

**UNIVERSIDAD LATINOAMERICANA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA
SEMINARIO DE GRADUACIÓN
PROFESORA EUGENIA RODRÍGUEZ UGALDE**

***TRABAJO DE INVESTIGACIÓN SOBRE ESTRATEGIAS
Y HÁBITOS DE ESTUDIO REALIZADO CON
ESTUDIANTES DE 7º NIVEL DEL COLEGIO SAINT PAUL***

Realizada por

**Ana Patricia Gutiérrez Salas
Olga Losilla Penón**

III cuatrimestre 2006

TABLA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO 1:-----	4
INTRODUCCIÓN -----	4
INTRODUCCIÓN -----	5
1.1 Antecedentes -----	5
1.2 Justificación -----	12
1.3 Problema -----	14
1.4 Objetivos -----	15
1.5 Alcances-----	16
1.6 Limitaciones -----	17
CAPÍTULO 2:-----	18
MARCO TEÓRICO -----	18
MARCO TEÓRICO -----	19
2.1 Definición de hábitos de estudio: -----	19
2.2 Estructuras cognoscitivas y de aprendizaje-----	19
2.2.1 Definición de aprendizaje:-----	19
2.2.2 Tipos de aprendizaje -----	21
2.2.3 El cerebro-----	21
2.2.4 Desarrollo de la inteligencia -----	21
2.2.5 Lenguaje -----	22
2.2.6 Memoria-----	23
2.3 Desarrollo de hábitos de comportamiento-----	24
2.3.1 Atención-----	24
2.3.2 Motivación -----	25
2.3.3 Autoestima y auto concepto -----	27
2.3.4 La autoestima-----	28
2.4 Condiciones básicas del estudio-----	29
2.4.1 El lugar de estudio -----	29
2.4.2 La luz -----	30
2.4.3 La postura -----	30
2.4.4 La temperatura -----	30
2.4.5 Los ruidos-----	31
2.4.6 La concentración -----	31
2.4.7 La relajación -----	32
2.5 Otras variables: alimentación y ejercicio-----	33
2.5.1 Ejercicio -----	33
2.6 Organización y planificación -----	34
2.7 Importancia de los materiales y recursos-----	35
3.1 Desarrollo de estrategias formativas-----	35
3.1.1 Métodos de estudio -----	35
3.1.2 Métodos de lectura. -----	41
4.1 Estrategias de lectura -----	43
CAPÍTULO 3:-----	51
MARCO METODOLÓGICO -----	51
MARCO METODOLÓGICO -----	52
3.1 Tipo de investigación -----	52

3.2 Fuentes de la investigación. -----	52
3.2.1 Fuentes materiales-----	52
3.2.2 Sujetos de la investigación-----	53
3.3 Variables. -----	54
3.3.1 Variable conceptual-----	54
3.3.2 Variable instrumental-----	55
3.3.3 Variable operacional-----	56
CAPÍTULO 4:-----	57
ANÁLISIS DE DATOS -----	57
ANÁLISIS DE DATOS -----	58
CAPÍTULO 5:-----	119
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES-----	119
CONCLUSIONES-----	120
RECOMENDACIONES-----	125
BIBLIOGRAFÍA -----	128
ANEXOS -----	130

CAPÍTULO 1:

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

1.1 Antecedentes

Iniciando la investigación se presentó el inconveniente de que no se encontraban trabajos realizados sobre el tema de: “Desarrollo de hábitos de estudio para estudiantes de secundaria”, sin embargo, luego se investigó de que anteriormente se manejaba el tema como “Hábitos de estudio” y sobre esto se encontraron los siguientes trabajos que tienen tema similar pero en contextos diferentes. A continuación citaremos los siguientes:

Esta investigación es un aporte interesante para la reflexión pedagógica y se realizó en España. El título es “Una investigación sobre los hábitos de estudio y su influencia en el rendimiento escolar”. Su autor es Arturo Ramos García y es de la Universidad de Valencia. Sus objetivos son:

- Conocer si los hábitos de estudios influyen en el rendimiento de los escolares de la “2º Etapa de Educación General Básica (E.G.B.) (12 a 14 años).
- Conocer el peso estadístico que tienen estos hábitos de estudio en la predicción del rendimiento.
- Definir las motivaciones que favorecen o restan eficacia al estudio.
- Valorar la influencia que tiene la distribución del tiempo en la eficacia del estudio.

La investigación llega a las siguientes conclusiones:

Los hábitos de estudio que resultaron influir positivamente fueron los siguientes:

- Saber utilizar distintos métodos de estudio para distintas asignaturas.
- Distribuir o planificar las materias de estudio y el tiempo disponible.
- Empezar a estudiar todos los días a la misma hora.
- Permanecer una hora seguida estudiando sin levantarse de la silla.
- Tener motivos personales para estudiar, de tipo profesional, personal o escolar.
- Tener facilidad para concentrarse en el estudio.

- Estar atento durante toda la explicación del profesor.
- Formularse preguntas acerca de los temas de estudio e intentar responderlas.
- Memorizar las ideas principales.
- Tener facilidad para encontrar las ideas principales.
- Hacer esquemas o cuadros sinópticos de las lecciones.
- Saber captar la estructura de los temas.
- Permanecer atento a las cosas que se dicen en la clase.
- Anotar los datos importantes de lo que explica el profesor.
- Tener un dominio bastante completo de la materia de estudio antes de ir al examen.
- Hacer los exámenes en buenas condiciones físicas y psíquicas.
- Saber dominar el estado de nervios en los exámenes.
- Terminar los exámenes antes de que acabe el tiempo.
- Repasar los exámenes antes de entregarlos.

La influencia o peso estadístico de esos hábitos en la predicción del rendimiento fueron:

Se estudió la influencia de la inteligencia y de los hábitos de estudio en el rendimiento escolar.

- El peso de la variable hábitos de estudio expresado en coeficientes beta es de 0.56 mientras que el peso de la inteligencia es 0.22. Por tanto, los hábitos de estudio tienen mayor peso que la inteligencia en el rendimiento escolar con una proporción de 2.5 a 1.

- La correlación simple entre rendimiento e inteligencia fue de 0.42- La correlación entre rendimiento y hábitos de estudio fue de 0,64

- La correlación simple entre inteligencia y hábitos de estudio fue de 0.34- Conociendo el peso de la inteligencia y de los hábitos de estudio es posible determinar el pronóstico de cada alumno para averiguar o predecir el rendimiento satisfactorio o insatisfactorio.

La investigación afloró algunos aspectos sobre las motivaciones que favorecen el estudio y las que le restan eficacia, algunas de ellas son:-

Hay una serie de motivaciones positivas que son comunes a los tres cursos. Éstas son de tipo:

- Profesional: conseguir un buen trabajo.
 - Escolar: aprobar todos los cursos, sacar buenas notas.
- Hay otras motivaciones que muestran una inquietud intelectual, como ampliar los conocimientos y saber más. Sin embargo, esta motivación no apareció en 6º de E.G.B.

Hay diferencias claras respecto a las motivaciones familiares entre los tres cursos:

- En 6º estudian "porque mis padres me riñen".
- En 7º estudian "para satisfacer a los padres".
- En 8º no aparece la motivación familiar. Sin embargo, aparece una nueva motivación de estudiar "por satisfacción personal". Por tanto, hay una evolución del papel de los padres respecto a los estudios de los hijos, que va desde la influencia directa y externa en 6º, a una situación de complacencia en 7º y a una independencia en 8º

- El juego es considerado como una dificultad frecuente en 6º y 7º de E.G.B. En 8º son más frecuentes las dificultades intelectuales, como "no lo entiendo".

- Son más frecuentes las motivaciones personales o internas entre los alumnos de rendimientos altos que entre los de rendimientos bajos. Por el contrario, las motivaciones externas o ajenas son más frecuentes entre los alumnos con calificaciones bajas que entre los de altas.

- Por tanto, el factor "querer estudiar" con voluntariedad personal (motivación interna) influye decisivamente en los rendimientos escolares.

- Una pedagogía coercitiva ya sea familiar, escolar o social, no facilita los rendimientos altos entre los alumnos.

- Uno de los objetivos de los padres, profesores y sociedad debería ser la creación de actitudes positivas hacia el estudio en los alumnos.

- Las dificultades para el estudio que están más asociadas con los rendimientos bajos son: falta de voluntad, dificultades intelectuales, actitud negativa, falta de tiempo y problemas personales.

- Algunas actividades, consideradas como dificultades, como el jugar o ver la televisión son más frecuentes entre los alumnos con rendimientos altos que entre los de rendimientos bajos. Se podría pensar que su influencia no es excesivamente negativa.

Otra conclusión a la que se llegó sobre la influencia de la distribución del tiempo fuera del Colegio en el estudio es que:

- Las actividades más frecuentes de los alumnos de la 2ª Etapa de E.G.B. después de salir del Colegio por la tarde son: merendar, jugar, ver la televisión y estudiar.
- En 6º de E.G.B. dedican mucho más tiempo al juego (71 minutos) que al estudio (26 minutos). Lo mismo se dice de la televisión (93 minutos diarios).
- En 7º y 8º los tiempos dedicados a esas actividades están más equilibradas.

Otra investigación con tema similar a la que se tuvo acceso es la realizada en la Universidad Católica del Maule, en Chile. El título de la investigación es “Estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarias.”

Su autora es María Teresa Muñoz Quezada, Psicóloga, Magíster en Psicología Educacional, Docente del departamento de psicología de la Universidad Católica de Maule en Chile.

El artículo sobre la investigación fue publicado en la revista virtual “Psicología científica.com” el 27 de julio del 2005.

La investigación describe las estrategias de aprendizaje de 45 estudiantes universitarias de primer año de Educación Parvularia, de dicha universidad, del año 2004, cuyas edades fluctúan entre los 18 y los 27 años.

La investigación tiene como objetivo general: Describir las estrategias de aprendizaje de las estudiantes de primer año de la carrera de educación parvularia de la Universidad Autónoma del Sur de Talca. Como objetivos específicos tiene:

- Describir las estrategias de aprendizaje según las categorías definidas en el Inventario de Estrategias de Estudio y Aprendizaje, IEEA (Weinstein, Schulte & Valenzuela, 1995) que presentan las alumnas. El instrumento utilizado tiene diez escalas para evaluar las estrategias de aprendizaje que son: actitud, motivación,

administración del tiempo, ansiedad, concentración, procesamiento de la información, selección de las ideas principales, ayudas de estudio, autoevaluación, preparación y preparación de exámenes.

- Correlacionar los puntajes de las categorías de las estrategias de aprendizaje del IEAA con la primera calificación de la asignatura de Bases Psicobiológicas del Desarrollo que rindieron las alumnas previamente a la aplicación del cuestionario. Esta asignatura contiene contenidos sobre neurociencia y educación, la cual es referida por las estudiantes y profesores como la cátedra con contenidos más complejos en el primer semestre.

La investigación llega a las siguientes conclusiones: se indica que las estudiantes de primer año de la carrera de Educación Parvularia de la Universidad Autónoma el Sur de Talca, presentan un nivel adecuado de estrategias de aprendizaje que se refieren a las actitudes y la valoración de la disposición y el interés general hacia el estudio; la capacidad de usar principios para la regulación de su tiempo destinado a tareas académicas; la concentración y atención en las tareas académicas; las habilidades en el procesamiento de la información; la selección de ideas y reconocimiento; el uso de técnicas y ayudas de estudio; y la auto evaluación y preparación de las clases, donde destacan las estrategias referidas a la regulación del tiempo, la selección y reconocimiento de ideas y las actitudes e interés hacia el aprendizaje.

Pero un porcentaje elevado de las estudiantes presenta un nivel poco adecuado de estrategias de aprendizaje referidas a la motivación, la preparación a los exámenes y la ansiedad. Esta última destaca por ser la que agrupa el menor grupo de estudiantes que alcanza a tener un nivel adecuado en una escala, indicándonos que el nivel de ansiedad de parte de las alumnas podría estar interfiriendo en su proceso de enseñanza aprendizaje.

Sin embargo, al relacionar las estrategias de aprendizaje con la nota lograda en la asignatura, se observa que solamente las estrategias referidas a la actitud e interés para aprender estaría medianamente relacionada con el rendimiento, lo que indicaría que a mayor interés, mejor rendimiento.

Según la autora estos resultados no significan que determinen las estrategias de aprendizaje y procesos cognitivos que involucran las alumnas en su proceso de enseñanza aprendizaje con respecto a la profesión en la cual eligieron formarse, sino que está referida a un momento, en el cual pueden existir otros factores involucrados en su rendimiento y aprendizaje. De hecho algunos autores relacionan en gran medida a las estrategias de aprendizaje, la metacognición y las habilidades metacognitivas con el contexto en el cual se sitúa el aprendizaje.

La profesora Muñoz Quezada dice que otro aspecto significativo es el autoconcepto que la estudiante posee. Se dice que el autoconcepto es una variable que influye en el grado de ansiedad que logra manejar el sujeto en el proceso enseñanza-aprendizaje. Esto lleva a concluir a la autora que el rendimiento se ve influenciado por diversidad de factores, por las estrategias cognitivas y metacognitivas que el estudiante genera con respecto a su aprendizaje y a sí mismo.

Se cree que los resultados pudieron estar alterados por el estrés generado por las evaluaciones académicas. También se concluye que las estudiantes presentaban estrategias no muy adecuadas para la preparación de los exámenes y motivación, diligencia, autodisciplina y voluntad de las jóvenes por sus responsabilidades académicas. Esto se contrarresta con su capacidad para regular las horas de estudio, la habilidad en seleccionar lo importante y de lograr captar la idea principal de los contenidos y el interés que poseen por aprender.

Otro aspecto a tener presente es tratar de mejorar y potenciar las estrategias de aprendizaje de las estudiantes, pues en la medida que lo que estudian y aprenden, realmente tenga un sentido con respecto a sus creencias y conocimientos previos, va a permitir no sólo un mejor rendimiento, sino también su desarrollo pleno como personas íntegras y no sólo repetidoras de conocimientos.

Además se recomienda crear un programa de intervención que se ajuste a las características personales del grupo, donde se elaboren talleres de estrategias de estudio y aprendizaje que tomen en cuenta las siguientes áreas:

Con respecto a los procesos cognitivos:

- Estrategias de procesamiento de la información antes del estudio del contenido: Activación de conocimientos previos; preguntas previas y formulación de propósitos; asociaciones de conceptos.
- Estrategias de procesamiento de la información durante el estudio del contenido: Inferencias acerca del contenido; Preguntas sobre lo aprendido o leído.
- Estrategias de procesamiento de la información después del estudio del contenido
Uso y aplicación de los organizadores gráficos y mapas conceptuales: Uso y aplicación de esquemas; Construcción de resúmenes; Aplicación de la lectura crítica y analítica de los contenidos.

Con respecto a la enseñanza:

- Explicitar la instrucción.
- Dar a conocer los objetivos del proceso de enseñanza – aprendizaje.
- Insistir en el componente problemático del conocimiento.
- Aplicación del conocimiento científico a la realidad del educando.
- Desarrollar enfoques multidisciplinarios.
- Usar la evaluación como instrumento metacognitivo.

Con respecto a las variables afectivas:

- Potenciar la metacognición con respecto a sí mismo y a los demás.
- Generar espacios de autoexploración en lo que se refiere a las propias habilidades cognitivas y de aprendizaje a nivel grupal además del individual.
- Fortalecer la motivación por aprender y generar instancias de exploración con respecto a los nuevos conocimientos que se van adquiriendo y descubrir de manera guiada cómo se relacionan con los previos.
- Enseñar técnicas de estudios, entre ellas, crear mapas conceptuales, resúmenes, destacar lo más importante de los textos, relacionar el aprendizaje del aula con la vida cotidiana, entre otros para enfrentar de manera positiva y segura los exámenes.
- Aprender técnicas de auto cuidado y de disminución de la ansiedad a niveles adecuados, realizando por ejemplo, actividades de respiración y relajación, entrenamiento autógeno de Schultz, relajación progresiva de Jacobson, utilizar

estrategias cognitivas para generar pensamientos positivos, entre otros (Zambrano, 2000).

Finalmente, la autora sugiere la posibilidad de generar nuevas instancias de discusión y evaluación con los estudiantes acerca de sus propios procesos de aprendizaje, para poder potenciar una mayor toma de conciencia desde ellos mismos en lo que se refiere al significado e importancia de saber y aprender a saber como uno aprende.

1.2 Justificación

El presente trabajo está dirigido a presentar las estrategias de aprendizaje que resultan apropiadas y eficaces para ser desarrolladas y aplicadas por estudiantes de secundaria, como una manera de facilitar y optimizar el proceso de adquisición de los aprendizajes propios de los niveles superiores de enseñanza. Un aspecto importante que será considerado dentro de este trabajo es lo que se refiere a las diferencias individuales, visualizadas como un factor determinante en la apropiación de los conceptos de estudio, pues cada persona tiene su propia forma de aprender e interpretar la realidad en que se encuentra y, de igual forma, establece sus procesos y/ o estrategias para aprender.

Sobre esto Hernández, Bueno, González y López (2006) dicen:

La Pedagogía se enfrenta a un gran reto en estos momentos y éste es dirigir el proceso enseñanza aprendizaje de forma tal que el educando desarrolle un pensamiento reflexivo, crítico, que pueda aplicar, desde el punto de vista cognoscitivo, estrategias para aprender por sí mismos. La perspectiva se abre ante la necesidad de comprender que antes se concebía el aprendizaje como un proceso externo al estudiante quien se veía como un ente pasivo, como objeto del proceso, que debía repetir mecánicamente el contenido que el maestro le transmitía; en la actualidad se enfoca como proceso interno que implica cambios en las estructuras cognitivas y es a su vez influenciado por aspectos biológicos, psicológicos, sociales y otros, ya que el alumno participa activamente en su educación, mientras que el maestro es un mediador del aprendizaje que guía los procesos de sus alumnos y concede importancia al análisis de las actividades que involucran al sujeto con el objetivo de seleccionar, adquirir, organizar, recordar o integrar el conocimiento (p.2).

En este momento, en el cual el respeto al individuo, a su esencia, a sus costumbres y a sus necesidades es una prioridad, es necesario incluir el proceso educativo y la manera en que cada uno asume su forma de aprender, proveyéndole de las estrategias o conjunto de actividades que le permitan al individuo alcanzar un mejor desempeño personal que redunde en su éxito educativo también.

En el caso de la Educación Media Superior ó Tercer Ciclo de Educación Superior, se pueden plantear varias posibilidades de diversificación de recursos y estrategias organizativas destinadas a facilitar la adquisición de los aprendizajes individualizados, relacionándolos a una metodología adecuada para cada materia, a las necesidades de cada uno, dirigidas a desarrollar una toma de decisiones oportuna en cuanto a los hábitos de estudio que más facilitan la aprehensión de los conceptos. Estando, entonces, ante la necesidad de dirigir el proceso de aprendizaje hacia el desarrollo de la metacognición del individuo, por medio de la que él mismo sea capaz de determinar lo que quiere aprender y cómo puede lograrlo de manera efectiva.

Es necesario establecer que el estudiante no realiza este proceso solo, sino que requiere del apoyo y guía de educador para poder ir asumiéndolo en forma ordenada, estructurada y positiva. Es entonces que se debe incluir el desarrollo de diferentes estrategias de aprendizaje dentro del currículo, con la intención de proveer al estudiante la oportunidad de que experimente con todas y, posteriormente, pueda determinar por sí mismo cuál es la forma en que le resulta más sencillo y eficiente desarrollar su proceso para aprender.

El artículo titulado “Aprender a aprender” señala que: “Las estrategias de aprendizaje, son el conjunto de actividades, técnicas y medios que se planifican de acuerdo con las necesidades de la población a la cual van dirigidas, los objetivos que persiguen y la naturaleza de las áreas y cursos, todo esto con la finalidad de hacer más efectivo el proceso de aprendizaje” (Bravo y Romero, 2004). Así es como se considera apropiado que se implementen dichas estrategias, como una actividad dentro del proceso de aprendizaje pero contextualizada y enfocada hacia la

población a la cual va dirigida, esto la convierte en algo significativo y vivencial para el estudiante o grupo de estudiantes con los que se va a poner en práctica.

Para lograr que el estudiante integre las estrategias de aprendizaje a su forma de estudiar cotidianamente, es necesaria la intervención del maestro o profesor como facilitador del desarrollo de la o las técnicas que permitan la aplicación de las estrategias de aprendizaje convenientes para cada caso. Sobre esto se dice que para que una estrategia se establezca es necesario desarrollar las técnicas apropiadas para lograrlo. La técnica como tal es la que permite que se realice una planificación adecuada en la que se pueda dar la secuencia requerida para alcanzar un objetivo propuesto, en este caso, la apropiación de uno ó varios conceptos de estudio.

Los autores Castillo y Pérez (1998), citados en el artículo “Aprender a aprender” dicen sobre este punto: “...se puede definir estrategia de aprendizaje, como: Proceso mediante el cual el alumno elige, coordina y aplica los procedimientos para conseguir un fin relacionado con el aprendizaje” (Bravo y Vidal, 2004).

Esta investigación pretende ser un medio que permita dar a conocer de manera sencilla la importancia y la necesidad de incluir las estrategias de aprendizaje dentro del currículo del Tercer Ciclo de Educación Superior, como una manera de proveer al estudiante de un recurso de estudio que le facilite la adquisición de los conceptos que necesita aprender. Se considera oportuno estimular en el estudiante la posibilidad de desarrollar su metaconocimiento, con lo cual se estaría favoreciendo su necesidad de autonomía e independencia en la toma de decisiones relacionadas al estudio, que luego podría ser llevada a otros campos de manera efectiva y responsable.

1.3 Problema

El tema de esta investigación lleva a realizar un sondeo, una búsqueda que permita enfocar la realidad de la aplicación de las estrategias de aprendizaje en el proceso de enseñanza de los estudiantes, sobre todo en los niveles más altos, como sería el

caso de los alumnos de 8° nivel, que es a quienes inicialmente va dirigido el objetivo del presente trabajo. Surge entonces como problema planteado el siguiente:

¿Cuáles son las necesidades existentes con respecto a las estrategias de aprendizaje de los estudiantes de 8° nivel?

1.4 Objetivos

Objetivos generales

Los objetivos generales que guiarán esta investigación van dirigidos a lograr identificar, de acuerdo con la población estudiantil utilizada como muestra, las necesidades que deben ser solventadas en lo que se refiere a las estrategias de aprendizaje, enfocadas hacia las que se refieren a la comprensión lectora, utilizadas para mejorar sus hábitos de estudio para, posteriormente, diseñar un manual de fácil uso y aplicación, que les permita optimizar su forma de adquirir los conceptos que deben ser estudiados. De manera tal que, dichas metas quedan expresadas en los siguientes objetivos generales:

1. Identificar las necesidades existentes con respecto a las estrategias de aprendizaje de los estudiantes de 8° nivel.
2. Diseñar un manual sobre estrategias de aprendizaje dirigidas hacia la comprensión lectora para ser aplicada con los estudiantes de octavo año.

Objetivos específicos

- 1.1 Relacionar los resultados obtenidos por medio de la aplicación del instrumento para recolectar los datos requerido con la teoría existente sobre la aplicación de las estrategias de aprendizaje en adolescentes.
- 2.1 Seleccionar las estrategias de aprendizaje más apropiadas de acuerdo a las necesidades de la población en estudio.
- 2.2 Elaborar un manual que permita al estudiante encontrar formas de aprender y estudiar de manera fácil, efectiva y entretenida que, a su vez, mejoren su rendimiento académico y favorezcan su desempeño independiente.

1.5 Alcances

La población meta que se propone abarcar en esta investigación son los estudiantes que cursarán octavo año en el 2007, a ellos va dirigido es esfuerzo y la dedicación del trabajo, con el propósito de poder ofrecerles un documento un documento que se convierta en una herramienta efectiva en el desarrollo de sus estrategias de aprendizaje. Sin embargo, el documento mencionado está redactado de manera tal que puede ser manejado tanto por estudiantes de niveles inferiores, es decir, sétimo año, como de otros superiores, pues está dirigido a potencializar los hábitos de estudio que cada estudiante requiere tomando en consideración las necesidades generales de los alumnos adolescentes y las que pueda determinar cada uno por sí mismo, a través de su metaconocimiento.

1.6 Limitaciones

Durante la realización de este trabajo de investigación se encontraron las siguientes limitaciones:

1. La primera es la que se refiere al tiempo para realizar la investigación, pues demanda mucha dedicación para estudiar, buscar información, realizar la recolección de datos, el análisis de los mismos y poder cumplir con todos los requerimientos del trabajo en sí y que establece la universidad.
2. Otra limitación fue el acceso a antecedentes en lo que respecta a investigaciones ya realizadas sobre estrategias de estudio, pues anteriormente se denominaban como hábitos y se presentó confusión a la hora de realizar la revisión bibliográfica.
3. El momento del año en que se realizó la investigación se considera una limitación, pues los estudiantes estaban en sus pruebas y trabajos finales, con una importante carga de responsabilidades y, aunque se contó con todo el apoyo institucional, el rendimiento y la disposición de los muchachos no fueron los más apropiados.
4. Poder decidir entre las muchas técnicas encontradas en la búsqueda de la información para elegir las estrategias más apropiadas y acordes a las necesidades de los estudiantes.
5. A pesar de haber consultado una cantidad importante de literatura a través de varios medios, es necesario señalar que las fuentes no están actualizadas ni acorde a las demandas de los estudiantes actuales, quienes encuentran en las computadoras y en la red formas más rápidas y concretas para realizar sus tareas y trabajos que las sugeridas en la literatura convencional.

CAPÍTULO 2:

MARCO TEÓRICO

MARCO TEÓRICO

2.1 Definición de hábitos de estudio:

Actualmente saber estudiar es fundamental para toda persona que desee realizarse como tal en una sociedad tan exigente y competitiva como la que vivimos. La complejidad de la sociedad cambiante crea la necesidad de desarrollar métodos para la consecución de determinados propósitos.

Saber estudiar es fundamental y para lograrlo es necesario utilizar toda una serie de técnicas que permitan optimizar el tiempo y los recursos. Como objetivo final se debe plantear: aprender mucho de la forma más eficaz, provechosa y rápida posible.

En cuanto a la definición de HÁBITO se puede decir que es una “costumbre o disposición adquirida por actos repetidos”. (Torres, Villegas y Fernández, 1998) También, se puede decir que es una “habilidad que se ha ido plasmando a través de una experiencia pasada”. (Torres, et al. 1998)

Sin embargo hay que tener claro que los hábitos son adquiridos, alguien tiene que iniciarlos y luego se van enriqueciendo con la perseverancia y el esfuerzo personal hasta llegar a automatizarlos por medio de la repetición constante. Entonces se podrían definir los hábitos de estudio como una serie de hábitos, técnicas o etapas que ayudan a la asimilación y al recuerdo de cualquier materia.

