



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
ACATLÁN

*“IMPORTANCIA DEL FOMENTO DE HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS  
ALUMNOS DE LA FES CUAUTITLÁN; PROPUESTA DE INTERVENCIÓN  
EDUCATIVA”.*

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

**P R E S E N T A**

CRISTEL XIMENA CORTÉS VALADEZ

Asesor: Francisco Javier Ávila Guzmán

NOVIEMBRE 2006



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi familia por su inmenso amor y paciencia que me impulsa a seguir adelante cumpliendo mis metas y apoyándome en el planteamiento de otras nuevas.

A mis padres que con su magnífico ejemplo son mi luz y mi guía en mi largo camino

A mis hermanos Carlos, Laura y Lore quienes me acompañan en mi camino y alegran mi existir

A Fer y Carlo la razón de mi vida

A Camellitos y Tete que desde donde estén me acompañan y me guían

A Arturo mi ángel de la guarda

Al Mtro. Paco, mi asesor, que con su perseverancia y amor a su trabajo pude culminar este trabajo

A mis sinodales que me apoyaron con toda dedicación

A mis amigos quienes me hacían recordar cada día lo importante que era este trabajo y quienes me impulsaron a terminarlo

## ÍNDICE

	Pág.
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b><u>PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO</u></b> .....	6
<b>CAPÍTULO 1 ¿CÓMO APRENDEMOS?</b> .....	7
1.1 Teorías del aprendizaje .....	7
1.2 Teorías Cognositivistas (Bruner, Ausbel) .....	18
1.3 Teoría de Modelo de Aprendizaje Sociocultural (Vigotsky).....	23
<b>CAPÍTULO 2 FACTORES QUE DETERMINAN EL APRENDER A APRENDER</b> .....	27
2.1 Factores cognitivos .....	28
2.1.1 Operaciones del Pensamiento: percibir, observar, interpretar, analizar, asociar, clasificar, comparar, relacionar, expresar, retener, sintetizar, deducir, generalizar, evaluar. ....	28
2.1.2. Concentración .....	30
2.1.3 Memoria .....	31
2.2 Factores personales – emocionales.....	33
2.2.1 Factores que favorecen el aprendizaje.....	33
2.2.1.1 Motivación.....	33
2.2.1.2 Voluntad.....	34
2.2.1.3 Actitud .....	34
2.2.2 Factores que obstaculizan el aprendizaje: Problemas emocionales	35
2.3 Factores sociales y culturales .....	37
2.3.1 Habilidades y limitaciones sociales.....	38
2.3.2 Condiciones espacio–temporales.....	39

<b>CAPÍTULO 3 ¿EN QUÉ CONSISTEN LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?</b>	41
3.1 Estudio: actividad consciente y voluntaria.....	42
3.2 Planeación y administración del tiempo.....	43
3.3 Condiciones físicas para el estudio.....	44
3.4 Lectura.....	47
3.4.1 Tipos de lectura.....	48
3.4.2 Etapas de la lectura.....	49
3.4.2.1 Niveles de lectura del alumno universitario.....	50
3.5 Toma de apuntes.....	52
3.6 Preparación de pruebas.....	54
3.6.1 Metodología de estudio.....	55
3.7 Búsqueda y selección de información.....	60

## **SEGUNDA PARTE: MARCO CONTEXTUAL Y**

### **ESTUDIO DE CASO** 62

<b>CAPITULO 4 LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS UNIVERSITARIOS</b>	63
4.1 Antecedentes de la FES-Cuautitlán .....	64
4.1.1 Los alumnos Universitarios.....	67
4.1.2 Tipos de Estudiante .....	69
4.2 Definición de Hábitos de Estudio.....	72
4.3 Importancia de los Hábitos de Estudio en el aprendizaje.....	73
4.4 Antecedentes en la investigación en Hábitos de Estudio.....	74

<b>CAPÍTULO 5 ESTUDIO EXPLORATORIO DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA FESC.....</b>	79
5.1 Diseño del Estudio Exploratorio.....	80
5.1.1 Planteamiento del problema.....	80
5.1.2 Objetivos de la investigación.....	82
5.1.3 Hipótesis.....	83

5.1.4 Muestra.....	83
5.1.5 Instrumentos de recopilación de datos.....	84
5.1.6 Tipo de investigación.....	85
5.2 Diagnóstico de los estudiantes de la FESC en relación a los Hábitos de Estudio .....	86
5.2.1 Factores Individuales .....	86
5.2.2 Ambiente físico en el que se estudia.....	92
5.2.3 Estado fisiológico.....	100
5.2.4 Distribución del tiempo.....	105
5.2.5 Lectura.....	117
5.2.6 Técnicas de estudio.....	129
5.2.7 Preparación y presentación de pruebas.....	136
5.2.8 Concentración.....	149
5.2.9 Actitud hacia el estudio.....	153
5.3 Interpretaciones Finales.....	162
<b><u>TERCERA PARTE: PROPUESTA</u></b> .....	164
<b>CAPÍTULO 6 INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL MARCO DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO.....</b>	165
6.1 Plática introductoria:	
“Desempeño académico y Hábitos de Estudio”.....	168
6.2 Tríptico Hábitos de Estudio.....	178
6.3 Taller de Hábitos de Estudio.....	187
6.3.1 Material de Apoyo al taller: Antología de Hábitos de Estudio...	201
<b>CONCLUSIONES</b> .....	231
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	237
<b>ANEXO</b> .....	239
Anexo 1 Cuestionario.....	240
Anexo 2 Tríptico.....	248

Anexo 3 Lecturas del taller y ejercicios de apoyo .....	251
1 Plan de Desarrollo como Estudiante y plan de desarrollo personal	
2 Autoevaluación de los Hábitos de Estudio	
3 Administración de tiempo	
4 ¿Cómo mejorar la lectura?	
5 Lectura “La Contaminación”	
6 Lectura “Niveles de Lectura del Alumno Universitario”	
7 Lectura “Cómo tomar notas en clase...”	
8 Ejercicio Elaboración de resúmenes	
9 Ejercicio: Cuadro Sinóptico	
10 Ejercicio: Mapa conceptual	
11 Lectura “Pasos para memorizar en forma significativa	

## INTRODUCCIÓN

La educación es uno de los recursos más importantes que utiliza la sociedad para tratar de resolver en alguna medida sus múltiples problemas. Sin embargo ella misma por su magnitud, complejidad y fines que plantea se convierte en un problema. (SANTOYO, S.R. 1985)

Es por lo anterior que realizar acciones que permitan conocer con mayor amplitud y profundidad los problemas es una acción prioritaria; el identificar la problemática que se presenta en cada uno de los elementos del proceso educativo, es tarea indispensable que debe desarrollarse en cada institución educativa. Esto implica, realizar una evaluación permanente en relación con cada uno de los ámbitos en que incide su quehacer: social, institucional e individual, ya que contar con información continua y sistemática permitirá coadyuvar a los propósitos fundamentales de toda evaluación: la retroalimentación y servir de base para la planeación.

Ahora bien, como respuesta al problema detectado: la ausencia de hábitos de estudio, y por lo tanto, la dificultad para estudiar que presentan los estudiantes universitarios, dato que pude percibir durante la realización de mi Servicio Social en la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán y en el trabajo académico; es un problema que está presente en una gran parte de los alumnos de diversos niveles educativos; por lo cual surge el interés en realizar esta investigación.



Considero de manera particular preocupante esta situación porque, si bien, es un problema que presenta el alumno (y se podría pensar que él mismo tiene que resolverlo y si no tiene esa iniciativa todo recae en él solamente), es a su vez una situación que concierne a todos y cada uno de los que estamos inmersos de alguna manera en el quehacer educativo ya sea: profesores, alumnos, planificadores educativos, orientadores, padres de familia, las instituciones mismas, etc.; Ya que finalmente todos y cada uno de nosotros integramos a esta sociedad que de una u otra manera necesita de los conocimientos de todos para crecer día a día.

Es lamentable que este problema esté detectado por muchos pero no se haga nada al respecto, en innumerables ocasiones escuchamos a los profesores comentar que los alumnos no tienen hábitos de estudio y que por lo tanto obstaculizan su trabajo, pero en pocas ocasiones los vemos hacer algo al respecto.

Así mismo, esta situación es del conocimiento de las personas que están en trabajo directo con la planeación educativa quienes podrían abordar este tema de manera que tenga un mayor impacto por medio del diseño e implementación de materias o cursos que contribuyan al desarrollo de HE, pero finalmente no lo hacen.

En las instituciones educativas es al igual de saber de todos pero no se implementan estrategias que colaboren en el desarrollo de los mismos (en algunos casos existen talleres que se toman al gusto y preferencia de los alumnos pero lamentablemente en muchas ocasiones ni se enteran o simplemente no les interesa). Es por lo cual, que considero que es importante que se tomen como materias o cursos obligatorios durante los primeros semestres en el caso de universidad y en los niveles antecedentes con mucha mayor razón, de tal forma que no lleguen a la universidad con lagunas formadas desde los primeros años de escuela.

Lamentablemente el sistema educativo no le da la relevancia que tiene y se preocupan más por aumentar o quitar materias y disminuir o ampliar el contenido de otras; cuando existen otros problemas que resolver antes de hacer lo anterior para que en realidad los contenidos se conviertan en aprendizajes (como lo es el desarrollo de HE, desarrollo de la comprensión lectora, desarrollo de estrategias de aprendizaje, etc.); pues se cree que con el hecho de que el profesor enseñe, el alumno aprenderá y es importante reconocer que el proceso de aprendizaje es mucho más complejo de lo que se ve, ya que el binomio enseñanza - aprendizaje requiere de mucho trabajo de por medio.

Así mismo, el trabajo en el desarrollo de HE requiere de ser abordado de raíz, pues si bien en este caso se habla de universitarios, es un problema que se viene arrastrando desde los primeros años escolares y que mejor que desarrollarlos desde la infancia.

A partir de lo anterior, surge la necesidad de realizar esta investigación que por una parte compruebe la afirmación anterior del problema y a su vez proporcione herramientas que me permitieran formular una propuesta de intervención educativa que intente darle solución a él, por lo menos con un alcance a nivel micro pero que le de la importancia debida.

Es por lo anterior que el objetivo de esta investigación es; Conocer y analizar las deficiencias y dificultades de los hábitos de estudio con los que cuenta una muestra representativa de los alumnos de la FES-C para mejorar su actividad académica universitaria.

Ahora bien, la investigación esta desarrollada de la siguiente manera: la primera parte, el marco teórico, en el primera capítulo se pretende dar una visión general de las diferentes teorías del aprendizaje, de tal forma, que lleguemos a la selección de una teoría que proporcione las herramientas con las cuales trabajaremos la futura propuesta; el primera capítulo se titula ¿Cómo aprendemos?.

El segundo capítulo, Factores que determinan el aprender a aprender, intenta abarcar todos aquellos factores que de una u otra manera intervienen y así mismo determinan que un alumno aprenda de una manera significativa o en su caso obstaculicen su aprendizaje.

La parte final de la investigación a nivel teórico; el capítulo tercero, intenta desarrollar lo que son en sí los Hábitos de Estudio, es decir en que consisten y se desarrollan cada uno de ellos.

La segunda parte: el Marco Contextual y Estudio de Caso, inicia con el capítulo titulado Los Hábitos de Estudio en los Universitarios, y presenta un panorama general de la Facultad en la que se llevó a cabo la investigación y así mismo profundiza en lo que son los Hábitos de Estudio y las investigaciones que se han llevado a cabo en este sentido, de tal manera que nos sirva como un panorama general del tema y que tanto ha sido tratado con anterioridad.

En la parte final de esta parte, se llevó a cabo el estudio exploratorio de los Hábitos de Estudio de los Universitarios de la FES-C con una muestra representativa de los alumnos de nuevo ingreso de la generación 2006-1 de 6 de las 12 carreras que se imparten en la Facultad, de tal forma que nos diera un panorama general de la situación real y tácita de los Hábitos de Estudio con los que cuentan los alumnos (diagnóstico) y de esta forma en conjunto con la información anteriormente investigada se lograra realizar una propuesta que responda a las necesidades detectadas durante esta investigación.

Partiendo de todo lo anterior se diseñó la última parte de este trabajo que como se mencionó anteriormente es la Propuesta titulada: Intervención Educativa en el marco del mejoramiento de los Hábitos de Estudio, pretende dar respuesta a los datos encontrados mediante toda la investigación realizada.

**PRIMERA PARTE:**  
**MARCO TEÓRICO**

# CAPÍTULO 1

## ¿CÓMO APRENDEMOS?

### CAPÍTULO 1 ¿CÓMO APRENDEMOS?

#### 1.1 Teorías del aprendizaje

“Una **teoría<sup>1</sup> del aprendizaje** es una construcción que explica y predice como aprende el ser humano, sintetizando el conocimiento elaborado por diferentes autores. Es así como todas las teorías, desde una perspectiva general, contribuyen al conocimiento y proporcionan fundamentos explicativos desde diferentes enfoques, y en distintos aspectos”. (STANTROCK, 2002, p. 260)

Se puede considerar que no existe una teoría que contenga todo el conocimiento acumulado para explicar el aprendizaje. Todas consisten en aproximaciones de representaciones de los fenómenos. Con ello es posible entender que en la realidad se puede actuar aplicando conceptos de una y de otra teoría dependiendo de las situaciones y los propósitos perseguidos.

---

<sup>1</sup> Una teoría es un cuerpo coherente de explicaciones fundamentadas en conceptos, todo lo cual es construido en forma lógica para responder hipótesis y proposiciones, interpretando sistemáticamente un área del conocimiento.

Las preguntas que se formulan regularmente al intentar construir una teoría del aprendizaje, y dependiendo del enfoque desde el cual se está viendo el fenómeno, son las siguientes:

¿Cómo aprendemos? ¿Qué son los aprendizajes? ¿Cuáles fueron las condiciones para que esas actividades humanas se desarrollaran? ¿Qué componentes participan en ellas? ¿Existe influencia del medio para que ello suceda? Si es así, ¿en qué medida, de qué forma?, etc.

Ahora bien, no existe un único concepto de aprendizaje. Cada teoría, cada autor, considera al aprendizaje de diferente forma y lo explica con diferentes conceptos. Para unos será un cambio de conducta o de comportamiento; para otro será una nueva forma de adaptarse; otros, en fin, lo explican como una vivencia personal, interna, etc.

En realidad los seres humanos estamos constantemente aprendiendo. En diferentes formas, ocupando diversas estrategias para lograr aprendizajes. El hecho que esto suceda así es producto de determinadas condiciones externas y características propias de cada ser humano.

Es difícil no estar de acuerdo, por sobre cualquier teoría de aprendizaje, el hecho es, que en el proceso de aprendizaje, participan los siguientes factores (tomado de Portal educarchile: <http://www.educarchile.cl>):

**Estructura biológica:** Participación de este componente personal con sus sistemas que contribuyen en los diferentes tipos de aprendizajes.

**Inteligencia:** Considerada como el grado necesario para comprender y procesar información, así como elaborar respuestas y acciones de pensamiento.

**Contexto social:** Las posibilidades de aprendizaje se desarrollan en vinculación con otros, en la relación con personas, tanto el círculo social inmediato y cercano como con aquel más global, general y mediato.

**Motivación:** Entendiendo a esta como la focalización del individuo para satisfacer determinadas necesidades percibidas.

**Operaciones mentales:** Referidas al conocer y el pensar; desde lo percibido hasta los procesos cognitivos más complejos como la reflexión, imaginación, etc.

**Desarrollo histórico personal del individuo:** La experiencia preliminar, y lo que actualmente es, entendidos como producto de una evolución y desarrollo en el tiempo. El individuo actúa hoy con todo su pasado expresado en su realidad actual.

**Componentes emocionales.** La experiencia del individuo con el mundo de las cosas y las personas se da en ambientes de tonalidades afectivas, generando tanto aprendizajes como sentimientos, coloridos que tiñen a cada sujeto en particular. Desde otra mirada, estos factores van integrándose y configurando una personalidad particular que caracteriza la forma como se enfrenta a los aprendizajes.

Ahora bien, existen diversas teorías que explican desde diferentes enfoques la forma en la cual el aprendizaje se genera y así mismo retoman todos o algunos de los factores anteriormente mencionados. A continuación se desarrollarán de manera breve algunas de las teorías que más han influido en el estudio del aprendizaje y el conocimiento humano.

## **TEORÍA CONDUCTISTA**

“Se centra en la conducta observable intentando hacer un estudio totalmente empírico de la misma y queriendo controlar y predecir esta conducta. Su objetivo es **conseguir una conducta determinada**, para lo cual analiza el modo de conseguirla”. (GARZA Y LEVENTHAL, 2000, pp. 34-35)



De esta teoría se plantearon dos variantes: el condicionamiento clásico (**Iván Pavlov**) y el condicionamiento instrumental y operante (**Skinner**). El primero de ellos describe una asociación entre estímulo y respuesta contigua, de forma que si sabemos plantear los estímulos adecuados, obtendremos la respuesta deseada. Esta variante explica tan solo comportamientos muy elementales.

La segunda variante, el condicionamiento instrumental y operante persigue la consolidación de la respuesta según el estímulo, buscando los reforzadores necesarios para implantar esta relación en el individuo.

Para las Teorías Conductistas, "lo relevante en el aprendizaje es el cambio en la conducta observable de un sujeto, cómo éste actúa ante una situación particular. La conciencia, que no se ve, es considerada como "caja negra". En la relación de aprendizaje sujeto - objeto, centran la atención en la experiencia como objeto, y en instancias puramente psicológicas como la percepción, la asociación y el hábito como generadoras de respuestas del sujeto. No están interesados particularmente en los procesos internos del sujeto debido a que postulan la "objetividad", en el sentido que solo es posible hacer estudios de lo observable" (1971, WHITTAKER).

Las aplicaciones en educación se observan desde hace mucho tiempo y aún siguen siendo utilizadas, en algunos casos con serios reparos. Enfoques conductistas están presentes en programas computacionales educativos que disponen de situaciones de aprendizaje en las que el alumno debe encontrar una respuesta dado uno o varios estímulos presentados en pantalla, A esta cadena de eventos asociados constituye lo esencial de la teoría del aprendizaje conductista.

## **TEORIA COGNITIVA**

Este modelo de teorías asumen que el aprendizaje se produce a **partir de la experiencia**, pero, a diferencia del conductismo, lo concibe no como un simple traslado de la realidad, sino como una **representación de dicha realidad**.

Se pone el énfasis, por tanto, en el **modo en que se adquieren tales representaciones del mundo**, se almacenan y se recuperan de la memoria o estructura cognitiva.

Se realiza así, el papel de la **memoria**, pero no en el sentido tradicional peyorativo que la alejaba de la comprensión, sino con un **valor constructivista**. No se niega la existencia de otras formas de aprendizaje inferior; pero si su relevancia, atribuyendo el aprendizaje humano a procesos constructivos de asimilación y acomodación.

“El cognitivismo abandona la orientación mecanicista pasiva del conductismo y concibe al **sujeto como procesador activo de la información** a través del registro y organización de dicha información para llegar a su reorganización y reestructuración en el aparato cognitivo del aprendiz. Aclarando que esta **reestructuración** no se reduce a una mera asimilación, sino a una **construcción dinámica del conocimiento**. Es decir, los procesos mediante los que el conocimiento cambia”. (SANTROCK, 2002, p. 41)

A diferencia de las posiciones conductistas,

- No se trata de un cambio solo cuantitativo (en la probabilidad de la respuesta), sino cualitativo (en el significado de esa respuesta);
- No es un cambio originado en el mundo externo, sino en la propia necesidad interna de reestructurar nuestros conocimientos, o de corregir sus desequilibrios;
- No cambian los elementos aislados (estímulos y respuestas), sino las estructuras de las que forman parte (teorías y modelos);
- En fin, no es un cambio mecánico, sino que requiere una implicación activa, basada en la reflexión y la toma de conciencia por parte del alumno.

Este cambio, del conductismo al cognitivismo, no se realiza de manera radical ni da como resultado una teoría unívoca; más bien supone una “atmósfera” en la que surgen planteamientos de transición de uno a otro paradigma, enfoques

dentro del ámbito del Procesamiento de la información, núcleo fundamental de esta teoría.

#### Planteamientos de transición

Engloban teorías que utilizan presupuestos conductistas y cognitivos con un afán de integración. Estos planteamientos tienen, además, un marcado carácter interactivo, y, en la medida que esa interacción tome una determinada dirección, se tendrán teorías de transición con una orientación más social, como la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, o contextual, como el Modelo de Aprendizaje Taxonómico de Gagné.

**Albert Bandura**, nació en 1925 en Mundare, Canadá.

Su Teoría de Aprendizaje Social es conductista porque concede gran importancia al refuerzo, aunque va más allá del tipo de refuerzo directo de Skinner e incorpora el refuerzo sustituto. Y es cognitivista porque en el proceso de aprendizaje da mucha importancia a la construcción del conocimiento por parte del sujeto.

Su planteamiento explica que **se aprende** no sólo lo que se hace, sino también “**observando las conductas de otras personas y las consecuencias de estas conductas**” (STANTROCK, 2002, p. 278). Esto es posible porque disponemos de la capacidad para poder representar mentalmente lo que percibimos.

El valor que concede Bandura a las **expectativas** es clave para entender la perspectiva cognitiva de su teoría. Distingue entre expectativas de **autoeficacia y de resultados**. Así, un estudiante puede creer que haciendo una tarea le llevará a conseguir unos determinados objetivos (expectativas de resultados), pero no la hace porque duda de su habilidad para realizarla (expectativas de autoeficacia). Estas expectativas de autoeficacia están influenciadas por la experiencia propia (éxitos y fracasos personales), la

experiencia vicaria (éxitos y fracasos ajenos) y la activación emocional (ansiedad ante la tarea).

**Robert M. Gagné**, nació en 1916 en North Andover, USA. Falleció en 2002.

Desarrolla un Modelo de aprendizaje Taxonómico, como una propuesta a medio camino entre el conductismo, el cognitivismo y el procesamiento de la información, a su vez se basa en una posición semi- cognitiva de la línea de Tolman.

Lo principal de su enfoque se describe a continuación:

1. **Los procesos de aprendizaje:** que consisten en el cambio de una capacidad o disposición humana, que persiste en el tiempo y que no puede ser atribuido al proceso de maduración. El cambio se produce en la conducta del individuo, posibilitando inferir que el cambio se logra a través del aprendizaje.
2. **Las fases del aprendizaje:** los estímulos que recibe el alumno son ingresados a su memoria transitoria denominada de corto alcance, posteriormente estos estímulos pasarían a una memoria de largo alcance, momento en que se puede decir que el alumno ha fijado un elemento y puede recuperarlo en el futuro.

Los mecanismos internos constituyentes del proceso de aprendizaje corresponden a etapas en el acto de aprender, y estas son: (tomado de Portal educarchile: <http://www.educarchile.cl>):

- **Fase de motivación** (expectativas), es preciso que exista algún elemento de motivación (externa) o expectativa (interna), para que el alumno pueda aprender.

- **Fase de aprehensión** (atención perceptiva selectiva), es la percepción selectiva de los elementos destacados de la situación.
- **Fase de adquisición** (codificación almacenaje), es la codificación de la información que ha entrado en la memoria de corto alcance, y que es transformada como material verbal o imágenes mentales para alojarse en la memoria de largo alcance.
- **Fase de retención** (acumulación en la memoria), es la acumulación de elementos en la memoria.
- **Fase de recuperación** (recuperación), es la recuperación de la información almacenada en la memoria de largo alcance, en base a estímulos recibidos.
- **Fase de generalización** (transferencia), consiste en la recuperación de la información almacenada ya sea en circunstancias similares como también diferente en las que se produjeron su almacenamiento.
- **Fase de desempeño** (generación de respuestas), la información ya recuperada y generalizada pasa al generador de respuestas donde se organiza una respuesta de desempeño que refleja lo que la persona ha aprendido.
- **Fase de retroalimentación** (reforzamiento), la persona requiere verificar que ha dado la respuesta correcta a los estímulos, esto garantiza que ha aprendido correctamente.

**3. Los resultados del aprendizaje** o los tipos de capacidades que aprende el estudiante: existen cinco clases de capacidades que pueden ser aprendidas. Las mismas son el punto de partida de un proceso muy importante que es el de la evaluación. Deberán ser las mismas capacidades aprendidas las que se evaluarán para determinar el éxito del aprendizaje. Estas capacidades o Dominios son:

- a) Destrezas motoras: destrezas del sistema muscular
- b) Información verbal: gran cantidad de información, nombres, hechos y generalizaciones. Responde a la pregunta ¿Qué cosa?

c) Destrezas intelectuales: adquisición de discriminaciones y cadenas simples hasta llegar a conceptos y reglas. Responde a la pregunta ¿Cómo hacer que cosa?

d) Actitudes: las actitudes influyen sobre la elección de las acciones personales, ante hechos o personas. Son actitudes la honestidad, la amabilidad, así como también hay actitudes positivas útiles como la actitud hacia el aprendizaje de las ciencias, de las artes, y también actitudes negativas útiles como la aberración al consumo de drogas, alcohol en exceso, entre otros.

e) Estrategias cognoscitivas: son destrezas organizadas internamente que gobiernan el comportamiento del individuo en términos de su atención, lectura y pensamiento.

**4. Las condiciones del aprendizaje**, es decir los eventos facilitadores del aprendizaje: Gagné da bastante atención a las condiciones externas, a la situación de aprendizaje. Según su concepto se identifican cuatro variables iniciales en una situación de aprendizaje:

- aprendiz o alumno
- situación de estipulación bajo la cual se hará el aprendizaje
- lo que ya está en memoria o lo que se puede denominar conducta de entrada.
- es la conducta final que se espera del alumno.

El primer elemento que se enfatiza en este enfoque, sobre las condiciones del aprendizaje, es el de establecer las respuestas que se espera del estudiante. Esto se hace a través de la formulación de objetivos. Luego se introduce en el problema del aprendizaje.

## LA TEORÍA GENÉTICA

**Jean Piaget**, nació en Neuchâtel, Suiza, en 1896. Falleció en 1980.

Su Teoría Genética, se centra en el análisis de la evolución de las estructuras cognitivas a lo largo del desarrollo del niño y al papel activo que otorga al alumno en la construcción del conocimiento.

Para Piaget, el desarrollo de la inteligencia consta de dos procesos esenciales e interdependientes: la “adaptación” y la “organización o acomodación”.

Mediante la adaptación (entrada de la información), se consigue un equilibrio entre la asimilación de los elementos del ambiente (integración de los elementos nuevos y de las nuevas experiencias a las estructuras previas) y la acomodación de dichos elementos a través de la modificación o reformulación de los esquemas y estructuras mentales existentes.

En teoría, el equilibrio de una estructura se conseguiría cuando las acomodaciones anteriores pudieran permitir la asimilación de algo nuevo sin que dicha estructura se modificara. Pero, justamente, para avanzar en el nivel de inteligencia, el desarrollo requiere del “desequilibrio” para que puedan modificarse las estructuras intelectuales.

La **inteligencia** se desarrolla, así, por la asimilación de la realidad y la acomodación a la misma. La **organización**, por su parte, es la función que sirve para estructurar la información en las unidades que van a configurar los esquemas de conocimiento.

Debido a la interacción entre adaptación y organización, en cada momento o estadio del desarrollo del individuo, se origina una determinada forma de organización. Es decir, una determinada, y distinta en cada caso, estructura intelectual. Así, durante la etapa sensorio-motora, el niño adquiere estructuras simples que permiten acceder a una etapa preoperatoria de inteligencia intuitiva, hasta llegar a la etapa de las operaciones formales, en la que el sujeto llega a manejar el pensamiento científico.

Para el desarrollo y construcción de las estructuras cognitivas, es necesario, además, que entren en juego la maduración física, la experiencia o interacción

con el medio y la equilibración o autorregulación, puesto que las nuevas estructuras sólo se construyen mediante la superación de una serie de inconsistencias, desequilibrios o perturbaciones.

El **aprendizaje** dependerá, por tanto, del grado de desarrollo, y habrá de estar en relación con el nivel operativo: el aprendizaje se sirve y depende del desarrollo, y no al revés. O, lo que es lo mismo, el desarrollo precede y limita la posibilidad de aprender. No se podría, de este modo, realizar cualquier tipo de aprendizaje en cualquier momento del desarrollo del sujeto: el aprendizaje habría de orientarse de acuerdo con la evolución.

En el proceso del conocimiento, las estructuras cognitivas previas condicionarían el aprendizaje, el que, a su vez, modificaría y transformaría tales estructuras y las prepararían para nuevos y más complejos aprendizajes.

Piaget y sus seguidores, hicieron importantes aportaciones al campo educativo a partir de su teoría, entre esas ideas cabe mencionar las adaptaciones necesarias de realizar según el nivel de desarrollo del alumno, como por ejemplo, el diseño de objetivos de aprendizaje adecuados. Así también, han de plantearse métodos de enseñanza y aprendizaje más activos debido al papel constructivo que se atribuye al alumno a la hora de manejar el conocimiento.

## 1.2 Teorías Cognoscitivistas (Bruner, Ausbel)

“El punto de vista cognoscitivista sobre el aprendizaje se orienta a sustentar que todo cambio de conducta tiene un **trasfondo interno al sujeto**, al cual incluye aspectos tales como procesos mentales, estados y disposiciones de naturaleza mental” (RIVIÉRE, 1987, en POZO, 1993)

El **sujeto** que aprende es concebido como una **persona que puede tener logros de aprendizaje en la medida que lo desee y se prepare para ello**, en este sentido el proceso mental se vuelve una prioridad.



Ahora bien, los autores que a continuación se mencionan, incluyendo a Piaget, mencionado anteriormente, son retomados dentro de esta teoría pero con enfoque de **Aprendizaje por reestructuración**<sup>2</sup>.

**Jerome S. Bruner**, nació en Nueva York, USA, en 1915.

Plantea su *Teoría de la Categorización*, en la que coincide con Vigotsky en resaltar el papel de la **actividad como parte esencial de todo proceso de aprendizaje**. Sin embargo Bruner añade, a la actividad guiada o mediada en Vigotsky, que la **condición** indispensable para aprender una información de manera significativa, es **tener la experiencia personal de descubrirla**.

Para ello, los alumnos, cuando sea posible, han de representar los contenidos según diferentes categorías o formas:

“enactiva” – icónica – simbólica

“La representación de la información se puede hacer mediante un conjunto de operaciones motoras o acciones apropiadas para alcanzar cierto resultado (representación “enactiva” o en acto), mediante una serie de imágenes mentales o gráficas sin movimiento, más o menos complejas, basadas en datos percibidos o imaginados que representan un concepto sin definirlo cabalmente (representación icónica), y mediante una serie de proposiciones lógicas derivadas de un sistema simbólico gobernado por reglas o leyes para transformar las proposiciones (representación simbólica); es decir, los lenguajes, que son el instrumento que se convierte con rapidez en el preferido, aunque se siga manteniendo la capacidad de representar el conocimiento de forma “enactiva” e icónica” (GAGNÉ, 1987).

Ejemplo de las diferentes formas de representación de los conceptos de equilibrio y espacio en Física y Geografía, (tomado de Portal educarchile:

<http://www.educarchile.cl>):

---

<sup>2</sup> Entendida esta como la construcción de conocimiento.

	“Enactiva” (Op. motoras)	Icónica (Imágenes)	Simbólica (Lenguajes)
Equilibrio en Física:	Columpiarse	Dibujos	$\Sigma F = 0, \Sigma M = 0$
Espacio en Geografía:	Maqueta	Croquis	Mapa Topográfico o Foto aérea

Bruner plantea que los profesores deberían variar sus estrategias metodológicas de acuerdo al estado de evolución y desarrollo de los alumnos. Así, decir que un concepto no se puede enseñar porque los alumnos no lo entenderían, es decir que no lo entienden como quieren explicarlo los profesores.

Por tanto, las materias nuevas debieran, en general, enseñarse primero a través de la **acción**, avanzar luego a través del nivel **icónico**, cada uno en el momento adecuado de desarrollo del alumno, para poder abordarlas por fin en el nivel **simbólico**. En el fondo, conviene pasar un período de conocimiento “no-verbal”; es decir, primero descubrir y captar el concepto y luego darle el nombre. De este modo se hace avanzar el aprendizaje de manera continua en forma cíclica o en espiral. A esto se refiere la tantas veces citada frase de Bruner *“Cualquier materia puede ser enseñada eficazmente en alguna forma honradamente intelectual a cualquier niño en cualquier fase de su desarrollo”*.

Además de esta característica en espiral o recurrencia, con el fin de retomar permanentemente y profundizar en los núcleos básicos de cada materia, el aprendizaje debe hacerse de forma activa y constructiva, por “descubrimiento”, por lo que es fundamental que el alumno aprenda a aprender. El profesor actúa como guía del alumno y poco a poco va retirando esas ayudas (*andamiajes*) hasta que el alumno pueda actuar cada vez con mayor grado de independencia y autonomía.

**David P. Ausubel**, nació en Nueva York, USA, en 1918.

Ausubel fue influenciado por los aspectos cognitivos de la teoría de Piaget, y planteó su Teoría del Aprendizaje Significativo por Recepción, en la que afirma que el **aprendizaje ocurre cuando el material se presenta en su forma final y se relaciona con los conocimientos anteriores de los alumnos**. Desarrolló modelos instruccionales basados en estructuras cognitivas.

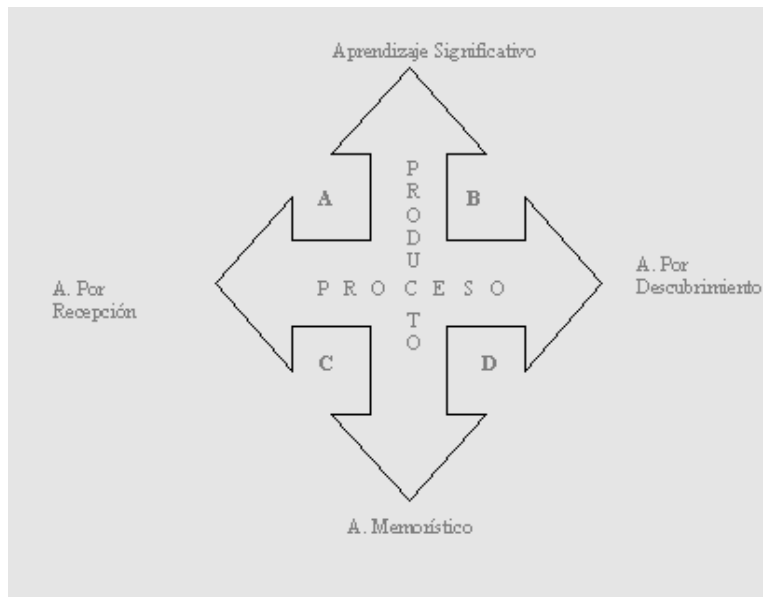
Se distingue de otros autores que destacan el hecho de que el aprendizaje debe construirse a partir de las relaciones sistemáticas que se establezcan entre conocimientos nuevos y previos. En efecto, Ausubel pone el acento en que la transmisión verbal es el vehículo normal y ordinario de proceso de enseñanza- aprendizaje.

