

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**“APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO PARA
MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE LA
ESCUELA MATÍAS DE CORDOVA”**

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

POR

VIVIAN ROCIO ORTIZ CHÁVEZ

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
ORIENTADORA VOCACIONAL Y LABORAL**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
TÉCNICO UNIVERSITARIO**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2010

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO

Licenciado Héctor Hugo Lima Conde
SECRETARIO INTERINO

Jairo Josué Vallecios Palma
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"

TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs.

Archivo

Reg. 697-2010

DIR. 477-2010

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

03 de noviembre de 2010

Estudiante

Vivian Rocio Ortiz Chávez

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante:

Transcribo a usted el ACUERDO DE DIRECCIÓN CIENTO SESENTA Y UNO GUIÓN DOS MIL DIEZ (161-2010), que literalmente dice:

"CIENTO SESENTA Y UNO: Se conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA MATÍAS DE CORDOVA"**, de la carrera de Orientación Vocacional y Laboral, realizado por:

VIVIAN ROCIO ORTIZ CHÁVEZ

CARNÉ No. 200214812

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Caren Lucía Galán y revisado por el Licenciado Estuardo Bauer Luna. Con base en lo anterior, se **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"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO

Melveth S.





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEP. 697-2010
REG: 96-2007
REG: 96-2007



INFORME FINAL

Guatemala, 25 de Octubre 2010

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Estuardo Bauer Luna ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA MATÍAS DE CÓRDOVA.”

ESTUDIANTE:
Vivian Rocío Ortiz Chávez

CARNÉ No:
2002-14812

CARRERA: Orientación Vocacional y Laboral

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 19 de Octubre 2010 y se recibieron documentos originales completos el 22 de Octubre 2010, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESION**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez
COORDINADORA

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM
9ª Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs **698-2010**
REG: **96-2007**
REG **96-2007**

Guatemala, 25 de Octubre 2010

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

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

**"APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO PARA
MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE LA
ESCUELA MATÍAS DE CÓRDOVA."**

ESTUDIANTE:
Vivian Rocío Ortiz Chávez

CARNE
2002-14812

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 día 15 de Octubre 2010 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Estuardo Bauer Luna
DOCENTE REVISOR



/Arelis.
c.c. Archivo

Guatemala, 5 de Agosto del 2010

Licda. Mayra Luna
Coordinación
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Estimada Licda. Luna:

Por este medio me dirijo a usted para informarle que he leído y asesorado el Informe Final de la Tesis titulada:

"APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA MATÍAS DE CÓRDOVA."

Realizado por la estudiante **VIVIAN ROCIO ORTIZ CHÁVEZ** con Carné No. **200214812** de la Carrera Técnica, **ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y LABORAL**.

Considerando que el mismo cumple con los requerimientos metodológicos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs- "Mayra Gutiérrez", y doy mi aprobación del contenido del mismo, además solicito que se prosiga con los trámites respectivos.

Atentamente,



Licda. Caren Lucía Galán
Colegiado No. 743



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 464-10
REG 96-07

APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 16 de Julio 2010

ESTUDIANTE:
Vivian Rocío Ortiz Chávez

CARNÉ No.
2002-14812

Informamos a usted que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, de la Carrera **Orientación Vocacional y Laboral** titulado:

"APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE ESCUELA MATÍAS DE CÓRDOVA".

ASESORADO POR: Licenciada Karla Irene Aldana

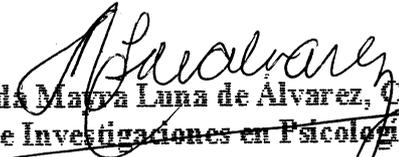
Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-, ha sido **APROBADO** por la Coordinación de Investigación, el día 14 de Julio 2010 y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Estuardo Bauer
DOCENTE REVISOR



Vo.Bc.

Licenciada Mayra Luna de Alvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

/Arelis
c.c. archivo



ESCUELA OFICIAL URBANA
No. 28
MATIAS DE CORDOVA

Guatemala,
02 Agosto 2010

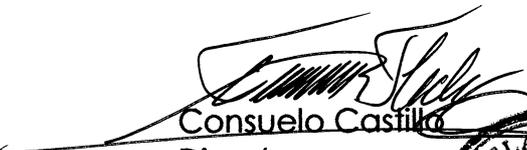
Señores
Coordinación
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Estimados Señores:

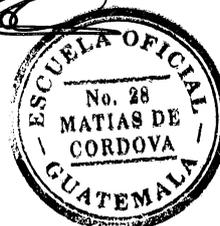
Deseándole éxitos en sus actividades diarias, es un gusto informarles que la Srita. Vivian Rocio Ortiz Chávez con Carné 200214812 estuvo realizando en esta Institución Educativa durante los meses de abril y mayo su Trabajo de Campo de la Tesis Titulada

"APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA MATÍAS DE CÓRDOVA."

Sin otro particular quedo de ustedes atentamente,


Consuelo Castilla

Directora
Tel. 24710310



PADRINOS DE GRADUACIÓN

Mario Augusto Castillo Arellano

Contador Público y Auditor en el grado de Licenciado

Colegiado No.6733

ACTO QUE DEDICO

A DIOS:

Por llenar de luz mi camino, por darme la fortaleza de seguir adelante en cada meta que me he propuesto, por la bendición de tener sus principios en mi vida.

A MIS PAPAS:

Por los sacrificios que juntos hicieron por darme educación y comprensión; por motivarme con dedicación y que cada día me esfuerce por ser mejor en lo que hago.

A MIS HERMANOS:

Oscar, Melissa, Gretel y Dulcina que quiero con todo mi corazón.

A MIS SOBRINOS:

Tracy, Mercedes y Guillermo por la alegría que dieron a nuestra familia con su inocencia.

A MIS AMIGOS:

Por estar presentes en todas las etapas importantes de mi vida.

A MÍ:

Por el esfuerzo que he hecho para lograr este triunfo.

AGRADECIMIENTOS

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:

Por permitirnos realizar nuestros estudios universitarios.

A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS:

Por brindarnos información profesional.

AL LIC. ESTUARDO BAUER:

Por aceptar ser el revisor de este trabajo y la dedicación a revisar el mismo.

A LA ESCUELA MATÍAS DE CÓRDOVA:

Por su valiosa colaboración en la investigación.

A LA MAESTRA DE 4to. GRADO PRIMARIA:

Por su confianza y apoyo en esta investigación.

A LOS ALUMNOS DE 4to. GRADO PRIMARIA:

Por su colaboración y participación durante la investigación.

A LA LICDA. CAREN GALÁN:

Por asesorar la presente investigación.

ÍNDICE

Prólogo

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción	1
1.2 Marco Teórico	
1.2.1 La educación en Guatemala	4
1.2.2 La educación en Guatemala actualmente	5
1.2.3 El rol de los padres en la educación de los niños	6
1.2.5 El rol específico de la madre en el periodo escolar	7
1.2.6 El rol específico del padre en el periodo escolar	8
1.2.7 Clases de familias	9
1.2.8 Desarrollo general	10
1.2.9 Hábitos de estudio	15
1.2.10 Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje	16
1.2.11 El ambiente familiar como factor importante	17
1.2.12 Técnicas de estudio	18
1.2.13 La importancia del ambiente dentro de los hábitos de estudio	19
1.2.14 Condiciones ambientales para desarrollar los hábitos de estudio	20
1.2.15 Brunner y las Condiciones Ambientales de los estudiantes	21

CAPÍTULO II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Descripción de la muestra	23
2.2. Estrategia metodológica	
2.3 Técnicas y procedimientos de trabajo	24
2.4 Instrumentos de recolección de datos	25

CAPÍTULO III PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Presentación	27
3.2 Resultado de las Técnicas	28
3.3 Interpretación Final	36

CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones	40
4.2 Recomendaciones	41
Bibliografía	42
Anexos	44
Resumen	

PRÓLOGO

La educación es un proceso de socialización y endoculturación de las personas a través del cual se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destrezas y formas de comportamiento ordenadas con un fin social.

La propuesta de este trabajo de investigación radica, como primera instancia, en anteponer la calidad de la enseñanza en el nivel primario, tomando en cuenta que los niños de cuarto año a nivel primario de la Escuela Matías de Córdova son los que pronto cursarán un diversificado para posteriormente ingresar a la universidad, para lo cual es necesario abordar el plano académico del alumno en relación a los hábitos de estudio, aspectos sumamente importantes en el desenvolvimiento del estudiante que sin duda son determinantes en el proceso y adquisición de conocimientos y por ende en el resultado final de su rendimiento académico.

El desarrollo del manual de técnicas y hábitos de estudio en La Escuela Matías de Córdova, se realizó con la finalidad de fomentar y crear las técnicas necesarias para incrementar el rendimiento académico de los estudiantes, los padres y maestros pudieron conocer la importancia e incidencia que conlleva ser parte en el desarrollo integral de la enseñanza-aprendizaje de sus hijos, logrando adoptar una conciencia y sentido de responsabilidad sobre los hábitos de estudio.

La puesta en práctica de este manual logró implementar de manera óptima el manejo de técnicas efectivas, siendo estas una fuente de formación de hábitos de estudio adecuados. Se comprobó que el fomentar el pensamiento lógico, crítico y creativo en la formación de la niñez mejoró los resultados escolares, disminuyó los niveles de ansiedad, agresividad, cambios de humor y estrés, logrando satisfacción al niño y a su familia.

La investigación beneficiará a los estudiantes de la Carrera Técnica, Orientación Vocacional y Laboral proporcionándoles una herramienta de gran utilidad, que al ponerse en práctica, enseña de forma específica la tarea de planificar, organizar y cumplir un horario adecuado.

La importancia de fomentar e implementar en los primeros años de la etapa escolar conocimientos hacia una actitud de autoformación, fue con el propósito de crear en los niños un interés dinámico por explorar su mundo estudiantil; promover el desarrollo de actitudes positivas ante la escuela y la formación de valores sociales, personales y familiares, de manera que la interacción con su entorno alcance un desarrollo integral a la largo del crecimiento personal-social.

Autora:

Vivian Rocio Ortiz Chávez

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción

La educación es un proceso de socialización y endoculturación de las personas a través del cual se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destrezas, una disciplina adecuada y formas de comportamiento ordenadas con un fin social.

El rendimiento escolar se basa en alcanzar la máxima eficiencia en el nivel educativo donde el alumno pueda demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, aptitudinales y de procedimiento, además interviene en el nivel intelectual, variables de personalidad tales como extroversión, introversión, ansiedad y las variables motivacionales, cuya relación con el rendimiento escolar no siempre es lineal, sino que esta modulada por factores como nivel de escolaridad, sexo y aptitud.

Muchos de los problemas que se dan en esta área no tienen causas físicas ni psicológicas, más bien están basadas en una falta de organización en el área de estudios, indisciplina para estudiar, poco aprovechamiento de la lectura, todos estos reflejados por la inexistencia de hábitos de estudio; sin duda en el rendimiento escolar es donde se hacen visibles todos los propósitos y variables de tener buenos hábitos de estudio.

El sistema educativo en Guatemala a través de los años ha tenido deficiencias en todos los niveles, generalmente en las escuelas públicas; estas instituciones que no cuentan con recursos suficientes no han podido desarrollar planes de estudio adecuados para los estudiantes necesitados de formación, aunado a ello los problemas socioeconómicos de las familias van limitando el desempeño del alumno el cual conlleva deficiencia en el rendimiento escolar.

El Programa Nacional de Evaluación del Rendimiento Escolar PRONARE, presentó los resultados de la evaluación realizada en 2004 en una muestra de escuelas urbanas y rurales de Guatemala, los resultados de los niños y niñas de los establecimientos educativos del país, están lejos de los niveles deseados y, de hecho, evidencian un deterioro en aumento que afecta a la niñez guatemalteca.

La educación y la preparación que imparten los responsables de las acciones educativas, deben ser acordes a las necesidades y requerimientos de la sociedad en la cual se está inmersa. Las escuelas en Guatemala tienen una sobrepoblación estudiantil que impiden la enseñanza personalizada por lo que los maestros se ocupan más por cumplir un programa y un ciclo que en el desarrollo adecuado de la educación de todos esos estudiantes. Uno de los problemas que más preocupa a los docentes, alumnos y comunidad educativa en general tanto pública, como privada, es el rendimiento de los estudiantes, es por ello que surge la importancia de conocer e indagar los actuales hábitos de estudio de los estudiantes.

En la escuela Matías de Córdova, la formación de hábitos de estudio presenta debilidades, debido a que algunos docentes no cuentan con herramientas fundamentales para implementarlos, es por tal razón que surgió la necesidad de involucrar a padres y maestros en la elaboración del manual de técnicas y hábitos de estudio donde se incluyen instrumentos necesarios y básicos para ayudar a los estudiantes con problemas de bajo rendimiento escolar. El manual facilitó la comprensión, organización y formación de hábitos de estudio efectivos a todos los alumnos que participaron en el proceso, este contribuyó a mejorar la formación integral e incrementar el nivel académico.

Este informe final se compone de cuatro capítulos, el primero esta formado por la Introducción el cual incluye la descripción básica del fenómeno a investigar y marco teórico que reúne la fundamentación teórica necesaria para validar los

argumentos de las problemáticas planteadas; el capítulo II despliega la descripción de la muestra que incluye la forma que se desarrolló la investigación y el tipo de muestreo que se utilizó para la recolección de datos; la estrategia metodológica narra en cinco módulos las condiciones en que se llevó a cabo el trabajo de campo; en las técnicas y procedimientos de trabajo se detalla la técnica utilizada y la forma que se abordó con la muestra; los instrumentos de recolección de datos en donde se plasma la planificación y el concepto de cada herramienta utilizada. El capítulo III contiene la presentación para que el lector conozca de qué manera se interpretan los resultados la información recabada; el resultado de las técnicas desglosa la exploración de los instrumentos; y la interpretación final que es una síntesis de los resultados. El capítulo IV esta formado de las conclusiones en donde se hace referencia de las generalidades de la problemática; las recomendaciones invita a la población en general a tomar en cuenta aspectos importantes de la educación.

Los temas desarrollados en el manual de “Aplicación de Técnicas y Hábitos de Estudio para mejorar el rendimiento escolar de los alumnos de la Escuela Urbana Mixta Matías de Córdova” fueron una primera parte referida a aspectos psicológicos, entre los que destacan especialmente la motivación, el autoconcepto, la ansiedad y la concentración. La segunda parte desarrolla técnicas más específicas, donde cabe señalar entre otros la programación, la memoria, factores ambientales, planificación del estudio, técnicas de trabajo intelectual y las principales estrategias para afrontar los exámenes.

El propósito de dar a conocer los requerimientos necesarios para un buen rendimiento escolar fue para concientizar a los maestros a interesarse por crear nuevas formas de impartir sus clases; a los padres de familia, para que apoyen con los útiles escolares necesarios y puedan llevar a cabo sus actividades sin complicaciones y los alumnos a recurrir con los implementos que le ayuden a elaborar una práctica adecuada en la elaboración de tareas.

El manual incluye herramientas que se ajustan a las necesidades reflejadas en los estudiantes, padres de familia y maestros, se espera que sea un instrumento de gran utilidad para la población en general, contiene procedimientos aplicables a rutinas que pueden llevar a cabo en la etapa escolar del alumno.

1.2 Marco Teórico

Las escuelas públicas se gastan una fortuna o la desperdician en una masa de alumnos que llegan a las aulas y salen casi como ingresaron, con algunas letras aprendidas y números que ordena la calculadora, ríos y capitales aprendidas de memoria que existen en la imaginación, pero sin saber nada útil, ni motivados para seguir aprendiendo, para superarse, para entender la realidad y el mundo. Los niños acuden en masa a las escuelas públicas y privadas, descamisados o con uniformes, sin recursos, para tratar de entender lo que les enseñan¹, éste comentario y muchos más son escuchados a diario dentro de la sociedad Guatemalteca, que basa los mismos, en la pobre enseñanza que imparten las escuelas públicas hoy en día. La tarea de enseñar y preparar a los niños, futuro de Guatemala, es muy difícil ya que los problemas que rodean a este tema son varios y hasta el momento no hay manera de resolverlos.

1.2.1. La educación en Guatemala

Desde el año 1954, cuando fue derrocado el presidente Jacobo Arbenz y empezó la guerra civil, hasta los Acuerdos de Paz en el año 1996, la educación formal en las zonas rurales prácticamente desapareció. La gente estaba desplazada, había muchos desaparecidos, y muchas comunidades mayas sufrieron masacres, la educación no existió como una prioridad por 42 años.

Los Acuerdos de Paz enfatizaron la necesidad de la reintegración de las poblaciones indígenas y la erradicación de la desigualdad social, a través de

¹ Morales Chúa Luis, Diario Prensa Libre, Artículo "La Educación en Guatemala, pp 16, Guatemala febrero 2009.

reformas educacionales y campañas de alfabetización; durante largo tiempo la educación fue inalcanzable para la gente de las comunidades mayas rurales. El sistema de educación del gobierno batalló para encontrar recursos para abrir escuelas, para conseguir buenos profesores, y no podía proveer educación escolar a un precio razonable para las familias locales.

En el año 2003, los profesores demandaron 33 mejoras en la educación al Ministerio de Educación, los maestros hicieron huelga y formaron una manifestación en la autopista panamericana, parando el tránsito por varios días, este resolvió cuando el Ministerio de Educación accedió a varias mejoras.

En el año 2005, el Ministerio de Educación decidió descentralizar el sistema educacional; en Totonicapán, las escuelas individuales serian responsables en todos los aspectos de educación, este cambio supuso que si los ciudadanos están invirtiendo económicamente en la formación del currículo y calidad de la educación en la comunidad, el nivel de logros y compromiso a la educación se elevará. Los efectos de la descentralización llegaron a Totonicapán en noviembre de 2005, la comunidad y el personal de las escuelas estaban preocupados con el proceso por varias razones. Los profesores adecuados son escasos y las comunidades ya no pueden depender del gobierno y mandar profesores de lejos, porque es poco probable que los profesores quieran trabajar en una comunidad rural maya, pues prefieren locaciones urbanas más lucrativas².

1.2.2 La educación en Guatemala actualmente

El sistema público de educación en Guatemala lleva seis años de educación primaria, 3 años de educación secundaria y 3 años de bachillerato. Muchos alumnos en las zonas rurales como Totonicapán caminan una distancia considerable para llegar a la escuela primaria, y aun más distante para asistir a una secundaria o un bachillerato. La secundaria consiste en tres años de temas distintos, luego se enfocan en una profesión o área de estudios en el bachillerato.

² Morales Chúa Luis, Diario Prensa Libre, Artículo "La Educación en Guatemala, pp 17, Guatemala febrero 2009

El nivel más avanzado de educación es la Universidad, aunque la mayoría de los estudiantes elijen trabajar después del sexto grado y terminar con su educación formal.

En el año 2009, el gobierno que dice ser “social demócrata”, implementó un programa de ayuda a todas las escuelas públicas, asignándoles a cada niño de primaria la cantidad de Q40.00 por año, útiles escolares y refacción, lo cual viene a ayudar en lo mínimo a cada padre de familia, esto con la idea de que lleguen mas niños y niñas a las escuelas³. Hasta la fecha no se ha encontrado la fórmula efectiva, con la que el Gobierno logre colaborar con los padres de familia, de escasos recursos, para que animados por el deseo de prosperidad y crecimiento de sus hijos, colaboren y vean con buenos ojos la educación para sus niños.

1.2.3 El rol de los padres en la educación de los niños

Los cambios económicos, laborales, culturales, demográficos, implican grandes transformaciones que afectan a toda la sociedad, y determinan la vida de las familias, sus conductas, las relaciones entre ellos mismos y los demás. Un niño de corta edad se ve afectado por estos problemas lo que implica que aparezcan nuevas necesidades de servicios educativos y de apoyo a las familias para afrontar las exigencias que la vida cotidiana exige⁴.

Cualquiera que sea la forma de vida de un ser humano, en especial, en la primera infancia, es reconocible la importancia de la atención y la educación de los niños, ya que es el cimiento para el desarrollo en general, existen varios estudios que demuestran que la etapa de 0 a 3 años es la más decisiva para el desarrollo afectivo, social e intelectual de la persona. Por lo tanto, es de vital importancia que en este período de la vida, el niño reciba servicios de calidad para atenderlo y educarlo, pero que al mismo tiempo los padres ejerzan conscientemente su función de educadores y no delegar la responsabilidad total de la educación a la escuela, que al final llega hacer la verdadera familia de los estudiantes.

³Idem.

⁴Ríos José A. (1994) Manual de Orientación y Terapia Familiar. Madrid, España: Instituto Ciencias del Hombre pp 39.

1.2.4 Importancia de la intervención de los padres en el proceso educativo

Uno de los aportes más relevantes, que recibe el niño de la familia es, el tiempo de calidad, pues las investigaciones destacan el papel de la familia en el rendimiento educativo, en el desarrollo de la inteligencia emocional, en la forma de pensar, en la salud.

Hay diversas formas en la que los padres pueden motivar la educación de sus hijos: al preocuparse por la revisión de tareas, cuadernos, agendas, etc., así como al brindarles apoyo, mejorando en ellos el rendimiento académico, la autoestima el comportamiento y la asistencia a clases.

Los padres e hijos conjuntamente pueden realizar actividades como: leer libros, jugar juegos o hacer ejercicio, conversar, jugar en el parque, asistir a eventos escolares , preparar la comida y compartirla en familia, limpiar la casa o pasar la mañana de un domingo juntos⁵.

Los especialistas precisan que es importante tener siempre en mente que la necesidad de ganarse el sustento no debe privar a los padres del contacto con sus hijos, esto podría lograrse si los padres de familia trabajadores se informaran, conocieran o practicasen técnicas y procedimientos logrando un mejor control de su tiempo, para mantener una relación estrecha con sus hijos.