2.2 Estructuras cognoscitivas y de aprendizaje

2.2.1 Definición de aprendizaje:

El aprendizaje es inherente a la propia vida y al desarrollo personal y social de cada ser humano. Se pueden encontrar diferentes definiciones de lo que es aprendizaje como la siguiente citada en la obra “Técnicas de estudio” de la VOX:

Aprendizaje es el conjunto de modificaciones producidas en la actividad de una persona a consecuencia de haber reaccionado de una determinada forma a estímulos pasados o presentes. Es un proceso continuo a través del cual se

van adquiriendo una serie de hábitos, habilidades, destrezas, conocimientos, etc. A su vez el aprendizaje ya adquirido determina y facilita la adquisición de nuevos aprendizajes.” (p.1)

De esta definición se puede concluir que el aprendizaje requiere tiempo, dedicación y constancia, además es una adquisición de habilidades logradas a través de la experiencia y del material de aprendizaje y éste debe estar cercano al nivel de conocimiento que se posee para ser aprovechado.

A continuación se nombrarán algunas características del aprendizaje:

- Singularidad, individualización y esfuerzo personal a partir de las necesidades y limitaciones de cada persona.
- Se debe dar un cambio de conducta que puede afectar un área determinada como la psicomotriz, la cognoscitiva o la afectiva o varias de ellas.
- Debe facilitar la interacción del sujeto con el medio.

Con el fin de responder a las exigencias de la sociedad actual, el hombre se ha visto en la necesidad de desarrollar ciertas habilidades y competencias académicas con el fin de mejorar el trabajo en el aula, convirtiéndose en un reto para estudiantes y educadores. Respondiendo a esta visión es que el estudiante se ve en la necesidad de “aprender a aprender”, para poder enfrentarse a distintas situaciones de enseñanza-aprendizaje durante toda su vida y afrontar los cambios que se imponen en la sociedad del conocimiento. Al estudiante se le obliga a responder a ciertas competencias personales, sociales, profesionales y académicas. De aquí nace la necesidad de:

- ✿ Aprender a ser
- ✿ Aprender a conocer
- ✿ Aprender a hacer
- ✿ Aprender a convivir

Esto lleva a desarrollar personas eficaces en el trabajo diario y a lograr el éxito en una sociedad tan demandante.

2.2.2 Tipos de aprendizaje

Existen diferentes formas de aprender, a continuación se nombrarán algunas de ellas:

- Aprendizaje consciente o inconsciente
- Aprendizaje con diferentes grados de atención
- Aprendizaje a través de los diferentes sentidos
- Aprendizaje por partes o de forma global
- Aprendizaje combinando algunas de las formas anteriores

Actualmente se hace indispensable el aprendizaje continuo en cualquier disciplina.

Se puede aprender de muchas maneras:

- Observando a los demás
- A través de la enseñanza formal
- Por el método ensayo-error
- Todos estos tipos de aprendizajes son complementarios, se puede usar uno o varios dependiendo del momento y de la materia o contenido en estudio.

2.2.3 El cerebro

“El cerebro es un órgano de sistema nervioso central y su función principal es la de controlar y coordinar la actividad y las funciones corporales del ser humano, interviniendo en todos los procesos conscientes.” (Colas, 1999, p.9)

El aprendizaje siempre se produce en el cerebro. En él se desarrolla la inteligencia, la autoestima, el lenguaje, el movimiento, la memoria o el interés y las habilidades esenciales para el aprendizaje. El cerebro del ser humano dirige, organiza y controla lo que hace.

2.2.4 Desarrollo de la inteligencia

“La inteligencia es la capacidad global que tiene una persona de pensar racionalmente y de actuar con una finalidad para poder enfrentarse de una manera

eficaz al medio que la rodea.” (Colas, 1999 p.9) Se puede decir, entonces, que la inteligencia es el proceso que una persona sigue para solucionar problemas, se necesita aprender estrategias que ayuden a las personas a desarrollar dicha capacidad. Esta capacidad está compuesta de factores como el razonamiento verbal, la aptitud espacial o el cálculo, entre otros.

El desarrollo de la inteligencia se produce de una manera gradual y se va incrementando cada día a partir de la experiencia.

La inteligencia puede modificarse con la estimulación adecuada hasta llegar a un punto que estaría determinado biológicamente.

La mayoría de los programas para mejorar la inteligencia están dirigidos a potenciar las distintas habilidades que una persona puede desarrollar. Las técnicas de estudio forman parte de estos programas y, en consecuencia, permiten el desarrollo de las distintas habilidades.

2.2.5 Lenguaje

El lenguaje es en esencia una herramienta de modelación, cuya función principal es ayudar al ser humano a construir representaciones coherentes y concientes de la realidad.

El lenguaje es, entonces, la capacidad de comunicación mediante signos, sean verbales, gestuales o gráficos, que permite el desarrollo de la cultura y del individuo.

El lenguaje tiene tres funciones diferentes:

- ▶ Categorical-representacional: donde un lenguaje particular piensa de manera particular.
- ▶ Comunicación social
- ▶ Memoria

Se debe tener presente que existen períodos sensibles en la adquisición del lenguaje.

2.2.6 Memoria

La memoria es el registro que queda en el aprendizaje o se podría decir que es la retención del aprendizaje o de la experiencia. El aprendizaje y la memoria son inseparables, el aprendizaje depende de la memoria para que sea permanente y la memoria no tendría contenido sin el aprendizaje. Esto quiere decir que si no se pueden recordar los aprendizajes, sería imposible utilizarlos para alcanzar otros nuevos.

“La memoria es la capacidad de recordar imágenes de cosas, pensamientos o sentimientos en ausencia de los mismos que lo originaron.” (Jiménez, 2001, p.71).

Según el modelo estructuralista de Atkinson y Shiffrin, la memoria está compuesta de:

- ◆ Un almacén de información sensorial (AIS) que recoge los datos percibidos por los sentidos. (auditivo, visual, táctil o gustativo).
- ◆ La memoria a corto plazo (MCP) que retiene unas unidades determinadas de información durante un breve período de tiempo (memoria inmediata). Es consciente y voluntaria y se da como una interpretación de un suceso.
- ◆ La memoria a largo plazo (MLP) que su capacidad de almacenamiento y recuperación es mucho mayor. Esta es la memoria remota y puede almacenar gran cantidad de información.

Si se quiere desarrollar la memoria es necesario que los procesos de atención y concentración sean buenos y esto se logra a través de técnicas que ejercitan la observación sistemática y detallada. Para que la información se grabe en la memoria, es necesario repetirla y utilizarla con frecuencia.

Para poder trasladar la información de la Memoria a Corto Plazo a la Memoria a largo plazo se puede hacer de varias maneras:

- ⇒ Se logra automáticamente si el contenido es de mucho interés o lleva una gran carga emocional.
- ⇒ Por repetición.
- ⇒ Por elaboración lógica y significativa del material: tomando apuntes, subrayando, esquematizando, etc.

A continuación se citarán algunos factores que influyen en la memoria y favorecen la retención y el recuerdo:

- El sueño: dormirán número suficiente de horas de modo tranquilo es un factor importante para ayudar a recordar.
- La alimentación debe ser equilibrada.
- La concentración.
- La relajación
- La capacidad de atención.

Se recomienda llevar a cabo una auto detección para saber que tipo de memoria se tiene más desarrollada y en base a esto la persona, escoge determinados oficios, profesiones o trabajos.

- **Memoria visual:** se retiene con más facilidad lo que se ve. Debe anotar para después leer la información y recordar.
- **Memoria auditiva:** Tienen desarrollado y retienen mejor lo escuchado. Estos alumnos se favorecen estudiando en grupo, o asistiendo a una tutoría. Son personas de asociaciones rápidas. Tienen facilidad para lo rítmico-musical. Retienen con facilidad números de teléfono, fechas entre otros.
- **Memoria motora:** Estas personas son activas y están en constante movimiento. Ellas se ven en la necesidad de escribir, dibujar, subrayar, etc.

En general, si se quiere ser un buen estudiante deberá ejercitar el oído, la vista, el tacto y la habilidad manual. Tener todos los canales de percepción abiertos es lo más recomendable. Además en un estudio diversificado la persona no se cansa tan rápidamente.

2.3 Desarrollo de hábitos de comportamiento

2.3.1 Atención

“La atención es el proceso por el que se centra de forma selectiva la percepción sobre un estímulo, mientras que los demás quedan ignorados.” (El estudiante exitoso, p.100)

De esta cita se desprende que la atención supone estar centrada en lo que se está haciendo y que es de suma importancia adquirir el hábito de atender.

Características de la atención:

- * **Selectividad:** Al estar el estudiante atento, pasa por una especie de filtro una serie de estímulos.
- * **Intensidad:** Es la medida de la concentración de la mente.
- * **Adaptación:** Tiempo de reacción para pasar la atención de una cosa a otra.

- * **Constancia:** Duración que tiene la persona de mantener la atención sobre un estímulo.
- * **Limitación:** Número de estímulos que puede una persona atender a la vez.

La atención puede ser de dos tipos:

- **La atención espontánea:** Cuando no hay intención alguna de parte de la persona y es el estímulo quien provoca el acto de poner atención. La espontaneidad puede ser: inmediata, derivada o perceptiva.
- **La atención voluntaria:** Esta depende de una intención. Es posible que no sea tan intensa como la espontánea pero es de mayor duración. Es fruto de una participación activa y selectiva. Este tipo de atención es la utilizada en el trabajo intelectual. La concentración supone un grado más alto de atención.
La falta de interés interfiere en los procesos de atención y por consiguiente en el aprendizaje.

2.3.2 Motivación

“La motivación es el proceso que explica el origen, la dirección y la intensidad de una conducta enfocada hacia el logro de una meta.” Jiménez y Jiménez (2001) P.40

Se puede deducir que la motivación es uno de los factores principales del éxito en el proceso de aprendizaje y de cualquier experiencia humana. Es una fuerza interior que impulsa a la persona a lograr un objetivo, en el caso del aprendizaje, la

motivación actúa sobre la inteligencia y sobre la voluntad, que se siente impulsada a poner los medios apropiados para conseguirlo.

Entre los factores que explican la motivación se pueden citar los siguientes: el aprendizaje, la personalidad, los incentivos, los castigos, entre otros. Éstos son los encargados de actuar como un motor que activa al estudiante a lograr una meta.

Según Dweck y Elliotts, citados en el libro “Técnicas de estudio para niños”, existe una serie de factores que inciden directamente en la motivación, éstos son:

- El tipo de metas que cada cual considere importantes.
- Las expectativas de alcanzarlos.
- Las formas de explicar los éxitos o fracasos pasados y futuros.
- Las creencias, valores y modos de pensar frente a los problemas y dificultades.

Existen dos tipos de motivación:

- **La motivación interna:** “Es el estado por lo que un individuo se vuelve activo en razón de la propia actividad.” (Océano, p.70)

Un ejemplo de este tipo de motivación es cuando un estudiante hace una tarea porque le gusta y disfruta de ella. La tarea en sí misma es una recompensa. Lo motiva el hecho de aprender.

- **La motivación externa:** “Es un estado en el que el individuo se vuelve activo para lograr con su actividad algo relacionado artificialmente con lo que lo motiva.” (Océano, p. 70)

En este caso la tarea es un medio para conseguir otras cosas. Al estudiante lo motiva el resultado final, pueden ser las notas o el trabajo, o mantener o aumentar su auto estima ante los demás o causar una buena impresión.

Existe una estrecha relación entre el estudio efectivo, la motivación y el rendimiento. La motivación puede aumentar cuando existe una reacción positiva de los demás ante los esfuerzos de un estudiante. Esto lo anima a continuar esforzándose en la superación de metas y objetivos. Cuando el alumno comprende que puede mejorar, siente que es capaz y que las cosas dependen de él mismo, se da cuenta que puede seguir intentándolo con tenacidad. Por el contrario si

habitualmente se recrimina al estudiante por los fallos, esto genera sentimientos negativos hacia el aprendizaje o hacia la persona que sanciona.

Algunas estrategias para aumentar la motivación en los estudiantes son:

- Incrementar el rendimiento disminuyendo el temor al fracaso. Se recomienda seguir los siguientes pasos:
 1. Fijar la meta con la convicción que se puede lograr.
 2. Aprender a rendir más.
 3. Adoptar una conducta orientada al rendimiento mediante apoyos cognitivos.
 4. Apoyarse en grupos tanto afectivos como racionales para conseguir incrementar la motivación.
- Ampliar la probabilidad de éxito. Se puede dividir la tarea en unidades más pequeñas, más fáciles de manejar y controlar.
- Atribuir el fracaso a la falta de esfuerzo. El estudiante debe pensar “Soy una persona trabajadora”. Algunas fases que forman esta estrategia son:
 1. Identificar la tarea explicando cada uno de los pasos.
 2. Practicar comenzando por la más fácil, par luego reforzar lo que es más difícil.
 3. Pensar en atribuciones de éxito como: “Te has esforzado mucho”.
- Promover las propias habilidades. Realizar actividades con niveles de dificultad media, ni muy simples ni demasiado difíciles.
- Fomentar la curiosidad. Esto se logra con actividades con información nueva o discrepante con las ideas propias, induce a querer conocer más sobre el tema.
- Favorecer entornos que propicien el control. Controlar la propia conducta y disponer de autonomía para reflexionar sobre la propia actividad aumentan la motivación.

2.3.3 Autoestima y auto concepto

Las variables de auto concepto y autoestima son aspectos afectivos y sociales del proceso de aprendizaje.

El auto concepto es el concepto que la persona tiene de sí misma. Es un componente cognitivo y tiene carácter evaluativo. La autoestima es la valoración que la persona hace de sí misma. Hace referencia a los sentimientos afectivos que se tiene la persona, es un componente afectivo. Los dos conceptos son muy importantes en la vida de las personas. Todo lo que le ocurre a un ser humano, desde la forma de ser y de pensar está influido por el auto concepto y la autoestima, ambas influyen en la conducta y en el aprendizaje. Si la persona se siente valiosa y buena el resultado es la confianza y la seguridad en sí mismo.

El auto concepto es: "El conocimiento de sí mismo (auto concepto o auto imagen) es una noción sobre las capacidades, las limitaciones, las aspiraciones, las motivaciones y los temores que se tienen. (Océano, P81)

Esta percepción está marcada por la influencia del medio y de los otros y por el concepto de sí mismo. (Toma en cuenta las percepciones internas y externas.) Es una noción estable, aunque se puede modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia.

A continuación se citarán algunos factores que influyen en la creación del conocimiento de uno mismo:

- Las opiniones y las expectativas que tienen los demás acerca del estudiante. La persona tiene que recibir la confirmación de la propia identidad de las otras personas.
- Las vivencias de éxito o fracaso que tenga la persona a lo largo de la evolución personal.
- Es de suma importancia la opinión de ciertas personas relevantes en la formación de una autoimagen positiva o negativa. Ejemplo: padres, maestros, iguales cada uno tiene su influencia en las distintas etapas de la vida. (comparación social)

Se puede decir que el autoconcepto se construye a través del aprendizaje, como consecuencia de la interacción de la persona con el medio.

2.3.4 La autoestima

La autoestima tiene que ver con los sentimientos de aprecio hacia uno mismo. Es el concepto que se tiene de la propia valía, basados en los pensamientos, los

sentimientos, las sensaciones y las experiencias que cada uno va reuniendo a lo largo de la vida. Está influida por la percepción que tienen los demás de uno mismo.

Dentro del contexto educativo es evidente señalar la importancia y la necesidad de una autoestima y autoconcepto positivos para lograr un óptimo desarrollo personal y social. Para mejorar la autoestima es fundamental experimentar situaciones de éxito y aprender a dar una interpretación adecuada de la realidad. En el programa “Técnicas de estudio” de VOX citan:

Es necesario que la persona descubra, y el entorno facilite, situaciones en las que pueda manifestar alguna de sus habilidades. El ambiente escolar es uno de los más apropiados para detectar deficiencias y compensarlas y por eso, deberá esforzarse por proporcionar a los alumnos experiencias de éxito con las que poder desarrollar su autoestima. (Técnicas de estudio VOX: P.15)

2.4 Condiciones básicas del estudio

2.4.1 El lugar de estudio

El lugar destinado a realizar actividades de estudio, debe reunir una serie de condiciones y entre las más importantes están: una mesa y una silla. La mesa se debe adecuar a la altura del estudiante de manera que pueda apoyar los antebrazos y mantener recta la espalda. En lo que se refiere al color, se recomienda que sea de material mate y color claro, se evita que sean brillantes y oscuras. Se debe contar con espacio suficiente para colocar el material que se utiliza. La silla también debe ser de acuerdo a la altura de la persona, de esta manera se relajan los músculos y se reduce la fatiga.

Se recomienda estudiar siempre en el mismo lugar. El mejor lugar puede ser la habitación, en su propia casa, donde el estudiante se sienta protegido y a gusto. Si se debe estudiar en lugares compartidos es necesario respetar un clima de silencio que favorezca la concentración. Otras opciones pueden ser el aula o las bibliotecas.

2.4.2 La luz

La luz es importante a la hora de estudiar. Un ambiente con poca luz dificulta la concentración y provoca cansancio y malestar. La luz debe estar distribuida de modo homogéneo, evitando reflejos y sombras. La luz natural es lo ideal y se debe estudiar con luz artificial se recomienda tener dos luces: una directa y otra ambiental con potencia inferior.

La luz debe incidir de forma oblicua en la mesa para que no moleste la vista. Debe entrar por la mano contraria a la que se escribe, para evitar que el propio cuerpo cree sombras.

2.4.3 La postura

La postura es importante para evitar el cansancio y los dolores musculares ya que se exige estar sentado durante mucho tiempo.

La mejor postura para estudiar es con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las piernas se colocan formando un ángulo recto. El tronco debe estar recto, apoyado en el respaldo de la silla. Los antebrazos descansan sobre la mesa y se inclina un poco la cabeza.

Para leer, se recomienda colocar el libro o los apuntes de manera perpendicular a la vista. La distancia adecuada entre la vista y el texto debe ser de 30 o 40 cms.

2.4.4 La temperatura

La temperatura debe ser homogénea, alrededor de 20°C, una temperatura media. Es necesario estar ventilando la habitación para renovar el oxígeno. Este aspecto incide en el rendimiento y la concentración porque el cerebro necesita un aporte energético importante.

2.4.5 Los ruidos

Los ruidos son elementos externos de distracción que dificultan la concentración y desvían la atención. La radio, la televisión, entre otros son elementos que pueden distraer, por lo que se recomienda prescindir de ellos durante el tiempo de estudio. Al respecto en el libro de “Técnicas de estudio “de la VOX (1999) se cita:

Las tareas intelectuales son especialmente vulnerables al ruido. Aun cuando una persona consiga adaptarse a un ambiente especialmente ruidoso, el sistema nervioso sigue activado y se experimentan sensaciones similares a las de la ansiedad: se libera adrenalina, la respiración y el ritmo cardíaco aumentan, se eleva la tensión sanguínea, etc. Todo esto repercute en la cantidad y en la calidad del trabajo intelectual que se realiza. (p.14)

Es importante hacer conciencia en los estudiantes, especialmente en los adolescentes que normalmente quieren hacer caso omiso a la siguiente recomendación: es conveniente buscar una habitación silenciosa o utilizar otras alternativas como taparse los oídos con tapones, utilizar doble ventana o insonorizar de alguna manera el lugar, y sobre todo no utilizar música o televisión.

2.4.6 La concentración

La concentración es una característica de la atención. Consiste en estar mentalmente inmerso en un tema de manera exclusiva. Continuamente el cerebro percibe informaciones tanto de adentro del organismo como desde afuera, por esta razón es imposible que tanta información sea atendida, procesada y organizada, y la persona se ve en la necesidad de seleccionar su atención y elegir la información que en un momento determinado le sea más relevante.

Existen dos grupos de factores que influyen en la atención:

Externos: intensidad, tamaño, contraste, movimiento, repetición, entre otros.

Internos: necesidades, intereses personales, expectativas, etc.

La concentración se puede desarrollar a partir de la práctica adecuada. La mayoría de las actividades intelectuales de una u otra manera fortalecen esta capacidad, por ejemplo, el cálculo mental, ordenar palabras alfabéticamente, buscar diferencias entre dos dibujos casi iguales entre otros.

Algunas posibles causas por las que las personas les cuesta concentrarse son:

- la distracción que es cuando el estudiante se concentra en sus propios estímulos y no puede atender estímulos externos.
- la dispersión que es cuando el estudiante está pendiente de demasiadas cosas y quiere abarcarlas todas. En este caso la organización es la solución.
- La fatiga que es cuando el estudiante tiene una sobrecarga de trabajo. En este caso el descanso es la solución.
- Para fortalecer la concentración es conveniente:
- Renunciar a las sesiones de estudio en las que se intente abarcar demasiada información.
- Incluir tiempos de descanso durante la sesión de estudio para evitar la fatiga.
- Alternar diferentes materias para mantener un nivel de interés adecuado.
- Tomar apuntes en clase para poder centrar la atención.
- Valorar si existen lagunas en los contenidos básicos y si es así dedicar un tiempo a revisarlos y aclararlos.
- Conocer y aplicar técnicas de estudio.

2.4.7 La relajación

En los ambientes de estudio, muchas veces la tensión por realizar bien una actividad o proyecto puede producir ansiedad, aumentando el grado de activación mental y corporal, influyendo de forma negativa en el nivel de rendimiento; entonces la concentración y la memorización se ven afectados, es aquí donde entra en juego la relajación. Al respecto, Colas Gil (1999) comenta:

La relajación es un estado con el que se consiguen los niveles de activación fisiológica adecuados, ya que reduce la frecuencia cardiaca y respiratoria y disminuye la tensión muscular y arterial. Todo esto proporciona una sensación de bienestar que elimina tensiones fatiga y favorece la concentración. (p.16)

La relajación se convierte en una técnica de estudio más para mejorar el rendimiento académico. Existen diferentes tipos de técnicas de relajación como:

- Control de respiración
- Ejercicios de tensión-relajación
- Visualización
- Relajación con autoafirmaciones

2.5 Otras variables: alimentación y ejercicio

Para tener un buen rendimiento intelectual es importante, en otras variables personales cuidar la alimentación. Esta debe ser balanceada, atendiendo las necesidades de cada persona por edad y por la actividad que realice. Debe ser ligera para no provocar somnolencia. Y si se hace una comida fuerte debe esperar entre 1 o 2 horas para conseguir el rendimiento adecuado. Es importante tener en cuenta el soporte de vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos necesarios. Además, hay que consumir suficiente agua o jugo, ya que el líquido es imprescindible para todas las funciones vitales del organismo.

Otro aspecto importante que se debe tener presente, especialmente con los jóvenes, es que el consumo de alcohol, tabaco y drogas. Estos afectan al organismo reduciendo el rendimiento, la concentración, la memoria y todas las facultades mentales. Estos afectan directamente el cerebro y el sistema nervioso central. También hay que tener presente que los medicamentos difícilmente aumentan el rendimiento intelectual de la persona. En un principio los psicoestimulantes parecen una solución a sus problemas pero al final repercuten negativamente en su rendimiento y en su persona.

2.5.1 Ejercicio

Otra recomendación es practicar alguna actividad física o deporte controlado de acuerdo a la edad y las características físicas de cada estudiante. Dentro de sus

beneficios se pueden mencionar: mayor riego sanguíneo, oxigenación adecuada del cerebro, mejora la respiración, ayuda a la relajación, proporciona energía, concentración, libera toxinas del cuerpo y las frustraciones.

2.6 Organización y planificación

El tiempo es uno de los recursos más valiosos en el proceso de aprendizaje y en la vida.

El tiempo es importante para estudiar, para trabajar, para la vida social, para el descanso, la relajación, el deporte, etc.

Aprovechar el tiempo se puede aprender de dos maneras:

- A base de ensayo y error.
- A base de sugerencias, experiencias de otros, etc.

En el proceso de aprendizaje se debe crear una estrategia que ahorre tiempo y esfuerzo. En el ámbito escolar, planificar supone partir de que el objetivo es aprender y para ello se deben utilizar todos los recursos disponibles.

La planificación es la clave para manejar el tiempo. Primero se debe establecer las metas y los objetivos y estimar cuánto tiempo es necesario para cada tarea. Se puede establecer tres tipos de metas:

- ▶ A largo plazo: se establecen a años plazo.
- ▶ A mediano plazo: se refieren al cumplimiento de tareas del año en curso en trabajos, evaluaciones, etc.
- ▶ A corto plazo: tienen alcance inmediato. Se logran los objetivos a una semana o día a día.

Se recomienda cumplir un horario diario y semanal sobre lo que hay que hacer. Si estas tareas se cumplen, los demás tipos van poco a poco. En este proceso se deben establecer prioridades, valorarlas y tomar las decisiones pertinentes. El estudiante debe conocerse según sus ciclos llamados biorritmos. El biorritmo afecta a los ciclos grandes (24 horas) y pequeños (mañana, tarde, noche), y por lo tanto a la calidad de lo que se hace y cómo se siente el estudiante.

En la escuela para conseguir los objetivos, es conveniente utilizar un calendario general del curso con los eventos más significativos como: exámenes, entrega de trabajos, vacaciones, etc. Además se debe planificar otras actividades familiares, sociales, etc. No solamente las académicas, para hacer un mejor manejo del tiempo. Si se sigue esta recomendación se evita caer en situaciones de ansiedad o estrés por la angustia del tiempo.

Otra recomendación es utilizar un horario tomando en cuenta el tiempo real y el tiempo ficticio. El tiempo real es el tiempo objetivo, medible a través del reloj, horas, días, meses y años. El tiempo ficticio es el que se debe utilizar de acuerdo a los intereses y necesidades de la persona.

Se debe tener cuidado de no usar el tiempo ficticio como si fuera real. Al final no se rinde pues no se realizan las actividades programadas. Utilice como punto de partida el tiempo objetivo y olvídense del tiempo ficticio, de lo contrario no rendirá igual.

2.7 Importancia de los materiales y recursos

El material escolar consta de diferentes elementos como libros, cuadernos, etc. Estos sirven de apoyo en el proceso de aprendizaje. Es importante organizar y mantener el material ordenado para utilizarlo cuando sea necesario. Es valioso utilizar fuentes diferentes como revistas, periódicos, obras de consulta y de referencia además de los recursos informáticos que se han vuelto indispensables para cualquier estudiante.

3.1 Desarrollo de estrategias formativas

3.1.1 Métodos de estudio.

Estudiar es un proceso por medio del que se amplían los conocimientos y permite que éstos puedan ser relacionados para aplicarlos en otros momentos en que sea

necesario. Estudiar, como muchas otras cosas en la vida del ser humano, requiere de práctica para que cada día se mejore y con ello, se pueda aumentar la capacidad mental.

Dentro de este proceso de entrenamiento para estudiar, es muy importante considerar lo que se refiere a la organización del tiempo y del material que se debe estudiar. El tiempo es lo que podría llamarse un “recurso no renovable” pues una vez que pasa, no se puede recuperar; por lo tanto es necesario realizar esfuerzos para administrarlo de manera efectiva y eficiente a la vez, permitiendo estudiar con más provecho y racionalmente, además de contar con un espacio para realizar otras actividades importantes como practicar deportes, participar en actividades con los amigos o de la vida familiar, que también son importantes para el individuo.