Para explicar su teoría, Ausubel clasifica los aprendizajes a partir de dos criterios: uno referido al *proceso de aprendizaje*, y otro referido al *producto del aprendizaje*. (tomado de: AUSUBEL, 1938, p. 23)

Respecto al **proceso de aprendizaje**, se refiere a las estrategias por las que el alumno o recibe la información de otro o la descubre por sí mismo. Ninguna estrategia de instrucción lleva necesariamente a un tipo de aprendizaje, como defendió inicialmente Bruner al condicionar la significatividad al descubrimiento.

En cuanto al **producto del aprendizaje**, destaca que este va desde el aprendizaje memorístico repetitivo basado en puras asociaciones, hasta el aprendizaje significativo, basado en la construcción de los nuevos conocimientos, integrándolos en los previamente adquiridos.

Así, el *aprendizaje* fruto de la recepción y del descubrimiento, puede ser *significativo* o *memorístico* dependiendo de las condiciones en que suceda, que estarían localizados en las zonas A, B, C o D de la figura siguiente.



Tomado de: Portal educarchile: <http://www.educarchile.cl>

Las condiciones para que el **aprendizaje sea significativo**, serían las siguientes:

1. El alumno ha de mantener una cierta predisposición inicial hacia lo que se le enseña. Por ello, son necesarias estrategias motivadoras que provoquen su atención.
2. El alumno debe poseer los conocimientos previos adecuados para poder acceder a los conocimientos nuevos. En este sentido, se precisa estrategias metodológicas que activen los conceptos previos, en especial los Organizadores Previos<sup>3</sup>. Estos organizadores pueden ser *Expositivos*, proporcionando inclusores donde integrar la información nueva, cuando el alumno tiene poco conocimiento de esta; *Comparativos*, en que se introduce el nuevo material estableciendo analogías entre lo nuevo y lo conocido, cuando la información nueva es más familiar para el estudiante.
3. Los contenidos informativos que se van a procesar, han de presentarse estructurados, formando cada bloque de estos contenidos un Organizador Secuencial. Las estrategias de estructuración del contenido conllevan el uso de

<sup>3</sup> Son bloques de conocimiento estructurados: proporcionan la base para que el contenido a aprender tenga un marco con el cual poder relacionarse

un vocabulario y terminología adaptados al alumno, el establecimiento de fuertes relaciones entre todos los conceptos y la concreción y aplicación de lo conceptual a situaciones reales y cercanas al mundo experiencial del alumno.

Las fases, con sus estrategias, propias del aprendizaje significativo, seguirán esta secuencia:

Fase	Predisposición inicial: Recepción activa	Activación de conocimientos previos	Estructuración de conocimientos nuevos
Estrategia	Atención y Motivación	Organizadores Previos	Organizadores Secuenciales

En síntesis, Ausubel diseña una teoría del aprendizaje escolar que construye sobre lo que él llama procesos de subsunción (derivativa, correlativa, obliterativa, dosiciativa), siendo la construcción de significados el elemento clave de todo el proceso. Para ello, los contenidos que hay que aprender, han de ser potencialmente significativos; es decir, han de poder relacionarse de manera estructurada con los esquemas u organizadores de conocimientos previos.

### 1.3 Teoría de Modelo de Aprendizaje Sociocultural (Vigotsky)

**Lev S. Vigotsky**, nació en 1896. Falleció en 1934.

Plantea su Modelo de aprendizaje Sociocultural, a través del cual sostiene, a diferencia de Piaget, que ambos procesos, **desarrollo y aprendizaje, interactúan entre sí, considerando el aprendizaje como un factor del desarrollo**. Además, la adquisición de **aprendizajes se explica como formas de socialización**. Concibe al hombre como una construcción más social que biológico, en donde las funciones superiores son fruto del desarrollo cultural e implican el uso de mediadores.

Es esta estrecha relación entre desarrollo y aprendizaje que Vigotsky destaca y lo lleva a formular su famosa teoría de la “Zona de Desarrollo Próximo” (ZDP). Esto significa, en palabras del mismo Vigotsky, “la distancia entre el nivel de desarrollo, determinado por la capacidad para resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial (referido a las funciones que no han madurado completamente, pero que están en proceso de hacerlo), determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz”. (VIGOTSKY, 1979, p. 138)

De todos modos, subraya que el motor del aprendizaje es siempre la actividad del sujeto, condicionada por dos tipos de mediadores: “herramientas” y “símbolos”, ya sea autónomamente en la “zona de desarrollo real”, o ayudado por la mediación en la “zona de desarrollo potencial”.

Las “herramientas” (herramientas técnicas) son las expectativas y conocimientos previos del alumno que transforman los estímulos informativos que le llegan del contexto. Los “símbolos” (herramientas psicológicas) son el conjunto de signos que utiliza el mismo sujeto para hacer propios dichos estímulos. Modifican no los estímulos en sí mismo, sino las estructuras de conocimiento cuando aquellos estímulos se interiorizan y se convierten en propios. Las “herramientas” están externamente orientadas y su función es orientar la actividad del sujeto hacia los objetos, busca dominar la naturaleza; los “símbolos” están internamente orientados y son un medio de la actividad interna que apunta al dominio de uno mismo.

Ambos dominios están estrechamente unidos y se influyen mutuamente. Ambas construcciones son, además, artificiales, por lo que su naturaleza es social; de modo que el dominio progresivo en la capacidad de planificación y autorregulación de la actividad humana reside en la incorporación a la cultura, en el sentido del aprendizaje de uso de los sistemas de signos o símbolos que los hombres han elaborado a lo largo de la historia, especialmente el lenguaje, que según Vigotsky “surge en un principio, como un medio de comunicación entre el niño y las personas de su entorno. Sólo más tarde, al convertirse en

lenguaje interno, contribuye a organizar el pensamiento del niño. Es decir, se convierte en una función mental interna”. (VIGOTSKY, 1979, p. 92)

De este modo, lo que separa las funciones psicológicas elementales de las superiores, es que las segundas usan signos que actúan como mediadores, con lo que el control pasa del contexto social al individuo, permitiéndole, por tanto, anticipar y planificar su acción. Al decir que la acción del hombre está mediada, Vigotsky se refiere a que los sistemas de signos, además de permitir una interpretación y el control de la acción social, se vuelven mediadores de la propia conducta individual.

Todo este proceso recibe el nombre de “ley de la doble formación” puesto que el conocimiento se adquiere procesándolo, primero, desde el exterior, con las “herramientas” y reestructurándolo luego en el interior, a través de los “símbolos”.

Los conocimientos estructurados con ayuda de los mediadores (“herramientas” y “símbolos”) generan en el alumno la mencionada “zona de desarrollo potencial” que le permite acceder a nuevos aprendizajes, creándose así un cierto grado de autonomía e independencia para aprender a aprender más.

En el aprendizaje escolar, la actividad del alumno está mediada por la actividad del profesor, que es el que debe ayudarlo a activar los conocimientos previos (a través de las “herramientas”) y a estructurar los conocimientos previos (a través de los “símbolos”) proponiéndole experiencias de aprendizaje ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles, sino en el límite de las posibilidades del sujeto. Es decir, en su “área o zona de desarrollo potencial” con el fin de ir ampliándola y desarrollándola. De esta forma, los procesos de aprendizaje y de enseñanza se solapan, convirtiéndose la propia actividad del alumno y la del profesor en mediadores de todo proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito escolar.

Es importante mencionar que Piaget, a la vez que relega la importancia de la relación social, da más importancia a la creación de las estructuras operatorias y enfatiza el proceso individual de construcción del conocimiento, colocando el

desarrollo sobre el aprendizaje; Vigotsky, por su parte, se centra más en la actividad personal del alumno mediada por el contexto y pone sobre todo su empeño en ver de qué modo la línea cultural incide en la natural, entendiendo el desarrollo como la interiorización de medios proporcionados por la interacción con otros, por lo que el aprendizaje puede suscitar procesos evolutivos que sólo son activos en este tipo de situaciones: el desarrollo viene guiado y conducido por el aprendizaje. Ambos autores conciben el aprendizaje como una reestructuración progresiva de la información, aunque para la aplicación de este trabajo será más relevante retomar el contexto en el que se desenvuelve el estudiante.

Ahora bien, porqué se enfatiza en Bruner, Ausbel y Vigotsky? La razón es porque su manera de concebir el aprendizaje y cómo se genera, nos da un panorama muy importante para la aplicación del proyecto de intervención educativa, que por una parte, tiene la intención de retomar los conocimientos previos y reestructurarlos de tal forma que su experiencia como estudiantes y sus fallas a la hora de estudiar las retomen para así poder cambiarlas y mejorarlas siempre y cuando esté consciente de lo que necesita hacer y así mismo, desee cambiarlo, pero sin dejar a un lado el contexto en el que se desarrollan que finalmente, como ya sabemos, afecta o beneficia de alguna manera su situación académica.



# **CAPITULO 2**

## **FACTORES QUE DETERMINAN EL APRENDER A APRENDER**

### **CAPÍTULO 2 FACTORES QUE DETERMINAN EL APRENDER A APRENDER**

#### 2.1 Factores cognitivos

Son pocas las manifestaciones innatas que traemos como base de nuestro despertar al nacer. Se puede decir que casi todo se aprende gracias a las capacidades y habilidades que nuestro mapa genético contiene, así como las experiencias que aporta el medio del contexto en el que vivimos.

Existen factores determinantes en el proceso de aprendizaje, que se desarrollan de manera distinta en cada uno de nosotros, es por lo anterior que cada “cabeza es un mundo” y es así como aprendemos de manera distinta.

A continuación se desarrollan los aspectos importantes que componen nuestro aparato cognitivo.

##### 2.1.1 Operaciones del Pensamiento:

Son procesos cognitivos bien definidos y complejos los cuales son importantes tomar en cuenta dado que “Para enseñar a estudiar es necesario enseñar a pensar y para enseñar a pensar es importante tomar en cuenta estas operaciones” (GARCIA -HUIDOBRO, et al, 2000, p. 19)

A continuación se presenta en el (cuadro 1) aspectos relevantes para tener presentes en el proceso de enseñanza; debido a que estas operaciones se desarrollan conforme enseñamos a los alumnos a pensar y a esforzarse por ir más allá de lo que se ve a simple vista. Y como se podrá ver, va de las operaciones más simples a las más complejas.

#### PARA APRENDER SE NECESITA

1. OPERACIONES DEL PENSAMIENTO (factores cognitivos)	Percibir Observar Interpretar Analizar Asociar Clasificar Comparar Relacionar(analogías) Expresar Retener Sintetizar Deducir Generalizar Evaluar
2. MOTIVACIÓN	Interés Saber para qué se estudia Saber lo que se tiene que hacer
3. ACTITUD	Positiva Mente alerta Mente activa Relacionar las experiencias Preguntar
4. CONCENTRACIÓN 100% ATENCIÓN	Recibir información (ojo-oído-mente) Retener información Asociar- Relacionar Comprender-deducir
5. ORGANIZACIÓN	Lugar Mente Tiempo

Tomado de (2002, GARCÍA-HUIDOBRO, p. 20)

\*Si bien, muchas veces decimos que el acto de repetición de la información lleva a que el alumno aprenda de memoria los conocimientos y por lo tanto no tenga una idea clara de lo que está estudiando y se limite a retener toda la información que se le proporciona; en este sentido, la idea no es que eso suceda. Lo que se pretende es que tengamos claro que la memoria es una parte importante del proceso de aprendizaje siempre y cuando este relacionada con la comprensión de lo que se está estudiando.

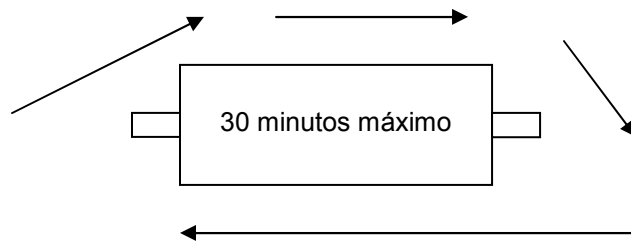
Ahora bien, a continuación se profundizará en los demás aspectos importantes para el proceso de aprendizaje y que determinan de alguna forma el éxito de un alumno en sus estudios.

### 2.1.2. Concentración

La *concentración* representa el enfoque total de tu atención, la potencia absoluta de tu mente sobre el material o conocimiento que estas tratando de aprender (STATON, 2003, p. 32) y conocer, es el acto de reflexionar profundamente focalizando en forma consciente la atención sobre lo que se está estudiando.

Para concentrarnos efectivamente, debemos estar motivados y haber desarrollado cierta clase de interés o curiosidad. Y en este sentido, el interés se presenta generalmente como una consecuencia del conocimiento.

La concentración funciona como una pila, que se carga y descarga en función de la fatiga, y depende en gran medida, de los profesores y nosotros mismos el mantenerla durante un tiempo determinado o no:



### 2.1.3 Memoria

La memoria, es un acto cognoscitivo, mediante el cual recordamos representaciones pasadas, como propias y como anteriores. Tales representaciones pueden ser ideas, conceptos, experiencias, imágenes, etc. Cuatro son los elementos constitutivos de la memoria:

- a) Fijación y conservación de la primitiva impresión, imagen o concepto.
- b) Su recuerdo actual mediante evocación.
- c) Reconocimiento del si mismo como tenido por mi anteriormente.
- d) Una determinada localización en el pasado, en la serie de los otros hechos también pasados.

Cuando la memoria se presenta con estos cuatro elementos, se llama "memoria-recuerdo". Si solo tiene los dos primeros, se dice "memoria hábito", es como una memoria automática; por ejemplo la recitación de un texto aprendido a base de la repetición, es decir para esta memoria no se requiere el reconocimiento basta con la recitación y por lo tanto se olvida fácilmente (GUERRA. y McCLUSKEY, 2004, p. 86 )

Recordemos que estudiar no es memorizar, y al estudiar debemos buscar la comprensión de los datos y conceptos que forman parte de los temas de estudio; sin embargo, saber utilizar nuestra memoria nos ayuda a conservar la información de una forma activa.

En este sentido, es importante recordar que contamos con la memoria a corto y a largo plazo. “La primera es la capacidad para retener datos inmediatos, fisiológicamente se trata de un intercambio eléctrico entre las neuronas, esta retiene una pequeña cantidad de información, la cual se amplía cuando ésta es significativa, o se relaciona entre sí o con otra información. En cuanto a la segunda, se presenta cuando el contacto eléctrico entre neuronas se repite, y los cambios pasan de fisiológicos a químicos. La memoria a largo plazo se caracteriza por una capacidad casi infinita de conservar información, influye en esta etapa la capacidad de asociar” (GARCÍA-HUIDOBRO, et al, 2000, p. 31)

Ahora bien, existen tres probables causas por las cuales olvidamos, que a continuación se desarrollan brevemente:

- a. **Falta de estrategias de recuperación:** se olvida por falta o incapacidad de evocar el contexto al relacionarlo con alguna cosa en particular.
- b. **Pérdida de vigencia de la información:** cuando la información no es usada durante mucho tiempo, así como aquella que deja de ser relevante.
- c. **Interferencia:** es cuando surgen problemas de interferencia entre información significativa que ha sido recibida de manera simultánea o antes o después de otra información similar provocando que su adquisición, evocación y recuperación no se lleve a cabo.

Considerando lo anterior, es importante decir que la memoria debe estar estrechamente relacionada con el proceso de asimilar lo que estamos estudiando, de otra forma solo estaremos guardando información de tal forma que en otro momento sea recordada pero sin ningún significado real, y estaremos actuando de manera automatizada. No debemos olvidar que el aprendizaje es un “proceso activo”.

De lo anterior la importancia del empleo de las técnicas nemotécnicas que consisten principalmente en asociar los contenidos y estructuras que quieren retenerse con determinados emplazamientos físicos ordenados a conveniencia, tal y como se explica en las obras clásicas de la retórica y en los modernos manuales para el desarrollo de la memoria.

## 2.2 Factores Personales-emocionales

Estos factores están estrechamente relacionados con los sentimientos y el contexto en el que vive el estudiante, de tal forma que son el pilar de su desarrollo. Ya que debemos recordar que finalmente el estudiante está en contacto constante con el contexto que lo rodea y forma parte de su aprendizaje esta interacción y la forma en que se lleve a cabo.

### 2.2.1 Factores que favorecen el aprendizaje

#### 2.2.1.1 Motivación

La motivación es “algo” que mueve a las personas a actuar o “algo” relacionado con los intereses de la persona que la impulsa a hacer. “Expresa nuestras más genuinas necesidades, deseos y aspiraciones, aquella que nos pone en contacto con nuestras posibilidades de desarrollo como personas. Se trata de una fuerza que brota de las sensaciones corporales mismas para hacer posible vivir como seres capaces de dar y encontrar sentido y significado a las experiencias que vivimos” (MORENO, 2004, pp. 25-26)

Para que ésta pueda estar presente, es necesario que tengamos claro el camino que vamos a seguir para lograr nuestroS objetivos tanto personales, como académicos, es decir “una persona está motivada para hacer algo

cuando sabe exactamente lo que se espera que haga y se da cuenta de porqué debe hacerlo” (STATON, 2003, p. 30).

Muchos de los problemas con los que nos enfrentamos como universitarios están relacionado con la falta de motivación para hacer las cosas, pero la diferencia es que hay alumnos que tiene la capacidad de salir adelante por si mismos y hay quienes necesitan de trabajarlo de manera más específica.

#### 2.2.1.2 Voluntad

Para que el factor anterior pueda ser posible es necesaria la voluntad, pero ¿a qué me refiero?

“Es la capacidad personal que hace posible esforzarse por obtener logros y metas... es decir, saber lo que uno quiere o hacia donde va” (GARCÍA-HUIDOBORO, et al, 2000, p. 44). En este sentido, esta se compone de tres conceptos:

- La tendencia o el anhelo, aspiración o preferencia por algo.
- La determinación o el análisis y evaluación de la meta que se pretende
- La acción o el comportamiento que nos pone en marcha hacia aquello que se quiere lograr.

El compromiso que se adquiere debe ser claro, directo y explícito para poder observar los resultados en la acción.

Muchas veces como universitarios, no tomamos en cuenta que la voluntad que tengamos para hacer las cosas determina de manera significativa los resultados, y creemos que las cosas van a darse por si solas, pero debemos recordar que solo de nosotros mismos depende el logro de nuestros objetivos.

#### 2.2.1.3 Actitud

La educación en un análisis final depende completamente de tomar parte activa en lo proceso de aprendizaje, ya que dependiendo de la actitud que se tenga ante los conocimientos nuevos, esta va a determinar el impacto que estos van a tener en desarrollo de nuevos aprendizajes.

Recordemos que la información no llega a nuestro cerebro a menos que entre en actividad, busque la información y sepa como emplearla es decir relacionarla con otra, o en su caso asimilarla como información nueva, de esto dependerá que esa información sea relevante y perdure.

Es de todos sabido que nosotros podemos estar una y un millón de veces frente a un profesor o un compañero que esta explicando determinando tema y si nosotros no tenemos una actitud positiva y dinámica para comprender lo que se está diciendo, lo más probable es que esa información entre y salga de nuestros sentidos sin haber sido trabajada por nuestras operaciones del pensamiento y por lo tanto no hayan adquirido significado alguno.

Es por lo anterior que esta tan importante la actitud que tomemos ante los conocimientos nuevos para convertirlos en aprendizajes.

### 2.2.2 Factores que obstaculizan el aprendizaje: Problemas Emocionales

Un factor muy importante que también determina el aprender a aprender, son las situaciones emocionales que viven los alumnos, ya que como se dice comúnmente cada cabeza es un mundo y lo más importante es que aprendamos a reconocer que existen alumnos que requieren de una atención particular, aun con el hecho de estar hablando de alumnos universitarios.

Existen problemas emocionales que presentan los alumnos, que de alguna forma son sencillos de tratar, pero lamentablemente alumnos que presentan problemas más complejos requieren de una ayuda más especializada.



Algunos de los problemas a los que se presentan los universitarios son:

**Depresión:** “es un tipo de desorden de la personalidad en el cual el individuo no se considera valioso, cree que las cosas no mejoran nunca y se vuelve letárgico por un periodo prolongado” (STANTROCK, 2002, p. 237).

Lamentablemente este es un problema que está aumentando en los universitarios y que es poco atendido, sabemos que existen muchos factores que lo están generando y que pocos saben que es lo que les sucede; por lo que despiertan sin ganas de ir a la escuela, no se sienten motivados a estudiar, en ocasiones tiene ganas de llorar sin razón, no tienen apetito, no pueden dormir, etc. Está siendo ocasionado porque están viviendo un proceso de depresión importante y que debe ser atendido lo antes posible, ya que es probable que salgan a delante cuando es tratado a tiempo.

**Ansiedad:** la ansiedad incluye un vago sentimiento de miedo y aprehensión, es común en todas personas pero hasta cierto punto, existen muchos casos en los cuales la ansiedad llega a un grado que impide realizar actividades por miedo a hacerlas mal y que todos los demás se den cuenta, y por lo tanto lleva al alumno a no aprender de esas experiencias y lo limita.

**Falta de motivación:** es un problema emocional con el que nos encontramos día con día, los alumnos, en muchos de los casos, no cuentan con un porque están estudiando. Esto está estrechamente relacionado con el hecho de que no cuentan con un “proyecto de vida” definido, es decir no tienen claras sus metas y objetivos, y mucho menos el camino que tienen que seguir para lograrlo. Y que por lo tanto, provoca que no se sientan motivados a hacer lo que están haciendo.

**Trastornos de la conducta alimentaria:** se caracterizan por conductas anormales de la alimentación, pensamientos distorsionados acerca de los alimentos, el peso y la imagen corporal, lo cual puede tener consecuencias o

efectos adversos en el estado de nutrición, complicaciones médicas y problemas en general del estado de salud. Una de las características de los TCA es la distorsión de la imagen corporal, en la cual el cuerpo lo perciben obeso (aún estando en un peso adecuado o debajo de lo normal); otra característica es un intenso miedo a subir de peso y una obsesión por estar más delgado/a (AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, 2001)

Ahora bien los TCA a los que se hace referencia son la **Anorexia nerviosa**<sup>1</sup> y la **Bulimia nerviosa**<sup>2</sup>, problemas que no solo son emocionales sino que generan un gran peligro en la salud de quienes la presentan. Antes se decía que son problemas frecuentes en las mujeres pero actualmente es un problema que se presenta tanto en hombres como mujeres y que ha llegado a ser un problema de salud pública en México y en muchos países del mundo.

Ahora bien, todos y cada uno de los problemas anteriormente mencionados, tienen un impacto en sus estudios y deben ser atendidos por especialistas.

### 2.3 Factores Sociales y culturales

Otros factores de gran relevancia para el aprendizaje de los alumnos, ya que tienen gran impacto en su comportamiento y actitud, son los relacionados con el ambiente social y cultural en el que se desarrollan. Lo anterior tiene que ver con el lugar en donde vive, el nivel de estudios de sus padres y familiares cercanos, su nivel socioeconómico, la influencia que su familia ha tenido con el acercamiento a actividades y eventos culturales y así mismo su forma de relacionarse con sus iguales y con la sociedad en general.

#### 2.3.1 Habilidades y limitaciones sociales

---

<sup>1</sup> Es un desorden en la alimentación que se caracteriza por la autodesnutrición. (PAPALIA, et al, 2001, p. 618)

<sup>2</sup> Desorden en la alimentación en el cual una persona come con regularidad grandes cantidades de alimentos pero luego purga su cuerpo con lavados, induciendo el vómito, ayunando o haciendo ejercicios excesivos. (p. 619)

Las habilidades sociales son conductas y comportamientos que permiten relacionarse con el medio y establecer una interacción adecuada, esta favorece la relación y actitud consigo mismo y las circunstancias que integran el área afectiva, social y cognitiva. En pocas palabras es actuar en cada momento adecuada y pertinentemente.

Estas se expresan en sentimientos, actitudes y conductas de seguridad y confianza, independencia y autonomía, actitud de tolerancia respeto y comprensión, amistad cooperación y servicio, en definitiva es establecer un vínculo adecuado con cada persona y circunstancia cotidiana.

Mientras no exista la habilidad social que sea nuestra carta de presentación, será muy difícil lograr un trabajo armónico y productivo, porque las habilidades son circulares, recíprocas y ascendentes.

Las habilidades sociales comprenden tres destrezas (GARCIA-HIDOBRO, 2000, p. 46):

- VERBALES: formas de hablar, saludar, pedir, agradecer.
- NO VERBALES: gestos, posturas, miradas, ceño, tono de voz.
- DE MEDIACIÓN COGNITIVA: operaciones del pensamiento que permiten conocer, analizar, asociar, deducir, generalizar, etc.

Las dos primeras se trabajan constantemente, es importante que desarrollemos la capacidad de tener un pensamiento alternativo frente a situaciones de conflicto o problemáticas, anticipar las consecuencias de los actos, saber dar y recibir elogios, saber dar y recibir críticas, aprender a pedir favores, defender los derechos, asumir las responsabilidades, desarrollar la empatía, tomar decisiones, integrarse con personas de diferente sexo, ideología, edad, etc.

Cada uno se relaciona con el mundo, en un ambiente determinado, en forma personal y polarizada, tanto de manera subjetiva como objetiva.

Cuando nuestra manera de socializar e interactuar con los demás no tiene buenos resultados, significa que tenemos limitaciones sociales que nos impiden entablar buenas relaciones. Y es importante que trabajemos lo

anterior, debido a que finalmente la escuela es también un lugar en el cual una de las actividades principales que llevamos a cabo es socializar, y mediante esto es como nosotros podemos optimizar nuestro aprendizaje y enriquecerlo.

### 2.3.2 Condiciones Espacio – temporales

Finalmente, otro aspecto importante que no debe ser olvidado; como otro factor determinante para que el aprendizaje se genere de la mejor manera y en las mejores condiciones, son las condiciones espacio-temporales en las que vive el alumno.

Al hablar de condiciones espacio-temporales no solo implican el lugar y el tiempo en el que alumno está viviendo; que está relacionado con el contexto en el que se desarrolla su aprendizaje y que tanto lo beneficia o no. Es igualmente importante el lugar de estudio y el tiempo que le dedica.

Muchas veces pensamos, que el Estudio<sup>3</sup> es una actividad que podemos realizar en cualquier lugar y a cualquier hora, y no es así, debido a que para que nosotros podamos estar como individuos en las condiciones más óptimas para poder estudiar de una forma consciente, y nuestra atención pueda estar completamente dirigida a esta actividad, tienen que presentarse diversas condiciones.

Como lo son:

- El sueño o descanso
- Lugar de estudio
- Iluminación
- Ventilación

---

<sup>3</sup> El estudio es una actividad personal, consciente y voluntaria para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias poniendo en funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo” (2000, GARCÍA-HUIDOBORO, et al)

- Temperatura
- Posición de estudio
- Horario de estudio

Los cuales serán desarrollados en el siguiente capítulo.

# **CAPÍTULO 3**

## **¿EN QUÉ CONSISTEN LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?**

### **CAPÍTULO 3 ¿EN QUÉ CONSISTEN LOS HÁBITOS DE ESTUDIO?**

#### **3.1 Estudio: actividad consciente y voluntaria**

Cuando nosotros realizamos determinada acción partiendo de que estamos conscientes de que el realizarla nos va a ayudar a lograr un fin específico y lo

realizamos voluntariamente, es más probable que los resultados de dicha acción sean lo más positivos posibles, lo mismo sucede con el estudio.

Ahora bien al hablar de voluntad me refiero a la capacidad personal que te permite esforzarte y poder alcanzar tus objetivos y metas; ya sean de índole personal, académica o profesional. En otras palabras, voluntad significa saber lo que queremos y hacia donde vamos.

Por lo anterior el compromiso que se adquiere al estudiar debe ser claro, directo y explícito para poder observar los resultados en la acción; y éste debe estar presente en la vida diaria de cada uno de nosotros.

“Asumir compromisos y responder con acciones concretas es la mejor forma de dirigir la propia vida y hacerse cargo de sí mismo y de los proyectos que se quieren realizar”. (GARCÍA-HUIDOBRO, 2000, p. 45). De nosotros y de nadie más depende que busquemos realizar nuestros deseos y anhelos, y solo por medio de nuestro trabajo y dedicación podremos lograrlo.

Aprender a la fuerza, porque simplemente “hay que hacerlo”, como una obligación por lo general resulta de lo más fastidioso. No hay tarea más difícil que aquella que no se quiere realizar o que no se acomoda a un deseo. Por eso hay que estar dispuesto para realizarlo teniendo siempre en cuenta el objetivo de dicha actividad.

### 3.2 Planeación y administración del tiempo

"No se puede estudiar en un momento u otro arbitrariamente, sino que se precisa una distribución estratégica y constante del tiempo para que el estudio sea eficaz". (RODRÍGUEZ, 1975)

El planear y administrar el tiempo en nuestra vida diaria y escolar es de suma relevancia, debido a que solo de esta forma es como podemos llevar un verdadero orden y dedicación con un tiempo suficiente (en este caso) a los trabajos escolares y estudio para cada una de las materias.

Es muy común que pensemos que como universitarios y aún como profesionistas que el momento ideal para realizar determinada actividad, trabajo, etc. es un día o unos días antes de entregarlo, lo importante es que sea a tiempo. Sin ponernos a pensar que mientras más tiempo le dediquemos a la realización de dicha actividad mejor elaborada estará y mejores resultados obtendremos al entregarla.

Pocas veces nos encontramos en la situación de que nosotros mismos o algún compañero lleve un horario de cada una de las actividades que tiene que realizar a lo largo del día y el tiempo que le va a dedicar a cada una de ellas. Sin ponernos a pensar que el hacerlo nos puede traer muchos beneficios y evitarnos de contratiempos que nos impidan entregar nuestros trabajos a tiempo o no terminar de estudiar para un examen.

Es por lo anterior que es importante tomar en cuenta la planeación y administración de nuestro tiempo sin caer en la exageración, podemos decir que las características de un buen horario son las siguientes:

- Realista: No debe ser un plan utópico elaborado en un momento de euforia, sino un plan realista, que tenga en cuenta todas tus características y necesidades. Es preferible comenzar con un plan poco ambicioso y después aumentar el nivel de exigencias si fuera necesario. Debe tener en cuenta tus capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no solo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de ocio y descanso.
- Flexible: No debe dificultar la capacidad de movimiento e iniciativa, hay que admitir las circunstancias que pueden alterar los planes, dejando un tiempo



para imprevistos, si por ejemplo, no puedes estudiar el viernes, puedes recuperar ese tiempo el fin de semana.

- Controlable: Se debe hacer un seguimiento del nivel de cumplimiento del plan de estudio, al objeto de evaluar el trabajo y revisar el plan para adaptarlo a las circunstancias cambiantes.
- Personalizado. El horario se concibe como un instrumento, debe adaptarse a las características de cada uno de nosotros, a su personalidad, al grado de dificultad de las materias, a los ritmos de trabajo, a las horas preferidas para estudiar, por ello pueden ser distintos para cada persona.
- Equilibrado: En un horario equilibrado hay que tener presente, cinco días de estudio semanales, dos horas como mínimo por día, reparto de horas según dificultad de las distintas áreas de conocimiento y tiempo de descansos.
- Escrito: Hay que plasmar sobre el papel el horario de estudio, colocarlo en un lugar visible, de esta forma podremos revisarlo, saber el grado de dificultad de las materias, responsabilizarnos de su cumplimiento y disfrutar con la "misión cumplida" y con el "trabajo bien hecho".

### 3.3 Condiciones físicas para el estudio

Otro aspecto que también pocas veces tomamos en cuenta es el lugar y las condiciones físicas en las que estudiamos, creemos que cualquier lugar es factible para que nuestra concentración esté en su máximo y lo que estamos estudiando tenga un significado real y perdurable. Sin tomar en cuenta que estudiar es mucho más que un repaso en el camión o memorizar el cuaderno de notas de la clase.

Pero ¿cuáles son las condiciones ideales?, bueno pues no hay una regla general puesto que cada uno puede tener formas distintas de lograr concentrarse, y quizá mientras uno de nosotros se concentra leyendo y repasando en un parque, hay quienes realmente necesitan un lugar totalmente libre de distracciones, con buena iluminación, cómodo, etc. y probablemente no lo sepa.

Se puede decir que las condiciones ideales para que el estudio se lleve a cabo de la manera más óptima son las siguientes:

- *Alimentación*: es importante que tengamos nuestros horarios fijos de alimentación, no hay que olvidar que el alimento provee a nuestro organismo de energía y sin él difícilmente podremos estudiar con las energías suficientes para lograr nuestro objetivo.

- Como ya se había mencionado en el apartado de planeación y organización del tiempo, un factor muy importante es el *descanso*; que no solamente implica dormir el tiempo necesario para que nuestro organismo se reponga del desgaste físico que tenemos en el día que regularmente son 8 horas (claro cuando es posible), sino también implica la práctica de algún deporte que no absorba excesivamente el tiempo, o alguna otra actividad que nos distraiga y nos ayude a alimentar nuestro espíritu de cosas nuevas y no nos encerremos en solo estudiar, estudiar y estudiar; como puede ser la música, pintura, danza, o cualquier otra actividad artística.

- Antes de estudiar tener cerca todo lo que se va a necesitar y colocarlo al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc).

- Tener una *habitación* para ello, aunque si no está dentro de nuestras posibilidades, buscar un lugar bien ventilado; ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.). Lo importante de este punto es que aprendamos a reconocer que es lo que en realidad nos distrae, y así mismo el lugar que pueda beneficiar nuestra concentración, no necesariamente en casa, pues puede ser en la escuela, ya sea la biblioteca, etc.

- Una *mesa de trabajo* amplia (de preferencia), en la que se pueda tener el material que se va a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc.

- La *luz* que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que se escribe.
- Tanto la *mesa como la silla* deberán estar en consonancia con tu altura, ser *cómodas* pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.
- Cuidar la *postura*. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.
- Es muy importante estar decidido a la hora de ponerse a estudiar, no titubear e intentar metalizarse de que ese es el trabajo que se quiere hacer y es mejor hacerlo con alegría y relajación que enfadados y sin ganas.

#### 4.4 Lectura

*La lectura de un texto no sólo es un mundo  
que se descubre ante nosotros  
sino que es un lente que nos permite  
ver más allá de él mismo*

ANÓNIMO

“La lectura, dice Steele, es para la mente lo que el ejercicio es para el cuerpo”. McCluskey agrega : “la lectura es un poco la respiración de nuestro espíritu: cuando nuestro organismo está cansado y medio asfixiado por la contaminación de la ciudad, buscamos el campo, el mar o la montaña para respirar aire puro: los acontecimientos, las diversiones, la lucha por la vida también contaminan la atmósfera de nuestro espíritu y es bueno oxigenarlo con la lectura de un buen libro que lo haga descansar, que le de ideas altas, nobles y puras, que le propongan ideales y modelos que imitar. La buena lectura es una siembra a volteo para el alma: tarde o temprano recogerás abundante cosecha de decisiones, de ideas nuevas, de satisfacciones superiores” (2004, GUERRA Y McCLUSKEY).