1.2.5 El rol específico de la madre en el periodo escolar

Las investigaciones indican que cuando las madres se involucran activamente, cualquiera que sea la estructura familiar, tiene un rol preponderante en dar apoyo y alentar la participación del padre. De hecho, el apoyo mutuo que se dan los padres, es un factor clave para la participación académica de sus hijos.

La escuela puede crear un ámbito para los papás dejando de asumir que la palabra “padre” dentro del entorno escolar siempre se refiere a la mamá del niño.

⁵ Ríos José A. Op cit, pp 46

Los maestros y las escuelas deben invitar a los padres a ser más activos comunicándose directamente con ellos y dándoles oportunidades para que se involucren. Además, es importante reforzar los aportes de los padres y analizar con ellos qué necesitan y qué desean para ser más efectivos en la educación de sus hijos⁶.

1.2.6 El rol específico del padre en el período escolar

El papá juega un papel fundamental en el desarrollo de sus hijos, y su participación tiene un efecto positivo duradero en el éxito académico de los niños, ya sea el padre biológico o una figura masculina de referencia, tío, padrastro, abuelo, tutor e independientemente de si vive o no en la misma casa que el niño, todos los padres o figuras paternas pueden ejercer un efecto positivo en el éxito académico del niño, que este no se observa cuando participa sólo la madre⁷.

Los niños que tienen contacto permanente con un padre o figura paterna, cálido, amoroso y dedicado suelen mostrar mejor rendimiento escolar, mayor autoestima, relaciones sociales/familiares más adecuadas, un desarrollo más sano en función del sexo, que aquellos sin este apoyo y modelo de conducta. En particular, los padres que se involucran más en la educación tienen hijos con mejores calificaciones, con más actividades extracurriculares y con una mejor actitud hacia la escuela. Según estudios del Departamento de Educación, los padres varones están excepcionalmente calificados para influir de forma positiva en los niños, ya que sientan el modelo de conducta para la vida adulta, para hacer elecciones, resolver problemas, dar apoyo, mejorar el rendimiento académico e infundir el placer por la escuela.

Se dice que el rol tradicional del padre ha sido el de proveer el sostén económico, impartir disciplina y ser guía, por lo que suelen asumir el rol de supervisores de sus hijos en lugar de estar inmersos en los detalles de las actividades cotidianas. Aun cuando los padres son activos en áreas importantes

⁶ Piero Di Giorgi. El niño y sus instituciones” Ediciones Rialp Madrid 1999, Pág. 190

⁷ Artola A. Piezzi Ramón (2000). La familia en la sociedad pluralista. Buenos Aires, Argentina, Ediciones Espacio Pág. 256

de la vida del niño, los estudios indican que por lo general se involucran menos en asuntos relacionados con el aprendizaje tanto dentro como fuera de la escuela⁸.

Muchos padres son muy activos en la vida de sus hijos, pero su participación parece limitarse a actividades típicamente “masculinas” o paternas”, como la construcción, los hobbies, la matemática, el juego físico, las actividades prácticas y al aire libre.

Concretamente, se ha demostrado que los padres varones son menos propensos a leer con sus hijos, a asistir a las reuniones escolares, a llevarlos a la escuela o pasarlos a buscar ayudar con la tarea, a ofrecerse como voluntarios en la escuela o a concurrir a entrevistas con la maestra. Las funciones paternas también cambian, cada vez, es más común que los padres varones asuman la función de maestro, de asesor en la tarea, de modelo a seguir y de encargado de la disciplina, debido a que hay más familias mono parentales, con padres varones que viven en otra casa o en las que ambos padres trabajan fuera de la casa.

1.2.7 Clases de familias

Existe una gran cantidad de clasificaciones de familias, pero en general todas recogen los diversos tipos de familia existentes.

Tipos básicos de familia:

- ✓ Familia extensa: Hogar con varias generaciones, este tipo de familias en la actualidad ya no son el modelo preponderante, sin embargo, hay que destacar que aunque hoy las distintas generaciones no convivan si mantienen unos vínculos especiales de relación.
- ✓ Familia nuclear: Modelo de familia más habitual en la sociedad actual. Pueden ser biológico (padres-hijos) y sociales (parejas consensuales, por adopción).

⁸ Idem

- ✓ Familias mono parentales: Un padre o madre con hijos menores de 18 años, de este grupo se pueden establecer tres tipos: dependiendo el estado civil: madres solteras, separadas o viudas.
- ✓ Familias por orden jurídico: Adopciones realizadas por solteras, en situaciones sociales, por ejemplo un miembro de la pareja está en la cárcel o por motivo de trabajo pasa largas temporadas fuera del hogar familiar.
- ✓ Familias reconstruidas o reorganizadas: Las parejas que se casan en segundas nupcias y ya tienen hijos de relaciones anteriores.
- ✓ Familias de cohabitación: Parejas sin vínculos matrimoniales, uniones de hecho⁹.

Después de la presentación con relación al rol de padre, madre, padres y familia en el desarrollo a nivel general del niño, se hace necesario, establecer el tipo de familia con la que el niño vive o convive, para luego estudiar detenidamente su situación en la sociedad, las expectativas que los padres tienen de él, y clasificarlo dentro de los parámetros correspondientes a nivel escolar, cada una de las familias presenta una forma de vida diferente, y que la mayoría de los padres de familia de los alumnos de la Escuela Matías de Córdoba, Jornada Vespertina, en especial los alumnos de 4to. Grado Primaria, en general son niños que pertenecen a familias extensas o mono parentales, que se dedican al comercio informal y que se sostienen de los ingresos que perciben a diario, por lo que la educación de los niños queda en un segundo plano.

La educación es una herencia de gran valor, por lo mismo, si los padres de estos niños no cuentan con la cadena de herencia familiar, no pueden transmitirla a los niños, debido a que las otras generaciones no han recibido una educación que les permita un status social distinto, y sin embargo, con lo mínimo en su haber, han podido sobresalir económicamente en esta sociedad. Por lo mismo los padres

⁹Minuchin S. (1980). Familias y Terapia Familiar, Madrid: Ediciones Gedisa PP 185

de esta clase, no tienen el suficiente interés porque el hijo/hija se prepare intelectualmente¹⁰.

1.2.8 Desarrollo general

Los niños de 4to primaria, objeto de este estudio, oscilan en una edad cronológica de entre 8 y 9 años, con cambios progresivos de su organismo y su estructura mental que se convierten en el desarrollo con capacidad cognoscitiva relevante, que le permiten el conocimiento y su organización.

Para poder entender este desarrollo mental es imprescindible dar a conocer las etapas del desarrollo en esta edad según Piaget:

1.2.8.1 Operacional o Concreta: (7 -12 años)

En esta edad el niño logra resolver nuevos problemas y domina sus representaciones mentales de manera lógica, aquí alcanza la reversibilidad y deja el egocentrismo. Desarrolla la inteligencia interactuando con el mundo, su mente está buscando dar sentido a lo que ve, toca, escucha etc¹¹. Piaget llamó a esto adaptación, que se compone de dos procesos: asimilación y acomodación, la primera se refiere a la incorporación de la nueva información encajándola en lo que ya sabe, y la segunda, que es la capacidad del intelecto para adecuarse a las propiedades del objeto que debe ser asimilado. También, es de mucha importancia conocer acerca de las demás características del niño que están amarradas a su desarrollo:

1.2.8.2 Características morfo-funcionales

- ✓ La edad cronológica se sitúa en el 1er ciclo de la enseñanza primaria
- ✓ Su edad cronológica está comprendida entre 8 y 9 años.
- ✓ En esta edad aumenta la inhibición diferenciada, la memoria y la comprensión con respecto a la edad anterior.

¹⁰ Gardner, Howard. "La mente no escolarizada" Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Barcelona 1991 PP 292

¹¹ Rubinstein, S. L. Psicología, Tratados y Manuales Grijalbo, México – Barcelona – Buenos Aires, 1989 PP 345

- ✓ Progresa la atención, la movilidad cortical, la escritura y el dibujo y las asociaciones.
- ✓ En cuanto al crecimiento y desarrollo se observa un aumento de estatura y peso¹².

1.2.8.3 Características psicológicas

El tercer y cuarto grado de primaria está muy ligado entre sí, por responder a un nivel más alto de exigencias a partir de lo logrado en los grados anteriores y como base para iniciar el 2do. ciclo de la enseñanza. A estos niños los distingue la experiencia pasada y presente en la familia, escuela, en su medio social más cercano, lo cual exige su conocimiento por parte de los educadores.

1.2.8.4 Área cognoscitiva

En cuanto a las sensaciones y percepciones se intensifica la agudeza sensorial de la vista y el oído, conocen bien las formas y los colores, saben diferenciar los tonos de los estímulos acústicos, el proceso de percepción va perdiendo su carácter emotivo para hacerse más objetivo, surge la observación como percepción voluntaria y consciente, que posibilita el conocimiento mas detallado de objeto y de relaciones entre estos, mostrándose una estrecha relación entre pensamiento-percepción¹³.

A todo esto se le suma:

- ✓ La atención que es involuntaria, se fundamenta en lo que les parece interesante, llamativo y poco común.
- ✓ La memoria adquiere un carácter voluntario, intencionado, el niño debe memorizar estableciendo relaciones ente los conceptos que asimila y expresarlo con sus propias palabras en un lenguaje comprensible para sus compañeros.

¹² Petrovski, A.V. "Psicología General", La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1979, PP 190

¹³ Staton, Op cit P.p. 25

- ✓ Imaginación tiene un carácter más generalizado en el orden mental-verbal, y así se va enriqueciendo y complicando la imaginación creadora. La imaginación reconstructiva y reproductiva se debe desarrollar durante las clases, enseñando a los niños a determinar y representar situaciones de los objeto no indicados directamente en su descripción, a comprender la incondicionalidad de ciertos objetos, atendiendo a sus propiedades y particularidades, este proceso cognoscitivo le permite al niño, una interpretación más objetiva de la realidad¹⁴.

1.2.8.5 Motivación

Su actividad se rige por motivos y hechos inmediatos, donde el juego ocupa un lugar importante, es capaz de orientar su comportamiento no solo por objetivos que le plantean los adultos, también por otros que se propone conscientemente, jugando un papel más activo de su conducta¹⁵.

1.2.8.6 Emociones y sentimientos

Se produce una disminución de la excitabilidad emocional, ya que el niño logra un mayor control de sus reacciones físicas, se desarrollan sentimientos sociales y morales como:

- ✓ El sentido del deber.
- ✓ La amistad.
- ✓ El respeto.
- ✓ Y el amor en general.
- ✓ Las emociones y los sentimientos constituyen un componente importante en el desarrollo moral de la personalidad.

¹⁴ García González, Enrique, Piaget La Formación de la Inteligencia México, 2da Edición, 2001, PP 140

¹⁵ García González Op cit. Pp 89

1.2.8.6 Pensamiento y Lenguaje

- ✓ Se da el pensamiento en forma de reflexión.
- ✓ Hipotetiza y autorregula su propia actividad.
- ✓ Desarrolla capacidad de expresar lo aprendido con sus propias palabras.

Todas y cada una de las capacidades anteriormente descritas deben ser estudiadas y analizadas en cada uno de los niños (muestra) de 4to grado Primaria, para ir uniendo criterios que ayuden a encontrar la forma de hacer saber a los padres de familia el por qué algunos niños necesitan mas atención que otros, y lo más importante por qué el papel del padre de familia es necesario para el éxito escolar, aunado a esto poner especial atención en las conductas familiares, sociales, personales, etc., que el niño recibe dentro del hogar y que colaboran con su estudio¹⁶.

Es en este momento en donde la explicación específica de la importancia de los hábitos de estudio se debe dar a conocer a los padres de familia, como una herramienta efectiva en el proceso de estudiar. La repetición del acto de estudiar bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales son bases fundamentales en los hábitos de estudio, que es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los alumnos. Hábito significa costumbre, normalidad, rutina, habituar lo que quiere decir acostumbrarse a la tarea, tomarla como algo normal, todos los días, como parte de su vida, lo que hace que el estudio deje de ser una cosa “extraña” y pase hacer algo común entre sus actividades diarias¹⁷.

1.2.9 Hábitos de estudio

El niño debe aprender a estudiar y dominar los hábitos de estudio, luego de una capacitación específica que le servirá para comprender y manejar los

¹⁶ Idem

¹⁷ Aduna Mondragón, Alma P. “Curso de Hábitos de Estudio y Autocontrol”. Trillas, México 1987. Pp.91

contenidos directamente. En este espacio es donde se sitúa al docente como un mediador, el guía, el líder, que enseña a los estudiantes a aprender a través del uso adecuado de los hábitos y técnicas de estudio, “el rol del docente es ayudar al niño a construir el pensamiento y a desarrollar las competencias, que se consiguen a través de sucesivas asimilaciones. El maestro debe saber que el dominio de técnicas permite un buen aprendizaje¹⁸.

Los hábitos de estudio se van formando a través de una secuencia, es un modo que se adquiere por la constante práctica de algo, a través de un refuerzo o estímulo que se le da al niño de esta edad (9-10 años).

Una rutina de estudio establecida es muy importante especialmente para niños pequeños de edad escolar, tener el concepto de hábitos de estudio es tener el concepto de un calendario de tareas, según Piaget, que distingue dos periodos, operaciones formales de los 11 a los 13 años, perfeccionamiento de las operaciones formales de los 13-16 años.

Después de los 11 años, es capaz de razonar sin apoyarse en los objetos, partir de simples proposiciones verbales. El razonamiento formal es un operador sobre operaciones y sobre sus resultados, es el pensamiento puro, independiente de la acción, propio de la deducción matemática¹⁹.

1.2.10 Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje

Para comprender mejor acerca del tema “hábitos de estudio” es necesario dar a conocer los factores que intervienen en este proceso de aprendizaje.

1.2.10.1 Concentración

- ✓ Depende de la edad y características del propio niño
- ✓ Circunstancias externas como: el ambiente, el tipo de tarea, tipo de apoyo y retroalimentación que recibe el niño.

¹⁸Idem

¹⁹García González Op cit. Pp 85

- ✓ A la edad de 7 u 8 años, el niño puede asumir con responsabilidad un trabajo de tipo académico, que requiera de su total concentración.

1.2.10.2 Tarea escolar

La tarea escolar se tiene que ver como una oportunidad que tiene el niño de practicar en casa, a su propio ritmo, y de invertir el tiempo en las materias que le gusten, sería necesario que los maestros se esforzaran en diseñar trabajos y tareas diversas, breves y creativas relacionadas con la vida cotidiana, que den respuesta a las dudas y conocimiento a los alumnos. El propósito de la tarea es que el niño practique y aprenda los conceptos aprendidos tanto en la escuela como en el hogar²⁰.

El papel del padre de familia, interesado en la educación de su hijo, debiera distinguir los problemas que tiene el niño con la tarea, detectando si su hijo pierde el interés y no demuestre entusiasmo por las tareas, cuando se le dificulte mucho o sea excesiva, de esa manera el padre de familia debe contactar al maestro y encontrar juntos una solución.

1.2.11 El ambiente familiar como factor importante

La vida en familia; las relaciones entre sus miembros; la cultura de los padres y los hijos, el ejemplo de los padres; las normas o reglas que rigen en la familia; la situación económica, las circunstancias familiares propias de una realidad que evoluciona; los criterios y actitudes de los padres en relación a la educación de sus hijos. En este sentido, puede añadirse uno a más; hasta que punto el modo de la familia esta de cara o de espalda a los estudios de los hijos; existe vida de familia cuando padres e hijos tienen oportunidades diarias para hablar tratándose en un clima de confianza y diálogo espontáneo²¹.

Este clima de confianza , diálogo y ayuda favorece los estudios de los hijos fomentan la seguridad en si mismo; permite conocer la forma concreta y a tiempo,

²⁰Gardner Op. Cit pp 46

²¹ Piero Di Giorgi Op cit pp 75

las dificultades que cada uno encuentra en el aprendizaje; convierte el estudio en un tema de conversación y, por lo tanto, en algo que se valora en la familia; ayuda a cada hijo estudiante a descubrir que no es únicamente estudiante para su familia sino que es mucho más; que no se encuentra solo frente al peligro de los exámenes y el posible fracaso; que todo niño teme de las notas después de los exámenes.

Las familias donde el padre es exigente reducen a su hijo a la dimensión de estudiante, y al estudiante, lo hemos llamado "estudiante oficial", el que busca sólo el éxito académico por medio de la acumulación de conocimientos. Estos padres no aceptan en ningún caso un fracaso escolar y lo ponen de manifiesto en la irresponsabilidad que tienen los hijos frente al estudio y a la incompetencia de los profesores.

Es frecuente que se desarrollen en ellos sentimientos de culpabilidad, llegando a identificar los errores intelectuales con las faltas morales y no viendo las dificultades escolares como algo reparable. El esperar todo de los profesores puede contribuir a que los hijos se sientan menos responsables de su trabajo²².

1.2.12 Técnicas de estudio

El trabajo de un maestro no es únicamente centrar su atención en las técnicas de estudio, también deben exigir al niño cierto nivel de lectura, de comprensión y saber identificar las partes o parte más importante de un texto.

Las técnicas a utilizarse en un ciclo escolar deben ser graduales, determinación del tema, elaboración de preguntas, aplicación, recopilación, ordenamientos de datos, interpretación y planteamiento de conclusiones. Los objetivos de las técnicas de estudio es lograr una expresión clara y precisa, adquirir capacidad de expresar el pensamiento, el intervenir oportunamente, de respetar criterios ajenos, de respetar las ideas de sus compañeros, asimismo se

²²Artola A. Op cit pp 185

procura ejercitar la agilidad mental aprender a reconocer situaciones, tener un buen sentido crítico, adquirir habilidades de disciplina mental²³.

Al iniciar el trabajo escolar, es recomendable utilizar técnicas, tanto personales como en equipo, en la medida de lo posible la enseñanza deberá ser de acorde a las características del grupo en clase, la comunicación entre niño-maestro, maestro-alumno, alumnos-alumnos, debe ser un proceso de mucha influencia en el desarrollo escolar.

En ningún momento se puede confirmar que cierta técnica de estudio es específica para tal o cual persona, pero sí hay que recordar que facilitan el aprendizaje, brindan herramientas nuevas que al ser utilizadas de la mejor forma por el alumno, lo llevaran al éxito en cualquier año escolar.

Entre las técnicas más utilizadas por los maestros durante la enseñanza, se enumeran las siguientes:

- ✓ Fijar una hora para realizar la tarea.
- ✓ Después de clases necesita descanso y esparcimiento.
- ✓ Convivencia familiar.
- ✓ Integrar la tarea al ritual de la vida diaria.
- ✓ Trabajar individualmente.
- ✓ Motivar la curiosidad del niño.
- ✓ Ofrecerle una zona tranquila y cómoda para estudiar.
- ✓ Enseñar al niño a organizarse.
- ✓ Ofrecerle ayuda.
- ✓ Elogiar al niño al finalizar la tarea.
- ✓ Indagar al niño cuando se reconozcan señales de frustración.
- ✓ Establecer horario para comidas, estudio y tareas.
- ✓ Proporcionar al niño materiales de estudio, libros, lápices, etc.

²³ Staton, Thomas F. "Como Estudiar", Editorial Trillas, México 1989, 2da. Edición, pp. 79

- ✓ Elaborar un calendario de tareas es una ayuda visual que funciona.
- ✓ Obsequiar a un niño un libro, crece su hábito de lectura.
- ✓ Inspirar amor al aprendizaje.
- ✓ Mirar noticias y programas educativos por televisión.
- ✓ Ver videos educativos y películas elegidas por los papás y los niños²⁴.

1.2.13 La importancia del ambiente dentro de los hábitos de estudio

Es inútil tratar de que la niña o el niño se concentren en el trabajo si están escuchando y menos aún viendo la televisión, en lo posible es aconsejable posponer las llamadas telefónicas y evitar el ruido excesivo, tanto de la calle como el de la casa misma. Un ambiente de tranquilidad, en el que todos pueden hacer algo silenciosamente al mismo tiempo, es el mejor aliado del estudio, si los niños menores no tienen tarea que hacer, pueden dibujar, armar rompecabezas o cualquier otra cosa que no llame la atención de los niños mayores²⁵.

Es importante el que se cuente con todo el material necesario, no sólo de papelería sino también de consulta: libros y enciclopedias de diferentes temas, revistas y folletos que puedan recortar, mapas y globo terráqueo, calendarios que muestren los meses y las estaciones del año, como la asesoría necesaria de los maestros y los padres de familia para enseñarles el uso adecuado de cada uno de los materiales de consulta y sobre todo a navegar en internet.

El comprarles un material nuevo puede motivar a reiniciar el trabajo con más entusiasmo: unos plumones nuevos, estampas de animales o transportes, una colección de minerales, hasta una computadora cuando existan las posibilidades económicas, esto puede despertar el interés por algo que nunca antes había llamado su atención.

²⁴ Idem

²⁵ Carrasco, José B. "Como Aprender Mejor". 3er edición. Ediciones Rialp. Madrid 2000. pp. 150

1.2.14 Condiciones ambientales para desarrollar los hábitos de estudio

El ambiente escolar: Este ambiente tiene que facilitar una comunicación directa con el estudio, que sea a fin con el estudiante, debe contar con una comodidad general, mínimo el estudiante debe contar con:

- ✓ **Mesa de trabajo:** Utilizar un escritorio formal, con gavetas o simplemente una mesa plana de superficie lisa o suficientemente grande para colocar el material con el que el alumno va a estudiar, lápices, lapiceros de colores, marcadores, crayones, sacapuntas. Se deberá colocar solo lo necesario para que el lugar no se vea saturado y desordenado.
- ✓ **Silla:** Mueble cómodo, con respaldo firme para poder mantener la posición adecuada y tener una altura de acuerdo a la mesa.
- ✓ **Lámpara:** La luz debe colocarse de tal forma que se proyecte por el lado izquierdo, para que la luz no produzca sombra al momento de trabajar. El foco de potencia razonable, debe iluminar directamente la mesa, no molestar la cara, tanto la luz como el calor directo a la cara causa molestia. Lo esencial sería que la luz fuera natural para evitar el cansancio visual.
- ✓ **Librera:** De mucha utilidad es la presencia de una libreta cerca del lugar de trabajo, la cual contendrá los libros, revistas y material al alcance del estudiante, para evitar las continuas búsquedas de libros o cuadernos que desatiende la atención del niño. También, este mueble le puede servir como una herramienta que lo acostumbre a ser ordenado en su trabajo.
- ✓ **Ventilación:** La ventilación dentro del ambiente de estudio es de suma importancia porque hay que procurar que el oxígeno del ambiente se renueve constantemente, para que no se contamine el mismo y produzca fatiga, cansancio y dolor de cabeza.