Según Forero (2004) una de las razones más importantes de los problemas de aprendizaje es la mala administración del tiempo y la categoriza en diferentes tipos:

1. Dificultad para empezar a estudiar. Ocurre cuando el estudiante tiene intenciones de estudiar pero pierde el tiempo de acción haciendo otras cosas.
2. Pasar de un tema a otro rápidamente. Muchas personas tratan de apurar el estudio, pasando de un tema a otro con el afán de recuperar el tiempo perdido, sin lograr ni una cosa ni otra, pues no recuperan el tiempo, sino que, por el contrario lo desperdician pues no logran concentrarse en nada.
3. No cuentan con métodos efectivos. Entre ellos, estudiar en lugares inadecuados, cargados de ruido, en horarios inconvenientes, lo que les impide fijar los conocimientos adquiridos (Forero, 2004, p.30-31).

Es entonces que, planificar el tiempo permite aprovecharlo de manera más efectiva y poder decidir qué se puede hacer después de estudiar, evitando los “espacios vacíos” ó tiempos desaprovechados.

Es común escuchar en las noticias ó leer en los periódicos sobre el porcentaje en aumento de deserción escolar, no sólo en los niveles de la enseñanza primaria sino, más aún en el ciclo secundario. Es importante señalar que para un estudiante que realiza un esfuerzo para poder mantenerse dentro del sistema educativo, sentir que

aprovecha el tiempo es fundamental, pues de esa forma puede organizar su rendimiento entre las actividades puramente de estudio y otras de índole social y hasta laboral, dependiendo de las obligaciones de cada quien.

Cabe acotar que también se debe aprender a priorizar las actividades, señalando en primer lugar aquello que se considera más importante para luego, en orden decreciente, organizar todo lo demás. Para esto es conveniente hacer uso de una agenda o planificador, en el cual se puedan anotar todas las actividades que se deben realizar, en el orden prioritario ya mencionado, e ir estableciendo un récord de cumplimiento para organizar, posteriormente, las cosas de los días siguientes o retomar lo que no se ha realizado.

La función que cumple el hogar y los padres de familia dentro de la formación de los hábitos y métodos de estudio es muy importante ya que, depende del conocimiento y el seguimiento que los padres hagan del aprendizaje de su hijo ó hija podrán saber cómo aprende, cómo aprende mejor, cuáles son las técnicas de estudio que le facilitan la adquisición de los conceptos o cuáles son más provechosas. Recae sobre los padres de familia estar atentos sobre las necesidades de sus hijos y poder determinar si requieren de ayuda especial o específica en diferentes áreas en desventaja, para lo que pueden recurrir a programas de estimulación o a un entrenamiento en técnicas de estudio

Para Rodríguez (2002), la motivación es vital para lograr que el estudiante quiera realizar sus tareas y otras obligaciones escolares o colegiales, destacando que una buena autoestima es necesaria para que haya motivación. Sobre esto dice: “La motivación para el estudio depende de la autoestima del estudiante; y esta es la principal responsable de que es estudiante no estudie, no cumpla con las tareas, no persista en los exámenes o tareas cuando se ponen difíciles y es la culpable de la autoimagen de “tonto” que tiene” (p.20). Igualmente señala que si la autoestima es baja, habrá una mayor tendencia a que el estudiante se conforme con su imagen de “mal estudiante” ó de “estudiante problema”, sin que sienta necesidad de cambiarla.

Es importante que los padres de familia ofrezcan un apoyo integral con respecto al estudio con lo cual evitarían el deterioro de la imagen de su hijo o hija de manera irremediable. Las relaciones familiares deben ser positivas y propiciar un ambiente

socio-emocional sano que facilite el desarrollo general del sujeto y que le permita enfrentar su estudio, para ello es necesario que se propicie un clima de buena comunicación, con relaciones estables entre los miembros que conforman el grupo familiar y donde los límites estén claramente definidos y aceptados por todos, evitando la desautorización y la confusión.

Estos son algunos aspectos que podrían ayudar a crear una atmósfera familiar apropiada:

1. Padres tolerantes y flexibles, que sean capaces de comprender los errores de sus hijos.
2. Fortalecer los buenos comportamientos de sus hijos, sin exigirles calificaciones y comportamientos ejemplares, de acuerdo a perspectivas propias.
3. Permitir que el hijo ó hija tengan expectativas propias, sin pretender que ellos cumplan las metas que los padres no pudieron alcanzar.
4. Reconocer las fortalezas de los hijos sin pensar en ellos como los débiles ó los que no pueden.
5. Evitar la sobreprotección con respecto al estudio de los hijos, permitiéndoles establecer sus propios métodos para estudiar.
6. Ofrecer la oportunidad para que los hijos puedan desarrollar otros talentos, artísticos, deportivos ó de otra índole.
7. Resaltar las virtudes de cada hijo en lugar de compararlos entre ellos.

Otro binomio que se considera importante es el que conforma la relación hogar-escuela, pues involucra la participación de dos medios en los que se desenvuelve el sujeto y cuyas relaciones son determinantes en su buen desempeño. Esto porque dentro de cada uno de estos ecosistemas, como los denomina Rodríguez (2002), el estudiante debe cumplir con diferentes expectativas, metas y establecer ciertas prioridades. Sobre los cuidados o consideraciones que se deben tener en cuenta al respecto, Rodríguez señala como importantes:

- a. “La calidad de la comunicación y la calidad y la cantidad de la interacción del hogar con las escuela afecta el ajuste social del estudiante y, por consecuencia, el tiempo que este invierte en tareas académicas.
- b. Ha habido poca atención a la relación padres-maestros, reflejada en la falta de entrenamiento para profesores, en cuanto a prevención, manejo de conflictos y solución conjunta de problemas; y poca claridad de los padres acerca del respeto que deben tener de los docentes.
- c. Los padres han sido hipersensibles a los señalamientos de la institución, respecto a los hijos.
- d. Los padres deben comprender que las buenas relaciones hogar-centro educativo no suceden automáticamente pues hay que construirlas a base de ver a los padres con más fortalezas que con déficit, a partir de la confianza de estos en el aporte que pueden hacer” (Rodríguez, 2002).

Es del conocimiento de todos que la buena relación entre el hogar y la escuela crea lazos que van más allá de lo meramente académico, con lo que hace más placentera la estadía del estudiante en la institución educativa y se convierte en un factor de motivación indiscutible para el buen desempeño personal y académico del alumno.

El elemento principal dentro de todas estas consideraciones lo constituye la formación de los buenos hábitos ó métodos de estudio. Por definición, “Un hábito es algo que hacemos normalmente todos los días, sin esfuerzo, como lavarnos los dientes al levantarnos y luego de cada comida” (Forero, 2004, p.38). De esta forma debería ser asumido el estudio, más como un hábito que como una obligación o una carga.

Se considera recomendable estudiar un rato durante varios días, que dedicar varias horas de uno solo, ya que el rendimiento es más efectivo y duradero. De igual forma, conocer con cuánto tiempo se cuenta para estudiar permite sistematizarlo y organizarlo de manera habitual, tratando de empezar estudiando lo que es más difícil ó menos atractivo para el estudiante, con esto se logra mayor y mejor disponibilidad

para lo que requiere más energía y atención y se crea la expectativa de poder pasar a algo más interesante después.

Como ya se ha mencionado anteriormente, un buen hábito es contar con un horario de estudio que sea variado, es decir, en el que se ubiquen las materias con mayor dificultad, espaciadas o intercaladas con otras que demanden menor esfuerzo por parte del estudiante. Este horario debe ser establecido de manera personal e individual por el alumno tomando en consideración sus necesidades y características propias, igual que su estilo para aprender. Se recomienda que se incluyan pausas de quince minutos entre cada período de cuarenta y cinco minutos de estudio.

A continuación se presentan algunos consejos útiles que se pueden seguir para lograr un rendimiento óptimo del tiempo de estudio:

1. Es mejor estudiar un rato, media hora, diariamente que dedicar tres horas el día antes de presentar una prueba.
2. Intercalar 15 minutos de descanso entre cada lapso de 45 de estudio permite llevar la tarea con tranquilidad.
3. Comer una fruta, un yogurt, un pan con jalea, beber agua, leche ó té en los momentos de descanso permite mantener la energía necesaria para continuar con el horario de estudio. Una merienda abundante puede ser contraproducente y causar sueño. También se puede utilizar el tiempo de descanso para hacer llamadas telefónicas, procurando no sobrepasar el tiempo establecido.
4. Compartir el tiempo de estudio con la práctica de un deporte es conveniente, siempre que se distribuya de manera equitativa, sin que haya interferencia de una actividad en la otra.
5. A veces resulta más real organizar el tiempo de estudio diariamente que por semana, entonces utilice una agenda en la que pueda anotar las actividades a realizar por día y trate de cumplirlas.
6. Es mejor ser constantes y estudiar todos los días, esto evita que haya que estudiar apuradamente y dejar de dormir para poder cubrir la materia de un examen. Por lo general, dormir mal antes de una prueba pocas veces da

resultados satisfactorios, pues la mente cansada no responde al esfuerzo requerido.

7. Dedicar tiempo a leer lecturas recreativas también es importante, rompe la rutina y expande los horizontes culturales del estudiante.

3.1.2 Métodos de lectura.

Para iniciar este apartado es necesario definir qué es leer. Existen muchas respuestas sobre el tema sin que haya claridad en ellas, pues aún en la actualidad existe la creencia de que la lectura es la mera decodificación de símbolos, entendidos éstos como letras, sílabas ó palabras, y la repetición oral de un texto.

Lo anterior ha provocado que la lectura sea vista como un acto mecánico, que consiste en que el lector pase sus ojos sobre un texto impreso registrando los símbolos como imágenes perceptivo visuales para luego reproducirlas en forma de sonidos. Esto da como resultado que quien pueda descifrar sin errores al leer en voz alta sea considerado como un buen lector.

Lejos de ser la mera decodificación de símbolos lo que determine a un buen lector, se puede afirmar que sin comprensión no hay lectura, es decir que leer significa comprender. La autora Lilliana Cinetto (2004) dice al respecto: "...leer es comprender, es atribuirle un sentido, un significado al texto escrito, sin necesidad de decodificarlo ni de oralizarlo. El propósito fundamental de la lectura es la reconstrucción de significado" (p.11-12).

En el inicio del proceso de lectura o prelectura el estudiante "lee" imágenes, símbolos, expresiones, entre otras, de acuerdo a la información previa o anterior que posea y que ha adquirido a través de sus experiencias. Esto permite otorgarle características particulares a las cosas y significados acordes a sus percepciones, esto es lo que se denomina la comunicación "no lingüística". El contexto también ofrece opciones útiles para completar o incorporar información y tratar de interpretarla y comprenderla, por esta razón la interpretación y comprensión de la información es totalmente subjetiva.

Esto significa que la interpretación y comprensión de lo que se "lee" puede variar conforme crecemos y percibimos las cosas, pues la información que se vaya

adquiriendo altera la forma cómo se ven. De esto se deduce que los conocimientos previos que tiene el sujeto condicionan la comprensión que se haga de diferentes aspectos y que, por esta razón, no está en capacidad de conocer el significado que tienen algunas cosas para otras personas, ni ellos están en posibilidad de comprender lo que significan para él.

Lo mismo ocurre con los textos, la información previa que se tenga sobre lo que se va a leer, favorece su comprensión. Con ello se permite que el contenido tenga un significado pues habilita un contexto propio para que la información sea de interés para el estudiante, conformando un todo entre él y los contenidos.

Cinetto (2004) apunta sobre el acto de leer bajo estas consideraciones: “Leer es una conducta inteligente a través de la cual se coordinan diferentes informaciones con el propósito de obtener significado” (p.18). Por lo tanto, leer es una interacción que realiza el sujeto con el texto para construir significados, convirtiéndolo en un todo, donde la información que se tenga sobre el contexto abrirá la posibilidad de obtener mayor cantidad de significados y aumentar las fuentes mismas de información.

Esta información puede ser rastreada de varias maneras, en forma visual, la cual se considera una parte necesaria de la lectura y constituye la estructura superficial del texto y en forma no visual que vendrían a ser los conocimientos previos que se tengan sobre algo, en otras palabras, es la estructura profunda del mismo texto y la que hace que el proceso de recuperación de información y elaboración de significados sea más fácil y fluida. También se puede obtener información de tipo grafonética, que es el conocimiento que se obtiene a través de las formas gráficas, tales como las letras, los signos de puntuación, signos auxiliares, espacios entre palabras, y los sonidos que representan a cada uno de ellos.

La información sintáctica, la cual está referida al conocimiento de las reglas que rigen el orden de las palabras dentro de las oraciones y la concordancia que debe existir entre el sujeto y el verbo y entre el sustantivo y el adjetivo, por nombrar algunas consideraciones. Se debe mencionar además, lo que se refiere a la información semántica, que es la que permite tener conocimientos relacionados con

el vocabulario, los conceptos y el tema sobre el cual se trata el texto, esto permite que el lector anticipe sobre lo que va a leer.

4.1 Estrategias de lectura

La lectura es considerada uno de los pilares más importantes sobre los que se basa el estudio y el aprendizaje. Es una habilidad, o bien, una destreza que requiere de un nivel apropiado de comprensión y para retención de conceptos.

Leer es una actividad que forma parte de nuestra vida diaria, pues leemos todo el tiempo: leemos los periódicos, folletos sobre temas variados, instrucciones, historias, cartas, correos electrónicos, libros, material de trabajo y material de estudio, entre otras cosas. Esta es una de las razones más importantes de saber leer ya que, si no supiéramos leer, muchas de las actividades que deberíamos realizar se verían interrumpidas.

En términos generales, leer es el reconocimiento de las palabras y su significado, para después reconocer frases y textos completos. Sin embargo, no siempre se percata el lector de que mediante este proceso se está estableciendo un diálogo con el autor de lo que leemos, pues automáticamente compara sus ideas con las de quien las escribió, haciendo una evaluación de las mismas y adoptando una actitud ó postura ante ellas. De esto se desprende que los textos se pueden abordar de diferentes formas, dependiendo de las actitudes de los lectores hacia lo que leen.

Es importante reconocer entonces que existen diversos tipos de lectura, tales como la que se hace por placer, por obligación, para indagar, la reflexiva y la que se realiza con el propósito de seguir instrucciones. La lectura que se hace por placer es aquella que va dirigida a dejar libre la imaginación, permitiéndole a cada lector recrear lo que siente, según como lo entiende, y sobre todo es la lectura que permite hacer una reflexión.

Inicialmente, con la introducción de otros medios masivos de información como la radio y la televisión, se creyó que el porcentaje de lectores iba a disminuir sensiblemente y, aunque sí decayó, se mantuvo un nivel de lectores que supieron reconocer la lectura como el medio transmisor de cultura por excelencia, afirmando

que “...leer es un alimento para el espíritu, que es tan vital como contemplar la naturaleza, que es una compañía, que desconecta de los problemas cotidianos y que enseña a pensar” (Forero, 2004).

La lectura por obligación es la que suele estar asociada al material de trabajo ó de estudio, siendo señalada la época escolar y colegial la que se recuerda por la realización de esta forma de leer. Dado que no había oportunidad para elegir lo que se deseaba leer, se ha visto marcada con cierto rechazo, dejando de lado consideraciones que se han hecho por parte de los profesores y que van destinadas a la edad del grupo escolar, grado mínimo de información que deben manejar y a la cantidad de ideas y conceptos importantes que pueden adquirir por medio de las lecturas seleccionadas. Esto confirma lo expresado anteriormente sobre la actitud del lector, y la necesidad de abordar la lectura como una aventura por medio de la cual se alcance un poco más de cultura y hasta se deje de ser la misma persona, propiciando un cambio importante en cada uno.

Sobre la lectura para indagar es la que se realiza cuando media un interés en un tema especial, cuando se requiere preparar material para trabajar, para hacer una exposición oral ó escrita en la escuela, el colegio ó la universidad. Por medio de este tipo de lectura se produce una confrontación entre lo que ya se conoce y los conocimientos nuevos que aportan los autores que se han consultado, es decir, se establece un debate entre el lector y los escritores, que le permite al primero confirmar ó renovar sus conocimientos y creencias, por medio de diversos cuestionamientos. Este tipo de lectura puede destruir lo que ya se creía ó fortalecer el conocimiento con nuevas ideas y nuevos criterios.

La lectura que se practica para seguir instrucciones es la que se refiere a los textos que indican cómo se hacen las cosas, desde la manera de armar un juguete hasta poner a funcionar un artefacto eléctrico o una computadora. Permite al lector tener una idea general de lo que debe hacer y puede recurrir a una relectura posterior para confirmar el procedimiento y, en la medida que exista claridad sobre lo que se debe realizar, entonces se logrará el propósito al que van dirigidas las instrucciones.

Para lograr un buen nivel de lectura es necesario contar con estrategias que permitan hacer un abordaje apropiado de los textos que se vayan a leer, en cualquiera de las modalidades ya mencionadas. Las estrategias de lectura son: el muestreo, la predicción, la anticipación, la inferencia, la confirmación y la auto corrección.

La estrategia de lectura que se conoce como muestreo es aquella en la que el lector debe hacer una constante selección de lo que merece captar su atención o no, dejando de lado la información irrelevante, redundante e innecesaria. Esto es posible por la información previa que posee el sujeto ya sea a nivel de lenguaje, experiencias anteriores, conocimientos, con lo que se desarrollan esquemas adecuados al tipo de texto y al significado.

Dentro del muestreo se encuentra la prelectura, la cual consiste en un vistazo “panorámico” del material que se va a leer y que permite formarse una idea general del texto. Por medio de esta estrategia se puede planificar el tiempo que se debe dedicar a la lectura, de acuerdo con el propósito que se va a leer y decidir si el contenido del texto es apropiado para los fines que se está buscando.

Otra estrategia por medio de la que se pueden alcanzar un nivel óptimo de lectura es la predicción. La predicción es la habilidad para formular hipótesis sobre el contenido de lo que se va a leer, basándose en la información que se puede encontrar en la portada ó en la contratapa del libro, o bien, por medio de la técnica del muestreo.

Este es un proceso interno e inconsciente y del que se obtiene una prueba de que se ha realizado únicamente cuando se pueden comprobar las predicciones hechas antes de iniciar la lectura de cualquier texto. Se logra realizar mediante la lectura individual y precisa, siendo que el sujeto puede avanzar ó retroceder, pensar, recapitular y relacionar sus conocimientos previos con los nuevos.

Además, ofrece la oportunidad de plantearse preguntas, tomar decisiones sobre lo que es importante y lo que puede relegarse a un segundo plano. Este proceso se realiza en tres momentos: Antes, durante y después de leer, logrando que se vayan abriendo posibilidades para formular nuevas hipótesis, criterios u opiniones sobre el texto y el autor mismo.

La anticipación es muy similar a la predicción, según algunos autores son equivalentes. Sobre la forma para diferenciarlas Laura Cinetto (2004) dice: "..., podríamos diferenciar ambas estrategias diciendo que la predicción es previa a la lectura y se basa en datos que aporta el soporte textual y la anticipación se lleva a cabo mientras se efectúa la lectura" (p.58).

La anticipación es, entonces, el proceso que se lleva a cabo durante la lectura por medio de la formulación de hipótesis sobre lo que podría pasar en el texto. Este proceso se realiza por medio de las ilustraciones y conforme se pone en práctica esta estrategia de afinan las posibilidades de anticiparse con base en estructuras léxico-semánticas, es decir, basándose en el significado de las palabras dentro del contexto del tema. También se pueden hacer anticipaciones de carácter sintáctico, de acuerdo a las estructuras gramaticales que se encuentren.

La inferencia, por su parte, es la estrategia que permite deducir información que no aparece, de manera explícita, en el texto. Forero (2004) la define como: "...la habilidad de comprender algún aspecto determinado del texto a partir del significado del resto" (p.225).

Por su parte Cinetto (2004), para referirse al proceso de la inferencia, cita a Goodman (1998) quien afirma que "la inferencia es un medio poderoso por el cual las personas complementan la información disponible utilizando el conocimiento conceptual o lingüístico y los esquemas que ya poseen" (p.63). Por lo general el autor de algún texto o lectura en general, no incluye todos los detalles dentro del mismo, razón por la que el lector debe completar la información faltante con los conocimientos previos que posee, dándole una interpretación.

Esta interpretación no es única, sino que hay tantas como lectores existan, pues cada uno la realiza acorde con su historia personal, su bagaje cultural y su capacidad lingüística. Esta estrategia permite al lector completar la información, sin tomar en cuenta si un aspecto está implícito o no en el texto.

Las inferencias se pueden dividir en dos clases:

- Inferencias lógicas: Son aquellas que se basan en el contenido mismo del texto.

- Inferencias pragmáticas y creativas: Son las que se basan en los conocimientos del lector.

El uso de las estrategias anteriores lleva al lector a utilizar otra que le permita conocer si su hipótesis se ha confirmado o si, por el contrario, ha fallado. A este proceso se le conoce como Confirmación.

La comprensión es la habilidad que permite comprobar las elecciones propuestas y controlar la lectura y por medio de la que las hipótesis, predicciones ó inferencias pueden comprobarse o rechazarse, según la información contenida en el texto. Este proceso de comprobación da inicio desde que el lector hace el muestreo de la lectura, junto con la información previa con que cuenta y que es la que abre las posibilidades de formular anticipaciones, inferencias y modificar sus estrategias de lectura con base en el texto ó en las categorías gramaticales.

Las estrategias ya expuestas dan paso a otro proceso, que es la auto corrección y que es la que realiza el lector cuando las hipótesis propuestas por él son rechazadas o no llegan a confirmarse. Esto obliga al lector a detenerse y a reconsiderar las opciones. La auto corrección le permite al lector encontrar el error, replantearlo y llevar a cabo la búsqueda de más información para llevar a cabo su corrección.

Cinetto (2004), afirma que la auto corrección es una forma de aprendizaje pues genera una respuesta a un punto de desequilibrio durante el proceso de la lectura. (p.68).

Las estrategias de lectura se desarrollan de acuerdo al contacto que el lector establezca con el texto para tratar de darle significado y comprenderlo, de aquí la importancia de implementar los mecanismos necesarios que permitan utilizarlas y optimizarlas en el caso de los lectores fluidos. Todas las estrategias mencionadas hacen que un lector se convierta en un lector eficiente, siendo capaz de utilizar el tiempo de lectura, el esfuerzo y la energía en forma adecuada.

Existen estrategias ó métodos que ayudan a mejorar la adquisición de los procesos propios de la lectura, entre ellos muy importante la comprensión. Una de ellas es el hábito de hacer un resumen sobre lo que se lee, el propósito de esta práctica es fortalecer la comprensión de un texto.

Hacer un resumen requiere que se cuente con la habilidad para transformar el texto original en otro que contenga sólo las ideas principales, dejando de lado lo que no sea necesario, para ello es necesario tener conocimiento del texto. Esta acción requiere de un análisis por medio del cual se pueda determinar lo que puede ser suprimido, es decir, destacar cuáles son las ideas principales y cuáles son las secundarias.

Un buen resumen identifica también los temas y los subtemas contenidos en el texto y también las partes que lo conforman: Introducción, Desarrollo y Conclusión. Para llevar a cabo este proceso con estructura y acierto es recomendable que se hagan notas al margen de los párrafos que se van leyendo, indicando cuáles son los temas principales contenidos en cada uno.

Un paso importante dentro de la elaboración de los resúmenes es el subrayado. Este se considera necesario como etapa previa a la estructuración del resumen, ya que por medio del subrayado se pueden identificar las ideas principales contenidas en cada uno de los párrafos que lo conforman.

Otra ayuda importante que permitirá organizar las ideas para, posteriormente elaborar un buen resumen, es la confección de esquemas gráficos de contenido o cuadros sinópticos, como también se les conoce. Los esquemas ó cuadros organizan de manera gráfica las ideas principales y secundarias y, a la vez, permiten visualizar las relaciones que se pueden establecer entre ellas.

Una vez realizadas todas las modificaciones pertinentes al texto base u original, entonces el lector puede proceder a elaborar el resumen siguiendo los pasos que considere necesarios de acuerdo a sus características y necesidades propias. A continuación se sugieren pasos que colaborarían con la confección apropiada de un resumen:

- ▶ Integrar las oraciones seleccionadas, tratando de establecer relaciones entre ellas que permitan reconocer el tema principal del texto, dónde se desarrolla el tema, y cómo se concluye.
- ▶ Reelaborar el texto base de manera que se puedan acomodar las acciones y luego poder resumirlas.

- ▶ Redactar el resumen estableciendo relaciones lógicas entre las oraciones, desarrollando un hilo conductual que permita una lectura fluida y comprensiva del texto nuevo.
- ▶ Finalmente, se debe releer el texto para determinar si tiene coherencia y sentido, si está bien redactado y si contiene la información necesaria y suficiente.

Otra habilidad importante y necesaria para mejorar las destrezas lectoras es la de saber tomar apuntes en clase. A veces resulta complicado poner atención y anotar lo que el maestro o el profesor están explicando al grupo, por esta razón desarrollar la destreza de tomar apuntes correctamente se convertirá en una fuente de conocimientos y resultará útil para toda la vida.

Tomar apuntes consiste en reconocer lo más importante y destacado que dice el profesor para después anotarlo en el cuaderno u hojas de apuntes. Los apuntes hechos de manera adecuada permiten que la mente se organice ya que al ir anotando lo que se considera importante, se hace una selección de los contenidos para anotar sólo lo más relevante.

Igualmente favorece la capacidad de atención, el estar ocupados evita las distracciones que, frecuentemente, son las que hacen perder el hilo de lo que ocurre en el aula. También permite que se lleve un registro de lo que los profesores han dicho en clase, con lo que se puede estar recordándolo y repasándolo aún días después.

El hecho de tomar apuntes requiere de la intervención de los sentidos de la vista y el oído, así como de los movimientos musculares del brazo y la mano, con lo que se refuerza la memoria corporal. Es necesario mantener una actitud positiva durante las clases, evitando mostrar resistencia hacia lo que el profesor hace y dice, y hacia la materia por sí misma.

Los apuntes se deben llevar con orden, para esto se recomienda tener un cuaderno para cada materia, con lo cual se establecen los contenidos específicos y relativos a cada una. Con el propósito de poder organizarlos se sugiere que se escriba la fecha de cada clase en la parte superior de las hojas, esto facilitará

identificar los contenidos faltantes en caso de que hubiera alguna ausencia y se requiera de reponer los contenidos de ese ó esos días.

Para organizar los apuntes no existe una sola manera, lo importante es poder hacerlo eligiendo el método que resulte más eficaz para cada uno. Este método será el que ayude a recordar la mayor cantidad de información posible.

Forero (2004) recomienda tres:

1. Apuntes de lado a lado. Es la forma en que habitualmente se toman los apuntes, escribiendo de margen a margen de la hoja.
2. A dos columnas. Esta forma de organizar los apuntes requiere que se trace un margen izquierdo de 4 ó 5 centímetros, a manera de columna, el resto de la hoja será la columna derecha y que es donde se tomarán los apuntes. La "columna izquierda" será utilizada para anotar las ideas principales o frases claves de lo que ha dicho o explicado el profesor.
3. Tres columnas. Esta requiere del uso de hojas grandes, que se dividen en tres columnas, siendo la izquierda para los datos más importantes, la central para los apuntes y la derecha para las ideas centrales. (p.75-76).

