI NO | 95. SI NO  |            |
| 21. SI NO | 46. SI NO | 71. SI NO | 96. SI NO  |            |
| 22. SI NO | 47. SI NO | 72. SI NO | 97. SI NO  |            |
| 23. SI NO | 48. SI NO | 73. SI NO | 98. SI NO  |            |
| 24. SI NO | 49. SI NO | 74. SI NO | 99. SI NO  |            |
| 25. SI NO | 50. SI NO | 75. SI NO | 100. SI NO |            |

**INVENTARIO DE HABITOS DE ESTUDIOS**  
(hoja de evaluación y recomendaciones).

Nombre ..... Edad .....

Establecimiento ..... Grado .....

Lugar ..... Fecha .....

ASPECTOS	ITEMS	+	%
A) Ambiente material en que estudia	1 al 6	(6)	.....
B) Estado y hábitos fisiológicos	7 al 13	(7)	.....
C) Distribución del tiempo y actividades sociales que interfieren con el estudio	14 al 23	(10)	.....
D) Técnicas de toma de notas y apuntes	24 al 29	(6)	.....
E) Técnicas y hábitos de lectura	30 al 44	(15)	.....
F) Técnicas de estudio	45 al 75	(31)	.....
G) Preparación para interrogatorio, Pruebas y exámenes	76 al 84	(9)	.....
H) Hábitos de concentración	85 al 92	(8)	.....
I) Actitudes hacia la escuela, profesores, estudio	93 al 117	(25)	.....
TOTAL	117		.....

DIAGNOSTICO:

RECOMENDACIONES:

# Encuesta FINAL

## Técnicas de Estudio

### INSTRUCCIONES:

A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con el tema **Técnicas de Estudio**, usted deberá marcar con una "X", en el interior de la casilla **Sí**, cuando su respuesta sea afirmativa, y en el interior de la casilla **NO**, cuando su respuesta sea negativa.

1. ¿Conoce usted alguna Técnica de Estudio?    Sí                       NO

Especifique \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Utilizaría alguna de las Técnicas de Estudio vistas?

Sí                       NO

3. ¿Considera importante elaborar una Técnica Propia de Estudio?

Sí                       NO

4. ¿Crearé y aplicaré su propia Técnica de Estudio?

Sí                       NO

5. ¿Considera que las Técnicas de Estudio pueden mejorar su aprendizaje?

Sí                       NO