- ✓ Ruido-Música Es recomendable que el lugar de trabajo estuviera alejado del ruido y voces de otras personas. También, se tomara en cuenta la música no como ruido pero si como un distractor, a menos que la tarea sea mecánica la música no estorbará, si se trata de una tarea que requiera concentración es preferible evitar el ruido²⁶.

1.2.15 Brunner y las Condiciones Ambientales de los Estudiantes

Hablar de Brunner, es pensar en inducir al niño a una participación activa en el proceso de aprendizaje; esto quiere decir que al niño se le presenta situaciones donde ponga de manifiesto toda su inteligencia para resolver diferentes situaciones. Ayuda a la situación ambiental en la que debe presentarse como un desafío constante que le permitirá en ambas situaciones lograr una transferencia del aprendizaje²⁷.

1.2.16 Skinner en los hábitos de estudio

La teoría de Skinner es bastante compleja, el enfoque de refuerzo puede ser aplicado a un gran aspecto de situaciones, tales como cambiar el comportamiento, establecer uno nuevo, mantener uno ya existente, extinguir uno indeseado, aumentar o disminuir la respuesta o establecer límites extremadamente refinados de control del estímulo.

Como es ampliamente conocido, Skinner no presenta cierta forma de expresar lo que ocurre dentro de la mente del individuo durante el proceso de aprendizaje. No le preocupan los procesos ni los constructores intermediarios, sino el control del comportamiento observable a través de las respuestas del individuo, puesto que son previsibles y obedecen a las leyes que pueden ser identificadas, esos procesos intermediarios generan y mantienen relaciones funcionales entre

²⁶ Carrasco, Op cit pp 93

²⁷ Brown, F William. "Guía de Estudio Efectivo". Segunda Edición, Trillas, México 1989. Pp.103

las variables que lo componen, es decir, las variables de entrada y salida (estímulo-respuesta).

Skinner no pone el acento en el análisis del estímulo, para él lo importante no está en el estímulo sino en el esfuerzo y sobre todo en las contingencias del refuerzo. Esto también significa que, en una situación del aprendizaje es a partir del sujeto y a partir del refuerzo establecido para ésta respuesta, que se debe analizar la probabilidad de que esta respuesta ocurra nuevamente para así controlar el comportamiento²⁸.

Para Skinner el aprendizaje ocurre debido al refuerzo, no es la presencia del estímulo ni de la respuesta lo que induce el aprendizaje, sino la presencia de la contingencia del esfuerzo. Lo importante es saber disponer la situación de aprendizaje de manera que las respuestas dadas por el sujeto sean reforzadas para que aumente su probabilidad de ocurrencia²⁹.

Luego del detalle de planteamientos sobre el tema “Repercusiones en el rendimiento académico al carecer de Hábitos de Estudio, en los alumnos de 4to. Grado Primaria, en la Escuela Matías Córdova, Jornada Vespertina, se derivan los siguientes puntos de estudio a efectuarse en esta investigación:

- ✓ La intervención de los padres de familia en el desarrollo educacional del estudiante de ya que es indispensable para su éxito académico.
- ✓ La falta de conocimientos relacionados a los hábitos de estudio, de parte de los padres de familia, es un factor negativo en el desarrollo del niño.
- ✓ La aplicación de técnicas de estudio en el aula, las tareas y los trabajos individuales se aplican a cualquier estudiante, pero es percibido de diferente manera por cada uno de ellos.
- ✓ Los padres de los alumnos necesitan información concreta y creativa de hábitos de estudio para que ellos puedan aplicarlos con ellos.

²⁸ Brown, F Op cit pp 23

²⁹ Ibid pp 27

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Descripción de la Muestra

El trabajo de investigación se desarrolló de manera directa con los estudiantes de la escuela Matías de Córdoba, ubicada en la 9ª. Ave. Zona 11, Colonia Roosevelt, tiene un nivel de construcción, cuenta con 8 salones que van de 1ro. a 6to. primaria, 4 baños para maestros y alumnos, una oficina de dirección, salón de maestros y 2 patios.

Los alumnos de la institución son del sector de la zona 11 y del Mercado “El Guarda”. El tipo de muestreo fue homogéneo que consiste reunir a un grupo social con el mismo perfil para abordar el problema presente. Se tomó una muestra de forma aleatoria con 20 niños, dentro del salón de clases, de sexo femenino y masculino sin importar a que grupo étnico pertenecían, de esta forma permitió que todos los alumnos tuvieran la misma probabilidad de ser escogidos.

2.2 Estrategia Metodológica

A continuación se describirá el trabajo de campo dividido en:

- ♣ Módulo I: Se visitó la Escuela Matías de Córdoba, donde se dialogó con la Directora Consuelo a quién se le hizo la propuesta de poner en práctica la Aplicación de Técnicas y Hábitos de Estudio, facilitando un horario para realizar las actividades planteadas.

- ♣ Modulo II: Se realizó una observación a los alumnos durante su período de clases, entrevistas a los padres de familia y maestros, luego se aplicó el Inventario de Hábitos de estudio, con el objetivo de indagar en sus hábitos de estudio.

- ♣ Módulo III: Se mantuvo una comunicación con los alumnos para lograr un acercamiento en el cual ellos brindaran la información precisa.
- ♣ Módulo IV: Se asistió los días martes y jueves en la jornada Vespertina trabajando con los maestros y padres de familia y alumnos de 4to. grado de primaria.
- ♣ Módulo V: Se realizó un taller a los maestros y padres en el cual se pudo explicar por medio de diapositivas la forma correcta de apoyar a los niños en sus actividades escolares.

2.3 Técnicas y Procedimientos de Trabajo:

La Observación:

La observación consiste en la medida y registro de los hechos observables, según el método científico, y por lo tanto, medida por instrumentos científicos. La observación requiere de la persona que investiga la definición de lo que persigue obtener ya que es importante tomar en cuenta que cada detalle de las conductas deberán registrarse de manera adecuada para lograr información precisa. Se realizó un registro visual a los alumnos dentro de su ambiente escolar, con el fin de captar y percibir sus deficiencias en las técnicas de estudio; se llevó a cabo durante los períodos de clase con el apoyo de la evidencia empírica, para reunir las características indispensables y elaborar las técnicas adecuadas a sus necesidades.

La Entrevista:

Una entrevista es un texto expositivo en el que se recoge el diálogo mantenido por el interesado con un personaje del que se quiere dar a conocer su forma de pensar o de actuar; su finalidad es informativa. La entrevista se le aplicó, maestros/as y padres de familia, para profundizar acerca de la problemática y así tomar en cuenta el punto de vista de cada uno de ellos. De esta manera se pudo

conocer las deficiencias en los hábitos de estudio de los alumnos. Se planificaron varias sesiones para que los padres colaboraran con la información necesaria, llevando a cabo la misma dinámica con los maestros.

Inventario de Hábitos de Estudio:

Es una herramienta la cual desglosa la forma y condiciones en que el estudiante realiza su tarea incluyendo los fallos que limitan su eficacia en el estudio, esta integrada por un programa de corrección de hábitos defectuosos o de creación de los que se estimen más convenientes. La aplicación se hizo a los alumnos, con el fin de elaborar un manual adecuado según los datos recolectados, la organización de los alumnos fue de forma colectiva llevándola a cabo dentro de su salón de clases.

2.3 Instrumentos de Recolección de Datos

- **Guía de Observación:** Esta observación debe ser realizada profesionalmente, sin la influencia de opiniones o emociones que interfieran en una apreciación correcta de la situación. Recabando el conocimiento previo de conductas que no llenen las características de un adecuado manejo de los recursos en la escuela. Se llevó a cabo durante 15 minutos en cada período de clases aproximadamente. (Ver anexo No. 1)
- **Guía de Entrevista:** Es el instrumento en el cual se debe manejar una adecuada relación interpersonal, alto valor de empatía, observación del comportamiento verbal y no verbal, la información oral recibida, y las emociones. Estos factores ofrecieron una mayor oportunidad de entendimiento tanto de los maestros, alumnos como padres, el cual sirvió para crear el instrumento adecuado para los alumnos de la escuela; cada sesión se programó para realizarla en 15 minutos aproximadamente. (Ver anexo No. 2)

- **Inventario de hábitos de estudio:** Este instrumento proporciona un perfil del grado de Hábitos de Estudio con que cuenta la población evaluada, a través de cuatro escalas: Condiciones ambientales de estudio, planificación de estudio, utilización de materiales y asimilación de contenidos, el cual se aplicó en 30 minutos aproximadamente, dentro de su periodo de clases. (Ver anexo No. 3)

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Presentación

A continuación se representarán los resultados obtenidos en la aplicación de la Observación, la Entrevista y el Inventario de Hábitos de Estudio que se realizaron en la Escuela Matías de Córdova en el proceso de recopilación de datos para la elaboración del manual.

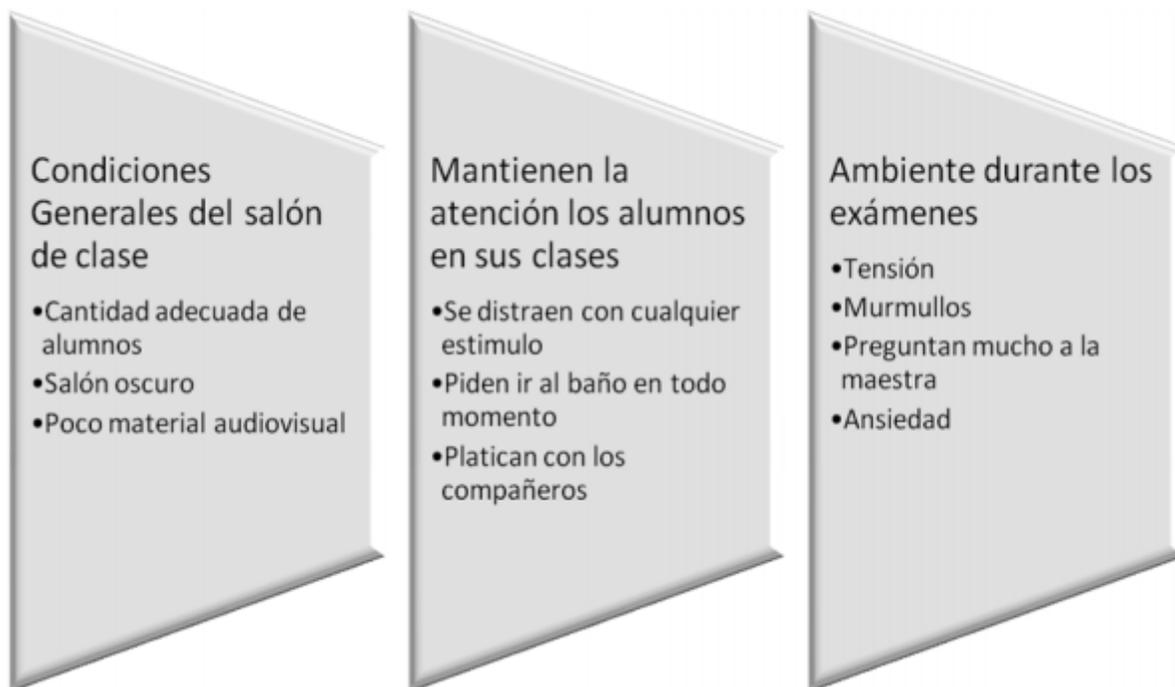
La observación reunió aspectos importantes del entorno que se vive dentro del salón de clases, su interpretación se desglosa en un diagrama donde se presentan los puntos más relevantes; la entrevista dirigida a los alumnos enfatizó en situaciones que perjudican al niño para el buen desenvolvimiento académico, se planteó los resultados a través de un esquema y gráficas de sectores, los maestros manifestaron sus opiniones positivas-negativas del establecimiento en relación a la planificación escolar, datos desplegados en diagramas y graficas de sectores indicando lo principal en la entrevista; en relación a los padres de familia se dialogó con el fin de indagar en los inconvenientes que presenta el niño dentro de su entorno familiar, esta información se desarrolla por medio de porcentajes; el Inventario de Hábitos de Estudio es un instrumento que desplaza las limitaciones de cada factor individual que el niño presenta en su contexto, estos datos se manifiestan a través de graficas y diagramas.

Luego del desglose de los datos obtenidos se hará una interpretación final donde se mencionará el proceso que se llevó durante la realización y aplicación del manual y los beneficios que los niños lograron al aplicar las técnicas en sus actividades escolares.

3.2 Resultado de las Técnicas

El diagrama que se presenta a continuación contiene características generales que fueron observadas dentro del salón de clases en la Escuela Matías de Córdoba.

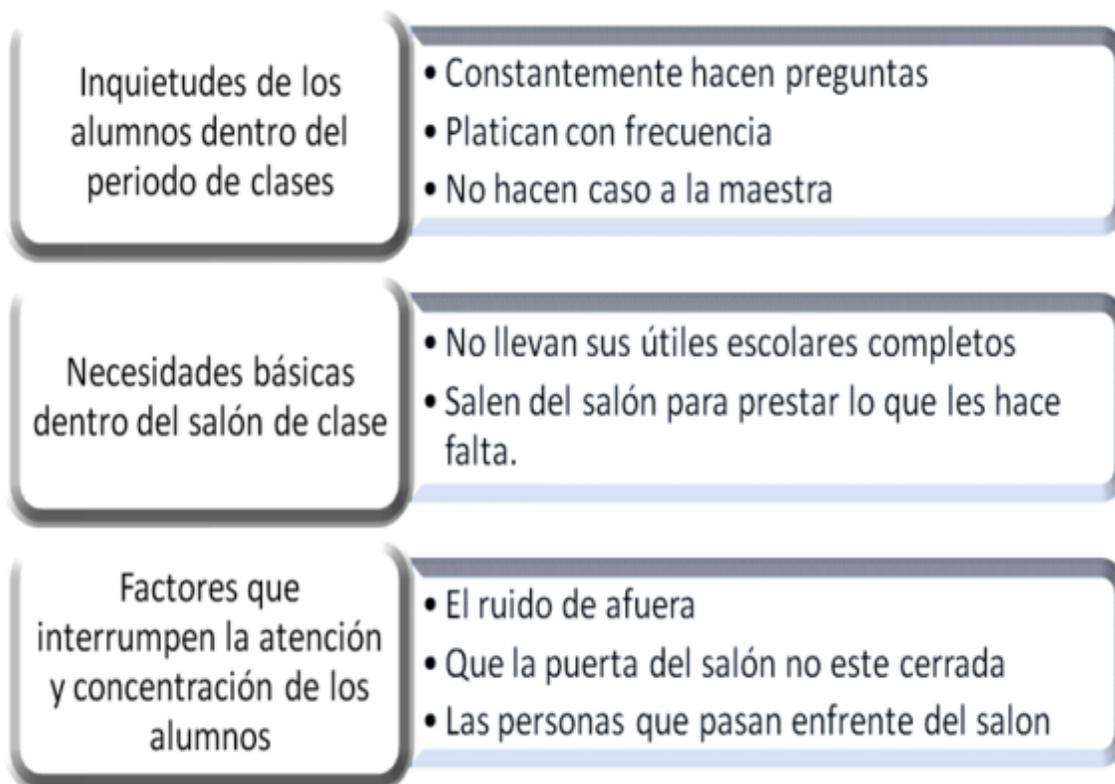
Diagrama 1



Se pudo observar que la cantidad de alumnos del salón de clases es adecuada y sus condiciones se adaptan a las necesidades básicas ya que cuenta con poco material audiovisual, la motivación es insuficiente, el salón es oscuro, los alumnos no mantienen una atención constante a sus clases porque se distraen con facilidad, solicitan permiso a cada momento para salir al servicio sanitario, platican mucho con los demás compañeros. El ambiente que se vive durante los exámenes es de tensión, nerviosismo murmullos y suelen preguntar sus dudas al maestro.

Este diagrama detalla condiciones físicas y básicas de las situaciones que se presentan en los alrededores durante los períodos de clases en la Escuela Matías de Córdoba.

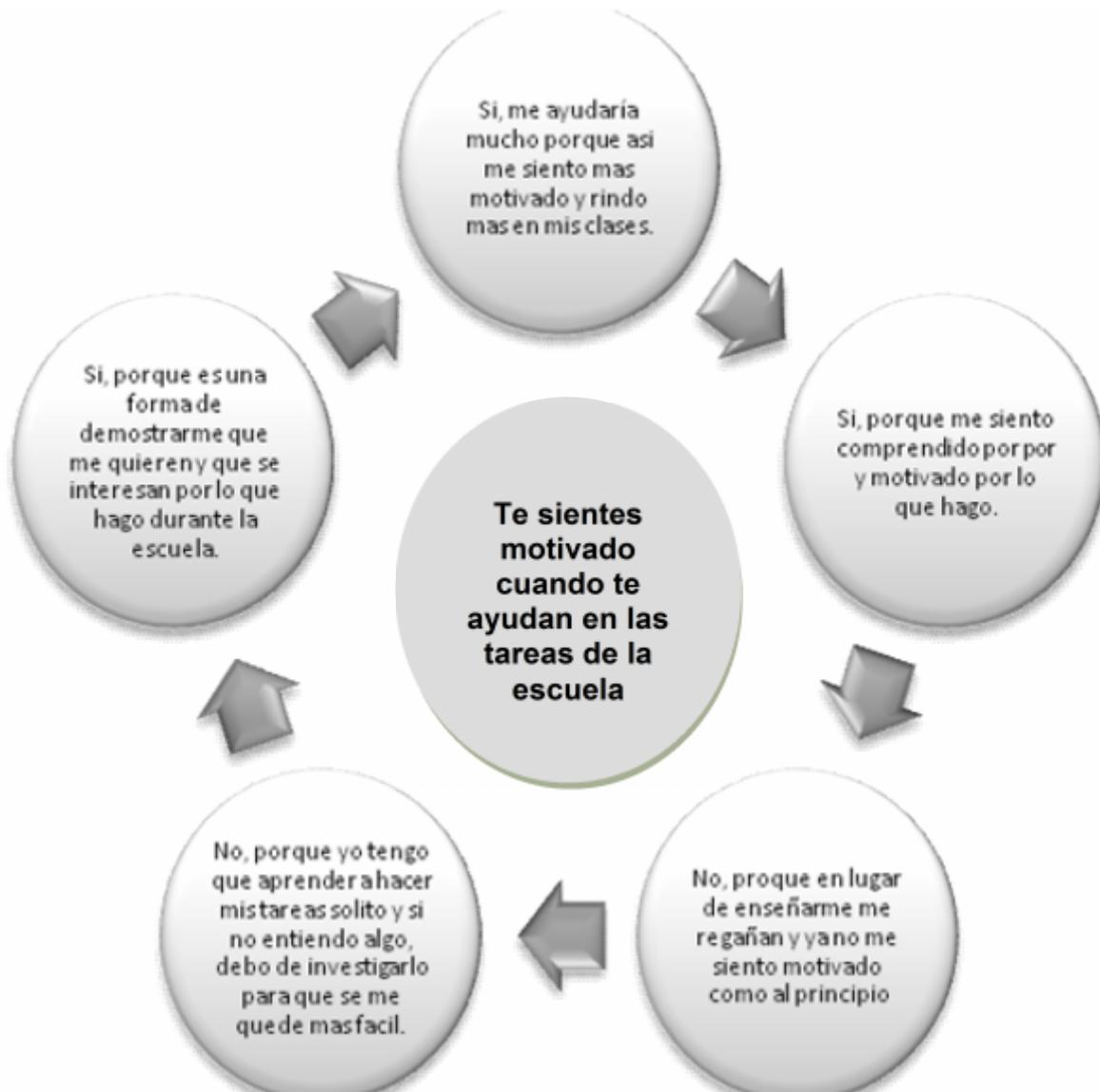
Diagrama 2



Los alumnos suelen ser inquietos, platican con frecuencia, despejan dudas, no hacen caso a la maestra; la mayoría de los niños no llevan sus útiles escolares completos, salen del salón a prestar lo que hace falta para continuar recibiendo clases. Entre los factores que interrumpen la atención y concentración de los alumnos se encuentra, la bulla de afuera, que la puerta del salón no esté cerrada, distractores mínimos del ambiente, las personas que pasan enfrente del salón.

El siguiente esquema muestra a través de una secuencia circular las manifestaciones de los alumnos con respecto a la importancia que tiene para ellos la motivación que deben recibir a la hora de realizar las tareas en casa.

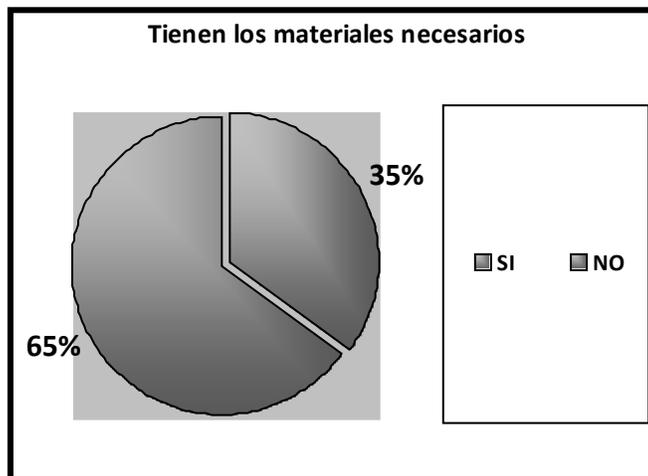
Esquema 1



Este esquema relata la opinión del alumno con respecto de la importancia que los padres se involucren en sus actividades de la escuela, consideran que si reciben ayuda se sentirán motivados, comprendidos, ya que es una forma de demostrar interés por lo que hacen. Otros opinan que prefieren hacer las tareas

ellos para que no los regañen; también creen que es importante realizarlas solos porque de esa forma aprenden más.