CAPÍTULO 3:

MARCO METODOLÓGICO

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación corresponde a un estudio de tipo cuantitativo-descriptivo, por cuanto consta de una medición de resultados obtenida por medio de la aplicación de dos instrumentos, cuyo objetivo está dirigido a determinar los hábitos de estudio y las habilidades de comprensión lectora que muestran los alumnos de 7º nivel del Colegio Saint Paul. A su vez responde a las características de una investigación descriptiva pues se adapta a la definición dada por Hernández, Fernández y Baptista (2003) que dice: “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p.117).

La investigación pretende conocer las habilidades para la comprensión lectora con que cuenta la población en cuestión y tomando como base los resultados obtenidos, proceder a la elaboración de un manual que optimice y haga más eficientes las destrezas de lectura mostradas por la población muestra.

3.2 Fuentes de la investigación.

3.2.1 Fuentes materiales

Como fuentes de la investigación se encuentran las siguientes:

- Libros que contengan información sobre las estrategias de estudio en general y para la comprensión lectora, que es el tema central de la investigación
- Consultas en revistas especializadas en educación en las que se encuentren artículos e información referente al tema de investigación.

- Artículos encontrados a través de diferentes buscadores en Internet, relacionados y especializados en el tema.
- Revisión de material digital obtenido de enciclopedias especializadas en educación y específicos en el tema de la investigación
- Entrevista con encargados del departamento de la institución a la que asisten los alumnos que conforman la población muestra.
- Información recolectada por medio de la aplicación de los instrumentos aplicados a los estudiantes.

3.2.2 Sujetos de la investigación.

Los sujetos que conforman la muestra seleccionada para realizar la investigación está formada por 27 alumnos que asisten al 7º nivel de la secundaria del Colegio Saint Paul. Dicha institución se encuentra ubicada en San Rafael de Alajuela y cuenta con una población promedio de 1500 alumnos distribuidos entre los diferentes ciclos educativos.

La oferta educativa que presenta el Colegio Saint Paul se basa en una enseñanza de tipo bilingüe, la cual se inicia desde Preescolar, continúa el Primaria y se especializa en Secundaria, cuando el alumno se gradúa con un manejo efectivo de ambos idiomas, Español e Inglés. En Secundaria, además, los estudiantes tienen acceso a programas avanzados en Computación, Matemática y Química, en convenio con la Universidad de Costa Rica y la Universidad Nacional, lo que estimula las habilidades de los alumnos en estas materias, siendo un estímulo académico para su ingreso a los diferentes centros de educación superior a nivel nacional.

Además, se promueve la formación de valores y habilidades sociales a través de diferentes actividades y programas de proyección social que se desarrollan a lo largo del año escolar.

La población muestra se encuentra en edades que se ubican en el rango de 13 a 14 años, distribuidos en mujeres y hombres. En su mayoría han realizado sus estudios en la institución desde Preescolar, siendo muy pocos los que se incorporaron durante la Primaria y al inicio de la Secundaria.

Según la información obtenida de la institución, el grupo cuenta con un balance en lo que se refiere a su rendimiento académico, contando con alumnos de rendimiento regular, rendimiento promedio y rendimiento alto en cifras normales dentro de la curva de balance. En términos generales, se mostraron anuentes a colaborar con la investigación y, una vez superadas las dudas iniciales, participaron positivamente en ella.

3.3 Variables.

3.3.1 Variable conceptual.

Para definir el concepto de hábitos de estudio debe decirse que saber estudiar es fundamental para toda persona que desee realizarse como tal en una sociedad tan exigente y competitiva como la que vivimos actualmente. La complejidad de esta sociedad cambiante crea la necesidad de desarrollar métodos para la consecución de determinados propósitos.

Es entonces que, saber estudiar se convierte en algo necesario y para lograrlo se requiere utilizar toda una serie de técnicas, por medio de las cuales sea posible optimizar el tiempo y los recursos con que se cuenta. En resumen, se requiere de aprender mucho, mediante una forma eficaz, provechosa y rápida.

El elemento principal dentro de todas estas consideraciones lo constituye la formación de los buenos hábitos ó métodos de estudio. Por definición, “Un hábito es algo que hacemos normalmente todos los días, sin esfuerzo, como lavarnos los dientes al levantarnos y luego de cada comida” (Forero, 2004, p. 64). De esta forma debería ser asumido el estudio, más como un hábito que como una obligación o una carga.

Autores como Torres, Villegas y Fernández (1998), consideran que “un hábito es una costumbre o disposición adquirida por actos repetidos” (p.) . Sin embargo, hay que aclarar que los hábitos son adquiridos, que alguien tiene que iniciarlos y que, posteriormente, se van enriqueciendo con la perseverancia y el esfuerzo personal, hasta llegar a automatizarlos por medio de la repetición constante.

Cabe entonces decir que, los hábitos de estudio pueden ser definidos como una serie de hábitos, técnicas ó etapas, que ayudan a la asimilación y al recuerdo de cualquier materia.

3.3.2 Variable instrumental

Se llevó a cabo un cuestionario sobre técnicas de estudio que incluye las siguientes variables:

- PL= Planificación del estudio
- LV= Lugar y ambiente de estudio
- ME= El método de estudio
- LE= La lectura
- MA= Memoria y atención
- CL= La clase
- TA= Técnicas Auxiliares
- RE= Revisión y exámenes

A partir de las puntuaciones obtenidas en cada uno de los bloques anteriores se puede elaborar un perfil de cada estudiante. Para esto se pone el puntaje de cada una de las preguntas siguiendo los siguientes pasos:

1. Cada pregunta del cuestionario hace referencia a un aspecto concreto de los ocho bloques sobre métodos y hábitos de estudio. Por esta razón se agrupan las preguntas en ocho columnas diferentes. El siguiente paso es convertir las respuestas del cuestionario a números, según el siguiente criterio:

- N= 1punto
- AV= 2puntos
- CS= 3puntos
- S= 4 puntos

A continuación se traslada el valor de cada pregunta al número que la misma ocupe en una de las columnas. Luego se suma cada columna y se pone el total en la parte final (PD).

2. Se divide la suma de lo obtenido en cada una por la puntuación máxima (Máx) marcada en cada casillero, y se multiplica el resultado por 100. El resultado se escribe en el espacio correspondiente en la fila %.
3. Para ver el perfil de un modo gráfico se traslada cada porcentaje a la columna correspondiente.

3.3.3 Variable operacional

El puntaje de la tabla se debe analizar de la siguiente manera:

- De 80% a 100% se puede decir que se tiene buen dominio de los hábitos de estudio.
- De 79% a 50% se puede decir que se tiene un dominio regular de los hábitos de estudio.
- De 49% o menos se puede decir que se tiene un dominio deficiente de los hábitos de estudio y que se necesita ayuda urgente para mejorar.

CAPÍTULO 4: ANÁLISIS DE DATOS

ANÁLISIS DE DATOS

Cuadro 1.
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
SEGÚN FRECUENCIA DE ESTUDIO

Criterios	Frecuencia	Estudio todos los días		Porcentaje acumulado
		Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	13	48,1	48,1	48,1
A VECES	14	51,9	51,9	100,0
Total	27	100,0	100,0	

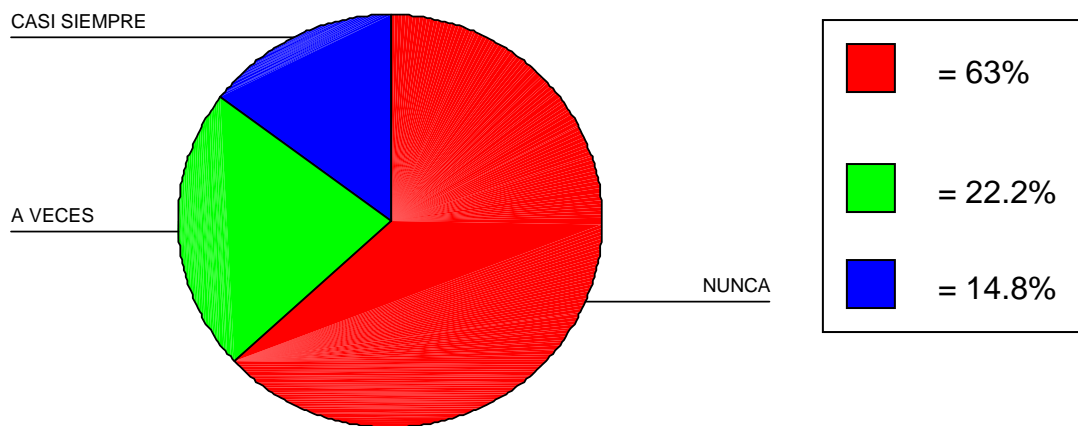


Los resultados que se muestran en este cuadro y su respectivo gráfico, demuestran que los estudiantes de 7º año del Colegio Saint Paul en un 48% no estudian todos los días y que un 51% lo hacen a veces. Este resultado permite afirmar que no poseen un buen hábito de estudio en lo que se refiere a la frecuencia con que deberían estudiar o repasar la materia vista.

Cuadro 2
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE ESTUDIAN A LA MISMA HORA TODOS LOS DÍAS

Valores	Estudio a la misma hora			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	17	63,0	63,0	63,0
A VECES	6	22,2	22,2	85,2
CASI SIEMPRE	4	14,8	14,8	100,0
Total	27	100,0	100,0	

estudio a la misma hora

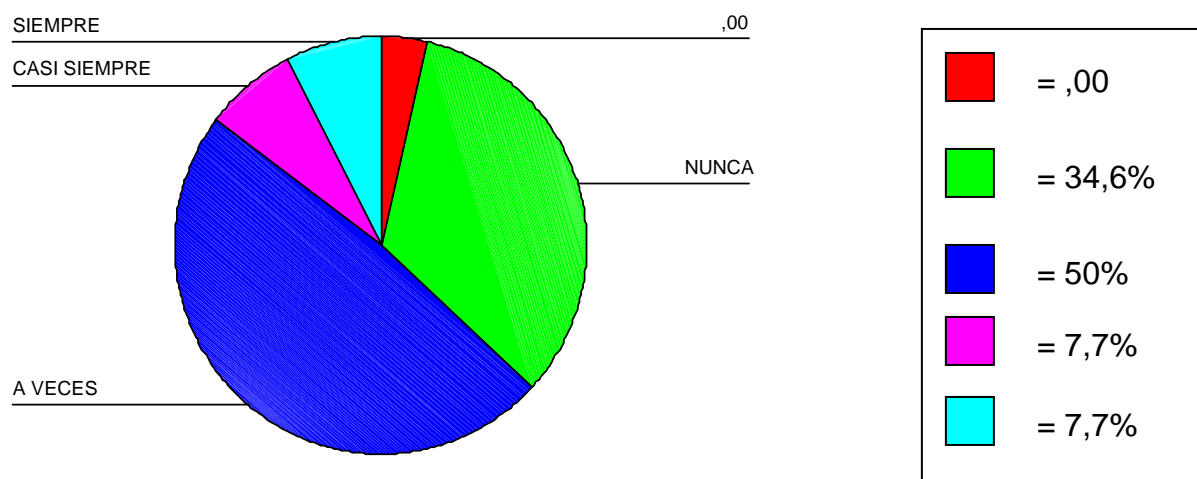


Los datos del Cuadro 2 muestran que el 63% de los estudiantes de 7º año del Colegio Saint Paul no estudian a la misma hora todos los días, un 22,2% lo hace a veces y el 14,8% lo realiza casi siempre. Estos resultados permiten decir que esta población, en su mayoría, no tiene un horario de estudio establecido por lo que es importante reforzar este hábito.

Cuadro 3
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE PLANIFICAN LO QUE DEBEN ESTUDIAR
DURANTE CADA HORA

		Planifico lo que debo estudiar cada hora			Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
Valores	NUNCA	9	33,3	34,6	34,6
	A VECES	13	48,1	50,0	84,6
	CASI SIEMPRE	2	7,4	7,7	92,3
	SIEMPRE	2	7,4	7,7	100,0
	Total	26	96,3	100,0	
NS/NR	,00	1	3,7		
Total		27	100,0		

planifico lo que debo estudiar cada hora

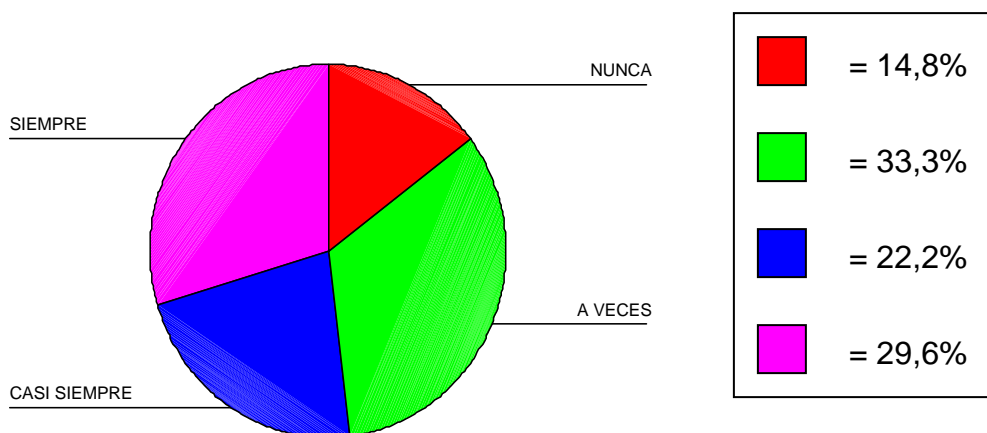


El cuadro 3 arroja datos que indican que el 34,6% de la población no realiza una planificación de estudio para cada hora y que el 50% lo hace a veces. Esto da un total de 84,6% es estudiantes que no cuentan con ese hábito de estudio, en contraposición a un 7,7% que lo hace casi siempre y un 7,7% que lo hace siempre. Aparece un porcentaje no significativo de estudiantes que no supieron ó no respondieron la pregunta. Este hábito debe ser reforzado.

Cuadro 4
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE ANOTAN EN LA AGENDA LO QUE DEBEN
HACER TODOS LOS DÍAS

		Anoto en agenda lo que debo hacer			
		Frecuencias	Porcentajes	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Valores	NUNCA	4	14,8	14,8	14,8
	A VECES	9	33,3	33,3	48,1
	CASI SIEMPRE	6	22,2	22,2	70,4
	SIEMPRE	8	29,6	29,6	100,0
	Total	27	100,0	100,0	

anoto en agenda lo que debo hacer

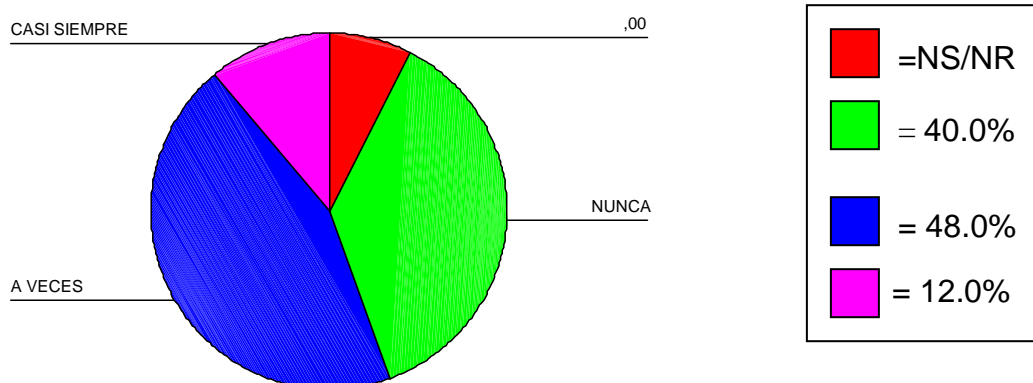


Los resultados del Cuadro 4 indican que un 29,6% acostumbra anotar en su agenda lo que debe hacer cada día, un 22,2% lo hace casi siempre y un 33,3% a veces. Un 14,8% no lo hace nunca. Estos datos demuestran que el uso de la agenda es bueno ya que, en términos generales se utiliza en forma adecuada, sin embargo es un hábito que puede reforzarse para incentivar a la población que la utiliza a veces y a los que no ha usan nunca.

Cuadro 5
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE REVISAN EL PLAN DE TRABAJO
PERIÓDICAMENTE

Valores	Reviso plan de trabajo periódicamente			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	10	37,0	40,0	40,0
A VECES	12	44,4	48,0	88,0
CASI SIEMPRE	3	11,1	12,0	100,0
Total	25	92,6	100,0	
NS/NR	2	7,4		
Total	27	100,0		

reviso plan de trabajo periodicamente

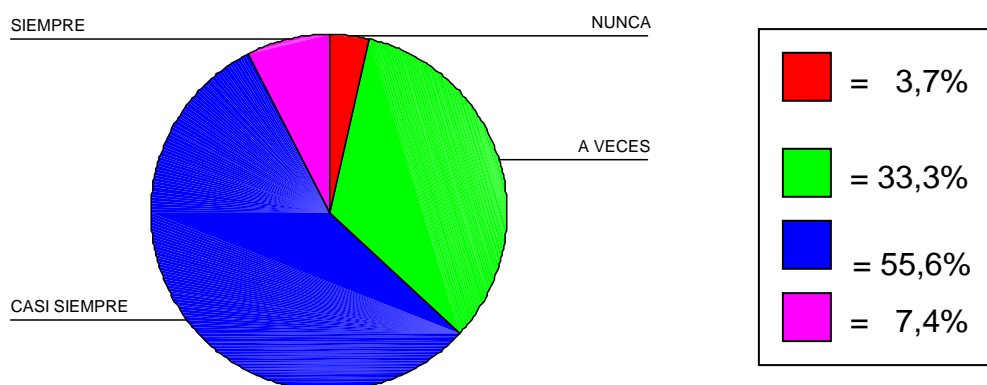


Los datos contenidos en el Cuadro 5, en los rubros de “Nunca” y “A veces” indican que los estudiantes de 7º año del Colegio Saint Paul no cuentan con un buen hábito de estudio en lo que se refiere a la revisión periódica de su plan de trabajo, siendo un 12% el que lo hace con una frecuencia de “Casi siempre”. Con base en lo anterior es importante que este hábito sea reforzado para que sea apropiado en forma adecuada.

Cuadro 6
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE TRABAJAN DIARIAMENTE DE ACUERDO
A LA CURVA DE TRABAJO

Valores	Trabajo diario de acuerdo a curva de trabajo			Porcentaje acumulativo
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	1	3,7	3,7	3,7
A VECES	9	33,3	33,3	37,0
CASI SIEMPRE	15	55,6	55,6	92,6
SIEMPRE	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

trabajo diario de acuerdo a curva de trabajo



Los resultados contenidos en el Cuadro 6 revelan que un 55,6% de los estudiantes de 7º año del Colegio Saint Paul trabaja según los requerimientos de la curva de trabajo casi siempre y que un 33,3% lo hace a veces. En las frecuencias “Nunca” y “Siempre” se ubican los porcentajes de 3,7% y 7,4%, respectivamente. Sin ser porcentajes desalentadores, reforzar el ritmo de trabajo según la demanda de la curva de trabajo es un hábito importante de incentivar.

Cuadro 7
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE TIENEN UN LUGAR PARA ESTUDIAR

Valores	Tengo sitio para estudiar			Porcentaje acumulativo
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	2	7,4	7,4	7,4
A VECES	3	11,1	11,1	18,5
CASI SIEMPRE	6	22,2	22,2	40,7
SIEMPRE	16	59,3	59,3	100,0
Total	27	100,0	100,0	



Los resultados que se muestran en el Cuadro 7 muestran que los estudiantes de 7º año del Colegio Saint Paul en su mayoría, cuentan con un lugar para estudiar, esto se apoya con los porcentajes obtenidos para los rubros “Casi siempre” y “Siempre”, con un 22,2% para el primero y un 59,3% para el segundo. Para la población contenida en los rubros “A veces” y “Nunca”, con porcentajes de 7,4% y 11,1%, es importante reforzar este hábito de estudio.

Cuadro 8
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE EVITAN ESTUDIAR ESCUCHANDO MÚSICA

Valores	Evito estudiar con música			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	6	22,2	22,2	22,2
A VECES	4	14,8	14,8	37,0
CASI SIEMPRE	6	22,2	22,2	59,3
SIEMPRE	11	40,7	40,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	



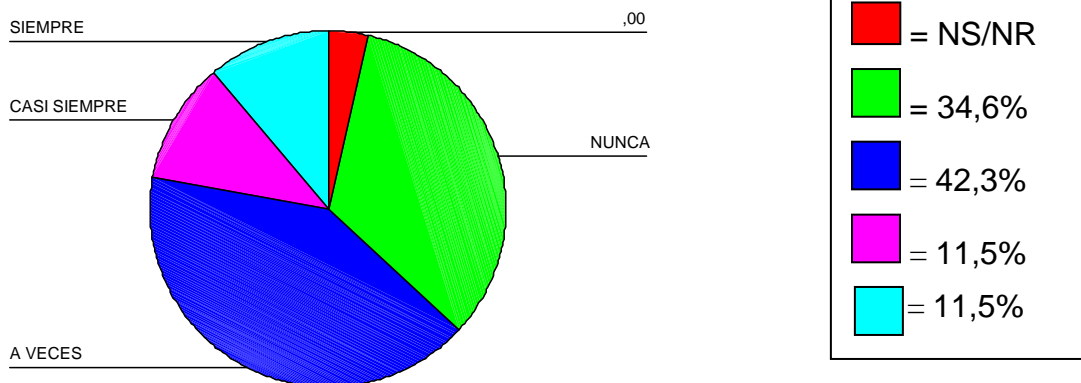
La distribución de los porcentajes en los diferentes valores permite observar cierto equilibrio en lo que se refiere a escuchar música cuando están estudiando. Los rubros “Siempre” y “Casi siempre” son los que albergan la mayor cantidad de estudiantes, razón por la que se puede concluir que prefieren estudiar en un ambiente silencioso.

Sin embargo queda un porcentaje acumulado de 37% que nunca o a veces evitan escuchar música que debe ser incentivado para que adopte el hábito de estudiar sin distractores, como la música en este caso.

Cuadro 9
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE MUESTRAN PREOCUPACIÓN POR LA
POSICIÓN CORPORAL AL ESTUDIAR

Valores	Me preocupa la posición corporal al estudiar			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	9	33,3	34,6	34,6
A VECES	11	40,7	42,3	76,9
CASI SIEMPRE	3	11,1	11,5	88,5
SIEMPRE	3	11,1	11,5	100,0
Total	26	96,3	100,0	
NS/NR ,00	1	3,7		
Total	27	100,0		

me preocupa la posición corporal al estudiar

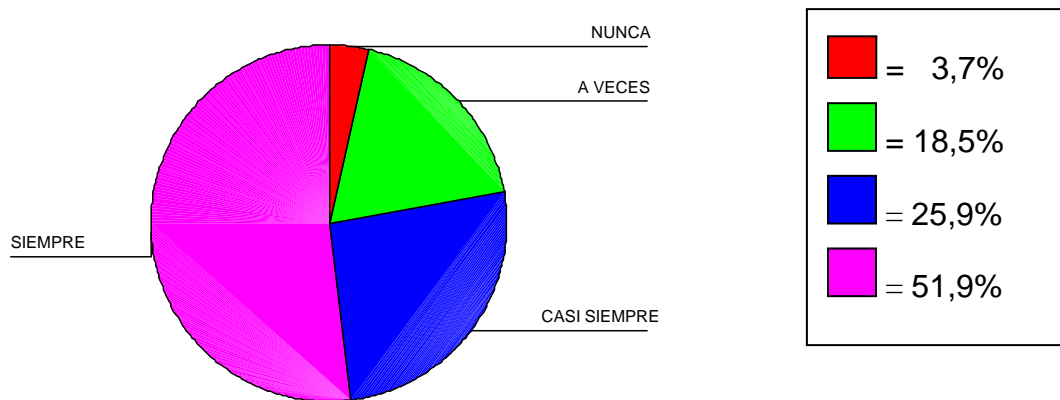


Los resultados que se muestran en el cuadro 9 demuestran que los estudiantes de 7º nivel del Colegio Saint Paul no muestran preocupación por su postura a la hora de estudiar. Una buena posición del cuerpo ayuda a estudiar mejor y éste se mantiene relajado y con buena disposición para asimilar, por lo tanto, este es un hábito que requiere ser mejorado.

Cuadro 10
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE PREPARAN LO NECESARIO ANTES
DE ESTUDIAR

Valores	Antes de estudiar preparo lo necesario			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	1	3,7	3,7	3,7
A VECES	5	18,5	18,5	22,2
CASI SIEMPRE	7	25,9	25,9	48,1
SIEMPRE	14	51,9	51,9	100,0
Total	27	100,0	100,0	

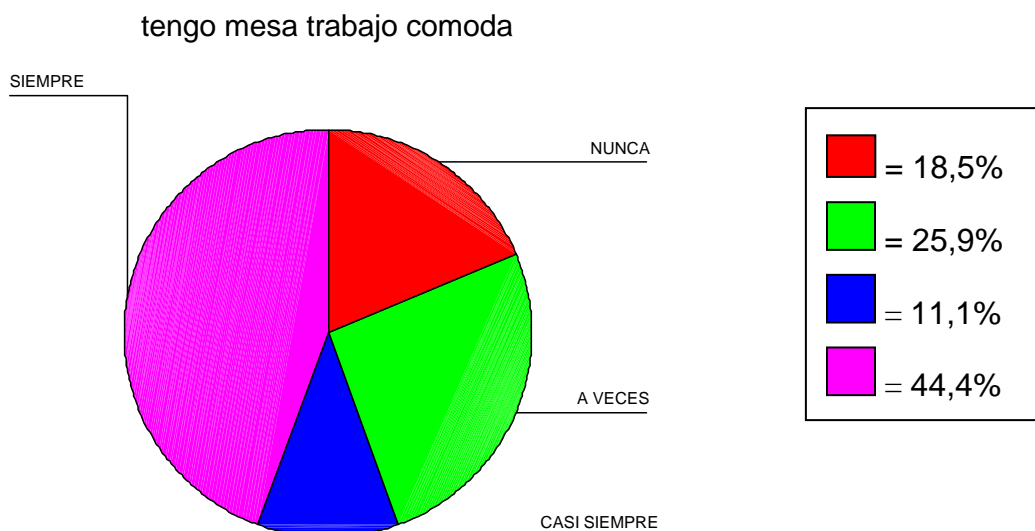
antes de estudiar preparo lo necesario



Los resultados contenidos en este cuadro apuntan a que la mayoría de los estudiantes que conforman la investigación se preparan con los materiales de estudio con anterioridad y que son pocos los que no lo hacen nunca y los que lo hacen a veces. Por lo tanto, se puede decir que éste es un buen hábito de estudio que ellos ponen en práctica.

Cuadro 11
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE CUENTA CON UNA MESA CÓMODA
PARA ESTUDIAR

Valores	Tengo mesa trabajo cómoda			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	5	18,5	18,5	18,5
A VECES	7	25,9	25,9	44,4
CASI SIEMPRE	3	11,1	11,1	55,6
SIEMPRE	12	44,4	44,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	



El Cuadro 11 muestra que, de acuerdo a los porcentajes contenidos en él, en su mayoría los estudiantes cuentan con una mesa apropiada para realizar sus tareas y estudiar, sin embargo hay un porcentaje considerable que no lo tiene, no lo usa ó no se ha preocupado por ubicarlo. Es un 44,4% totalizando los rangos “Nunca” y “A veces”, población a la que es necesario reforzar la necesidad de contar con un buen lugar para estudiar.

