UNIVERSIDAD FRANCISCO GAVIDIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PISCOLOGIA

TEMA:

"HABITOS DE ESTUDIO Y SU RELACION CON EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"

TRABAJO DE GRADUACION PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA, PRESENTADO POR:

LUIS FREDY GOMEZ RIVAS

SAN SALVADOR, NOVIEMBRE DE 2006

UNIVERSIDAD FRANCISCO GAVIDIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE PSICOLOGIA

AUTORIDADES

RECTOR

ING. MARIO ANTONIO RUIZ RAMIREZ

SECRETARIA GENERAL

LICDA. TERESA DE JESUS GONZALES DE MENDOZA

DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

LICDA. OLINDA BEATRIZ LOPEZ CASTILLO

COORDINADOR DE LA ESCUELA DE PSICOLOGIA

LIC. MARIO A. CASTRO HERNANDEZ.

No. 28032

Universidad Francisco Gavidia

Exp. 01/02-05/CS-LPS

ACTA DE LA DEFENSA DE TRABAJO DE GRADUACION

Acta No.316. Mes de Noviembre de 2006

*En la Sala De Defensa Número Uno del Quinto Nivel del Edificio "Administrativo" de la Universidad Francisco Gavidia, a las diecisiete horas y cero minutos del día siete de noviembre de dos mil seis; siendo estos el día y la hora señalada para el análisis y la defensa del trabajo de graduación: **"HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS".** Presentado por el estudiante: Luis Fredy Gómez Rivas, De la Carrera de: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.*

Y estando presentes los interesados y el Tribunal Calificador, se procedió a dar cumplimiento a lo estipulado, habiendo llegado el Tribunal, después del interrogatorio y las deliberaciones correspondientes, a pronunciarse por este fallo:

Aprobado Por unanimidad

Luis Fredy Gómez Rivas

Y no habiendo más que hacer constar, se da por terminada la presente.

Presidente/a _____

Lic. Godofredo Antonio Aguilar

Vocal _____ *Vocal* _____

Licda. Sofía Ayala *Lic. Rafael Antonio Abarca*

Alumno: _____

Luis Fredy Gómez Rivas

"Tecnología, Humanismo y Calidad"

Agradecimiento

Para la elaboración del presente documento fue necesario, un poco de mi esfuerzo para que como tal fuese una realidad; por supuesto que sin la intervención de algunas personas habría sido muchísimo mas difícil. Por ello quiero agradecer en primer lugar a Dios todo poderoso, por haberme dado la iluminación y la sabiduría necesaria para que la realización de esta tesis fuese una realidad.

A mi madre Maria Jesús Rivas que aunque no vio la culminación y aprobación de ésta pero fue de gran inspiración pues siempre me exhortó a luchar por mis metas y su apoyo incondicional fue perceptible hasta los últimos días que permaneció en vida (septiembre 2006); por supuesto también a mi padre, quien además de su incondicional apoyo moral, me brindó el imprescindible apoyo económico a los largo de toda la carrera, sin el cual este éxito no seria una realidad.

A mis hermanos que de una u otra manera contribuyeron durante mi carrera, (lectura y elaboración de algunos trabajos).

A las autoridades de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Francisco Gavidia; por haberme permitido realizar mi estudio con los alumnos inscritos en las diferentes materias.

Al licenciado Mario A Castro H. por haber sido mi asesor para la elaboración de la presente, cuya realización sin su ayuda no seria precisamente lo que es.

Al jurado evaluador porque sin su aprobación y visto bueno mi tesis no seria una realidad.

A mi novia por haberse constituido en mi imprescindible mano derecha de quien obtuve la infalible ayuda en casi todos los aspectos que incluyen la trayectoria del

estudiante universitario, hasta obtener el éxito de esta tesis por supuesto jugó un papel fundamental la madre de mi novia cuyo apoyo fue permanente y constante.

A todos aquellos (compañeros y amigos) que en alguna medida me brindaron su ayuda

Dedicatoria

La elaboración de esta tesis se constituyó en un reto que implicaba a su vez una serie de dificultades, por ello su culminación es para mi como el galardón que me convierte en un triunfador por lo tanto se convirtió en una alegría que deseo compartir enfatizando en primer lugar que la dificultad en la elaboración de esta se debe a que soy una persona con limitaciones visuales es decir (ciego). Lo que me llena de satisfacción haberlo logrado.

Como en la elaboración de esta tesis estuve rodeado de personas que contribuyeron de alguna manera en la realización de la misma es por eso que quiero dedicárselas, en primer lugar a Dios nuestro señor por haberme dado sabiduría y entendimiento.

A mi madre Maria Jesús Rivas que aunque no esta físicamente se que en el cielo disfruta de mi triunfo, a mi padre José Aureliano Gómez y a mis hermanos que estuvieron siempre pendientes de mi en el tiempo que duro mi carrera, a mi asesor Licenciado Mario A, Castro H. por haberme guiado e instruido para su elaboración, a mi novia porque siempre estuvo a mi lado apoyándome en los momentos mas difíciles, así como compartiendo mis alegrías, también a la madre de ella, quien me brindara una colaboración directa de acuerdo a sus capacidades, a mis amigos cercanos por haber estado y brindado de alguna manera una apoyo moral y por estar pendiente a lo largo del proceso de la elaboración.

Reflexión personal

Desde que inicie en el centro de rehabilitación para ciegos Eugenia de dueñas para recibir las inscripciones y el conocimiento básico para poder integrarme a las escuelas normales e interactuar con el resto de estudiantes y por supuesto someterme a las exigencias propias del sistemas educativo. Pasando por el tercer ciclo bachillerato hasta legar a la universidad, tuve que enfrentar muchas dificultades que van desde lo académico que son todos aquellos aspectos propios de la formación es decir docentes que se resistían a atenderme o evaluarme así como instituciones que se negaron a recibirme, adjudicando no tener capacidad para atender personas discapacitadas; hasta la relación de compañeros puesto todo tienen una buena disposición para integrarse con personas como yo.

Por ello es que la elaboración y culminación de este documento me llena de mucho orgullo satisfacción y alegría.

Sin lugar a dudas este el como el galardón que demuestra que fui capaz de superar todos aquellos retos y obstáculos que se encuentran en el proceso de formación académica, cuyos retos son propios para las personas discapacitadas pues el resto de la gente no los vive.

Quiero enfatizar que gran parte de las dificultades se debe al poco o nulo conocimiento que nuestra sociedad tiene de cómo tratar a las personas que por circunstancias ajenas a su voluntad nacimos o adquirimos algún tipo de discapacidad, que nos limita en el “normal funcionamiento” en relación con el resto de personas “normales”.

Es por eso que digo que el haberme convertido en un profesional me hace sentir orgulloso; y al mirar hacia atrás todo el camino recorrido me hace que darme absorto, pues no todos los que están en mi condición (ciego) pueden coronar una carrera

INDICE

INTRODUCCIÓN ..... ……i

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Formulación del problema ..... ……1

2. Justificación ..... ……2

3. Alcances y limitaciones ..... ……3

    3.1 Alcances ..... ……3

    3.2 Limitaciones ..... ……3

4. Objetivos de la investigación ..... ……4

    4.1 Objetivos generales ..... ……4

    4.2 Objetivos específicos ..... ……4

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

1. Hábitos de estudio y rendimiento académico ..... ……5

2. Bases teóricas ..... ….10

    2.1 Hábitos de estúdio ..... ….10

        2.1.1 Definición…….10

        2.1.2 Adquisición de conocimientos…….....10

        2.1.3 Estudiar con eficiencia…….13

        2.1.4 Métodos y planes de estudio……..14

2.1.5 Aprendizaje y modificación de hábitos de estudio…….17

2.1.6 Recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio……...19

2.1.7 Importancia de los hábitos de estudio……..25

2.2 Rendimiento académico……..25

2.2.1 Definición de rendimiento académico universitario…….25

2.2.2 Factores que influyen en el rendimiento académico universitario…...26

2.2.3 Pautas para mejorar el rendimiento académico universitario……28

2.2.4 Hábitos de estudio y el rendimiento académico universitario.....28

2.3 Las estrategias cognitivas y la metacognición…….29

3. Definición de términos básicos……...31

3.1 Aprendizaje ..... …..31

3.2 Clasificación universitaria..... …..31

3.3 Educación..... …..31

3.4 Hábitos.....…..31

3.5 Hábitos de estudio .....…..32

3.6 Método..... …..32

3.7 Método de estudio..... …..32

3.8 Rendimiento académico universitario ..... …..32

3.9 Técnicas de estudio..... …..32

CAPITULO III: FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

1. Hipótesis General.....….33

2. Hipótesis Nula ..... ….33

3. Hipótesis Específicas ..... ….33

4. Operacionalización de variables e indicadores ..... ….34

5. Variables intervinientes ..... ….35

6. Control de variables ..... ….35

CAPITULO IV METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1. Tipo de Estudio ..... ….39

2. Población y Muestra..... ….39

2.1 Población..... ….39

2.2 Muestra..... ….39

3. Instrumento para la recopilación de datos..... ….41

4. Validación del Instrumento ..... ….43

5. Procedimiento para la recopilación y análisis de la información..... ….43

CAPITULO V: PRESENTACION Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

1. Resultado en el cuestionario Hábitos y Técnicas de estudio..... ….44

2. Resultados en el rendimiento académico por asignaturas ..... ….46

3. Resultados en el cuestionario Hábitos y Técnicas de estudio por carreras…48

4. Resultados en el cuestionario Hábitos y Técnicas de estudio por sexo……..52

5. Resultados en el cuestionario Hábitos y Técnicas de estudio por edades….53

6. Resultados en el cuestionario Hábitos y Técnicas de estudio por áreas……55

7. Comprobación de hipótesis…….58

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1 Conclusiones..... ….60

2 Recomendaciones..... ….61

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍAS…….63

ANEXOS

1. Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio
2. Propuesta del programa de Hábitos y Técnicas de estudio

RESUMEN

En esta investigación se examina la relación que tienen los Hábitos y Técnicas de estudio, con el rendimiento académico, en una muestra de estudiantes del nivel superior, mujeres y hombres, inscritos en la Universidad Francisco Gavidia. Para ello se utilizó el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio (CHTE), segunda edición, elaborado por Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín y que evalúa siete áreas que son fundamentales en la actividad de estudio, tales como Actitud general hacia el estudio (AC); Lugar de estudio (LU); Estado físico (ES); Plan de trabajo (PL); Técnicas de estudio (TE); Exámenes y ejercicios (EX), y Trabajos (TR).

Los resultados de este estudio muestran que existe una relación significativa entre los Hábitos y Técnicas de estudio, que el estudiante pone en práctica en su proceso de formación, y el rendimiento académico reflejado en las notas de cada asignatura al final del ciclo lectivo. Se espera que en otras investigaciones se profundice un poco más sobre el tema, incorporando otras variables que influyen en el fenómeno analizado.

INTRODUCCIÓN

El interés por los Hábitos de estudio de los alumnos (as) viene desde hace mucho tiempo; no obstante en la actualidad esta cuestión adquiere una mayor relevancia, en gran medida por los avances de la educación, así como por las altas tasas de fracaso escolar. De hecho, diversas investigaciones se orientan a conocer con profundidad los procesos de aprendizaje y a valorar en qué grado influyen los hábitos y técnicas de estudio en el rendimiento académico. Se tiene la creencia de que el estudiante cuando ingresa a la Universidad ya posee unos hábitos de estudio lo suficientemente aceptables; sin embargo, la experiencia muestra que un número significativo de alumnos (as) de enseñanza superior obtienen deficientes resultados, porque no todos hacen frente con éxito a los nuevos desafíos que la Universidad plantea: aumento de la exigencia, necesidad creciente de organización del trabajo académico, mayor dedicación al estudio, autonomía, etc.

La presente investigación parte de la idea de que el estudio, en tanto que esfuerzo intencional encaminado al aprendizaje, condiciona el rendimiento intelectual y académico de los alumnos (as). Por tanto, se exponen los resultados de un estudio realizado con universitarios inscritos en asignaturas que programa el decanato de Ciencias sociales de la Universidad Francisco Gavidia.
A continuación se hace una breve descripción sobre el contenido de cada uno de los capítulos que comprende el trabajo de investigación.

CAPITULO I: se formula el problema a investigar; se justifica el porqué de la investigación; se describen los alcances y las limitaciones del estudio, y se presentan los objetivos de la investigación (general y específicos).

CAPITULO II: describe investigaciones realizadas en otros países y en la Universidad Francisco Gavidia; presenta las bases teóricas del fenómeno investigado, y definición de conceptos.

CAPITULO III: Presenta el planteamiento de las Hipótesis de investigación (general y específicas), sus respectivos conceptos y sus variables, así como sus Hipótesis nulas.

CAPITULO IV: Describe la metodología para la investigación, en donde se expone el diseño de la investigación; la población y muestra; el instrumento utilizado para la recolección de los datos, y el respectivo procedimiento para la realización de la investigación.

CAPITULO V: Detalla el análisis e interpretación de los resultados de la investigación.

CAPITULO VI: Expone las conclusiones a las que se llegó con la investigación, así como las recomendaciones respectivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS: textos utilizados para la conformación del Marco teórico y la Metodología de la Investigación.

ANEXOS:
Anexo 1: Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio
Anexo 2: Propuesta de programa de Hábitos y Técnicas de estudio.

CAPITULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. FORMULACION DEL PROBLEMA

En los últimos tiempos, las universidades, tanto gubernamentales como privadas, se enfrentan al problema del bajo rendimiento académico de los estudiantes, debido a una serie de factores que intervienen, como por ejemplo: la capacidad general para el aprendizaje, el cúmulo de conocimientos, la vocación y los hábitos de estudio.

La organización personal del alumno, es decir, cómo estudiar, dónde estudiar, cuándo estudiar, permite una buena calidad de aprendizaje, en otras palabras, un verdadero aprendizaje, el cual sólo se puede lograr mediante la comprensión de los conocimientos. Para ello, es indispensable que el estudiante tenga habilidades de estudio, es decir, que utilice buenos métodos y técnicas de estudio. Así, un aprendizaje de calidad llevará a tener muy buenos estudiantes, y por ende profesionales de calidad y competitivos.

Investigaciones recientes, indican que una de las principales dificultades del estudiante universitario, es el desconocimiento de las modalidades de estudio imprescindibles para aprender y comprender, y que el bajo rendimiento académico surge debido a que el alumno no sabe estudiar, no organiza sus actividades ni posee métodos de trabajo ni técnicas de estudio adecuados que le permitan la comprensión del aprendizaje.

En el estudio, como en cualquier actividad humana, es necesario desarrollar y poner en práctica aquellos hábitos que faciliten y ordenen la actividad de estudiar, sin olvidar que los buenos hábitos y los malos hábitos se aprenden de igual manera, ya

que ambos siguen el mismo proceso. De ahí la importancia de tomar conciencia de cuáles son los hábitos de estudio que se han adquirido hasta el momento –desde la educación básica hasta el bachillerato-, así como también qué resultados han dado y si han ayudado a reflexionar acerca del éxito o fracaso en el aprendizaje académico.

Tomando en cuenta lo antes expuesto, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Los "Hábitos y Técnicas de estudio", se relacionarán significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, en el Ciclo II del año lectivo 2005, en la Universidad Francisco Gavidia?

2. JUSTIFICACION

Esta investigación adquiere relevancia porque hace énfasis en dos aspectos muy relacionados con el desarrollo del sistema académico universitario, los cuales son: los hábitos de estudio y el rendimiento académico.

Según la acepción más común del diccionario, estudiar significa aplicar la capacidad intelectiva para aprender una ciencia o un arte, es decir, que la capacidad intelectiva debe ser correctamente usada para que no se desperdicie, para aprovechar al máximo las potencialidades y para elevar la productividad mental, lo que se puede lograr con buenos hábitos de estudio y la incorporación de elementos metodológicos y técnicos adecuados. Por consiguiente, "el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y del esfuerzo, sino también de la eficiencia de los hábitos de estudio".

El rendimiento académico es importante porque permite conocer la calidad de la formación profesional, lo cual debe estar relacionado con el perfil profesional y cumplir con la acreditación universitaria.

Un estudio sobre los “Hábitos y Técnicas de estudio” es de vital importancia por que éste es uno de varios factores que determinan el éxito o el fracaso de los estudiantes: es muy importante la disposición y necesidad del estudiante para usar las habilidades de estudio y formar hábitos de estudio efectivos.

Esta investigación, se enmarca en el ámbito de la Psicología Educativa, siendo ésta una especialidad de la ciencia psicológica, que le proporciona tanto al docente como al estudiante líneas de acción para obtener mejores resultados en el ámbito académico.

Además, los resultados de esta investigación, pueden ayudar a la Unidad de Orientación Vocacional de la UFG, en su trabajo de atención psicopedagógica, y al personal docente, en el sentido de que hagan énfasis en sus estudiantes de la necesidad de poner en práctica las Técnicas de estudio adecuadas para que el alumno tenga un rendimiento académico aceptable o excelente.

3. ALCANCES Y LIMITACIONES

3.1 Alcances

Con los datos obtenidos en la investigación, se proporciona un Diagnóstico sobre los “Hábitos y Técnicas de estudio” en la Universidad Francisco Gavidia, lo que ayudará a futuras investigaciones para un mejor conocimiento del tema.

3.2 Limitaciones

Por estar referida únicamente a la Universidad Francisco Gavidia, el estudio no puede ser generalizado a las otras instituciones del nivel superior.

4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

4.1 Objetivo general

Investigar si los “Hábitos y Técnicas de estudio” que los estudiantes ponen en práctica en su proceso de formación, se relacionan significativamente con el rendimiento académico al finalizar el ciclo II - 2005, en la Universidad Francisco Gavidia.

4.2 Objetivos específicos

a) Establecer si existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio, entre hombres y mujeres.

b) Determinar si existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio, por la elección de la carrera.

c) Investigar si existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio, en relación con la edad cronológica del estudiante.

d) Establecer si existe diferencia significativa entre las áreas que evalúa el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (AC = Actitud general ante el estudio; LU = Lugar de estudio; ES = Estado físico; PL = Plan de trabajo; TE = Técnicas de estudio; EX = Exámenes y ejercicios y; TR = Trabajos).