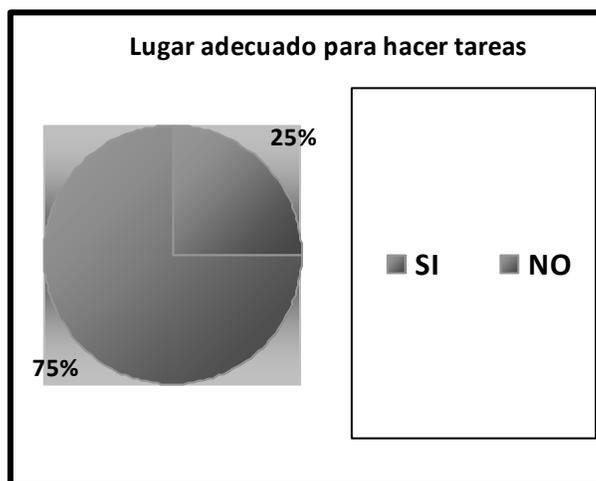
Gráfica 1



Fuente: Entrevista realizada a los alumnos de 4to. grado primaria de la Escuela Matías de Córdoba en el mes de abril del 2010.

Interpretación: Se puede observar que los niños no poseen los materiales necesarios para realizar las tareas en clase y en casa, lo que los hace vulnerables a la adquisición de malos hábitos de estudio.

Gráfica 2



Fuente: Entrevista realizada a los alumnos de 4to. grado primaria de la Escuela Matías de Córdoba en el mes de abril del 2010.

Interpretación: Se observa que el 75% de los niños no tienen un lugar adecuado para realizar sus tareas en casa, a diferencia del 25% que cuenta con el espacio indicado para llevar a cabo sus actividades escolares.

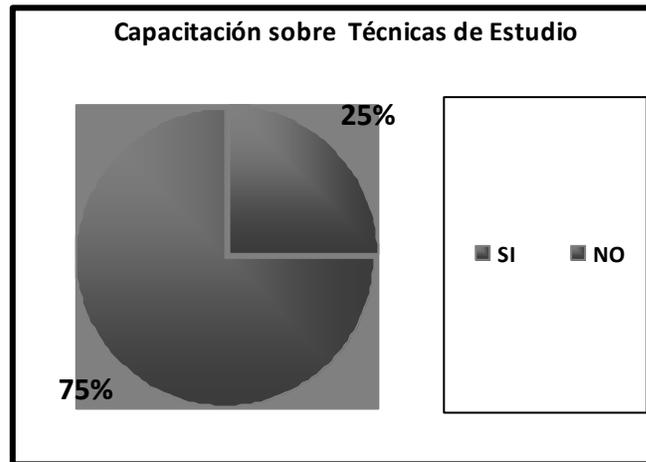
El siguiente diagrama muestra el balance que hay en las limitaciones del alumno dentro de su ambiente escolar.

Diagrama 4



Se puede observar que el descuido de los padres en la supervisión de tareas es relevante, a comparación del factor económico y de que los niños tengan compromisos laborales durante la mañana.

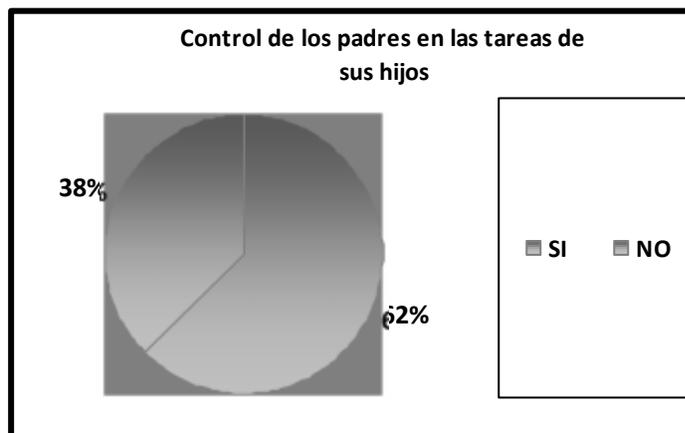
Gráfica 3



Fuente: Entrevista realizada a los maestros de la Escuela Matías de Córdoba en el mes de mayo del 2010.

Interpretación: Se puede observar que los maestros no reciben ningún tipo de capacitación por parte de El Ministerio de Educación sobre Técnicas de Estudio a diferencia la Universidad de San Carlos por medio de los programas de práctica les han impartido talleres formativos.

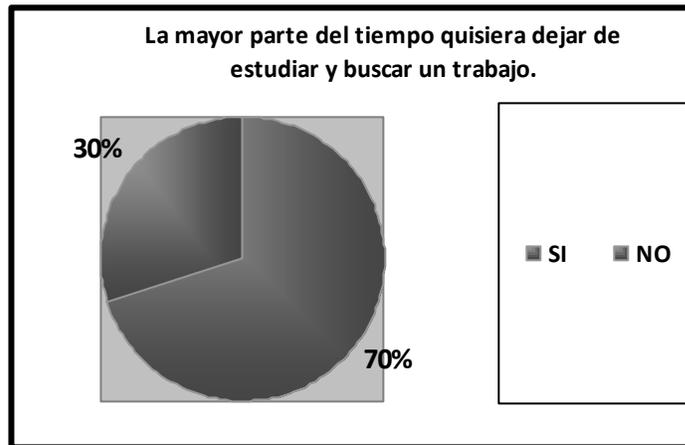
Gráfica 4



Fuente: Entrevista realizada a los padres de familia de la Escuela Matías de Córdoba en el mes de abril del 2010.

Interpretación: En esta gráfica se puede observar que solo cinco padres de familia supervisan las tareas que llevan sus hijos a casa y a 3 padres de familia no les da tiempo de llevar un control porque no les da tiempo por el trabajo.

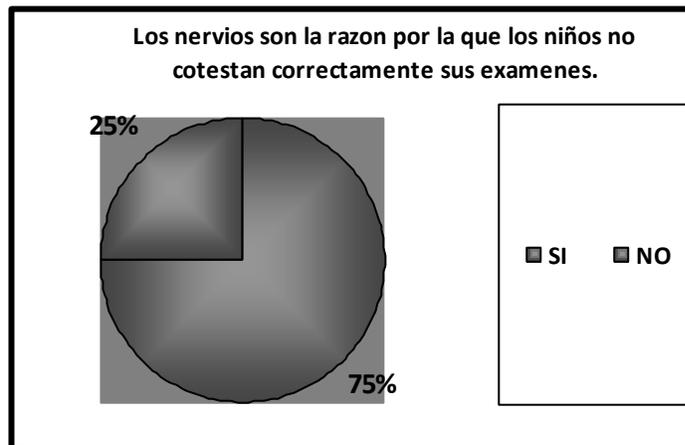
Gráfica 5



Fuente: Inventario de Hábitos de Estudio realizado a los alumnos de la Escuela Matías de Córdoba el mes de abril del 2010.

Interpretación: Se observa que un 70% de los alumnos considera más productivo trabajar y ganar dinero que ir a la escuela a aprender.

Gráfica 6



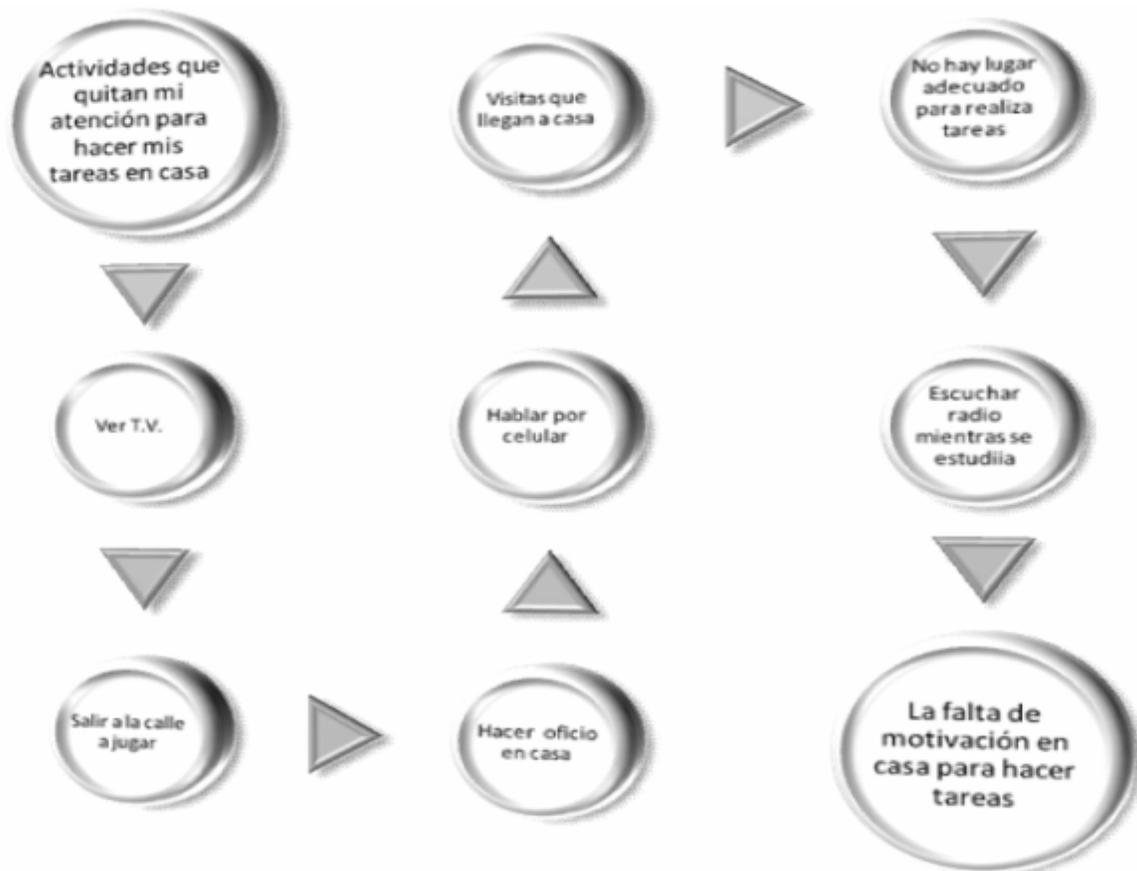
Fuente: Inventario de Hábitos de Estudio realizado a los alumnos de la Escuela Matías de Córdoba en el mes de abril

Interpretación: El 75% de los niños sufren de nervios cada vez que se someten a exámenes parciales y finales.

En el siguiente esquema se detallan las actividades que interrumpen al niño antes de iniciar con sus tareas escolares en casa.

Esquema 2

Hábitos de Estudio



El inventario de hábitos de estudio proporcionó información de las interrupciones que tiene el niño a la hora de realizar sus actividades escolares en su casa, como el ver T.V., salir a la calle a jugar, hablar por celular, visitas que llegan a casa, hacer oficio, no tener un lugar adecuado para hacer tareas, escuchar radio y la falta de motivación en su entorno.

3.3 Interpretación Final

Las técnicas de estudio son un conjunto de acciones, estrategias que realiza el estudiante para comprender conceptos y contenidos de las diversas asignaturas, estas acciones y estrategias son las que suelen utilizar los alumnos que consiguen buenos resultados académicos, para aprender a estudiar no basta con conocer las técnicas descritas, es necesario ponerlas en práctica diariamente.

La observación ayudó apreciar e indagar el ambiente en el que los niños se rodean en su salón de clases, permitió comprender cada perspectivas en donde los alumnos se sienten con toda libertad y tienden hacer sus acciones cotidianas por naturaleza y sin prejuicio alguno, de esta forma se pudo percibir que el salón de clases es oscuro, no cuenta con el material audiovisual necesario impidiendo crear un ambiente de motivación constante requerido para que el alumno se sienta a gusto, que la cantidad de alumnos es adecuada en relación al espacio disponible del salón de clases, las condiciones generales de la escuela se ven afectadas debido a factores externos que no pueden controlarse, esto perjudica la concentración de los alumnos que tienden a distraerse con facilidad, por consiguiente el ambiente que se vive durante los exámenes es de tensión, nerviosismo, murmullos y suelen preguntar a cada momento las dudas al maestro.

Los alumnos suelen ser inquietos, platican con frecuencia, no hacen caso a la maestra; la mayoría de los niños no llevan sus útiles escolares completos, salen del salón a prestar lo que hace falta para continuar recibiendo clases y el ambiente se torna desordenado cuando el maestro no lo puede controlar.

Entre los factores que interrumpen la atención y concentración de los alumnos se encuentra, los ruidos que provienen de afuera, que la puerta del salón no esté cerrada y vean pasar a los demás compañeros, espacio en que el niño

necesita tranquilidad para enfocarse en sus asignaturas y no lo consigue por los distractores del ambiente.

La entrevista fue un instrumento muy favorable en el que se obtuvo información tanto de alumnos, maestros como de los padres de familia dando cada una de ellos aspectos importantes que ayudaron a detectar los problemas en que el niño está inmerso. El diálogo con los padres de familia sirvió para extraer información que cada uno de ellos sabe de su hijo con respecto a las actividades escolares que realiza cada día. Los maestros refieren la falta de recursos tanto audiovisuales como las posibilidades que tiene la escuela de brindarles lo básico, con los alumnos se permitió indagar en el concepto que ellos tienen con respecto a sus hábitos de estudio.

En la plática abordada con los niños con respecto a la importancia de que los papás se involucren en sus actividades de la escuela, ellos manifestaron el valor que para ellos tiene que sus padres se interesen por lo que hacen, ya que la motivación que ellos les brindan causa sentimientos de seguridad lo que produce que se sientan seguros del trabajo que realizan, otros opinan que prefieren hacer las tareas por sí mismos, para que no los regañen y no se sientan confundidos de lo que han aprendido en clase; también creen que es importante realizar las tareas solos porque de esa forma aprenden más; se encontró que un generador de malos hábitos de estudio es que los niños no tienen el material necesario para realizar las tareas en casa, logrando así que el niño no cumpla con lo que le piden en la escuela.

En la entrevista con los padres de familia se indagó en la necesidad que tiene el alumno en cuanto el padre se involucre en lo que hacen en la escuela ya que existe un nivel bajo de progenitores que supervisan las tareas que llevan los hijos a casa y en relación a los papás que trabajan les es más difícil llevar un control adecuado de lo que hacen los niños.

Los maestros no consideran una limitante que el niño tenga que trabajar para ayudar en la economía del hogar, más bien están seguros que si los padres supervisaran constantemente las tareas escolares orientando de mejor manera las actividades de sus hijos, los niños serían capaces de cumplir en la escuela y económicamente en su casa; también afirman la necesidad de recibir capacitaciones por parte de El Ministerio de Educación sobre Técnicas de Estudio. Las herramientas creadas para los maestros conllevan seguimientos dinámicos para que los alumnos se sientan atraídos por lo que les están enseñando y de esta manera facilitar el rendimiento académico durante su vida escolar.

El Inventario de Hábitos de Estudio permitió identificar las condiciones ambientales de estudio en la escuela y en casa, la planificación de tareas, la utilización de materiales y el aprovechamiento de contenidos en clase, reflejó los inconvenientes mas comunes que hay cada día n las horas de trabajo escolar en casa y se concluyó que los padres deben planificar la mañana con los niños para que distractores como, ver T.V., salir a la calle a jugar, hablar por celular, visitas que llegan a casa, hacer oficio, no tener un lugar adecuado para hacer tareas, escuchar radio, la falta de motivación en su entorno, no malgasten el tiempo efectivo que tiene el niño para realizar sus actividades educativas; para ellos es más productivo trabajar y ganar dinero que ir a la escuela a aprender; la mayoría de los niños no han aprendido a controlar los nervios que producen los exámenes parciales y finales. Estas circunstancias ayudaron a formular elementos en los cuales los niños aprendan a mantener por mas tiempo la atención que requieren los estudios, y puedan manejar con eficiencia cada técnica propuesta; a crear el ambiente propicio aunque el lugar de estudio muestre desventajas inevitables; a implementar nuevas y divertidas formas de estudiar con el propósito de hacer menos aburridas las largas sesiones de estudio.

El manual “Aplicación de Técnicas y Hábitos de Estudio para mejorar el rendimiento escolar de los alumnos de la Escuela Urbana Mixta Matías de Córdova” es muy práctico en donde encontrará las principales estrategias de estudio, ofreciendo alternativas de prevención y mejora al rendimiento académico, partiendo de una visión positiva de estudio que facilite el crecimiento personal en conjunto con la necesaria actualización continua de conocimientos. El manual propone una forma fácil y divertida de adquirir posibles alternativas y pautas de actuación a seguir para facilitar el diseño de una estrategia personalizada y eficaz de estudio.

La elaboración del manual permitió darle al alumno herramientas necesarias para que pueda llevarlas a cabo durante su etapa escolar; se ejemplifica la forma de cómo deben prepararse para estudiar, como tomar apuntes importantes, como enfrentar las tensiones y estrés de los exámenes; se incluyen actividades de motivación y acercamiento para los padres que se interesen por las necesidades de sus hijos; así como herramientas didácticas para los maestros a la hora de impartir sus clases.

Con las técnicas establecidas en el manual tanto el padre como el maestro, podrán ser parte activa de lo que el niño haga, observando el progreso que tenga cuando estudie a conciencia, como incrementa su paciencia, a valorar más el esfuerzo del niño dejando a un lado las calificaciones y sobre todo a cuidar las condiciones en las que estudia (un sitio adecuado, horas de sueño, la alimentación, etc.) a manera de facilitar el estudio para el niño.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- ✓ Las condiciones ambientales que tiene el alumno dentro de su ambiente familiar son escasas, debido a que no cuentan con un espacio adecuado, para realizar sus actividades escolares.

- ✓ Las técnicas de estudio permiten simplificar y optimizar el aprendizaje, ratificando que el secreto no consiste en estudiar más, sino en hacerlo mejor, con una actitud adecuada ante el estudio, autocontrol y un papel más activo en la construcción del conocimiento.

- ✓ Los padres deben formar parte activa en los estudios de sus hijos llevando con ellos un control sobre tareas, formas de estudio, de manera que el niño se sienta motivado y rinda mejor en la escuela.

- ✓ Los maestros deben incluir dentro de la planificación anual un sistema para enseñar nuevas técnicas de estudio, motivando a sus alumnos con cada actividad a llevarlas a cabo con eficiencia de manera que se convierta con la práctica en hábitos positivos.

- ✓ Los alumnos deben interesarse por investigar sobre la manera adecuada en que pueden realizar todas las actividades escolares, e ir estimulando su interés por las asignaturas que le sean más difíciles.

- ✓ La aplicación de nuevas y prácticas técnicas de estudio motiva de manera directa a todos los alumnos con el fin de facilitar herramientas precisas para la adquisición de conocimientos.

4.2 Recomendaciones:

Al Estado:

- ✓ Invertir en capacitaciones en donde el maestro pueda tener acceso a los avances constantes que brinda la educación a nivel internacional.

A la Universidad:

- ✓ Brindar al alumno fácil acceso al material necesario para que pueda llevar su investigación a niveles más altos de excelencia académica en Guatemala.

A la Escuela de Psicología:

- ✓ Motivar al estudiante de psicología a realizar nuevos estudios sobre técnicas de estudio optimizadas en los Centros de Prácticas, de manera que ayude a mejorar sus necesidades diarias.

A los padres de familia:

- ✓ Saber con precisión la importancia de la actitud motivadora que deben mantener hacia sus hijos porque de eso depende el éxito académico durante la etapa escolar.
- ✓ Ayudar en la aplicación de Técnicas y Hábitos de Estudio a sus hijos con el propósito de corregir y mejorar a tiempo los hábitos de estudio de los niños para enseñarles una mejor actitud frente a los programas académicos, convenciéndolos que pueden ser entretenidos y dinámicos.

Bibliografía

1. Aduna Mondragón, Alma P. "Curso de Hábitos de Estudio y Autocontrol". Trillas, México 1987. Págs. 91
2. Artola A. Piezzi Ramón (2000). "La familia en la sociedad pluralista". Buenos Aires, Argentina: Ediciones Espacio Págs. 256
3. Brown, F William. "Guía de Estudio Efectivo". Segunda Edición, Trillas, México 1989. Págs.103
4. Carrasco, José B. "Como Aprender Mejor". 3er edición. Ediciones Rialp. Madrid 2000. Págs. 150
5. Castañeda Y. M. (1991), "Los medios de la comunicación y tecnología educativa", 2da. Edición Trillas; México, Págs. 145
6. Clauss, G., Hiebsch H. (1966). "Psicología del Niño Escolar", México: Grijalbo, Págs. 224
7. Congrains, M.E. (1978). Así es como se Estudia. México: Forja.
8. Dawes M. R. (1995). "Fundamentos y Técnicas de medición de actitudes", México: Limusa Págs. 198
9. Domínguez O. A. (1991). Excelencia al estudiar. México: Trillas.
10. Ferrant, J.E. y Salas, M.W. (1999), "Manual de Hábitos de Estudio", Producto de la Investigación "Efecto del Programa de Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico y las Actitudes del estudiante, a través de la Instrucción Programada". Págs. 87
11. García González, Enrique, Piaget La Formación de la Inteligencia México, 2da Edición, 2001, Págs. 140
12. García G. y Rodríguez C. (1992). El maestro y los métodos de enseñanza. México: Trillas.
13. Gardner, Howard. "La mente no escolarizada" Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Barcelona 1991 Págs. 292
14. González, G. A. (1988). El Niño y la Educación. México Trillas, Págs. 99
15. Lerma J. H. (1995). ¿Qué tipo de alumno soy? México: Trillas. Márquez E. (1990). Hábitos Págs. 185

16. Minuchin S. "Familias y Terapia Familiar", Madrid: Ediciones Gedisa Págs. 185, 1980
17. Morales Chúa Luis, Diario Prensa Libre, Artículo "La Educación en Guatemala", Págs. 92, Guatemala febrero 2009.
18. Olcese, Alfieri, Cómo estudiar con éxito, técnicas y hábitos para aprender mejor, Ed. Alfaomega, Págs. 224
19. Petrovski, A.V. "Psicología General", La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1979, Págs. 190
20. Piero Di Giorgi. "El niño y sus instituciones" Ediciones Rialp Madrid 1999, Págs. 190
21. Rubinstein, S. L. "Psicología", Tratados y Manuales Grijalbo, México – Barcelona – Buenos Aires, 1989 Págs. 345
22. Staton, Thomas F. "Como Estudiar", Editorial Trillas, México 1989, 2da. Edición, Págs. 311

ANEXOS

Guía de Observación

1. ¿Cuáles son las condiciones generales del salón de clase?
2. ¿Qué clase de técnicas utiliza el maestro para motivar la atención de los alumnos?
3. ¿Por cuánto tiempo mantienen los alumnos la atención a sus clases?
4. ¿Cuál es el ambiente general que se manifiesta cuando hay exámenes?
5. ¿Cuáles son las inquietudes de los alumnos durante el período de clases?
6. ¿Qué porcentaje de alumnos cuenta con los materiales e instrumentos necesarios para recibir clases?
7. ¿Cuáles son los factores que interrumpen la atención y concentración de los alumnos?