Cuadro 12
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE LEE LA LECCIÓN ANTES DE ESTUDIAR

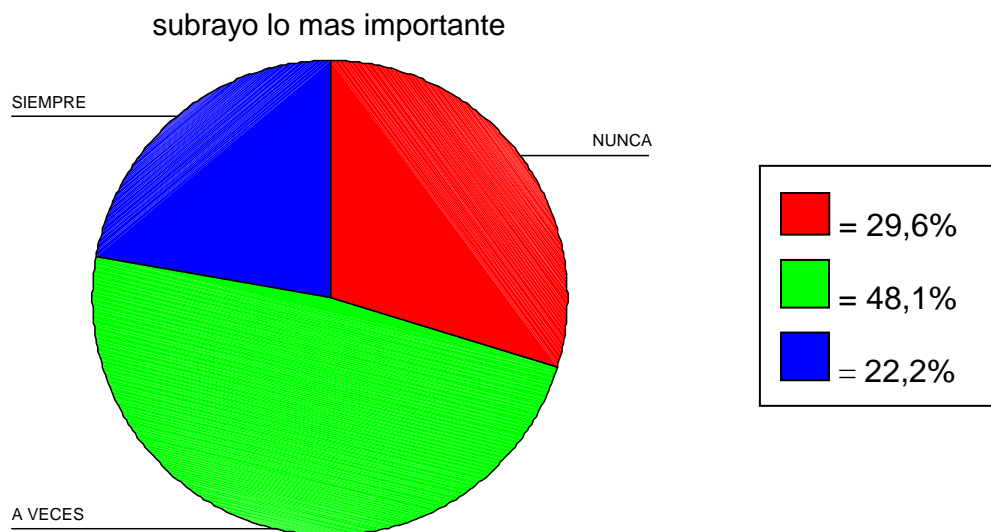
Valores	Leo primero la lección al estudiar			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	4	14,8	14,8	14,8
A VECES	10	37,0	37,0	51,9
CASI SIEMPRE	8	29,6	29,6	81,5
SIEMPRE	5	18,5	18,5	100,0
Total	27	100,0	100,0	



Los porcentajes obtenidos en los rubros “Nunca” y “A veces” indican que los estudiantes no tienen como hábito de estudio revisar el material sobre el cual van a trabajar o estudiar y constituyen un 48,1% de la muestra. Esta cantidad muestra que este hábito puede ser reforzado, como una estrategia de estudio que permite agilizar la asimilación de los conceptos que deben ser aprendidos.

Cuadro 13
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE SUBRAYA LAS IDEAS MÁS IMPORTANTES
EN SUS TEXTOS DE ESTUDIO

Valores	Subrayo lo más importante			Porcentajes acumulados
	Frecuencias	Porcentajes	Porcentajes válidos	
NUNCA	8	29,6	29,6	29,6
A VECES	13	48,1	48,1	77,8
SIEMPRE	6	22,2	22,2	100,0
Total	27	100,0	100,0	



El cuadro 13 muestra resultados cuyos porcentajes demuestran que el hábito de subrayar las ideas más importantes dentro del texto que se estudia no es utilizado por los estudiantes de 7º nivel del Colegio Saint Paul. Siendo ésta una estrategia de estudio importante, que permite reconocer lo más relevante de un texto y posteriormente elaborar esquemas ó resúmenes, es necesario que se apliquen los métodos apropiados para que sea utilizado de manera sistemática y efectiva.

Cuadro 14
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE HACE ESQUEMAS DE ESTUDIO

Valores	Hago esquemas de estudio			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	4	14,8	14,8	14,8
A VECES	15	55,6	55,6	70,4
CASI SIEMPRE	5	18,5	18,5	88,9
SIEMPRE	3	11,1	11,1	100,0
Total	27	100,0	100,0	

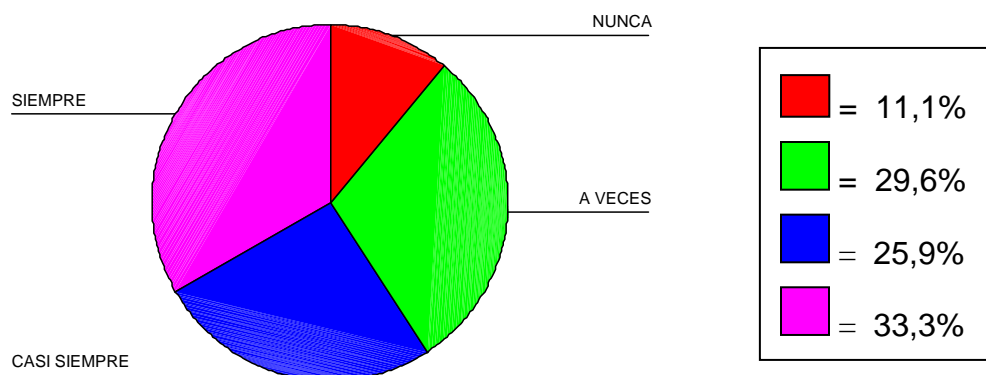


Hacer esquemas para estudiar es una estrategia que facilita la comprensión y la apropiación de los conceptos que se requieren aprender. Los resultados reflejados en el Cuadro 14 demuestran que los estudiantes que conforman la muestra no lo utilizan como hábito de estudio, por lo cual resulta importante que se refuerce por medio de la práctica.

Cuadro 15
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE UTILIZA ESQUEMAS PARA REPASAR
LA MATERIA QUE DEBE ESTUDIAR

Valores	Uso mis esquemas al repasar			Porcentaje acumulado
	Frecuencias	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	3	11,1	11,1	11,1
A VECES	8	29,6	29,6	40,7
CASI SIEMPRE	7	25,9	25,9	66,7
SIEMPRE	9	33,3	33,3	100,0
Total	27	100,0	100,0	

uso mis esquemas al repasar

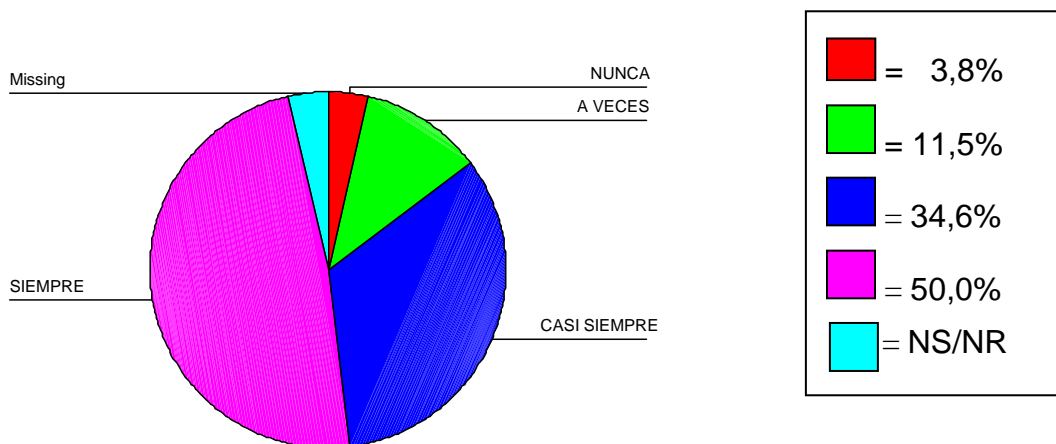


Los resultados que aparecen en este cuadro indican que existe una tendencia a utilizar esquemas como estrategia de estudio en el momento de repasar la materia de estudio, manteniéndose una cantidad importante de estudiantes que nos los utiliza nunca o que los usa a veces. A ellos se debe dirigir la intención de reforzar este hábito de estudio por medio de la elaboración de sus propios esquemas, con lo que se facilita la asimilación de los conceptos a estudiar.

Cuadro 16
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE INTENTA COMPRENDER LO QUE LEE
ANTES DE APRENDERLO

Intento comprender lo que leo antes de aprenderlo				
Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	1	3,7	3,8	3,8
A VECES	3	11,1	11,5	15,4
CASI SIEMPRE	9	33,3	34,6	50,0
SIEMPRE	13	48,1	50,0	100,0
Total	26	96,3	100,0	
NS/NR	1	3,7		
Total	27	100,0		

intento comprender lo que leo antes de aprenderlo

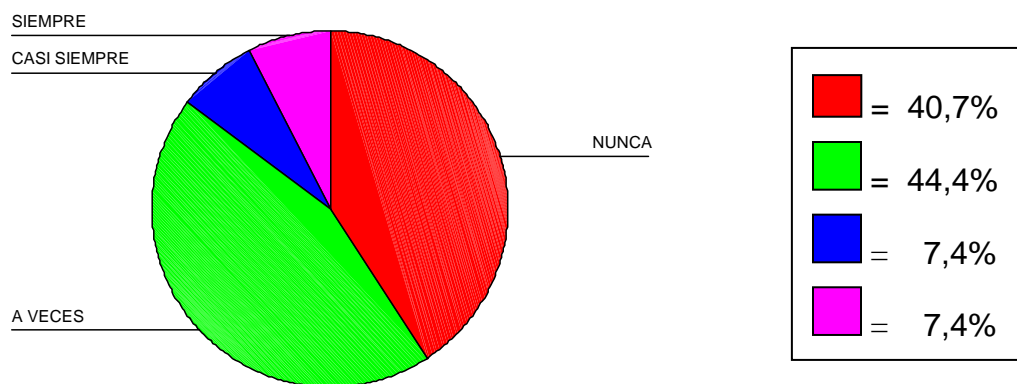


El Cuadro 16 muestra resultados que apuntan a reconocer que existe una tendencia muy buena a lograr un adecuada comprensión lectora de lo que se debe aprender por parte de los alumnos de 7º nivel. El porcentaje que no lo hace nunca o que lo realiza a veces debe ser incentivado para incorpore esta estrategia de estudio con la intención de lograr mejores resultados en su rendimiento tanto de tiempo como académico.

Cuadro 17
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE CONSULTA OTROS LIBROS ADEMÁS
DE LOS TEXTOS DE ESTUDIO

Valores	Consulta otros libros además del texto			Porcentaje acumulativo
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	11	40,7	40,7	40,7
A VECES	12	44,4	44,4	85,2
CASI SIEMPRE	2	7,4	7,4	92,6
SIEMPRE	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

consulta otros libros ademas del texto

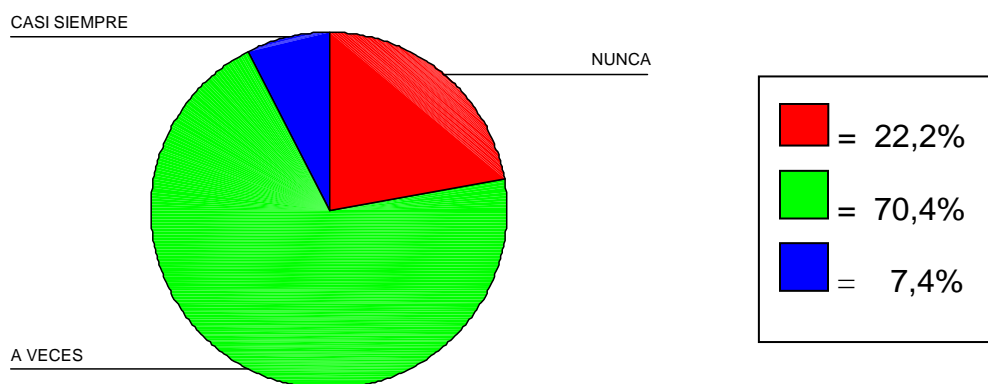


Los porcentajes que se observan en el Cuadro 17 indican que los estudiantes de 7º nivel del Colegio Saint Paul se conforman con los apuntes y los textos obligatorios del nivel y que no se sienten motivados o no ven la necesidad de complementar su preparación mediante la consulta de otros libros. Contar con material accesorio permite enriquecer la formación académica y personal de cada quien por lo tanto resulta importante que los estudiantes modifiquen este hábito y se preocupen por buscar otras fuentes de información que les puedan resultar de utilidad.

Cuadro 18
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE REPASA CON FRECUENCIA LOS TEMAS ESTUDIADOS

Valores	Repaso con frecuencia los temas estudiados			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	6	22,2	22,2	22,2
A VECES	19	70,4	70,4	92,6
CASI SIEMPRE	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

repaso con frecuencia los temas estudiados

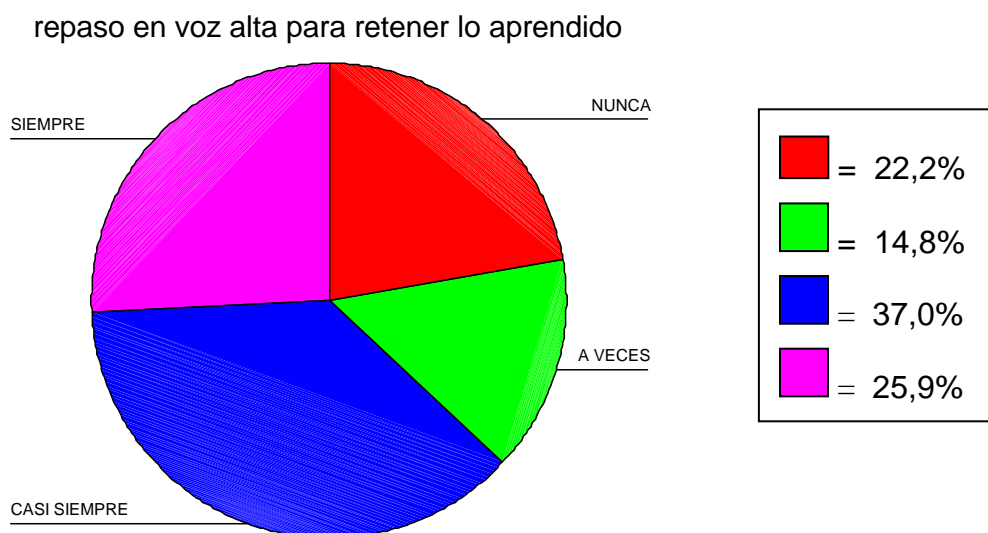


Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes de esta investigación no repasan con frecuencia los temas que han estudiado sino que, probablemente tienden a estudiar toda la materia justo antes de cada examen. Son varias las estrategias que le facilitan al estudiante organizar su trabajo y tiempo de estudio para que logre asimilarlo con tranquilidad y eficiencia.

A ellas se debe recurrir para mejorar esta tendencia que muestra el Cuadro 18.

Cuadro 19
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE REPASA EN VOZ ALTA PARA RETENER LO APRENDIDO

Valores	Repaso en voz alta para retener lo aprendido			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	6	22,2	22,2	22,2
A VECES	4	14,8	14,8	37,0
CASI SIEMPRE	10	37,0	37,0	74,1
SIEMPRE	7	25,9	25,9	100,0
Total	27	100,0	100,0	

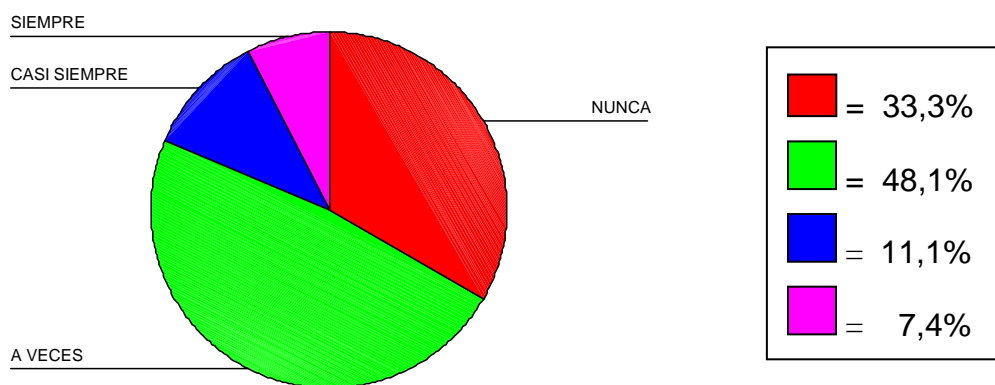


En el Cuadro 19 se muestra que un porcentaje importante de estudiantes repasa en voz alta para retener lo aprendido, de lo cual se podría suponer además que hay cierto predominio del estilo de aprendizaje auditivo y que se favorece de esta estrategia para retener los conceptos que se deben aprender. En lo que se refiere a los porcentajes restantes, cabría determinar el estilo de aprendizaje de los estudiantes y entonces, concluir que no requieren de aplicar esta estrategia debido a que su forma de aprender no la requiere.

Cuadro 20
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE LEE TODOS LOS DÍAS UN RATO

Valores	Leo todos los días un rato			Porcentaje acumulativo
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	9	33,3	33,3	33,3
A VECES	13	48,1	48,1	81,5
CASI SIEMPRE	3	11,1	11,1	92,6
SIEMPRE	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

leo todos los dias un rato



El Cuadro 20 muestra datos que permiten afirmar que los estudiantes de 7º nivel del Colegio Saint Paul no tienen la lectura diaria como hábito, razón por la que resulta importante incentivar este aspecto, no solo como estrategia de estudio sino como un medio de enriquecimiento personal y cultura general. El hábito de leer diariamente permite que el estudiante pueda distribuir su tiempo entre el repaso de las materias de estudio y disfrutar de un libro de su predilección.

Cuadro 21
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE MUESTRA INTERÉS POR LO QUE LEE

Valores	Me intereso por todo lo que leo			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	3	11,1	11,1	11,1
A VECES	11	40,7	40,7	51,9
CASI SIEMPRE	11	40,7	40,7	92,6
SIEMPRE	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

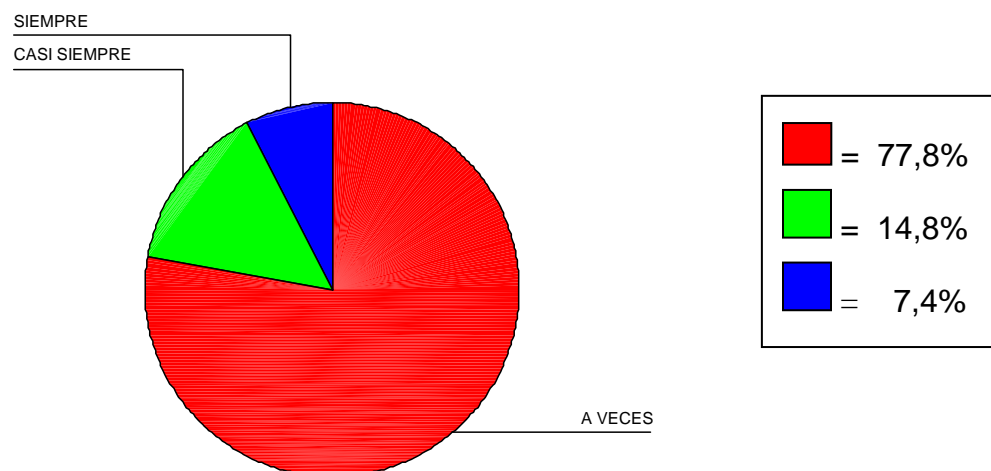


Los porcentaje reflejados en los rubros “A veces” y “Casi siempre” pueden ser interpretados de dos maneras: 1. no existe buena disposición del estudiante hacia lo que lee, ó, 2. el contenido de lo que lee no resulta atractivo ni significativo para él. De manera tal que, resulta necesario implementar estrategias de lectura que favorezcan el logro de una buena actitud hacia la lectura y que hagan de ella un momento agradable.

Cuadro 22
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE MUESTRA INTERÉS POR LAS LECTURAS QUE
MANDAN LOS PROFESORES

Valores	Me interesan las lecturas que mandan los profesores			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
A VECES	21	77,8	77,8	77,8
CASI SIEMPRE	4	14,8	14,8	92,6
SIEMPRE	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

me interesan las lecturas que mandan los profes

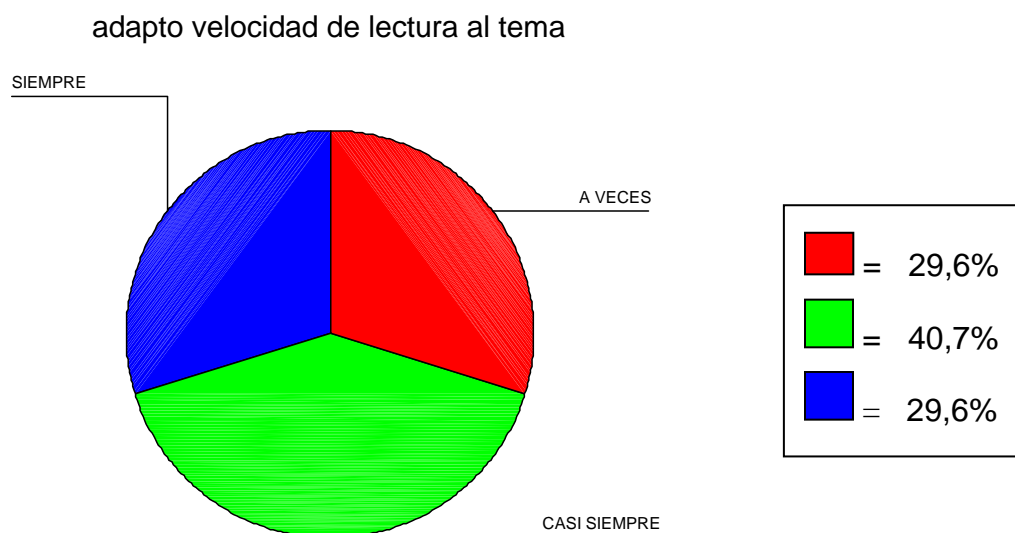


Relacionando los resultados contenidos en este cuadro con los mostrados en el Cuadro 21, pareciera que se confirma la tendencia a que los estudiantes no se sientan atraídos hacia los textos que deben leer y que son impuestos por los profesores. Dentro de la muestra únicamente 2 estudiantes consideran interesantes estos textos siempre.

Cabe sugerir una revisión de los textos por sí mismos, de la forma cómo se presentan al estudiante y de las estrategias apropiadas para abordarlos.

Cuadro 23
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE ADAPTA VELOCIDAD DE LECTURA SEGÚN EL TEMA

Valores	Adapto velocidad de lectura al tema			Porcentaje acumulativo
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
A VECES	8	29,6	29,6	29,6
CASI SIEMPRE	11	40,7	40,7	70,4
SIEMPRE	8	29,6	29,6	100,0
Total	27	100,0	100,0	

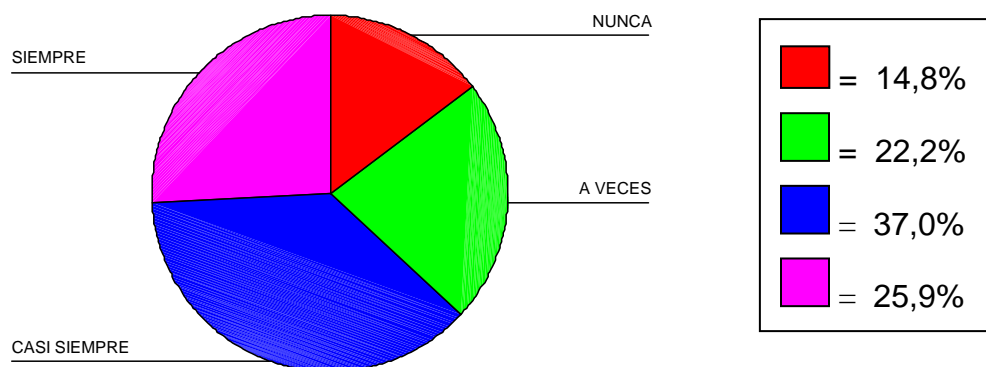


Los resultados del Cuadro 23 indican que los estudiantes adaptan la velocidad dependiendo del tema o contenido de la lectura que deban hacer en su mayoría. Sin embargo se recomiendan ejercicios que ayuden a mejorar la agilidad visual y con ellos la agilidad y la velocidad para leer.

Cuadro 24
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE DESCANSA LA VISTA AL LEER

Valores	Cuando leo descanso la vista			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	4	14,8	14,8	14,8
A VECES	6	22,2	22,2	37,0
CASI SIEMPRE	10	37,0	37,0	74,1
SIEMPRE	7	25,9	25,9	100,0
Total	27	100,0	100,0	

cuando leo descanso la vista



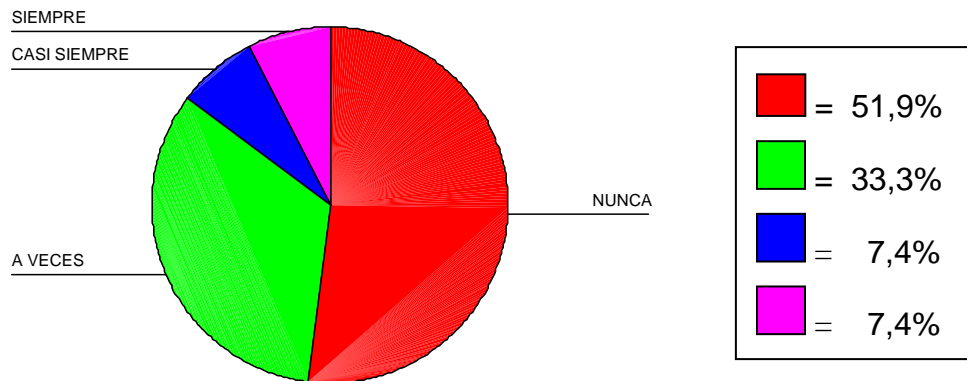
Los porcentajes que aparecen en este cuadro muestran que existe inclinación a proporcionar ratos de descanso a la vista después de leer por algún rato. Es importante recordar a los estudiantes la necesidad de contar con buena iluminación en el sitio donde se realiza la lectura, además de buena ventilación y un nivel manejable de ruidos, con lo que el momento de estudio se verá beneficiado en tiempo y aprovechamiento.

A lo anterior se suma la necesidad de contar con las estrategias de lectura apropiadas, facilitando la apropiación de los conceptos y evita el cansancio excesivo e innecesario de la vista.

Cuadro 25
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE UTILIZA EL DICCIONARIO PARA BUSCAR
LAS PALABRAS QUE NO ENTIENDE

Valores	Uso el diccionario para palabras que no entiendo			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NUNCA	14	51,9	51,9	51,9
A VECES	9	33,3	33,3	85,2
CASI SIEMPRE	2	7,4	7,4	92,6
SIEMPRE	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

uso el diccionario para palabras que no entiendo



Conocer el significado de las palabras que se encuentran en los textos para leer facilita la comprensión de los mismos. Los resultados que se reflejan en el Cuadro 25 indican que el uso del diccionario no se encuentra entre los hábitos más utilizados por los estudiantes que conforman la muestra.

Es necesario utilizar técnicas atractivas que motiven al estudiante a usar el diccionario como parte de sus materiales de estudio y como una herramienta útil para mejorar y agilizar su comprensión de lectura.