El hábito de la lectura resulta esencial para la asimilación de contenidos y para la expresión exacta de nuestros conocimientos.

Ahora bien, la lectura es un proceso mental que consiste, en su nivel primario, en el desciframiento de los diferentes signos que componen el texto, es decir, tanto en el reconocimiento individualizado de las palabras y de las frases como en su composición o integración en un todo o unidad.

Comprender una palabra o una frase u oración es reconocer su significado, y consiste, por tanto, en otorgar a sus significantes su sentido correcto. A ello contribuye el poseer un vocabulario amplio, en su defecto, recurrir cuantas veces sea necesario a un buen diccionario. La lectura comprensiva exige, por lo menos cierta capacidad de interpretación, es decir, la capacidad de saber encontrar el sentido correcto dentro de una gama de posibles significados.

### 3.4.1 Tipos de lectura

Saber leer implica un proceso de razonamiento en el que se juzga lo leído y se aplica en la adquisición de más experiencia por lo tanto existen diferentes tipos de lectura:

**Lectura de estudio:** es la que se realiza con objeto de aprender en forma ordenada y sistemática un tema de estudio, para tener un aprovechamiento eficaz en ella deben emplearse alguno de los métodos de estudio que se comentarán posteriormente.

**Lectura de consulta:** es la que se emplea para ampliar los horizontes del conocimiento de tal forma que el alumno obtenga información de diferentes fuentes e intente tener una amplia idea del tema en juicio.

**Lectura de información:** es el tipo de lectura que se hacen en periódicos o revistas de tal forma que el alumno esté informado de los hechos que están sucediendo en su país o en el mundo. En este sentido es muy lamentable el manejo que se hace de la información en los diferentes medios, motivo por el cual debemos ejercitar la lectura crítica y no dejarnos manipular por los mismos.

**Lectura de recreación:** tipo de lectura que nos ayuda a que el acto de leer no se vuelva monótono, ésta nos incita a leer algo que sea de nuestro interés y nos ayuda a distraernos un poco. Es aquella que hacemos por placer como lo es leer poemas, obras de teatro, novelas, etc.

**Lectura de investigación:** es aquella lectura que hacemos en diferentes libros y medios de información de tal forma que nos ayude a fundamentar trabajos. Pero es muy importante comentar que para que este tipo de lectura sea provechosa debemos poner mucha atención en los libros y fuentes que escogemos, es decir que la información que obtengamos sea de fuentes confiables y fidedignas.

#### 3.4.2 Etapas de la lectura

Hernández Santiago R. 2003 habla de diferentes etapas de la lectura etapas por las que lamentablemente no todos los alumnos pasan:

*Lectura estructural o analítica*

Esta etapa de la lectura es el momento en el cual hacemos una revisión de la portada, contraportada, índice, prólogo, introducción. De tal forma que nos damos una idea general de los que trata el texto, cuál es su finalidad, cuantos capítulos abarca, etc. Esta etapa es muy importante para la lectura ya que va a ayudar a identificar si en verdad es el texto que se necesita.

Lo mismo sucede si estamos hablando de artículos de revistas, o de cualquier otra fuente, en este sentido se hace un revisión general de los temas y subtemas que abarca el mismo.

#### *Lectura de información:*

Es el momento en el cual se hace una primera lectura del texto de tal forma que la idea inicial que obtuvimos en la etapa anterior se vaya fundamentando y, a su vez, desentrañar ideas y conocer cuáles son las principales. Es decir, solo nos dedicamos a comprender lo que el autor quiere decir con el texto y asimilar el contenido del libro, sin cuestionar ningún aspecto tratado en el mismo.

En muchos de los casos los alumnos universitarios permanecen constantemente en estas dos etapas y es de suma importancia para la formación de los mismos desarrollar la *lectura crítica*.

Las dos etapas mencionadas anteriormente, formarían parte de lo que Donna Kabalen llama nivel básico de la lectura, en la que se hace uso de las siguientes habilidades intelectuales: observación, clasificación, ordenamiento.

La siguiente la llama nivel superior en la que se requiere: codificación, comparación y combinación selectiva, y los proceso inferenciales de funcionalización y pensamiento analógico.

#### *Lectura crítica*

Durante esta etapa el lector es capaz de hacer un análisis de la información y así mismo hacer una crítica del mismo, ésta requiere que el alumno cuestione algunos de los contenidos del mismo yuxtaponiendo sus ideas con las del autor. Esta etapa ayuda al alumno a tener una mayor comprensión de lo que se está leyendo y así mismo, perfeccionará su actividad expresiva.

En esta etapa de lectura se dará énfasis en la propuesta debido a que es importante que se desarrolle en los alumnos.

### 3.2.2.1 Niveles de lectura del alumno universitario

Tomado de ARGUDÍN, Yolanda y LUNA, María, 2001, pp 22-23.

***Nivel A*** (Nivel de lectura del alumno para un rendimiento académico eficiente en la universidad).

#### **El alumno es capaz de:**

- Evaluar la confiabilidad de un texto.
- Descubrir el tema del texto.
- Identificar y formular hipótesis.
- Descubrir y relacionar el desarrollo de la argumentación y la fundamentación de la hipótesis central.
- Identificar y clasificar los distintos patrones en los que se organiza un texto.
- Descubrir relaciones, contradicciones internas, ambigüedades, falacias.
- Explicar las habilidades de razonamiento que utiliza para realizar el análisis anterior.

***Nivel B*** (Nivel de lectura del alumno para un rendimiento académico medio en la universidad)

#### **El alumno es capaz:**

- Descubrir el tema del texto

- Identificar y formular hipótesis

**Sin embargo no es capaz de:**

- Descubrir y relacionar el desarrollo de la argumentación y la fundamentación de la hipótesis central.
- Descubrir relaciones, contradicciones internas, ambigüedades, falacias.
- Menos aún Explicar las habilidades de razonamiento que utiliza para realizar el análisis anterior.

**Nivel C** *Nivel de lectura del alumno con un bajo rendimiento académico en la Universidad.*

**El alumno es capaz de:**

- Identificar algunos puntos principales e ideas claves de un texto.

**Sin embargo no es capaz de:**

- Distinguir la relación de las ideas clave con el tema, la tesis y la argumentación del texto.

**Nivel D** *Nivel de lectura del alumno incapacitado para rendir académicamente en la Universidad.*

**El alumno es capaz de:**

- Identificar conceptos, algunos relevantes y otros no.

**Sin embargo:**

- La lectura del texto lo deja confuso.

### 3.5 Toma de apuntes

La toma de apuntes es un proceso de síntesis de la información que realizamos en el salón de clases y de hecho en nuestra vida diaria, ya sea en el trabajo, la calle, una conferencia o en cualquier lugar en el que nos encontremos, de la



información que escuchamos o leemos. Ya sea para expresarla en momentos posteriores de forma oral o escrita sin que pierda su sentido ni significado.

Mientras más desarrollada este la habilidad para tomar apuntes, mucho mejor será nuestra capacidad de sintetizar la información y, así mismo, nos facilitaremos el trabajo a la hora de estudiar para un examen o simplemente repasar para que los aprendizajes realmente sean comprendidos.

Lamentablemente en muchas ocasiones, aún en la universidad, los alumnos no saben tomar apuntes o notas y peor aún no saben emplear ninguna otra técnica que les ayude a sintetizar la información recibida, como pueden ser los mapas conceptuales, cuadros sinópticos, resúmenes, etc.

Algunas de las ventajas de tomar apuntes serían que favorece el aprendizaje del tema y mejora la atención pues de otra forma es más probable que lo que se está diciendo se olvide fácilmente.

Para que la toma de apuntes sea factible es importante saber que debemos mejorar o en muchos de los casos desarrollar nuestra habilidad para escuchar, para lo cual muchos autores coinciden en que es necesario:

- Leer antes de clase sobre el tema que se va a tratar durante la misma, para poder tener una referencia con los términos que se van a emplear.
- Concentrarse en los contenidos de la clase, es decir el mensaje que se pretende dar.
- Mantener una actitud abierta a los contenidos que se están proporcionando aunque en ocasiones no se esté de acuerdo, ya que hasta de lo que no se comparte la misma opinión podemos aprender. Y anota tus preguntas y puntos en desacuerdo para comentarlos posteriormente, es importante recalcar que interrumpir la clase para comentarlos puede desviar el tema.

- Mantenerse físicamente alerta y evitar hacer caso a las distracciones con las que nos encontramos.

Ahora bien, referente a las recomendaciones que se hacen para que la toma de apuntes sea efectiva, Margarita Pansza y en general la mayoría de los autores revisados, sugieren lo siguiente:

- *No escribir todo lo que se dice:* esto determinará que en realidad se esté comprendiendo lo que se dice, de otra forma solo se estará haciendo una copia fiel de lo que dice el docente.
- *Usar abreviaturas:* que el mismo alumno comprenda ya que esto facilitará la escritura y así mismo la agilizará.
- *Llevar un orden en los apuntes* de tal forma que le sea fácil encontrar la información en el momento en que se necesita.
- *Señalar lo que parece importante* de la forma en que el alumno recuerde que ese señalamiento indica que es importante tomarlo en cuenta.
- *Procurar copiar los diagramas que el docente hace* ya que en muchas ocasiones pueden proporcionar la idea central de lo que está hablando, en este sentido es importante que el alumno no solo lo copie sino que también lo comprenda por eso es recomendable que haga anotaciones extras para que complemente la información.
- *No emplear más palabras de las que se necesitan.*
- *Dejar espacios para que se complemente la información posteriormente* en el caso de que sea necesario.
- ***Revisar los apuntes constantemente para que no sean temas dados y jamás retomados,*** ya que de este modo será posible complementar la información y aclarar algunos puntos que no hayan quedado claros.

Ahora bien, al hablar de toma de apuntes también es importante hacer alusión a otras técnicas que nos pueden servir como auxiliares para la toma de los mismos como los son los cuadros sinópticos, mapas conceptuales, esquemas. Que en

muchas ocasiones no son tomados en cuenta y en realidad pueden ser un buen auxiliar para los alumnos. Es por lo cual, que es importante incluir en la propuesta de intervención, apartado de toma de apuntes y técnicas de expresión escrita.

### 3.6 Preparación de pruebas

Aunque no siempre las pruebas sean una muestra objetiva del conocimiento adquirido de un estudiante, son una etapa que deben de pasar y estar preparado para ello es lo mejor. La temporada de exámenes en la mayoría de los casos, es la temporada más pesada del curso escolar, ya que durante ese tiempo el alumno se pasa todo el día estudiando para poder sacar buenas calificaciones, no duerme regularmente por terminar de estudiar para el examen del siguiente día, entre muchos otros aspectos que suceden regularmente.

Es por este motivo que la preparación de pruebas con anticipación es un buen hábito, ya que ayudará a disminuir la carga de trabajo que regularmente éstas generan y, así mismo, ayudará a que los conocimientos que se adquieren realmente sean significativos para la vida práctica, que es el verdadero fin de la educación.

Por lo anterior es importante tomar en cuenta que la preparación de una prueba inicia desde el momento en que se asiste a la primer clase de la materia, es decir, el mantener los apuntes en orden de tal forma que sean entendibles por el mismo estudiante, y así, el repaso de los mismos al concluir el día de clases, forma parte de la preparación de una prueba; del mismo modo, el volver a repasarlos días después para reafirmar lo comprendido.

Otro aspecto importante es orientar el estudio al tipo de examen anunciado, es decir:

*Ensayos:* en este tipo de pruebas se puede pedir que desarrolle determinado tema.

*Pruebas objetivas:* son aquellas en las cuales se tiene que escoger la respuesta correcta o decir si es falso o verdadero o en su caso de tipo comparable o con alternativas.

Es relevante tomar en cuenta que no por que unas requieran de la memorización de determinados conceptos, se limite a ser un proceso repetitivo de información sino que se convierta en un proceso de comprensión de la misma, como se había mencionado en el capítulo II.

Ahora bien, a continuación se hablará de algunos métodos de estudio que pueden ser utilizados por los alumnos.

### 3.6.1 Metodología de estudio

Antes de entrar de lleno a las metodologías de estudio, es importante decir que se entiende por este término: “Método es el modo de obrar o proceder que cada persona tiene y observa. Es la organización del pensamiento para lograr un fin determinado en forma eficiente. En el estudio significa formar costumbre de estudiar, hacer una “cultura estudiantil” que responsabilice... Dicha “cultura estudiantil” se desarrollará a través de la repetición de actos pequeños, que de ejecutarlos formarán el “hábito”, el cual se transformará en “actitud” frente a la situación de estudio. A través de esta práctica el alumno descubrirá que el estudio depende de cada uno, logrando una disposición especial. (GARCÍA-HUIDOBRO, et al, 2000, p 97)

En general la importancia de los métodos de estudio es que el alumno aprenda a estudiar de una manera activa y consciente de tal forma que los conocimientos sean realmente significativos.

**Formula EPL2R** (tomado de: HERNANDEZ, 2003, pp. 46-55)

La cual tiene su base en las siguientes palabras:

**Examine:** realizar una lectura global del material que se va a estudiar, o sea, hacer el reconocimiento de un tema para tener una perspectiva general del mismo.

**Pregunte:** realizar una revisión del material que va a estudiarse, formulándose a la vez una serie de preguntas sobre el tema. Se pueden leer las preguntas de los ejercicios que vienen por lo general al final de un capítulo.

**Lea:** proceder a una lectura concentrada y comprensiva, sin pasar por alto las gráficas y los mapas, pues ellos se recuerdan más fácilmente que ciertas frases o párrafos.

**Repita:** con el libro cerrado hacer una recitación de lo que se asimiló. Por recitación no se quiere decir que se repita palabra por palabra lo leído anteriormente, sino exponer un resumen que capte la esencia de un párrafo o pasaje.

Por lo general, un estudiante normal realiza de cuatro a cinco lecturas y recitaciones antes de dominar el contenido de un tema.

**Revise:** comparar la síntesis verbal que se hizo con lo expuesto en el libro. Esta última etapa consiste en investigar los conocimientos que se hayan adquirido, con el fin de hacer repasos.

### **Fórmula 2L, 2S, 2R**

**Primera L,** significa que se debe realizar una lectura general del tema que se habrá de estudiar.

**Segunda L,** indica que se debe hacer otra lectura del tema a estudiar, pero deteniéndose y comprendiendo los párrafos.

**Primera S**, es la señal de que se debe subrayar las ideas principales. Esta parte se coordina con la sección anterior.

**Segunda S**, se refiere a que se debe elaborar una síntesis, conforme las ideas subrayadas.

**Primera R**, es la indicación de que se debe repetir en voz alta la síntesis, para que se fije auditivamente el tema.

**Segunda R**, significa que se realizará, en forma oral, un repaso general del tema, tal como si en esos momentos se estuviera participando en clase.

García-Huidobro, et al. Elaboraron una metodología de estudio que se basa en el método norteamericano de estudio PQRST (que en español se habla de examen preliminar, formularse preguntas, ganar información, hablar para describir o exponer los temas leídos, y por último investigar los conocimientos que se han adquirido; de Thomas F. Staton, y así mismo toma elementos del sistema de estudio español PLEMA (que habla de hacer una prelectura, lectura, esquema, memoria y autoevaluación).

Y su propuesta se sintetiza en el cuadro 2:

<b>1. PRELEER (SINOPSIS)</b>	Leer títulos-subtítulos Leer primera línea de cada párrafo Formular preguntas Revisar índice- resumen y cuestionarios Hojea- echar un vistazo Anticiparse al tema Obtener una idea general
----------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>2. LEER</b>	Leer párrafo por párrafo Hacer preguntas clave Subrayar ideas principales Máxima concentración Comprender significado
<b>3.- HABLAR</b>	Expresar en forma oral las ideas de los párrafos Contestar las preguntas previas Exponer los temas de estudio Usar las propias palabras Recordar las ideas principales
<b>4. ESCRIBIR</b>	Expresar la síntesis por escrito Confeccionar resúmenes o esquemas, apuntes o gráficos Redactar las ideas principales
<b>5. REPETIR</b>	Leer lo subrayado Repetir las ideas principales Contestar el cuestionario Repasar periódicamente

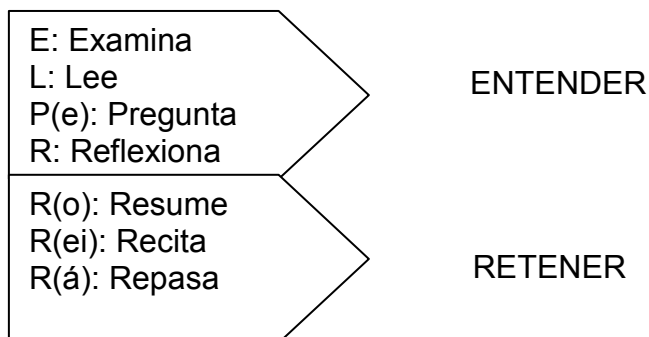
Guerra Héctor y McCluskey en su capítulo cuatro llamado Estudiar tiene su Técnica, hacen referencia a tres momentos que hay que tomar en cuenta para **estudiar mejor:**

### **1. Antes del estudio**

- a) Respetar las condiciones físicas:** como lo es el sueño, el lugar donde se estudia, la mesa y cuarto de estudio.
- b) Respetar las condiciones psicológicas del estudio:** la mente, es decir, acostumbrarse a controlar los sentidos, temores y preocupaciones; habituarse a cumplir con las actividades escolares, no olvidar la autocrítica objetiva de tal forma nos aceptemos serenamente con límites y cualidades.
- c) ¿Tarea pendiente o estudio?** Aprender a establecer prioridades y establecer horarios para cumplir con las necesidades escolares.
- d) Completar los apuntes**

## 2. En estudio:

Ambos autores recomiendan una fórmula que parece extraña **el perro reirá**; que es un truco nemotécnico que encierra los diversos pasos del estudio:



## 3. Después del estudio:

- a) **Preleer** la lección que el día siguiente explicará el profesor para que mientras habla del tema nuevo el alumno ya tenga una idea previa de lo que se está viendo.
- b) **Ampliar** los contenidos proporcionados en clase, de tal forma que no se limite a lo visto en la misma acudiendo a la biblioteca o emplear cualquier método de investigación.

Como podemos ver los métodos anteriormente mencionados son muy similares y en algunos casos se complementan unos con otros, para efectos de este trabajo y en concreto para la propuesta se tomará más en consideración la propuesta de Guerra y McCluskey debido a que toman en cuenta todos los factores que se han ido mencionando a lo largo de este trabajo. Sin descartar los aspectos relevantes que los demás autores proporcionan, de tal forma que se complemente la información y sea más enriquecedora.

### 3.7 Búsqueda y selección de información

Ahora bien, tomando en cuenta que hablamos de que el alumno debe ampliar la información que se le proporciona en el aula, es de suma importancia que éste aprenda a realizar una búsqueda y selección de información ya que



lamentablemente este es un aspecto al que poca importancia se le da, y en muchos de los caso se cree que con que el alumno sepa buscar en una enciclopedia ya sabe buscar información, sin tomar en cuenta que este proceso es mucho más complejo.

Al hablar de búsqueda de información el alumno regularmente en lo que piensa es: un libro o internet, y en muchas ocasiones se les olvida que hay otros recursos que les pueden proporcionar información fidedigna al respecto de su búsqueda como lo son las revistas científicas tanto impresas como electrónicas, con las que en muchas de las bibliotecas se cuentan, libros, etc.

La importancia de la búsqueda y posterior selección de información es que el alumno aprenda a reconocer qué, de todo este mundo de información en el que vivimos, es útil y fidedigno y realmente le va a ayudar a enriquecer su conocimiento.

Como podemos ver este apartado va estrechamente relacionado con el proceso de lectura, debido a que si no desarrollamos la lectura crítica en los alumnos es muy fácil que el primer artículo que encuentren que de respuesta a la solicitud hecha (en el caso de internet), lo toman como fidedigno y con ello es suficiente para realizar su tareas o complementar sus conocimientos o en otro de los casos solo con la información encontrada en un libro fundamenta su trabajo sin complementarlo y enriquecerlo con otros autores.

Así mismo este proceso va a ayudar al alumno a desarrollar un hábito de investigación y así mismo colaboraremos en que el mismo busque constantemente complementar los conocimientos adquiridos en la escuela, de ahí la relevancia de este proceso.

Como podemos ver el trabajo en HE es muy amplio pero de suma relevancia para el desempeño académico, pero lo importante es no soltar la rienda y trabajar al respecto.

**SEGUNDA PARTE:**  
**MARCO CONTEXTUAL Y**  
**ESTUDIO DE CASO**

# **CAPÍTULO 4**

## **LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS UNIVERSITARIOS**

### **CAPITULO 4 LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS UNIVERSITARIOS**

#### **4.1 Antecedentes de la FES-Cuautitlán**

Como parte de la desconcentración administrativa de la UNAM iniciada en 1971 con la formación de los Colegios de Ciencias y Humanidades y continuada en 1974 con la incorporación de las Escuelas Nacionales de Estudios Profesionales, surge la ENEP Cuautitlán por acuerdo del Consejo Universitario con fecha de 22 de enero de 1974, como primer escuela de estudios profesionales localizada en el norte de la ciudad de México y fuera del

campus de la ciudad universitaria. Con el propósito de impulsar la interdisciplina, vincular la investigación con la docencia e integrar la teoría y la práctica, buscando que las carreras que impartieran fuesen complementarias, y que, en conjunto, ofrecieran la mayor amplitud posible.

La localización geográfica de dichas escuelas fue estratégicamente ubicada a fin de dar cobertura a la gran demanda educativa de la zona norte, oriente y poniente de la ciudad de México. Además de que las mismas estarían inmersas en zonas agrícolas, industriales y empresariales con el fin de que estuvieran estrechamente vinculadas con los sectores productivos del entorno geográfico.

En 1981 el H. Consejo Universitario aprobó el Doctorado en Microbiología y en consecuencia la ENEP Cuautitlán adquirió el rango de Facultad, transformándose en lo que es ahora la FES-Cuautitlán.

Como parte integrante del sistema UNAM, la FES-C, tiene como misión “Formar recursos humanos de calidad que permitan enfrentar los retos de una competencia internacional; desarrollar la investigación necesaria para resolver los problemas nacionales y ampliar las fronteras del conocimiento, la preservación y la difusión de la cultura nacional en beneficio de la población de nuestro país sin distinción” (BARNES de Castro, 2005), ahora bien la Facultad tiene los siguientes principios:

- Formar recursos humanos de calidad, preparados para enfrentar los retos de una competencia internacional basada en la ciencia y tecnología; pero capaces, al mismo tiempo, de actuar de manera solidaria en la sociedad que aún tiene carencias e injusticias. De aquí la importancia de brindarles también una formación humanista que les permita encontrar sentido y razón a su vida en su práctica profesional.
- Investigar para ampliar las fronteras del conocimiento, buscando el máximo beneficio para la sociedad mexicana en términos de formación de recursos humanos, de creación de una cultura propia y solución de problemas nacionales.

- Preservar y difundir la cultura nacional, así como los grandes valores de la cultura universal, en beneficio de la sociedad mexicana. (**Plan de Desarrollo**, Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán)

Para lograr los principios mencionados la FES-C se ha dado a la tarea de formación de cuadros profesionales a través de sus doce carreras, diversas especialidades, diplomados, maestrías y doctorados, para lo cual cuenta con una infraestructura que está integrada por Campo 1, Campo 4 y el Centro de Asimilación Tecnológica (CAT).

#### **CARRERAS CAMPO 1:**

- Diseño y Comunicación Visual.
- Ingeniería en Alimentos
- Ingeniería Química
- Química
- Química Industrial
- Químico Farmacéutico Biólogo

#### **CARRERAS CAMPO 4:**

- Administración
- Contaduría
- Informática
- Ingeniería Agrícola
- Ingeniero Mecánico Electricista
- Médico Veterinario Zootecnista

#### **POSTRADOS:**

- Maestría en Ciencias e Ingeniería de la Computación
- Maestría en Ingeniería
- Maestría en Ciencias de la Producción y de la Salud Animal

- Maestría en Ciencias Químicas
- Maestría en Ciencias Bioquímicas
- Maestría en Ciencias de la Administración (SEDE)
- Doctorado en Ciencias e Ingeniería de la Computación
- Doctorado en Ingeniería
- Doctorado en Ciencias de la Producción y de la Salud Animal
- Doctorado en Ciencias Químicas
- Doctorado en Ciencias Bioquímicas

La FES-C para satisfacer la demanda educativa, cuenta con auditorios, aulas bibliotecas, bioterios, jardines, laboratorios, centro de idiomas, centro de cómputo, naves industriales, establos, etc. con las que se satisfacen las necesidades que demandan los programas académicos.

#### 4.1.1 Los alumnos universitarios

Existe una gran confusión entre si los universitarios son adolescentes o adultos y cómo deben ser tratados, de hecho esta confusión no solo la viven los profesores sino también los mismos alumnos.

Un alumno ingresa a la Universidad entre los 17 y 19 años (grafica 1), que para muchos autores aun son considerados como adolescentes, en vías de convertirse en adultos. Como lo mencionan diversos autores como Gesell quien por su parte le otorga a la adolescencia un duración de los 11 a los 24) y la describe como un proceso ordenado de maduración, con algunas irregularidades debido a los factores ambientales.

Por su parte Erikson describe la vida del hombre en forma de una permanente *crisis*, lo que representa una posición antagónica al desarrollo biológico descrito por Gesell. “La interpretación de las etapas adolescentes (Identidad contra Difusión de la Identidad e Intimidad contra Aislamiento) presenta unos importantes aciertos como el de centrar la problemática adolescente en el tema de la identidad del yo (corporalidad, mismidad, intimidad, vocación, identificación, identidad grupal, marcas, diferencialidad, consignas totalitarias, radicalismo, idealismo amoroso, etc.), afirmando que la madurez empieza cuando la identidad ha sido ya, de algún modo consolidada (integridad)” (AGUIRRE, 1994), p. 21). Erikson transforma el tema de la identidad en el centro de la problemática adolescente.

Lamentablemente Piaget deja para ulteriores investigaciones el periodo de 15 a 20 años.

Aguirre Baztán (psicólogo Español que se ha preocupado enormemente en el tema de la adolescencia y los cambios que ésta conlleva) propone que la adolescencia podría dividirse en las siguientes subfases:

- a) Pubertad y preadolescencia (11 - 12 años)
- b) Protoadolescencia (12 – 15 años)
- c) Mesoadolescencia (16 - 22)
- d) Postadolescencia (23 – 29)

Y para efectos de este trabajo se desarrollará la subetapa de mesoadolescencia:

En este periodo que va de los 16 a los 22 años, aproximadamente, el adolescente abandona parcialmente la [[heterosexualidad grupal]] para concretizarse en dos tipos de individualidad: [[heterosexualidad individual]] que posibilita la pareja, y la elección del rol social-profesional; y la elección de este rol es, en realidad, una decisión de responsabilidad individual, de alto desgaste psíquico, en el cual interviene la consideración de la seguridad y el riesgo por el acierto.



Pero podemos decir que el alumno que ingresa a la universidad se encuentra en una de las varias etapas difíciles de la vida después de la pubertad y todos los cambios tanto biológicos como psicológicos y sociales.

La elección de una carrera universitaria los lleva a enfrentarse a la situación de darse cuenta de que lo que van a realizar de ese momento en adelante realmente va a tener un impacto en su vida futura, lo cual es un hecho que debe ser asimilado por el mismo alumno; debido a que esta decisión va a tener un impacto a nivel profesional y personal.

Así mismo, la elección de una carrera, trae consigo un sin número de dudas e interrogantes que deben ser resueltas para poder tomar una buena decisión, provocando que, en algunos de los casos, provoque una crisis debido a que no tienen claros sus objetivos a largo plazo y en otros de los casos es una decisión que ha ido madurando a lo largo de su paso por el nivel preparatoria.

Ahora bien se habla de que es un adolescente debido a que aún está en busca de su identidad y en parte la profesión que escogió le va a ir ayudando a conformarla, así como las relaciones que establezca con sus iguales, su familia, profesores y la institución misma. Y conforme va avanzando en su desarrollo profesional irá madurando, de tal forma que al culminar su carrera se habrán convertido en adultos que conocen la responsabilidad y compromiso que tienen con la sociedad.

Pero considero que para que lo anterior pueda suceder es necesario que los alumnos cuenten con buenos HE, que los lleven a optimizar su aprendizaje y poder adquirir los conocimientos necesarios para su desarrollo académico y profesional, y lamentablemente es algo con lo que no cuentan muchos de los alumnos al ingresar a la Universidad. De ahí la importancia del desarrollo de este trabajo de investigación y propuesta para dar una posible solución al problema.

#### 4.1.2 Tipos de estudiante

Anthony Grasha y Sheryl Riechmann, citados en (Garza, 2000, p. 66-69), diseñaron un instrumento para observar las diferencias entre los estudiantes de preparatoria y universidad. El cual se centra en la manera como los estudiantes interactúan con maestros y compañeros respecto a su proceso de aprendizaje. Esta propuesta implica una categorización de indicadores sociales más que de estilos cognitivos.

- a) **Competitivo:** aprende el material para hacer las cosas mejor que los demás. Compite con otros para obtener premios como calificaciones altas y la atención del profesor. El salón de clases se convierte en una situación de ganar o perder, donde siempre lo que se quiere es ganar.

*Actividades que prefieren en el salón de clases:*

- Ser líder del grupo en las discusiones o proyectos.
- Hacer preguntas en clase.
- Destacar individualmente para obtener reconocimiento en actividades relacionadas con la clase.
- No hay preferencia real por algún método de enseñanza mientras sea centrado en el profesor.

- b) **Colaborativo:** el aprendizaje ocurre mejor al compartir ideas y talentos. Es cooperativo con maestros y compañeros. La clase es un lugar para la interacción social y el aprendizaje de contenidos.

*Actividades que prefieren en el salón de clases:*

- Participa en discusiones en grupos pequeños.
- Los materiales de estudio son manejados por los estudiantes.
- Le gustan los proyectos en grupo, no los individuales.
- Esta consciente de que los grados o las notas son determinadas por la participación del grupo de trabajo.

- Habla con otros estudiantes sobre la clase aún cuando está fuera del salón de clases.
- c) **Evasivo:** no participa con maestros ni compañeros en el salón de clases, desinteresado en lo que pasa en la clase. Típico de los estudiantes que no están interesados en el contenido del curso de un salón de clases tradicional.

*Actividades que prefieren en el salón de clases:*

- Generalmente desmotivado para participar en las actividades de clase.
  - Prefiere que no haya examen, le gusta la autoevaluación o las coevaluaciones donde todos obtiene una calificación de aprobado.
  - No le gusta leer lo que se le asigna.
  - No le agrada realizar las tareas.
  - No le gustan los profesores entusiastas.
  - No le gusta la interacción maestro-alumno, ni a veces la interacción alumno-alumno.
- d) **Participativo:** quiere aprender el contenido del curso y le gusta asistir a clases. Toma la responsabilidad de aprender lo más que se pueda de la clase. Participa con los demás cuando se le pide que lo haga.

*Actividades que prefieren en el salón de clases:*

- Le agradan las clases que impliquen discusiones, debates, etc.
- Le interesa que le den oportunidad de discutir la información recibida en las clases.
- Le gustan las tareas de lecturas.
- Le gusta cualquier tipo de examen.
- Prefiere profesores que los motiven a analizar y sintetizar la información del curso.

- e) **Dependiente:** poca curiosidad intelectual, aprende sólo lo que quiere. Ve a los profesores y los compañeros como fuente de estructura y apoyo. Busca las figuras de autoridad en el salón de clases para que le digan qué tiene que hacer.

*Actividades que prefieren en el salón de clases:*

- Que el profesor apunte de manera esquematizada lo que se va a realizar.
- Le interesan fechas e instrucciones claras para la entrega de tareas.
- Le agradan las clases centradas en el profesor.

Comentario: lamentablemente una gran cantidad de alumnos que ingresan a la universidad se ubican dentro de esta clasificación; debido a que en la escuela preparatoria los forman de tal forma, que en lugar de que sean alumnos independientes y que se acostumbren a autorregular su aprendizaje, los enseñan a depender casi totalmente de los que el profesor decide que se haga en el momento y lugar indicado. Y así mismo se continúa con la misma metodología que se lleva en los grados precedentes de controlarlo en todo momento y no ayudarlo a formar un espíritu autónomo e independiente. (Como lo podemos ver en el análisis estadístico)

- f) **Independiente:** le gusta pensar por si mismo. Prefiere trabajar solo, pero escucha las opiniones de los demás compañeros. Aprende del contenido del curso que piensa que es necesario. Confía en sus propias habilidades de aprendizaje.

*Actividades que prefieren en el salón de clases:*

- Estudia de manera independiente y a su propio ritmo.
- Le gustan los problemas que le proporcionan la oportunidad de pensar por sí mismo.
- Le agradan los proyectos libres sugeridos por el mismo estudiante.

- Prefiere las clases centradas en el alumno.

Así mismo, es importante mencionar que, cada uno de estos estilos de aprendizaje por características de los propios alumnos no son rígidos y pueden variar por clases, de tal forma que si al alumno le interesa mucho una clase puede ser un alumno participativo y de forma contraria puede ser un alumno evasivo, etc.

#### 4.2 Definición de Hábitos de Estudio.

Los hábitos de estudio son la herramienta fundamental para el buen desempeño académico, y son definidos por García-Huidobro y Condemarín (2000) como “la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales”. En este sentido es importante recordar que lo que determina nuestros resultados en los estudios es el tiempo que le dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.

Lamentablemente los HE son un tema del que poco se habla y que tienen una gran relevancia en el desarrollo académico de los alumnos, debido a que es por medio de ellos que se les facilitaría el poner especial atención en aspectos relevantes de su actitud ante los diversos contenidos de cada una de las materias que su situación académica lo amerita y así mismo les sea posible interpretarlos, asimilarlos, y reconstruirlos; que es la parte más importante del proceso de aprendizaje.

Ahora bien considero que lo importante de desarrollar buenos HE en los alumnos radica en que lo trabajemos de forma que sea consciente y no sea solo un acto repetido en un lugar habitual y a la misma hora, debido a que de esta forma llegaría a ser una actividad involuntaria y automatizada. Y esa no es la intención, lo interesante es que el ESTUDIO se convierta en una “actividad consciente y voluntaria, para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias poniendo en funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo” (GARCÍA-HUIDOBRO, et al, 2000, p. 16).

### 4.3 Importancia de los hábitos de estudio en el aprendizaje.

Los buenos Hábitos sean mentales o manuales, son la clave de todo éxito, ya que por medio de ellos es como podremos preparar a nuestro cerebro para la actividad que vamos a realizar que en este caso es Estudiar. La idea de adquirir un Hábito de Estudio es que formemos un hilillo que día con día se vaya alimentando.