CAPITULO II:

MARCO TEORICO

1. HÁBITOS DE ESTUDIO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

Ausín Zorrilla, García Valcarcel y Herrera García (1995) han realizado una investigación cuya finalidad fue encontrar la relación explicativa entre las siguientes variables independientes: estudio de los padres, sexo, centro de estudios, personalidad, inteligencia, autoeficacia, hábitos de estudio, satisfacción, rendimiento subjetivo en la universidad y variables dependientes: rendimiento académico, asistencia a clases. La muestra estuvo conformada por los alumnos de la Universidad de Salamanca. Los resultados pusieron en evidencia que existe influencia significativa de las variables independientes en las variables dependientes, por lo tanto el supuesto es bastante acertado.

Carlos Ponce (1997), realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos de estudio y el interés por la política en grupos de estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. La muestra estuvo conformada por 821 estudiantes de nuevo ingreso de la Universidad.

Julio Macharqo Salvador (1992) ha realizado un estudio que tuvo por finalidad comprobar si el Feedback (variable independiente) es un medio eficaz para producir cambios del rendimiento académico en una situación experimental cuando los individuos de la muestra estudiada son clasificados en tres categorías de autoconcepto (variable de clasificación).

La muestra estuvo conformada por 118 alumnos de 5to. año de B.G.B., colegio privado de condición social media. Los instrumentos utilizados fueron: la subescala de autoconcepto académico del test de autoconcepto general TAGA, y la

prueba de rendimiento académico. Los resultados demostraron que los alumnos de autoconcepto positivo son más receptivos con respecto a la información que se les da, sea ésta positiva o negativa, mientras que los alumnos con un autoconcepto negativo y bajo rendimiento académico no modifican su actuación cuando el feedback que reciben confirma sus experiencias anteriores y sus expectativas presentes.

Nidia Lobo Solera (1,999) realizó una investigación que tuvo como objetivo establecer una asociación de causas que expliquen el problema de abandono y retención de los alumnos. La muestra estuvo constituida por 182 estudiantes de la UNED que abandonaron sus estudios durante los años 1992-1995. El instrumento utilizado fue un cuestionario acerca de la situación laboral, familiar y académica de los alumnos. Las variables de estudio fueron: Sociofamiliar, conocimientos del sistema de enseñanza a distancia, dificultades académicas, hábitos de estudio. Los resultados obtenidos mostraron que las razones por las cuates los alumnos abandonan los estudios a distancia en la UNED son las siguientes: Atención a la familia 23%, problemas económicos y de trabajo 45%, falta de autodisciplina a la metodología de estudio 32%.

Hugo Uribe Delgado, Omar Alicia y María Elena Ferreira (2000) realizaron una Investigación cuya finalidad fue la exploración de las causas más comúnmente empleadas por los estudiantes secundarios para explicar el éxito y/o fracaso escolar. La muestra estuvo constituida por alumnos de los tres últimos años del ciclo secundario de las escuelas públicas y privadas, los estudiantes eran brasileños (N=492), argentinos (N =541), mexicanos (N=561). Los resultados obtenidos indican que los alumnos exitosos tanto argentinos, brasileños como mexicanos coinciden en percibir al esfuerzo, la inteligencia y la capacidad para estudiar como causas internas y estables. Brasileños y mexicanos pero no argentinos consideran al estado de ánimo como una causa interna y estable.

En la revisión bibliográfica de la UNIVERSIDAD FRANCISCO GAVIDIA, se encontraron los resultados de las investigaciones del tema Hábitos y Técnicas de estudio siguientes:

1) “Los Hábitos de estudio y su relación con el rendimiento en estudiantes universitarios de la Universidad Francisco Gavidia”, presentado por: Manuel de Jesús Morales Álvarez, de la Facultad de Ciencias Sociales (1989). Los resultados obtenidos en la investigación fueron:

a) Que los hábitos de estudio que tienen los estudiantes de la U.F.G. se pueden catalogar en general, como regulares (porcentaje mayor en que los estudiantes se ubican es la categoría de 50-74) esto refleja que el tipo de estudiante que llega a la universidad no posee hábitos de estudio adecuados para enfrentar con probabilidad de éxito las exigencias académicas que la universidad debe proponer.

b) Se puede concluir que existe una correlación moderadamente alta entre hábitos de estudio y rendimiento como se esperaba. Esta correlación positiva está señalando que el rendimiento académico de los estudiantes universitarios depende en parte de los hábitos de estudio que éstos tengan.

c) Existe una relación diferencial entre los diversos factores que componen los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Según los resultados obtenidos se comprueba que los factores que más se relacionan con el rendimiento académico son los relacionados con el ambiente material en que se estudia, las actitudes hacia la universidad, profesores y estudio.

d) Que los hábitos de estudio de los alumnos de la U.F.G. son en general regulares y que éstos se relacionan de una manera moderadamente alta con el rendimiento académico. Esto sugiere que la universidad debe promover entre sus estudiantes mejores hábitos de estudio si quiere elevar su formación académica.

2) “Hábitos y Técnicas de estudio que los (las) estudiantes de licenciatura en Ciencias Jurídicas de la Universidad Francisco Gavidia presentan en su proceso de formación profesional en el ciclo 02-99”, presentado por: Cecilia Estrada Hernández, Sandra Lorena Tobar Campos y Zoinia Guadalupe Navarro de Suárez, de la Facultad de Ciencias Sociales.

a) Se puede concluir en términos generales que el estudiante no hace uso adecuado de hábitos y técnicas de estudio, pero no es imputable en un 100% al estudiante, ya que la investigación señala que éste tiene disposición, interés y motivación suficiente para convertirse en magníficos competentes profesionales.

b) El grupo investigador ha encontrado que las técnicas de estudio que el estudiante utiliza en su formación profesional, se encuentran en un nivel aceptable, pero que se pueden mejorar.

3) "Incidencia de la ansiedad en la eficiencia de los Hábitos de estudio en los alumnos/as de primer año de bachillerato", estudio realizado en el C. E. de Usulután (2003), presentado por: Alexa Rosa E. Hernández Aragón, Ana Ruth Castro Alfaro y Carmen Sánchez de Vásquez, de la Facultad de Ciencias Sociales.

a) según los resultados obtenidos, las alumnas en comparación con los alumnos poseen mayor porcentaje en Hábitos de estudio "Aceptable", lo que puede ser debido al desarrollo acelerado que tienen las adolescentes el cual les genera mayor sentido de responsabilidad sobre los adolescentes ya que estos en su mayoría son tardados en su desarrollo bio-psico-social.

b) Otro aspecto a considerar es la deficiente formación académica que han tenido estos estudiantes en sus cursos anteriores, también hay que considerar que si el profesor no detecta los problemas de aprendizaje a tiempo esto puede influir negativamente en el desarrollo académico del alumno.

4) "Diagnóstico sobre Hábitos y Técnicas de estudio de los alumnos de 9o. Grado del Distrito 06-27, Mejicanos, San salvador, en el primer semestre del año lectivo 2004", presentado por Karla Jazmín Bautista Alvarado y Maury Ivonne Castro Valencia, de la Facultad de Ciencias Sociales.

a) La investigación realizada mostró que en cuanto a los Hábitos y Técnicas de estudio que los alumnos (as) de noveno grado de los centros escolares Japón, Centro Escolar República de Perú y Centro Católico Marista se encuentran en un nivel desfavorable con un porcentaje global de (50.82%) que se ubica en la valoración de Estudiante con aspectos importantes a mejorar lo que incide en el rendimiento académico.

b) En cuanto a la Actitud General frente a su actividad de estudio (disposición, motivación e interés) la investigación señaló que no se encuentra en una posición favorable con un porcentaje global de (48.63%) lo que incide en su actividad de estudio.

c) Los resultados de esta investigación mostraron que los alumnos de noveno grado de las instituciones investigadas, no disponen de un Lugar de Estudio adecuado con un porcentaje global (40.44%) que le permita concentrarse en su actividad de estudio.

d) En relación al Estado Físico es decir si el estudiante tiene condiciones físicas que le permitan asimilar mejor los contenidos de la clase, los datos obtenidos de las instituciones investigadas demuestran que es un área deficitaria con un porcentaje global (39.89) lo cual indica que puede estar influyendo en el aprendizaje.

e) Esta investigación demuestra que en cuanto a la Organización del tiempo para estudiar los estudiantes de noveno grado de las instituciones investigadas no hacen una distribución de tiempo para el estudio con un porcentaje global (40.98%) lo que influye en su actividad de estudio.

f) La investigación demuestra que no se ponen en práctica las Técnicas de estudio, no toman apuntes ya que el porcentaje global es bajo (37.16%) lo cual indica que no están haciendo el uso adecuado para el proceso de aprendizaje.

g) Los datos obtenidos muestran que los alumnos de los Centros escolares investigados no se preparan de manera adecuada para los Exámenes con un (40.98%) de porcentaje global lo cual indica que podrían obtener una nota no satisfactoria en el proceso de aprendizaje.

h) En cuanto a la realización de tareas o Trabajos ex-aulas la investigación muestra que hay un descuido en sus presentaciones con un porcentaje global (47.54%) lo que puede llevarlos a obtener una nota no satisfactoria.

i) La investigación nos lleva a la necesidad de explorar que los alumnos que se encuentran en las edades de 15-16 años con un porcentaje global (55.74%) reciban un programa de “Hábitos y Técnicas de estudio” que les den las herramientas adecuadas para que cuando pasen al bachillerato obtengan mejores

resultados y en los niveles superiores estén preparados en el proceso de aprendizaje.

k) Los resultados de esta investigación demuestra que existe una leve ventaja del sexo femenino, en relación al sexo masculino, lo que puede deberse a que las niñas muestran más dedicación en la actividad de estudio para obtener un mejor resultado en comparación con los niños.

2. BASES TEÓRICAS

Este estudio se enmarca en lo que es la Psicología cognoscitiva. Ulric Neisser (1997) ofrece la siguiente definición: “La psicología cgnoscitiva se ocupa de todos los procesos por los que la información de los sentidos se transforma, reduce, elabora, guarda, recupera y utiliza”. Nuestros procesos cognoscitivos son siempre sobre algo; nuestros sentidos traen la energía del mundo material externo a nuestros sistemas neuronal y cognoscitivo, donde se actúa en ella.

2.1 Hábitos de estudio

2.1.1 Definición

Para Belaunde Trilles, Inés (1994), se entiende por hábitos de estudio “al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico"." Es decir, es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, esto implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar.

Cabe señalar que los hábitos se crean por repetición y acumulación de actos, pues mientras más se estudie y se realice de manera más regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar el hábito de estudiar.

2.1.2 Adquisición de conocimientos

Para obtener un buen aprendizaje y que el estudio sea eficaz el estudiante universitario debe conocer cada una de las etapas de los procesos psicológicos que intervienen en la adquisición de conocimientos, los cuales se exponen a continuación:

La motivación: Para aprender se necesita de una razón para estudiar, un sentido, un motivo. En la motivación no sólo interviene el aspecto intelectual sino también el aspecto emocional. De allí que para aprender por sí sola las repeticiones son insuficientes. Por más esfuerzo que haga un profesor (lleve láminas, cuadros sinópticos, cuente chistes, etc.), nada conseguirá sí el alumno no está automotivado (interés, entusiasmo, admiración por algo que querernos conocer, hacer o aprehender), pues la motivación es el motor del estudio y el carburante del mismo, es el éxito inmediato.

La concentración: La calidad del estudio está directamente relacionada con el grado de atención o concentración en la tarea de estudiar. Por ello se afirma que sólo puede estar concentrado el que no piensa nada más que en lo que está estudiando en ese momento. Se considera conveniente presentar las principales dificultades para emprender y mantener la concentración en el estudio:

- La falta de motivación o el desinterés.
- La fatiga o malestares de orden físico (por ejemplo dormir poco tiempo).
- Conflicto con otras actividades (deseo de estar haciendo alguna otra cosa, pensamiento precedente).
- Varios tipos de trastornos emocionales.

A continuación se exponen algunos consejos para evitar distracciones y formar hábitos de concentración:

- Trabajar contra el reloj, es decir fijarnos tiempo límite para estudiar cierto número de páginas.

- Hacer una lista de las cosas que tiene que realizar, luego las prioriza y por último, se las calendariza.
- Comenzar con espacios de tiempo pequeños (la medida la dará el propio aburrimiento) para ir aumentando gradualmente el tiempo de estudios.

La actitud: La motivación esta relacionada con la actitud, así la motivación debe estar consciente e inconscientemente presente de forma permanente en nuestra vida. Por ello se afirma que la actitud no es más que la concentración, el recuerdo interrumpido de lo que debemos hacer y tratamos de lograr.

La organización: Para aplicar eficazmente los conocimientos debemos organizarlos, para ello el estudiante deberá tener y formar su propio esquema mental. De allí que el profesor es únicamente un elemento que pone a disposición del estudiante una bandeja de conocimientos y es el educando quien deberá integrarlos relacionándolos unos con otros.

La comprensión: Comprender un tema es poder aplicar los conocimientos a situaciones nuevas. Así el hombre aprende antes y mejor en los casos en que puede relacionar el tema de estudio con un material ya conocido y sabido. De allí que en el proceso de la comprensión es indispensable hacer esta relación de los conocimientos integrados.

La repetición: Si bien es cierto que las informaciones adquiridas por penetración comprensiva son más resistentes, no son sin embargo eternas. Por si sola la comprensión no puede suplir a la fijación. Es preciso aprender y repetir los conceptos, lo mismo que las fechas y los datos y si es necesario en estos últimos, aprenderlos de memoria, pues de lo contrario, no se graban. Cabe señalar que todos los métodos de estudio recomiendan la repetición, el repaso, la autoevaluación, la confrontación de lo aprendido, la rememorización de lo comprendido.
La guía de estudios: Las investigaciones han demostrado que para que el alumno pueda aprender más rápido y mejor debe saber el resultado de sus respuestas

inmediatamente. La idea es que asocie rápidamente la pregunta con la respuesta correcta a fin de que se fije rápida y fuertemente en su cerebro. A esta teoría se le llama “estudio programado”. Es decir, para repasar debemos elaborar una guía de preguntas o de estudio.

2.1.3 Estudiar con eficiencia

Por eficiencia se entiende la adquisición del máximo de conocimientos y retención con el menor gasto de energía y esfuerzo. Por consiguiente, estudiar con eficiencia, implica un análisis del tiempo y móvil, la racionalización del procedimiento del trabajo y el fraccionamiento de las tareas en secuencias simples y repetitivas. Es bueno mencionar que la educación superior depende de la autoeducación y del esfuerzo personal, así sólo se puede mantener el esfuerzo durante un período de varios años si se desarrollan unos hábitos regulares y si se ponen unos fines y móviles apropiados a la tarea.

El educando que desea que su estudio sea eficaz y agradable debe:

- Valorar la importancia del estudio.
- Saber fijarse metas u objetivos a conseguir.
- Recapacitar sobre las posibles dificultades a la hora de concentrarse.
- Reflexionar y valorar a partir de diversas pruebas cuál es su velocidad y comprensión lectora.
- Saber como realizar el subrayado, los esquemas y los resúmenes.
- Conocer cómo tomar apuntes.
- Saber cómo preparar los exámenes.

Cabe señalar que el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y del esfuerzo, sino también de una buena actitud psicológica frente a la tarea académica, de los hábitos de estudio y dé los métodos de trabajo. Por lo tanto para estudiar con eficiencia debemos contar con:

- Una automotivación.

- La virtud de perseverancia.
- Confiar en la propia capacidad intelectual.
- Actuar con serenidad.
- La satisfacción por dedicarse a asimilar conocimientos y manejar ideas.
- Tener voluntad para que ninguna distracción nos aparte del estudio.
- Un buen ambiente de estudio.
- Una buena metodología de estudio.
- Disponer de las herramientas necesarias: libros, regla, lápiz, etc.
- Formarse hábitos de estudio regular.

2.1.4 Métodos y planes de estudio

Las investigaciones en las universidades han demostrado que las principales dificultades de los estudiantes al empezar un curso en la enseñanza superior estriba en:

- La adaptación a los métodos y técnicas de trabajo desconocido.
- La distribución del tiempo.
- El establecimiento del plan de estudios.

Efectivamente, muchos universitarios dejan sus tareas académicas para el ultimo momento o se hacen un lío al estudiar un poco de esto y de aquello, dichas acciones se presentan cuando no existe de parte del alumno un trabajo concentrado, el uso de métodos y técnicas de estudio y mucho menos un plan y horario de trabajo.

Método de estudio: se define como el camino adecuado para llegar a un fin académico propuesto. Por lo tanto, es fundamental para consumar una vida plena en el campo de las relaciones intelectuales, pues tiene como propósito guiar y promover el aprendizaje para alcanzar el éxito.

Existe una variedad de métodos de estudio, sin embargo los más usados para aprender con libros son: la lectura repetida, subrayar en el texto los puntos principales y los detalles más importantes, la realización de breves notas esquemáticas después de cada lectura. Es importante señalar que cada estudiante puede desarrollar su propio método y técnicas de estudio.

Debido a la existencia de varios métodos de estudio elaborados por distinguidos profesores universitarios para el nivel superior sólo se nombran algunos de ellos:

- Método de estudio EPLRR (explorar, preguntar, leer, recitar, repasar)
- Método de estudio OK4R (leer párrafos introductorios, ideas fundamentales, lectura consecutiva de párrafos o secciones, memoria y comprensión, reflexión, repaso).
- Método de estudio por comprensión Faber (información, indagación organización y aplicación de conocimientos)
- Método de estudio Bosquet
- Método de estudio Leitner
- Método de estudio Zamqui
- Método de estudio Parst
- Método de estudio Madddox
- Método de estudio Brown

Técnicas de estudio: son ayudas prácticas para la labor de estudiar, pues la técnica es un producto artificial elaborado por el hombre con el propósito de mejorar una situación, de acelerar la producción y elevar la calidad de lo que se produce, tratando al mismo tiempo de economizar tiempo y energía. Así las técnicas de estudio sirven para materializar el método de estudio llevándolo a la práctica concreta. Pero para que las técnicas de estudio produzcan los efectos esperados (alta productividad) se requieren de dos condiciones específicas: la primera, que se

las conozca y se las comprenda plenamente; y la segunda, que se las utilice en las cantidades y tiempos adecuados a cada situación de estudio.

Las técnicas de estudio presentan la siguiente clasificación:

- Técnica genérica (tipo única): información, indagación, organización, y aplicación de conocimientos.
- Técnica específica:

  * Conceptuales: conceptualización, análisis, reflexión, duda racional.