Cuadro 26
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE NO SE DISTRAEN AL LEER SI LES
HABLAN CERCA DE ELLOS

Valores	Al leer no me molesta que hablen cerca			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	2	7,4	7,4	7,4
A VECES	8	29,6	29,6	37,0
CASI SIEMPRE	6	22,2	22,2	59,3
SIEMPRE	11	40,7	40,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	



Los porcentajes que aparecen en este cuadro permiten establecer que, en su mayoría, los estudiantes logran manejar un buen nivel de ruido o interruptores sin que esto interfiera en sus actividades de lectura. Sin embargo la teoría indica que para lograr un buen nivel de concentración y comprensión lectora es importante contar con un lugar tranquilo, bien iluminado y silencioso.

Se recomienda informar y motivar a los estudiantes para que pongan en práctica este buen hábito.

Cuadro 27
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE NO REQUIERE MOVER LOS LABIOS NI LA LENGUA
CUANDO LEEN EN FORMA SILENCIOSA

Valores	No muevo labios ni lengua la leer en silencio			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	8	29,6	29,6	29,6
A VECES	8	29,6	29,6	59,3
CASI SIEMPRE	3	11,1	11,1	70,4
SIEMPRE	8	29,6	29,6	100,0
Total	27	100,0	100,0	

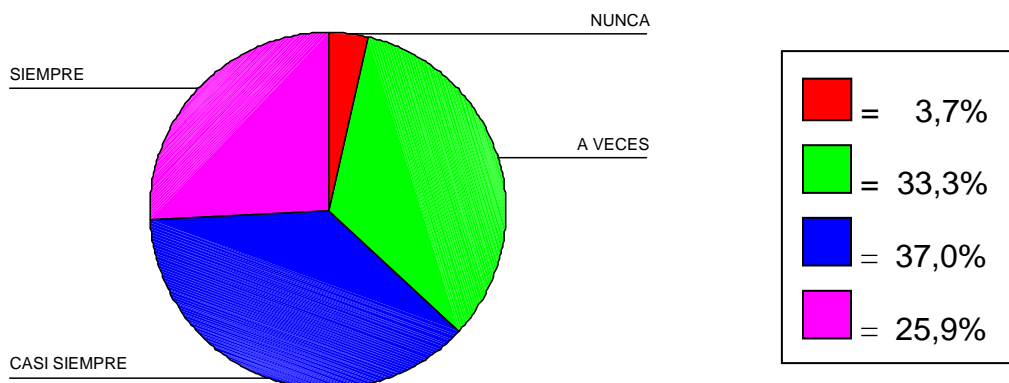


Los datos contenidos en este cuadro indican que el 29,6% de los estudiantes siempre requieren de mover los labios o la lengua al realizar la lectura silenciosa, igual porcentaje no lo requiere nunca ó lo hace a veces. Esto forma parte de una forma individual de realizar este tipo de lectura por lo tanto, si es una estrategia que favorece la concentración y la comprensión de la lectura, no se considera necesario que sea modificado.

Cuadro 28
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE INTENTA MEMORIZA SÓLO LO
MÁS IMPORTANTE

Valores	Intento memorizar sólo lo más importante			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	1	3,7	3,7	3,7
A VECES	9	33,3	33,3	37,0
CASI SIEMPRE	10	37,0	37,0	74,1
SIEMPRE	7	25,9	25,9	100,0
Total	27	100,0	100,0	

intento memorizar solo lo mas importante

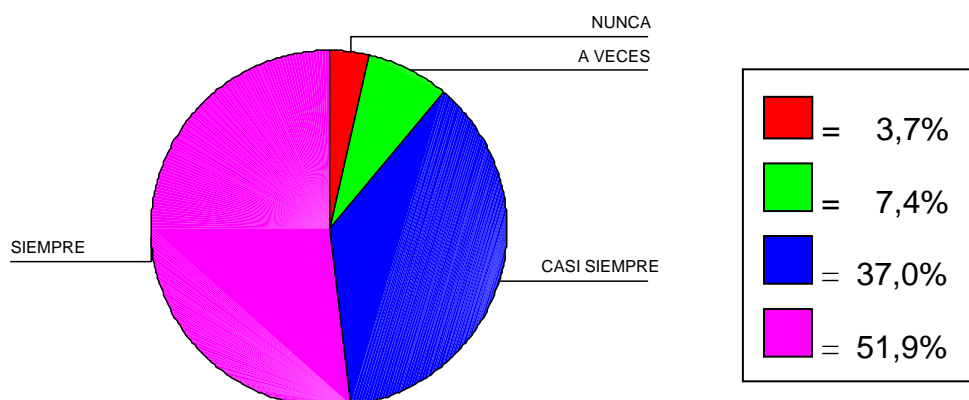


El Cuadro 28 contiene datos que permiten afirmar que los estudiantes de 7º nivel del Colegio Saint Paul manejan en forma adecuada el concepto de las ideas ó conceptos principales, razón por la que el fortalecimiento del uso del estrategias de estudio tales como el subrayado y la elaboración de esquemas favorecerán que esto se convierta en un buen hábito de estudio para ellos.

Cuadro 29
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE TRATA DE COMPRENDER ANTES DE MEMORIZAR

Valores	Trato comprender antes de memorizar			Porcentaje acumulado
	Frecuencias	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	1	3,7	3,7	3,7
A VECES	2	7,4	7,4	11,1
CASI SIEMPRE	10	37,0	37,0	48,1
SIEMPRE	14	51,9	51,9	100,0
Total	27	100,0	100,0	

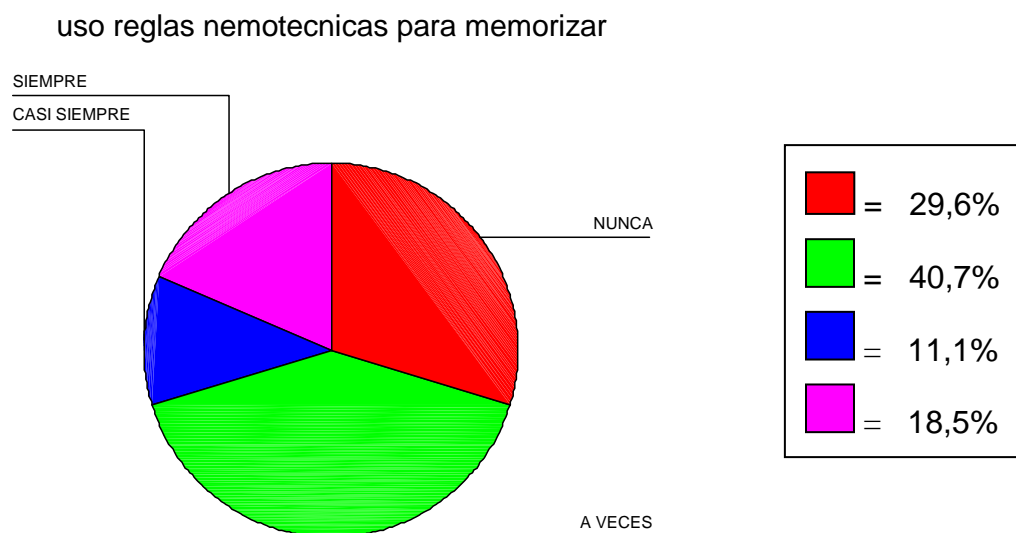
trato comprender antes de memorizar



Los porcentajes que aparecen en el Cuadro 29 demuestran que la mayoría de los estudiantes que conforman la muestra de esta investigación se esfuerzan por comprender más que por memorizar, esto confirma la tendencia mostrada en el cuadro anterior sobre memorizar lo más importante, ya que al comprender lo que leen, están en posibilidad de encontrar las ideas principales y memorizarlas. Este comportamiento se verá estimulado y optimizado con el uso de estrategias de lectura y hábitos de estudio que fortalezcan estas destrezas.

Cuadro 30
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE USA REGLAS NEMOTÉCNICAS PARA MEMORIZAR

Valores	Uso reglas nemotécnicas para memorizar			Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
NUNCA	8	29,6	29,6	29,6
A VECES	11	40,7	40,7	70,4
CASI SIEMPRE	3	11,1	11,1	81,5
SIEMPRE	5	18,5	18,5	100,0
Total	27	100,0	100,0	



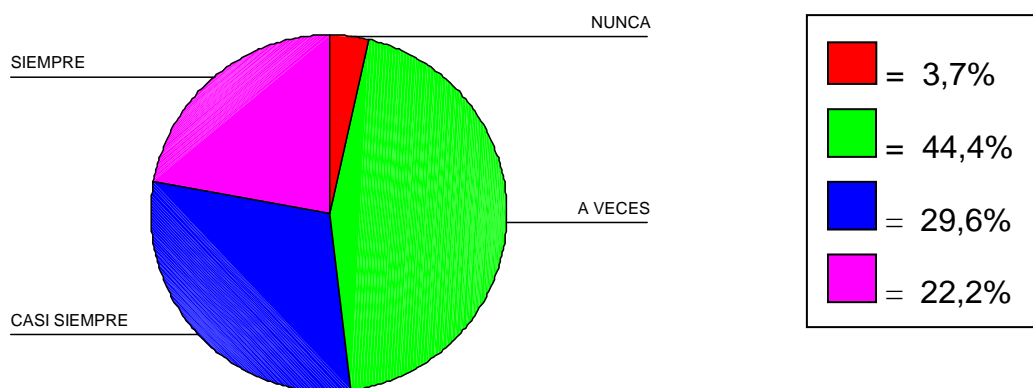
El Cuadro 30 muestra que los estudiantes de 7º nivel del Colegio Saint Paul, en su mayoría no utilizan reglas nemotécnicas como estrategia de estudio. Esto podría deberse a que: 1. no las requieren de acuerdo a su estilo de aprendizaje, ó bien, 2. no las conocen y por lo tanto no la aplican.

En ambos casos se recomienda ofrecer a la población estudiantil en cuestión, información y consejos útiles sobre el uso de estas técnicas, las cuales favorecerán su rendimiento, su tiempo de estudio y la comprensión lectora de cada uno.

Cuadro 31
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE ORGANIZA LO QUE DEBE APRENDER PARA MEMORIZAR

Organizo lo que debo aprender para memorizar	Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA		1	3,7	3,7	3,7
A VECES		12	44,4	44,4	48,1
CASI SIEMPRE		8	29,6	29,6	77,8
SIEMPRE		6	22,2	22,2	100,0
Total		27	100,0	100,0	

organizo lo que debo aprender para memorizar

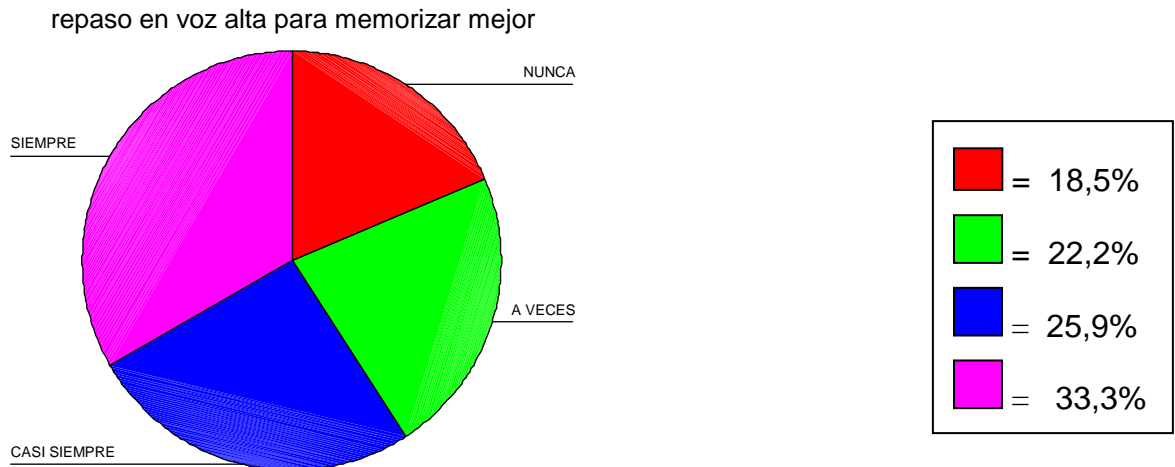


De esta información se puede concluir que la mayoría de los estudiantes a veces organizan lo que deben aprender, poniendo esto en evidencia de que es importante que tomen conciencia de la necesidad de hacer de esta práctica un hábito para conseguir mejores resultados.

Cuadro 32
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE REPASAN EN VOZ ALTA PARA MEMORIZAR MEJOR

Repaso en voz alta para memorizar mejor

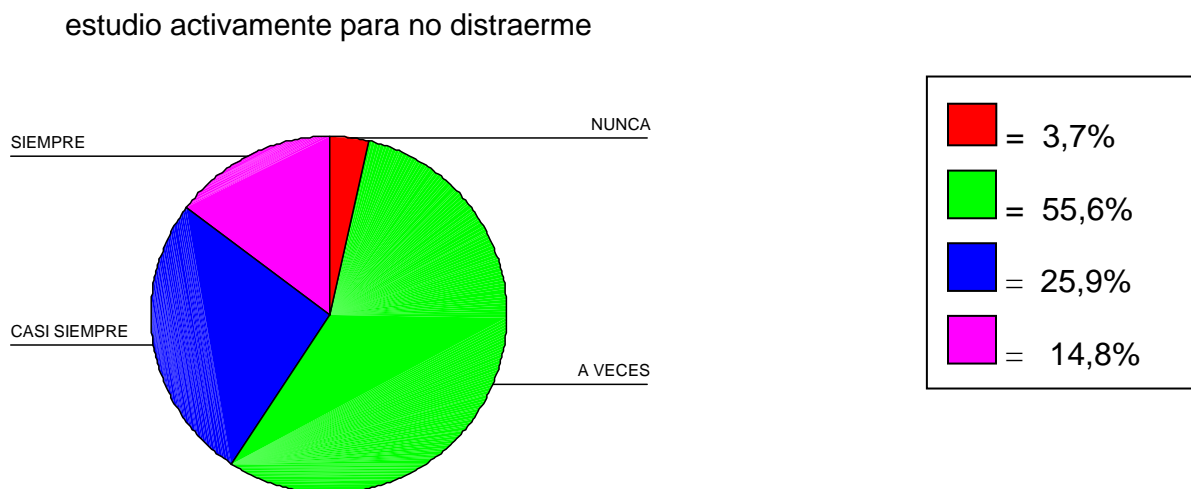
Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	5	18,5	18,5	18,5
A VECES	6	22,2	22,2	40,7
CASI SIEMPRE	7	25,9	25,9	66,7
SIEMPRE	9	33,3	33,3	100,0
Total	27	100,0	100,0	



Este gráfico muestra que la práctica de repetir en voz alta para memorizar está bastante repartida. Un porcentaje considerable lo realiza y los demás están muy divididos por lo que es necesario que se valore esta estrategia, ya que es sabido que la información se retiene mejor cuando se escucha.

Cuadro 33
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE ESTUDIA ACTIVAMENTE PARA NO DISTRAERSE

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	1	3,7	3,7	3,7
A VECES	15	55,6	55,6	59,3
CASI SIEMPRE	7	25,9	25,9	85,2
SIEMPRE	4	14,8	14,8	100,0
Total	27	100,0	100,0	



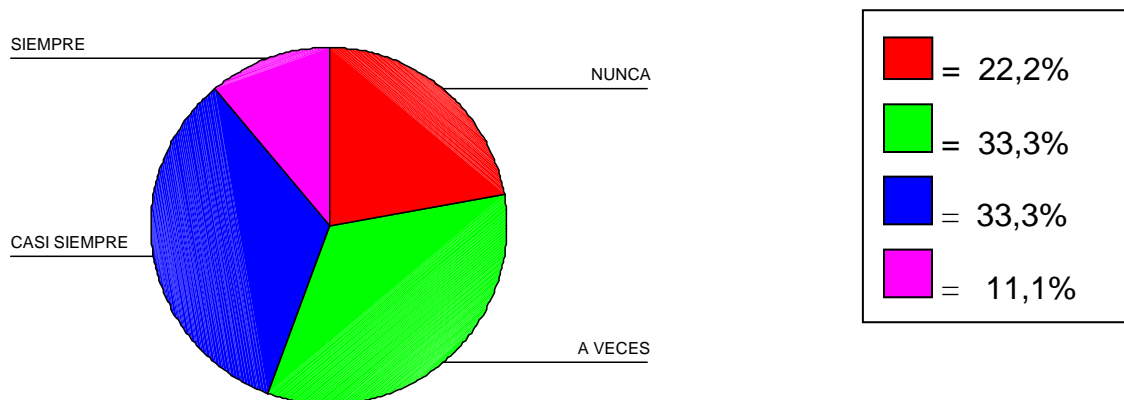
Según la información, se puede concluir que los estudiantes en su mayoría son concientes de la importancia de participar activamente en el estudio para no distraerse, a veces o casi siempre tratan de hacerlo.

Cuadro 34
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE AL ESTUDIAR SUBRAYA, HACE ESQUEMAS, ETC.

Al estudiar subrayo, hago esquemas, etc.

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	6	22,2	22,2	22,2
A VECES	9	33,3	33,3	55,6
CASI SIEMPRE	9	33,3	33,3	88,9
SIEMPRE	3	11,1	11,1	100,0
Total	27	100,0	100,0	

al estudiar subrayo, hago esquemas, etc.

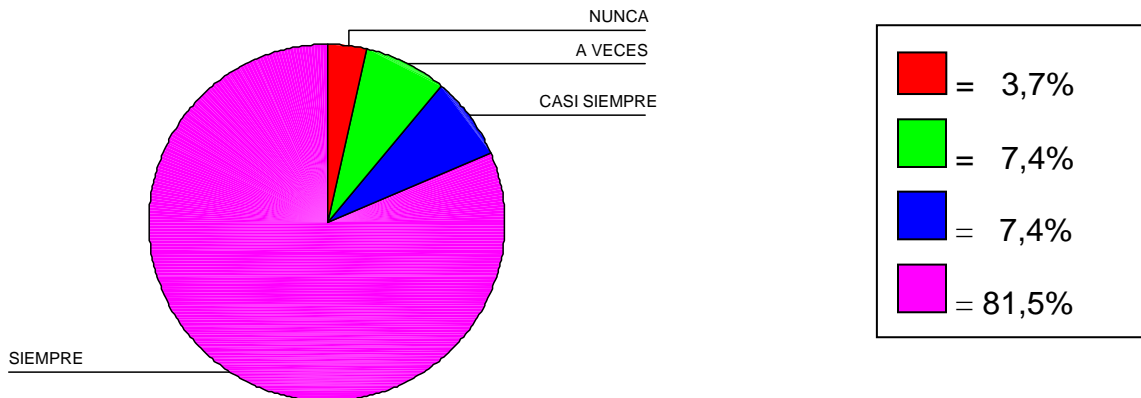


El subrayar y el hacer esquemas son técnicas que permiten al estudiante ahorrar tiempo y energía y a su vez organizar los contenidos jerárquicamente o en categorías. Dentro de sus ventajas están: memorizar mejor y fijar la atención. Se puede notar que la mayoría de los estudiantes están en la categoría de casi siempre o a veces lo hacen por lo que es importante incentivar estas estrategias.

Cuadro 35
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE PROCURA ASISTIR A CLASES TODOS LOS DÍAS.

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	1	3,7	3,7	3,7
A VECES	2	7,4	7,4	11,1
CASI SIEMPRE	2	7,4	7,4	18,5
SIEMPRE	22	81,5	81,5	100,0
Total	27	100,0	100,0	

procuro asistir a clase todos los dias

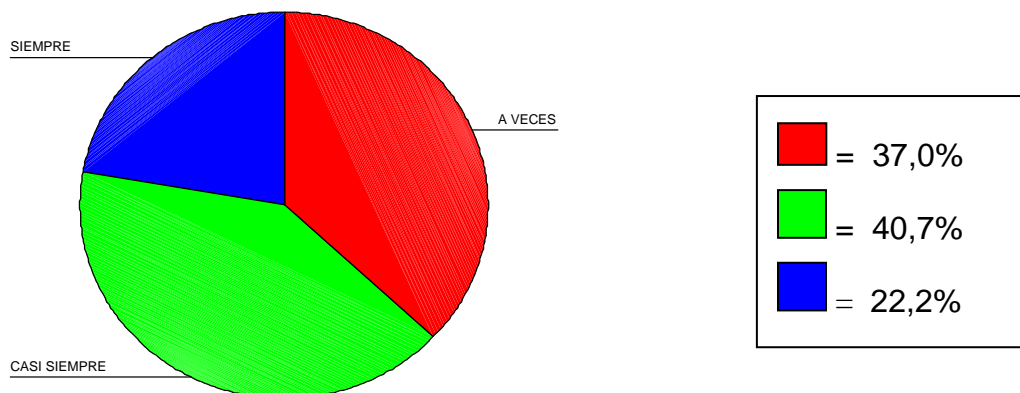


Según este gráfico, se pone en evidencia que los estudiantes tienen bien claro la importancia de asistir a clases todos los días como un medio de alcanzar el éxito en su aprendizaje, ya que el 81.5% manifiestan que procuran hacerlo siempre.

Cuadro 36
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE EN CLASE PREGUNTA AL PROFESOR LO QUE NO ENTIENDE

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
A VECES	10	37,0	37,0	37,0
CASI SIEMPRE	11	40,7	40,7	77,8
SIEMPRE	6	22,2	22,2	100,0
Total	27	100,0	100,0	

en clase pregunto al profesor lo que no entiendo



La mayoría de los estudiantes reportan que ellos preguntan al profesor cuando no entienden a veces o casi siempre. En el caso particular de estos estudiantes se les ha insistido mucho que es el medio más importante para aclararse cuando tienen alguna dificultad.

Cuadro 37
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE SE LLEVA BIEN CON LOS PROFESORES

Me llevo bien con los profesores

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
A VECES	10	37,0	37,0	37,0
CASI SIEMPRE	11	40,7	40,7	77,8
SIEMPRE	6	22,2	22,2	100,0
Total	27	100,0	100,0	



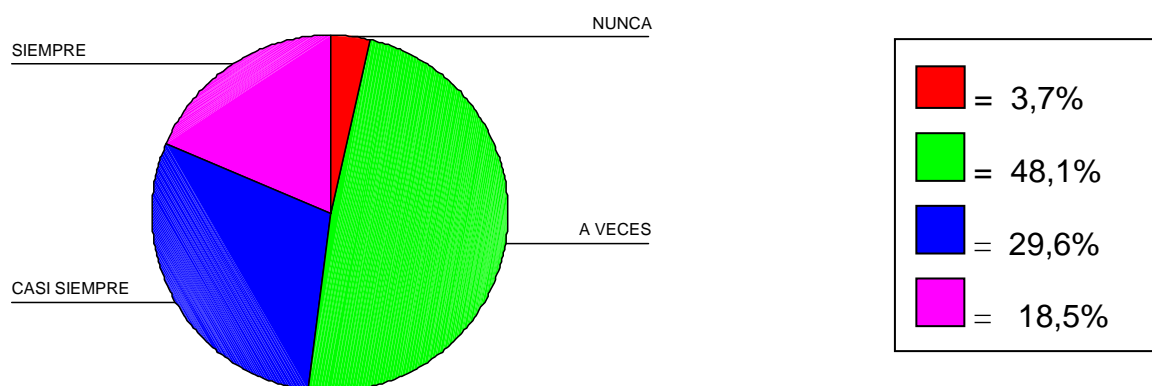
El cuadro 37 muestra datos que permite afirmar que los estudiantes a veces o casi siempre se llevan bien con los profesores, aspecto que es una ventaja ya que el arraigo emocional que sientan ellos les da, en la medida de lo posible, un ambiente de tranquilidad para su aprendizaje.

Cuadro 38
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE PROCURA ESTAR ACTIVO EN CLASE PARA NO DISTRAERSE

Procuro estar activo en clase para no distraerme

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	1	3,7	3,7	3,7
A VECES	13	48,1	48,1	51,9
CASI SIEMPRE	8	29,6	29,6	81,5
SIEMPRE	5	18,5	18,5	100,0
Total	27	100,0	100,0	

procuro estar activo en clase para no distraerme



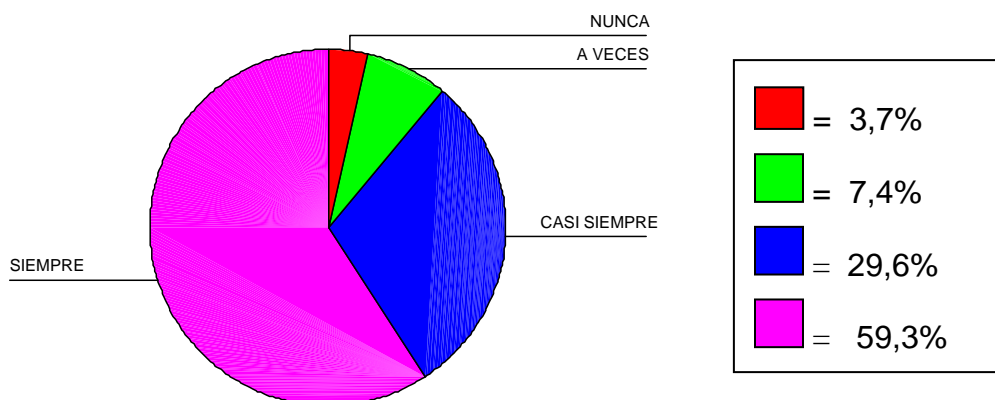
En este cuadro se puede ver cómo los estudiantes han creado su propia estrategia de tratar de mantenerse activos durante la clase para no perder su atención, ya que la mayoría procura hacerlo y están entre a veces o casi siempre.

Cuadro 39
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE TOMA APUNTES EN CLASE

Tomo apuntes en clase

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	1	3,7	3,7	3,7
A VECES	2	7,4	7,4	11,1
CASI SIEMPRE	8	29,6	29,6	40,7
SIEMPRE	16	59,3	59,3	100,0
Total	27	100,0	100,0	

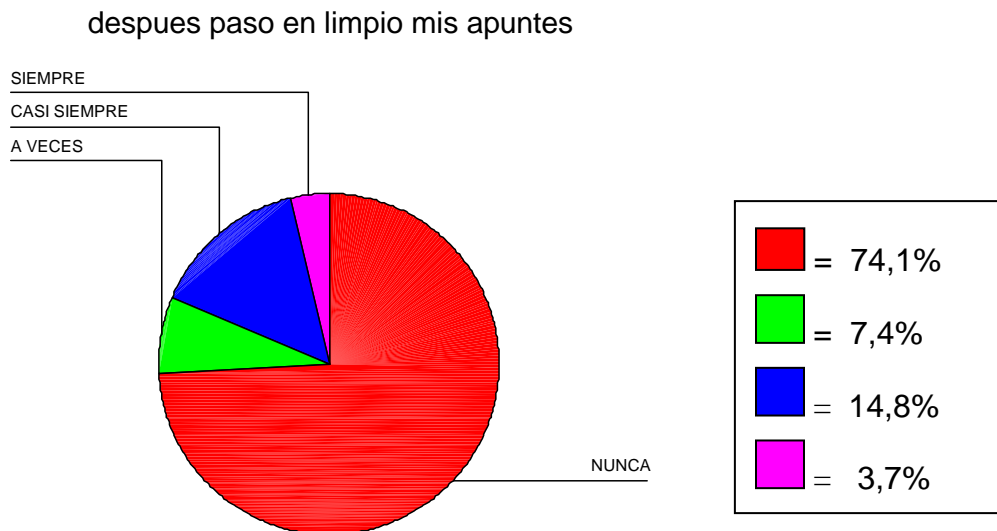
tomo apuntes en clase



El cuadro 39 muestra datos que permiten afirmar que la mayoría de los estudiantes siempre toma apuntes, aspecto que es una enorme ventaja ya que les permite comprender mejor la información y tratarla en función de un objetivo de trabajo ejercitando la capacidad de distinguir las ideas más importantes. Al mismo tiempo los apuntes les sirven para estudiar y ahorrar tiempo.