En este sentido es muy importante tomar en cuenta que nunca debemos hacer algo porque lo debemos hacer; sino porque se quiere, recordemos que la verdadera felicidad consiste en amar lo que uno hace.

Ahora bien, “al estadio más evolucionado del aprendizaje se arriba mediante la actividad racional del estudio; por consiguiente es una de las actividades humanas más complejas y trascendentales. Involucra todo el potencial humano individual, inserto en los procesos sociales transmitidos por los educadores: familia, maestro, y participantes de la comunidad en general. También influye el ambiente en el que se desarrolla el educando quien, a su vez, es educador de los demás” (MARQUEZ, 2003, P. 60).

Sin olvidar que antes de que se convierta en un hábito que se lleve a cabo de manera normal debe ser una actividad consciente y con un fin específico, como se ha venido mencionando, ya que de otro modo lo convertiríamos en una acción automatizada y que **debe** ser realizada ante las adversidades en un momento y lugar específico.

La importancia de el HE en el aprendizaje radica en que le asignemos un momento de nuestro día a realizar esa compleja actividad exclusivamente humana: Estudiar. Debido a que muchos de los problemas académicos con los que se encuentran los estudiantes son originados por el poco tiempo que, posterior a la escuela, le dedican al estudio. Y en cambio si logramos que sea una actividad voluntaria que se realiza normalmente para complementar y reafirmar los conocimientos adquiridos durante la jornada será un buen apoyo

para mejorar el desempeño académico y optimizará el proceso enseñanza-aprendizaje.

#### 4.4 Antecedentes en la investigación en Hábitos de Estudio

Como ya se mencionó anteriormente, los Hábitos de Estudio forman parte fundamental en el aprendizaje de los alumnos universitarios y de todos los niveles escolares; y es lamentablemente que como alumno se le de poca importancia pues en muchas ocasiones creemos que con el hecho de cumplir con lo que se pide es como vamos a adquirir conocimientos, cuando en realidad el proceso de aprendizaje es más complejo e intervienen muchos más factores, como se ha ido mencionando a lo largo del trabajo.

Es por tal motivo que el manejo de buenas técnicas de estudio y la formación efectiva de Hábitos de Estudio ha sido un tema con gran relevancia para algunos interesados en la enseñanza y el aprendizaje. Y por tal motivo se han realizado variedad de investigaciones con el fin de tener fundamentos más sólidos que comprueben que los buenos HE benefician el proceso de enseñanza - aprendizaje.

A continuación se hará un breve recorrido de las investigaciones que se han encontrado a este respecto y que son citadas en (SALAS, 1999, pp. 18-29)

Fox (1967) realizó un estudio que consistió en implementar técnicas de estudio efectivo en cinco estudiantes de nivel secundario, se utilizó el método de lectura de Robinson llamado RPL2R con un sistema de aproximaciones sucesivas y se le dio seguimiento, obteniéndose resultados favorables en los reportes de los estudiantes que aplicaron este método de estudio, incrementándose sus calificaciones.

Brown (1975), sobre la base de los problemas detectados con los estudiantes del primer ingreso a la universidad, quienes carecen de orientación sobre cómo estudiar, se originó la creación de un sistema de asesoramiento realizado por estudiantes avanzados. Los objetivos del programa se centran en la ayuda a

los estudiantes para el mejoramiento de su ajuste escolar y sus actitudes académicas, así como en la obtención de información sobre capacidades eficientes de estudio. La información encontrada demostró que la mayoría de las metas que se propuso el sistema se alcanzaron con éxito.

El Colegio de Ciencias y Humanidades (1976), en Pantoja (1982) efectuó estudios con el propósito de dotar a los alumnos de técnicas de estudio que favorecieran la forma de estudiar y la motivación. Con base a los resultados efectivos, se obtuvo el material de un curso cuya aplicación se adecuaba a las necesidades y características de los estudiantes.

Por su parte Peper y Mayer (1978) realizaron un estudio en la Universidad de Santa Bárbara, que permitió evaluar los efectos de la toma de apuntes sobre lo que se aprende de conferencias en videotape, encontrándose un patrón en el que las personas que tomaron apuntes sobresalieron en los renglones de generalización a largo plazo, mientras que los que no los tomaron sobresalieron en generalizaciones de elementos de elementos aprendidos a corto plazo de situaciones previas a nuevas. Los que tomaron apuntes contenían más unidades de idea con relación a conceptos, mientras que los que no los tomaron recordaban los símbolos y ejemplos técnicos. Los resultados sugieren que la toma de apuntes puede resultar en un aprendizaje más comprensivo y no simplemente en más aprendizaje en general.

Brown (1980) llevó a cabo un estudio donde involucró a los Hábitos de Estudio y las actitudes hacia el estudio. Encontró una correlación correlativa y significativa entre la prueba de estudio efectivo y las calificaciones, demostrando que los resultados de la prueba son significativos en la predicción del éxito escolar, más no para la evaluación de la habilidad escolar; de lo que concluye que esta prueba para el estudio efectivo se puede usar para la evaluación del mismo.

En una investigación realizada por Millar, McKenna y Kear (1982) en la que examinan la eficiencia de cuatro técnicas de estudio para la toma de apuntes, se encontraron los siguientes resultados: a) no es la técnica lo importante sino



el tiempo dedicado en el texto; b) el hecho de tomar notas como ayuda en la revisión es su único valor real. Sin embargo hay un efecto interactivo entre codificar y almacenar, de ahí que las notas sean más útiles para la revisión.

Wiatrowski et al (1982) llevaron a cabo durante seis años un estudio longitudinal, con el fin de evaluar por etapas los efectos de variables tales como: aspiraciones educativas, antecedentes familiares, nivel socioeconómico, habilidades, calificaciones y autoestima, sobre el comportamiento delincente de los alumnos y sobre el trayecto curricular. Se encontró que variables tales como antecedentes socioeconómicos, habilidad, calificaciones, aspiraciones educativas y ocupacionales, si tuvieron efectos positivos sobre el trayecto curricular académico, observándose que las actitudes de los alumnos hacia su escuela y sus calificaciones también tuvieron efecto sobre la conducta delincente de los alumnos.

Broker, y col. Realizaron una investigación relacionada a las actitudes, la cual fue llevada a cabo con estudiantes con o sin deficiencias en el aprendizaje. Se les entrevistó basándose en los antecedentes familiares, actitud hacia la escuela y conducta delincente, encontrándose en los resultados una relación entre la actitud de los jóvenes hacia la escuela, el bajo rendimiento académico y conducta delictiva.

De acuerdo con Zwier y Vaughan (1984) se advirtió que las actitudes de los alumnos no sólo influyen en sus calificaciones, sino además, en la generación de conductas vandálicas en las aulas.

Por su parte Salas y Ferrant (1990) efectuaron un estudio con jóvenes de secundaria sobre los efectos que produce un programa de Hábitos de Estudio sobre el rendimiento escolar y sus actitudes, donde hallaron que las actitudes negativas hacia el estudio no eran la causa directa del bajo rendimiento pero sí uno de los factores asociados más sobresalientes; los resultados indicaron que el programa de estudio tuvo éxito mejorando las actitudes y el rendimiento académico.

Blair, B. Jr. (1993) hace énfasis en desarrollar HE en las actividades escolares. Se valió de una guía de actividades que facilitaban el desarrollo de habilidades académicas en los estudiantes, con el propósito de ser utilizado tanto dentro de un salón de clases como de manera autodidacta.

Richardson (1993) realizó dos estudios utilizando diferentes formas de establecer los hábitos de estudio en estudiantes universitarios, usando en cada uno diferentes estrategias de aprendizaje, a fin de investigar cual de las dos formas de acercamiento al estudio era más efectiva y si el sexo de los estudiantes influía en un mayor aprendizaje. Los resultados reflejaron que no hubo evidencia significativa entre el aprendizaje del hombre y de la mujer, y que no existen diferencias significativas entre un método y otro.

Fuchs, L. S. et al (1994) realizaron una investigación sobre HE con maestros exigentes y flexibles, reportando resultados donde los maestros exigentes realizaron sus actividades con gran responsabilidad pero en relación con los HE fue bajo el incremento, en cambio los maestros flexibles tuvieron resultados más favorables en relación con los HE.

Mazadiego (1997) estudió el efecto de un programa de HE en la adquisición de habilidades de aprendizaje, el rendimiento escolar y las actitudes, con los alumnos de primer semestre de licenciatura de la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana, encontrando que el estudio probó ser eficaz, aunque estuvo limitado por el tiempo de aplicación.

**CAPÍTULO 5**  
**ESTUDIO EXPLORATORIO DE LOS**  
**HABITOS DE ESTUDIO DE LOS**  
**UNIVERSITARIOS DE LA FESC**

## **CAPÍTULO 5 ESTUDIO EXPLORATORIO DE LOS HABITOS DE ESTUDIO DE LOS UNIVERSITARIOS DE LA FESC**

### 5.1 Diseño del estudio exploratorio

#### 5.1.1 Planteamiento del problema

Los Hábitos de Estudio son la herramienta fundamental para el buen desempeño académico, y son definidos por García-Huidobro (2000, p 109) como “la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales”. Sin que lo anterior implique que se convierta en una actividad automatizada e inconsciente, sino más bien todo lo contrario, debe ser consciente en toda la extensión de la palabra

En este sentido es importante recordar que lo que determina nuestros resultados en los estudios es el tiempo que le dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.

Es muy alarmante que entre los universitarios aún no estén bien cimentados los Hábitos de Estudio, pero es importante decir que cualquier momento es bueno para trabajar en ello. Aunque digamos que un hábito se forma por medio de su realización constante y que implica tiempo para poder llamarlo “hábito” (existe cierto consenso en que para la formación de un hábito como mínimo el promedio de tiempo es de 21 a 30 días de práctica sistemática. Es decir, todo parece indicar que este tiempo es el necesario para que se formen y se fortalezcan las neuroasociaciones que serán la base biológica del hábito), no debemos soltar la rienda y no darle importancia.

Muchas ocasiones, los docentes se quejan porque los alumnos no tienen buenos hábitos de estudio y provocan que no se logren cumplir muchos de los objetivos de la materia, por su falta de compromiso con la misma al no trabajar los

materiales que les dejan, pero en muchos de los casos no hacen nada para contribuir a su desarrollo.

Es por lo anterior, que considero que es tiempo de dejar a un lado las críticas y nos dediquemos a aportarles algo más a los alumnos, ya sea en el salón de clases, o en cualquier otro ámbito donde nos desarrollemos. Lo más importante es siempre buscar dejar huella en ellos.

Si bien, lo anterior lo comento, debido a que de antemano sabemos que la educación en México tiene muchas lagunas que año tras año se van agrandando: como lo es el poco fomento de la lectura analítico-crítica, el mal manejo de los contenidos que provoca que los estudiantes no desarrollen una capacidad crítica para interpretarlos; sino más bien solo se limitan a ser receptores del conocimiento, los malos hábitos de estudio; entre muchos otros que lamentablemente van provocando que en lugar de disminuir el problema aumente. Y si a esto le aunamos que en el momento en el que nos encontramos con estos problemas no hacemos nada para solucionarlo; yo preguntaría ¿cuándo va a pasar?

En este caso, es por lo anterior que considero importante que los HE sean abordados desde el diseño curricular, ya que debe incluirse como un materia básica del mapa curricular y que debe pertenecer al primer semestre o por lo menos a los primeros dos semestres, de modo que les sirva como una herramienta para su desarrollo académico; ya que es muy difícil que un docente además de los contenidos que su materia implican, trabaje con el desarrollo de estos en sus alumnos para lograr que sus objetivos educacionales sean llevados a cabo. Claro está, sin menospreciar la importancia que cada uno de los profesores de las demás asignaturas le asignan al fortalecimiento y desarrollo de los mismos.

Ahora bien, la propuesta de un taller de hábitos de estudio, gira en torno a convertir el estudio en una actividad consciente y voluntaria; y en este sentido,

ver de que manera el convertirla en colectiva contribuye a que el alumno enriquezca su conocimiento y mejoramiento de hábitos mediante la retroalimentación que puede recibir de sus compañeros es, desde mi punto de vista, un momento muy interesante y que les puede aportar mucho más a los alumnos que si se llevara como una clase meramente teórica.

Al hablar de conciencia y voluntad, me refiero, en el primero de ellos, a que el alumno tenga claro cuál es el objetivo de personal de lo que está haciendo de tal forma que lo vea como medio para lograrlo, y el segunda como “la capacidad personal que hace posible esforzarse por obtener logros y metas... es decir, saber lo que uno quiere o hacia donde va” (García-Huidobro, et al, 2000, p 71). En este sentido, esta se compone de tres conceptos:

- La tendencia o el anhelo, aspiración o preferencia por algo.
- La determinación o el análisis y evaluación de la meta que se pretende
- La acción o el comportamiento que nos pone en marcha hacia aquello que se quiere lograr.

Y es en este sentido que el compromiso que se adquiere debe ser claro, directo y explícito para poder observar los resultados en la acción.

Como podemos ver ambos conceptos están estrechamente relacionados y deben ser tomados en cuenta para que los HE no se conviertan en una actividad automatizada.

### 5.1.2 Objetivos de la investigación

#### OBJETIVO GENERAL:

- Conocer y analizar las deficiencias y dificultades de los hábitos de estudio con los que cuenta una muestra representativa de los alumnos de nuevo ingreso de la FES-C para mejorar su actividad académica universitaria.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar qué factores inciden en que los alumnos no cuenten con buenos hábitos de estudio de tal forma que los resultados encontrados nos ayuden a establecer áreas importantes a entender dentro de la propuesta de intervención educativa.
- Diseñar un taller de hábitos de estudio que contribuya al desarrollo de los mismos, en los alumnos de la FESC.

### 5.1.3 Hipótesis

- Los alumnos que ingresan a la universidad, no cuentan con buenos hábitos de estudio que les ayuden a mejorar y optimizar su aprendizaje.
- Los alumnos universitarios no saben que la parte fundamental para que su desempeño académico se vea beneficiado es contar con buenos hábitos de estudio.

### 5.1.4 Muestra

#### Universo

En la presente investigación, el universo comprenderá a todos los alumnos inscritos al primer semestre durante el periodo 2006-1 en el Campo IV de la FES-Cuautitlán, que según el sistema automatizado de servicios escolares la cantidad es 2363 alumnos.

#### Selección de la muestra

Para efectos del presente estudio se seleccionará una muestra representativa que nos lleve a acercarnos a la realidad educativa, se trabajará con el 5% de la

población de cada una de las carreras, seleccionados de manera aleatoria, y contestarán a las preguntas de del cuestionario, y debido a que el ingreso a cada una de ellas es variante, la distribución quedó de la siguiente manera:

	<b>Ingreso</b>	<b>5%</b>
<b>Contaduría</b>	648	32 alumnos
<b>Administración</b>	668	33
<b>Informática</b>	100	5
<b>IME</b>	397	20
<b>MVZ</b>	470	23
<b>Ing. Agrícola</b>	80	5
<b>TOTAL</b>	2363	118

#### 5.1.5 Instrumentos de recopilación de datos

Se utilizará un cuestionario diseñado para la investigación de 47 preguntas, y que será aplicado por el investigador-encuestador, quien hará las preguntas y escribirá las respuestas y así mismo podrá profundizar en las que se consideren importantes. Entre las ventajas de utilizar este tipo de cuestionarios se encuentran la posibilidad de abarcar a la totalidad de las personas seleccionadas, así como el hecho de conocer de manera directa las observaciones del entrevistado y la posibilidad de que el encuestador pueda ayudar al entrevistado a interpretar las preguntas.

La información básica que contendrá el cuestionario será la siguiente:

- Introducción y objetivos de la investigación
- Datos generales de identificación
- Preguntas sobre la investigación.

El cuestionario incluye preguntas estructuradas o cerradas de carácter dicotómico y preguntas empleando la escala Likert. (ANEXO 1 Cuestionario p. 240)



### 5.1.6 Tipo de investigación

La investigación es por una parte de descriptiva debido a que pretende, por medio de la observación y el análisis del material a utilizar, obtener datos significativos de los Hábitos de Estudio con los que ingresan los alumnos a nivel universitario en la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán. De tal forma que lo que su propósito es “describir situaciones y eventos. Esto es, decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno.” (SAMPIERI,2001)

Así mismo es un estudio exploratorio, debido a que el estado de conocimiento en el tema de investigación es realmente bajo y se encuentra complicado encontrar investigaciones realizadas al respecto. Así mismo considero importante iniciar un diagnóstico de los hábitos de estudio de los alumnos que ingresan a esta facultad año con año, para, como ya se ha dicho antes implementar estrategias que ayuden a mejorar las circunstancias que las que los alumnos ingresan a la misma e incidir en su desarrollo académico.

Por lo anterior considero que la misma investigación no se constituye un fin en si mismo sino que se propone es “determinar tendencias, identificar relaciones potenciales entre variables y establecer el “tono” de investigaciones posteriores más rigurosas” (Dankhe, 1986, p 412, citado en Sampieri)

## 5.2 Diagnóstico de los estudiantes de la FESC en relación a los Hábitos de Estudio

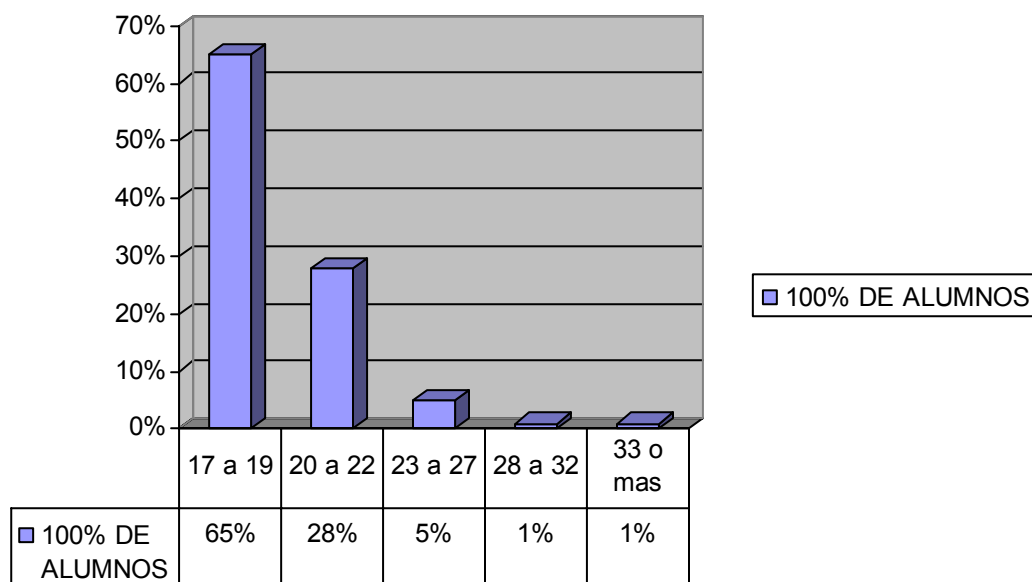
A continuación se presentarán las gráficas que corresponden a cada una de las preguntas que se formularon en el cuestionario que se les aplicó a los alumnos, éstas se presentan de dos formas la primera de ellas representa a lo encontrado en el 100% de los alumnos, y la segunda se divide por carreras.

Es importante recordar que las siguientes gráficas corresponden al siguiente número de alumnos por carrera:

	Ingreso	5%
<b>Contaduría</b>	648	32 alumnos
<b>Administración</b>	668	33
<b>Informática</b>	100	5
<b>IME</b>	397	20
<b>MVZ</b>	470	23
<b>Ing. Agrícola</b>	80	5
<b>TOTAL</b>	2363	118

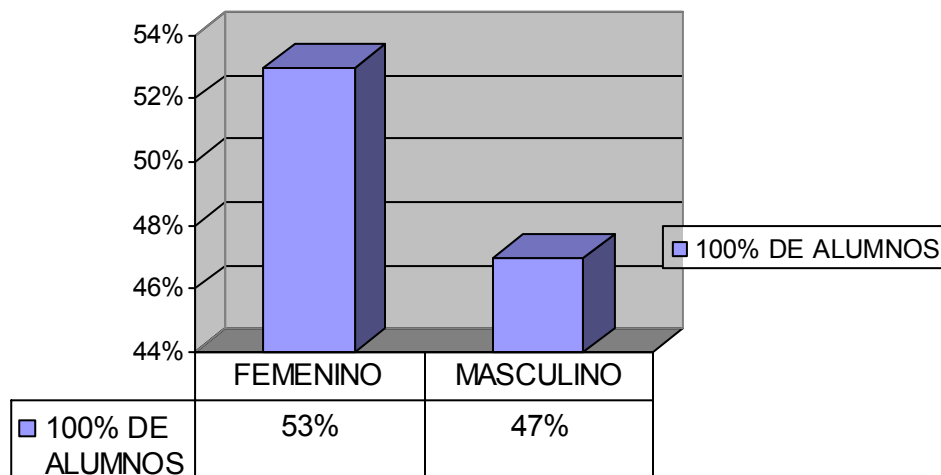
### 5.2.1. Factores individuales

#### 1. EDAD: \*\*

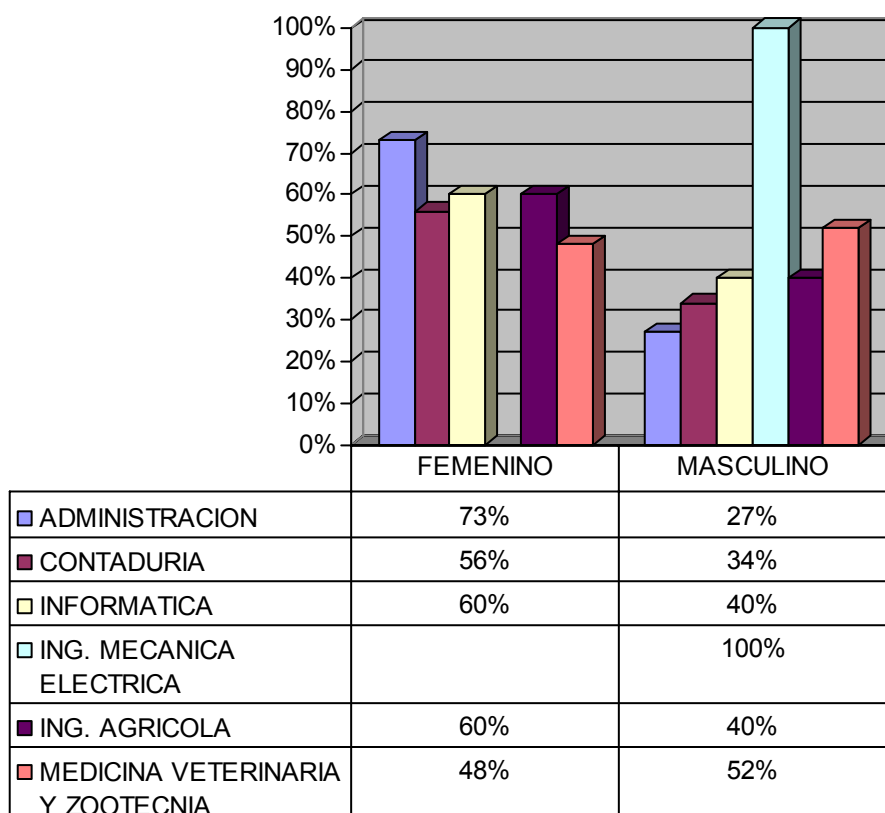


## 2. GÉNERO

**Gráfica A**

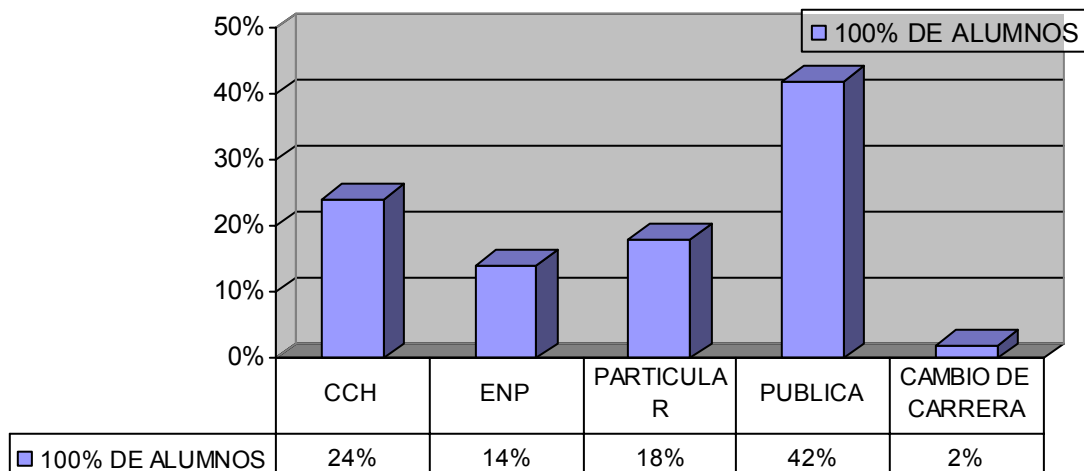


**Gráfica B**

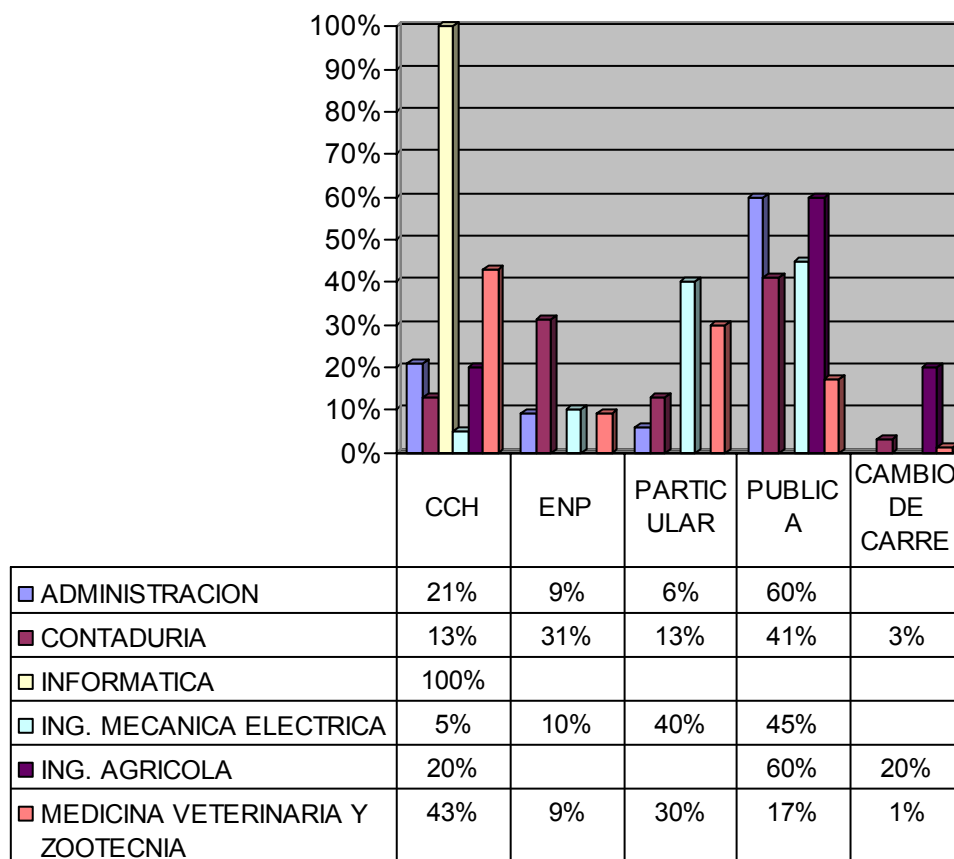


### 3. ESCUELA DE PROCEDENCIA\*\*

**Grafica A**

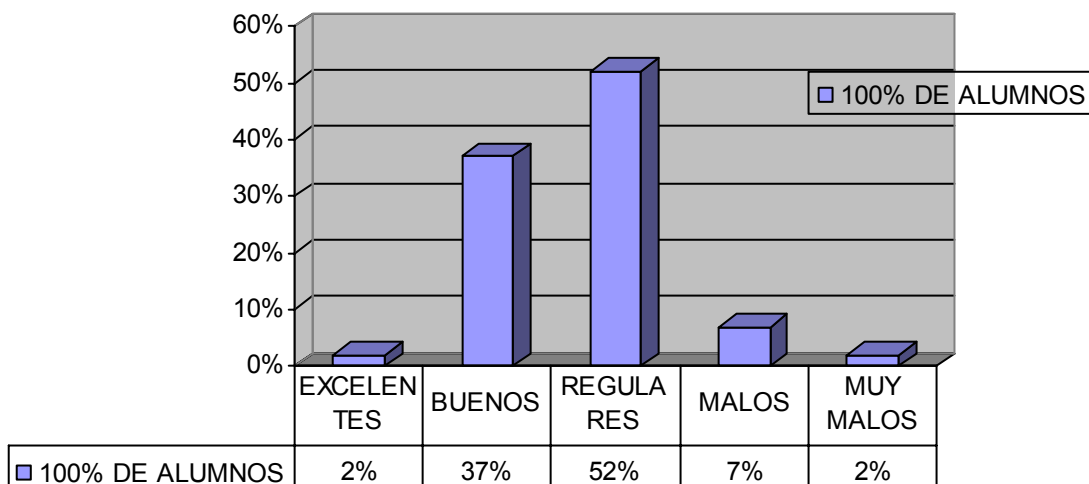


**Grafica B**

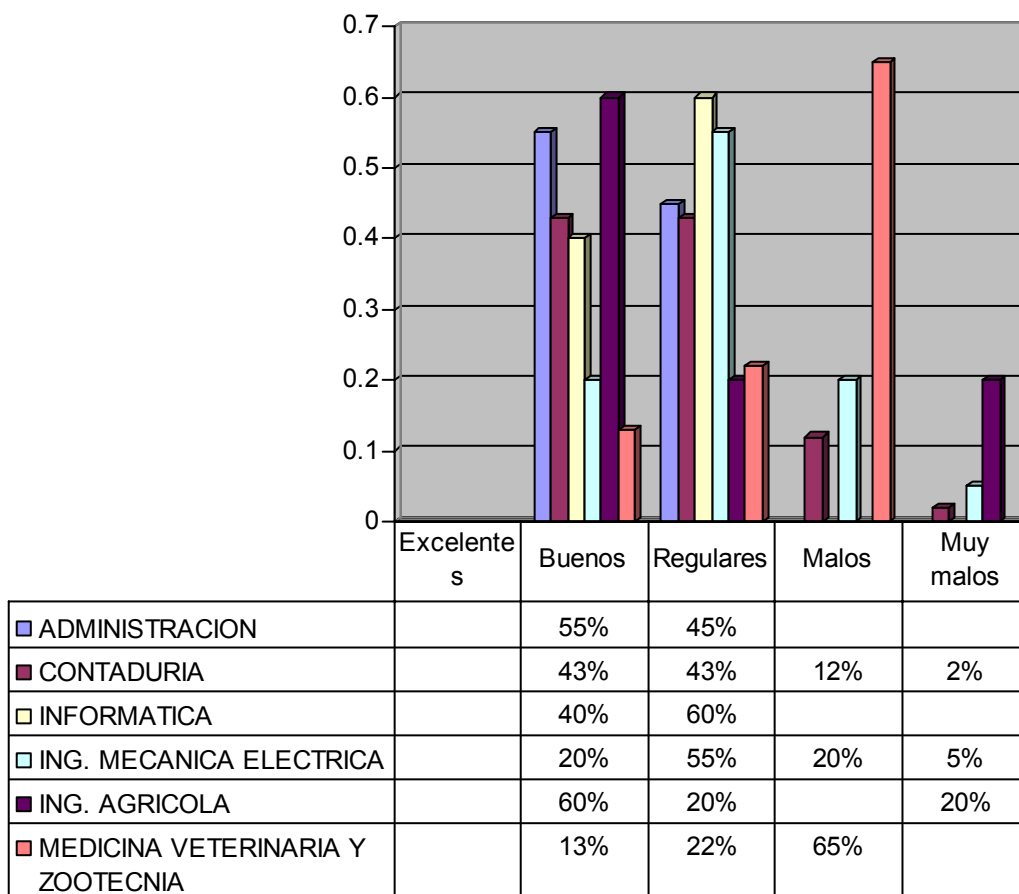


## 5. ¿Cómo consideras tus Hábitos de Estudio?\*

**Gráfica A**



**Gráfica B**



En lo que respecta a los factores individuales podemos ver que un 65% de los alumnos que ingresan a la universidad tienen entre los 17 y 19 años (gráfica de pregunta 1, p. 86), dato que ya se había comentado con anterioridad y que es importante resaltar ya que los estudiantes se encuentran en un periodo de búsqueda de identidad, lo que en muchas ocasiones provoca que se sientan confundidos de la decisión que acaban de tomar: la elección de una carrera; y que conforme cambien de un semestre a otro va ir madurando y quedará claro el camino que van a seguir.

En cuestión del género, encontramos que un 53% de los alumnos que ingresan a la universidad son mujeres y 47% son hombres, considero de gran importancia resaltar que las carreras de Administración, Contaduría, Informática e Ingeniería Agrícola tienen un mayor ingreso de mujeres a diferencia de MVZ e IME de hombres. Aunque si este dato lo comparamos con el ingreso total podemos encontrar que el ingreso es prácticamente de 50% y 50%, con excepción de la carrera IME, que realmente en su mayoría son hombres. (ver gráficas A Y B de pregunta 2, p. 87)

Ahora bien, en general solemos pensar que muchos de los alumnos que ingresan a la UNAM en el nivel superior provienen de pase reglamentado del bachillerato proveniente de la UNAM, y en realidad lo que encontramos es lo contrario, ya que un **42%** de los alumnos encuestados provienen de preparatorias públicas (dato relevante también en el sentido de la formación que en las escuelas públicas reciben, que en muchos de los casos ocasiona poco desarrollo de hábitos de estudio, por el nivel de dependencia), seguida de los CCH con 24% y un 14% de ENP haciendo un total de **38%**. Con excepción de los alumnos encuestados de la carrera de Informática que fueron en su totalidad provenientes de CCH, pero esto no es un dato generalizable a todos los alumnos de nuevo ingreso a la misma., Aunque no podemos decir que la formación hábitos sea la más óptima en los CCH y ENP, pero si es interesante resaltar que en parte los propósitos

académicos de ambas están dirigidos a la formación de los mismos. (ver gráficas A y B de pregunta 3, p. 88)

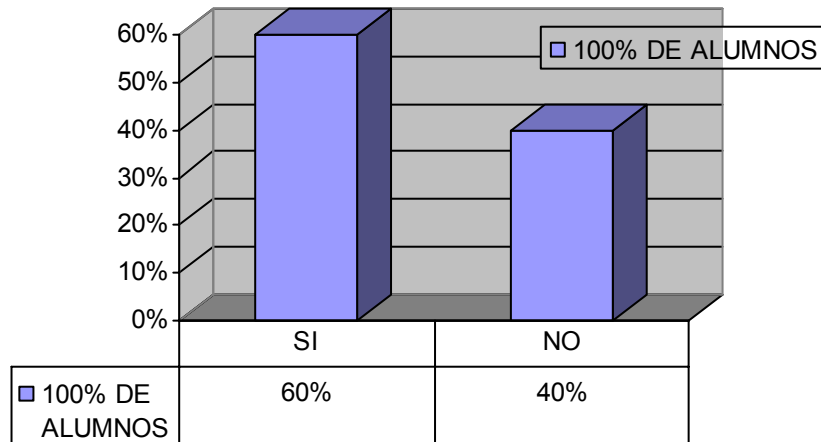
En lo que respecta al tema central de este trabajo, los Hábitos de Estudio, ellos mismos los consideran de regulares con 52% a buenos con 37%, con excepción de los que ingresaron a la carrera de Administración e Ing. Agrícola que en su mayoría los consideran buenos y cabe resaltar que son en mayor cantidad mujeres las encuestadas, lo cual nos puede dar un indicio de que posiblemente las mujeres tengan un mayor interés en tener buenos hábitos de estudio o probablemente se preocupan más por ser más dedicadas en hacer sus actividades académicas (este dato no es una afirmación comprobada). Aunque aún falta relacionar esta pregunta con las siguientes que son finalmente el desglose de lo que serían unos buenos o regulares HE.