  * Instrumentales: Guía de cátedra, fuentes de información, libros y documentos, sistema de clasificación, fichas y ficheros.

  * Procesales: Observación, lectura, confección, fichas y ficheros, toma de notas, elaboración de resúmenes, el período de clase, el trabajo en grupo.
- Técnicas complementarias:

  * De carácter discente: la presentación de exámenes, el uso correcto del idioma.

  * Condicionantes: el medio ambiente para estudiar, la salud corporal y la salud mental.

Planes y horarios de estudio: la administración inadecuada del tiempo es una de las causas que determina el bajo rendimiento escolar. Se observa muy comúnmente que cualquier tipo de tarea (examen, trabajo, reporte, etc.) es preparada en el último momento, lo cual ocasiona un menor aprovechamiento y bajas calificaciones. Lograr una eficiente administración del tiempo es una las principales dificultades del estudiante.

Las distracciones que hay en la vida estudiantil como las amistades, deportes nuevos, excesivas ganas de divertirse, etc. son obstáculos para una planificación regular del estudio. Ello debido a que no se ha establecido una distribución adecuada del tiempo. Es más, si consideramos que el estudiante universitario tiene una libertad

ilimitada para hacer lo que quiera fuera de clase, por ende el alumno no está controlado de manera estricta, puede caer en dedicarle más tiempo a las distracciones que al estudio, para evitar esto, será necesario que cuente con planes y horarios de estudio, para lograr esto el universitario debe tener una visión clara de su fin primordial como estudiante superior que consiste en la adquisición de conocimientos y la capacitación profesional. Importante es señalar que todas las distracciones antes mencionadas son necesarias para el desarrollo de la personalidad, sin embargo pueden ser consideradas y disfrutadas siempre y cuando se cumpla con un horario estricto de actividades en donde sea lo primordial el estudio.

Al empezar un curso se debería hacer un plan a largo plazo que abarque un año de trabajo, pero para ello debemos informamos acerca del silabo de cada curso y los textos que se habrán de leer durante el desarrollo de la asignatura. Así se debe procurar fijar plazos para realizar los trabajos importantes como disertaciones, investigaciones, prácticas profesionales, etc. Esta actividad nos ayuda a no vivir en la incertidumbre.

En Cuanto al horario semanal, éste debe ser flexible acorde con la variabilidad de las clases, pues es una buena costumbre dejar pocas horas libres como margen de seguridad, así mismo las horas de estudio no deben ser excesivas, ya que esto puede generar una disminución del rendimiento. Contar con un horario de trabajo permitirá ahorrar tiempo y esfuerzo respecto a las tareas académicas semanales.

2.1.5 Aprendizaje y Modificación de hábitos de estudio

Para que los jóvenes concluyan sus estudios superiores satisfactoriamente y hasta continúen su especialización a través del estudio de post-grado, requieren de un complejo y trascendental aprendizaje de hábitos de estudio de modo gradual gracias al entrenamiento progresivo.

Por consiguiente, el aprendizaje de hábitos de estudio consiste en la ejecución repetida de una acción de manera organizada y con un fin determinado. Una particular característica de los hábitos de estudio es que una vez formados, las acciones se ejecutan sin recapacitarlas previamente. Cabe señalar, que las intervenciones más exitosas dirigidas a desarrollar hábitos y estrategias de estudio (herramientas de trabajo) son aquellas que conjugan el desarrollo de:

a) Habilidades, la estimulación de conciencia metacognitiva (énfasis en la toma de conciencia de las estrategias utilizadas para la solución de problemas).

b) Sentido de responsabilidad ante el trabajo académico.

Las investigaciones muestran que aunque sean efectivas las técnicas de modificación de conducta respecto a las habilidades de estudio, el desarrollo de estas técnicas no bastará para mejorar el promedio académico, puesto que la modificación de hábitos de estudio depende primordialmente del compromiso del estudiante para el cambio. El estudiante al ser autorresponsable y autodirigido adquiere valor y flexibilidad, lo cual le permite crecer como profesional.

Cuando el estudiante participa en la responsabilidad de su educación se integra como persona completa y une su intelecto y su emoción al proceso de aprendizaje. Otro aspecto que posibilita e! cambio de hábitos de estudio y que se debe considerar es que el alumno se sienta atendido, acogido, apoyado, motivado por sus docente y familiares.

Finalmente, para modificar los hábitos de estudio también se requiere de una organización adecuada (plan de estudio) y distribución del tiempo de estudio. Si ésta no se modifica inicialmente no tiene mucho sentido hablar más adelante de técnicas de estudio, ya que un buen trabajo se basa en una constante y adecuada organización.

2.1.6 Recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio

A continuación se exponen algunas recomendaciones que el estudiante universitario debe tomar en cuenta para alcanzar sus metas académicas:

Horario de estudios: se proponen algunas sugerencias que podrán ayudar a administrar el tiempo:

- Tener claro los objetivos y metas de aprendizaje para mejorar la motivación.
- Establecer un tiempo suficiente para las actividades que debes realizar diariamente (comer, dormir, vestir, etc.).
- Organiza el tiempo de manera que estudies algo todos los días, sea en casa, en el trabajo o en la biblioteca.
- Marca períodos para elaborar los trabajos asignados como tareas. Este tiempo deberá estar de acuerdo con la dificultad del material.
- Aprovecha las horas libres entre clases. Si las usas bien, tendrás tiempo para otras actividades que son de vital importancia (cine, teatro, paseos, etc.).
- Si no te es posible estudiar diariamente, hazlo en periodos largos de estudio con breves tiempos de descanso (de cinco a diez minutos por cada hora de estudio); podrás emplearlos en relajar los músculos que tengas en tensión, principalmente los del cuello, hombros y espalda.
- Deja un tiempo libre para las emergencias.

Preparación continúa:

- Da un repaso al material lo más pronto posible después de terminadas las clases.
- Prepara tus asignaciones con regularidad, no lo dejes todo para el final.
- Ordena tus notas y revísalas periódicamente.

- Repasa una vez a la semana todo el material que vas acumulando en cada asignatura.
- No esperes el anuncio del examen para prepararte.
- Trata de predecir las preguntas y contéstalas verbalmente o por escrito.
- Recuerda que el escribir es la mejor forma de estudiar y repasar.

Apuntes de clase:

Aprender a tomar notas mientras se lee o se escucha es una técnica y un paso importante para mejorar los resultados en el estudio. Así es importante comparar las notas personales con las de un compañero de clases, dialogar sobre el contenido de lo anotado, aclarar las notas con lecturas auxiliares o con el maestro.

Los apuntes de clase deben servir como:

- Recordatorio en el futuro.
- Guía para las lecturas complementarias.
- Ayuda para entender y realizar las tareas fuera de clase.
- Material auxiliar para preparar los exámenes.

¿Cómo hacer de los apuntes de clase algo útil?

- Define el título del tema.
- Ponle fecha a los apuntes será más fácil localizarlo después para cualquier aclaración. Te ubica y hace ganar en tiempo.
- Escucha con atención procurando entender el desarrollo del tema lo cual te permitirá una mayor memorización. Ello te facilita escribir tus notas.
- Anota las ideas más importantes con una letra clara.
- Utiliza o copia esquemas, diagramas, dibujos o cualquier otro apoyo que te permita ordenar y aclarar más el tema tratado.
- Inventa tu propio sistema para distinguir los puntos principales de los

secundarios. Puedes utilizar asteriscos, letras, números, subrayado a colores, etc.

- Deja márgenes amplios para anotar lecturas recomendadas, dudas, comentarios, puntos de discusión, completar tus apuntes a partir de la respuesta del maestro, hacer aclaraciones necesarias, etc.

Cabe señalar, que escribir con tus propias palabras es un hábito que debes desarrollar, no sólo toma dictado o copia algunas frases de los libros sino también comenta con tus propias palabras la clase o lectura realizada.

Habilidades para la lectura

La lectura es el principal instrumento del estudio personal o individual, es decir del estudio autodidacta. Ser autodidacta significa ser uno mismo su propio maestro por ello es importante aprender a aprender, es decir saber como aprender de manera eficaz y significativa.

¿Cómo conocer el contenido de un libro?

- Leyendo la portada, la contraportada y las solapas del libro. De modo que nos enteramos del título de la obra, del nombre del autor y de la editorial que lo publica, probablemente encontremos otros datos sobre el autor, un comentario, etc.
- Leyendo el índice, para conocer con más detalle el contenido de la obra.

Si deseas profundizar un poco más el contenido de la obra debes:

- Escoger al azar diferentes párrafos a lo largo del libro y leer algunas frases o párrafos.
- Leer las explicaciones de gráficas, fotografías, dibujos, mapas, etc.
- Revisar la bibliografía empleada y la sugerida en la obra.
- Hacer una revisión rápida de todo el libro, de atrás hacia delante,

para enterarnos de la presentación general del mismo.

Después de realizar todas estas observaciones podrás determinar la clase de lectura que debes efectuar:

- Superficial y rápida
- Lenta y/o concienzuda
- Parcial (algunas hojas o capítulos)
- Total (todo el libro)
- Con una relectura
- Con varias relecturas.

Para leer con provecho:

- No dejes de tener en mente el propósito de la lectura.
- Lee las frases y oraciones completas, no te detengas en cada palabra en particular.
- Una vez que hayas captado el sentido principal, omite con discreción los detalles.
- Haz un resumen de la idea central de cada párrafo o subraya la misma (el subrayar es una técnica que debes desarrollar supone evitar distracciones y favorece la atención, permite rápidos repasos, supone una lectura activa en la que debemos estar concentrados, etc.)
- Anota las preguntas que quieras discutir o aclarar.
- Siempre que sea necesario recurre al diccionario (es importante que comprendas bien todo lo que lees, el diccionario deberá convertirse en tu inseparable amigo).

El empleo del diccionario, practicado constantemente nos conduce a:

- Un vocabulario más extenso y preciso.
- Mayor velocidad en la lectura.

- Mejor y más rápida comprensión del texto.
- Un recuerdo más duradero y exacto de la información.

Leer bien es una habilidad en la que debe tenerse en cuenta dos aspectos:

- Una buena velocidad (si aprendes a leer sin detenerte varias veces en las palabras, más sólo en las ideas aumentarás tu velocidad, así mismo se recomienda eliminar el mal hábito de repetir lo que se está leyendo ya sea moviendo los labios o subvocalmente con esta costumbre pierdes mucho tiempo).

Finalmente, una lectura rápida requiere de mucha práctica por lo que no es aconsejable utilizar temas de estudio para empezar a hacerlo, se puede comenzar con un periódico, porque su redacción esta hecha para dar información rápida. Normalmente los artículos de periódico están escritos en columnas debemos tratar de leer siguiendo una línea que hayamos trazado de antemano por el centro de la columna, al principio será difícil y fijaremos la vista al lado izquierdo y otras veces al derecho pero posteriormente será fácil leer toda la columna bajando la vista sobre la línea trazada. Esto permitirá aumentar la amplitud de lo percibido con una sola mirada. Inicialmente no debemos preocupamos por la comprensión, sino por aumentar tu velocidad al máximo. La comprensión ira mejorando poco a poco, la concentración es el secreto.

Preparación y presentación de exámenes

Los alumnos necesitan obtener cierta información de sus maestros para establecer sus propios objetivos, examinar su estado actual, planificar su acción y evaluarla, para hacer los cambios y las revisiones que sean necesarias.

Muchas veces se repasa para el examen hasta un media hora antes del examen y no hay tiempo para descansar, entones el efecto que se consigue

es el agotamiento mental, por lo tanto una menor efectividad al abordar el examen.

Ante lo expuesto se presentan las siguientes sugerencias:

- Empezar a repasar durante las 3 ó 4 semanas anteriores al examen y el repaso final debe ser un día antes del examen (repasar es recordar ideas no es intentar aprender algo).
- Durante el repaso es conveniente acudir a esquemas para ver a primera vista la organización de los temas.
- Los períodos de repaso deben ser cortos y alternados con varios descansos.
- La base del éxito en cualquier examen es un estado de ánimo donde predomina la calma y tranquilidad. A mayor preparación, mayor será tu confianza y menor tu ansiedad por el examen.
- El descanso es esencial, dormir las mismas horas o más de lo normal significa enfrentarnos a la prueba con lucidez y seguridad.

Durante el examen:

- Lee detenidamente y con cuidado las instrucciones.
- Decide cuanto tiempo dedicaras a cada pregunta, empieza a responder las más fáciles.
- Al contestar escribe claramente, evita la palabrería
- Si al terminar tu examen te sobra tiempo, antes de entregarlo revisa tus respuestas.

Condiciones ambientales

Los estudiantes universitarios deben considerar las siguientes recomendaciones:

- Siempre que sea posible estudia en un lugar donde no haya ruidos y que esté bien ventilado y alumbrado.
- Si te gusta la música puedes ponerla de fondo con un tono suave y de ritmo pausado aunque es preferible evitar todo tipo de sonido.
- Mantente siempre en buenas condiciones físicas de descanso y comida.

2. 1.7 Importancia de los hábitos de estudio

- Planificándote evitarás sentimientos de culpabilidad
- Vas a conocer y practicar un método para mejorar tu lectura
- Tendrás más confianza en ti mismo (a)
- Harás más cosas en menos tiempo
- Conseguirás un mejor rendimiento académico
- Te será más fácil realizar el proceso de estudio mediante el subrayado, los esquemas, los resúmenes
- Aprenderás a planificar tus repasos

2. 2 RENDIMIENTO ACADÉMICO

2.2.1 Definición de rendimiento académico universitario

Rendimiento académico universitario es un resultado del aprendizaje, suscitado por la actividad educativa del profesor, y producido en el alumno, aunque es claro que no todo aprendizaje es producto de la acción docente.

El rendimiento se expresa en una calificación cuantitativa y cualitativa, una nota, que si es consistente y valida será el reflejo de un determinado aprendizaje o del logro de unos objetivos preestablecidos.

2.2.2 Factores que influyen en el rendimiento, académico universitario

Los investigadores han considerado que los factores relacionados con el fracaso universitario están agrupados en tres grandes bloques: factores personales, factores socio -familiares, factores pedagógicos - didácticos. En cada uno de estos bloques, se encuentran numerosas variables, entre ellas las siguientes:

a) *Factores personales:* Hacen referencia a todos aquellos factores relacionados con el individuo que posee un conjunto de características neurobiológicas y Psicológicas. Así tenemos a:

- Personalidad
- Inteligencia
- Falta de motivación e interés
- Autoestima
- Trastornos emocionales y afectivos
- Trastornos derivados del desarrollo biológico
- Trastornos derivados del desarrollo cognitivo

b) Factores socio - familiares

- Factores socio-económicos: nivel socio económico de la familia, composición de la familia, ingresos familiares.
- Factores socio-culturales: nivel cultural de los padres y hermanos, medio social de la familia.
- Factores educativos: Interés de los padres para con las actividades

académicas de sus hijos, expectativas de los padres hacia sus hijos, expectativa de los padres hacia la formación universitaria de sus hijos, identificación de los hijos con las imágenes paternas.

c) Factores académico universitarios

1 - Factores pedagógicos – didácticos:

- Plan de estudios inadecuados
- Estilos de enseñanza poco apropiados
- Deficiencias en la planificación docente
- Contenidos inadecuados
- Refuerzos negativos
- Desconexión con la práctica
- Escasez de medios y recursos
- Exigencia al estudiante de tareas inadecuadas
- No utilizar estrategias de diagnóstico
- Seguimiento y evaluación de los alumnos
- La no presencia de un conjunto de objetivos bien definidos
- Estructuración inadecuada de las actividades académicas
- Ambiente universitario poco ordenado
- Tiempo de aprendizaje inadecuado.

2. Factores organizativos o institucionales:

- Ausencia de equipos en la universidad
- Excesivo número de alumnos por aula
- Inestabilidad del claustro
- Tipo de centro y ubicación

3. Factores relacionados con el profesor:

- Características personales del docente
- Formación inadecuada

- Expectativa de los profesores respecto a los alumnos
- Falta de interés por la formación permanente y la actualización
- Tipología del profesorado

2.2.3 Pautas para mejorar el rendimiento académico universitario

El docente puede contribuir a mejorar el rendimiento académico de los alumnos mediante las siguientes actividades:

- Motivar al joven universitario a realizar actividades orientadas al logro y a persistir en ellas.
- Fomentar en los alumnos una alta autoestima.
- Contribuir en la resolución de conflictos personales mediante la orientación y comprensión, de ser necesario recurrir al apoyo psicológico.
- Contar con indicadores fiables del rendimiento académico (notas, informes, revisiones, auto evaluaciones desde diferentes ángulos).
- Distribuir los contenidos teniendo en cuenta las características de los estudiantes.
- Desarrollar talleres de orientación y formación de hábitos de estudio.
- Orientar en cuanto a los métodos, planes y horarios de estudio.

2.2.4 Hábitos de estudio y el rendimiento académico universitario

Algunas investigaciones han demostrado que los hábitos de estudio bien cimentados conllevan al alumno a tener un buen rendimiento académico. En consecuencia el estudiante que tiene deficiente hábitos de estudio obtendrá un bajo rendimiento.

Por consiguiente, ser estudiante universitario debe consistir ante todo en tener metas de estudio bien establecidas y una actitud muy particular frente al

conocimiento. A ello se debe incorporar la importancia de la organización del tiempo y la planificación de las tareas académicas, pues es recomendable la elaboración de un horario, el uso de métodos y técnicas de estudio. Estas actividades le permitirán al alumno alcanzar sus metas y lograr el éxito académico.

2.3. LAS ESTRATEGIAS COGNITIVAS Y LA METACOGNICIÓN

Entre los recursos que dispone el ser humano existen procesos que influyen en otros tales como: Atender, comprender, aprender, recordar y pensar. Estas actividades constituyen las denominadas "Estrategias cognitivas", las cuales han sido definidas de diferentes formas. Para Beltrán (1993): "Las estrategias cognitivas hacen referencia a operaciones o actividades mentales que facilitan y desarrollan diversos procesos de aprendizaje escolar. A través de las estrategias se puede procesar, organizar, retener y recuperar el material informativo que se tiene que aprender, a la vez que se planifican se regulan y se evalúan esos mismos procesos en función del objetivo previamente trazado o exigido por las demandas de la tarea".