Guía de Entrevista

1. ¿Apuntas todas las tareas indicadas por el maestro?
2. ¿Crees que el ambiente de tu aula es el adecuado para recibir clases? ¿Por qué?
3. ¿Estudias en tu casa por las tardes?
4. ¿Quién te ayuda con tus tareas o a estudiar en casa?
5. ¿Piensas que tu maestro te motiva a que tengas interés por las tareas?
6. ¿Tienes los materiales necesarios para realizar los ejercicios que te pide tu maestro?
7. ¿Te sientes con ganas y motivado, cuando alguien te ayuda en tus actividades de la escuela? ¿Por qué te sientes así?
8. ¿Crees que tus papas te ponen atención con respecto a las actividades de la escuela?
¿Por qué?
9. ¿Piensas que en tu casa te ayudan a aprender más o que no te ponen atención?
10. ¿Qué mejoraría tus calificaciones en la escuela?
11. ¿Tienes un lugar adecuado para realizar tus tareas en casa?
12. ¿Cuántas horas al día dedicas a estudiar?

Guía de Entrevista (Maestro)

1. ¿La escuela le proporciona los materiales necesarios para impartir sus clases?
2. ¿Con qué frecuencia no cumplen sus tareas los alumnos?
3. ¿Ha recibido alguna capacitación sobre Técnicas y Hábitos de Estudio?
4. ¿Cuáles cree que pueden ser las limitaciones de sus alumnos en el cumplimiento de tareas?
5. ¿Cómo motiva a sus alumnos para que se interesen en los temas que imparte?

Guía de Entrevista (Padre de Familia)

1. ¿Su hijo es ordenado a la hora de hacer las tareas en casa?

2. ¿Revisa la agenda de su hijo para ver las tareas que deja la maestra todos los días?

3. ¿Motiva a su hijo a la hora de hacer sus tareas?

4. ¿Ha colaborado en la realización de trabajos en casa de su hijo?

5. ¿Su hijo realiza alguna rutina desde que se levanta hasta que se va a la escuela?

6. ¿Qué tan frecuente recibe notas de la maestra, reportando que su hijo no entrega tareas?

7. ¿Cuenta su hijo con un área adecuada para realizar sus tareas?

8. ¿Cree usted que su hijo tiene Hábitos de Estudio?

Guía de Entrevista (Padre de Familia)

9. ¿Su hijo es ordenado a la hora de hacer las tareas en casa?

10. ¿Revisa la agenda de su hijo para ver las tareas que deja la maestra todos los día?

11. ¿Motiva a su hijo a la hora de hacer sus tareas?

12. ¿Ha colaborado en la realización de trabajos en casa de su hijo?

13. ¿Su hijo realiza alguna rutina desde que se levanta hasta que se va a la escuela?

14. ¿Qué tan frecuente recibe notas de la maestra, reportando que su hijo no entrega tareas?

15. ¿Cuenta su hijo con un área adecuada para realizar sus tareas?

16. ¿Cree usted que su hijo tiene Hábitos de Estudio?

Inventario de Hábitos de Estudio

INSTRUCCIONES: El presente cuestionario pretende determinar si usted estudia en forma adecuada. Debe contestar a cada una de las preguntas con una \surd sobre el SI solo si usted hace siempre o muy a menudo lo que dice la pregunta. Con una \surd sobre el NO si usted muy rara vez o nunca hace lo que dice la pregunta.

Frecuentemente estudio con la radio encendida o con personas conversando en el mismo lugar.

SI

NO

Tengo un sitio definido para estudiar (un escritorio o una mesa, un cuarto de mi propiedad).

SI

NO

El cuarto en que estudio se mantiene limpio y bien ventilado.

SI

NO

Leo bajo una luz lo suficientemente clara.

SI

NO

A menudo estudio acostado en la cama o tirado en el suelo.

SI

NO

Me siento demasiado cansado y distraído después de regresar de la escuela y no hago mis tareas.

SI

NO

Frecuentemente no duermo lo suficiente, y me siento con flojera en la escuela el día siguiente.

SI

NO

Tengo problemas de vista.

SI

NO

Me duele la cabeza cuando estudio. En general tengo mala salud.

SI

NO

Oigo perfectamente

SI

NO

En mi alimentación semanal, regularmente aparecen: huevo, pescado, sesos.

SI

NO

Mis periodos de estudio son demasiado cortos para que yo logre interesarme y concentrarme en las tareas.

SI

NO

Mis horas de estudio son frecuentemente interrumpidas por: visitas que llegan a la casa, la radio, llamadas telefónicas, ruidos molestos, etc.

SI

NO

Mi afición por los juegos, entretenimientos fáciles, comentarios de toda clase me quitan tiempo para estudiar.

SI

NO

Dedico demasiado tiempo a ver T.V., salir a la calle, estar sin hacer nada, etc., perjudicando mi trabajo escolar.

SI

NO

Tengo que trabajar en casa ayudando a mis padres en tareas ajenas a las actividades escolares.

SI

NO

Mantengo ordenados en un cuaderno o fólder mis apuntes de cada tema o asignatura. No tomo apuntes en papeles sueltos.

SI

NO

Siempre tomo nota de mis lecturas cada vez que termina un párrafo, anotando lo más importante.

SI

NO

Tengo que leer varias veces la materia porque las palabras no tienen ningún significado cuando las leo

SI

NO

Ojeo y hago una revisión preliminar de un capítulo, ej.: leer los títulos antes de empezar a leer.

SI

NO

Marco o subrayo los pasajes importantes o difíciles en libros de mi propiedad, de modo que puedo prestar atención a esos puntos cuando repaso.

SI

NO

Tengo dificultad en captar los puntos importantes de un material leído.

SI

NO

Busco en un diccionario las palabras que no conozco o las palabras de cuyo significado no estoy seguro de su significado.

SI

NO

Mantengo claro en mi mente el propósito que guía mi lectura en una materia dada.

SI

NO

Frecuentemente llego a clases o me pongo a estudiar y me encuentro con que no tengo los libros, lápiz u otro material necesario.

SI

NO

Uso los hechos aprendidos en la escuela para ayudarme a comprender los acontecimientos y trabajos de la escuela.

SI

NO

Como una regla, termino una tarea antes de empezar otra.

SI

NO

Consulto mis dudas o dificultades a mis profesores; siempre pido ayuda cuando es necesario.

SI

NO

Mis sesiones de estudio son inferiores a 15 min. los alterno con pequeños periodos de descanso.

SI

NO

Mantengo juntos todos mis materiales de estudio; soy limpio y ordenado.

SI

NO

Entrego mis tareas a tiempo, las hago yo mismo diariamente.

SI

NO

Me pongo nervioso en los exámenes; me turbo fácilmente y no puedo demostrar lo que sé.

SI

NO

Dejo lo que estoy estudiando para empezar otra diferente y vuelvo después a lo primero.

SI

NO

En el presente, prefiero permanecer en la escuela antes que trabajar.

SI

NO

Siento que los profesores son antipáticos y no me comprenden, no son amigos míos.

SI

NO

Estoy interesado por la clase, la mayoría del tiempo.

SI

NO

Hago parte de mi trabajo sin que se me diga.

SI

NO

Respeto a mis profesores.

SI

NO

Considero a mi profesor como persona a la cual puedo dirigirme para pedirle ayuda y consejo.

SI

NO

A menudo deseo dejar la escuela y obtener un trabajo.

SI

NO

Realmente quiero aprender

SI

NO

RESUMEN

La educación es un proceso de socialización y endoculturación en las personas a través del cual se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destrezas y formas de comportamiento ordenadas con un fin social. El rendimiento escolar se basa en alcanzar la máxima eficiencia en el nivel educativo donde el alumno puede demostrar sus capacidades cognitivas, conceptuales, aptitudinales y de procedimiento, además interviene en el nivel intelectual, variables tanto de personalidad como motivacionales, sin duda es en el rendimiento académico donde se hacen visibles todos los propósitos de crear buenas técnicas y hábitos de estudio.

El manual “Aplicación de Técnicas y Hábitos de Estudio para mejorar el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Matías de Córdova, se hizo para que los estudiantes, los maestros y padres de familia tengan acceso a una herramienta que puedan consultar formas efectivas de estudio, técnicas para la enseñanza-aprendizaje, estrategias para motivar y disciplinar a los niños, se pretende que con esto todos los estudiantes aprendan a estudiar mejor, en el menor tiempo y poder recordar con rapidez el contenido de las materias.

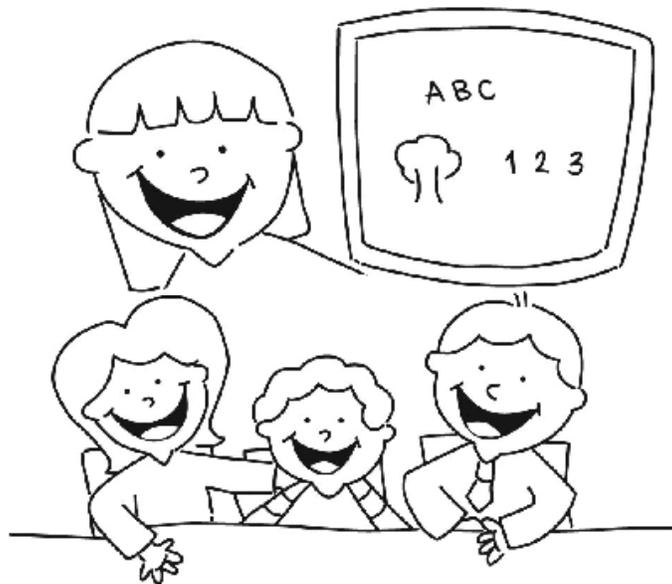
En el trabajo de campo de esta investigación se visitó la Escuela Matías de Córdova, con el fin de llevar a cabo el proceso de recolección de datos, se realizó una observación a los alumnos durante su período de clases donde se mantuvo un acercamiento participativo, el cual se accedió a las problemáticas que inciden en el desenvolvimiento cotidiano de su entorno; la entrevista realizada al alumno, se hizo con el fin de indagar en las actitudes que el niño tiene ante los estudios; los padres de familia colaboraron proporcionando referencias de la forma en que ellos ven a sus hijos durante la etapa escolar y la clase de comunicación que existe; la comunicación con los maestros fue directa y participativa en relación a las inquietudes pedagógicas de los alumnos; para finalizar se aplicó el inventario de Hábitos de estudio, con el objetivo de averiguar sucesos relevantes que limitan en buen desempeño escolar dentro de los ambientes en el que el niño está inmerso.

El manual contribuyó a elevar la calidad del proceso formativo en el ámbito de la construcción de valores, actitudes y hábitos positivos, como a la promoción del desarrollo de habilidades intelectuales en todos los estudiantes.

UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE
GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

“Aplicación de Técnicas y Hábitos de
Estudio para mejorar el rendimiento
académico de los alumnos de la Escuela
Matías de Córdova”

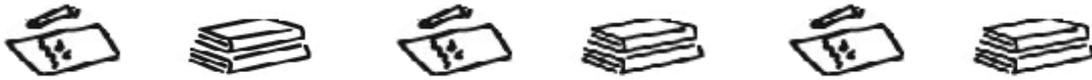


ÍNDICE

Presentación.....	1
MÓDULO I	
Definición de Hábitos de Estudio.....	4
Definición de Técnicas de Estudio.....	5
Factores que influyen en la vida escolar del niño.....	6
MÓDULO II	
Guía para el Padre de Familia	
Actitud de los padres.....	8
Beneficios.....	13
MÓDULO III	
Guía para el Maestro	
Actitud de los maestros.....	14
¿Cómo puedo motivar a mis alumnos?.....	15
La importancia de la automotivación y la autoconfianza...	16
MÓDULO IV	
Guía de Hábitos y Técnicas de estudio para el alumno	
Factores ambientales.....	17
Factores internos.....	20
Planificación del estudio.....	25
Técnicas de trabajo intelectual.....	28
Anotaciones marginales.....	29
Subrayado.....	30
Esquema (Análisis – Síntesis).....	31
Revisión.....	33
Memorización.....	34
Toma de apuntes.....	3
Preparación de exámenes.....	40

PRESENTACIÓN





Presentación

La edad escolar es el período en donde el niño ingresa a la escuela, esta es la etapa en que cambia de ambiente cotidiano a uno de constante interacción, dejando "fuera" a las personas que forman parte de su familia y de su mundo hasta ese entonces, con el ingreso a la escuela el niño amplía más su contacto con la sociedad, y se forma en el estudio, mismo que a partir de ese momento se establece como actividad fundamental. El niño ante esta experiencia se enfrenta a un ambiente nuevo, en el que debe aprender de sus profesores y lograr la aceptación de un grupo, es precisamente en la escuela donde aprenderá y adquirirá las herramientas que le ayudarán a desenvolverse en el mundo adulto.

El desempeño y buen rendimiento del niño en la escuela se puede ver afectado en función de los buenos hábitos y técnicas de estudio que aplica cuando aprende, situación que se ve reflejada por una inadecuada orientación por parte de las personas que lo rodean, esta situación del alumno señala la importancia de implementar herramientas efectivas para ayudar al alumno a desarrollarse dentro de los estudios, y entre las que se pueden mencionar, los métodos de estudio que son formas de hacer operativa la actitud frente al estudio, favorecen la atención y la concentración, e implican no sólo lo visual y auditivo, sino también la escritura, haciéndola evidente para el propio sujeto.

Es necesario diferenciar hábitos de estudio de técnicas de estudio; los hábitos de estudio son las costumbres que deben tener los niños en las tareas escolares, y se da tanto en casa como en clase; las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento, facilitando el proceso de memorización y estudio, razón que indica ayudar a conocerlos y cuidarlos, porque sin unos adecuados hábitos no se aprovecha la utilidad de una buena técnica de estudio, sin duda la



inteligencia ayuda, pero no es decisiva o suficiente para el éxito académico; la dedicación y el esfuerzo también son valiosos a la hora de aprender.

La motivación y las técnicas de estudio pueden hacer que un estudiante supere año tras año con brillantez sus estudios sin estar dotado de unas cualidades mentales específicas que le hagan diferente a los demás.

Este manual está dirigido a padres de familia, maestros, y alumnos de la Escuela Matías de Córdova, con el fin de ayudar a establecer contextos que generen el ambiente propicio para el estudiante de manera que estén convencidos de que la escuela es una fuente de facilidades y no de obstáculos.

El manual se estructura en cuatro módulos que se dividen de la siguiente manera: Módulo I explica teóricamente qué son hábitos y técnicas de estudio, terminando con los factores que influyen en la vida escolar del niño. Módulo II, contiene una guía para el padre de familia, en donde se manifiesta la importancia de la actitud del padre hacia su hijo para lograr la confianza y motivación que el niño necesita en el buen desempeño escolar; como incentivar o amonestar el trabajo académico que realizan cuando están en casa, al mismo tiempo se exponen ejemplos de recomendaciones útiles para que el padre pueda poner en práctica cada situación con su hijo, el Módulo III, desglosa una guía para el maestro, propuesto con el fin de ayudar al profesor en su actividad diaria con temas sugeridos como la actitud de los maestros, la forma activa y dinámica que debe tener ante los estudiantes; la importancia de la automotivación y la autoconfianza para establecer un vínculo amistoso entre profesor-alumno; las maneras eficientes de motivar a los niños tomando en cuenta que existen factores externos que impiden una concentración constante, el Módulo IV que incluye una guía de hábitos y técnicas de estudio para el alumno, dirigido a los estudiantes que desean adquirir métodos innovadores para realizar sus tareas, propone recomendaciones para facilitar



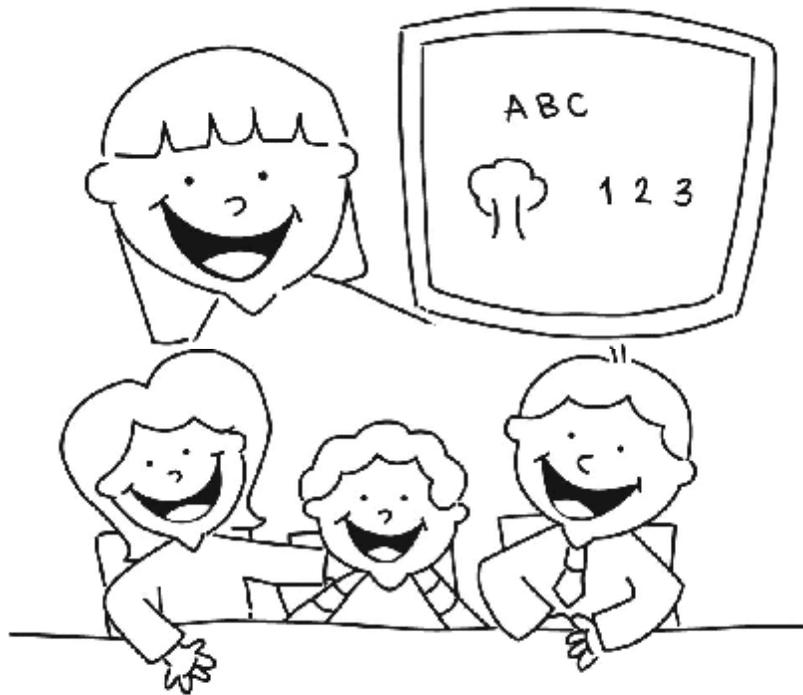
las condiciones a la hora de estudiar, herramientas que faciliten el proceso de aprendizaje a través de técnicas de memorización y relajación; condiciones prácticas para la realización de tareas en casa; la importancia de tener una actitud motivadora en la escuela y por último la preparación eficaz-dinámica a la hora de afrontar un examen.

Este manual está diseñado para lograr la superación educativa de los alumnos de la Escuela Matías de Córdova y que al mismo tiempo sea utilizado por el personal docente y administrativo, ampliando y mejorando los métodos y sistemas que se utilizan actualmente. También se involucra a los padres o encargados de los niños para que estos puedan iniciar desde la propia casa con la enseñanza de sus hijos. Se utilizaron todos los métodos que estuvieron al alcance, para que de forma científica se alcance un rendimiento beneficioso, principalmente para la niñez involucrada, logrando de esta forma que puedan tener un mejor futuro en cualquier área de su vida.

Siguiendo las recomendaciones a continuación en la aplicación del manual usted podrá aprovechar cada ejemplo en beneficio del niño.

- Establecer una rutina para las comidas, hora de ir a la cama, de esta manera será más fácil iniciar con el estudio y hacer las tareas.
- Proporcionar libros, materiales y un lugar especial para estudiar, para que el niño se sienta motivado.
- Animar al niño con una actitud positiva para que siempre se sienta seguro a la hora de estudiar solo.
- Ofrecer ayuda periódicamente al niño en el momento de estudiar.
- Los maestros, los padres y encargados del alumno deben mostrarse constantes en las normas establecidas, consiguiendo de esta manera formar hábitos de los ejemplos planteados.

MÓDULO I





MÓDULO I

DEFINICIÓN HÁBITOS DE ESTUDIO

Los hábitos de estudio son disposiciones de la acción y del pensamiento para realizar una tarea, incluye tanto aspectos físicos, como emocionales e intelectuales; y se desarrollan especialmente durante la infancia.

Hábitos que se deben llevar en el salón de clases:

- **Materiales:** Se llevará todo el material necesario para cada clase, y se tendrá siempre a la vista el horario y la agenda; un buen estudiante siempre lleva dos bolígrafos negros/azules.
- **Actividades:** Siempre que empieza una clase, los materiales estarán encima de la mesa, y cuando termine el período se cambiarán por los siguientes. El trabajo en clase consiste en comprender, preguntar, realizar actividades y resumir ideas numeradas.
- **Preguntas:** Las preguntas sirven para estudiar, añaden ideas a los resúmenes en clase y en casa.
- **Resumen:** Después de cada clase intentar resumir las ideas principales que se han trabajado en clase.

Hábitos que se deben llevar en casa:

- **Habitación o lugar de estudio:** Esta debe incluir una mesa, silla, iluminación, temperatura y ventilación adecuadas.
- **Preparar todo lo necesario:** Tener todo lo necesario a mano diccionarios, libros, etc. para no levantarse durante el estudio. Se utilizan los descansos entre el estudio para recoger el material necesario para la siguiente clase.



- **Programación:** En casa se debe repasar todo lo aprendido en clase ese mismo día, no hace falta dedicarle mucho tiempo, 10–20 minutos por asignatura es lo ideal, se anotarán las dudas que surjan en la agenda y se harán los resúmenes que no se hayan podido hacer en clase.