Es preocupante que un 65% de alumnos de la carrera de MVZ consideren que tienen HE malos, debido a que es una carrera que requiere mucha dedicación por su nivel de dificultad. (ver gráficas A y B de pregunta 5, p. 89)

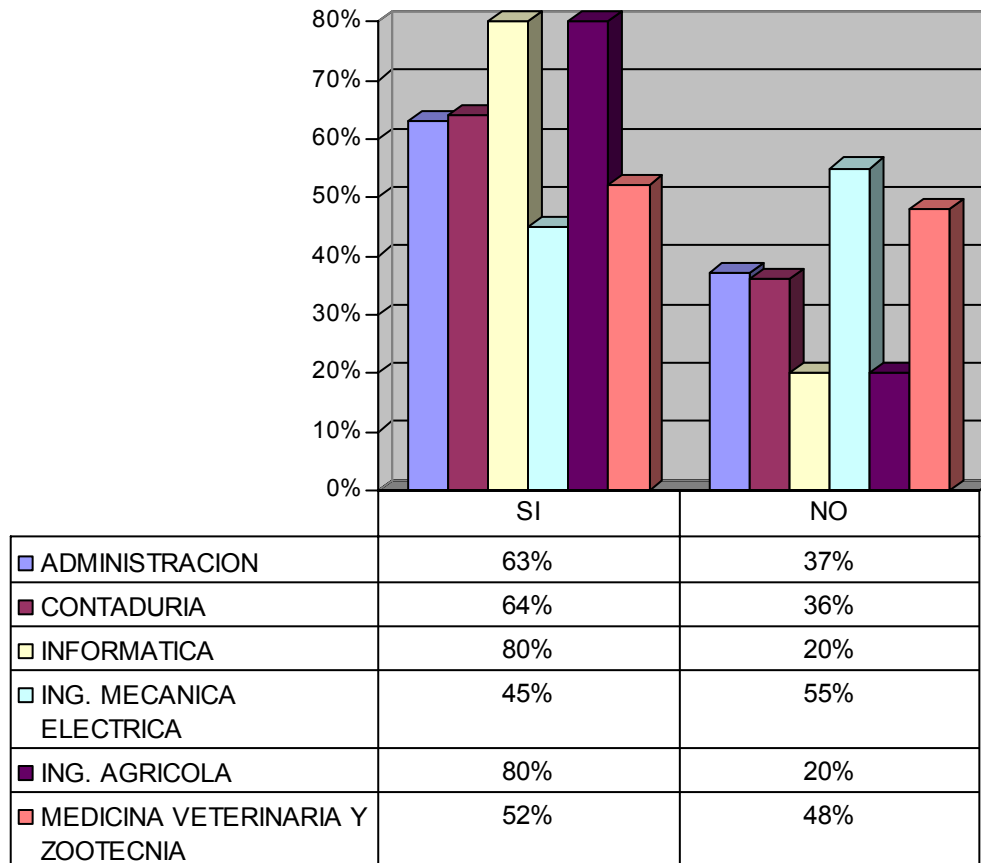
### 5.2.2 Ambiente físico en el que se estudia

#### 6. ¿Tienes un lugar definido para estudiar?

**Gráfica A**



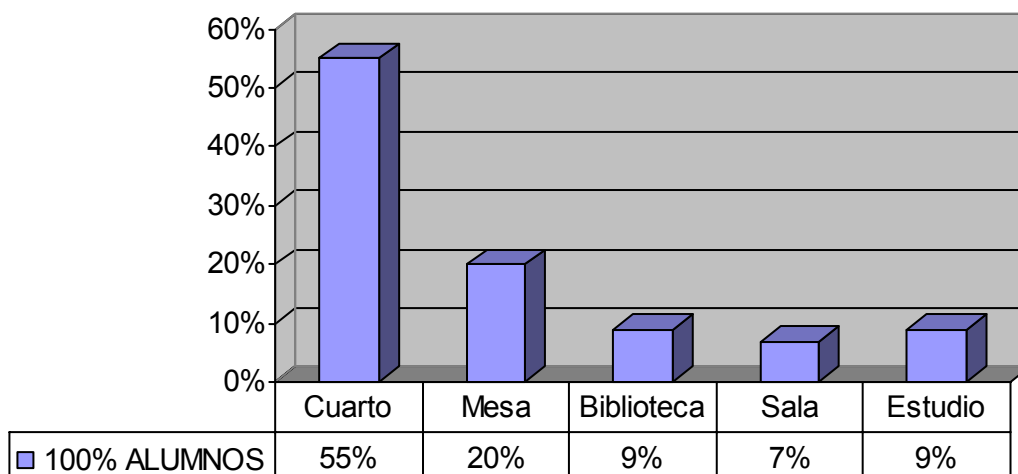
**Gráfica B**





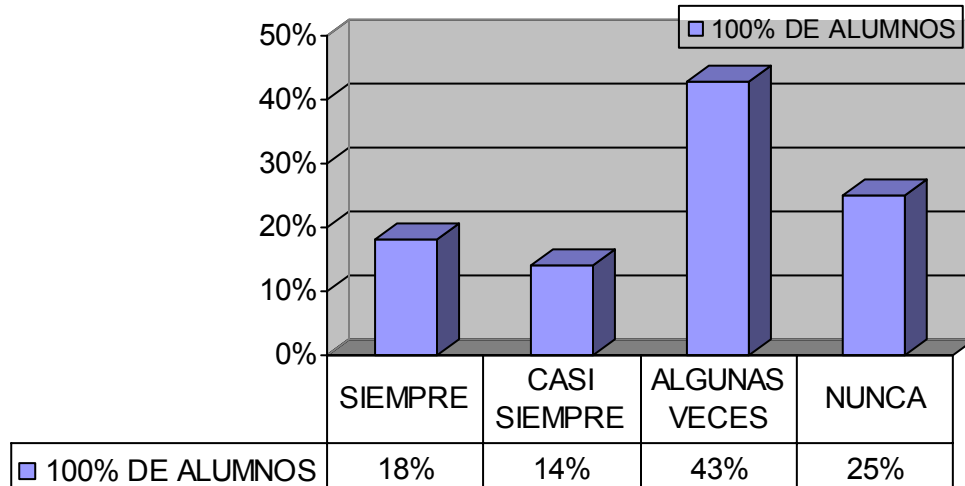
¿Cuál?

Gráfica C

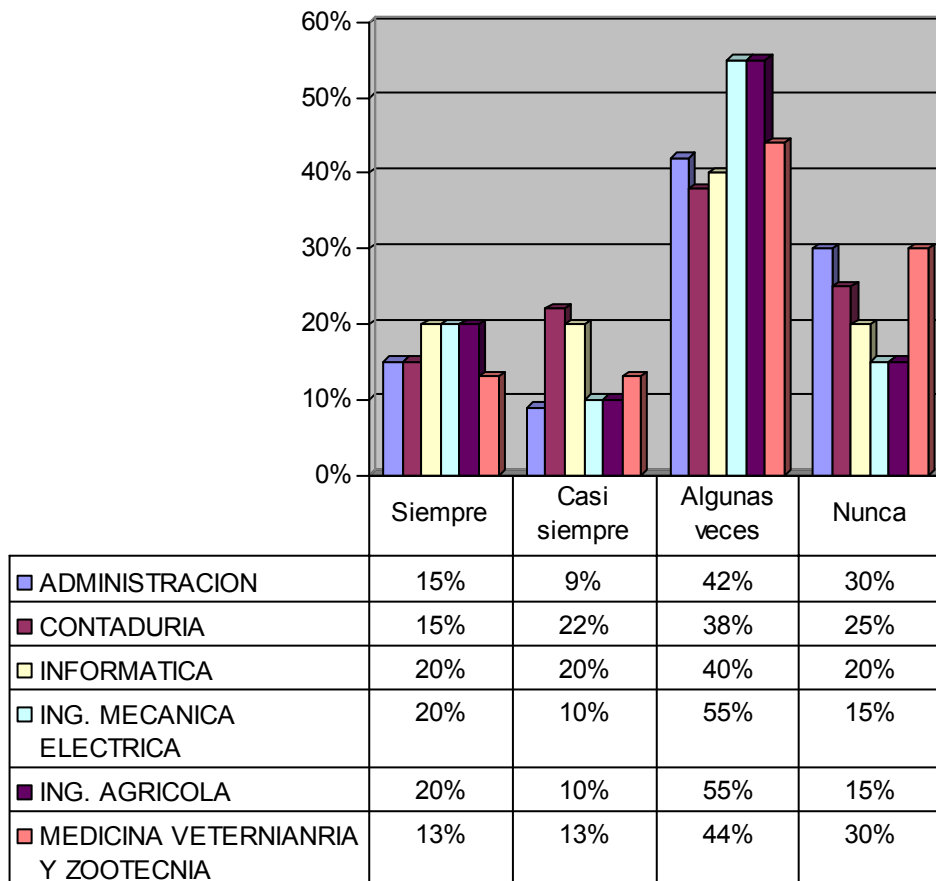


7. ¿Acostumbra tener en el(los) lugar (es) en donde estudias: fotografías, revistas u objetos diferentes al material de estudio?

Gráfica A

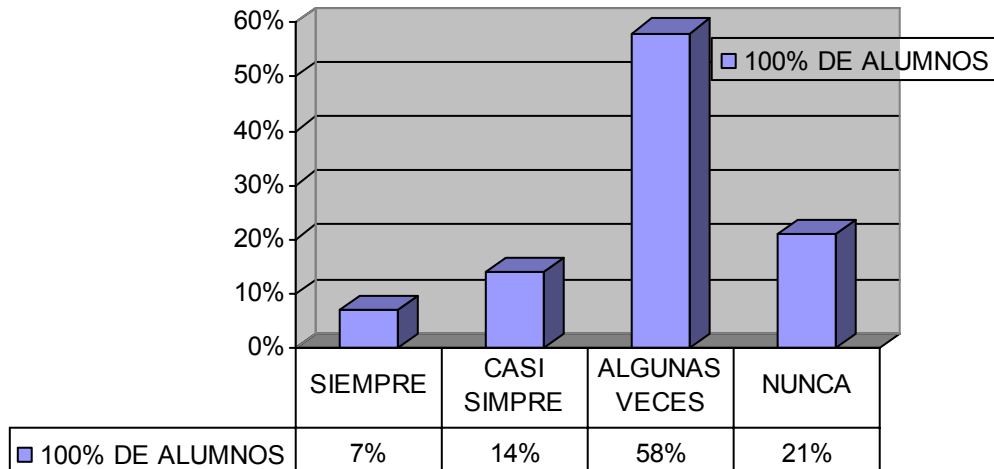


Gráfica A

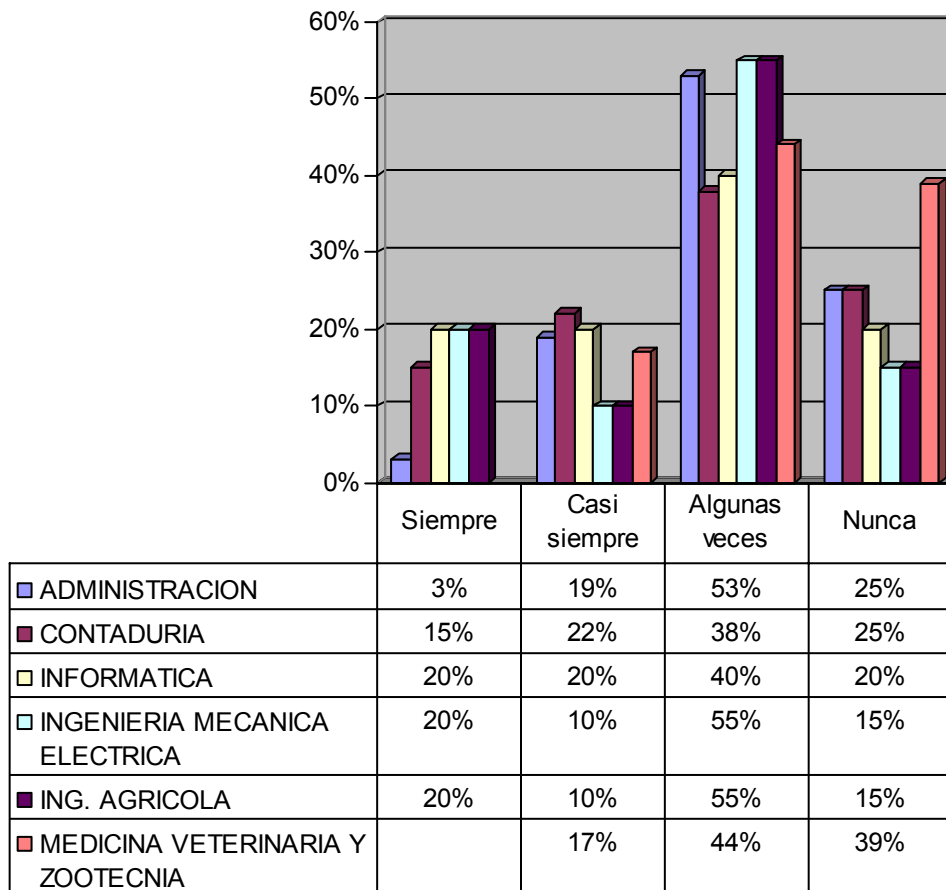


8. ¿Acostumbra estudiar con la radio o la TV prendidas?

Gráfica A

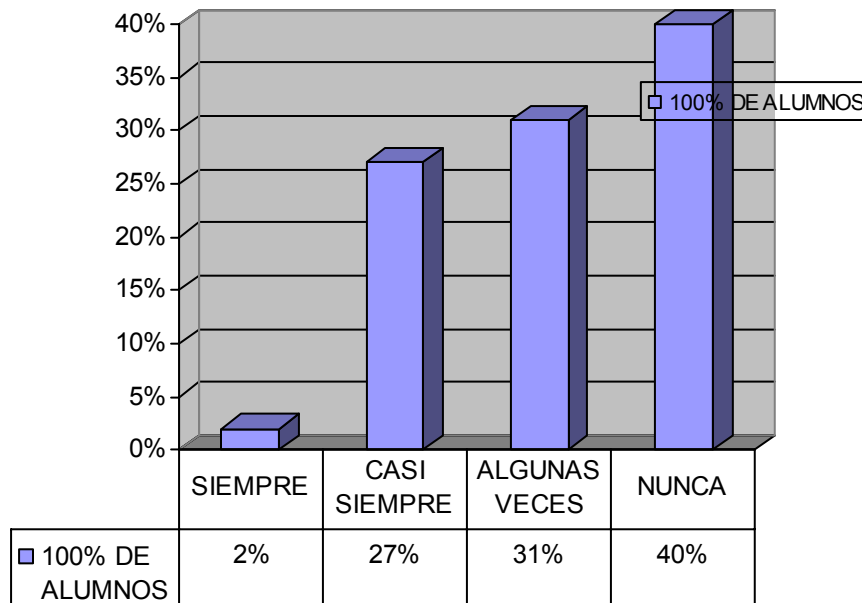


Gráfica B

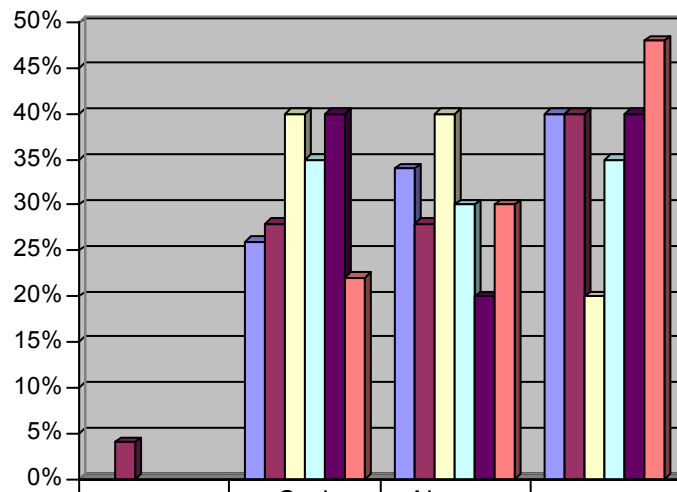


9. ¿Acostumbras estudiar con personas conversando en la misma pieza?

Gráfica A



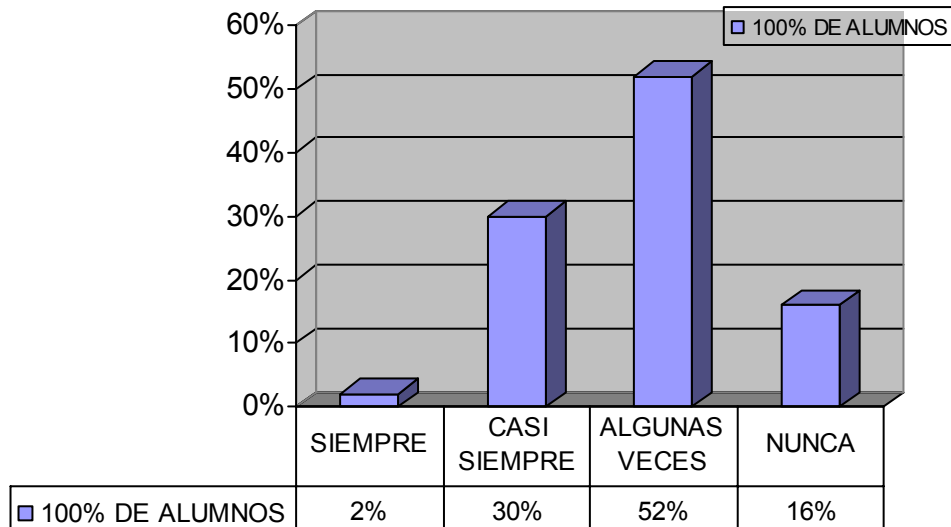
**Gráfica B**



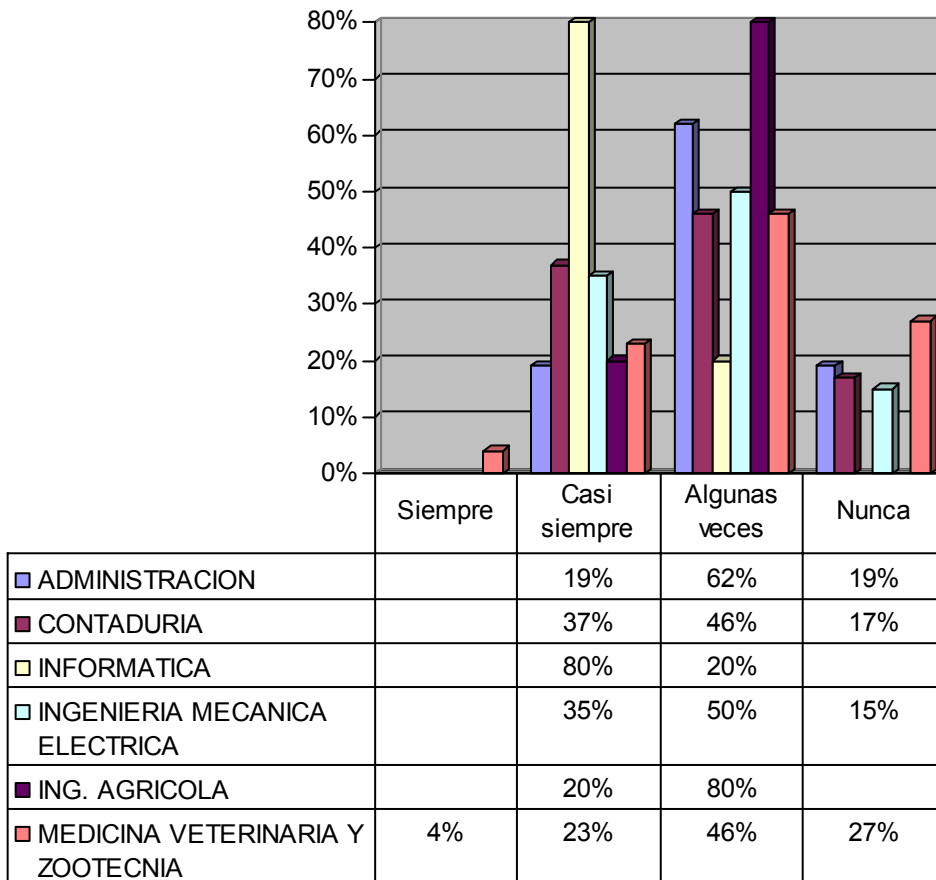
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca
ADMINISTRACION		26%	34%	40%
CONTADURIA	4%	28%	28%	40%
INFORMATICA		40%	40%	20%
ING. MECANICA ELECTRICA		35%	30%	35%
ING. AGRICOLA		40%	20%	40%
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA		22%	30%	48%

10. ¿Tu estudio es interrumpido por llamadas o visitas?

Gráfica A



Gráfica B



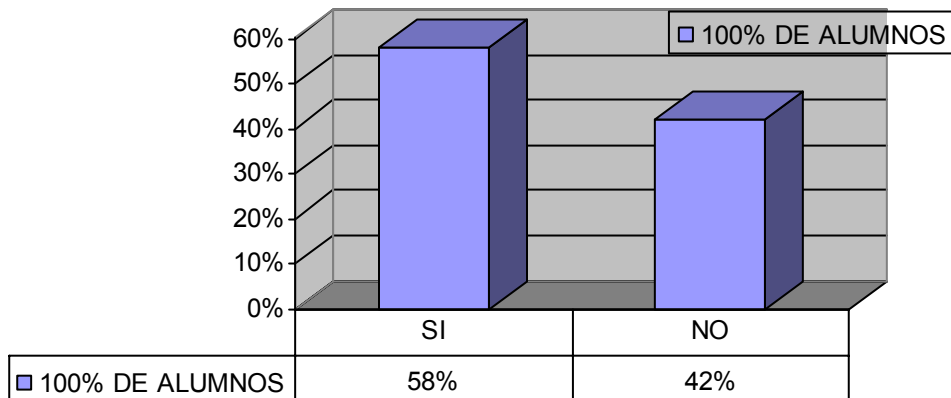
Con respecto al ambiente físico en el que se estudia, podemos decir, uno de los datos que mejor resultados se encontraron fue el lugar de estudio ya que un 60% de los alumnos si cuentan con un lugar específico para estudiar (ver gráfica de la pregunta 6 A, p. 92) y gran parte de ellos lo hace en su cuarto un 55% (ver gráfica C, p. 93) por lo regular en una mesa. Es importante resaltar que aquellos que no lo tienen, hacen alusión que un problema con el que se encuentran es que pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela, y que esto ocasiona que el lugar para estudiar sea cualquiera donde tengan un tiempo libre, ya sea en la escuela, en la casa, en el camión, etc.

Lamentablemente a pesar del dato mencionado anteriormente, el ambiente físico en el que generalmente los alumnos estudian, no es exactamente el más favorable, ya que en general, un 43 % de los alumnos tienen objetos que distraen su atención (ver gráfica pregunta 7 A y B, p. 94), algunas veces un 58% tienen el hábito de tener la televisión o el radio prendido (ver gráficas de pregunta 8 A, P. 95) y generalmente un 52 % de los alumnos interrumpen su estudio por llamadas y/o visitas (ver gráfica A de pregunta 10, p 98). Aunque esta descripción no se puede generalizar, una gran parte de los alumnos la presenta y sabemos de antemano que todos los factores antes mencionados perjudican su estudio de manera significativa y así mismo es un índice de que sus hábitos de estudio no son muy buenos.

### 5.2.3 Estado fisiológico

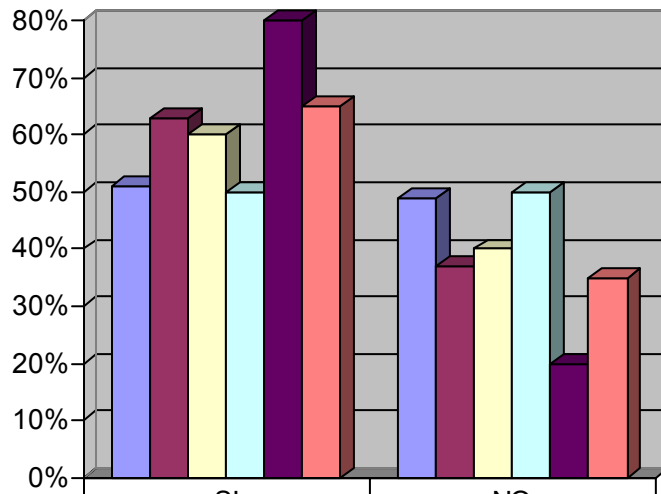
11. ¿Generalmente el sueño o cansancio te impiden estudiar el tiempo que quieres?

Gráfica A





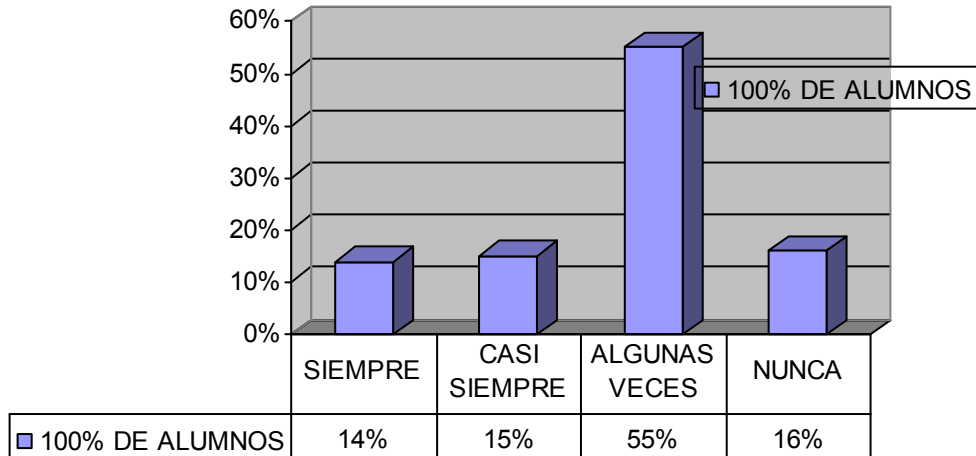
**Gráfica B**



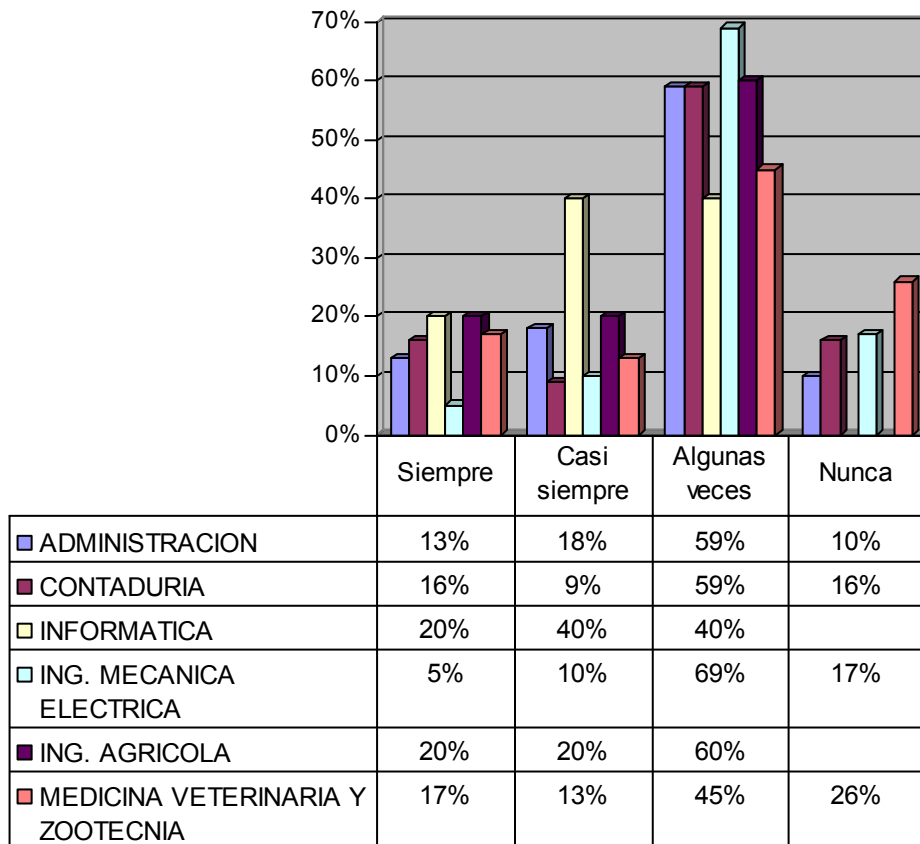
	SI	NO
ADMINISTRACION	51%	49%
CONTADURIA	63%	37%
INFORMATICA	60%	40%
INGENIERIA MECANICA ELECTRICA	50%	50%
ING. AGRICOLA	80%	20%
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	65%	35%

12. ¿Te cuesta demasiado levantarte para ir a la escuela?

Gráfica A

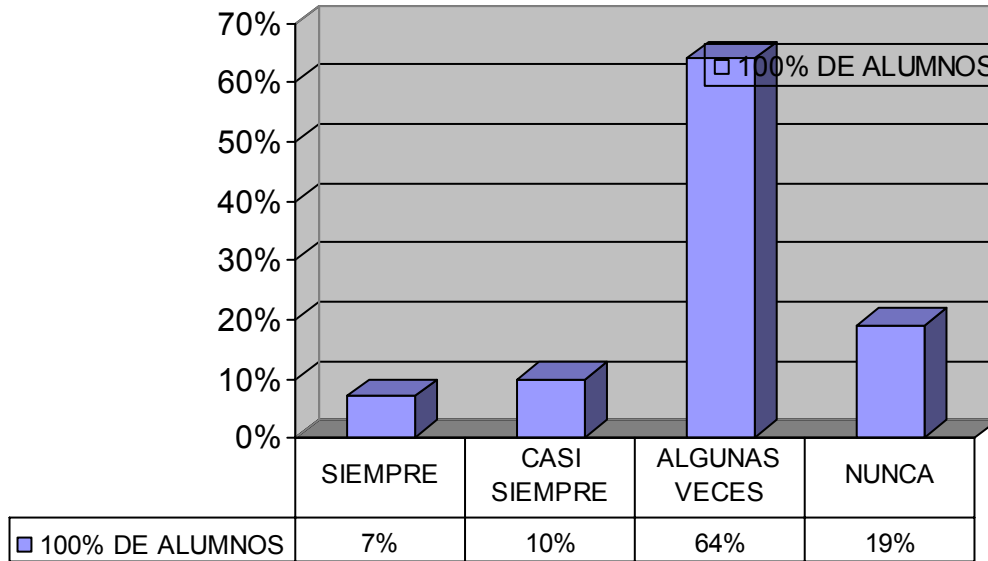


Gráfica B

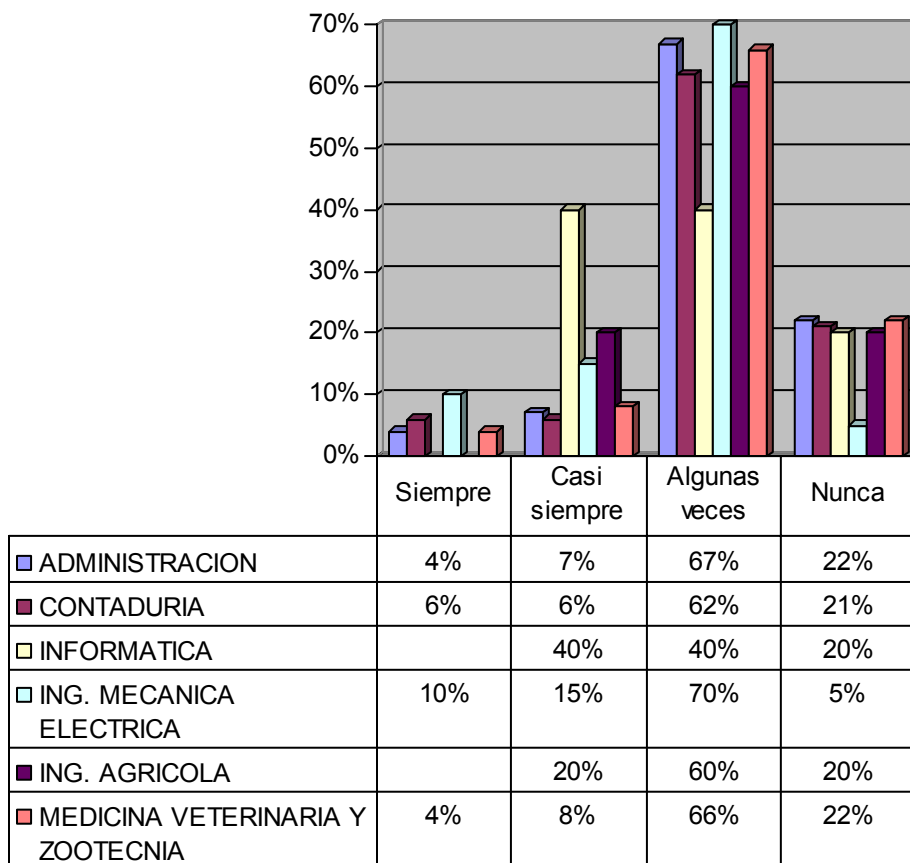


13. ¿Se te dificulta decidir el momento para ponerte a estudiar porque no tienes ánimo para hacerlo?