Navarro (1993) caracteriza las estrategias cognitivas de la siguiente manera:

- Están referidas a un nivel u orden superior.
- Hacen referencia a una organización o secuencia en que suceden los procesos para la ejecución efectiva de una tarea.
- Suponen un factor de control por parte del sujeto sobre sus procesos de tratamiento de la información.
- Poseen un propósito u objetivo que se traduce en un acto cognitivo consciente.
- Facilitan la entrada y salida de la información del sistema cognitivo del sujeto.

Las estrategias cognitivas o de aprendizaje tienen como objetivo: Influir en la forma cómo los alumnos seleccionan, adquieren, retienen, organizan e integran los nuevos conocimientos; éstas involucran habilidades, de las que se pueden estar o no concientes, que pueden ser o observables. En este sentido, entre las estrategias que

los autores cognoscitivistas incluyen en sus estudios están: Las estrategias para recordar (adquisición, retención y evocación), estrategias para la solución de problemas y estrategias para la autorregulación.

Los procesos de autorregulación constituyen actividades mentales que se realizan para la planificación y el establecimiento de metas y submetas con el fin de guiar y comprobar los de la persona, ya sean estos de memoria, comprensión, aprendizaje, de resolución de problemas, de comunicación, etc. Estos procesos se incluyen bajo la denominación genérica de: METACOGNICIÓN (Flavell, 1979).

Son procesos de alto nivel que involucran dos tipos de actividades: Conciencia de lo que se sabe o se hace y la regulación de las actividades que se deben realizar para que el aprendizaje o la ejecución sean más exitosos (Poggioli, 1997).

Cuando se adquieren estrategias cognitivas, se puede decir que se han adquirido procedimientos que permiten “Aprender a Aprender”. El valor fundamental de éstas radica en que se mejora la calidad del proceso de aprendizaje y permiten un nivel mayor de autonomía en éste. Cuando los alumnos son capaces de fijar qué es lo que se quiere lograr, cuando se tiene claridad en cómo poder hacerlo y establecer los pasos adecuados entonces se dice que se ha logrado un mayor grado de conciencia o conocimiento sobre las formas de pensar.

En 1979, Flavell establece el término de “Metacognición” y lo concibe como “El conocimiento que un sujeto tiene acerca de sus propios procesos cognitivos”. Esta definición se refiere al hecho de que la persona sabe cuáles son los procesos cognitivos que posee y cómo funcionan.

La autorregulación, también llamada: Monitoreo cognitivo, se refiere a la identificación y control voluntario y deliberado de los propios procesos cognitivos al realizar una tarea. Es saber cómo y cuándo hacer qué cosa. Es decir, consiste en la habilidad para manipularlos usando estrategias específicas. Por ejemplo: planificar el

próximo paso por seguir, chequear el resultado de cualquier estrategia procedente, revisar la efectividad de las acciones realizadas, revisar y evaluar las estrategias de aprendizaje.

Este control metacognitivo conduce al alumno según Román y Gallego (1994), desde el principio hasta el fin de su proceso de aprendizaje, estableciendo objetivos de aprendizaje, controlando el grado en que va adquiriendo las estrategias cognitivas y, si es posible, modificando los procesos adecuados.

En síntesis, la Metacognición incluye el conocimiento y la regulación de varios procesos cognitivos: Atención, comprensión y memoria. Es pensar sobre el esquema de aprender, y es ser conscientes de querer aprender.

3. DEFINICIÓN DE TÉRMINO BÁSICOS

3.1 Aprendizaje: Cambio más o menos permanente en la conducta que resulta del entrenamiento o la experiencia.

3.2 Clasificación universitaria: Son los instrumentos utilizados por el sistema educativo para homologar los aprendizajes de los alumnos, este indicador es el único medio legal para acreditar la superación de las diferentes áreas y niveles del currículo universitario.

3.3 Educación: Es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en la concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y sus deberes.

3.4 Hábitos: Es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones especificas, generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar.

3.5 Hábitos de estudio: Es el modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico, esto implica la forma en que se organiza en cuanto a tiempo y a espacio, las técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar.

3.6 Método: Es el camino adecuado para llegar a un fin propuesto.

3.7 Método de estudio: Es un plan altamente racionalizado, cuyo propósito es conseguir para quien lo aplique (con ayuda de las técnicas de estudio), el conocimiento necesario respecto a la profesión y al desarrollo en tomo a la vida.

3.8 Rendimiento académico universitario: Es un resultado del aprendizaje suscitado por la actividad educativa del profesor producido en el alumno, así como por la actividad autodidacta del estudiante. Los indicadores adecuados del rendimiento académico son los promedios de calificación obtenida por el educando, respecto a las asignaturas propias de su formación profesional.

3.9 Técnicas de estudio: Son los elementos conceptuales, las formas instrumentales y los aspectos procesales que se utilizan para acelerar y mejorar el aprendizaje y la práctica que se pretende a través del estudio. Es decir son ayudas prácticas para la labor de estudiar.

CAPITULO III:
FORMULACION DE HIPOTESIS

1. HIPÓTESIS GENERAL

Los “Hábitos y Técnicas de estudio” que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, están relacionados significativamente con su rendimiento académico al finalizar el ciclo II - 2005, en la Universidad Francisco Gavidia.

2. HIPÓTESIS NULA

Los “Hábitos y Técnicas de estudio” que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, no están relacionados significativamente con su rendimiento académico al finalizar el ciclo II - 2005, en la Universidad Francisco Gavidia.

3. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi1: Existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, en relación a la variable género.

Ho1: No existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, en relación a la variable género.

Hi2**:** Existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, por la elección de la carrera.

Ho2**:** No existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, por la elección de la carrera.

Hi3**:** Existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, en relación con la edad cronológica.

Ho3**:** No existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, en relación con la edad cronológica.

Hi4: Existe diferencia significativa entre las áreas que evalúa el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (AC = Actitud general ante el estudio; LU = Lugar de estudio; ES = Estado físico; PL = Plan de trabajo; TE = Técnicas de estudio; EX = Exámenes y ejercicios y; TR = Trabajos), aplicado a los estudiantes universitarios.

Ho4: No existe diferencia significativa entre las áreas que evalúa el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (AC = Actitud general ante el estudio; LU = Lugar de estudio; ES = Estado físico; PL = Plan de trabajo; TE = Técnicas de estudio; EX = Exámenes y ejercicios y; TR = Trabajos), aplicado a los estudiantes universitarios.

4. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES E INDICADORES

Variable independiente: Hábitos y técnicas de estudio.
Definición operacional: es un patrón conductual aprendido que se presenta en el quehacer académico, esto implica la forma en que se organiza el estudiante en cuanto al tiempo y a espacio respecto al desarrollo de métodos y técnicas de estudio aplicados en la realización de trabajos académicos, en los momentos de estudio, en las clases, en la preparación de los exámenes y en la conducta frente al estudio.

Variable dependiente: Rendimiento académico.

Definición operacional: promedios de calificación obtenida por el educando respecto a las asignaturas propias de su formación profesional.

5. VARIABLES INTERVINIENTES:

● Del participante: El estado físico y emocional.
● Del ambiente: condiciones externas, iluminación, ventilación, ruidos.
● Del Instrumento: que el instrumento no esté suficientemente legible y claro.

6. CONTROL DE VARIABLES:

● Control de **Variable Independiente**: el investigador con apoyo del asesor se aseguró de que la reproducción del instrumento, no presentara manchas ni borrones.
● Control de **Variable Dependiente**: el investigador con apoyo del asesor se aseguró que los cuadros resumen de evaluaciones finales de las asignaturas tomadas en cuenta en la muestra, no tuvieran errores en las notas finales correspondientes a cada sujeto.

Control de variables intervinientes:

● Del participante: antes de la aplicación del instrumento, se aseguró que los estudiantes no padecieran de algún malestar físico o emocional que les impidiera comprender las instrucciones y completar adecuadamente el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio.
● Del ambiente: se procuró que el local tuviera iluminación y ventilación adecuadas.
● Del instrumento: el investigador se cercioró de que la reproducción del Cuestionario sobre Hábitos y Técnicas de estudio, no tuviera manchas o borrones que impidieran la lectura de las preguntas.
● De la consigna: se procuró que fuera explicada en forma clara, para que los participantes contestaran el Cuestionario sin confusiones.

MATRIZ DE CONGRUENCIA

Objetivos	Hipótesis	Variables	Definición	Indicadores
Objetivo general: Investigar, si los "Hábitos y Técnicas de estudio", que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, están relacionados significativamente con el rendimiento académico al finalizar el ciclo II - 05, en la Universidad Francisco Gavidia.	**Hipótesis general:** Los "Hábitos y Técnicas de estudio", que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, están relacionados significativamente con su rendimiento académico al finalizar el ciclo II - 2005, en la Universidad Francisco Gavidia.	**Variable independiente:** Hábitos y técnicas de estudio	Conjunto de procedimientos sistematizados que el estudiante utiliza para su proceso de aprendizaje orientado a un buen rendimiento académico.	Las puntuaciones de los hábitos y técnicas de estudio se obtienen a partir de los siguientes indicadores: ***** Actitud general hacia el estudio **AC**: Incluye todo lo que hace referencia a la predisposición, interés y motivación hacia el estudio. Las preguntas que exploran esta área son: 1, 6, 8, 15, 22, 24, 32, 42, 46 y 52, haciendo un total de 10 preguntas. ***** Lugar de Estudio **LU:** Alude a esa ubicación física que, de alguna manera puede contribuir a una mayor concentración y rendimiento en la actividad escolar. Las preguntas que exploran esta área son: 2, 9, 16, 25, 29, 35, 38, 43, 45, y 47, haciendo un total de 10 preguntas. ***** Estado Físico del Estudiante **ES**: Se refiere a condiciones físicas personales (del organismo), que le permitan un buen rendimiento en el estudio. Las preguntas que exploran esta área son: 3, 11, 18, 26, 33, y 53, haciendo un total de 6 preguntas. ***** Plan de trabajo **PL**: Incluye todo lo que hace referencia a una planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su grado de dificultad. Las preguntas que exploran esta área son: 4, 12, 19, 27, 34, 36, 40, 44, 48, y 54, haciendo un total de 10 preguntas. ***** Técnica de Estudio **TE:** Ofrece pautas de cómo estudiar, describe los pasos que se deben seguir para el estudio de un tema o lección. Las preguntas que exploran esta área son: 5, 13, 17, 21, 28, 37, 41, 49, y 50, haciendo un total de 9 preguntas. ***** Exámenes y Ejercicios **EX**: Se refiere a las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen o ejercicio. Las preguntas que exploran esta área son: 7, 14, 23, 31, y 55, haciendo un total de 5

Objectivos específicos: 1. Establecer si existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio, entre hombres y mujeres.	**Hipótesis especificas:** Hi1: Existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio, en relación a la variable género. Ho1: No existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio, en relación a la variable género.	**Variable Independiente:** Hábitos y técnicas de estudio **Variable Dependiente:** Resultados en el Cuestionario Hábitos y Técnicas de estudio. **Variable Dependiente:** Rendimiento académico	Conjunto de procedimientos sistematizados que el estudiante utiliza para su proceso de aprendizaje orientado a un buen rendimiento académico. Valoraciones de: a) Buen estudiante b) Estudiante aceptable c) Estudiante con aspectos importantes a mejorar d) No sabe estudiar Resultado del aprendizaje, suscitado por la actitud del maestro (a), y por el estudiante en el aula (a), y que se expresa en una calificación, cuantitativa y estadística, una nota, que si es consistente y válida será el reflejo de un determinado aprendizaje o del logro de unos objetivos preestablecidos.	56 reactivos distribuidos entre las 7 áreas que evalúa el Cuestionario. ***** Trabajo **TR**: Incluye aspectos que se han de tener en cuenta para realizar un trabajo tales como el esquema inicial, o las fuentes de información, el desarrollo y la presentación. Las preguntas que exploran esta área son: 10, 20, 30, 39, 50, y 56, haciendo un total de 6 preguntas. **Total de reactivos:** 56 **Valores de los hábitos y técnicas de estudio:** Buen estudiante; Estudiante aceptable; Estudiante con aspectos importantes a mejorar, y No sabe estudiar Puntaje directo 47 – 56 Centil 90 – 99 Las notas obtenidas al finalizar el ciclo (record académico). Puntaje directo 38 – 46 Centil 50 – 89 **Valores:** Excelente; Muy bueno; Bueno, y Regular Puntaje directo 29 – 37 Centil 11 – 49 Puntaje directo 0 – 24 Centil 1 – 10
2. Determinar si existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio, por la elección de la carrera. 3. Investigar si existe diferencia significativa en	Hi2**:** Existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio, y rendimiento académico por la elección de la carrera. Ho2**:** No existe diferencia significativa en cuanto a	**Variable Dependiente:** Rendimiento académico		Puntaje directo 47 – 56 Centil 90 – 99 Puntaje directo 38 – 46 Centil 50 – 89 Puntaje directo 29 – 37 Centil 11 – 49
cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio, en relación con la edad cronológica.	Técnicas y Hábitos de estudio, por la elección de la carrera. Hi3: Existe diferencia significativa en cuanto a			Puntaje directo 0 – 24 Centil 1 – 10

	Técnicas y Hábitos de Estudio que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, en relación con la edad cronológica. Ho3: No existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, en relación con la edad cronológica. Hi4: Existe diferencia significativa entre las áreas que evalúa el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (AC = Actitud general ante el estudio; LU = Lugar de estudio; ES = Estado físico; PL = Plan de trabajo; TE = Técnicas de estudio; EX = Exámenes y ejercicios y; TR = Trabajos), aplicado a los estudiantes universitarios. Ho4: Existe diferencia significativa entre las áreas que evalúa el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (AC = Actitud general ante el estudio; LU = Lugar de estudio; ES = Estado físico; PL = Plan de trabajo; TE = Técnicas de estudio; EX = Exámenes y ejercicios y; TR = Trabajos), aplicado a los estudiantes universitarios.			

CAPITULO IV:
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.

1. TIPO DE ESTUDIO

La investigación que se realizó fue de tipo descriptivo, ya que estos estudios buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidad o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986).

2. POBLACIÓN Y MUESTRA

2.1 POBLACIÓN

La población objeto de estudio, estuvo conformada por 450 estudiantes, de ambos sexos, inscritos en las asignaturas: Ética profesional (76), Psicología General I (144), Psicología General II (68), Curso de Redacción y Ortografía (88), Inglés II (34) y Ética II (40), en el Ciclo II-05.

2.2 MUESTRA

La muestra seleccionada para la investigación, estuvo constituida por 264 estudiantes de ambos sexos, quedando la distribución de la siguiente manera:

Tabla No. 1

Distribución de la muestra examinada

ASIGNATURA	No. DE ALUMNOS	HOMBRES	MUJERES
ÉTICA PROFESIONAL	48	20	28
PSICOLOGÍA GENERAL I	81	19	62
PSICOLOGÍA GENERAL II	42	8	34
CURSO DE REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA	48	14	34
INGLÉS II	24	10	14
ÉTICA II	21	5	16
TOTAL	**264**	**76**	**188**

El diseño muestral que se utilizó fue el “muestreo aleatorio estratificado proporcional”.

Utilizando la siguiente fórmula, para obtener la muestra:

$$n = \frac{Z^2 . P.Q.N.}{(n-1)\ E^2 + Z^2 . P.Q.}$$

Donde:

n: tamaño de la muestra.

N: tamaño de la población.

Z: Valor crítico correspondiente a un coeficiente de confianza con el cual se desea hacer la investigación.

P: Proporción poblacional de ocurrencia de un evento.

E: Error Muestral (diferencia entre estadístico y parámetro).

Para el estudio se manejaron las siguientes restricciones:

E: 5% = 0.05

Z: 1.96 (valor que corresponde a un coeficiente de 95%)

P: 50% = 0.50 (al no conocerse el valor, se asume la máxima variabilidad).

Q: 1-P =0.50

Por lo que:

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50 \times 450}{449 \times (0.05)^2 + (1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50}$$

$$n = \frac{432.18}{1.1225+0.9604}$$

$$n = \frac{432.18}{2.0829}$$

n = 207.4896

Muestra = 207

3. INSTRUMENTO PARA LA RECOPILACIÓN DE DATOS

Los datos fueron obtenidos mediante la aplicación del Cuestionario “Hábitos y Técnicas de estudio”, el cual permitió conocer el estado real de los hábitos de estudio de los alumnos examinados. Así mismo, se utilizó el colector final de notas para conocer el rendimiento académico de los estudiantes incluidos en la muestra.

Descripción general (ficha técnica):

Nombre: CHTE, Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio.

Autores: Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín.

Administración: Individual y colectiva.

Duración: Variable, unos 30 minutos, incluyendo aplicación y autocorrección.

Aplicación: Escolares de Primera Enseñanza, Segunda Enseñanza, Bachillerato y Universitarios.

Significación: Evaluación de siete aspectos de los Hábitos y Técnicas de estudio.

Tipificación: Baremos en centiles para varias agrupaciones de cursos escolares y para la población general.

Las preguntas del cuestionario fueron elaboradas en base a siete aspectos y las alternativas que se utilizaron para contestar fueron SI y NO, ya que se trató de preguntas cerradas.

El cuestionario lo conforman dos partes: en la primera, se encuentran los datos personales como el nombre y los apellidos, edad, sexo, institución educativa y fecha. La segunda parte, explora las siete áreas, ubicando al alumno en las valoraciones siguientes:

a) Buen estudiante: puntaje directo = 47-56
b) Estudiante aceptable, que puede mejorar en algún aspecto: puntaje directo = 38-46.
c) Estudiante con aspectos importantes a mejorar: puntaje directo = 25-37.
d) No sabe estudiar: puntaje directo = 1-24.

El instrumento tiene como finalidad establecer un diagnóstico individual y colectivo, de una serie de aspectos/factores que indirectamente inciden en la tarea del estudio.

Los aspectos que se incluyen en el cuestionario se describen a continuación:

- Actitud general hacia el estudio **AC**:

Incluye todo lo que hace referencia a la predisposición, interés y motivación hacia el estudio. Las preguntas que exploran área: 1, 6, 8, 15, 22, 24, 32, 42, 46 y 52, haciendo un total de 10 preguntas.

- Lugar de Estudio **LU:**

  Alude a esa ubicación física que, de alguna manera puede contribuir a una mayor concentración y rendimiento en la actividad escolar. Las preguntas que exploran esta área son: 2, 9, 16, 25, 29, 35, 38, 43, 45, y 47, haciendo un total de 10 preguntas.