Cuadro 40
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE DESPUÉS PASA EN LIMPIO LOS APUNTES

Después paso en limpio mis apuntes				
Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	20	74,1	74,1	74,1
A VECES	2	7,4	7,4	81,5
CASI SIEMPRE	4	14,8	14,8	96,3
SIEMPRE	1	3,7	3,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

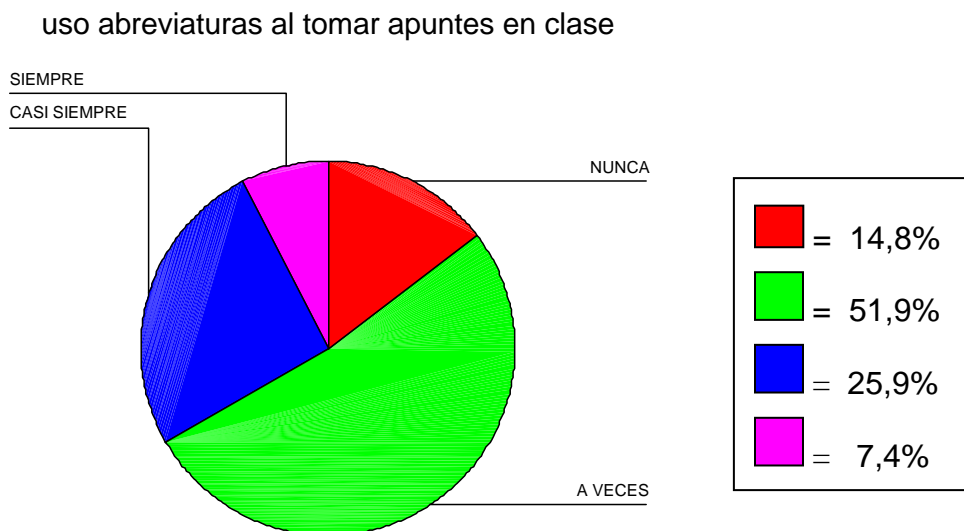


La realidad de estos estudiantes la podemos ver en este cuadro, ya que la mayoría de ellos nunca pasa en limpio sus apuntes. Una de las ventajas de valorar esta opción, es poder darse cuenta si tienen dudas y así poderlas aclarar en la próxima clase con el profesor e ir afianzando los conocimientos.

Cuadro 41
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE USA ABREVIATURAS AL TOMAR APUNTES EN CLASE

Uso abreviaturas al tomar apuntes en clase

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	4	14,8	14,8	14,8
A VECES	14	51,9	51,9	66,7
CASI SIEMPRE	7	25,9	25,9	92,6
SIEMPRE	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	



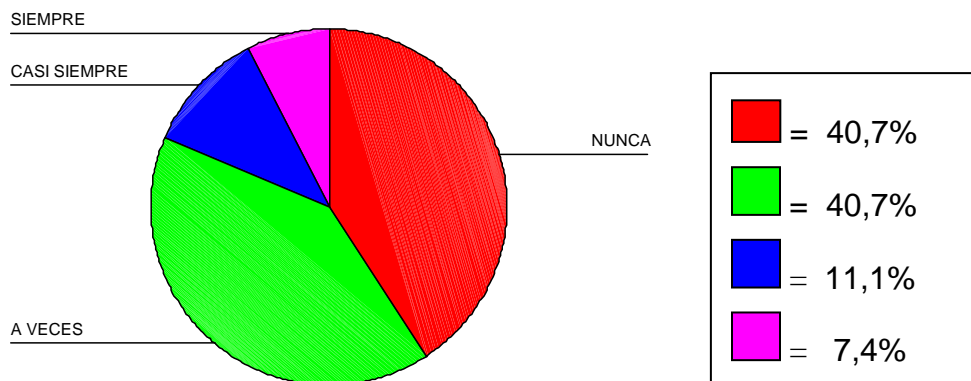
En este cuadro se puede ver que la mayoría de los estudiantes a veces o casi siempre utiliza abreviaturas a la hora de tomar apuntes, es aconsejable su uso ya que es más rápido y no perjudica la comprensión.

Cuadro 42
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE INTENTAN ORGANIZAR LOS APUNTES TODOS LOS DÍAS

Intento organizar los apuntes todos los días

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	11	40,7	40,7	40,7
A VECES	11	40,7	40,7	81,5
CASI SIEMPRE	3	11,1	11,1	92,6
SIEMPRE	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

intento organizar los apuntes todos los dias

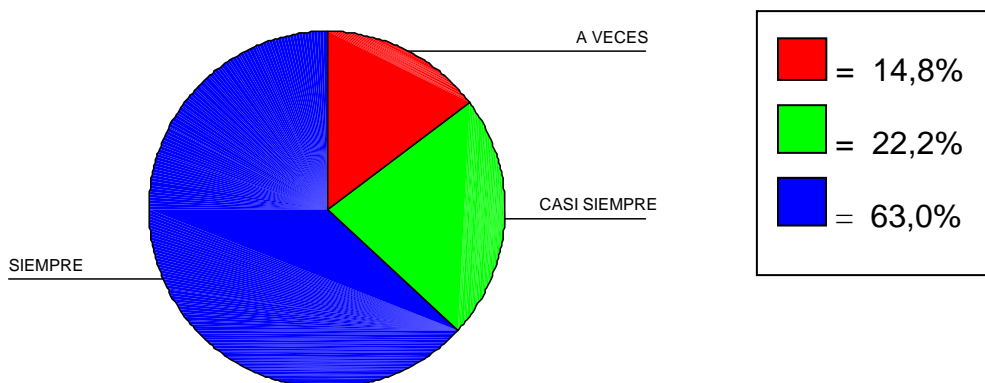


Con esta información se puede decir que los estudiantes a veces o nunca intentan organizar la información de los apuntes diariamente. Esta es una práctica que fomenta la disciplina y es una alternativa más para facilitar el aprendizaje.

Cuadro 43
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE USA APUNTES Y LIBROS PARA PREPARARSE
PARA UN EXAMEN

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
A VECES	4	14,8	14,8	14,8
CASI SIEMPRE	6	22,2	22,2	37,0
SIEMPRE	17	63,0	63,0	100,0
Total	27	100,0	100,0	

uso apuntes y libros al prepararme por un examen

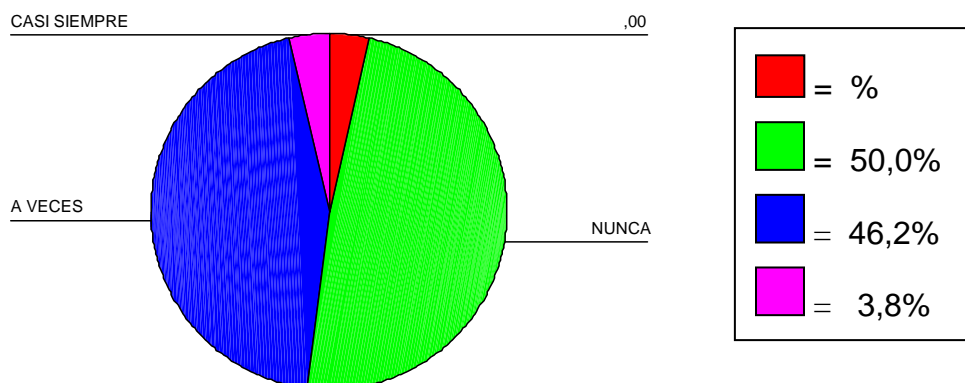


El cuadro 43 muestra datos que permiten afirmar que la mayoría de los estudiantes siempre o casi siempre usan sus apuntes y libros para prepararse para un examen. Esta práctica es muy efectiva ya que es necesario conocer toda la información que se va a evaluar para así poder tener éxito.

Cuadro 44
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE CONSULTA LA BIBLIOTECA PARA TRABAJOS DE CLASE

Consulta la biblioteca para trabajos de clase					
	Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
	NUNCA	13	48,1	50,0	50,0
	A VECES	12	44,4	46,2	96,2
	CASI SIEMPRE	1	3,7	3,8	100,0
	Total	26	96,3	100,0	
NS/NR	,00	1	3,7		
Total		27	100,0		

consulta la biblioteca para trabajos de clase



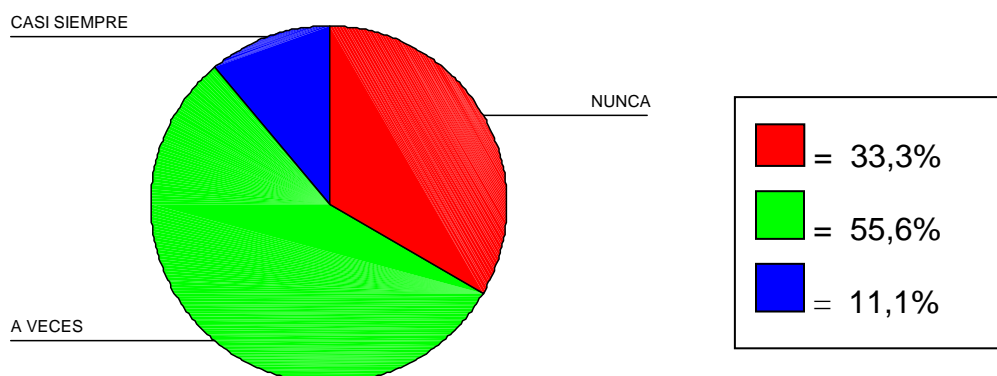
Con esta información se puede decir que la mitad de los estudiantes nunca utiliza la biblioteca para trabajos de clase. Es importante fomentar esta estrategia ya que su uso amplía los horizontes del conocimiento ya sea para su uso inmediato o para su cultura general.

Cuadro 45
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE USA LIBROS DE CONSULTA PARA
AMPLIAR LA INFORMACIÓN

Uso libros de consulta para ampliar información

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	9	33,3	33,3	33,3
A VECES	15	55,6	55,6	88,9
CASI SIEMPRE	3	11,1	11,1	100,0
Total	27	100,0	100,0	

uso libros de consulta para ampliar informacion

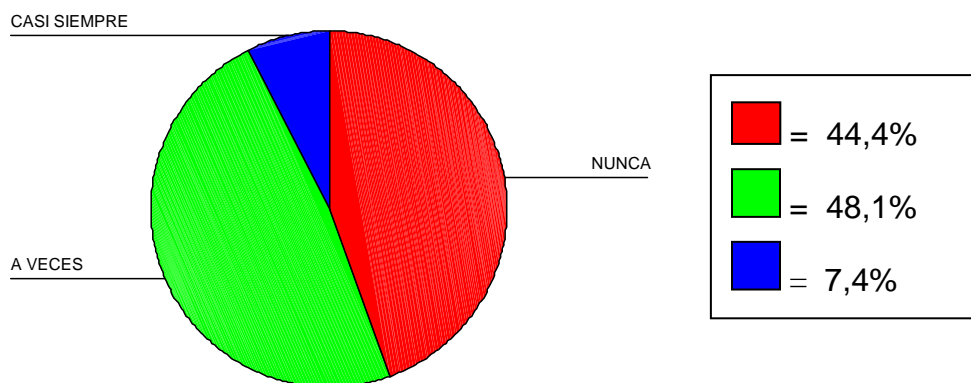


Según el cuadro 45, la mayoría de los estudiantes solamente a veces utilizan libros de consulta para ampliar la información requerida en sus estudios. Es importante incentivar esta práctica porque una misma realidad hay que verla desde muchos ángulos para conocerla mejor.

Cuadro 46
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE REGISTRAN EN FICHAS LAS IDEAS
IMPORTANTES QUE LEEN

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	12	44,4	44,4	44,4
A VECES	13	48,1	48,1	92,6
CASI SIEMPRE	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

registro en fichas las ideas importantes que leo



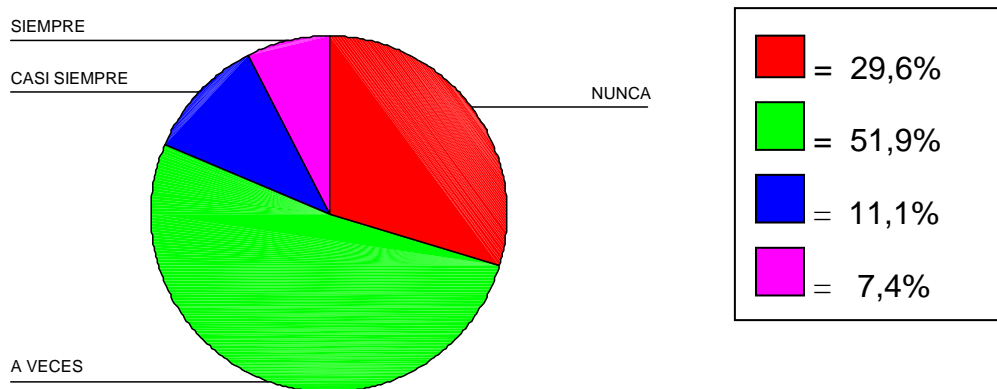
Según lo que se registra en el cuadro 46, el 44,4% de los estudiantes nunca utiliza fichas para recopilar las ideas importantes de lo que se lee. Es importante fomentar el uso de esta técnica que se utiliza para recoger y sistematizar la información que se refiere a un tema.

Cuadro 47
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE USA EL DICCIONARIO CUANDO NO SABE UNA PALABRA

Uso el diccionario cuando no se una palabra

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	8	29,6	29,6	29,6
A VECES	14	51,9	51,9	81,5
CASI SIEMPRE	3	11,1	11,1	92,6
SIEMPRE	2	7,4	7,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

uso el diccionario cuando no se una palabra



Según la información que arroja el cuadro 47 se puede concluir que más de la mitad de los estudiantes a veces, utiliza el diccionario cuando no se sabe una palabra. Esta es una práctica indispensable para la educación formal y facilita la comprensión y la cultura en general.

Cuadro 48
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE LES GUSTA CUIDAR SU ORTOGRAFÍA

Me gusta cuidar mi ortografía Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	4	14,8	14,8	14,8
A VECES	6	22,2	22,2	37,0
CASI SIEMPRE	12	44,4	44,4	81,5
SIEMPRE	5	18,5	18,5	100,0
Total	27	100,0	100,0	

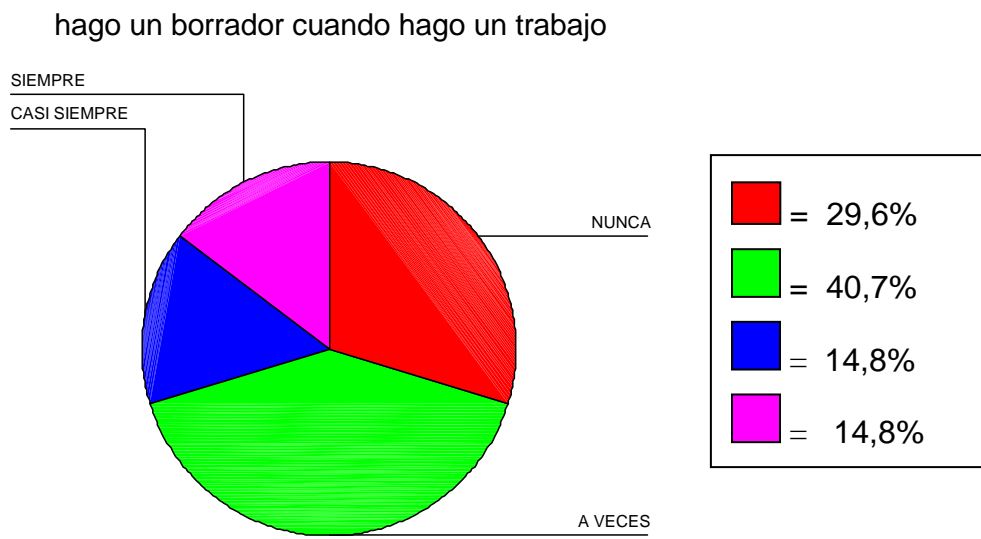


Según el cuadro 48, se puede decir que más de la mitad de los estudiantes trata de cuidar su ortografía siempre o casi siempre. Esta es una práctica indispensable para cualquier profesional o como cultura general en la educación.

Cuadro 49
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE HACEN UN BORRADOR CUANDO HACEN UN TRABAJO

Hago un borrador cuando hago un trabajo

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	8	29,6	29,6	29,6
A VECES	11	40,7	40,7	70,4
CASI SIEMPRE	4	14,8	14,8	85,2
SIEMPRE	4	14,8	14,8	100,0
Total	27	100,0	100,0	



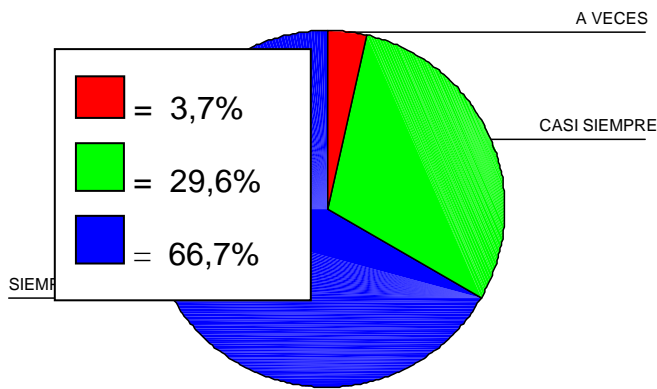
Según el cuadro se puede concluir que la mayoría de los estudiantes a veces hacen un borrador cuando hacen un trabajo. Esta estrategia ayuda a organizar las ideas y a fijarlas en la memoria.

Cuadro 50
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE LES GUSTA PRESENTAR BIEN SUS TRABAJOS

Me gusta presentar bien mis trabajos

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
A VECES	1	3,7	3,7	3,7
CASI SIEMPRE	8	29,6	29,6	33,3
SIEMPRE	18	66,7	66,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

me gusta presentar bien mis trabajos



El cuadro 50 muestra datos que permiten afirmar que la mayoría de los estudiantes les gusta presentar bien los trabajos siempre. Esto muestra que existe una buena motivación de querer hacer las cosas bien.

Cuadro 51
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE HACEN UN ESQUEMA PREVIO AL HACER UN TRABAJO

Hago esquema previo al hacer un trabajo	Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA		11	40,7	40,7	40,7
A VECES		11	40,7	40,7	81,5
CASI SIEMPRE		5	18,5	18,5	100,0
SIEMPRE					
Total		27	100,0	100,0	



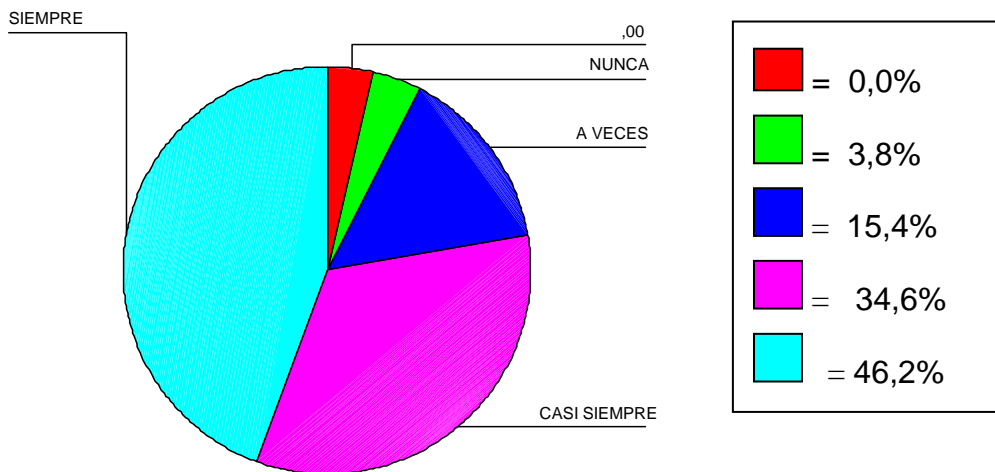
En el cuadro 51 se puede apreciar que un 40,7% de los estudiantes a veces hacen un esquema y el mismo porcentaje de que nunca hacen un esquema. Es importante hacer conciencia en los estudiantes de las ventajas de usar esta técnica ya que con ella se ordenan los contenidos en una estructura jerárquica donde las ideas son organizadas en categorías

Cuadro 52
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE EL PROFESOR ENTIENDE SIN DIFICULTAD
LO QUE ESCRIBEN

El profesor entiende sin dificultad lo que escribo

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	1	3,7	3,8	3,8
A VECES	4	14,8	15,4	19,2
CASI SIEMPRE	9	33,3	34,6	53,8
SIEMPRE	12	44,4	46,2	100,0
Total	26	96,3	100,0	
NS/NR	1	3,7		
Total	27	100,0		

el profesor entiende sin dificultad lo que escribo



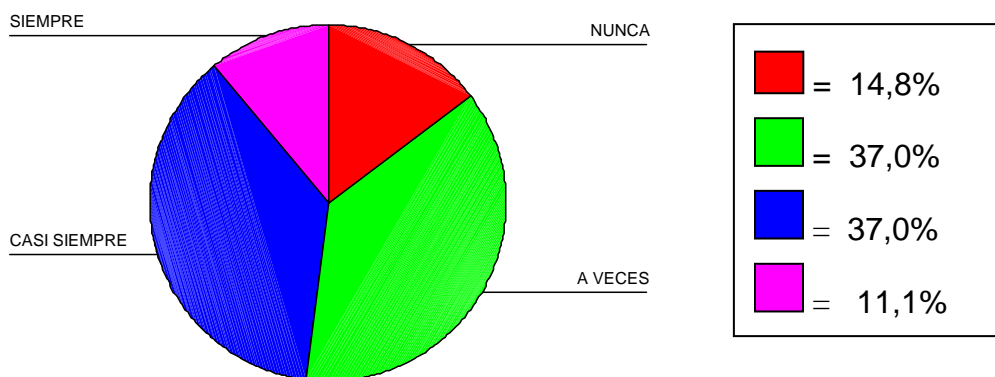
Según el cuadro 52 se puede concluir que la mayoría de los estudiantes considera que siempre los profesores les entienden lo que escriben. Esto es de suma importancia ya que la mayor parte de la vida académica y profesional se hacen por medio de ejercicios escritos.

Cuadro 53
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE SE INTERESA EN INTERPRETAR GRÁFICOS QUE LEE

Me intereso en interpretar gráficos que leo

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	4	14,8	14,8	14,8
A VECES	10	37,0	37,0	51,9
CASI SIEMPRE	10	37,0	37,0	88,9
SIEMPRE	3	11,1	11,1	100,0
Total	27	100,0	100,0	

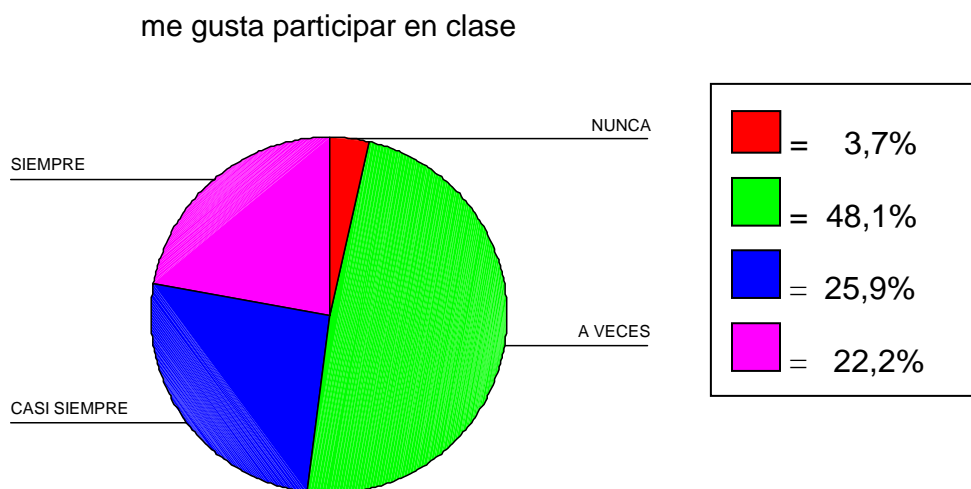
me intereso en interpretar graficos que leo



Según la información que revela el cuadro 53, se puede ver que la mayoría de los estudiantes se interesa por interpretar los gráficos que lee a veces o casi siempre. Esta es una práctica importante porque ayuda a interpretar parte de la información que se posee sobre diferentes temas.

Cuadro 54
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE LES GUSTA PARTICIPAR EN CLASE

Me gusta participar en clase				
Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	1	3,7	3,7	3,7
A VECES	13	48,1	48,1	51,9
CASI SIEMPRE	7	25,9	25,9	77,8
SIEMPRE	6	22,2	22,2	100,0
Total	27	100,0	100,0	



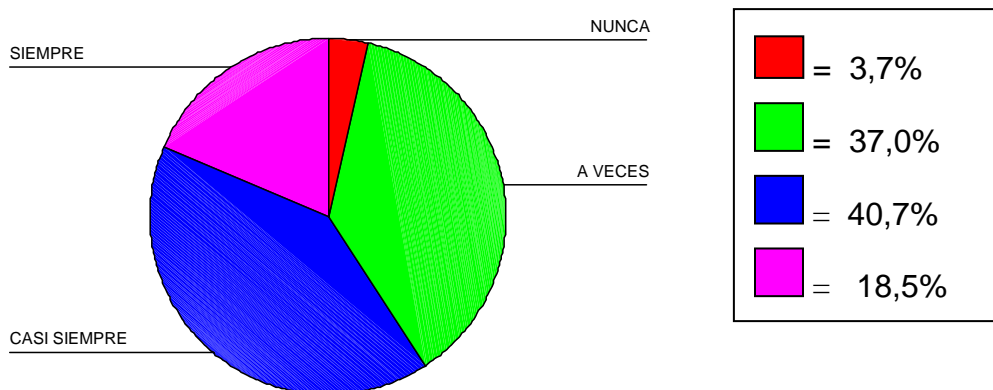
El cuadro 54 muestra que la mayoría de los estudiantes solo les gusta participar a veces en clase. Es importante incentivar esta práctica ya que el aprendizaje interactivo tiene muy buenos resultados.