Gráfica A



**Gráfica B**



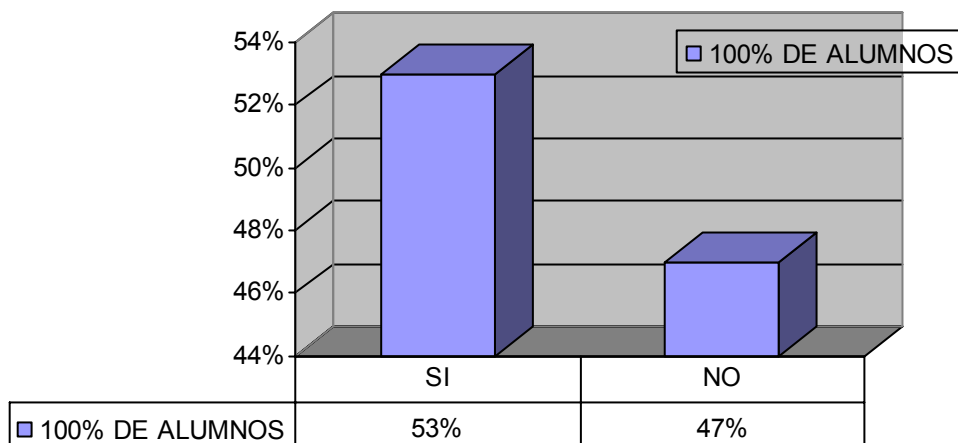
En cuanto al estado fisiológico en el que estudian los alumnos encontramos que no es el ideal; ya que generalmente un 64% de los alumnos no tienen bien definido el momento de ponerse a estudiar (ver gráfica pregunta 13 A, p. 103) y por lo tanto se les dificulta decidir cual es el momento más indicado; así mismo el cansancio y sueño les impiden a un 58% de los alumnos en algunas ocasiones estudiar el tiempo que desean (ver gráfica pregunta 11 A, p. 100), y es así como a un 55% se les dificulta levantarse para ir a la escuela (ver gráfica de pregunta 12 p. 102)

Esto se relaciona con el rubro de distribución del tiempo que por una u otra razón no es la ideal para poder proporcionar el tiempo suficiente a cada una de sus materias (aspecto que veremos en el siguiente rubro).

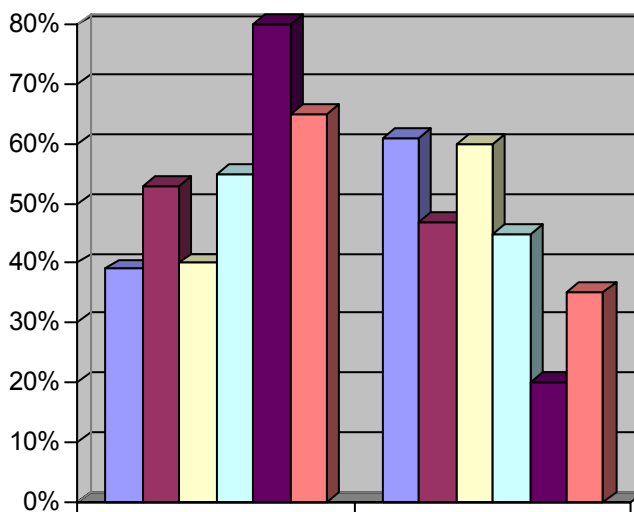
#### 5.2.4 Distribución del tiempo

14. ¿Es usual que pierdas gran cantidad de tiempo durante el día, en realizar cualquier actividad y dejes tus tareas y estudio para la noche?

Gráfica A



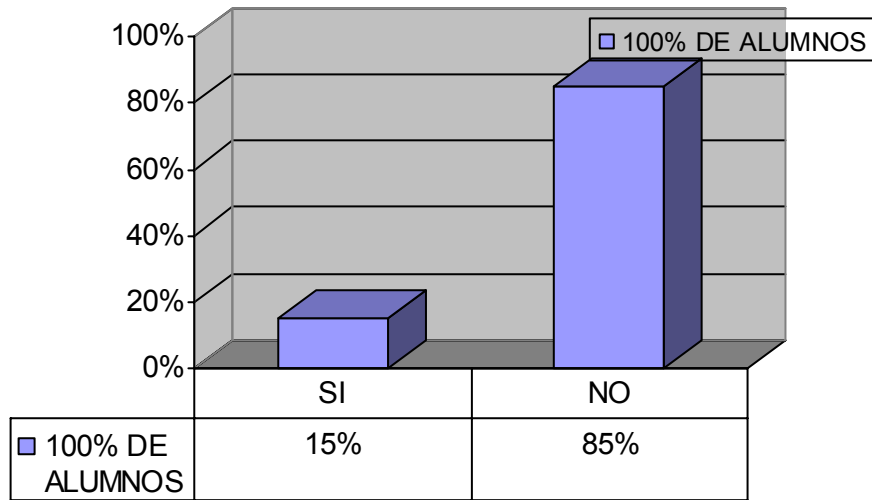
**Gráfica B**



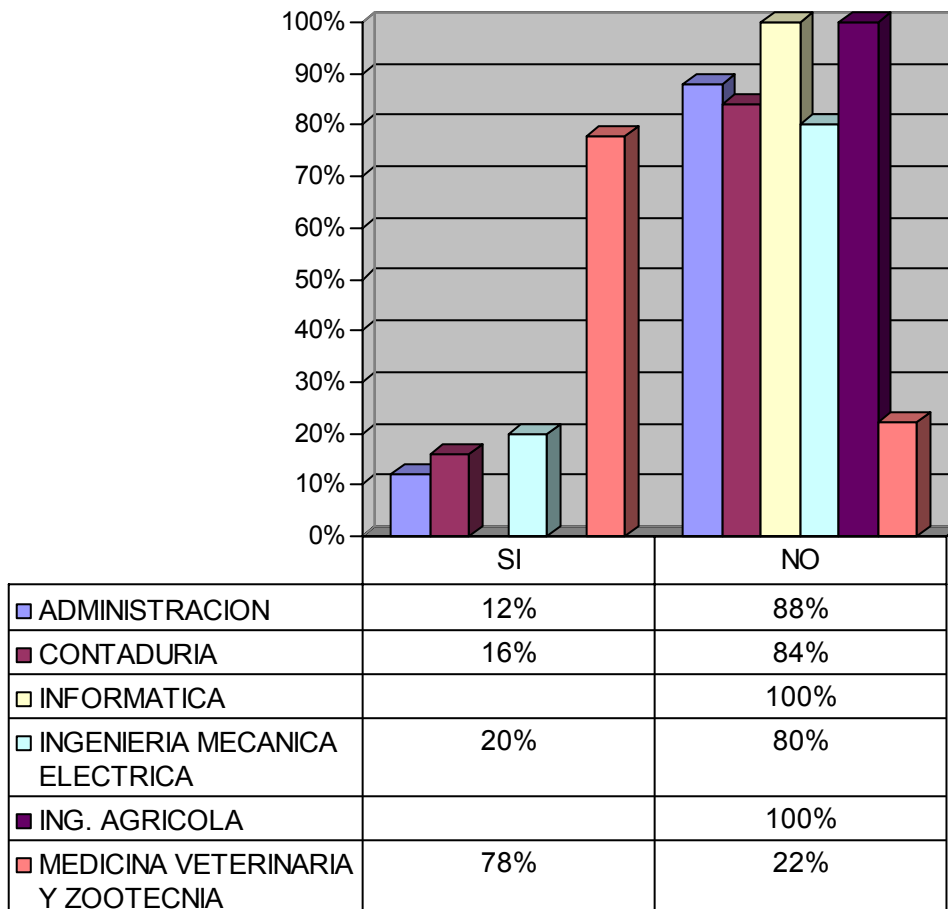
	SI	NO
■ ADMINISTRACION	39%	61%
■ CONTADURIA	53%	47%
■ INFORMATICA	40%	60%
■ ING. MECANICA ELECTRICA	55%	45%
■ ING. AGRICOLA	80%	20%
■ MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	65%	35%

15. ¿Tienes un horario definido para estudiar?

Gráfica A

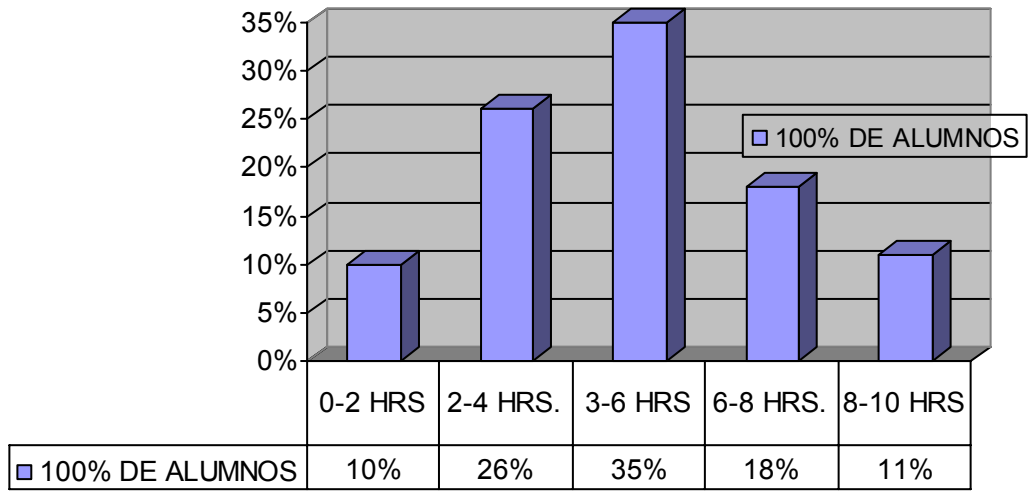


Gráfica B



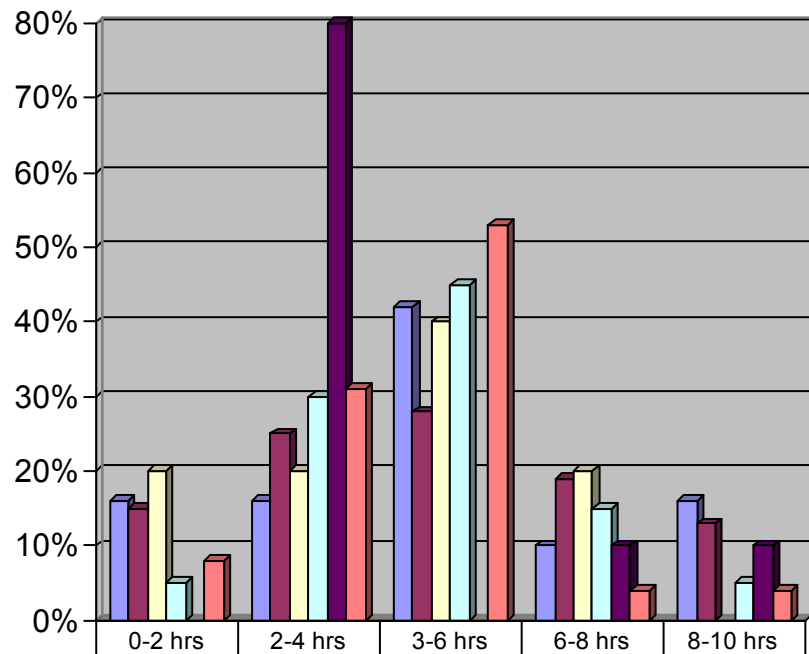
16. ¿Cuántas horas a la semana estudias?

Gráfica A





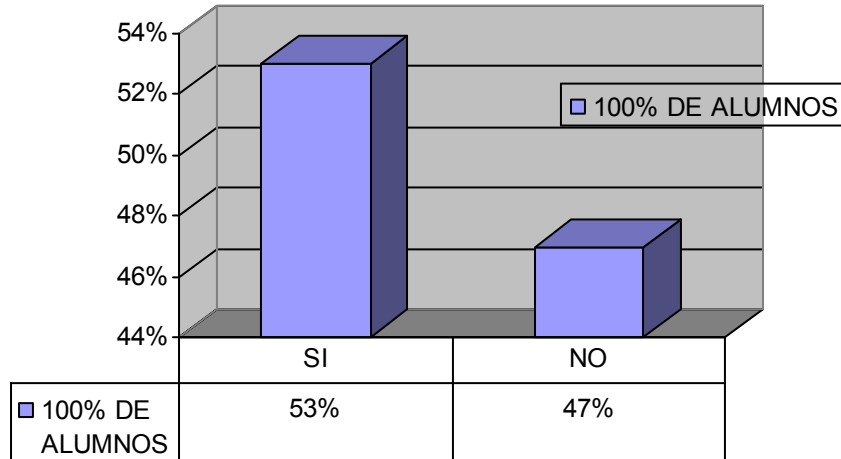
**Gráfica B**



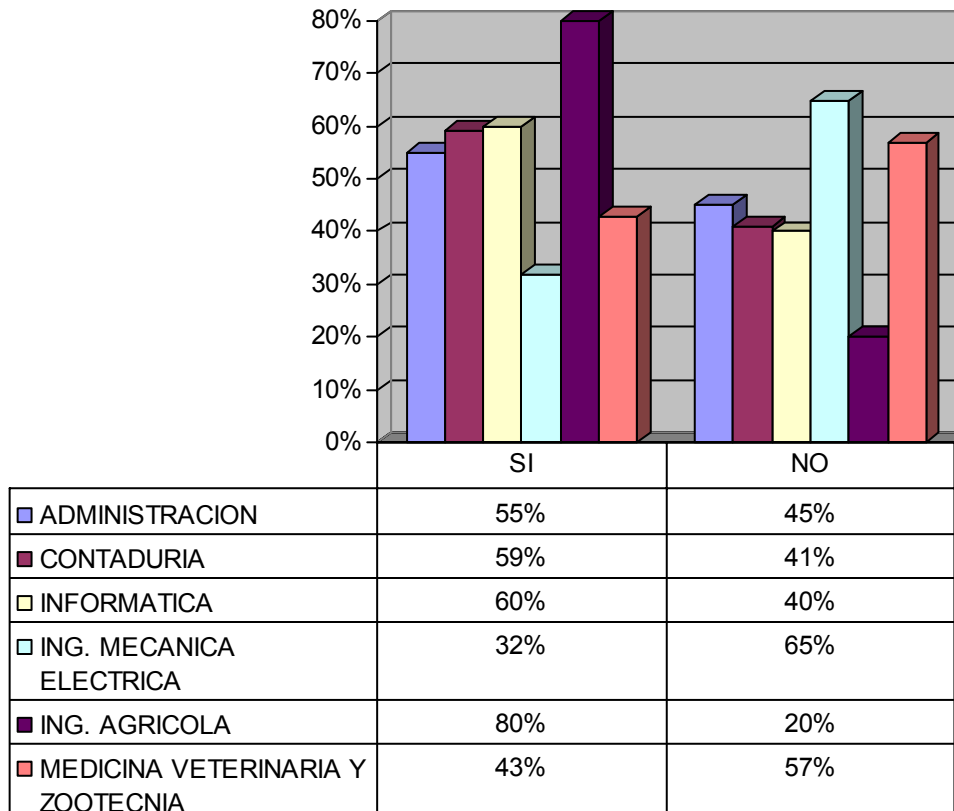
	0-2 hrs	2-4 hrs	3-6 hrs	6-8 hrs	8-10 hrs
■ ADMINISTRACION	16%	16%	42%	10%	16%
■ CONTADURIA	15%	25%	28%	19%	13%
■ INFORMATICA	20%	20%	40%	20%	
■ ING. MECANICA ELECTRICA	5%	30%	45%	15%	5%
■ ING. AGRICOLA		80%		10%	10%
■ MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	8%	31%	53%	4%	4%

17. ¿Consideras que le dedicas a la escuela el tiempo necesario y suficiente para abarcar las tareas y estudio de todas las materias?

**Gráfica A**

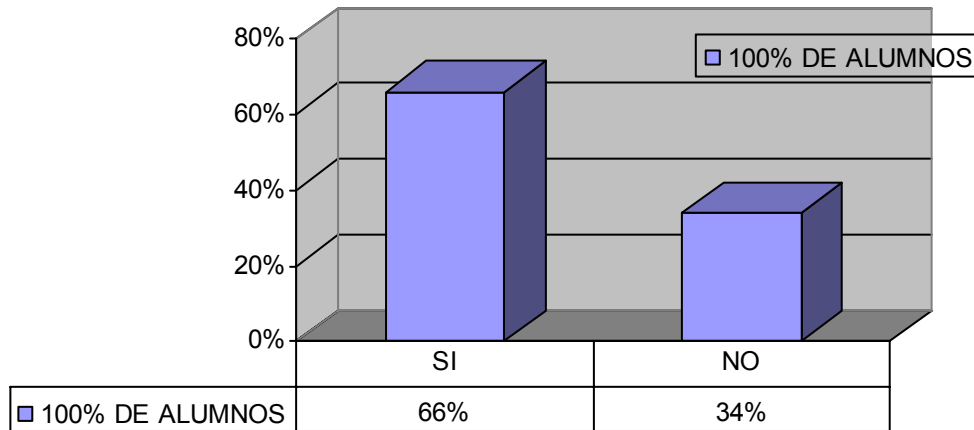


**Gráfica B**

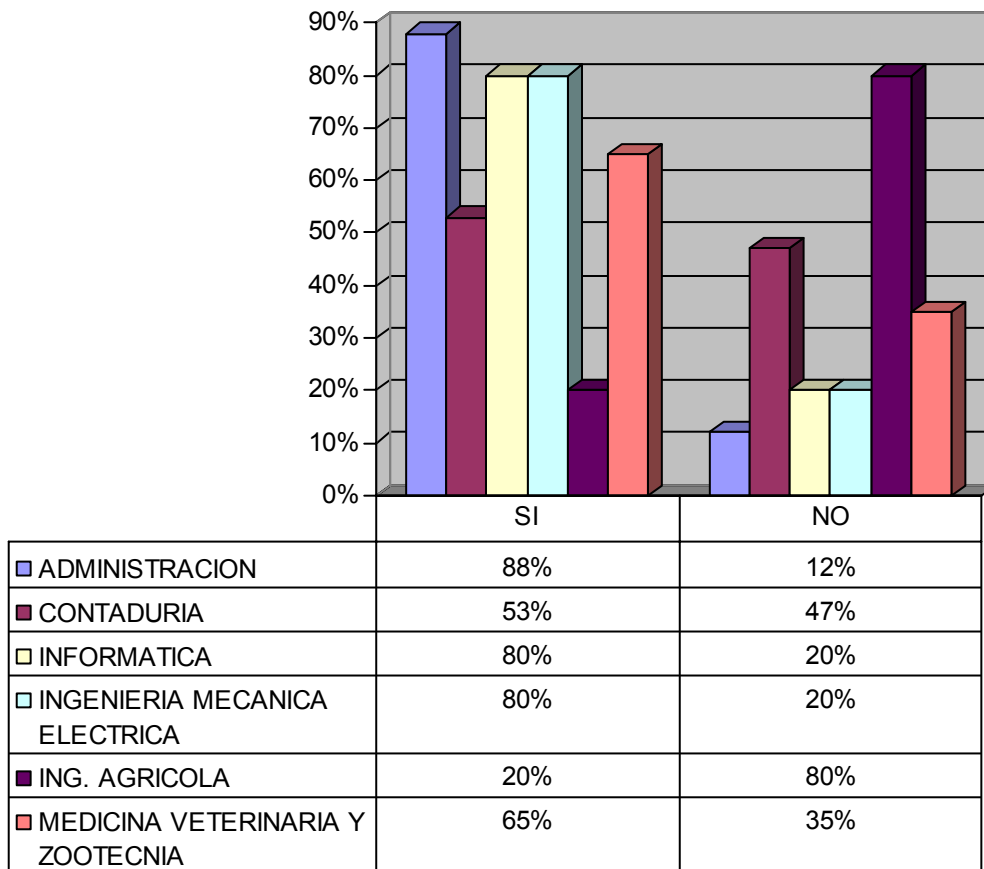


18. ¿Preparas tus exámenes y trabajos con anticipación?

Gráfica A

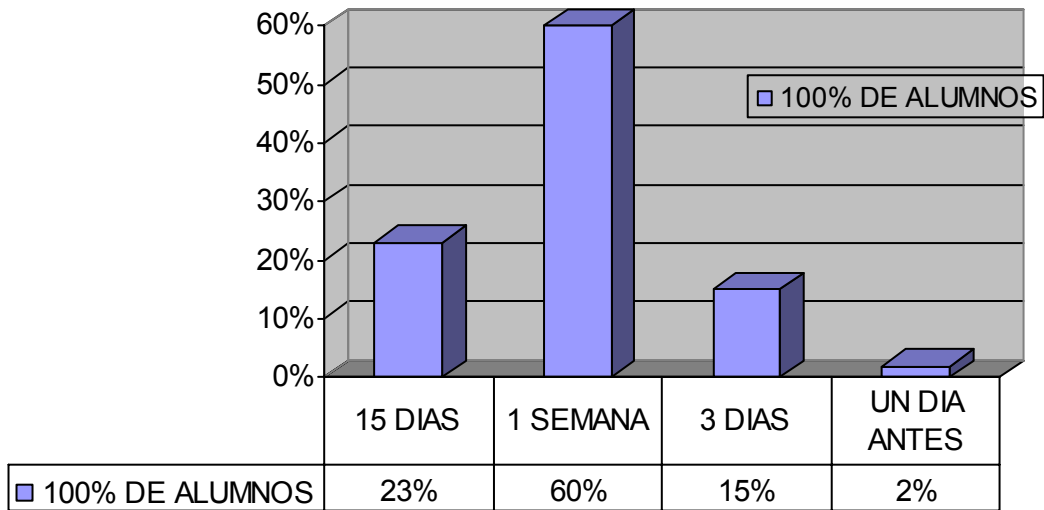


Gráfica B

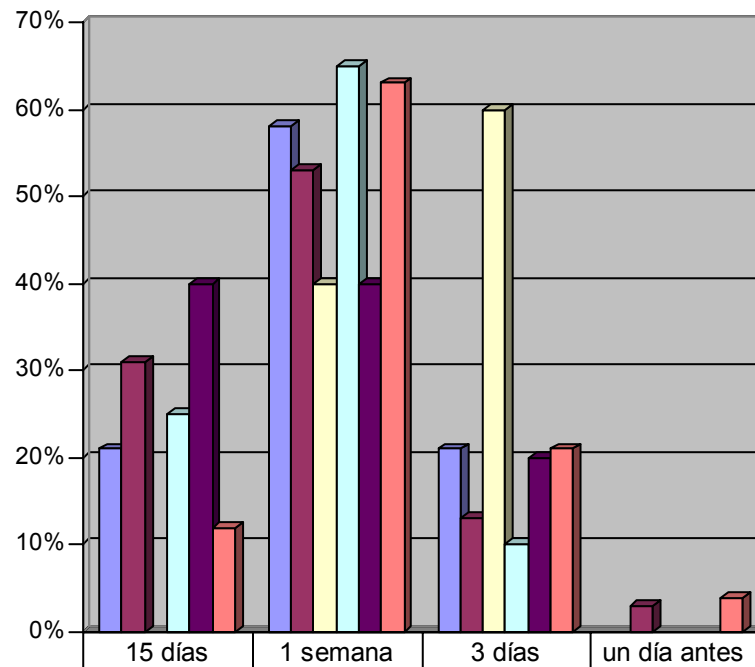


19. ¿Con cuanto tiempo de anticipación preparas tus trabajos?

Gráfica A



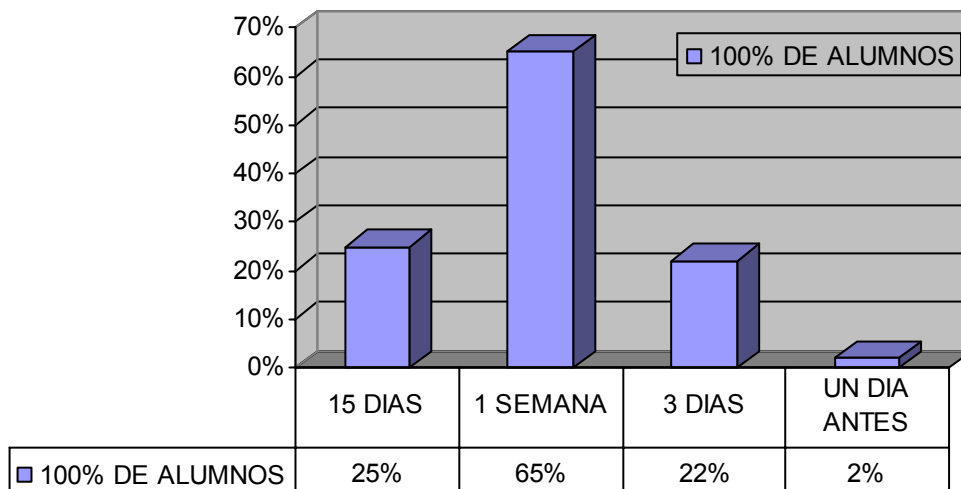
**Gráfica B**



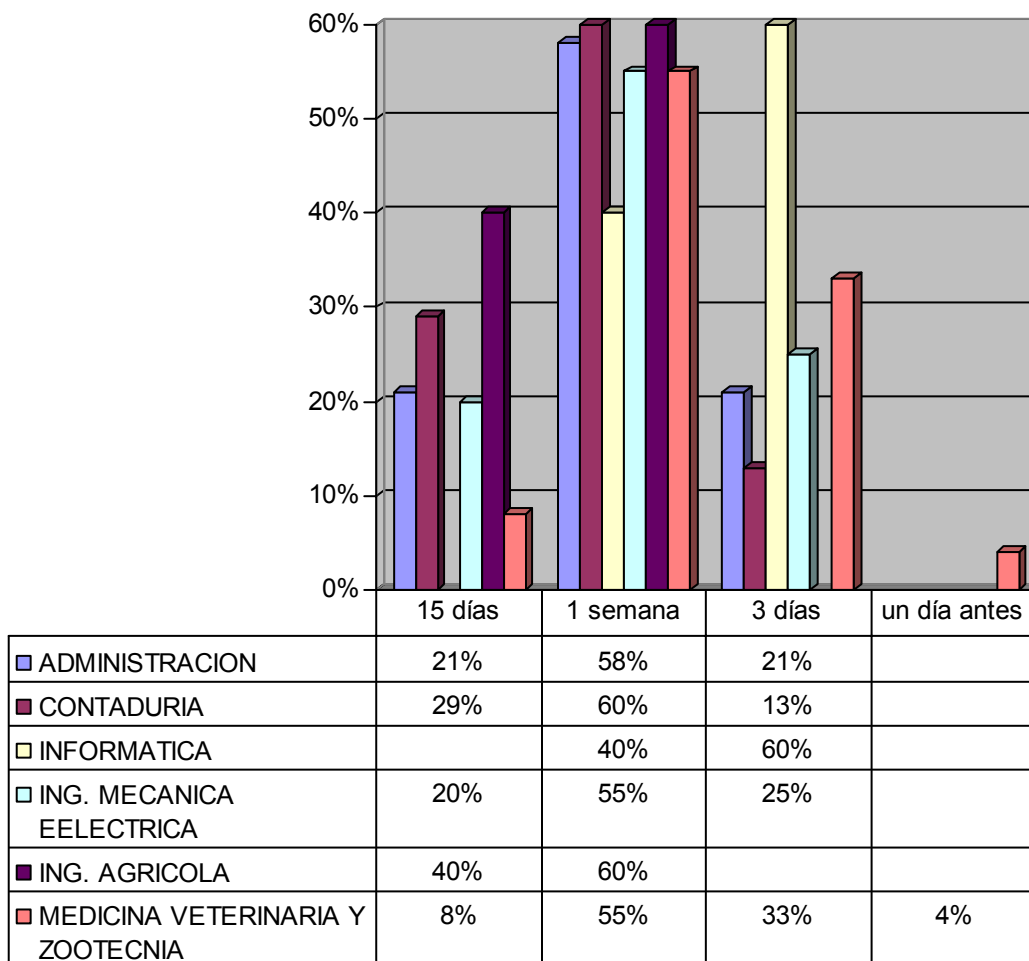
	15 días	1 semana	3 días	un día antes
ADMINISTRACION	21%	58%	21%	
CONTADURIA	31%	53%	13%	3%
INFORMATICA		40%	60%	
INGENIERIA MECANICA ELECTRICA	25%	65%	10%	
ING. AGRICOLA	40%	40%	20%	
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	12%	63%	21%	4%

20. ¿Con cuánto tiempo de anticipación preparas tus exámenes?

Gráfica A



Gráfica B



En lo referente a la distribución del tiempo, los alumnos por lo general preparan sus trabajos con una semana de anticipación con excepción de los alumnos de Informática que en su mayoría los prepara con 3 días de anticipación, esto tiene que ver con el tipo de trabajos que se les dejan y así mismo con cuanto tiempo de anticipación se les dejan los mismos.

Así mismo, los alumnos preparan sus exámenes con una semana de anticipación, lo cual si bien podría estar mejor. Lamentablemente nos encontramos con el hecho de que en muchas ocasiones los profesores no les dan mucho tiempo para prepararlos ya que no se tienen bien definidas las fechas de los mismos, aunque en este sentido en el desarrollo del trabajo se habla de que la preparación de un examen empieza desde el momento en que se toma la primer clase de la materia. (ver gráficas 19 A y B y 20 A y B, pp. 112 - 114)

Este mismo factor, es curioso encontrar que los alumnos de Contaduría (53%), IME (55%), MVZ (65%) e Ing. Agrícola (80%), pierden gran cantidad de tiempo durante el día en hacer otras actividades y dejan el estudio y las actividades académicas para la noche (ver gráfica B pregunta 14, p. 106). A diferencia de administración (61%) e informática (60%) que procuran dedicarle algún tiempo durante el día a esas actividades.

Aunque si bien, en el momento en el que comparamos esta pregunta con la siguiente que hace referencia a si tienen un horario definido para estudiar, encontramos que un 85% no lo tienen (ver gráfica A de pregunta 15, p. 112), a excepción de los alumnos de MVZ que en su mayoría un 78% si lo tiene (ver gráfica B de pregunta 115, p. 107)

Ahora bien, en lo que se refiere al tiempo que le dedican al estudio durante la semana podemos ver que un 35% de ellos le dedican de 3 a 6 hrs., y un 26% 2 a 4 hrs. (Ver gráfica A pregunta 16, p. 108) Lo cual es muy poco y por tal motivo preocupante, ya que si lo comparamos con el número de materias que tienen a la

semana, que son regularmente 6 y es un aspecto que es importante resaltar debido al poco tiempo destinado a dicha elemental actividad para la formación del estudiante.

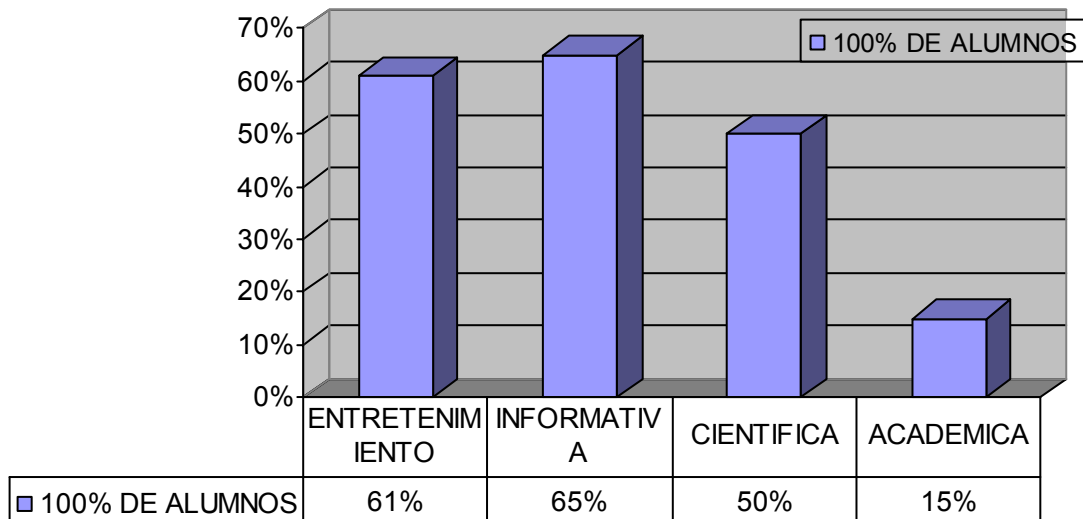
A pesar del poco tiempo dedicado al estudio, un 53 % de los alumnos consideran que le dedican el tiempo necesario y suficiente a cada una de las materias, aspecto que es así mismo preocupante ya que nos indica que pocos alumnos en realidad le ponen el suficiente empeño a su trabajo académico y es un aspecto con el que es necesario trabajar arduamente y hacerlos ver que entre más tiempo efectivo le dediquen a su desarrollo escolar, mejores resultados obtendrán. (ver gráficas A y B de pregunta 17, p.110)



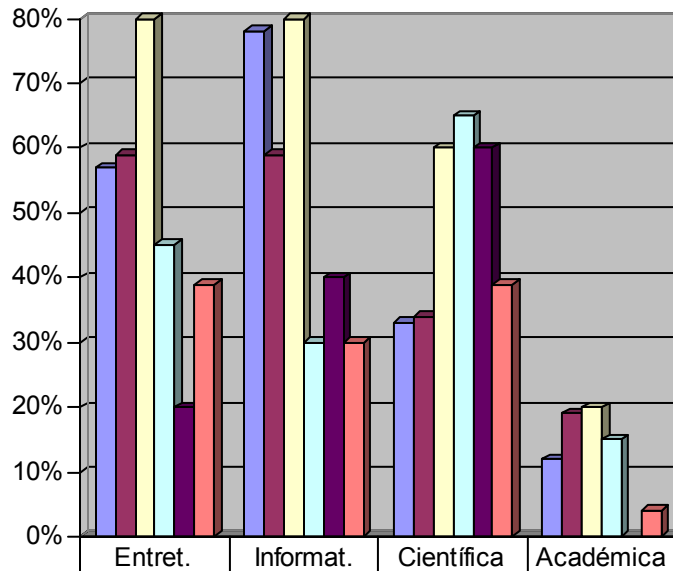
## 5.2.5 Lectura

21. ¿Qué tipo de lectura te gusta?