- Estado Físico del Estudiante **ES**:

  Se refiere a condiciones físicas personales (del organismo), que le permitan un buen rendimiento en el estudio. Las preguntas que exploran esta área son: 3, 11, 18, 26, 33, y 53, haciendo un total de 6 preguntas.

- Plan de trabajo **PL**:

  Incluye todo lo que hace referencia a una planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su grado de dificultad. Las preguntas que exploran esta área son: 4, 12, 19, 27, 34, 36, 40, 44, 48, y 54, haciendo un total de 10 preguntas.

- Técnica de Estudio **TE:**

  Ofrece pautas de cómo estudiar, describe los pasos que se deben seguir para el estudio de un tema o lección. Las preguntas que exploran esta área son: 5, 13, 17, 21, 28, 37, 41, 49, y 50, haciendo un total de 9 preguntas.

- Exámenes y Ejercicios **EX**:

Se refiere a las pautas que conviene seguir cuando se va a realizar un examen o ejercicio. Las preguntas que exploran esta área son: 7, 14, 23, 31, y 55, haciendo un total de 5 preguntas.

- Trabajo **TR**:

Incluye aspectos que se han de tener en cuenta para realizar un trabajo tales como el esquema inicial, o las fuentes de información, el desarrollo y la presentación. Las preguntas que exploran esta área son: 10, 20, 30, 39, 50, y 56, haciendo un total de 6 preguntas.

Total de reactivos del Cuestionario: 56

4. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

El cuestionario se sometió a un proceso de validación para su confiabilidad y validez, utilizando la técnica del test-retest. No hubo necesidad de modificar el cuestionario, ya que el comportamiento de los ítems fue aceptable.

5. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOPILACIÓN Y ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

- Recopilación de datos bibliográficos sobre el tema a investigar en las diferentes bibliotecas como lo son la: Universidad de El Salvador, Universidad Centro Americana José Simeón Cañas y la Universidad Francisco Gavidia.
- Selección de las asignaturas programadas por el decanato de Ciencias Sociales de la Universidad Francisco Gaviria en el Ciclo II-05 para extraer la muestra para el trabajo de investigación.
- Con previa autorización de las autoridades de la Universidad Francisco Gavidia, se obtuvieron los listados de las cátedras en las cuales se aplicaría el instrumento.
- Luego se procedió a la aplicación del instrumento “Hábitos y Técnicas de estudio” en las cátedras seleccionadas, contando para ello con el permiso del docente responsable de la asignatura y atendiendo la programación establecida previamente.

CAPÍTULO V:
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1. Resultados en el cuestionario "Hábitos y Técnicas de estudio"

CUADRO No. 1

ASIGNATURA	No. DE ALUMNOS	VALORACIÓN			
		B. E.	E. A.	E. A. M.	N. S. E.
ÉTICA PROFESIONAL	48	5	19	16	8
PSICOLOGÍA GENERAL I	81	7	32	27	15
PSICOLOGÍA GENERAL II	42	6	19	13	4
CURSO DE REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA	48	9	26	9	4
INGLÉS II	24	2	10	7	5
ÉTICA II	21	3	11	7	0
TOTAL	**264**	**32**	**117**	**79**	**36**

B. E. = Buen estudiante

E. A. = Estudiante aceptable

E. A. M. = Estudiante con aspectos importantes a mejorar

N. S. E. = No sabe estudiar

ANÁLISIS:

En el cuadro No. 1, se presentan los resultados obtenidos por los 264 estudiantes inscritos en las diferentes Cátedras incluidas en la muestra. De acuerdo al Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio, de Manuel Álvarez González y Rafael Fernández Valentín, se observan los resultados siguientes:

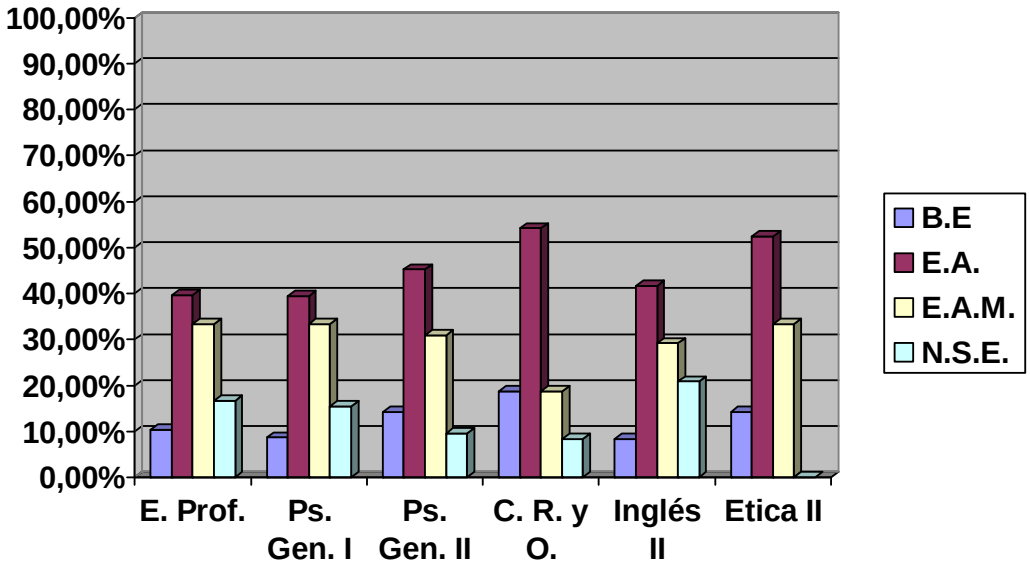
El 12.12 % de la muestra en estudio (32 estudiantes), se ubica en la valoración de Buen estudiante (B. E.). Los estudiantes que se encuentran en esta categoría poseen hábitos de estudio indudablemente positivos o adecuados, teniendo en sus técnicas de estudio un apoyo efectivo en el proceso del aprendizaje académico.

En cuanto a la valoración Estudiante Aceptable (E. A.), el 44.32 % de la muestra en estudio (117 estudiantes) se encuentra en esta categoría. Los estudiantes que se ubican en este nivel poseen de manera significativa un mayor número de hábitos adecuados de estudio, pero hay algunas formas de recoger la información y de trabajo que deberán ser corregidas.

El 29.92 % de la muestra en estudio (79 estudiantes) se ubica en la valoración Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar (E. A. M.). Los estudiantes que se encuentran en esta categoría, poseen técnicas y formas de recoger información que dificultan un mejor resultado académico, siendo necesario corregir sus hábitos de estudio si quieren continuar su preparación profesional satisfactoriamente y alcanzar sus metas académicas.

En relación a la valoración No Sabe Estudiar (N. S. E), el 13.64 % de la muestra en estudio (36 estudiantes) se encuentra en esta categoría. Los estudiantes que se ubican en este nivel corren el riesgo de fracasar en sus estudios, no por falta de capacidad intelectual, sino porque no poseen métodos apropiados dejándose llevar por los impulsos momentáneos con la idea de alcanzar el éxito cuando se lo propongan. Sus técnicas y formas habituales de recoger información y realizar los trabajos les impide una mayor eficiencia.

Figura No. 1: Resultados en el cuestionario "Hábitos y Técnicas de estudio"



2. RESULTADOS EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN LAS CATEDRAS DONDE SE APLICO EL CUESTIONARIO.

CUADRO No. 2

ASIGNATURA	No. DE ALUMNOS	ESCALA DE CALIFICACIONES			
		Excelente (9 -10)	Muy Bueno (7 – 8)	Bueno (5 – 6)	Regular (3 – 4)
ÉTICA PROFESIONAL	48	18	25	5	-
PSICOLOGÍA GENERAL I	81	5	58	13	5
PSICOLOGÍA GENERAL II	42	13	25	3	1
CURSO DE REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA	48	19	29	-	-
INGLÉS II	24	4	19	1	-
ÉTICA II	21	11	10	-	-
TOTAL	**264**	**26.52%**	**62.88%**	**8.33%**	**2.27%**

ANÁLISIS:

En el cuadro No. 2, se presentan los resultados obtenidos por los 264 estudiantes incluidos en la muestra, en relación con la nota final del ciclo, haciendo uso de una

Escala de calificaciones. A continuación se presenta el análisis respectivo de dichos datos:

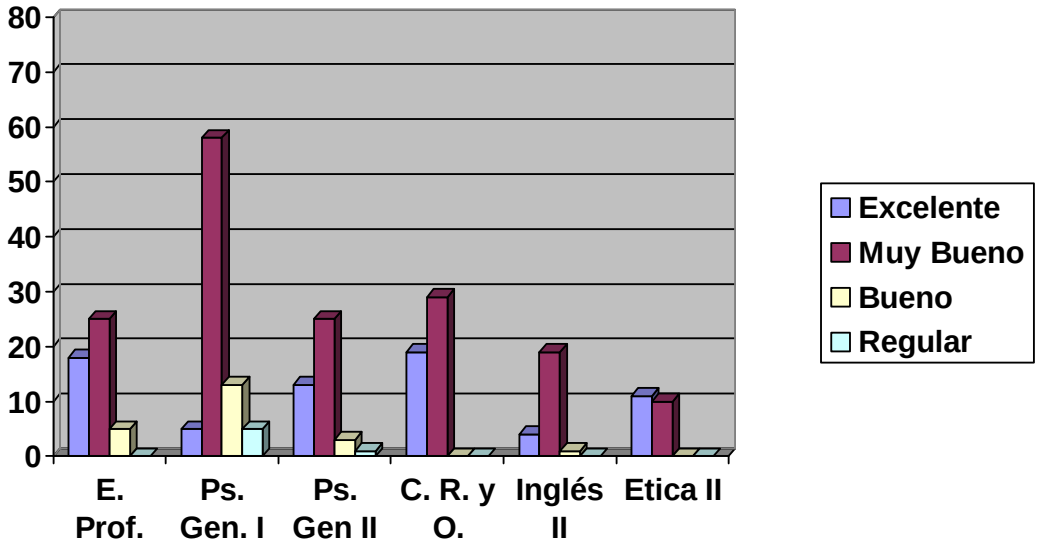
El 26.52% de la muestra en estudio, se ubica en el nivel Excelente de rendimiento académico. Los estudiantes que se encuentran en esta categoría, no tienen mayores problemas con su actividad de estudio, sus tareas de cualquier índole las presentan con todos los requerimientos, por ende, serán profesionales competentes en su área.

En cuanto al nivel Muy bueno, un 62.88% de la muestra en estudio se encuentra en esta categoría. Lo estudiantes que se ubican en este nivel, cumplen adecuadamente con su actividad de estudio, los trabajos académicos y otras tareas los presentan correctamente, aunque su rendimiento puede mejorar si se lo proponen hasta llegar al nivel de excelente.

Un 8.33 % de la muestra en estudio se ubica en el nivel Bueno. Los estudiantes que se ubican en esta categoría han cumplido con sus trabajos académicos propios de su formación profesional, sin embargo, es necesario enseñarles a descubrir sus potencialidades para que mejoren sus calificaciones y sus actividades académicas sean más eficientes, pues es fundamental que cada alumno se sepa exitoso y capaz de superar cualquier obstáculo, para ello, se le debe de dotar de las herramientas necesarias para mejorar su estudio y desarrollar en él sus habilidades y la confianza en sí mismo.

En relación con el nivel Regular, un 2.27% de la muestra en estudio se encuentra en esta valoración. Los estudiantes que se ubican en esta categoría, no han logrado alcanzar satisfactoriamente sus metas académicas, por lo tanto, su preparación profesional es deficiente. Esto es preocupante en el sentido de que se está trabajando con estudiantes, que cuando egresen, no estarían calificados para ejercer su profesión. Asimismo, el bajo rendimiento académico puede generar el retiro de las aulas universitarias de algunos estudiantes que presentan estas características.

Figura No. 2: Resultados en el rendimiento académico en las cátedras donde se aplicó el cuestionario.



3. RESULTADOS EN EL CUESTIONARIO HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO POR CARRERAS

CUADRO No. 3

CARRERA	No. DE ALUMNOS	VALORACIÓN							
		B. E.	%	E. A.	%	E. A. M.	%	N. S. E.	%
010105 LIC. EN PSICOLOGIA	81 (30.68%)	15	18.5	36	44.44	30	37.03	0	0
010107 LIC. EN CIENCIAS JURIDICAS	26 (9.85 %)	5	19.23	10	38.46	10	38.46	1	3.81
010108 LIC. EN IDIOMA INGLES	18 (6.82 %)	1	5.5	10	55.5	6	33.3	1	5.5
010114 PROF. EN EDUCACION PARVULARIA + 010135 PROF. EN CIENCIAS SOCIALES	9 (3.4 %)	2	22.22	6	66.67	1	11.11	0	0
010126 LIC. EN CIENCIAS DE LA EDUCACION OPCION PARVULARIA	23 (8.7 %)	2	8.7	9	39.13	9	39.13	3	13.04
010201 LIC. EN RELACIONES PUBLICAS Y COMUNICACIONES	8 (3.0 %)	2	25	2	25	4	50	0	0
010203 LIC. EN MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD	41 (15.53 %)	5	12.19	17	41.46	16	39.02	3	7.3
010204 LIC. EN CONTADURIA PUBLICA	2 (1.0 %)	0	0	2	100	0	0	0	0
010205 LIC. EN	4 (1.5 %)	0	0	3	75	1	25	0	0

SISTEMAS DE COMPUTACION ADMINISTRATIVA									
010206 LIC. EN ADMINISTRACION DE EMPRESAS	14 (5.3 %)	2	14.28	8	57.14	4	28.57	0	0
010217 LIC. EN ADMINISTRACION DE EMPRESAS TURISTICAS	2 (1.0 %)	0	0	0	0	2	100	0	0
010301 INGENIERIA INDUSTRIAL	5 (1.9 %)	0	0	0	0	5	100	0	0
010302 INGENIERIA EN CIENCIAS DE LA COMPUTACION	15 (5.7 %)	0	0	6	40	8	53.33	1	6.7
010304 TECNICO EN SISTEMAS DE COMPUTACION	5 (1.9 %)	0		1	20	4	80	0	
010305 INGENIERIA EN TELECOMUNICACIONES	11 (4.2 %)	0		3	27.27	8	72.73	0	
TOTAL	**264**								

ANÁLISIS:

En el cuadro No. 3, se presentan los resultados obtenidos de los 264 estudiantes inscritos en las diferentes carreras incluidas en la muestra, en relación con los Hábitos y Técnicas de estudio. A continuación se presenta el análisis respectivo de dichos datos.

Licenciatura en Psicología: de los 81 estudiantes incluidos en la muestra, un 44.44% se ubica en la valoración Estudiante Aceptable; un 37.03% en la valoración Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar, y un 18.5% en la valoración Buen Estudiante. No aparecen estudiantes en la valoración de No sabe Estudiar. Esto indica que en términos generales los Hábitos y Técnicas de estudio, que los estudiantes de esta carrera ponen en práctica en su proceso de formación, son aceptables, pero que pueden mejorar hasta alcanzar la valoración de Buen Estudiante si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

Licenciatura en Ciencias Jurídicas: de los 26 estudiantes que participaron en la investigación, un 38.46 % se ubica en la valoración Estudiante Aceptable; un 38.46 % en la valoración Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar; un 19.23 % en la valoración Buen Estudiante, y un 3.81 % en la valoración de No sabe Estudiar. Esto significa que los Hábitos y Técnicas de estudio, que los estudiantes de esta carrera implementan en su proceso de formación, no son los mejores y que deben mejorar

mucho hasta alcanzar la valoración de Buen Estudiante si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

Licenciatura en Idioma Inglés: entre los 18 estudiantes que participaron en este estudio, hay un 55.5 % que se ubica en la valoración de Estudiante Aceptable; un 55.5 % en la valoración de estudiante con Aspectos importantes a Mejorar; un 5.5 % en la valoración de Buen Estudiante, y un 5.5 % en la valoración de No Sabe Estudiar, lo cual se interpreta que los Hábitos y Técnicas de Estudio, que los estudiantes de esta carrera aplican en su proceso de formación, en términos generales son aceptables, pero que pueden mejorarse hasta alcanzar la valoración de Buen Estudiante si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

Profesorados en Educación parvularia y Ciencias sociales: de los 9 estudiantes incluidos en la muestra, un 66.67 % se ubica en la valoración de Estudiante Aceptable; un 22.22 % en la valoración de Buen Estudiante, y un 11.11 % en la valoración de Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar. No aparecen estudiantes en la valoración de No sabe Estudiar. Esto indica que en términos generales los Hábitos y Técnicas de estudio, que los estudiantes de profesorado ponen en práctica en su proceso de formación, son aceptables, pero que pueden mejorar hasta alcanzar en un 100 % la valoración de Buen Estudiante si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

Licenciatura en Ciencias de la Educación opción Parvularia: de los 23 estudiantes incluidos en la investigación, un 39.13 % se ubica en la valoración de Estudiante Aceptable; otro 39.13 % en la valoración de Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar; un 13.04 % en la valoración de No sabe estudiar, y un 8.7 % en la valoración de Buen Estudiante, lo cual está indicando que los Hábitos y Técnicas de estudio, que los estudiantes de esta licenciatura ponen en práctica en su proceso de formación, son aceptables, pero que pueden alcanzar en un 100 % la valoración de Buen Estudiante, si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

Licenciatura en Relaciones Públicas y Comunicaciones: de los 8 alumnos incluidos en la muestra, un 50.0 % se ubica en la valoración de Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar; 25.0 % en la valoración de estudiante Aceptable, y un 25.0 % en la valoración de Buen Estudiante. No aparecen estudiantes en la valoración de No sabe Estudiar. Esto se interpreta que los Hábitos y Técnicas de estudio, que los estudiantes de esta carrera ponen en práctica en su proceso de formación, no son los mejores, y que para alcanzar en un 100 % la valoración de Buen Estudiante, tienen que trabajar mucho, a título personal o con ayuda profesional.