Cuadro 55
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE SE TOMA TIEMPO PARA PREPARAR LOS EXÁMENES

Me tomo tiempo para preparar los exámenes

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	1	3,7	3,7	3,7
A VECES	10	37,0	37,0	40,7
CASI SIEMPRE	11	40,7	40,7	81,5
SIEMPRE	5	18,5	18,5	100,0
Total	27	100,0	100,0	

me tomo tiempo para preparar los exámenes

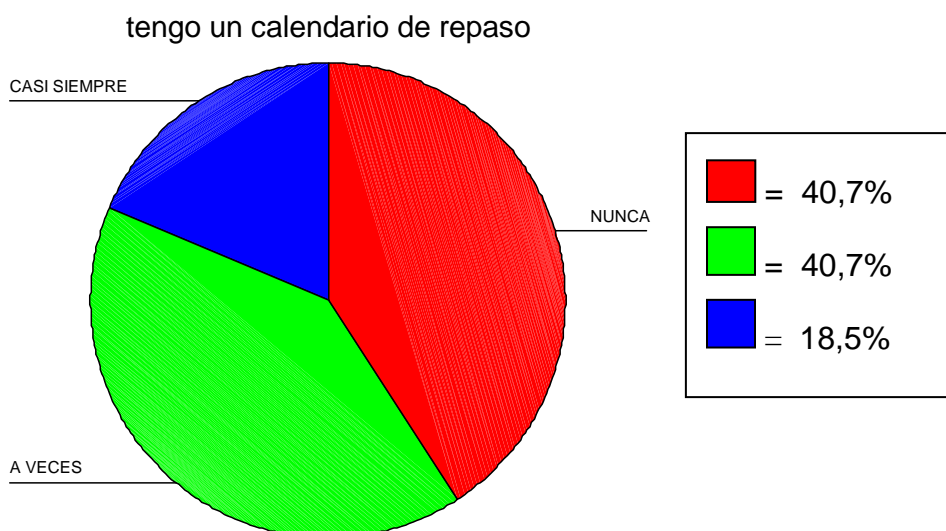


Según el cuadro se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes, casi siempre se toma su tiempo para prepararse para los exámenes. Esta técnica es importante ya que por medio de las pruebas se reflejan los conocimientos que tiene el estudiante, así como su capacidad de organización y síntesis.

Cuadro 56
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE TIENEN UN CALENDARIO DE REPASO

Tengo un calendario de repaso

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	11	40,7	40,7	40,7
A VECES	11	40,7	40,7	81,5
CASI SIEMPRE	5	18,5	18,5	100,0
Total	27	100,0	100,0	



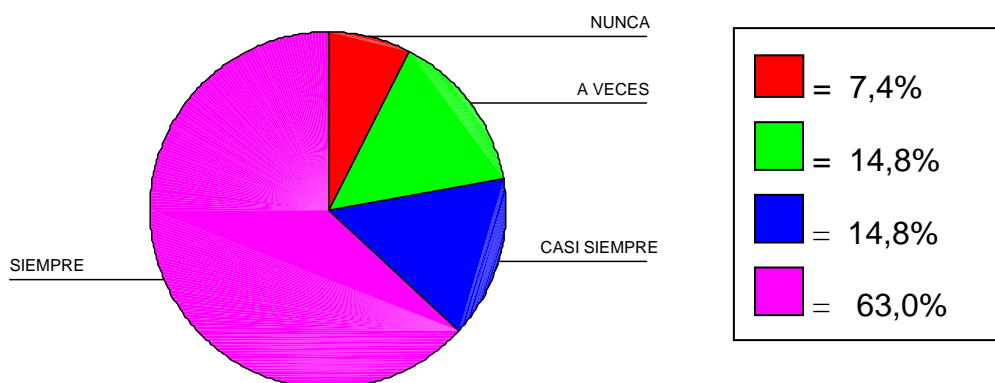
El cuadro 56 muestra datos que permiten concluir que la mayoría de los estudiantes nunca tienen un calendario de repaso o solamente a veces. Es conveniente que se tome conciencia de importancia de manejar el tiempo y de distribuir las obligaciones de una manera real.

Cuadro 57
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE REPASA EL DÍA ANTES DEL EXAMEN

Repaso el día antes del examen

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	2	7,4	7,4	7,4
A VECES	4	14,8	14,8	22,2
CASI SIEMPRE	4	14,8	14,8	37,0
SIEMPRE	17	63,0	63,0	100,0
Total	27	100,0	100,0	

repaso el dia antes del examen

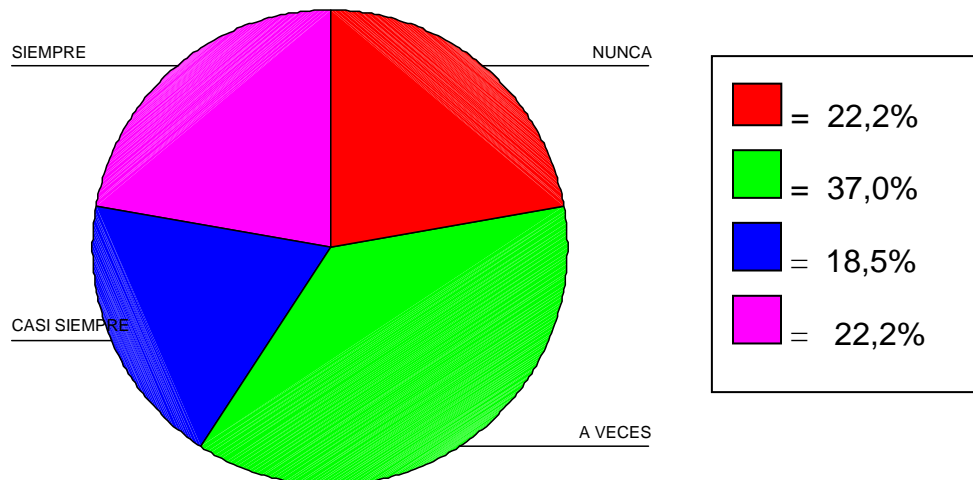


Este cuadro muestra una realidad del sistema educativo que es la de estudiar un día antes del examen. Esto es una estrategia que tiene consecuencias negativas como que se fuerza mucho la memoria y luego del examen todo se olvida y además provoca mucha tensión en los estudiantes.

Cuadro 58
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE ANTES DE HACER EL EXAMEN ORGANIZAN
LO QUE VAN A HACER

Antes de hacer el examen organizo que voy a hacer Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	6	22,2	22,2	22,2
A VECES	10	37,0	37,0	59,3
CASI	5	18,5	18,5	77,8
SIEMPRE				
SIEMPRE	6	22,2	22,2	100,0
Total	27	100,0	100,0	

antes de hacer el examen organizo que voy a hacer

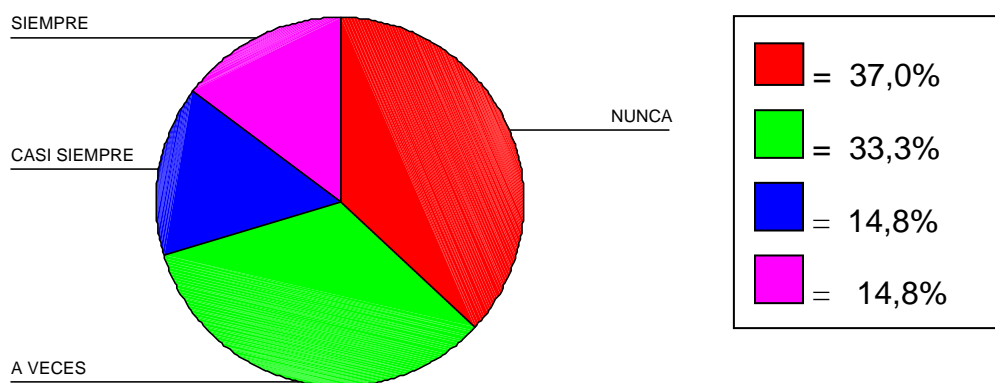


Este cuadro muestra como la mayoría de los estudiantes dicen que solamente a veces se organizan antes de hacer un examen con lo que van a hacer. Esto refleja un mal manejo del tiempo.

Cuadro 59
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE EN EL EXAMEN EMPIEZAN POR LA PREGUNTA
QUE MEJOR SABEN

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
NUNCA	10	37,0	37,0	37,0
A VECES	9	33,3	33,3	70,4
CASI SIEMPRE	4	14,8	14,8	85,2
SIEMPRE	4	14,8	14,8	100,0
Total	27	100,0	100,0	

en el examen empiezo por la pregunta que mejor sé

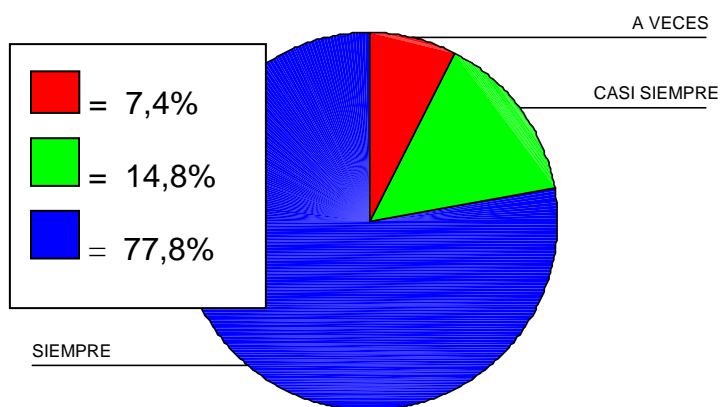


El cuadro 59 muestra datos que indican que la mayoría de los estudiantes nunca empiezan por la pregunta que mejor saben. Sin embargo esta es una buena estrategia a tomar en cuenta porque permite al estudiante tener más confianza en el trabajo que se está llevando a cabo.

Cuadro 60
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE PIENSAN QUÉ ESCRIBIR ANTES DE
CONTESTAR UNA PREGUNTA

Pienso qué escribir antes de contestar una pregunta	Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
A VECES		2	7,4	7,4	7,4
CASI SIEMPRE		4	14,8	14,8	22,2
SIEMPRE		21	77,8	77,8	100,0
Total		27	100,0	100,0	

pienso que escribir antes de contestar una pregunta



Según este cuadro, se puede concluir que el 77,8% de los estudiantes siempre piensan antes de contestar una pregunta. Esta estrategia permite controlar la impulsividad y estar más seguros de lo

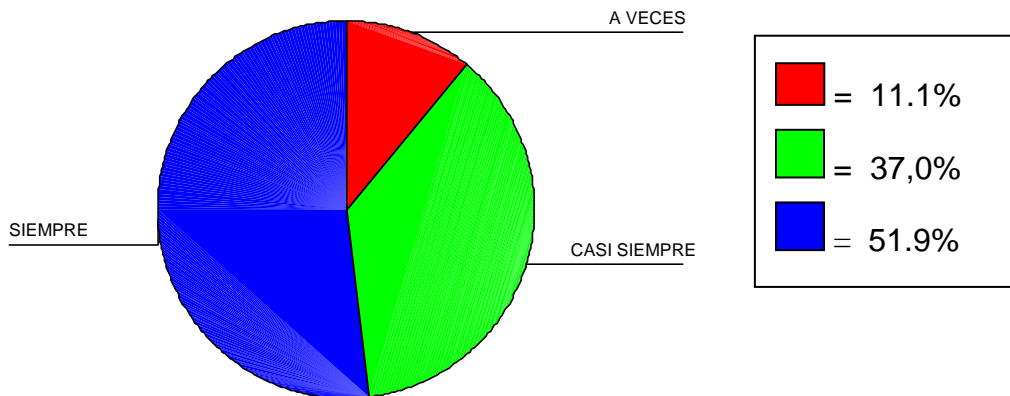
que se va a contestar.

Cuadro 61
CANTIDAD DE ESTUDIANTES DE 7º AÑO DEL COLEGIO SAINT PAUL
QUE SI NO ENTIENDEN ALGO DEL EXAMEN
PREGUNTAN AL PROFESOR

Si no entiendo algo del examen pregunto al profesor	Valores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulativo
---	---------	------------	------------	-------------------	------------------------

A VECES	3	11,1	11,1	11,1
CASI SIEMPRE	10	37,0	37,0	48,1
SIEMPRE	14	51,9	51,9	100,0
Total	27	100,0	100,0	

si no entiendo algo del examen pregunto al profesor



El cuadro 61 muestra datos que permiten afirmar que la mayoría de los estudiantes siempre que no entienden algo preguntan al profesor. Esta técnica es muy importante porque va permitiendo una comunicación asertiva entre alumnos y profesor.

CAPÍTULO 5:

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Después de la realización de este trabajo de investigación sobre los hábitos de estudio que practican los estudiantes de 7º nivel del Colegio Saint Paul, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- ⇒ Es importante que los estudiantes reciban motivación y refuerzo sobre la importancia de utilizar estrategias de estudio apropiadas, para mejorar el tiempo que dedican a estudiar y hacerlo de manera más eficiente.
- ⇒ Resulta necesario ofrecer información sobre estrategias de estudio, por medio de la publicación de un manual, en el cual los estudiantes encuentren formas creativas y prácticas para optimizar su rendimiento.
- ⇒ En la actualidad, los estudiantes están acostumbrados a realizar sus tareas rodeados de ruidos y distractores varios, además de contar con la computadora y todas sus posibilidades, razón por la que su capacidad de concentración se diluye en varios focos de atención al mismo tiempo. Es necesario retomar hábitos como: contar con un lugar apropiado para estudiar, evitar la mayor cantidad de estímulos y procurar focalizar la atención en una sola cosa a la vez.
- ⇒ Otro hábito de estudio que debe ser reforzado es el de la lectura, actividad que los estudiantes realizan sólo cuando deben hacerlo como requisito ó para estudiar antes de un examen. La teoría sugiere que leer todos los días un rato estimula el interés y fomenta el hábito de hacerlo cada día por más tiempo, logrando que se favorezca en el estudiante la posibilidad de ir organizando su tiempo de trabajo para destinar un momento a la lectura, aumentando su riqueza cultural y de vocabulario. Además de facilitarle el desarrollo de destrezas para redactar y comprender textos cada vez más elaborados.
- ⇒ De igual forma, no cuentan con el hábito de repasar la materia vista cada día, sino que la acumulan para retomarla antes del examen. Esto provoca que pierdan el interés en lo que deben estudiar, embotándose y reteniendo sólo algunas ideas importantes y pocos detalles. Estrategias como las que van

destinadas a mejorar la agilidad visual, la lectura eficiente, el subrayado de las ideas principales y la esquematización de la materia a estudiar son fundamentales para que el estudiante pueda ir organizando la materia que debe cubrir para los exámenes posteriormente.

- ⇒ En el Cuadro 2 se demuestra que los estudiantes que formaron parte de esta investigación no tienen la costumbre de realizar sus tareas y su estudio dentro de un horario establecido, siendo el rubro “Nunca” el que tiene el porcentaje más alto. Es importante que se fomente el hábito de estructurar el tiempo de estudio dentro de un horario establecido, como una rutina. Esto permite una organización real y efectiva del lapso en que se realizan sus trabajos, tomando con consideración aspectos como destinar un espacio para tomar una merienda y aprovechar las horas hábiles, evitando tener que mantenerse despiertos en horas no adecuadas y con excesivo cansancio físico y mental.
- ⇒ La planificación de lo que se debe estudiar se muestra como un hábito en desventaja, a pesar de que en el Cuadro 4 los porcentajes indican que hay un buen manejo de la agenda. Esto permite concluir que los estudiantes cumplen con anotar los deberes, pero que no tienen la rutina de revisarlos para hacer un plan real y efectivo de su trabajo.
- ⇒ La información contenida en los cuadros 12, 13, 14 y 15 ponen de manifiesto la necesidad de reforzar estrategias tendientes a mejorar la comprensión lectora tales como leer la materia antes de estudiar, subrayar las ideas más importantes, hacer y usar esquemas para estudiar ó repasar los contenidos. Estas estrategias no sólo optimizan el tiempo de trabajo, sino que favorecen y agilizan las destrezas de lectura, con lo que se mejora de manera importante la comprensión de los textos y otro tipo de literatura.
- ⇒ Los cuadros 17 y 25 contienen porcentajes que permiten afirmar que los estudiantes no utilizan libros de consulta, ni el diccionario, con lo cual se empobrece o se limita su enriquecimiento cultural y de vocabulario. Es importante que se fomenten estas estrategias con la intención de mejorar estos aspectos del desarrollo integral del estudiante y como un hábito que le permitirá

ampliar sus temas de interés, de investigación e, incluso, de conversación con sus compañeros y otras personas.

- ⇒ La agilidad visual es una estrategia que permite mejorar el tiempo y la comprensión lectora. En el cuadro 23 aparecen porcentajes que indican que los estudiantes procuran adaptar la velocidad de lectura dependiendo del tema, resulta entonces interesante que se refuercen las estrategias tendientes a entrenar la agilidad visual con el objetivo de lograr apropiarlo como un hábito que les ayude a mejorar sus tiempos de lectura en general.
- ⇒ Conocer los estilos de aprendizaje de los estudiantes se hace fundamental para poder seleccionar con certeza las estrategias que les favorecen a cada uno de ellos de acuerdo a sus áreas fuertes y áreas en desventaja. Los cuadros 19, 27 y 30 demuestran que los estudiantes recurren a estrategias tales como repasar en voz alta la materia para lograr retenerla, mover los labios cuando leen en silencio, o bien, utilizar reglas nemotécnicas para memorizar los conceptos, resulta entonces importante tener estos resultados presentes y atender a las necesidades de la población implementando planes y estrategias de estudio destinadas a ofrecerles otras posibilidades por medio de las cuales puedan canalizar su aprendizaje.
- ⇒ Las técnicas de comprensión de lectura son imprescindibles y van a ser utilizadas durante toda la vida académica del estudiante. Entre más pronto las interioricen mejores serán sus resultados a corto plazo. Sin embargo, según experiencia después de haber contestado el cuestionario de hábitos de estudio y registrado la información; en el cuadro 39 se puede concluir que la estrategia de tomar apuntes es de las más utilizadas por los muchachos. Un 59.3% dicen utilizarla siempre. Además en el cuadro 43, también se puede ver que un 63.0% dice que utiliza esos apuntes y los libros para prepararse para un examen.
- ⇒ Otro aspecto importante a tener en consideración es que los hábitos son adquiridos, y que se hace indispensable incentivarlos en los muchachos. Esto facilitaría su aprendizaje y evitaría fracasos posteriores. Además de aprovechar el potencial personal, de esfuerzo y perseverancia que solamente el estudiante puede realizar.

- ⇒ En el cuadro 44 se puede ver que el 48.1% de los estudiantes Nunca consulta la biblioteca para trabajos de clase y en el cuadro 45 se dice que el 55.6% de los muchachos solamente a veces utiliza libros de consulta para ampliar la información. Este ejemplo lleva a hacer conciencia de que la búsqueda de información en bibliotecas es imprescindible que aprendan a realizarla, igual que la búsqueda de información en la red para lo cual es importante proporcionarles direcciones y técnicas para realizar una búsqueda ordenada y eficiente. También se debe enseñar a analizar las fuentes, para que reconozcan cuáles son confiables y cuáles no tienen respaldo o validez científica.
- ⇒ Igualmente es importante proponer la enseñanza del registro en fichas de las ideas principales de lo que se lee (cuadro 46) ya que el 44.4% de los estudiantes encuestados reportan que nunca lo hacen. Esta estrategia al principio puede parecer un atraso pero a la hora de estudiar posteriormente aligera el aprendizaje.
- ⇒ El cuadro 54 reporta cierta dosis de apatía de los estudiantes ya que el 48.1% dice que sólo a veces les gusta participar en clase. Esto puede hacer un llamado a la autoevaluación de los profesores para ver cómo pueden hacer su clase más participativa o crear un ambiente de más calidez y respeto para que se participe y se valore este aspecto.
- ⇒ Otro aspecto a tomar en consideración es la planificación y organización del estudio. Este aspecto a los adolescentes les cuesta mucho. Ellos viven el hoy y no miden consecuencias. Por lo que hay que “venderles” la idea de todas las ventajas de la planificación y proyectárselas a su vida futura. Además de resaltar la importancia de la planificación de las grandes empresas, en los países, entre otros, y las consecuencias negativas de no hacerlo. Con el cuadro 56 se respalda este punto ya que los estudiantes reportan que un 40.7% nunca tienen un calendario de repaso. Además en el cuadro 57 se aprecia que un 63.0% estudia o repasa el día antes del examen.
- ⇒ Con base en los resultados obtenidos en la investigación, se concluye que la población en estudio se vería beneficiada con la utilización de un manual que contenga estrategias de estudio y que les permita optimizar sus potencialidades

personales, sus estrategias de organización, de trabajo en clase, de estudio y memorización de información, mejorando su rendimiento académico.

- ⇒ Se considera importante señalar que para muchos estudiantes estas estrategias son alcanzadas sin ayuda, sin embargo existe otra población que requiere de apoyo y entrenamiento para canalizar su esfuerzo. A ellos va dirigido este manual.

RECOMENDACIONES

- ⇒ Tomando en consideración que una parte importante de la población estudiantil requiere apoyo y motivación para lograr un rendimiento apropiado en sus estudios, se recomienda el uso de un manual sobre estrategias de estudio que fomenten la formación de hábitos de estudio de manera permanente.
- ⇒ La investigación indica la necesidad de que los estudiantes cuenten con las condiciones básicas del estudio, por lo que se recomienda a los padres de familia, a los docentes y a los mismos estudiantes procurar contar con un lugar de estudio apropiado donde tengan al menos una mesa y una silla, con buena iluminación pues la poca luz provoca desconcentración, cansancio y malestar, siendo ideal la luz natural. Además, estudiar poniendo el cuerpo con una posición apropiada evitando el cansancio y los dolores musculares. Otros aspectos que se recomienda tener en consideración son la temperatura y la distracción que pueden representar los ruidos, tales como la radio, la televisión, entre otros.
- ⇒ Los hábitos de lectura son un factor importante para la eficacia del estudiante y para el enriquecimiento cultural de cualquier persona, por lo tanto se recomienda a los docentes que fomenten de manera amena y atractiva la costumbre de leer en los alumnos, como una estrategia de estudio que, posteriormente se pueda convertir en una disciplina o en una forma recreativa de aprender.
- ⇒ Se recomienda a los profesores incluir dentro de sus programas de estudio la utilización de actividades tendientes a desarrollar las habilidades visuales y auditivas en los estudiantes, con lo que se mejoraría su agilidad visual, su comprensión de lectura auditiva (escucha) y visual, además de promover el interés y la atención.
- ⇒ Otra recomendación que va dirigida hacia los padres de familia, estudiantes y los docentes es la que se refiere a la implementación, refuerzo y aplicación de estrategias de organización, con lo que se favorece el uso de los recursos personales y materiales, que se reflejará en un buen desempeño académico.

- ⇒ La siguiente recomendación va dirigida al Departamento de Psicopedagogía del Colegio Saint Paul, a los centros de enseñanza en general y al Ministerio de Educación Pública, y es que resulta muy importante tener en consideración que los hábitos de estudio son adquiridos por lo que se hace indispensable incentivarlos en los muchachos. Éstos facilitan su aprendizaje y evitan fracasos posteriores. Por lo tanto, tomando en cuenta esta individualidad, la educación debe responder a la diversidad académica y de talento de los muchachos con los que se está trabajando y manejar los diferentes estilos de aprendizaje. Es necesario que se apliquen instrumentos que permitan conocer las fortalezas y áreas en desventaja de cada estudiante para poder decidir cuál es la mejor forma de enseñarle.
- ⇒ En el cuadro 40 aparecen porcentajes que indican que los estudiantes no suelen pasar sus apuntes en limpio, solamente un 3.7% dicen hacerlo siempre. Se podría sugerir entonces que los profesores enseñen a los alumnos a utilizar esquemas para resumir la información dada en clase, con lo que se facilita su comprensión y su estudio para examen.
- ⇒ Otra recomendación que se puede dar es la de incentivar el uso de abreviaturas a la hora de tomar apuntes en clase. Esto agiliza el trabajo, ahorrando tiempo y esfuerzo.
- ⇒ La información recavaba sugiere que los estudiantes no suelen consultar la biblioteca para realizar los trabajos de clase o extra clase y que los usa sólo de consulta para ampliar información. Este ejemplo lleva a hacer conciencia de que la búsqueda de información en bibliotecas es imprescindible que aprendan a realizarla pero también es necesario actualizarlos en la búsqueda de información en la red. Se recomienda que reciban asesoría e información sobre el uso apropiado de los documentos que pueden encontrar en Internet, proporcionándoles direcciones y técnicas para realizar una búsqueda ordenada y eficiente. También se debe enseñar a analizar las fuentes, cuáles son confiables y cuáles no tienen respaldo o validez científica.
- ⇒ El uso de fichas agiliza el tiempo de estudio, ayuda a la memorización y la comprensión de los conceptos, pues motiva visualmente para su lectura. Se

recomienda al cuerpo docente en general que promueva el uso de esta estrategia para realizar sus clases, de manera que el estudiante aprenda a usarla y se optimice su rendimiento académico.

- ⇒ Esto puede hacer un llamado a la autoevaluación de los profesores para ver cómo pueden hacer su clase más participativa o crear un ambiente de más calidez y respeto para que el estudiante se sienta atraído para participar en ellas.
- ⇒ La teoría sugiere que el estudiante responde positivamente a la metodología “Aprender a aprender” por medio de la que puede enfrentarse a distintas situaciones a lo largo de toda su vida y afrontar los cambios que éstos conlleven. Se recomienda al personal del Colegio Saint Paul utilizar la información contenida en esta investigación y al manual elaborado a partir de ella, ya que responde a las necesidades detectadas en su población estudiantil de 7º nivel del año 2006, teniendo en mente que cada persona necesita aprender a ser, aprender a conocer, aprender a hacer y aprender a convivir.

BIBLIOGRAFÍA

Chavez, R. (2004). Una estrategia para fomentar el hábito de la lectura, la comprensión, la creatividad y la práctica de valores a través de los cuentos infantiles”. www.educared.edu.pe . Consultado el miércoles 29 de noviembre de 2006.

Cinetto, L. (2004). *Estrategias de lectura*. Argentina: I.G. Mármol S.L.

Colas Gil, Jaume. (1999). *Técnicas de estudio-VOX* España: Editorial BIBLIOGRAF S.A.

Cortés, Cortés. *Folleto Instructivo de Hábitos, técnicas y métodos de estudio*. New Hope School.

Forero, M. (2004). *Técnicas para estudiar y leer mejor*. Argentina: Cultural Librería Americana S.A.

Gómez, C., (2000). *La investigación como estrategia de aprendizaje*. www.uninorte.edu.co . Consultado el miércoles 29 de noviembre de 2006.

Gispert, Carlos. *Técnicas de estudio paso a paso*. En: “El estudiante exitoso” Editorial OCEANO, Barcelona (s.f.)

Jiménez José, Jiménez de la Calle Isabel. (2001). *Técnicas de estudio para niños*. RBA Libros S.A. Barcelona.

Rodríguez, R. (2002). *¿Cómo apoyar a los hijos en el estudio?* Costa Rica: Editorama.

Shearin Korres. (2003). *Hijos brillantes*. Editorial Norma. Bogotá, Colombia.

Torres, Villegas, Fernández. (1998) *Hábitos que influyen en el proceso de aprendizaje*. EUNED. San José, Costa Rica.

Torres, Villegas y Fernández. (2003) *Técnicas que facilitan el proceso de aprendizaje*. 2ª Parte. EUNED. San José, Costa Rica.

Cómo ayudar a su hijo en la tarea escolar. USA No child left behind. Departamento de Educación. USA.

ANEXOS