DEFINICIÓN TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las técnicas de estudio se identifican en una serie de estrategias y procedimientos de carácter cognitivo y metacognitivo vinculados al aprendizaje. De este modo y bajo esta denominación, se integran técnicas directamente implicadas en el propio proceso del estudio; así como estrategias que tienen carácter más complementario. Las técnicas de estudio son útiles para:

- Estudiar mejor.
- Desarrollar un método de estudio propio.
- Mejorar las capacidades intelectuales.
- Potenciar las aptitudes personales.
- Disponer de más tiempo libre.

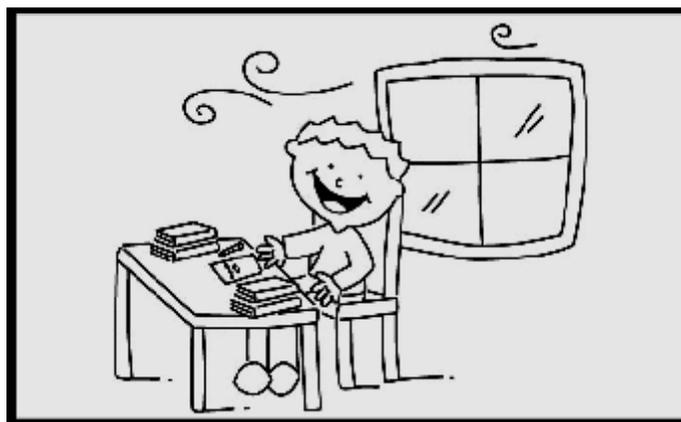
Para ello, se tratarán los siguientes aspectos relacionados con hábitos de estudio y técnicas de trabajo intelectual:

- Saber organizar y planificar la tarea.
- Tener la suficiente motivación para estudiar.
- Disponer de un ambiente de estudio físicamente adecuado.
- Utilizar técnicas de subrayado, esquemas y resumen.
- Controlar la calidad de las tareas.



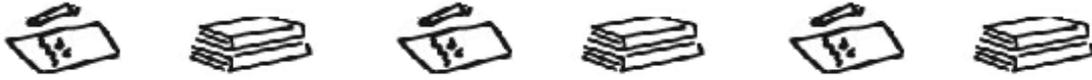
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA VIDA ESCOLAR DEL NIÑO

Cada estudiante, cada niño desarrolla unas actitudes de mayor integración o rechazo de su entorno. Su familia, sus amigos, la influencia de sus programas favoritos de TV le generan unos hábitos y tendencias que el caso de que les provoquen un rechazo del hábito de estudio o de su capacidad de concentración, es conveniente que se identifiquen adecuadamente. Identificar las causas de la falta de motivación es fundamental mediante la colaboración de profesores y padres.



A continuación se presentan posibles factores que influyen en el niño:

- Pueden tener raíces en el entorno familiar; padres, un determinado rol entre hermanos, hábitos de la casa, horarios, etc.
- Puede que exista un conflicto entre el clima y los valores de su entorno familiar y el de la escuela y en realidad ni padres, ni profesores sean conscientes de esto.
- Puede que el método de enseñanza no se adecue a la psicología del niño.
- Puede que el niño necesite una atención especial.



Estas razones son las que impulsan a proponer una actitud abierta y de colaboración permanente entre padres y profesores que permita la más precisa identificación de las causas que hay detrás de la falta de motivación, concentración y problemas de conducta.

A continuación se presentan recomendaciones prácticas que pretenden enseñarte a programar tu tiempo de estudio, a organizar tu material de trabajo, a utilizar los recursos y servicios disponibles de las biblioteca, a leer y tomar apuntes correctamente, a resumir y memorizar lo aprendido, es decir, para que con menor esfuerzo obtengas mejores resultados.

MÓDULO II





MÓDULO II

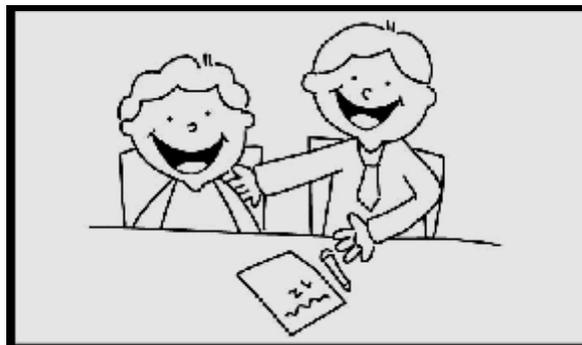
Guía para el Padre de Familia

Actitud de los Padres

Los niños no nacen con los hábitos de estudio necesarios para tener éxito en la escuela, al contrario, tienen que aprenderlos; frecuentemente los niños comienzan ir a la escuela sin las habilidades necesarias para que les vaya bien, es por eso que es fundamental que los padres demuestren interés, paciencia, entusiasmo y respeto a sus hijos; el niño no debe sentirse interrogado, debe sentirse protagonista e importante; no deje que piense que estudiar es aburrido, comparta riendo en la plática, haga al payaso si es necesario e invite a su hijo a usar su imaginación; no le exija a su hijo lo que no pueda exigirse así mismo, tenga paciencia y empiece motivándolo.

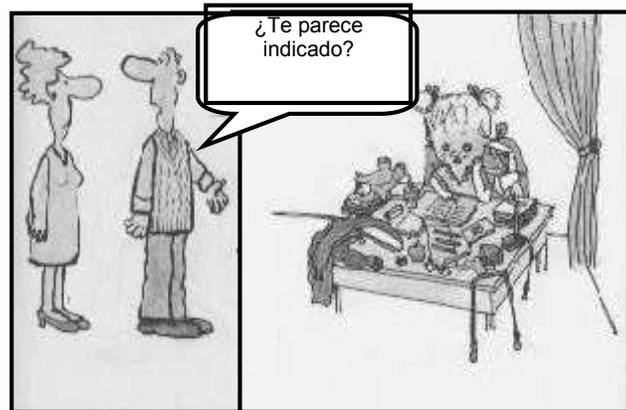
En este punto la habilidad de los padres es primordial ya que de ellos dependerá el éxito de sus hijos en la escuela. A continuación, se presentan algunas recomendaciones que los padres pueden seguir cada día con el fin de ayudar a los niños a desarrollar y mejorar sus hábitos de estudio.

- Conversar, empiece por tener largas conversaciones con su hijo, no importa que tenga, 5, 7, 11 ó 14 años, muestre un sincero interés por lo que hace en clase y fuera del aula cada día.





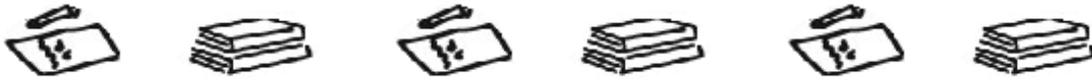
- Debe existir mucha regularidad en el uso de los lugares asignados de tal forma que el sólo lugar motive la acción, la decoración debe evitar las distracciones.



- Cuando se establece el sitio de estudio debe buscarse que tenga el mínimo posible de interferencias
- No permita que los niños inicien a estudiar con la televisión encendida, es fuente de continua distracción.
- Motive a los niños a estudiar en un escritorio o una mesa, no en la cama.



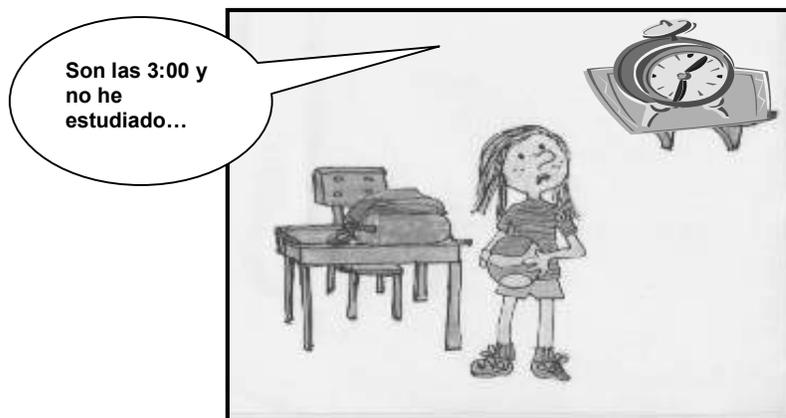
- Oriente a su hijo para que aprenda a reconocer los elementos distractores y los retire del lugar de estudio.



- Ayude a su hijo a identificar los materiales de estudio buscando que siempre estén disponibles y “a mano”.



- Desde pequeños enséñeles a disponer de un tiempo para estudiar conservando la misma hora y el mismo lugar.



- Ayude a su hijo a establecer un horario de estudio de acuerdo con la distribución académica de la escuela.



- Haga todo lo posible por no modificar este horario.



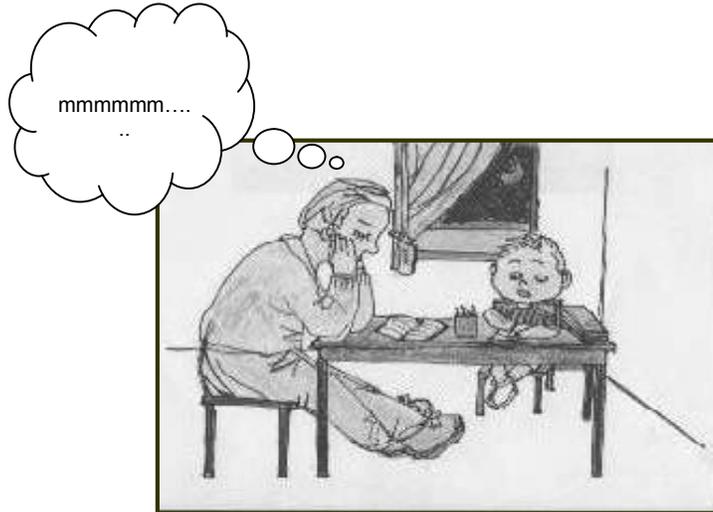
- Si el niño no tiene tareas motívelo a que haga una revisión breve de los materiales trabajados durante el día y a dejar listos sus implementos para el día siguiente.



- Se pueden establecer cortos períodos de descanso entre una tarea o una asignatura y otra.
- Motive a los niños a realizar diariamente su trabajo y a no dejarlo acumular, es conveniente animarlo a adelantar el trabajo cuando se prevean actividades que interfieren con el horario establecido.
- Inicie por las actividades de mayor dificultad.



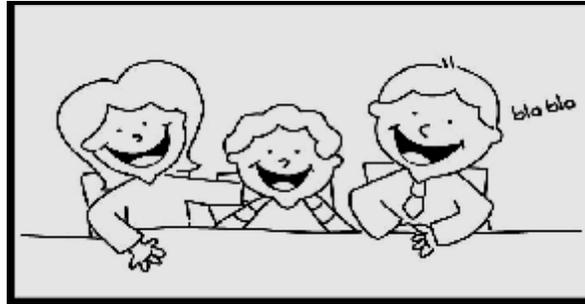
- Primero las actividades de estudio, luego las que requieren elaboración.
- No acostumbre acompañarlos durante toda la tarea.
- Motive la autogestión pero esté disponible para ayudarlo.



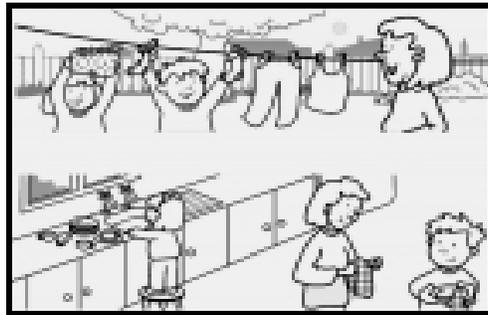
- Retroalimente los trabajos y tareas “De manera adecuada”
- Incentivarlos siempre a terminar su trabajo.



- Elogie el trabajo realizado en forma sincera, haga del mismo un motivo de orgullo familiar.
- Exprésele confianza en sus capacidades y en lo que puede lograr.
- Platique con él las cosas buenas y malas a las que se enfrenta cada día.



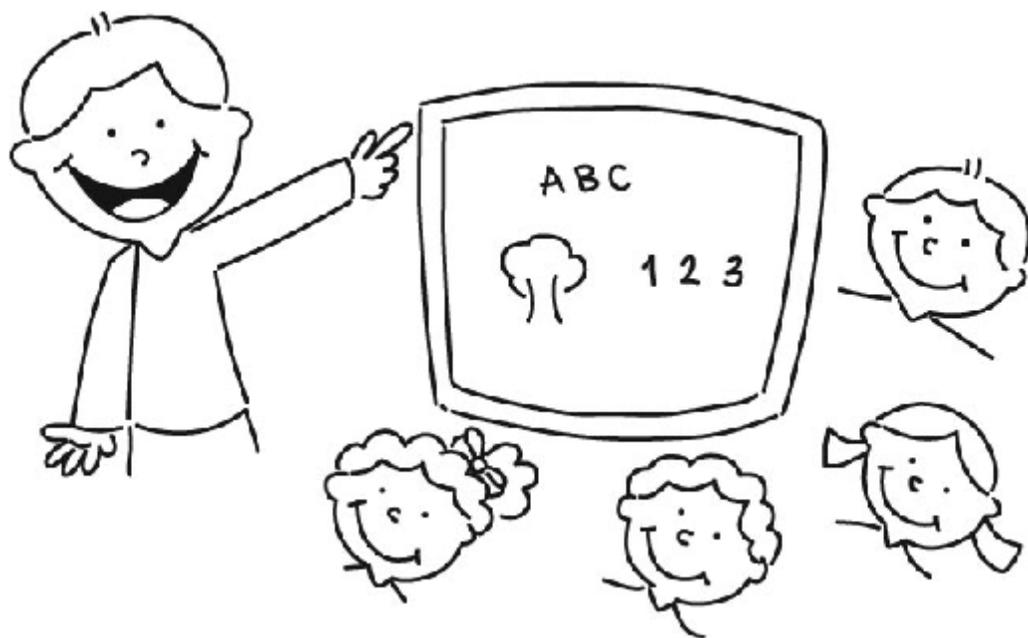
- Dele responsabilidades y asígnele a su hijo tareas domésticas que pueda llevar a cabo. Cuidadosamente aclare que usted espera ver resultados.

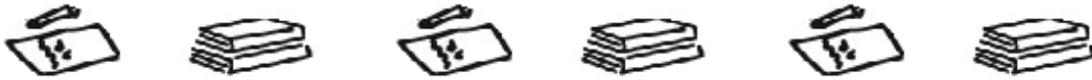


Beneficios: Empezará a conocer las preferencias reales de su hijo, las dificultades, lo que le motiva o desmotiva, identificará algún conflicto o problema (si lo hubiera), aprenderá a comunicarse mucho mejor en facetas de su hijo que desconoce, creará un espacio de confianza entre su hijo y usted. Si se hace adecuadamente, su hijo prestará más atención en clase (sabe que usted se va interesar), mejorará su capacidad para expresarse. En poco tiempo verá cambios que le sorprenderán.



MÓDULO III



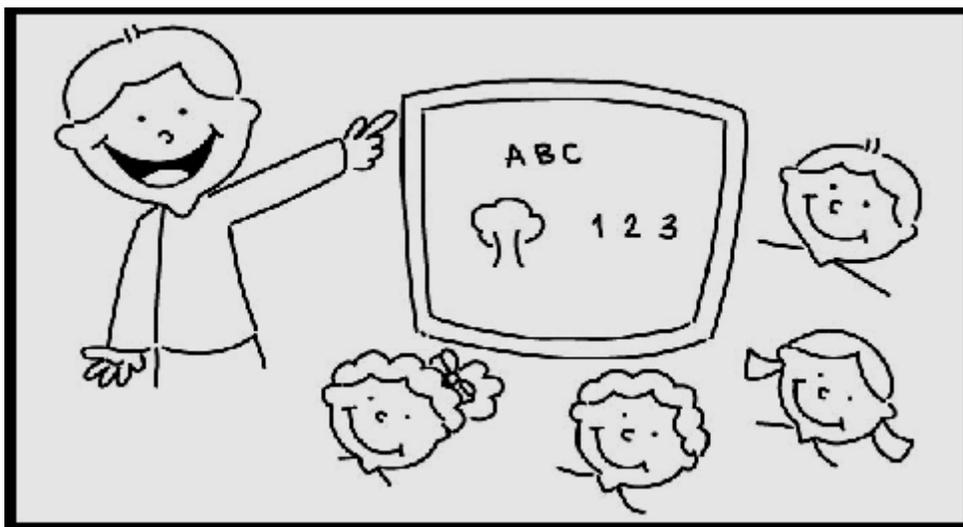


MÓDULO III

Guía para el Maestro

Actitud de los Maestros

El papel del educador es quizás uno de los elementos más determinantes de todo el proceso educativo ya que es él quien va a guiar de forma directa el aprendizaje de un grupo de alumnos. El maestro pasa gran parte del tiempo motivando e involucrando a los estudiantes en un proceso de construcción y reconstrucción de sus propios conocimientos, habilidades, actitudes, afectos, formas de comportamiento y valores; organiza el tiempo, el espacio y su propia relación con el alumno en función de los objetivos educativos que desea lograr, es por ello que las características personales de cada educador, sus vivencias, la forma peculiar de interactuar con los niños, marcarán de forma singular todo el armazón de relaciones que es establezcan en el grupo. Además, el maestro es para los niños un modelo significativo, que junto con sus padres y otros adultos relevantes en sus vidas, contribuyen a forjar una imagen adulta que, en buena medida va a incidir en su desarrollo.

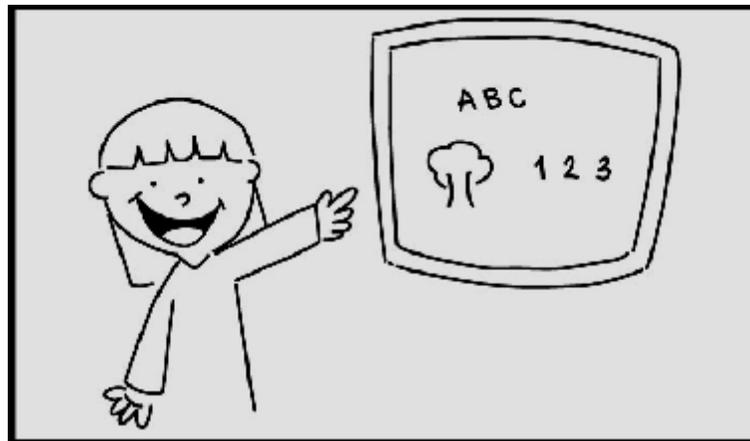




¿Cómo puedo motivar a mis alumnos?

Esta es una de las preguntas más frecuentes que los maestros pensamos continuamente, algunos estudiantes parecen entusiasmarse de forma natural por el estudio, pero muchos necesitan o esperan que sus padres o instructores les inspiren, reten o estimulen. Algunos especialistas en la materia sostienen que el aprendizaje efectivo en el aula depende en gran medida de la habilidad del profesor para mantener interés de los alumnos, de hecho, cualquier nivel inicial de motivación que los estudiantes tengan antes de entrar en clase será transformado favorable o desfavorablemente dependiendo de lo que ocurra en el aula, y, claro, no todos los estudiantes se motivan a través de los mismos valores, necesidades o deseos, algunos serán motivables por la aprobación de terceros, otros por desafíos o retos. Desafortunadamente, no hay una fórmula mágica para motivar a los estudiantes, además hay diversos factores que afectan a la motivación del alumno dado a la hora de trabajar y aprender:

- Interés en la materia de la asignatura.
- Percepción de su utilidad.
- Deseo general para lograr la meta de superar la asignatura.
- Auto-confianza y auto-estima.
- Paciencia y persistencia.

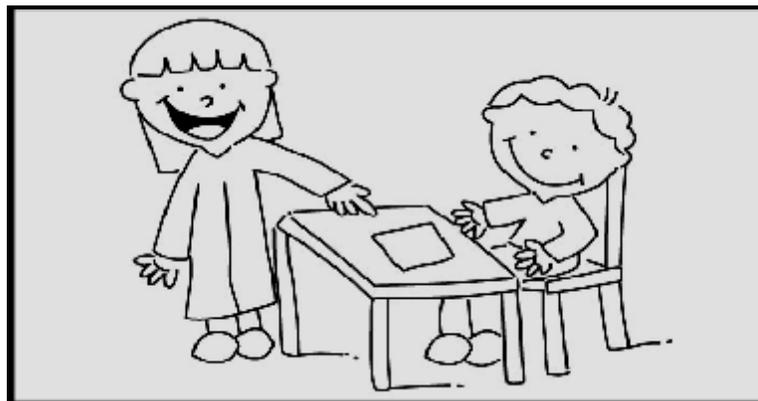




La importancia de la automotivación y la autoconfianza:

Algunos investigadores han empezado a identificar aquellos aspectos de la enseñanza que mejora la capacidad de automotivación de los estudiantes, para animar a los estudiantes a que se conviertan en alumnos independientes y automotivado, los profesores pueden actuar en las siguientes direcciones:

- Dar frecuentes, anticipadas y positivas respuestas que apoyen a los alumnos a creer que pueden hacerlo bien.
- Asegurarse de dar oportunidades para que los estudiantes tengan éxito, asignando tareas que no sean muy fáciles, ni muy difíciles.
- Ayudar a los estudiantes a encontrar un significado personal y un valor donde se forme una atmosfera abierta y positiva.
- Ayudar a los estudiantes a sentirse como miembros valorados de una comunidad de aprendizaje.
- Buenas prácticas diarias de enseñanza hacen más para combatir la apatía estudiantil que esfuerzos extraordinarios para combatir la falta de motivación.
- La mayoría de los estudiantes responden positivamente a un curso bien organizado enseñado por un profesor entusiasta que siente interés por sus estudiantes y su progreso en los estudios.



MÓDULO IV





MÓDULO IV

Guía de Hábitos y Técnicas de estudio para el Alumno

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria, lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo. Las técnicas de estudio sirven para organizar y aprovechar el tiempo, pueden ayudarte a tener más control en tu vida y conseguir tiempo de estudio más eficaz, y por tanto disponer de más tiempo libre para tus actividades creativas.