Licenciatura en Mercadotecnia y Publicidad: entre los 41 estudiantes incorporados en la investigación; un 41.46 % se ubica en la valoración de Estudiante Aceptable; un 39.02 % en la valoración de Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar; un 12.19 % en la valoración de Buen Estudiante, y un 7.3 % en la valoración de No sabe estudiar, lo cual indica, que los Hábitos y Técnicas de estudio, que los estudiantes de esta licenciatura ponen en práctica en su proceso de formación, son aceptable, pero pueden alcanzar en un 100 % la valoración de Buen Estudiante, si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

Licenciatura en Contaduría Pública: de los 2 estudiantes incluidos en el estudio, el 100 % se ubica en la valoración Estudiante Aceptable, lo que se interpreta, que los Hábitos y Técnicas de estudio, que los estudiantes de esta licenciatura ponen en práctica en su proceso de formación, son aceptables, pero que pueden alcanzar en un 100 % la valoración de Buen Estudiante, si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

4. RESULTADOS EN EL CUESTIONARIO "HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO" POR SEXO

CUADRO No. 4

SEXO	No. DE ALUMNOS	VALORACIÓN							
		B. E.	%	E. A.	%	E. A. M.	%	N. S. E.	%
FEMENINO	187	24	12.76	86	45.74	56	29.80	22	11.70
MASCULINO	77	8	10.53	30	39.47	24	31.58	14	18.42
TOTAL	**264**								

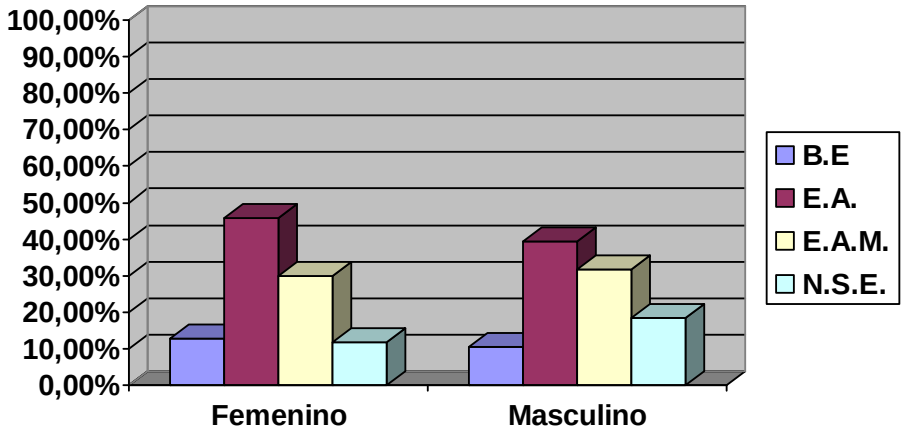
ANÁLISIS:

En el cuadro No. 4, se presentan los resultados obtenidos por 188 estudiantes mujeres y 76 estudiantes hombres, inscritos en las diferentes carreras incluidas en la muestra, en relación con los Hábitos y Técnicas de estudio. A continuación se presenta el análisis respectivo de dichos datos:

Sexo femenino: de las 188 estudiantes mujeres, un 45.74% se ubica en la valoración Estudiante Aceptable; le sigue un 29.80% en la valoración Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar; un 12.76% se ubica en la valoración Buen Estudiante, y un 11.70% en la valoración No Sabe Estudiar. Esto indica, que los Hábitos y Técnicas de estudio, que las mujeres ponen en práctica en su proceso de formación, son aceptables, pero que pueden alcanzar en un 100 % la valoración de Buen Estudiante, si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

Sexo masculino: de las 76 estudiantes hombres, un 39.47% se ubica en la valoración Estudiante Aceptable; le sigue un 31.58% en la valoración Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar; un 18.42% se ubica en la valoración No Sabe Estudiar, y un 10.53% en la valoración Buen Estudiante, lo que significa, que los Hábitos y Técnicas de estudio, que los hombres ponen en práctica en su proceso de formación, no son los mejores, pero que pueden alcanzar en un 100 % la valoración de Buen Estudiante, si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

Figura No. 4: Resultados en el cuestionario “hábitos y técnicas de estudio” por sexo.



5. RESULTADOS EN EL CUESTIONARIO “HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO” POR EDADES

CUADRO No. 5

EDAD (años)	VALORACIÓN			
	B. E.	E. A.	E. A. M.	N. S. E.
17 – 24	15	79	59	28
25 - 32	9	25	18	6
33 – 40	4	9	3	2
41 – 48	4	3	-	-
49 – 56	-	-	-	-
57 – 64	1	1	-	-

ANÁLISIS:

En el cuadro No. 5, se presentan los resultados obtenidos en el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio por los 264 estudiantes incluidos en la muestra, clasificados por edades, encontrándose lo siguiente:

Edad comprendida entre los 17 y 24 años: en este rango de edad aparecen 181 estudiantes, de los cuales un 43.65% se ubica en la valoración de Estudiante Aceptable; un 32.60% en la valoración de Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar; un 15.47% en la valoración No Sabe Estudiar, y un 8.29% en la valoración

de Buen Estudiante. Esto indica, que los Hábitos y Técnicas de estudio, que estos estudiantes implementan en su proceso de formación, son aceptables, pero que pueden alcanzar en un 100 % la valoración de Buen Estudiante, si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada. Llama la atención el porcentaje de estudiantes que se ubican en la valoración de No Sabe Estudiar, con los cuales habría que trabajar un poco más.

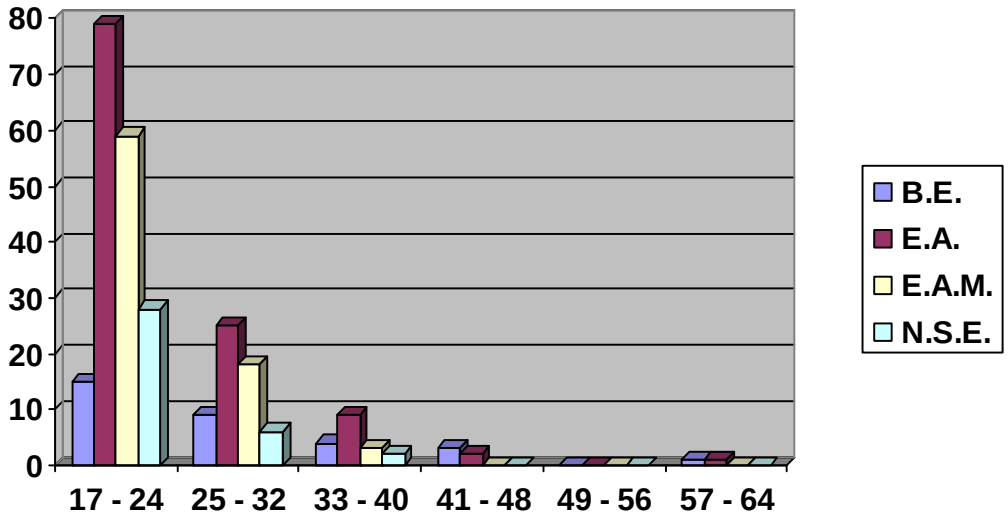
Edad comprendida entre los 25 y 32 años: en este rango de edad aparecen 58 estudiantes, de los cuales un 43.10 % se ubica en la valoración de Estudiante Aceptable; un 31.03 % en la valoración de Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar; un 15.52 % en la valoración Buen Estudiante, y un 4.46 % en la valoración de No Sabe Estudiar. Esto indica, que los Hábitos y Técnicas de estudio, que estos estudiantes ponen en práctica en su proceso de formación, son aceptables, pero que pueden alcanzar en un 100 % la valoración de Buen Estudiante, si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

Edad comprendida entre los 33 y 40 años: en este rango de edad aparecen 18 estudiantes, de los cuales un 50 % se ubica en la valoración de Estudiante Aceptable; un 22.22 % en la valoración de Buen Estudiante; un 16.67 % en la valoración de Estudiante con Aspectos importantes a Mejorar, y un 11.11 % en la valoración de No Sabe Estudiar. Esto indica, que los Hábitos y Técnicas de estudio, que estos estudiantes aplican en su proceso de formación, son buenos, pero que pueden alcanzar en un 100 % la valoración de Buen Estudiante, si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

Edad comprendida entre los 41 y 48 años: en este rango de edad aparecen 7 estudiantes, de los cuales un 57.14 % se ubica en la valoración de Buen Estudiante, y un 42.86 % en la valoración de Estudiante Aceptable, lo cual muestra que los Hábitos y Técnicas de estudio, que estos estudiantes ponen en práctica en su proceso de formación, son muy buenos, pero que pueden alcanzar en un 100 % la

valoración de Buen Estudiante, si se lo proponen y/o reciben la orientación adecuada.

Figura No. 5: Resultados en el cuestionario "hábitos y técnicas de estudio" por edades



6. RESULTADOS EN EL CUESTIONARIO "HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO" POR AREAS

CUADRO No. 6

ASIGNATURA	No. DE ALUMNOS	ÁREAS						
		AC	LU	ES	PL	TE	EX	TR
ÉTICA PROFESIONAL	48	376 (78.33%)	349 (72.71%)	176 (61.11 %)	214 (44.58 %)	270 (63.98 %)	179 (74.58 %)	183 (63.54 %)
PSICOLOGÍA GENERAL I	81	593 (73.20%)	585 (72.22%)	296 (60.90%)	378 (46.67%)	490 (67.21%)	322 (79.51%)	291 (59.88%)
PSICOLOGÍA GENERAL II	42	335 (79.76%)	325 (77.38%)	160 (63.49%)	219 (52.14%)	275 (72.75%)	170 (80.95%)	167 (66.27%)
CURSO DE REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA	48	407 (84.79%)	360 (75.00%)	194 (67.36%)	272 (56.67%)	315 (72.92%)	196 (81.67%)	210 (72.92%)
INGLÉS II	24	173 (72.08%)	177 (73.75%)	83 (57.64%)	128 (53.33%)	147 (68.05%)	95 (79.17%)	87 (60.42%)
ÉTICA II	21	167 (79.52%)	171 (81.43%)	82 (65.08%)	110 (52.38%)	142 (75.13%)	92 (87.62%)	82 (65.08%)
TOTAL	**264**							

ANÁLISIS:

En el cuadro No. 6, se presentan los resultados obtenidos en el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio por los 264 estudiantes incluidos en la investigación, en relación con las áreas que explora el instrumento, encontrándose lo siguiente:

Asignatura Ética Profesional: área Actitud hacia la actividad de estudio: 78.30 %; área Exámenes: 74.58 %; área Lugar de estudio: 72.71 %; área Técnicas de estudio: 63.98 %; área Trabajos 63.54 %; área Estado físico: 61.11 % y, área Plan de trabajo: 44.58 %. Estos datos indican, que en la mayoría de las áreas los estudiantes alcanzaron un resultado aceptable, con excepción del área Plan de trabajo que es la más deficitaria. Si se lo proponen y reciben la orientación adecuada, los estudiantes pueden alcanzar el 100 % deseado.

Asignatura Psicología General I: área Actitud hacia la actividad de estudio: 78.30 %; área Exámenes: 74.58 %; área Lugar de estudio: 72.71 %; área Técnicas de estudio: 63.98 %; área Trabajos 63.54 %; área Estado físico: 61.11 % y, área Plan de trabajo: 44.58 %. Estos datos indican, que en la mayoría de las áreas los estudiantes alcanzaron un resultado aceptable, con excepción del área Plan de trabajo que es la más deficitaria. Si se lo proponen y reciben la orientación adecuada, los estudiantes pueden alcanzar el 100 % deseado.

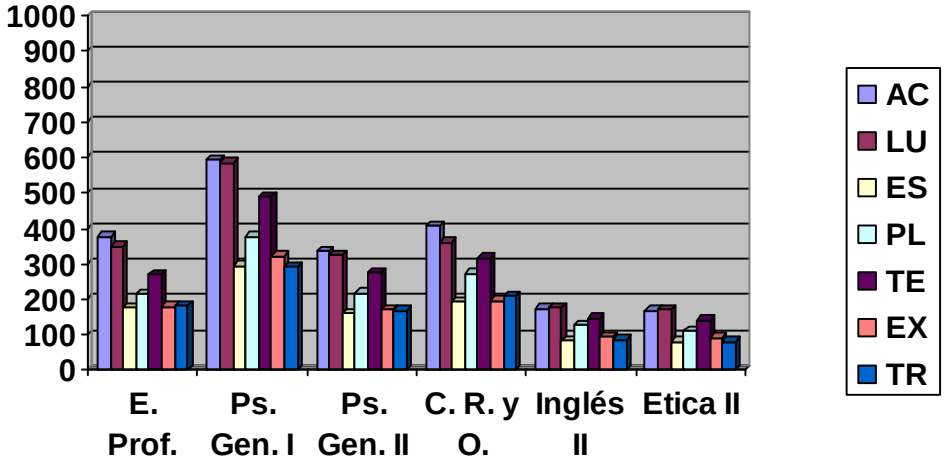
Asignatura Psicología General II: área Exámenes: (80.95 %); Actitud hacia la actividad de estudio: 79.76 %; área Lugar de estudio: 77.38 %; área Trabajos 66.27 %; Técnicas de estudio: 72.75 %; área Estado físico: 63.49 % y, área Plan de trabajo: 52.14 %. Estos datos indican, que en la mayoría de las áreas los estudiantes alcanzaron un resultado aceptable, con excepción del área Plan de trabajo que es la más deficitaria. Si se lo proponen y reciben la orientación adecuada, los estudiantes pueden alcanzar el 100 % deseado.

Asignatura Curso de Redacción y Ortografía: área Exámenes: (80.95 %); Actitud hacia la actividad de estudio: 79.76 %; área Lugar de estudio: 77.38 %; área Trabajos 66.27 %; Técnicas de estudio: 72.75 %; área Estado físico: 63.49 % y, área Plan de trabajo: 52.14 %. Estos datos indican, que en la mayoría de las áreas los estudiantes alcanzaron un resultado aceptable, con excepción del área Plan de trabajo que es la más deficitaria. Si se lo proponen y reciben la orientación adecuada, los estudiantes pueden alcanzar el 100 % deseado.

Asignatura Inglés II: área Exámenes: 79.17%; área Lugar de estudio: 73.75%; área Actitud hacia la actividad de estudio: 72.08%; área Técnicas de estudio: 68.05%; área Trabajos: 60.42%; área Estado físico: 57.64% y, área Plan de trabajo: 57.64%. Estos datos indican, que en la mayoría de las áreas los estudiantes alcanzaron un resultado aceptable, con excepción de las áreas estado físico y Plan de trabajo que son las más deficitarias.

Asignatura Ética II: área Exámenes: 87.62%; área Lugar de estudio: 81.43%; área Actitud hacia la actividad de estudio: 79.52%; área Técnicas de estudio: 75.13%; área Trabajos: 65.08%; área Estado físico: 65.08% y, área Plan de trabajo: 52.38%. Estos datos indican, que en la mayoría de las áreas los estudiantes alcanzaron un resultado aceptable, con excepción del área Plan de trabajo que es la más deficitaria.

Figura No. 6: RESULTADOS EN EL CUESTIONARIO “HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO” POR AREAS



7. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

CUADRO No. 7

Hipótesis de trabajo, valor del estadístico y conclusiones.

Hipótesis de trabajo	**Valor del estadístico**	**Contraste de Hipótesis y conclusiones**
Los "Hábitos y Técnicas de estudio", que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, están relacionados significativamente con su rendimiento académico al finalizar el ciclo II-2005, en la Universidad Francisco Gavidia.	r de Pearson = 0.71803 r = en el nivel de 0.05 para 2 grados de libertad = 0.5368	Como el valor observado de r de Pearson es menor que el valor crítico de r en el nivel de significación de 0.05 se acepta la Hipótesis de investigación. Por lo tanto, los resultados en el cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio están relacionados significativamente con la nota obtenida al finalizar el Ciclo.
Hi1: Existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos	$X^2 = 2.22$	Como el valor observado de X^2 es menor que el valor crítico de

de Estudio, que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, en relación a la variable género.	X^2 = en el nivel de 0.05 para 3 grados de libertad = 7.81	X^2 en el nivel de significación de 0.05 se acepta la Ho. Por lo tanto no hay diferencia significativa en los Hábitos y Técnicas de estudio entre hombres y mujeres.
Hi2**:** Existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio, que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, por la elección de la carrera.	X^2 = 10.72136 X^2 = en el nivel de 0.05 para 14 grados de libertad = 23.7	Como el valor observado de X^2 es menor que el valor crítico de X^2 en el nivel de significación de 0.05 se acepta la Ho. Por lo tanto no hay diferencia significativa en Hábitos y Técnicas de estudio en los estudiantes por carrera.
Hi3**:** Existe diferencia significativa en cuanto a Técnicas y Hábitos de Estudio, que los estudiantes universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, en relación con la edad cronológica.	X^2 = 6.82435 X^2 = en el nivel de 0.05 para 6 grados de libertad = 12.6	Como el valor observado de X^2 es menor que el valor crítico de X^2 en el nivel de significación de 0.05 se acepta la Ho. Por lo tanto no hay diferencia significativa en los Hábitos y Técnicas de estudio por la edad cronológica.
Hi4: Existe diferencia significativa entre las áreas que evalúa el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (AC = Actitud general ante el estudio; LU = Lugar de estudio; ES = Estado físico; PL = Plan de trabajo; TE = Técnicas de estudio; EX = Exámenes y ejercicios y; TR = Trabajos), aplicado a los estudiantes universitarios.	X^2 = 3.25 X^2 = en el nivel de 0.05 para 30 grados de libertad = 43.8	Como el valor observado de X^2 es menor que el valor crítico de X^2 en el nivel de significación de 0.05 se acepta la Ho. Por lo tanto no hay diferencia significativa entre las siete áreas que evalúa el cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio.

CAPITULO VI:
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. CONCLUSIONES

1) La investigación realizada muestra que existe relación significativa en cuanto a los resultados obtenidos en el cuestionario “Hábitos y Técnicas de estudio” que los alumnos (as) universitarios ponen en práctica en su proceso de formación con la nota obtenida al final del ciclo (r de Pearson encontrada = 0.71803; r de Pearson en el nivel de 0.05 para 22 grados de libertad = 0.5368).

2) Los resultados de este estudio muestran que no existe diferencia significativa en cuanto a los Hábitos y Técnicas de estudio, que hombres y mujeres ponen en práctica en su proceso de formación, aunque la experiencia docente indica que las mujeres en relación con los hombres son más ordenadas en sus apuntes y toman más en serio el uso de las Técnicas de estudio para mejorar su rendimiento académico (X^2 encontrado = 2.22; X^2 en el nivel de 0.05 para 3 grados de libertad = 7.81).