Gráfica A



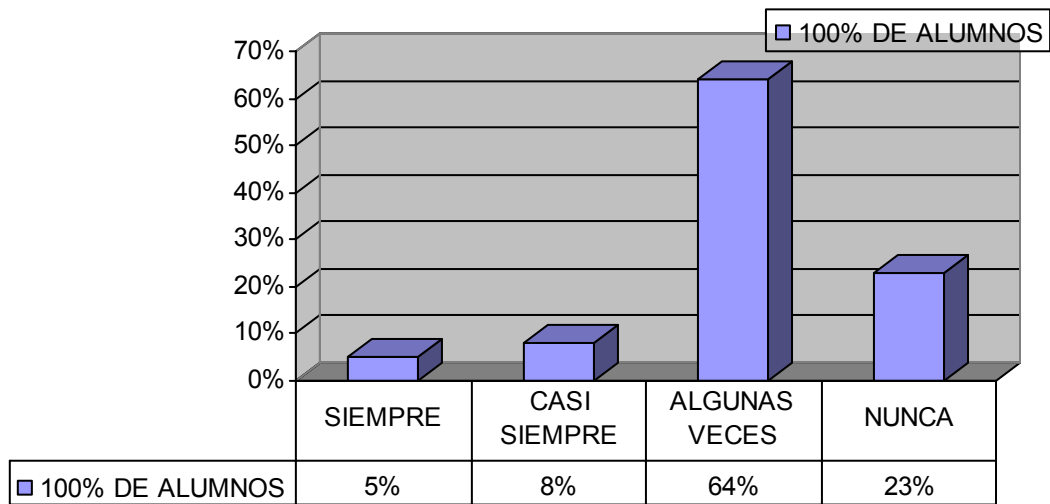
**Gráfica B**



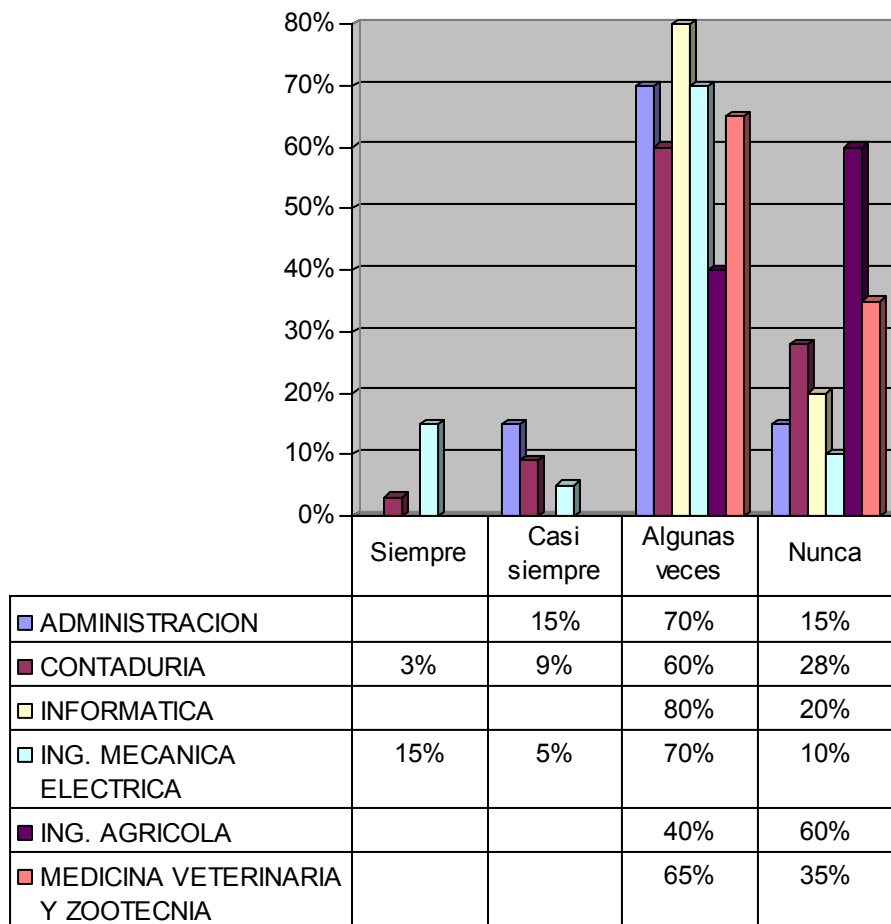
	Entret.	Informat.	Científica	Académica
ADMINISTRACION	57%	78%	33%	12%
CONTADURIA	59%	59%	34%	19%
INFORMATICA	80%	80%	60%	20%
ING. MECANICA ELECTRICA	45%	30%	65%	15%
ING. AGRICOLA	20%	40%	60%	
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	39%	30%	39%	4%

22. ¿Te aburre tener que leer un libro o un texto?

Gráfica A



Gráfica B

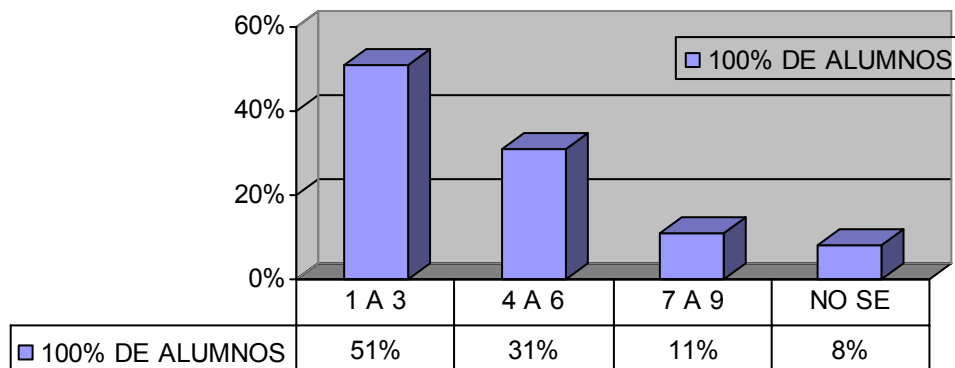


### ¿Por qué?

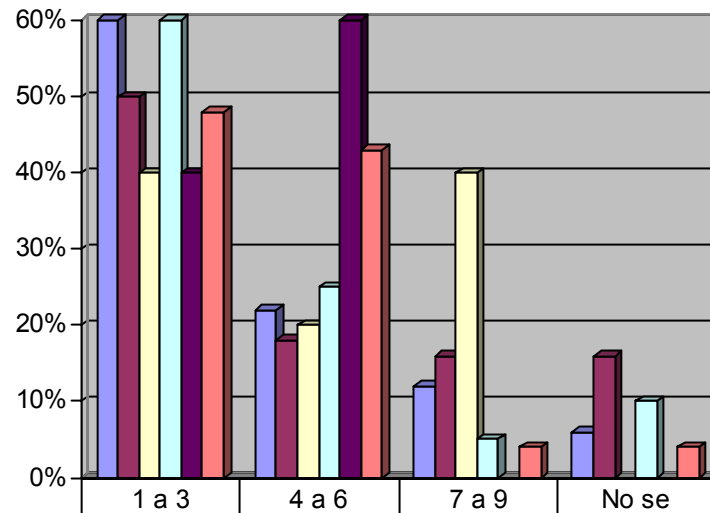
Por lo general los alumnos que mencionaron que les aburre algunas veces leer un libro o un texto mencionaron es debido a que no tienen el hábito de la lectura y les da sueño porque les aburre.

23. ¿Cuántos libros al año lees?

**Gráfica A**



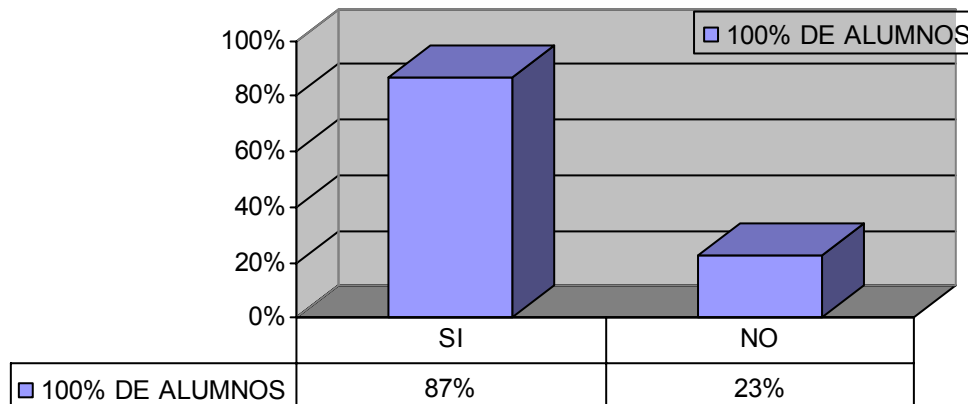
**Gráfica B**



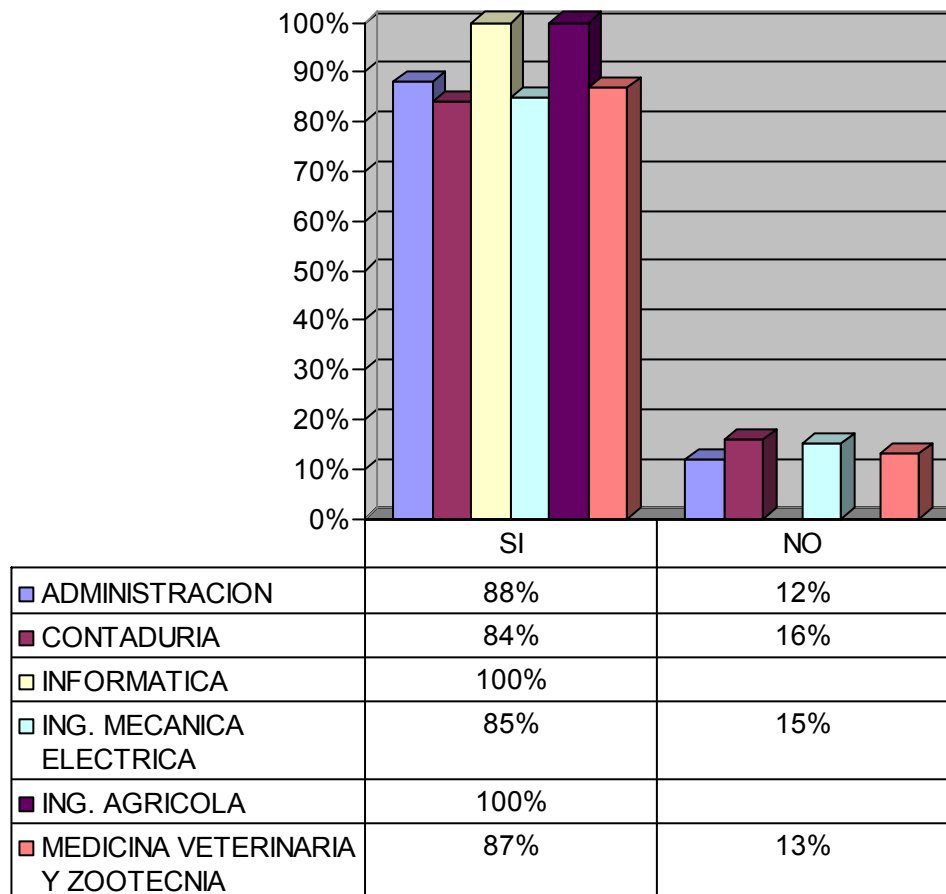
	1 a 3	4 a 6	7 a 9	No se
■ ADMINISTRACION	60%	22%	12%	6%
■ CONTADURIA	50%	18%	16%	16%
■ INFORMATICA	40%	20%	40%	
■ ING. MECANICA ELECTRICA	60%	25%	5%	10%
■ ING. AGRICOLA	40%	60%		
■ MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	48%	43%	4%	4%

24. ¿Antes de leer acostumbras revisar el índice, los capítulos y darte una idea de qué es lo que se trata lo que vas a leer?

Gráfica A

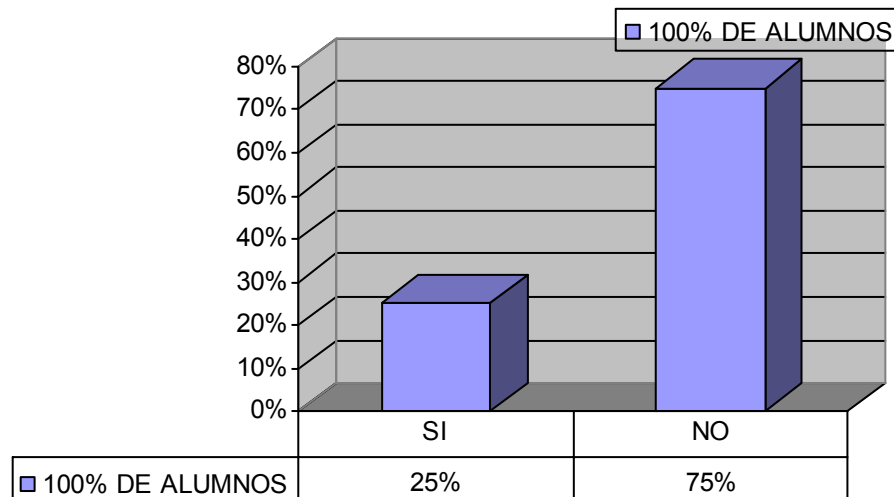


Gráfica B

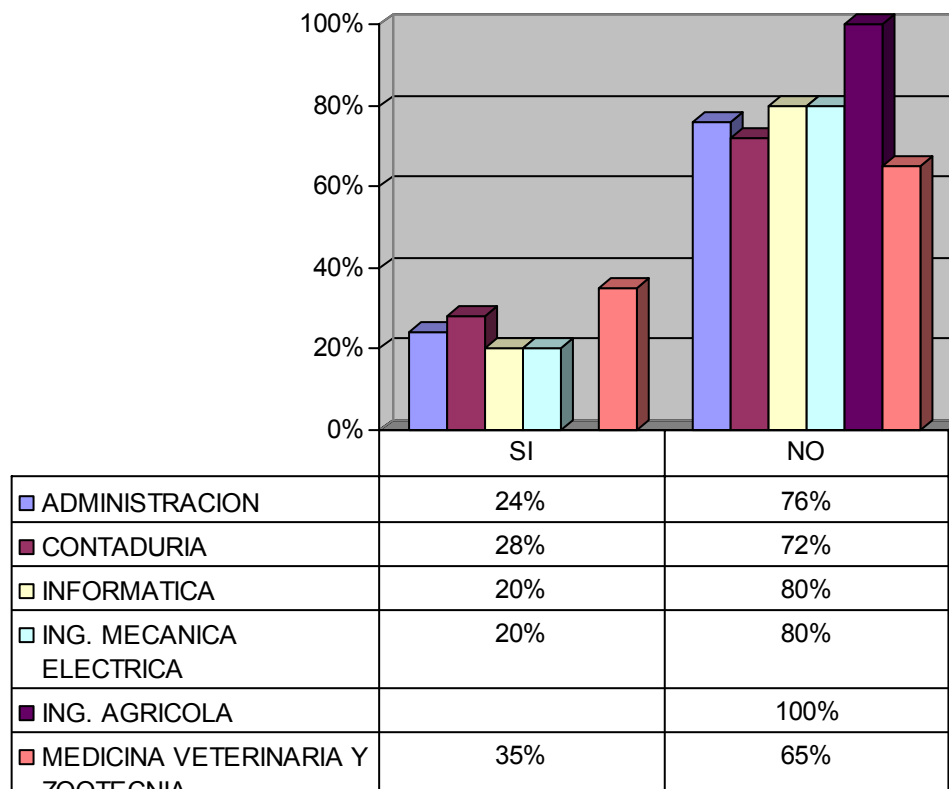


25. ¿Acostumbas formular preguntas sobre el contenido del texto antes de comenzar a leer por completo?

**Gráfica A**

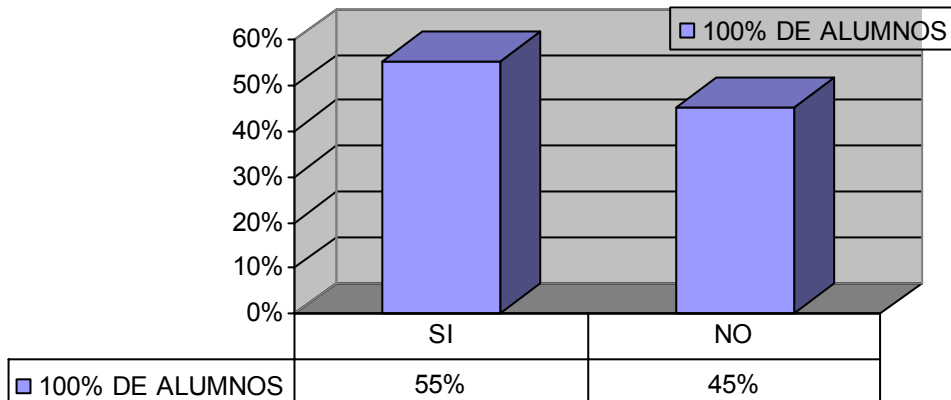


**Gráfica B**

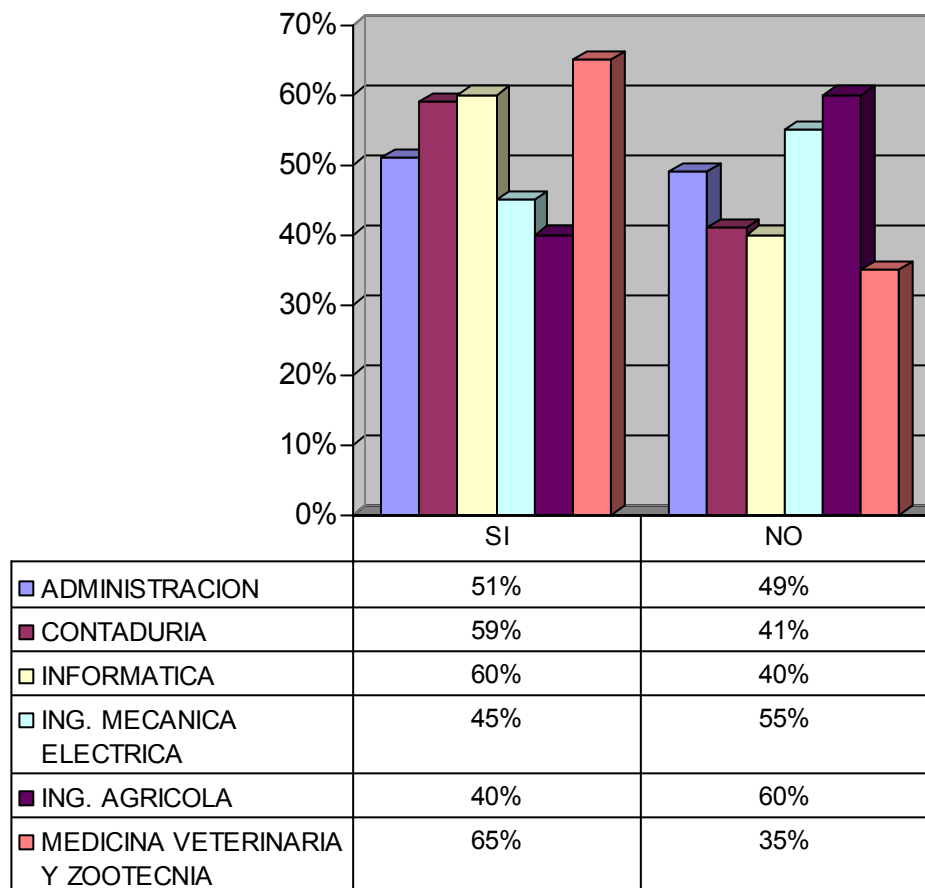


26. ¿Cuándo lees revisas en el diccionario las palabras que no entiendes y no sigues adelante sin comprender lo que estás leyendo?

Gráfica A



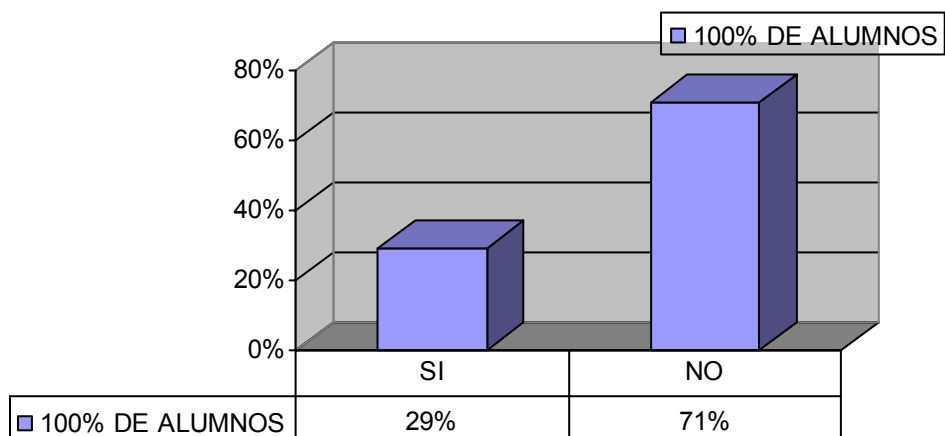
Gráfica B



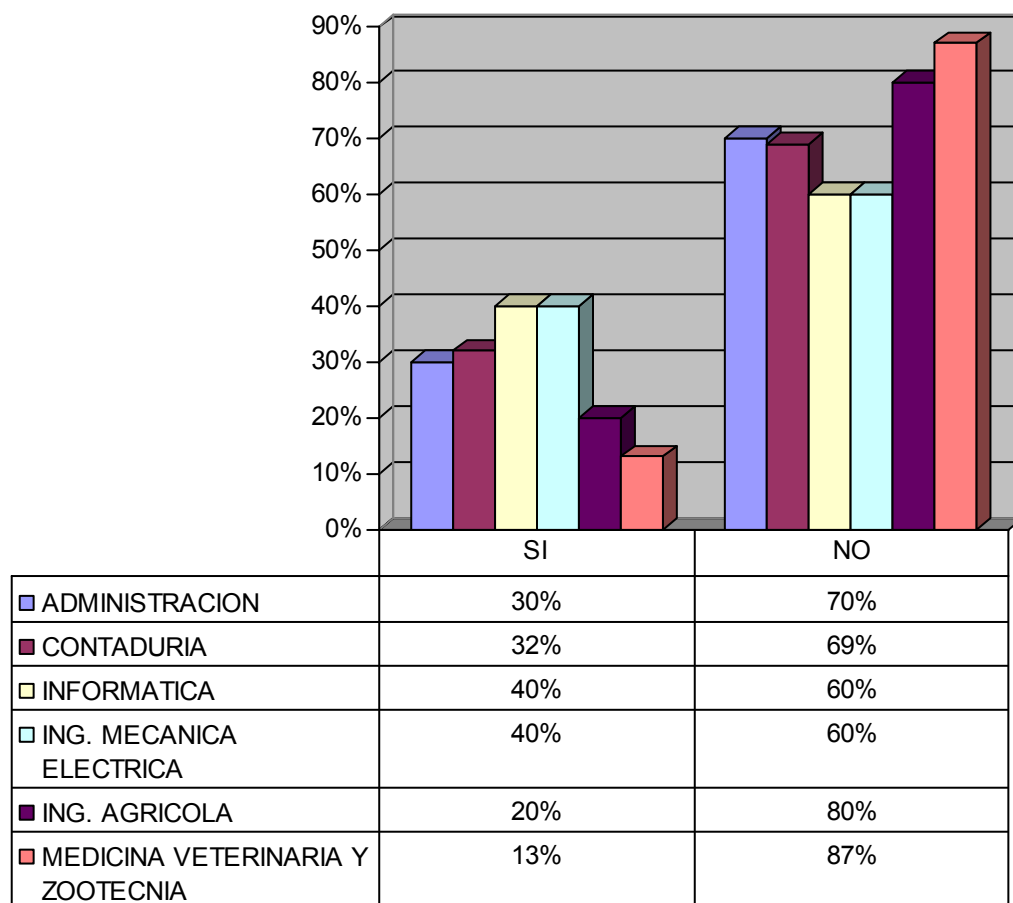


27. ¿Te cuesta trabajo identificar en un texto las ideas principales y diferenciarlas de las secundarias?

**Gráfica A**

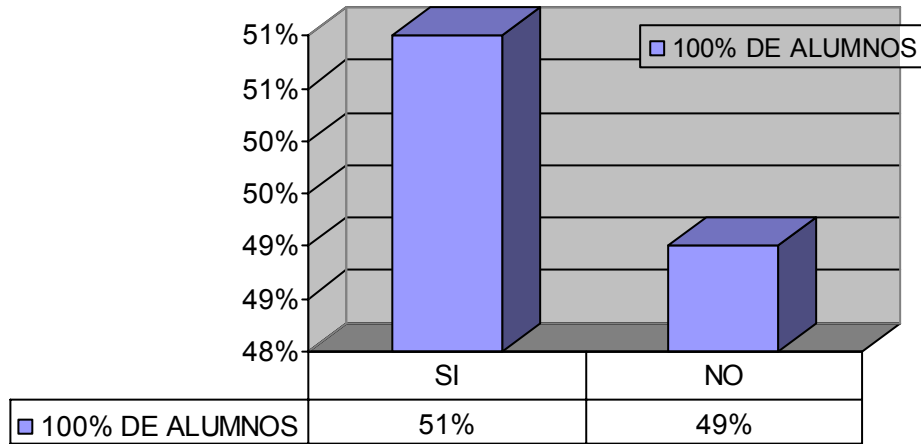


**Gráfica B**

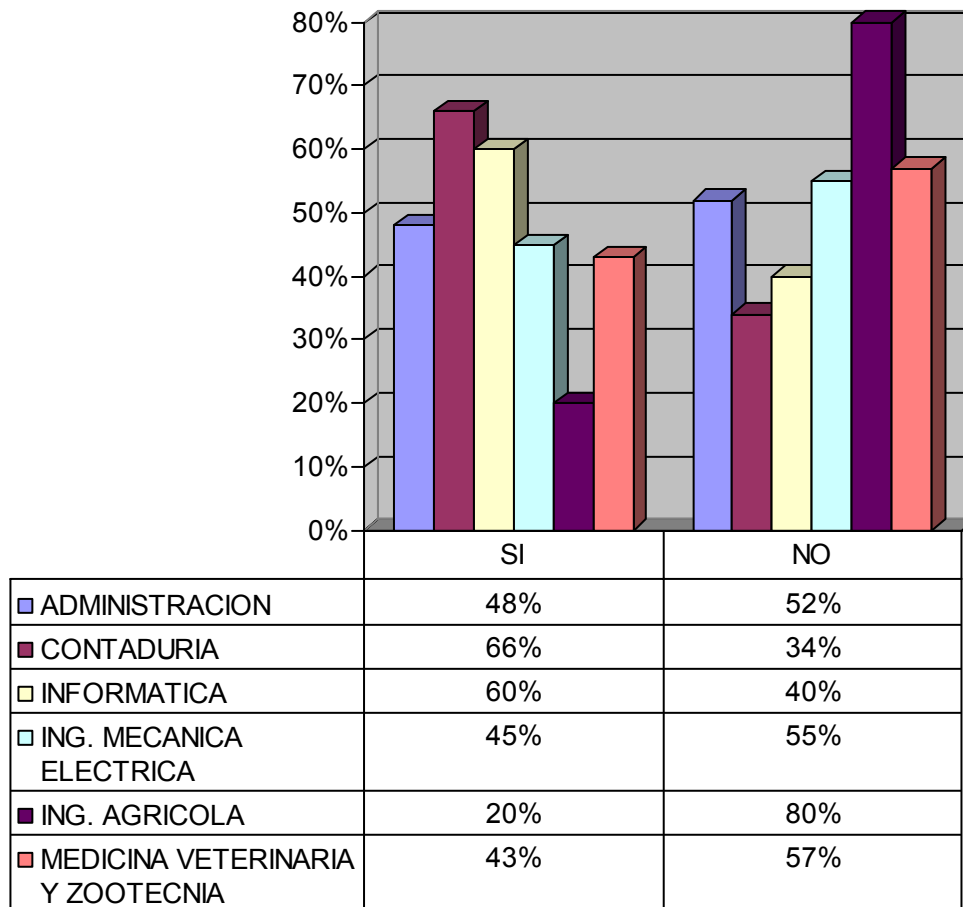


28. ¿Acostumbras subrayar las ideas más importantes de los textos?

Gráfica A

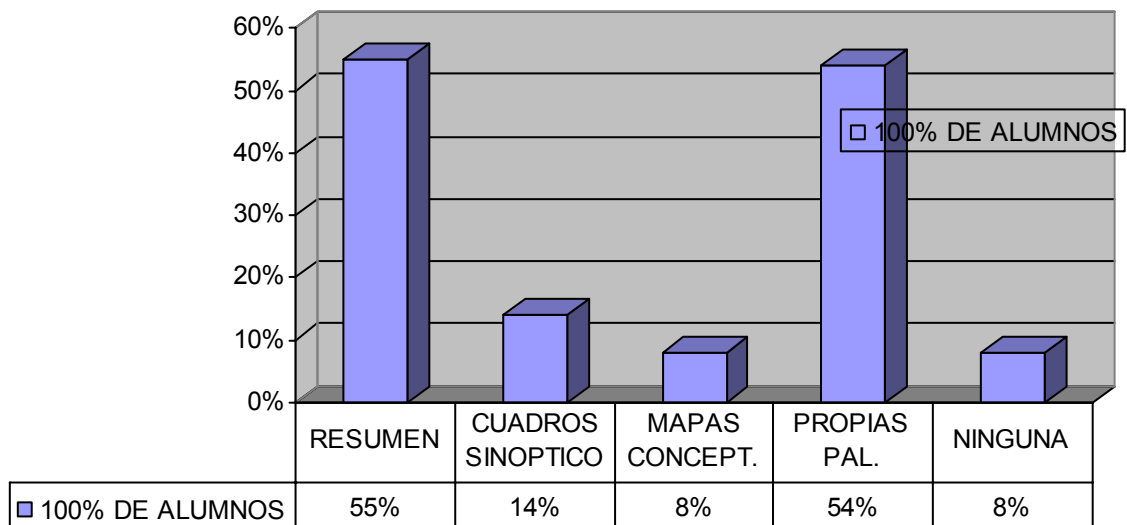


Gráfica B

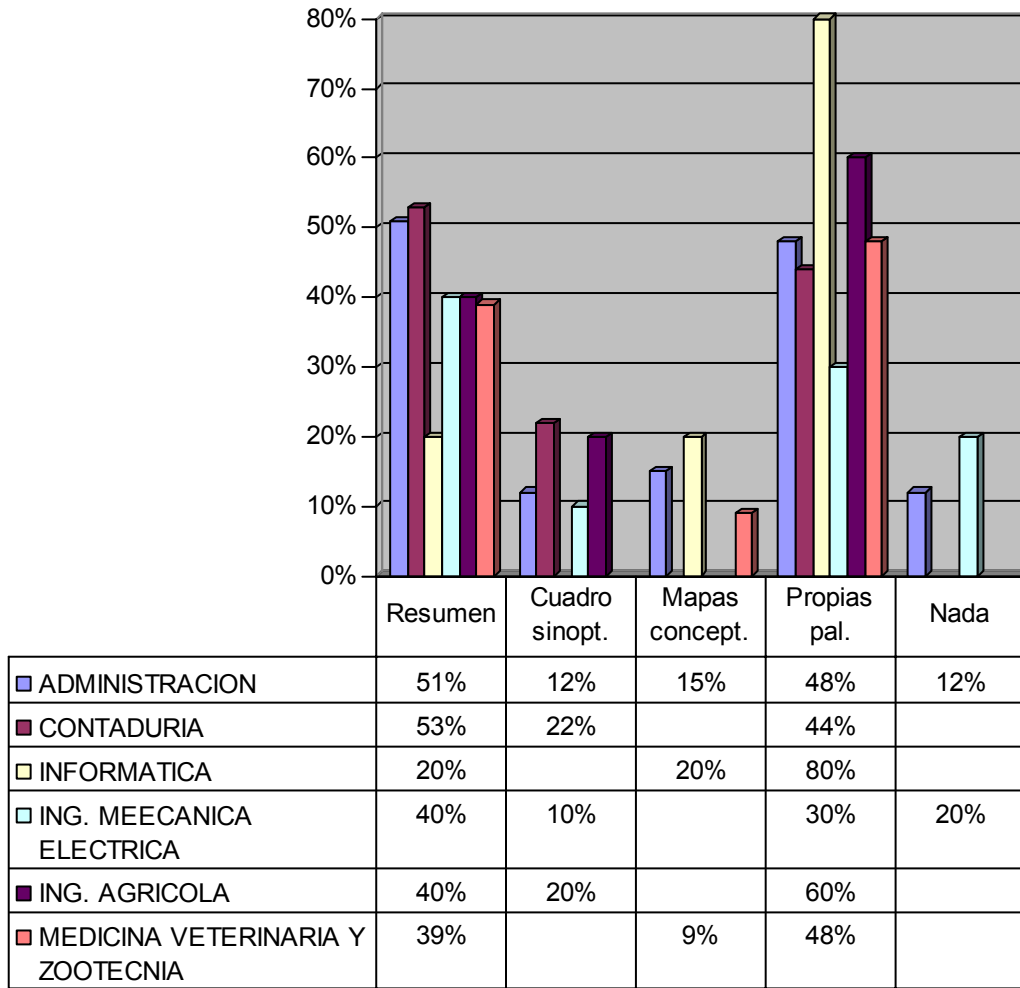


29. Después de leer acostumbro:

Gráfica A



**Gráfica B**

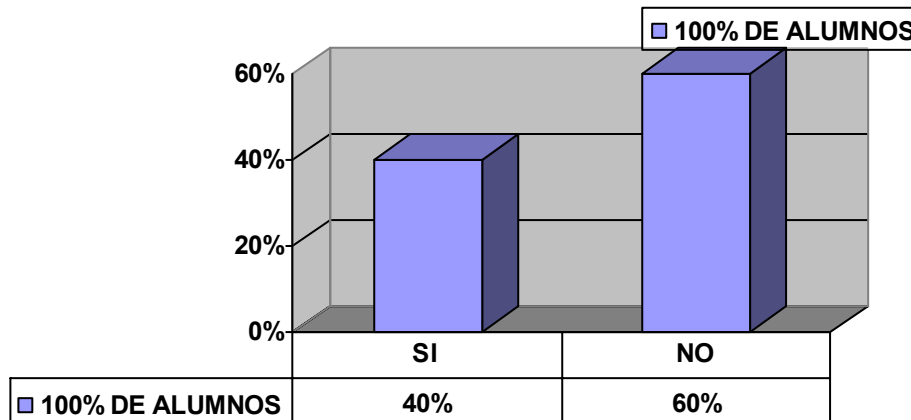


Otro: Los alumnos que mencionaron que utilizan otra estrategia a las anteriormente mencionadas, comentaron que utilizan el análisis para formarse conclusiones, escribir palabras clave y platicárselo a alguien.