Los factores que influyen en el estudio dependen van a incidir en el éxito académico del alumno, depende principalmente de cuatro aspectos:

1. Aptitudes intelectuales.
2. Conocimientos previos.
3. Motivación.
4. Técnicas y hábitos de estudio.

Debes saber que la mera lectura de un libro de técnicas de estudio o la asistencia a un curso sobre las mismas, no garantiza los resultados, para sacar provecho a las técnicas de estudio no basta con leerlas o conocerlas, deben ser aplicadas.

Factores Ambientales

Los factores ambientales inciden directamente sobre el rendimiento psicofísico, al actuar sobre tu concentración y relajación, creando un ambiente adecuado para la tarea a estudiar.

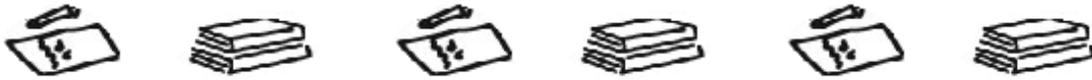


Lugar de estudio: Debes buscar un lugar tranquilo para estudiar, es recomendable un escritorio con una silla donde puedas estar sentado cómodamente, puedas apoyar tus cuadernos y libros en la mesa. El mejor lugar es tu habitación personal que debe reunir buenas condiciones de iluminación, silencio, temperatura, ventilación, etc. En caso de no ser posible, es mejor estudiar en una biblioteca lo más silenciosa posible, cerca de casa y siempre la misma, para que asocies la entrada en la sala de estudio con la necesidad del mismo.



Temperatura: Se precisa una temperatura ambiental que puede oscilar entre los 18 y los 22 grados centígrados. La distribución del calor debe ser homogénea, el foco de calor no debe estar cercano a la mesa de estudio para evitar somnolencia





Silencio: Los ruidos con sentido molestan más que los ruidos sin sentido aunque sean de menor intensidad. En cuanto a si es conveniente estudiar o no con música, los resultados han demostrado que cierto tipo de música de compositores del Barroco favorece el estudio y la memoria al producir en el sujeto un estado psicofísico de concentración relajada. El volumen de audición debe ser bajo para evitar que la música centre toda nuestra atención; no se trata de oír música y estudiar al mismo tiempo, el objetivo de la música es influir sobre tu mente y cuerpo colocándote física y mentalmente en la situación ideal para estudiar.



Iluminación: La iluminación más aconsejable es la natural. Cuando utilizemos la artificial hay que combinar la adecuada iluminación general de tu habitación con la iluminación local da una lámpara de 60w como mínimo, que ilumine directamente lo que estás haciendo, para evitar la formación de sombras, en los diestros la luz debe entrar por la izquierda y, en los zurdos, por la derecha.





Mobiliario y postura: Una mesa amplia, que permita tener todo el material necesario para evitar interrupciones y una silla regulable en altura es la más adecuada. Una pequeña estantería donde guardar todo tu material de trabajo para evitar tener que desplazarte. La postura correcta para estudiar sería: la espalda recta, las piernas formando ángulo recto, los pies en el suelo, los antebrazos encima de la mesa, la cabeza y parte alta de la espalda ligeramente inclinadas hacia adelante.

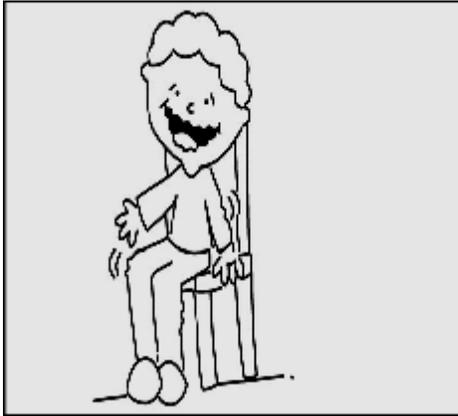


Factores Internos

Los factores que vamos a mencionar son fundamentales para el éxito en el estudio, incluso por encima de las aptitudes intelectuales. Éstos son:

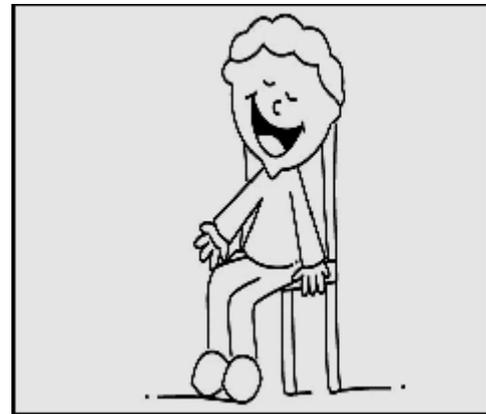
Relajación: La concentración exige tranquilidad de ánimo; por ello has de aprender a relajarte para comenzar el estudio en una actitud de "concentración relajada", que es el estado ideal para rendir al máximo durante el mismo. Te exponemos dos técnicas de relajación para practicar:

- ✓ **La técnica de contracción-relajación:** La técnica consiste en que logres tensar voluntariamente los músculos de tu cuerpo, para después destensarlos y relajarlos, cuando hayas terminado te hallarás inmerso en una sensación de relajación. Utiliza el siguiente método:



Tensar el músculo al máximo durante cuatro segundos. Tomar conciencia de la tensión de dicho músculo.

Destensar los músculos al máximo, durante ocho segundos, tomar conciencia de la agradable sensación de relajación que se está produciendo en dicho músculo.



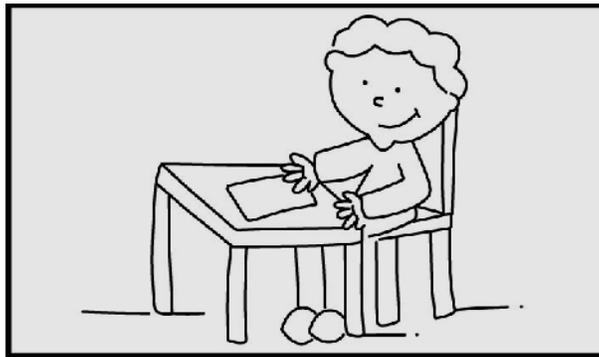
Repite estos ejercicios en todos los músculos de tu cuerpo, cuando termines realiza inspiraciones profundas y expiraciones que deben ser el doble de cada inspiración.

- La técnica de la pesadez del cuerpo: Esta técnica se debe realizar tumbado de espalda sobre el suelo, sobre una cama, etc. El ejercicio consiste en experimentar la sensación de pesadez de todo tu cuerpo, comienza con los pies; imagínate que se hacen pesados, continúa con las pantorrillas, rodillas, muslos. Haz un segundo repaso con unidades mayores: la pierna, el brazo, toda la cabeza; y por último, imagina la pesadez de todo tu cuerpo como unidad.



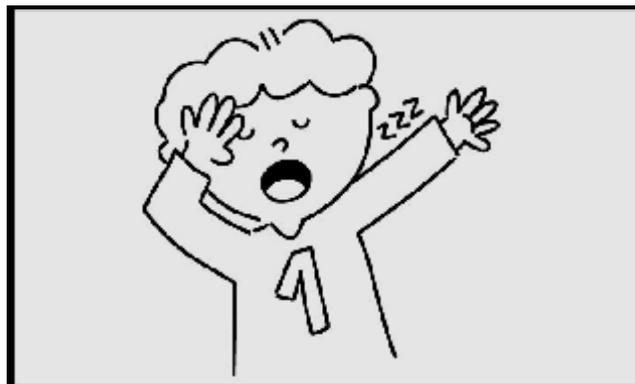
Atención y concentración: La atención y concentración son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase.

Para muchos de ustedes, esto es un verdadero problema. La necesidad de estar atento y de concentrarse en el estudio, es algo básico.



Existen muchos elementos que influyen en la atención:

- La motivación y el interés con que estudiemos.
- Las preocupaciones: problemas familiares, problemas con los compañeros, con los amigos, etc. Las preocupaciones causan mucha ansiedad y desconcentran nuestra mente a la hora de estudiar o atender.
- La fatiga: no se puede estudiar estando cansado o con sueño.



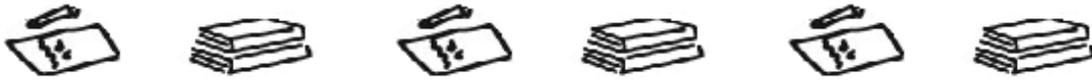


- Los factores ambientales de tu entorno: deficiente iluminación, temperatura inadecuada, postura excesivamente cómoda.
- La monotonía.
- La excesiva dificultad de la materia.
- La competencia con otros objetivos: ver el partido, ir al cine,...

La concentración es la atención en su grado máximo, consiste en centrar tanto la atención en una tarea que el resto de las circunstancias del entorno quedan ignoradas e incluso anuladas, para rendir en los estudios, a nivel apreciable, se requiere concentración. Algunas recomendaciones que te pueden ser útiles para incrementar tu nivel de concentración son:

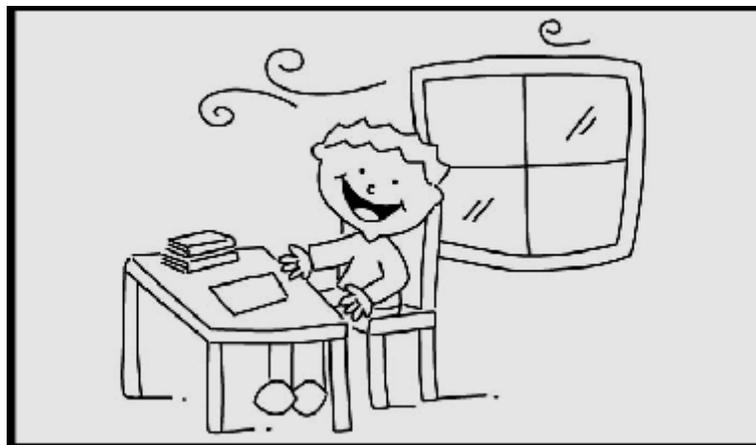
- Diseña actitudes para combatir a los distractores internos o externos que disminuyen tu grado de atención y te alejan del estudio.
 - Planifica tus horas de estudio y descanso.
 - Mantén el adecuado grado de tensión psicofísica.
 - Procura que la habitación de estudio tenga las condiciones adecuadas, y aleja de tu vista todo cuanto pueda distraerte.
 - Usa, si es posible, siempre la misma habitación y los mismos horarios de estudio.
- Recompensa tu concentración en el estudio otorgándote un premio durante los descansos.

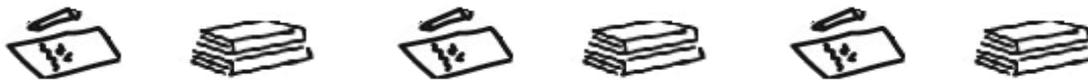




- Al inicio de la sesión de estudio resulta más difícil concentrarse. La curva de la concentración durante los primeros minutos es baja; luego llega a su grado máximo, finalmente, decae a causa de la fatiga. Para lograr una adecuada concentración debes hacer un esfuerzo inicial superior, puedes recurrir a las técnicas de concentración.
- Respira lenta y profundamente y procura concentrarte en los diferentes tiempos de tu respiración; inhalar, mantenerse durante cuatro segundos, exhalar y mantener el aire durante ocho segundos.
- Después de diez respiraciones te sentirás más relajado y concentrado.

Motivación: La motivación es uno de los principales factores que explican el éxito en los estudios. La motivación al estudio está constituida por aquellos factores que te otorgan la energía necesaria para comenzar a estudiar y la fuerza de voluntad para mantenerte en el estudio hasta conseguir los fines pretendidos. Hay diferentes tipos de factores motivadores: gusto de aprender y documentarse, terminar una carrera, mejorar tu status social. Todos son igualmente adecuados si logran otorgarte la energía suficiente para mantenerte firme en los estudios.





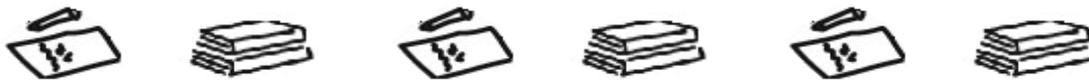
Te presentamos algunas técnicas que pueden servirte para incrementar tu motivación en el estudio:

- Buscar objetivos. Marcarte pequeños objetivos que mantengan tu interés a lo largo del estudio; aprobar el bimestre, sacar buena nota en un ramo, terminar un trabajo.
- Emplear técnicas activas de estudio: subrayado, esquema, resumen, con las cuales has de conseguir una mejora del aprendizaje y del recuerdo y te harán sentir más motivado para proseguir en el estudio.
- Hacer del estudio un hábito evitando los distractores del ambiente.
- Hacer un gráfico de los objetivos cumplidos y concederte pequeños premios cuando consigas objetivos planificados.
- Los primeros días del bimestre son los más difíciles de todos y más todavía si has cambiado de etapa o nivel, trata de hacer un sobreesfuerzo inicial para enfrentar tu desanimo.
- Desarrollar la curiosidad. Se atiende mejor a aquellos temas que más interesan y que esto se traduce en una mayor facilidad para entenderlos.
- Tener autoconfianza, algunas de las causas más habituales del bajo rendimiento, suelen ser los complejos y la desconfianza en las propias capacidades.

PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Una adecuada planificación del estudio posee las siguientes ventajas:

- Ahorra tiempo y energías.
- Crea en ti un hábito, te costará menos ponerte a estudiar y lograrás concentrarte con mayor facilidad.



- Racionaliza la cantidad de tiempo que dedicas al estudio y al esparcimiento personal.
- Controla tu rendimiento y puedes modificar tu esfuerzo para adecuarlo a las necesidades del momento.
- Evita calentar las pruebas el día anterior.

Durante la planificación debes analizar y considerar algunos datos:

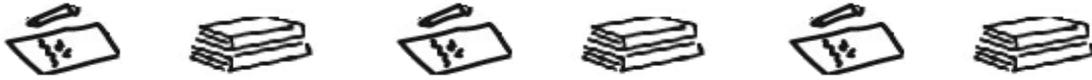
- Hay que tener en cuenta las actividades fijas que desarrollas a lo largo de un día y valorar el tiempo que le dedicas a cada una de ellas.
- Tienes que distribuir el tiempo de estudio y los descansos.
- Hay que ver el número de asignaturas y la dificultad que presentan y los objetivos que pretendes en cada una de ellas.

Confección de un Horario:

Los puntos principales en la confección de un horario son:

- Tienes que estructurar toda la semana, no un día.
- Tienes que tener en cuenta todas las ocupaciones que posees (clases, deportes, organizaciones, etc.).
- Las horas que hay que dedicar a cada asignatura dependen de la dificultad que presente.
- Hay que hacer una escala de asignaturas, valorando las dificultades que para ti presenta cada una de ellas.

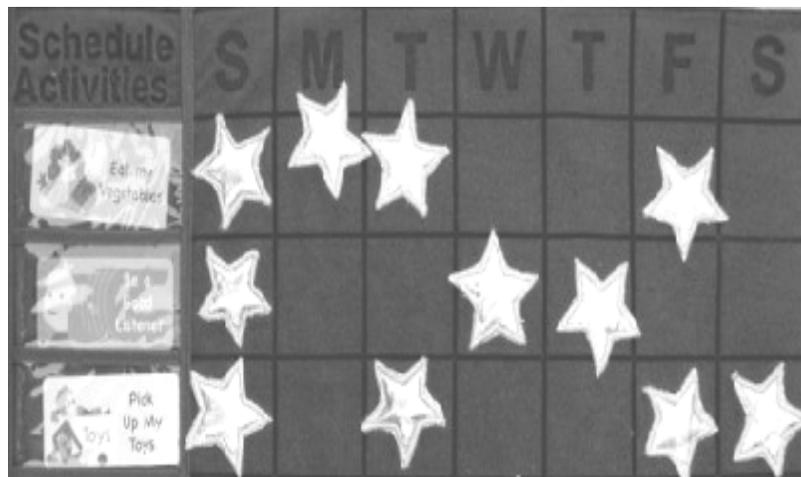
Por todo ello, el tiempo que dediques a estudiar cada asignatura no será el mismo, dependerá de:



- La escala de valoración que hagas.
- El total de tiempo que dediques a estudiar.
- Tu capacidad intelectual.

El tiempo de estudio se ha de distribuir por ramos concretos. No podemos decir: "estudiaré", hace falta saber qué estudiaremos, así:

- Evitaremos dudas.
- Evitaremos elegir siempre la más fácil.
- Podremos distribuir mejor el tiempo.
- No es recomendable poner juntas asignaturas con contenidos parecidos, no te cansarás tanto si alternas.
- Es importante tener tiempo libre cada día. Es recomendable hacer ejercicio físico y deporte.
- El horario ha de ser flexible y realista; no hagas un horario tan duro que después no puedas cumplir.
- El horario ha de ser provisional, lo puedes ir modificando hasta que encuentres el que te va mejor, pero una vez decidido lo debes respetar.
- Conviene tener siempre el horario a la vista (en el lugar de estudio).





TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

Estamos de acuerdo en que estudiar no significa memorizar frases o ideas de una materia, sino llegar a la comprensión de lo esencial. Estudiar bien requiere seguir un orden lógico que será aquel que coincida con el proceso que recorre nuestra mente cuando recibe cualquier información.

Este método de estudio consta de las siguientes etapas: (es importante seguir el mismo orden y no saltarse ninguna de ellas).

Prelectura

Objetivos:

- ✓ Tomar contacto con los contenidos. Se busca una visión general.
- ✓ Captar la idea general del tema en cuestión, ver de qué se trata y los aspectos en que se desglosa.
- ✓ Conocer las posibilidades de adaptabilidad del material.

Características:

- ✓ No es necesario leer todo el tema o conjunto de materia a estudiar.
- ✓ Consiste en dar una ojeada, una vista general a la materia.
- ✓ Conviene relacionarlo con las partes anteriores del tema, temas anteriores, o los conocimientos que sobre el mismo ya se poseen.
- ✓ No importa si el tema no queda perfectamente delimitado o aclarado.
- ✓ Es una fase breve: cuestión de minutos.





Debe tenerse en cuenta:

- ✓ Títulos y subtítulos (son las ideas principales del tema).
- ✓ Fotografías, gráficos, ilustraciones, cuadros sinópticos, etc...
- ✓ Párrafos y conceptos destacados (en negrita, subrayados, cursiva, etc..)
- ✓ Todos los resúmenes dentro de la lectura.
- ✓ Conviene responder a preguntas de este tipo:
 - ¿Qué se de este asunto?
 - ¿Qué interpreto del título?
 - ¿Qué es lo más importante?

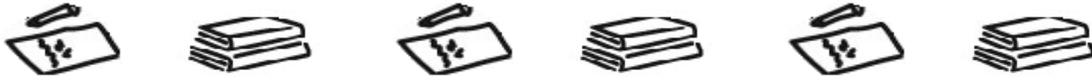
Ventajas:

- ✓ Es la mejor manera de introducirse en el tema.
- ✓ Evita muchas distracciones, y la falta de ganas.
- ✓ Facilita una buena comprensión posterior del tema, así como una mejor realización de las anotaciones marginales.
- ✓ La prelectura bien hecha motiva, permite comprender de modo general el libro, tema o lección objeto de estudio y como resultado obtenemos una ficha del libro, un diagrama del índice o lección.

Anotaciones Marginales

Objetivos:

- ✓ Analizar la estructura de un texto.
- ✓ Captar las ideas principales: pueden ser una, dos, tres, etc.



Características:

- ✓ Es la primera lectura completa del tema.
- ✓ Debe realizarse teniendo en cuenta la idea general captada en la prelectura.
- ✓ Es el momento adecuado para aclarar todas las dudas que surjan, consultando diccionario, enciclopedias, manuales.

Cómo hacerlo:

- ✓ Leyendo párrafo por párrafo.
- ✓ Anotando al margen que es lo que te sugiere el tema.
- ✓ Utilizar palabras típicas: características, elementos, definición, clases...

Ventajas:

- ✓ Fomenta un estudio activo.
- ✓ Favorece una buena comprensión del tema.
- ✓ Facilita la realización de los pasos siguientes: subrayado y esquema.

Subrayado

Objetivos:

- ✓ Destacar las palabras, frases o datos que contiene lo fundamental e importante de un texto.

Características:

- ✓ Es la segunda lectura completa de un tema.



-
- ✓ Nunca debe hacerse en la primera lectura.
 - ✓ Se deben tener en cuenta las anotaciones marginales.

Cómo hacerlo:

- ✓ Subrayar palabras aisladas o frases breves. Al leer lo subrayado se debe comprender lo que quiere decir el párrafo.
- ✓ Deben ser palabras claves para el tema de estudio.
- ✓ Ir jerarquizando al subrayar según la importancia de las ideas: idea general, idea principal (rojo), idea secundaria (azul).

Ventajas:

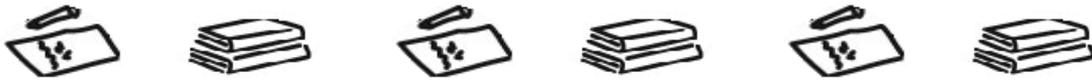
- ✓ Hace el estudio más activo y más agradable.
- ✓ Facilita la concentración.
- ✓ Fomentar la comprensión de lo estudiado.
- ✓ Facilita la elaboración de esquemas, mapas conceptuales.
- ✓ Desarrolla funciones mentales de análisis, observación y jerarquización.

Esquema (Análisis - Síntesis).

Objetivos:

- ✓ Dar una visión de conjunto del tema, reconstruyendo su estructura.
- ✓ Aprender, analizar y seleccionar los contenidos fundamentales del tema.
- ✓ Comprender la utilidad práctica de esta técnica, ya que proporciona resultados muy rápidos y seguros en el aprendizaje.





Características:

- ✓ Debe ser claro, entrar por los ojos, captarse a un golpe de vista.
- ✓ Conviene dejar amplios márgenes.
- ✓ Utilizar sólo palabras claves.