3) La investigación realizada indica que en cuanto a las edades no existe diferencia significativa en los resultados obtenidos en el cuestionario “Hábitos y Técnicas de estudio” que los alumnos (as) universitarios ponen en práctica en su proceso de formación, aunque en el trabajo docente se observa una mayor dedicación a la actividad de estudio en las personas de mayor edad; los más jóvenes todavía muestran un poco de descuido (X^2 encontrado = 6.82; X^2 en el nivel de 0.05 para 6 grados de libertad = 12.6).

4) En relación a las áreas que explora el Cuestionario de Hábitos y Técnicas de estudio, la investigación muestra que no hay diferencia significativa si se compara un

área con otra, aunque al analizar los puntajes obtenidos en cada área, se puede observar que en algunas puntúan más alto que en otras (X^2 encontrado = 3.25; X^2 en el nivel de 0.05 para 30 grados de libertad = 12.6).

5) La investigación permite establecer que el área donde mejor se encuentran los estudiantes, es la que tiene que ver con los Exámenes y ejercicios **EX** (79.85 %), lo que significa que los estudiantes siguen las pautas requeridas para la realización de un examen o control de lectura; el área más deficitaria, es la que se refiere a la Actitud general hacia el estudio **AC** (40.98 %), lo que quiere decir, que no hay una adecuada disposición, interés y motivación hacia el estudio, lo que puede repercutir en su rendimiento académico. Otra área donde los estudiantes puntúan alto es la que tiene que ver con el Lugar de estudio **LU** (74.50 %), lo que está indicando que en alguna medida los estudiantes disponen de un lugar adecuado para estudiar (probabilidad de que los estudiantes tengan como lugar de estudio la Biblioteca de la Universidad); otra área deficitaria es la que se refiere al Plan de trabajo **PL** (50.03 %), lo que significa que los estudiantes no realizan una adecuada planificación y estructuración del tiempo que se va a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias y su dificultad.

2. RECOMENDACIONES

A) A la Universidad Francisco Gavidia

1. Incorporar más horas al Módulo Técnicas de estudio, que se desarrolla en el Curso Propedéutico para estudiantes de nuevo ingreso, ya que al momento sólo se le han asignado tres horas, lo que no es suficiente para incluir todo lo relacionado con los Hábitos y Técnicas de estudio.

2. Incluir en las capacitaciones para el personal docente, un Módulo que incluya temas como: motivación académica, autoconcepto académico, estrategias y técnicas de estudio, estilos de aprendizaje y actitudes hacia la formación académica.

B) Al personal docente

1. Que esté constantemente revisando las técnicas y los hábitos de estudio de los estudiantes, inscritos en sus asignaturas, sobre todo en aquellos casos en donde el rendimiento académico no es el deseado, ya que si al alumno no se le orienta en su proceso de formación, por sí mismo, no encuentra las razones de su fracaso.

2. Que en la realización de tareas por parte de los alumnos, promuevan la elaboración de esquemas, cuadros sinópticos, mapas conceptuales, etc. que dan la oportunidad de sintetizar y comprender de una mejor manera los contenidos.

3. Que el personal docente haga énfasis en los estudiantes más jóvenes, sobre la importancia de poner en práctica los Hábitos y Técnicas de estudio, ya que se observa una mayor despreocupación en relación con las personas de mayor edad.

4. Que los docentes trabajen junto con los estudiantes lo relacionado con la actitud hacia la actividad de estudio, ya que los estudios muestran que algunos todavía no están conscientes de la responsabilidad que como estudiantes tienen en el nivel superior.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Best, John B. *Psicología Cognoscitiva*. Quinta edición. Thomson Editores, México 2002. ISBN 0-534-35417-3

- Bonilla, Gildaberto (2000). *Como hacer una tesis de graduación con técnicas Estadísticas.* UCA Editores, San Salvador. ISBN 84-8405-182-X

- Carter, Carol. *Orientación Vocacional*. Editorial Prentice Hall, México, 1997. ISBN 968-880-883-0

- Díaz-Barriga Arceo, Frida, Hernández Rojas, Gerardo. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista. Segunda edición. Mc Graw-Hill. México, 2002. ISBN 970-10-3526-7

- Fernández, Agustín. *Cómo aprender a estudiar y Aprender con eficacia.* UCA editores. El Salvador, 2000. ISBN 84-8405-325-3

- González Cabanach, Ramón. Estrategias y Técnicas de estudio. Editorial Pearson Prentice Hall, Madrid, España 2004. ISBN 84-205-4407-8

- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar (1998). Metodología de la investigación. Mc Graw-Hill. México, 2006. ISBN 970-10-5753-8

- Izquierdo Moreno, Ciriaco. *Cómo mejorar el rendimiento intelectual*. Editorial Trillas, México, 1999. ISBN 968-24-5851-X

- Olcese, Alfieri. *Cómo estudiar con éxito: técnicas y hábitos para aprender mejor*. Alfaomega Grupo Editor S. A. de C. V., México 2005. ISBN 970-15-0764-9

➢ Santrock, John W. *Psicología de la Educación*. Segunda edición, editorial Mc Graw-Hill. México, 2006. ISBN 970-10-5635-3

Nº 172

C H T E

Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio

Apellidos _____ Nombre _____

Edad _____ Sexo _____ Centro _____ Curso _____

A continuación encontrarás unas preguntas que se refieren a tu forma de estudiar. Léelas con detenimiento y contéstalas marcando en la Hoja de respuestas el espacio del :

SI, si lo que se dice coincide **SIEMPRE** o **CASI SIEMPRE** con tu forma de estudiar.
NO, si lo que se dice NO coincide **NUNCA** o **CASI NUNCA** con tu forma de estudiar.

En caso de duda, contesta SI o NO teniendo en cuenta lo que te ocurre con más frecuencia. Recuerda que sólo debes dar una respuesta a cada pregunta. Si te equivocas, debes borrar cuidadosamente la marca y señalar la otra.

Debes ser sincero y contestar a todas las preguntas, pues estos datos servirán para conocer cual es tu situación en el estudio personal y mejorar, si es necesario, aquellos aspectos que lo requieran. Si no has comprendido algo puedes preguntarlo ahora.

NO COMIENCES A CONTESTAR HASTA QUE TE LO INDIQUEN

1. ¿Tienes claras las razones por las que estudias? ..... SI NO
2. ¿Sueles cambiar con cierta frecuencia el lugar donde estudias en tu casa? ..... SI NO
3. ¿Procuras estudiar en aquellas horas en que te encuentras en mejores condiciones para aprender? ..... SI NO
4. ¿Te has parado a pensar sobre el número de actividades que realizas cada día y el tiempo que le dedicas a cada una de ellas? ..... SI NO
5. ¿Acostumbras a mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de comenzar a estudiar? ..... SI NO
6. ¿Tomas nota de las explicaciones de los profesores? ..... SI NO
7. ¿Lees con detenimiento los enunciados de las preguntas? ..... SI NO
8. ¿Consideras el estudio una ocasión para aprender? ..... SI NO
9. ¿Tu lugar de estudio está alejado de ruidos y otras cosas que impidan concentrarte? ..... SI NO
10. Antes de empezar un trabajo, ¿haces un esquema de los aspectos más importantes que vas a desarrollar? ..... SI NO

❖

11. ¿Sueles dormir, por lo menos, 8 horas cada día? ..... SI NO
12. ¿Tienes una idea general de lo que vas a estudiar a lo largo del curso en cada materia o asignatura? ..... SI NO
13. Antes de estudiar el tema con profundidad, ¿realizas una lectura rápida del mismo para hacerte una idea general? ..... SI NO
14. Antes de escribir la respuesta, ¿piensas detenidamente lo que vas a contestar y cómo lo vas a hacer? ..... SI NO
15. Cuando comienzas a estudiar, ¿tardas bastante tiempo en concentrarte? ..... SI NO
16. En el lugar donde estudias habitualmente, ¿hay personas o cosas que distraen tu atención? ..... SI NO
17. Cuando tomas notas, ¿sueles copiar al pie de la letra lo que dice el profesor? ..... SI NO
18. ¿Sueles dormir mal y por la mañana te sientes cansado y poco repuesto? ..... SI NO
19. ¿Has elaborado un plan de trabajo en función del tiempo de que dispones y de las asignaturas que tienes? ..... SI NO
20. Cuando has de hacer un trabajo, ¿sueles comentar con tu profesor el esquema y desarrollo del mismo? ... SI NO

NO TE DETENGAS, CONTINUA EN LA PAGINA SIGUIENTE

21. Después de una primera lectura del tema, ¿haces una lectura lenta y reposada para buscar las ideas más importantes? ..... SI NO

22. Cuando faltas a clase, ¿sueles informarte a través de un compañero o del profesor de lo que se ha realizado y se ha de realizar? ..... SI NO

23. En un examen o ejercicio, ¿repartes el tiempo para cada pregunta? ..... SI NO

24. Cuando no comprendes algo, ¿lo anotas para luego consultarlo? ..... SI NO

25. ¿Tienes luz suficiente (luz natural o lámpara) para estudiar sin forzar la vista? ..... SI NO

26. ¿Combinas el tiempo que dedicas al estudio con el tiempo de descanso? ..... SI NO

27. ¿Dedicas a cada asignatura el tiempo necesario que pueda asegurarte un buen resultado? ..... SI NO

28. ¿Subrayas las ideas más importantes a medida que vas estudiando un tema? ..... SI NO

29. ¿Sueles abrir un poco la puerta/ventana de tu habitación de estudio para que se ventile? ..... SI NO

30. En el caso de que necesites información para hacer un trabajo, ¿sabes cómo encontrarla? ..... SI NO

31. ¿Cuidas de que tu expresión escrita sea clara, ordenada y comprensiva? ..... SI NO

32. ¿Tratas de estudiar sólo lo justo para una prueba o control? ..... SI NO

33. ¿Has notado que los resultados en tus estudios son bajos porque tienes el tiempo demasiado ocupado en otras cosas? ..... SI NO

34. ¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio de curso? ..... SI NO

35. En tu lugar de estudio, ¿dispones de suficiente espacio para tener organizado y a mano todo el material que necesitas? ..... SI NO

36. Antes de empezar a estudiar, ¿piensas lo que vas a hacer y cómo vas a distribuir el tiempo? ..... SI NO

37. Resumes lo más importante de cada uno de los apartados del tema, para elaborar después una síntesis general? ..... SI NO

38. ¿Cabe en tu mesa todo lo que necesitas para el estudio? ..... SI NO

39. Cuando buscas información en un libro, enciclopedia, etc., para realizar un trabajo, ¿te limitas a copiar al pie de la letra lo que lees? ..... SI NO

40. ¿Sueles interrumpir tus sesiones de estudio en casa? ..... SI NO

41. ¿Te has acostumbrado a hacer esquemas, croquis, cuadros, gráficos, etc., cuando estudias un tema? ..... SI NO

42. ¿Intentas sobreponerte con interés, con ánimo, ante un bajón en las notas? ..... SI NO

43. ¿A tu silla de estudio le falta respaldo? ..... SI NO

44. ¿Tienes organizado todo el material que se ha trabajado en cada materia? ..... SI NO

45. ¿La altura de tu silla de estudio te permite apoyar bien los pies en el suelo? ..... SI NO

46. Cuando terminas tu sesión de estudio personal, ¿sueles acabar las tareas que te habías propuesto? ..... SI NO

47. ¿La altura de la mesa está proporcionada a la de la silla? ..... SI NO

48. ¿Tienes la costumbre de preparar los exámenes con poco tiempo de antelación? ..... SI NO

49. ¿Relacionas el tema estudiado con lo aprendido anteriormente? ..... SI NO

50. ¿Descuidas la redacción y presentación del trabajo? ..... SI NO

51. ¿Acostumbras a memorizar las ideas más importantes que has resumido en un tema o lección? ..... SI NO

52. ¿Pones de tu parte todo lo que puedes para asegurarte unos buenos resultados en tu tarea escolar? ..... SI NO

53. ¿Te acercas excesivamente sobre el libro cuando estudias? ..... SI NO

54. ¿Aprovechas algún momento del fin de semana para repasar aquellos temas que te han quedado más flojos? ..... SI NO

55. Si te sobra tiempo, ¿entregas el examen inmediatamente sin repasar de nuevo las respuestas? ..... SI NO

56. ¿Sueles indicar el nombre de todos aquellos materiales (libros, enciclopedias, revistas, etc.) que has utilizado en el trabajo? ..... SI NO

COMPRUEBA SI HAS CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS

INTRODUCCION

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

1. *El por qué de los métodos de estudio;*
   - ¿qué es el estudio?;
   - necesidad de los métodos de estudio;
   - los conceptos de hábitos, técnicas y métodos de estudio;
   - el binomio estudio-aprendizaje: motivación para el estudio.
2. *Planificación y distribución del tiempo:*
   - importancia de la planificación y distribución del tiempo;
   - la planificación afecta a profesores, alumnos y familia;
   - planificación a largo, medio y corto plazo.
3. *Condiciones ambientales y personales:*
   - condiciones de tipo personal (físicas y psicológicas);
   - condiciones de tipo ambiental.

4. *La lectura:*
   - importancia de la lectura;
   - motivación hacia la lectura;
   - flexibilidad lectora;
   - eficiencia. lectora y su medida;
   - prácticas para mejorar la percepción y comprensión lectoras.

5. *Métodos de recogida de la información a aprender:*
   - el método EPL2R;
   - otras técnicas complementarias :

     * técnica del subrayado;
     * técnica del resumen;
     * técnica del esquema.

6. La memoria

- importancia de la memoria;
- el proceso de la memoria;
- el recuerdo y el olvido;
- organización y planificación de los repasos;
- técnicas auxiliares de la memoria.

7. Técnicas de expresión oral:

- aspectos de la comunicacion oral;
- preparación de una comunicación oral;
- técnicas para mejorar la expresión oral.

8. Técnicas de expresión escrita:

- preparación y realización de exámenes;
- preparación y realización de trabajos.

9. Fuentes de recursos documentales (la biblioteca):

- importancia de saber consultar las fuentes de documentación;
- organization de la biblioteca;
- Tipos de ficheros.
-

10. Como favorecer el trabajo personal de los hijos:

- ayudando en la madurez personal y en el estudio de los hijos;
- facilitando los recursos materiales necesarios;
- potenciando una alimentación y un descanso adecuados.

En resumen, el contenido de este programa podría estructurarse en torno a tres grandes ámbitos:

1) Las *estrategias y procedimientos* necesarios para recoger la información a aprender, tales como un eficaz método de lectura los procesos de memoria significativa.
2) La *motivación,* elemento fundamental en todo proceso de aprendizaje. Está influida por una serie de factores personales (características del alumno) y situacionales o ambientales (institución escolar, familia, entorno físico, etc.).

Por tanto, hay que hablar de una motivación personal y otra situacional.

3) *Habilidades y destrezas* específicas que el alumno debe poseer, conocer y utilizar en su tarea escolar, tales como la planificación del tiempo de estudio, la expresión escrita (para exámenes y trabajos), la expresión oral, el manejo de las fuentes documentales y las orientaciones para el estudio de las diferentes materias.

A continuación se presenta un esbozo de como se podría desarrollar cada uno de los apartados anteriores, aunque en ocasiones se vea limitado a poco más que a un enunciado de las ideas básicas. Con estas páginas sólo se pretende ofrecer un programa-tipo en el que, con la ayuda de la bibliografía específica recogida, puede profundizarse cuanto se desee en aquellos aspectos que lo requieran.

A. 1. 1 EL POR QUE DE LOS METODOS DE ESTUDIO

El estudio es el medio fundamental para acceder al aprendizaje, y un método es un camino para conseguir mejor un fin. Por tanto, un método de estudio es el camino o proceso para llegar al aprendizaje.

Ahora bien, si se acepta que el estudio es la ocupación mas importante del alumno (es su 'profesión') parece obvio que se deben poner a su alcance unos métodos, unas técnicas y unas estrategias que le faciliten la tarea de manera que, con el mismo esfuerzo, le permitan sacar mayor provecho a sus horas de trabajo.

El uso de unos métodos adecuados le permitirá conseguir los objetivos del estudio (el aprendizaje) en menos tiempo y, a la vez, poder disponer de más tiempo libre.

Las técnicas están relacionadas con los métodos; estos son generales y aquellas particulares. Un método puede utilizar diferentes técnicas para conseguir el mismo fin**.** Tanto la adquisición de las técnicas como de los métodos de estudio son previas a la adquisición del hábito de estudio.

El hábito de estudio es la costumbre de estudiar con cierta frecuencia y para conseguirlo es necesario establecer y dedicar sistemáticamente unas determinadas horas al estudio. Ahora bien, el motor que pone en marcha el binomio estudio-aprendizaje, la razón que puede implicar a un alumno en un programa de métodos

de estudio, es la motivación por el mismo. Además, para sentirse animado a dedicar su tiempo y su esfuerzo al estudio, el sujeto ha de tener claras las razones por las que estudia. En la medida en que esas razones 'se sientan' y se vean como importantes, se tendrán la voluntad y las energías suficientes para emprender el estudio y mantenerse en él en las situaciones más costosas.

La motivación básica y el interés por aprender se adquieren ya en el seno familiar. Ese afán de saber será diferente en cada niño cuando llega por primera vez al colegio y depende tanto de sus capacidades personales como de la riqueza cultural del ambiente familiar. El centro escolar, con sus métodos, puede potenciar ese interés y motivación e ir ampliando progresivamente el campo de conocimientos y, consecuentemente, el aprendizaje de los alumnos.

En resumen, se debe intentar cultivar en los alumnos la motivación y el interés por el saber, así como enseñarles a poner en práctica aquellas técnicas que favorezcan el aprendizaje autónomo y le ayuden a sacar el máximo provecho a su estudio.

A.1.2. PLANIFICACION Y DISTRIBUCION DEL TIEMPO DE ESTUDIO

Hay dos razones fundamentales por las que es necesario planificar y distribuir el tiempo de estudio: una atención debida a todo lo que interesa más y una mayor disponibilidad de tiempo libre. En definitiva, apuntan a un único denominador común: aprovechar el tiempo disponible y dedicarlo a todo aquello que más importa a nivel profesional y de aficiones.

Las ocupaciones y actividades que reclaman a una persona son muy numerosas mientras que el tiempo disponible es limitado, y con éste no se puede atender a todas ellas. Por eso, en primer lugar, es necesario reflexionar sobre qué es lo que interesa e importa más, para clarificar así los objetivos que se desean alcanzar.

El paso siguiente sería planificar el tiempo en función de esos objetivos. Una adecuada planificación permitirá dedicar a las actividades más importantes el tiempo necesario para intentar asegurar la consecución de los objetivos propuestos en cada una de ellas.

Una buena planificación, al hacer posible una visión más compacta de los

diferentes objetivos y de sus prioridades, permite además desarrollar más trabajo en menos tiempo y, por consiguiente, contribuye a disponer de más tiempo libre para cultivar aficiones personales y atender a otro tipo de actividades.

La planificación del tiempo de estudio afecta no sólo al estudiante sino también a la institución educativa y a la familia. En efecto, tanto los profesores como los padres pueden favorecer o entorpecer esa planificación con su actitud y sus actuaciones. En este sentido hay que destacar la importancia de que, al principio de curso y de común acuerdo, el equipo de profesores presente a los alumnos la planificación general de sus materias así como las actividades básicas a realizar en cada una de ellas a lo largo de todo el curso.

El alumno ha de ser consciente de que su ocupación principal es el estudio y ha de elaborar, desde su contexto vital, un plan que debe ir retocando hasta hacerlo personal y que le ayude a conseguir sus objetivos, tanto en los estudios como en las demás vertientes de su vida.

A.1.3. CONDICIONES PERSONALES Y AMBIENTALES QUE PUEDEN FAVORECER EL ESTUDIO

El estudiante debe conocer las condiciones de tipo personal y ambiental que pueden favorecer o entorpecer su rendimiento en las sesiones de estudio, para intentar mejorarlas si está en su manos y optimizar así su concentración y su rendimiento.

Entre los factores personales están la salud, la alimentación, el descanso, la práctica de ejercicio físico o algún deporte, estabilidad emocional, las técnicas de relajación, etc. Cabe señalar como contraproducentes el tabaco, el alcohol, etc.

Pueden destacarse como condiciones ambientales el lugar de estudio (el mobiliario, el aislamiento de ruidos, el orden, etc.), la iluminación, la temperatura y ventilación, la postura, etc.

A.1.4. LA LECTURA

La importancia de la lectura radica en que es una de las estrategias cognitivas básicas para el aprendizaje significativo y autónomo. El alumno que posea unas

buenas habilidades lectoras tendrá, en general, muy pocos problemas de aprendizaje, en contraposición a las frecuentes dificultades que encontrara el que tenga deficiencias en la lectura.

Para desarrollar las habilidades lectoras es imprescindible crear pronto una motivación por la lectura en los alumnos más jóvenes, mantenerla durante toda la escolaridad (incluidas las Enseñanzas Medias) y evitar ahogarla con excesivos 'deberes'.

La lectura es una de las habilidades más complejas del ser humano. Su aprendizaje constituye un largo proceso que, lejos de reducirse a los primeros años, se prolonga durante todo el periodo escolar e, incluso, toda la vida. El buen lector sabe flexibilizar su lectura, es decir, sabe combinar adecuadamente la comprensión y velocidad lectoras de acuerdo con los objetivos que persigue y la dificultad/familiaridad del material leído. La combinación óptima entre velocidad y comprensión permite la lectura eficiente que supone comprender un texto en un tiempo mínimo.

Diferentes autores han propuesto ejercicios que tienden a aumentar el campo de la percepción visual, eliminar la subvocalización y las regresiones y, con ello, aumentar la velocidad y comprensión lectoras, lo cual, a su vez, redundará en una mejora de la eficiencia de la lectura. A este conjunto de ejercicios se les denomina 'técnicas de lectura rápida'.

Para diagnosticar y mejorar la eficiencia lectora de los alumnos podría procederse del siguiente modo:

- ***seleccionar*** dos o tres textos de dificultad y longitud similares y ***hacer*** una prueba con uno de ellos al principio de curso,
- ***realizar*** ejercicios de técnicas de lectura rápida durante algún tiempo.
- ***hacer*** otra prueba con el segundo texto y ***evaluar*** los progresos, y
- ***continuar*** este proceso durante el curso y cursos sucesivos.

Habría que planificar una serie de ejercicios autoaplicables para aquellos alumnos que se quedan estancados en su hábito lector.

A. 1.5. METODOS DE RECOGIDA DE LA INFORMACION A ESTUDIAR:

EPL2R y otras técnicas complementarias

Existen diversos métodos de recogida de la información a estudiar que, aunque tienen nombres diferentes, presentan unos principios en común; se basan en la lectura y sus fases son bastante coincidentes en el fondo.

1) EPL2R

El Método EPL2R es uno de los más conocidos; la sigla significa: Exploración-Preguntas-Lectura-Respuestas-Revisión. A continuación se explicitan estos cinco pasos.

A) Exploración

Antes de comenzar una lectura conviene saber de qué trata el texto a estudiar. Se puede conseguir haciendo una 'prelectura' exploratoria, aplicable tanto al abordar un libro por primera vez como al iniciar uno de sus capítulos.

En el caso de un libro, hay que fijarse en el título y subtítulo, en el índice general, en el nivel de dificultad del texto, en el autor y en la fecha de edición. La exploración del contenido de un tema se realiza observando, sobre todo, los enunciados de los apartados y las palabras clave (en negrita o en cursiva).

B) Preguntas

Se trata de formular una serie de preguntas partiendo de la fase exploratoria. Pueden formularse transformando los títulos y subtítulos en interrogantes, o partiendo de las palabras en negrita/cursiva, de nombres propios, de fechas, etc.

Estos interrogantes despertarán, orientarán y centrarán la atención para obtener una mejor comprensión cuando se realice la posterior lectura del texto.

C) Lectura

Después de la exploración y formulación de preguntas viene una lectura integral y analítica del texto para captar las ideas fundamentales y la secuencia de los hechos, distinguir lo principal de lo secundario, discernir entre hechos y opiniones**,** recoger detalles y ejemplos, etc.

En ocasiones deberá consultarse el diccionario o la enciclopedia. Además, esta

lectura puede simultanearse con la técnica del subrayado.

D) Respuestas

Una vez terminada la lectura analítica, el lector habrá comprendido bien el texto y será capaz de responder a las preguntas formuladas en el segundo paso, así como formular otras preguntas nuevas y contestarlas. En esta fase puede utilizarse el 'esquema'.

E) Revisión

Se trata de realizar una lectura rápida para revisar el tema leído**.** Si no se ha realizado antes, conviene elaborar un 'esquema' de todo el tema estudiado.

Es la última fase del método y, para mantener el nivel de memorización, deberán hacerse 'repasos' cada cierto tiempo; la 'R' de 'repaso' puede considerarse incluida en la última 'R' de EPL2R.

2) TECNICA DEL SUBRAYADO

Su objetivo es destacar las ideas esenciales de un texto. Posteriormente, al leer lo subrayado, se puede recordar el contenido de dicho texto.

Esta técnica ayuda mucho a la comprensión y memorización; por eso es importante aprenderla bien. Conviene subrayar principalmente las ideas fundamentales, las palabras clave, los nombres propios, las fechas y los detalles importantes.

También pueden ser muy útiles para la comprensión las anotaciones realizadas en los márgenes de los libros; pero conviene recordar que sólo se debe subrayar y anotar en los libros propios.

Un buen subrayado ayuda mucho a la hora de hacer 'esquemas' y 'resúmenes'.

3) TECNICA DEL ESQUEMA

Un esquema consiste en expresar las ideas fundamentales de un texto mediante un diagrama que presente una estructura visual lógica; no debe tener frases, tan solo palabras clave.

Un esquema debe permitir captar con un golpe de vista el contenido del texto; por eso, deben quedar claramente expresadas las ideas principales y las secundarias, así como la interconexión entre todas ellas mediante el uso de signos

de realce (distintos colores y tamaños), de subrayados, de signos convencionales, etc.

Realizar un esquema del tema estudiado ayuda mucho a su comprensión y memorización, así como a los posteriores repasos; su ejecución es más fácil si se ha utilizado previamente la técnica del subrayado.

Hay diferentes sistemas de realizar esquemas, tales como el grafico (con flechas o llaves), el numérico (con números arábigos, romanos, letras mayúsculas/minúsculas, o mixto), el ramificado, el de flujo, etc.

4) TECNICA DEL RESUMEN

La elaboración del resumen de un tema estudiado ayuda mucho a su comprensión y memorización. Consiste en expresar, con palabras propias, las ideas principales de un texto de forma breve. Es más fácil de elaborar si se ha subrayado el texto y se ha realizado un esquema. Su extensión debe ocupar entre el 10% y el 20% del texto original.

A. 1. 6. LA MEMORIA

La memoria 'mecánica' o 'repetitiva' esta obviamente en descrédito; apenas tiene que ver con el aprendizaje significativo. Pero no sucede lo mismo con la memoria 'comprensiva', aquella que permite almacenar conocimientos pertinentes interrelacionándolos con los que ya se poseen. Este concepción de la memoria desempeña un papel constructivo y estructurador dentro del aprendizaje significativo.

El proceso de la memoria es un acto cognitivo que incluye las siguientes fases: comprensión, fijación, retención, evocación y reconocimiento.

El proceso del recuerdo comienza con la fijación y termina con la evocación y reconocimiento de los hechos y datos del pasado. Durante el mismo se crean multitud de conexiones entre los datos nuevos y los ya conocidos; cuanto más lógicas sean estas conexiones, más fácil y eficaz será dicho proceso.

Conviene señalar algunos de los factores que favorecen el proceso del recuerdo: una buena percepción y comprensión, una verdadera motivación e interés

por el estudio (que, a su vez, potenciarán y facilitarán la atención y concentración), unas perfectas condiciones físicas y psicológicas, un número suficiente de repeticiones, una correcta organización del material de estudio y una asociación lógica de las ideas.

Existen diversas reglas mnemotécnicas que ocasionalmente pueden ayudar a la memoria; pero no conviene abusar de ellas porque, al basarse en asociaciones artificiosas, estimulan la memoria puramente mecánica y pueden dificultar aun más el proceso del recuerdo y, por tanto, el aprendizaje significativo.

Si se quiere ayudar a la memoria es preferible tener presentes los factores anteriormente indicados que favorecen los procesos del recuerdo, así como tener en cuenta algunas consideraciones sobre el olvido:

* muchas asociaciones lógicas contrarrestan el olvido;
* se recuerda mejor lo que ha sido comprendido;
* perdura más la información captada por varios sentidos;
* es preferible aprender poco y bien que mucho y mal estructurado;
* conviene revisar pronto lo estudiado;
* hay que planificar los repasos.

Hay diferentes teorías que explican el fenómeno del olvido. Una de las más aceptadas actualmente explicar que el olvido es debido a interferencias que se producen entre las informaciones recibidas y las ya existentes.

El conocer las características de la curva del olvido es muy importante para planificar unos repasos que permitan retener lo aprendido el mayor tiempo posible. En general, se considera que los repasos más importantes son los que se realizan ese mismo día o al siguiente, porque en esos momentos es más fuerte la caída de la curva del olvido. Después, los repasos pueden ir secuenciándose en progresión geométrica (una semana, quince días, un mes, etc.).

A. 1. 7. TECNICAS DE EXPRESION ORAL

Hay que resaltar la importancia de la expresión oral tanto en la tarea educativa como en la profesional y cotidiana. Ahora bien, se ha de admitir también la poca importancia que se le da y el poco tiempo que se le dedica en el ámbito educativo

Es, de alguna manera, la gran olvidada. Ya desde los primeros años de escolaridad predomina la expresión escrita como el medio para evaluar la tarea escolar del alumno.

Para subsanar esta descompensación del mensaje escrito sobre el mensaje oral se ha de potenciar éste aprovechando cualquier ocasión que se presente en la tarea educativa. Para ello es importante analizar aquellos aspectos que favorecen la expresión oral, tales como la vocalización, la entonación, la pronunciación, el dominio de la voz, los aspectos gestuales, etc., y para su ejecución se puede utilizar la lectura en voz alta, el comentario, una charla improvisada o una grabación.

El 'estilo', aunque es un aspecto que está relacionado con la forma de ser de cada uno, se puede mejorar con la ayuda de algunas técnicas; éstas se centran en la no realización de gestos bruscos, en el empleo de palabras sencillas y en la utilización de contrastes que despierten el interés, así como en la programación del mensaje oral; esta última ha de tener en cuenta el público a quien va dirigido dicho mensaje, la preparación del tema (selección, desarrollo y organización del mismo) y la exposición propiamente dicha, donde se contempla el guión, los recursos materiales, etc.

A modo de síntesis, se podría decir que hablar en público requiere el dominio de una serie de técnicas que implican tanto unos aspectos materiales como el perfeccionamiento del estilo, la preparación del mensaje oral en función del público y el desarrollo o exposición del tema.

Todo ello exige una práctica constante y hay que aprovechar cualquier situación que genera la dinámica escolar para potenciar la expresión oral; uno de los recursos que pueden ayudar a desarrollarla, aparte del ejercicio diario tanto en el centro como en casa y en el barrio, es aquel que hace referencia a la dinámica de grupos. Estos podrían utilizarse también como técnicas informativas de expresión oral: simposium, mesa redonda, torbellino de ideas, debate público, 'role playing', seminario, etc.

A. 1. 8. TECNICAS DE EXPRESION ESCRITA:

Exámenes y Trabajos

Los exámenes deberían ser un instrumento más, no el único, que permitiesen al alumno y al profesor comprobar y analizar los niveles de aprendizaje que va adquiriendo el primero, contemplando no sólo el nivel de conocimientos sino también otros aspectos como las aptitudes, las destrezas, las habilidades, etc. Ni profesores ni alumnos deberían considerar los exámenes como un fin en si mismos. Una vez aceptados estos principios generales, conviene detenerse en los aspectos centrales: su preparación y realización.

La preparación remota se ha de comenzar ya desde el principio de curso, fomentando en el alumno una actitud positiva hacia el estudio, así como unos hábitos y técnicas que favorezcan el trabajo sistemático tanto en la clase como en casa. Si al principio de curso los profesores, previamente coordinados entre sí, presentan a los alumnos una planificación general de sus asignaturas y de los exámenes (contenidos a evaluar, tipos de examen, fechas aproximadas y espaciamiento entre ellas, criterios de evaluación, etc.), están poniendo las bases para que los alumnos planifiquen y distribuyan a lo largo del curso su tiempo personal de estudio y los repasos pertinentes en cada una de las materias. De esta forma, cuando llegue la fecha del examen podrán sentirse tranquilos (porque dominan la materia) y se ahorrarán los tan negativos agobios y atiborramientos finales.

Hay diferentes modalidades de examen, y entre ellas cabe destacar la de respuesta larga y corta, la de tema y la de prueba objetiva. Conviene que los alumnos conozcan bien como han de actuar en cada una de ellas y sepan sacarle a cada una el mayor partido posible. Un examen no debería ser una adivinanza ni una trampa.

Los trabajos son otra forma de evaluación cada vez más frecuentes en el ámbito escolar. A medida que se avanza.- los niveles educativos (Básica, Tercer Ciclo, Media y Universidad), es más imprescindible enseñar a los alumnos a planificar las diferentes fases de la elaboración de un trabajo, así como efectuar un asiduo seguimiento del mismo.

Las fases de elaboración de un trabajo pueden reducirse a tres: recogida de la información, organización/sistematización del material y realización escrita del trabajo o informe final.

Para llevar a cabo un trabajo es conveniente aprender a manejar la información recogida; esto supone el dominio de las referencias bibliográficas y las citas, y el uso de las fichas puede ser muy útil. No hay que olvidar el enseñar a los alumnos a esmerarse en la presentación del informe.

La buena coordinación del profesorado puede favorecer la elaboración de trabajos interdisciplinares que permitan globalizar las diferentes disciplinas en centros de interés.

A. 1.9. FUENTESDOCUMENTALES:

La Biblioteca

Como se ha indicado en el apartado anterior, cada vez es más frecuente acudir a los trabajos como medio de evaluación. Esto implicará lógicamente enseñar a los alumnos a buscar fuentes de documentación y a saber utilizarlas. La consecución de este objetivo favorecerá en alto grado el aprendizaje autónomo.

El estudiante debe familiarizarse con la estructuración y funcionamiento de la biblioteca, a fin de que sepa localizar un libro o cualquier otro tipo de documentación cuando lo necesite. Esto supone conocer los distintos tipos de ficheros: alfabético (de autores, de materias, de títulos de libros, de títulos de revistas o de colecciones) y sistemático de materias.

A.1.10. COMO FAVORECER EL TRABAJO PERSONAL DE LOS HIJOS

Los padres desempeñan una labor fundamental e inalienable en cuanto a favorecer la madurez personal y el estudio de sus hijos. Este papel podría concretarse en tres apartados: fomentar un ambiente familiar adecuado, facilitar los recursos materiales para que el hijo se encuentre en unas adecuadas condiciones de estudio y, finalmente, procurarle unas apropiadas condiciones físicas en cuanto a alimentación y descanso.

En el primer apartado habría que destacar todo aquello que potencie el desarrollo armónico del hijo en el seno familiar: fomentar una objetiva confianza en sí mismo, estimularle a conseguir unos resultados acordes a sus capacidades, animarle a hacer bien las cosas, apoyarle cuando esté en baja forma, valorar su tarea escolar, mantener contactos periódicos con sus profesores, etc.

En cuanto a los recursos materiales y en la medida de sus posibilidades, los padres pueden proporcionarle un lugar de estudio que permita la concentración, con una iluminación, temperatura y mobiliario adecuados, así como facilitarle todo el material que necesite para sus tareas escolares y enseñarle a tenerlo ordenado y en buen estado de uso.

La alimentación y el descanso se han de vigilar, sobre todo en las épocas que requieren más esfuerzo (exámenes, trabajos, oposiciones, etc.), y en los periodos madurativos (especialmente entre los 12 y los 16 años).

Hay que enseñar a los hijos a ver la televisión, de manera que quede claro que ésta nunca debe robar horas ni al trabajo personal ni al descanso. Si, de verdad, quieren tener tiempo para el trabajo personal y para el descanso, habrán de limitar y, por tanto, seleccionar mucho los programas televisivos a ver durante los días lectivos. Durante el fin de semana podrán dedicarle más tiempo a la televisión, si realmente hay programas que interesan. Al igual que en otros aspectos, también en éste es importante que los padres prediquen con el ejemplo para que los hijos les comprendan mejor.