Cómo hacerlo:

- ✓ A partir del subrayado.
- ✓ Analizar una pregunta es jerarquizar los conceptos que en ella se desarrollan, anotando en un diagrama las ideas principales, secundarias, detalles y subdetalles que la componen.

La idea general se obtiene normalmente de la prelectura, las ideas principales surgen con la lectura profunda o lectura analítica, conforme se obtengan estas ideas se anotarán en el diagrama preferiblemente con una sola palabra. Los complementos y subdetalles constituyen el eslabón para captar bien la idea principal. El proceso de síntesis consiste en la construcción de palabras claves creadas por el lector.

Ventajas:

- ✓ Desarrolla la capacidad de síntesis.
- ✓ Desarrolla la capacidad de análisis.
- ✓ Fomenta el estudio activo, más elaborado y personal.
- ✓ Evita la simple memorización posibilitando un estudio más profundo de los temas.





Revisión

Objetivos:

- ✓ Determinar si en el diagrama no se ha omitido nada o si por el contrario, se han colocado detalles que está de más.

Cómo hacerlo:

- ✓ Consiste en una lectura haciéndola junto con el libro.
- ✓ Se trata de perfeccionar el contenido para dejarlo completamente claro.

Ventajas:

- ✓ Asegura que no olvides detalles importantes.

Repetición Activa

Objetivos:

- ✓ Reconstruir a partir de las palabras claves la lectura.

Características:

- ✓ La repetición activa consiste en el proceso contrario de análisis-síntesis, se trata de intentar preguntarnos y respondernos a nosotros mismos sobre el contenido del tema en base al esquema sintetizado, es decir, si anteriormente se ha de analizar un texto y sintetizarlo en un



esquema, ahora, analizamos lo aprendido sobre el tema, a partir del esquema sintetizado.

Cómo hacerlo:

- ✓ Se realiza un análisis a partir del diagrama. La mejor manera es expresar, comentar, escribir lo que se leyó con una actitud activa.

Ventajas:

- ✓ La repetición activa contribuye a asegurarnos de la elección correcta de palabras claves, puede ocurrir que una palabra no provoque las asociaciones con el tema que esperábamos. Esto significa que dicha palabra no ha sido bien elegida o que el tema no ha sido comprendido, ello obligará a cambiar la palabra o a volver a estudiar el tema en la parte donde no se ha captado debidamente.

MEMORIZACIÓN

La memorización es uno de los aspectos de más interés en las técnicas de estudio, es importante que entiendas correctamente qué es la memoria, esta es como un gran armario en el que, encontramos mejor las cosas si las tenemos ordenadas de una forma Lógica.





Ten en cuenta: recordarás mejor aquello que has comprendido mejor, la memoria funciona como un gran archivero; donde es importante:

Registrar: Esta fase es como una primera lectura, donde es conveniente que subrayes, realices esquemas, resúmenes. No tiene sentido que intentes estudiar un tema de matemáticas si previamente no has mirado el anterior o aquel con el que guarda relación.

Retener: Si quieres retener correctamente debes prestar atención, para lo que tendrás que concentrarte; ya sabes, "aislarte de ruidos, gente, televisión."

Rememorar: Esta es la parte más importante y consiste en recordar lo que has memorizado; para lo que el orden, los



esquemas, subrayado, la lógica y las notas van a ser fundamentales. Piensa que un tema de 30 págs. lo puedes resumir en una ficha en la que señales sólo los apartados e ideas claves, que te sirvan de "guía" para recordar el tema y que te ayuden a desarrollar el mismo.

Dos métodos que te pueden ayudar para poner en práctica la memorización son los siguientes:

Reglas nemotécnicas: Las reglas nemotécnicas son un conjunto de "truquitos", que te pueden facilitar la memorización.



Ejemplo:

Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Flúor-Neón

Una manera de memorizar la primera línea de la tabla de los elementos químicos podría ser acordarse de la siguiente frase: "La BBC no funciona".

Ejemplo: Para memorizar la siguiente cadena de números:

007 - 72717 - 10

El agente 007 subió al boeing 727. Se encontró a su jefe, con el que se tomó una Seven Up, y quedaron a las 10.

Uno de los métodos de memorización más importantes es:

Técnica La Cadena: Consiste en enlazar aquellas palabras que dentro de un resumen o de un esquema recogen el significado fundamental y que se encuentra lógicamente relacionadas. La técnica de la cadena procede de la siguiente manera:

- ✓ Se reducen las palabras o conceptos que queremos memorizar a imágenes. Todos los conceptos se pueden reducir a imágenes (por muy abstractas que parezcan) porque siempre hay algo en ellos que puede servir para evocar una imagen.
- ✓ Las imágenes deben ser: Concretas; diferenciadas y claras; humorísticas y cómicas: porque lo ridículo, simpático y chocante se recuerda mejor.
- ✓ Se forman imágenes correspondientes a la 1ª y 2ª palabra, y con ellas se forma una imagen compuesta en la que se juntan las dos.



- ✓ Se unen de la misma manera las imágenes de la segunda y la tercera palabra, y así sucesivamente.
- ✓ Se puede conducir la serie uniendo la imagen de la primera con la de la última palabra.

Ejemplo: Dadas las siguientes palabras; aplicar el método de relación de imágenes para repetir las en el mismo orden en el que se encuentran:

Carpeta – foto – paisaje – pantalla - silla – mesa – pantalón – biblioteca

“Me imagine mi carpeta con la foto de un paisaje; ese paisaje reflejado en una pantalla; la pantalla está junto a una silla. La silla está encima de una mesa; en la mesa hay un pantalón; el pantalón en la puerta de la biblioteca de mi clase”.

Al asociar las imágenes a las palabras es importante que:

- ✓ Ninguna imagen se repita más de dos veces.
- ✓ Que las palabras abstractas no ofrezcan dificultad; si las imaginamos correctamente.
- ✓ Si se asocian palabras a imágenes absurdas (que tienen poca probabilidad de darse en la realidad) es más probable que éstas sean recordadas.

Ejemplo:

Asociar profesor a Lámpara (es poco probable que el profesor se cuelgue de la lámpara; sin embargo esta imagen tiene más probabilidad de ser recordada que si la asociáramos a la clase).



TOMA DE APUNTES

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

- ✓ Te mantienen activo y atento mientras aprendes.
- ✓ Te obligan a la captación de las ideas fundamentales y a la expresión sintetizada.
- ✓ Te proporcionan un valioso recordatorio que puedes utilizar y revisar cuando desees.

Una buena toma de apuntes debe considerar los siguientes puntos:

- ✓ Debes tener todo el material a punto, guardar silencio y adoptar una buena postura física.
- ✓ Asistir a clase con el firme deseo de aprovechar al máximo el tiempo.
- ✓ No copies directamente todo, selecciona las ideas fundamentales.
- ✓ Procura escribir con palabras propias, no con las palabras del profesor.
- ✓ Utiliza abreviaturas: W (porque), = (igual), p.e. (por ejemplo).
- ✓ Para que realmente te sirvan los apuntes tomados en clase, revísalos lo antes posible. No será necesario pasarlos a limpio, sino completar con frases, dates, fechas, etc.

Las distintas formas de asistir a clase pueden ser:

- Sin ningún tipo de apuntes y sin prestar la atención debida: Los resultados de este tipo de presencia son con toda seguridad desfavorables.



- Copia textual: Consiste en copiar textualmente, palabra por palabra las frases del profesor. Desde el punto de vista de la comprensión utilizar esta técnica no te ayuda a desarrollar esta capacidad, ya que no te preocupas por comprender lo que dice el profesor, sino por copiarlo. Las consecuencias del uso de esta técnica son las siguientes: olvidos y errores en los apuntes, necesidad de pasar en limpio los garabatos hechos a toda velocidad, pérdida de tiempo en las sesiones de estudio.
- Apuntes esquemáticos: En este tipo de apuntes predomina la calidad sobre la cantidad, se anotan las ideas, no las frases, se capta la estructura Lógica de estas ideas y se puede, incluso, recoger tablas, gráficos, etc. que completen el tema. Los apuntes esquemáticos se organizan, se reconstruyen y se graban en nuestra memoria con mayor rapidez y precisión. Hay que anotar palabras claves de la exposición que una vez terminada ésta nos sirvan de apoyo para comprender con detalles todo el tema de estudio. Finalizada la clase, debemos reconstruirla a partir del dibujo con la mayor cantidad de detalles posibles.

Tendremos en cuenta algunas indicaciones prácticas que faciliten la toma de apuntes:

- Es conveniente utilizar hojas sueltas o un archivador que permita intercambiar con facilidad las hojas, y colocar éstas por asignaturas.
- Es conveniente dejar un margen bien amplio en la parte derecha o en la inferior de la hoja para escribir aclaraciones posteriores.
- Procurar dejar espacios en blanco entre las ideas principales para poder completar más tarde.



- Prestar especial atención al comienzo de la explicación de un tema porque en ese momento el profesor suele indicar el título del mismo, importancia, relación con el tema anterior, etc.
- Es aconsejable la utilización de abreviaturas. Lo ideal es que estas sean personales, es decir, que cada uno invente las suyas.
- Estar atento a los gestos, tono de voz, etc., ya que pueden indicar el cambio de una idea a otra.
- Prestar atención a las expresiones que maneja el profesor y que pueden indicarnos los aspectos más importantes del tema: "Es importante recordar que...", "La conclusión de todo esto es..."
- Es de gran utilidad conocer el estilo del profesor en cuanto a la forma, orden que sigue para introducir las distintas clases de ideas o conceptos. Descubriendo su estilo estamos en óptimas condiciones para poder aplicar nuestro sistema de tomar apuntes.
- Es importante que el alumno se sitúe lo más cerca posible del profesor. Esto evita inconvenientes de acústica y de visión, eliminando posibilidades de distracción.

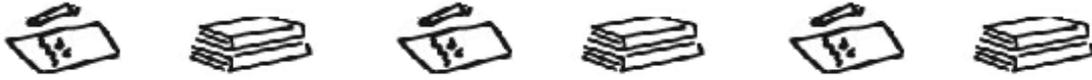
PREPARACIÓN DE EXÁMENES

Los exámenes son una realidad por la que necesariamente tendrás que pasar: por eso, preocupan y nos hacen preguntarnos: ¿Qué puedo hacer para mejorar mi rendimiento en los exámenes?

Proponemos algunas recomendaciones:

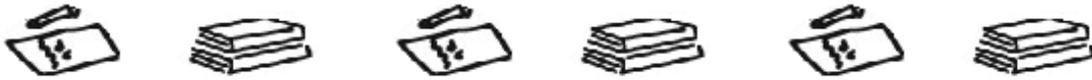
Antes del examen:

- ✓ La preparación del examen no se debe hacer unos días antes sino desde el primer día del bimestre con la asistencia a clase y la toma de



apuntes. Lleva al día los ramos utilizando las técnicas de estudio ya estudiadas.

- ✓ Presta especial atención al repaso. Estudia con anterioridad al examen y repasa para prepararlo. El repaso al día siguiente de haber estudiado es muy eficaz.
- ✓ Organiza un plan de repaso de acuerdo con el número de ramos y de exámenes, la cantidad de materia que has de repasar y el estado actual de tu conocimiento de estas materias.
- ✓ Cada sesión de estudio o repaso ha de ser, aproximadamente de una hora, después debes dejar cinco minutos para descansar. Después de la primera hora, por cada hora más que dediques al estudio dedicarás cinco minutos más al descanso.
- ✓ Si varías de asignatura después de una ó dos horas de estudio, será más ameno y estarás más relajado, pero tiene el inconveniente de que los contenidos nuevos interfieren con lo aprendido y se produce cierto efecto de borrado sobre lo memorizado. Por ello variar de materia es más aconsejable durante el estudio que durante el repaso.
- ✓ La noche anterior al examen debes dejar de estudiar cerca de las diez, relájate, escucha música, ve la televisión, haz ejercicio e intenta dormir con tranquilidad.
- ✓ Cuando estás preparando un examen notarás que aumenta tu ansiedad. La ansiedad tiene su origen en el miedo o fracaso. Si no has preparado bien el examen tiene su justificación y el medio es dedicarle más tiempo al estudio. Si lo estás preparando bien es un estímulo que contribuye a incrementar tu motivación y preocupación por el tema.
- ✓ Simula la situación de examen contra reloj, respondiendo por escrito a algunas preguntas; te habituarás a la técnica del examen, aprenderás a controlar el tiempo y te darás cuenta de algunos errores.



- ✓ Repasa todo el material que hayas acumulado sobre el tema. Al reunir todos esos elementos obtendrás una visión de conjunto que aumentará tu nivel de comprensión. También ganarás en claridad si estudias varios capítulos relacionados por la temática que tratan. En el examen, la mente jamás se quedará en blanco ya que las ideas de los temas relacionados te sugerirán vías de respuesta a la pregunta planteada.
- ✓ No estudies inmediatamente después de las comidas porque el adormecimiento dificultará que te puedas concentrar en el estudio.
- ✓ Entérate con anterioridad de las características del examen.
- ✓ Si el examen se realiza en tu sala habitual, siéntate donde normalmente lo haces, así tendrás la sensación de normalidad, te concentrarás en tu trabajo y te sentirás más relajado durante el examen.

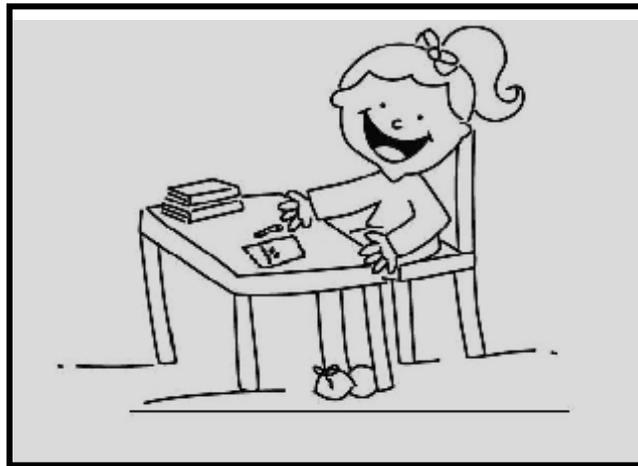
Durante el examen:

Te puedes encontrar, entre otros, con los siguientes tipos de exámenes:

- ✓ Escrito tipo ensayo:
 - Distribuye el tiempo que dispones entre las preguntas y reserva unos minutos para revisar el examen una vez terminado.
 - Lee las preguntas, presta atención a lo que se te pide, detente en las palabras clave que explican lo que debes hacer: comparar, clasificar, definir, justificar, relacionar..
 - Antes de comenzar a redactar puedes realizar un esquema de la pregunta, así evitarás que se te olviden ideas y sabrás en cada momento la tarea que te resta por completar en el tiempo disponible.
 - Comienza a responder, si se te permite, por la pregunta que mejor conozcas.



- Si ves que dispones de poco tiempo para responder a una pregunta, no la dejes en blanco, haz un esquema o resumen para indicar al profesor que conoces la respuesta.
- Evita caer en dos errores: contestar rápidamente o envolverte en un punto determinado en pérdida de los demás.
- Si se te queda la mente en blanco, no te preocupes. Relájate, cierra los ojos y concéntrate. La única forma de superar el bloqueo es suprimir el nivel de ansiedad a través de la relajación.
- Deja espacio en blanco entre preguntas y entre los párrafos más importantes, así podrás volver sobre ellos y anotar lo que olvidaste.
- La presentación del examen ha de ser aceptable y el texto ha de estar escrito con letra legible.
- Antes de entregar el examen dedica unos minutos a repasar.



✓ Pruebas Objetivas.

Dentro de ellas podemos encontrar varios tipos:

- Pruebas de enlace o relación.
- Pruebas de verdadero o falso.



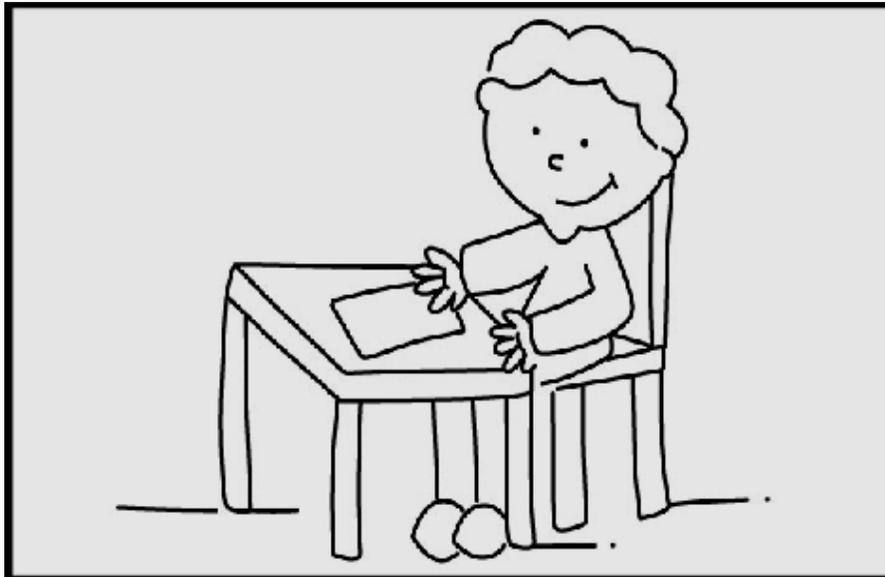
- Pruebas de completar.
- Pruebas de selección múltiple.

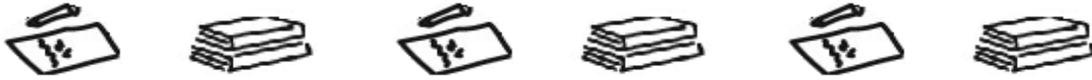
En este tipo de pruebas has de tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Reparte el tiempo entre las distintas preguntas, pero planificándolo en distintas formas.

Responde primero aquellas que no tengas la menor duda. Cuando te encuentres con alguna que no conoces, pasa a la siguiente sin perder tiempo.

Cuando hayas terminado de responder las más fáciles dedícate con más atención a las que se te sean más difíciles.





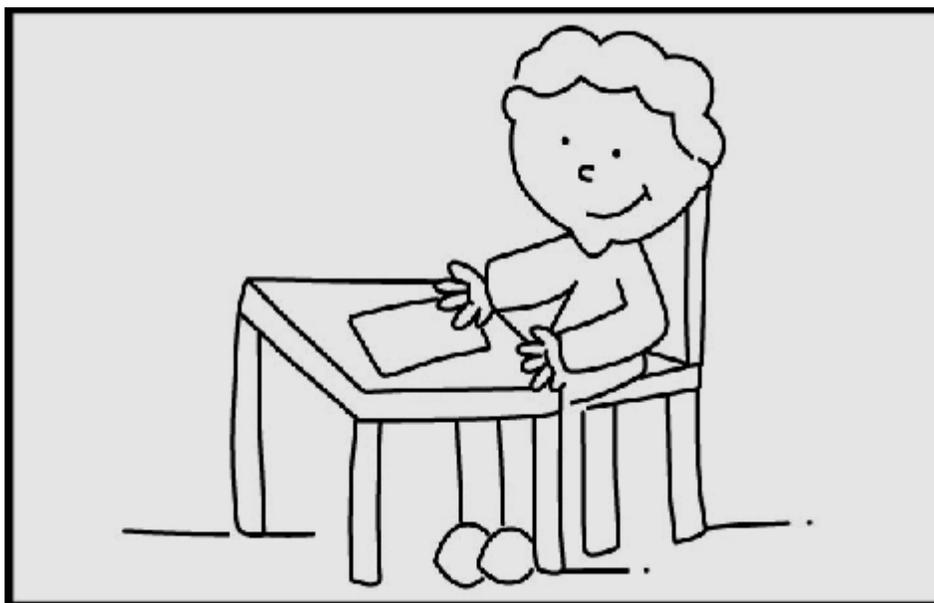
En este tipo de pruebas has de tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Entérate si se penalizan los errores. Si se penalizan no las contestes.

Procede por eliminación de alternativas.

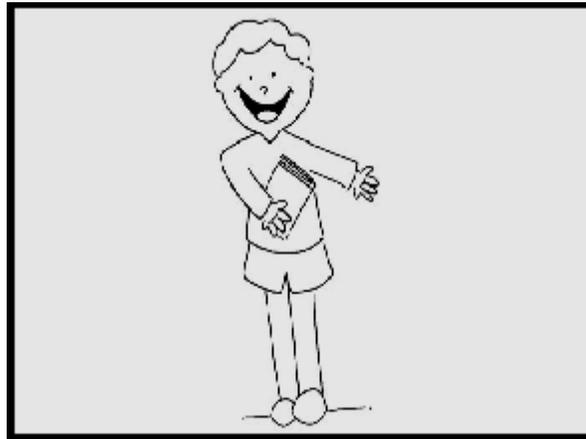
Deja tiempo para revisar el examen, cuando lo repases cambia la respuesta dada si compruebas que te equivocaste y anúlala si estás en una duda que no puedas despejar.

Presta especial atención a las palabras clave: siempre, a veces, ninguno, todos, igual, pocos.





Exámenes orales.



- El nerviosismo es mayor. Has de aprender a relajarte utilizando alguna técnica, sobre todo al inicio. Transcurridos los primeros minutos también en el examen oral suele bajar el nivel de ansiedad.
- Escucha con atención la pregunta y sitúala en su contenido antes de responder.
- Procura entrenarte previamente simulando la situación.
- Si puedes haz un breve esquema mental antes de responder.

Después del examen

- ✓ En la revisión de exámenes, no te conformes con mirar la nota, lee y escucha los comentarios del profesor, que suelen centrarse en las fallas más habituales, confronta el examen con los apuntes y el libro, comprobando tus aciertos y errores.
- ✓ Ante el suspenso puedes sentir una frustración que genera agresividad. Sé realista, el suspenso puede deberse a tu falta de preparación y tiene la virtud de informarte, de ello para que puedas corregirte a tiempo.