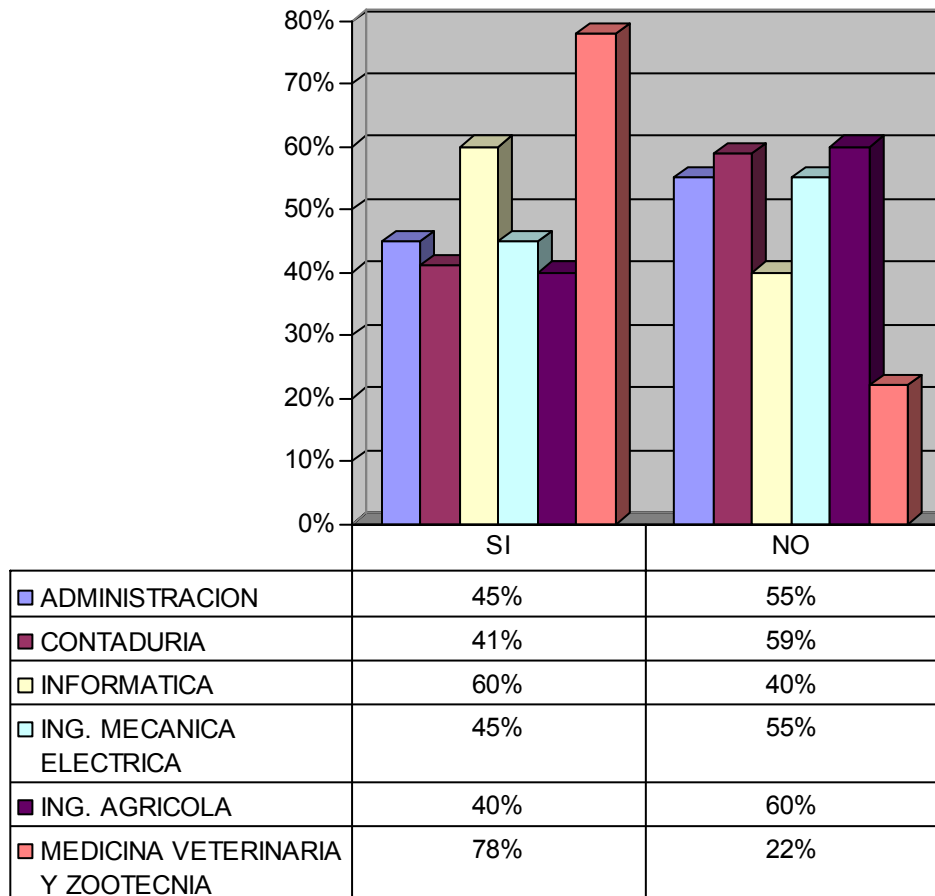
### 5.2.6 Técnicas de estudio

30. ¿Se te dificulta diferenciar qué material se debe leer con rapidez y cuál detenidamente?

Grafica A

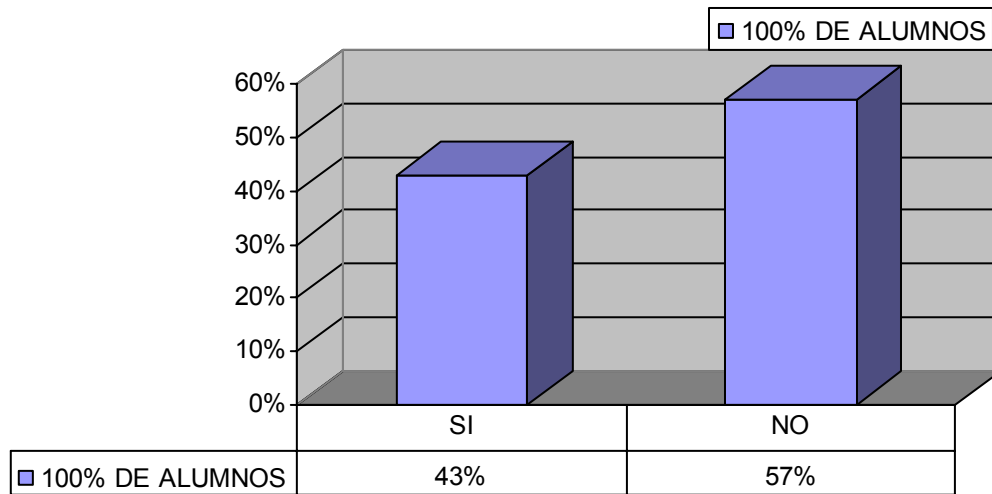


Gráfica B

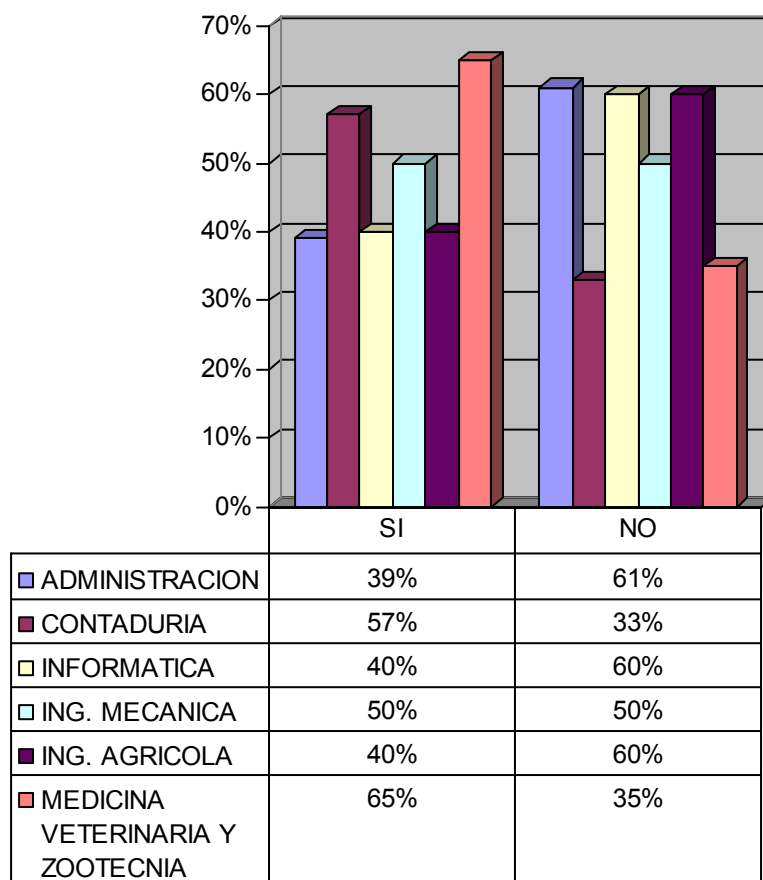


31. ¿Tienes una forma específica de trabajar los contenidos de tus materias, es decir: hacer esquemas, cuadros comparativos, resúmenes, fichas, etc.?

Gráfica A

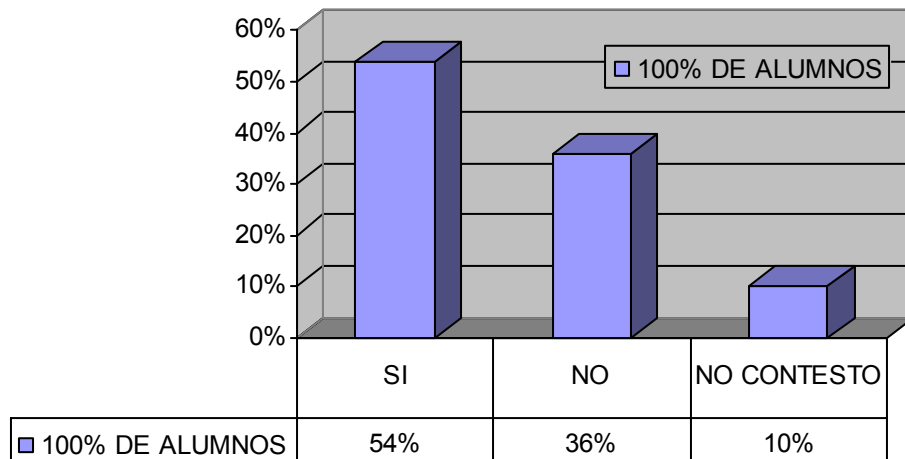


**Gráfica B**

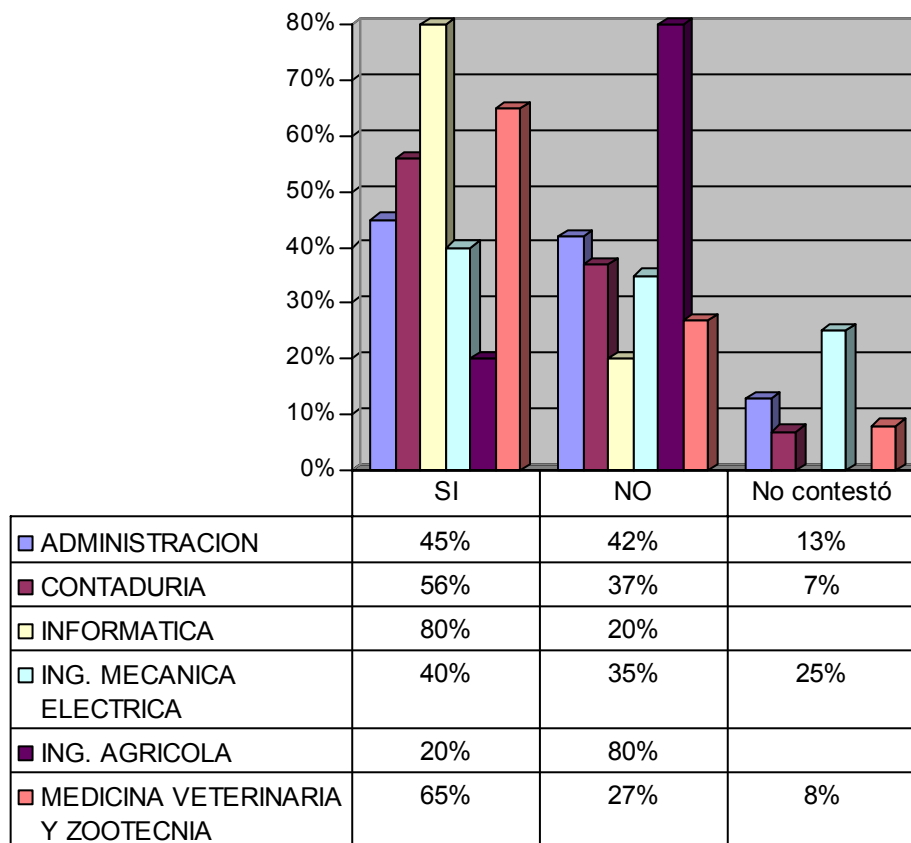


32. ¿Tienes la costumbre de ir a clases sin haber preparado y/o revisado tus apuntes de la clase anterior?

**Gráfica A**



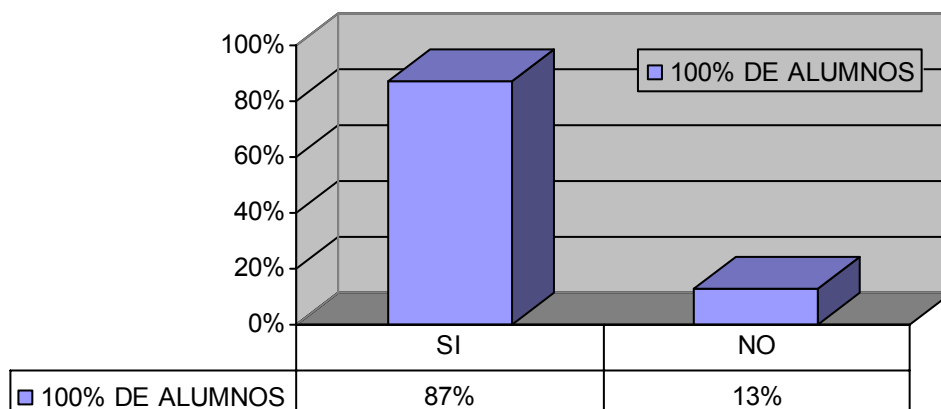
**Gráfica B**



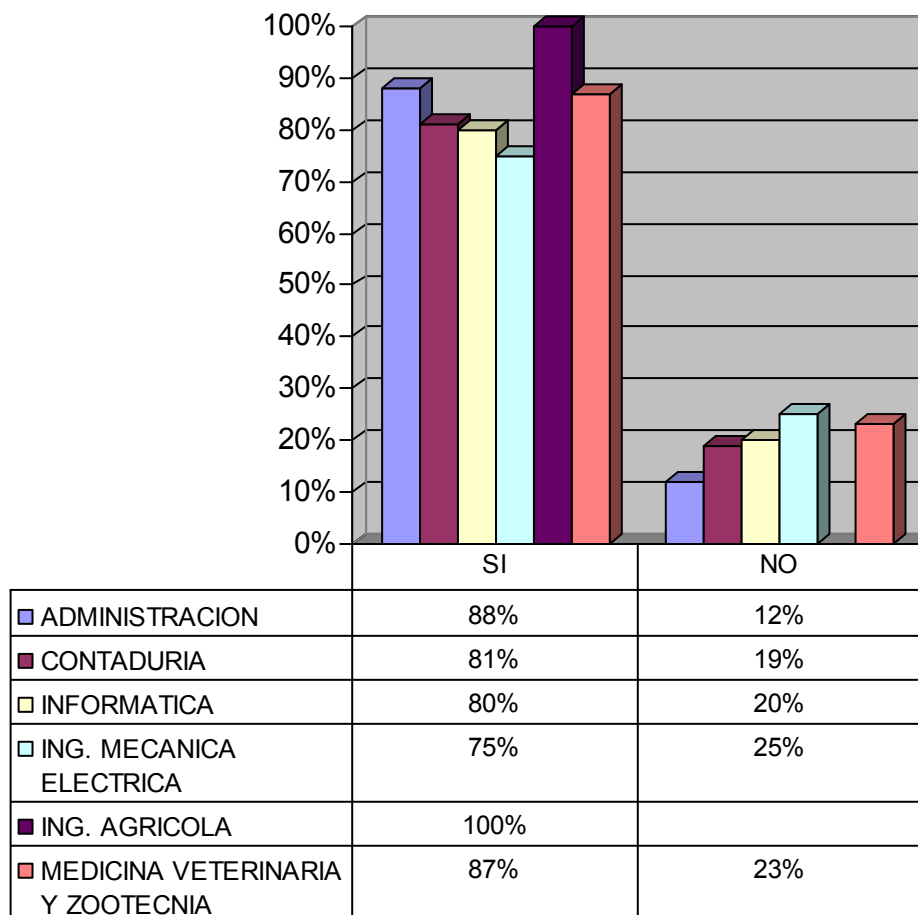


33. ¿Tratas de relacionar lo que vas aprendiendo con tus conocimientos previos?

Gráfica A



Gráfica B



En lo que respecta a la lectura, encontramos que los alumnos prefieren la lectura la informativa en primer lugar con un 65%, seguida de la de entretenimiento con 61% y finalmente la científica con 50%, dejando a un lado la académica con 15%, y comentan que es la más aburrida y difícil de comprender (ver gráfica A de pregunta 21, p. 117). Así mismo mencionan que un problema grande con el que se presentan es que no tiene un buen hábito de la lectura que les ayude a asimilar más fácilmente las lecturas que no necesariamente son de su agrado. Claro está, lo anterior en el caso de los alumnos que hablan que les aburre leer algunas veces que es el 64% de ellos (ver gráfica A de pregunta 22, p. 119), porque quienes mencionan que no, comentan que les encanta leer porque complementan la información que van adquiriendo día con día y así mismo es la forma en que más cerca de la realidad tanto académica, como política, social y cultural.

Otro aspecto preocupante es el número de libros que leen al año, un 51% de los alumnos leen de 1 a 3 libros, con excepción de los alumnos de Ing. Agrícola que un 60% de ellos mencionaron leer de 4 a 6 libros al año (ver gráfica A de pregunta 23, p. 120).

En lo que respecta a la lectura de un libro o texto, encontramos que si tienen herramientas para trabajarlos y de hecho las emplean, lo que sucede en muchos de los casos es que las lecturas no les parecen interesantes, provocando que los contenidos no sean realmente asimilados (ver gráficas A Y B de preguntas. 24,25, 26, 27, 28, pp. 122-126).

Un dato interesante es que en su mayoría los alumnos emplean como estrategia para trabajar los textos el resumen (55%) y/o la síntesis (54%) (propias palabras) detectando entonces que no conocen otras que les permitan trabajarlos de forma diferente y quizá comprenderlos mejor. (ver gráfica A de pregunta 29, p.127).

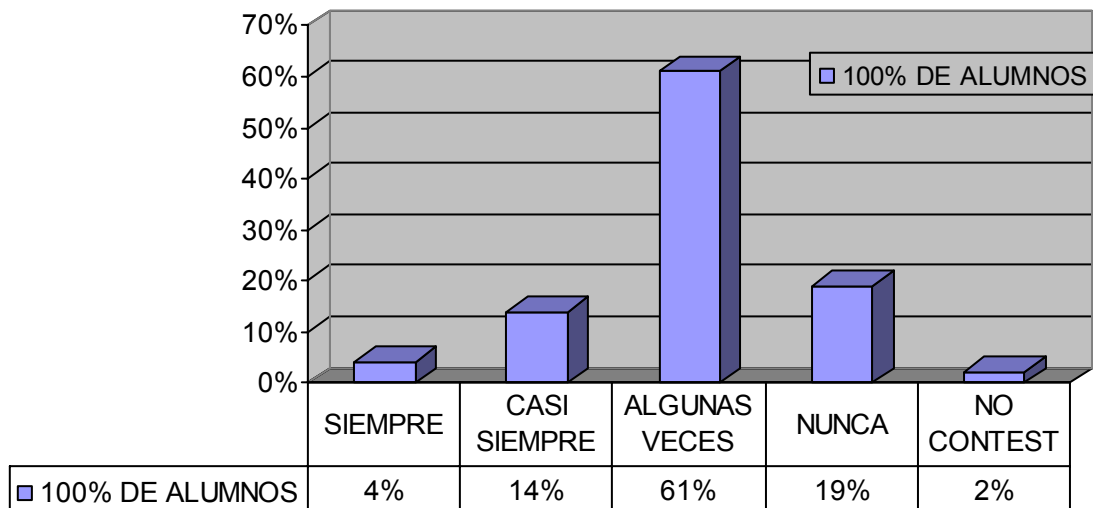
De hecho esto lo podemos comprobar con la pregunta y gráfica 31 p. 130-131, ya que en esta un 51% de los alumnos comentan que no tienen una forma específica

de trabajar los contenidos de sus materias y se enumeran cuales. De hecho los apuntes que toman en clase no los revisan continuamente debido a que sus estrategias para trabajar los contenidos no son las adecuadas. (ver gráficas A Y B de pregunta 32, p. 132) Con excepción de los alumnos de Ing. Agrícola que un 80 % menciona si revisarlos y prepararlos.

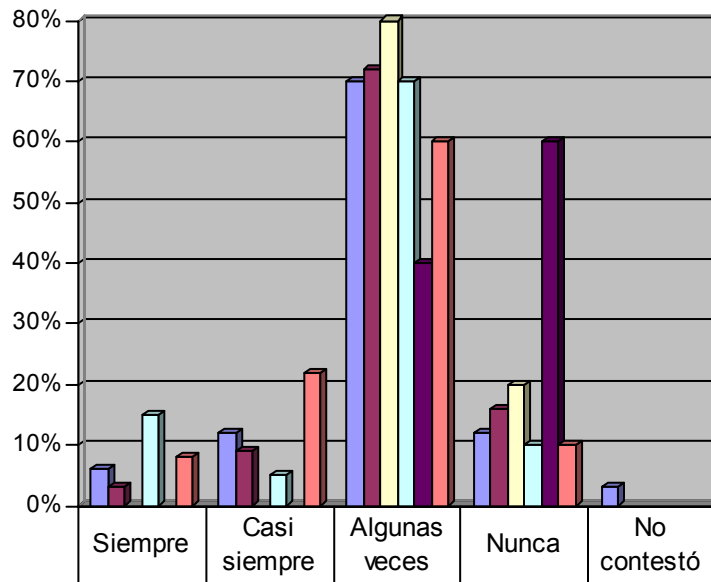
## 5.2.7 Preparación y presentación de pruebas

34. ¿Acostumbra aprenderte de memoria los temas que estudias?

Gráfica A



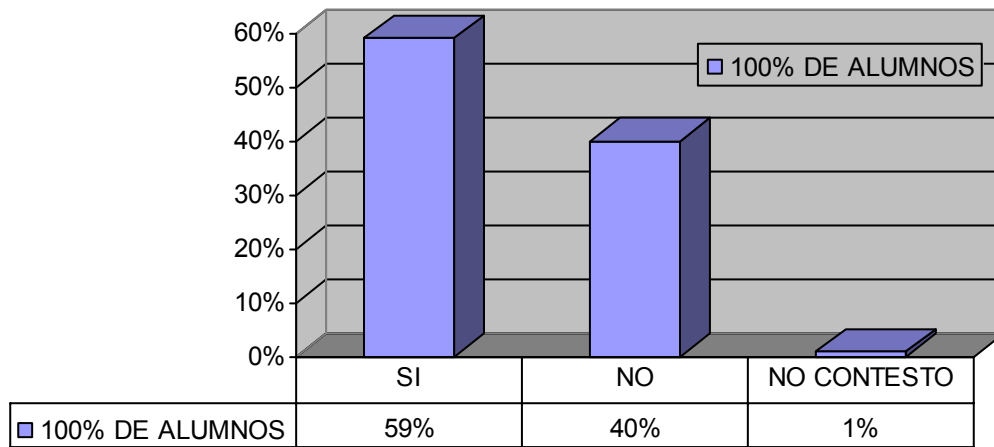
**Gráfica B**



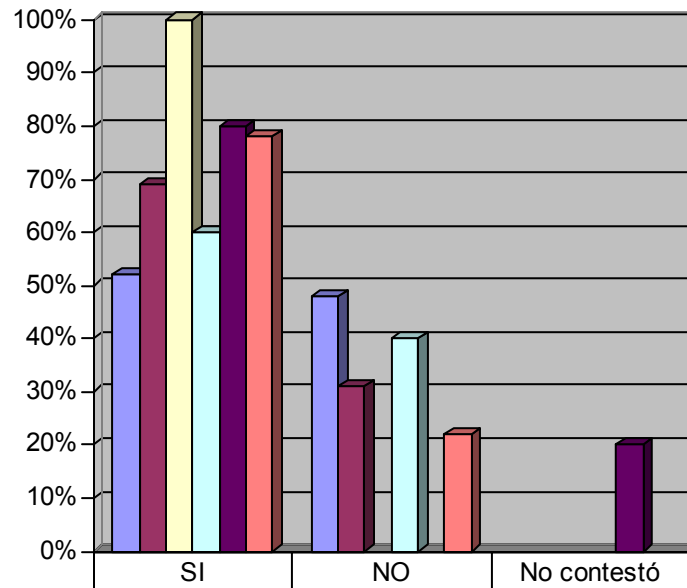
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca	No contestó
■ ADMINISTRACION	6%	12%	70%	12%	3%
■ CONTADURIA	3%	9%	72%	16%	
■ INFORMATICA			80%	20%	
■ ING. MECANICA ELECTRICA	15%	5%	70%	10%	
■ ING. AGRICOLA			40%	60%	
■ MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	8%	22%	60%	10%	

\*\* 35. ¿Solo estudias cuando vas a presentar un examen?

Gráfica A



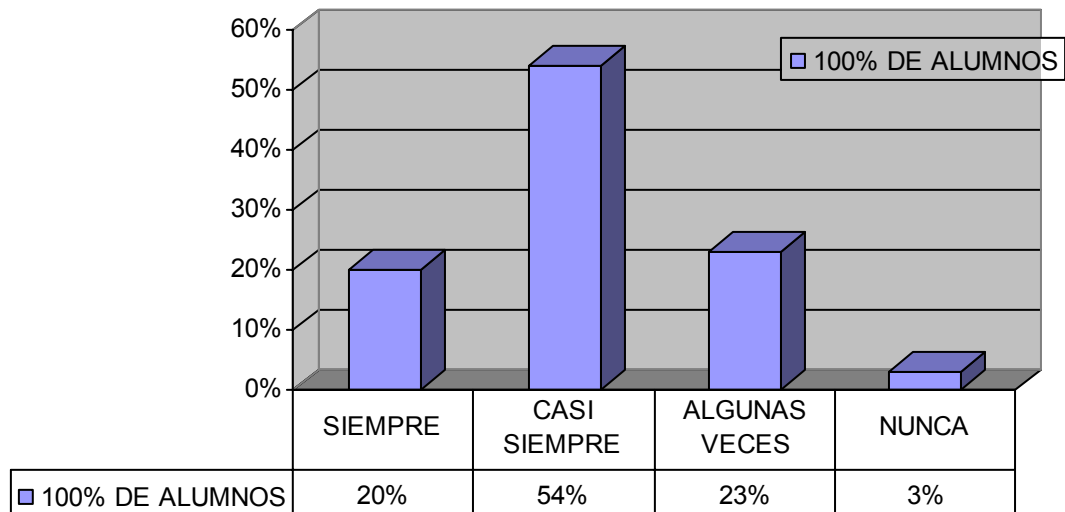
**Gráfica B**



	SI	NO	No contestó
ADMINISTRACION	52%	48%	
CONTADURIA	69%	31%	
INFORMATICA	100%		
ING. MECANICA ELECTRICA	60%	40%	
ING. AGRICOLA	80%		20%
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	78%	22%	

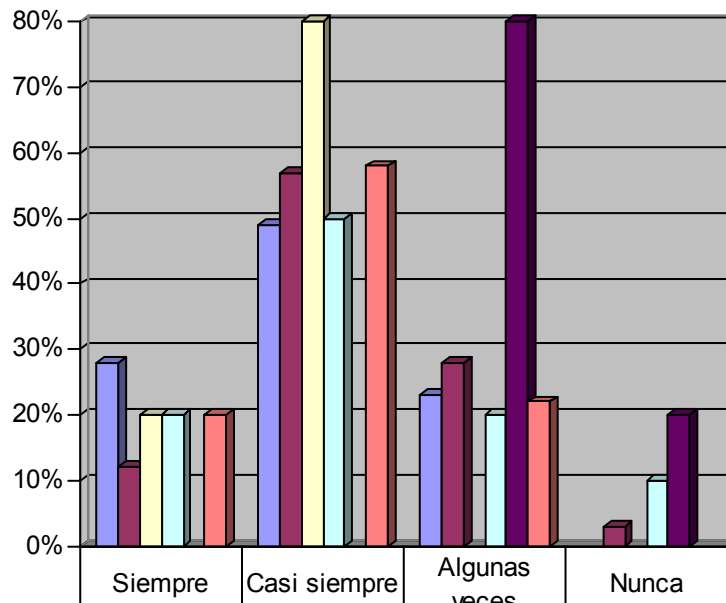
36. ¿Regularmente estás informado (a) de todos los temas que van a venir en el examen y tienes el material necesario para estudiar?

Gráfica A





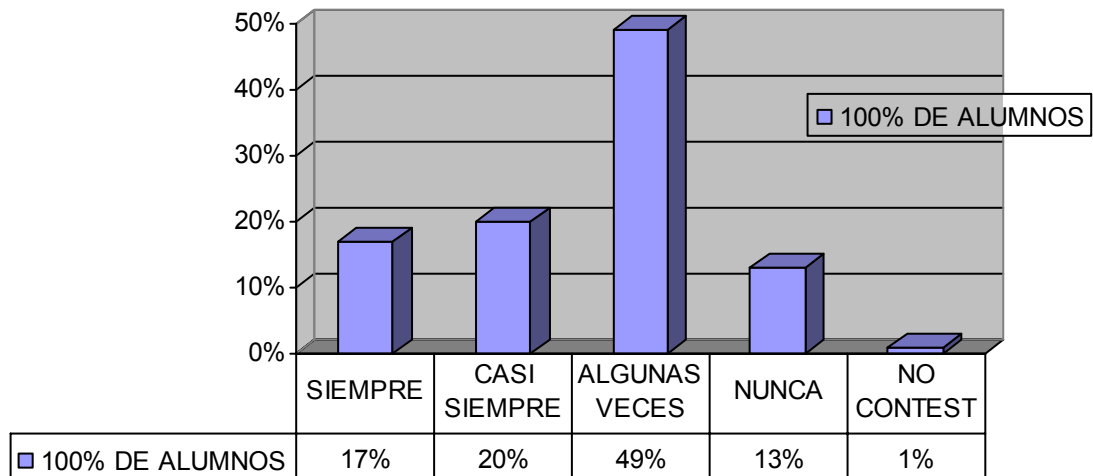
**Gráfica B**



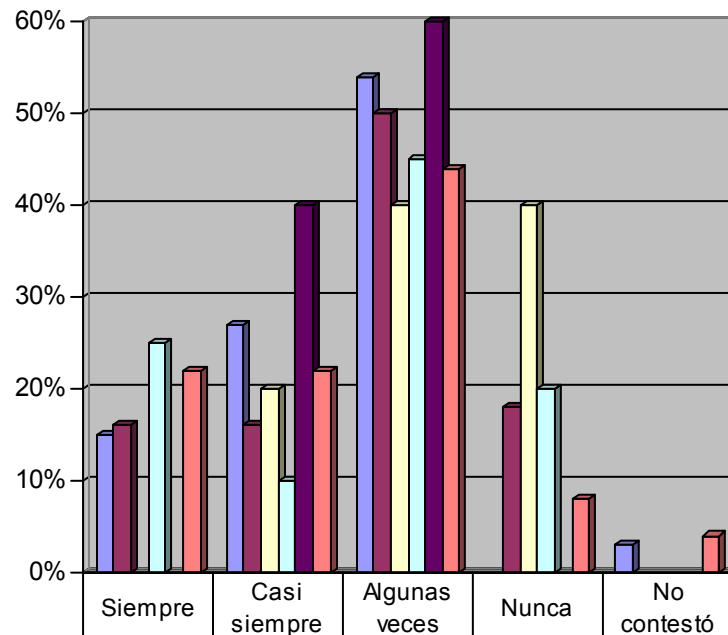
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca
■ ADMINISTRACION	28%	49%	23%	
■ CONTADURIA	12%	57%	28%	3%
■ INFORMATICA	20%	80%		
■ ING. MECANICA ELECTRICA	20%	50%	20%	10%
■ ING. AGRICOLA			80%	20%
■ MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	20%	58%	22%	

37. ¿Cuándo estudias para una prueba intentas anticiparte a las preguntas que te van a hacer?

Gráfica A



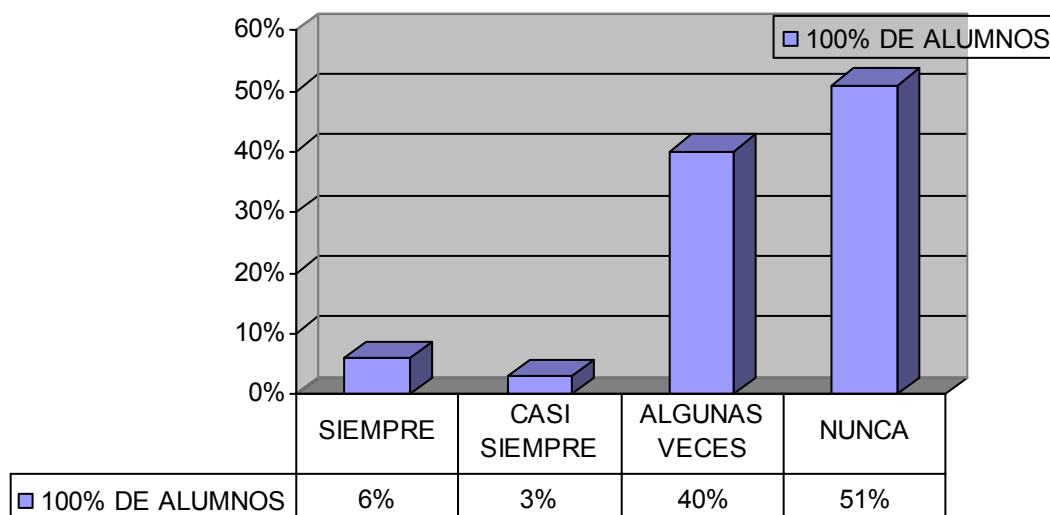
**Gráfica B**



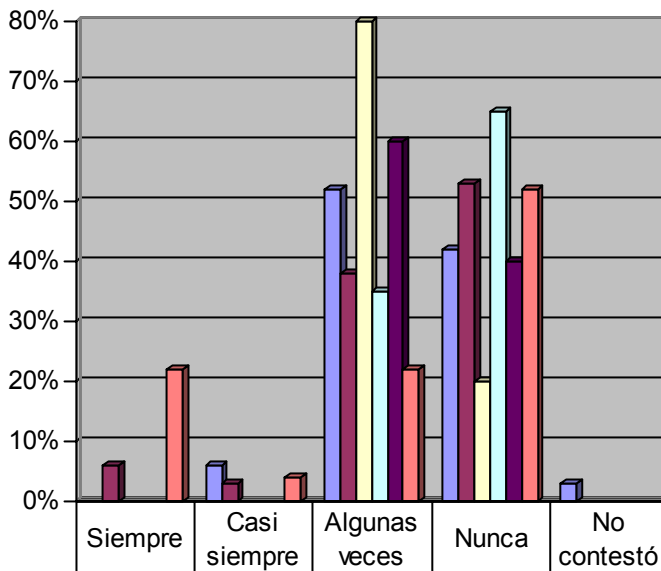
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca	No contestó
ADMINISTRACION	15%	27%	54%		3%
CONTADURIA	16%	16%	50%	18%	
INFORMATICA		20%	40%	40%	
ING. MECANICA ELECTRICA	25%	10%	45%	20%	
ING. AGRICOLA		40%	60%		
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	22%	22%	44%	8%	4%

38. ¿Acostumbra comenzar a contestar una prueba sin leer detenidamente las instrucciones y echar un vistazo de los temas contenidos?

Gráfica A



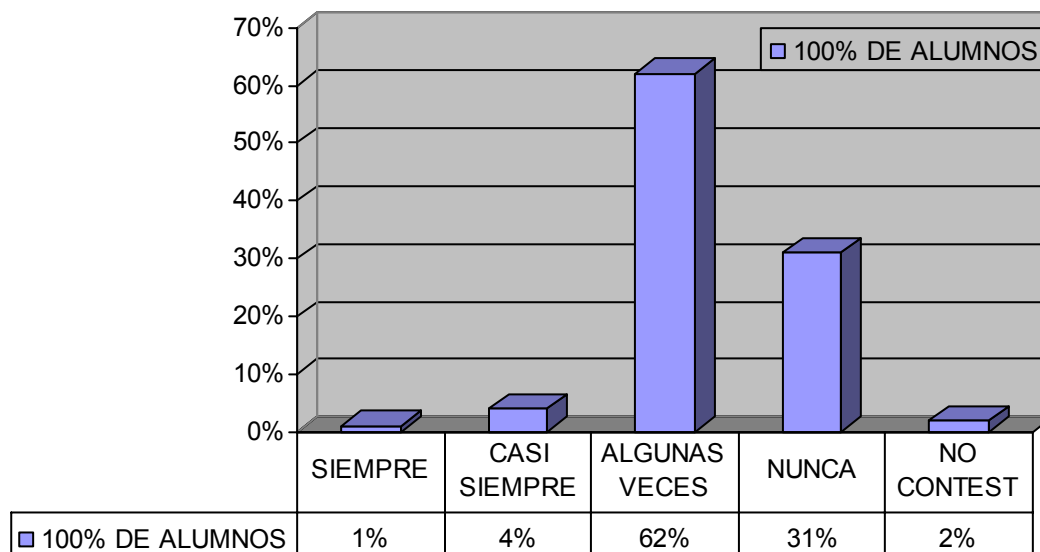
**Gráfica B**



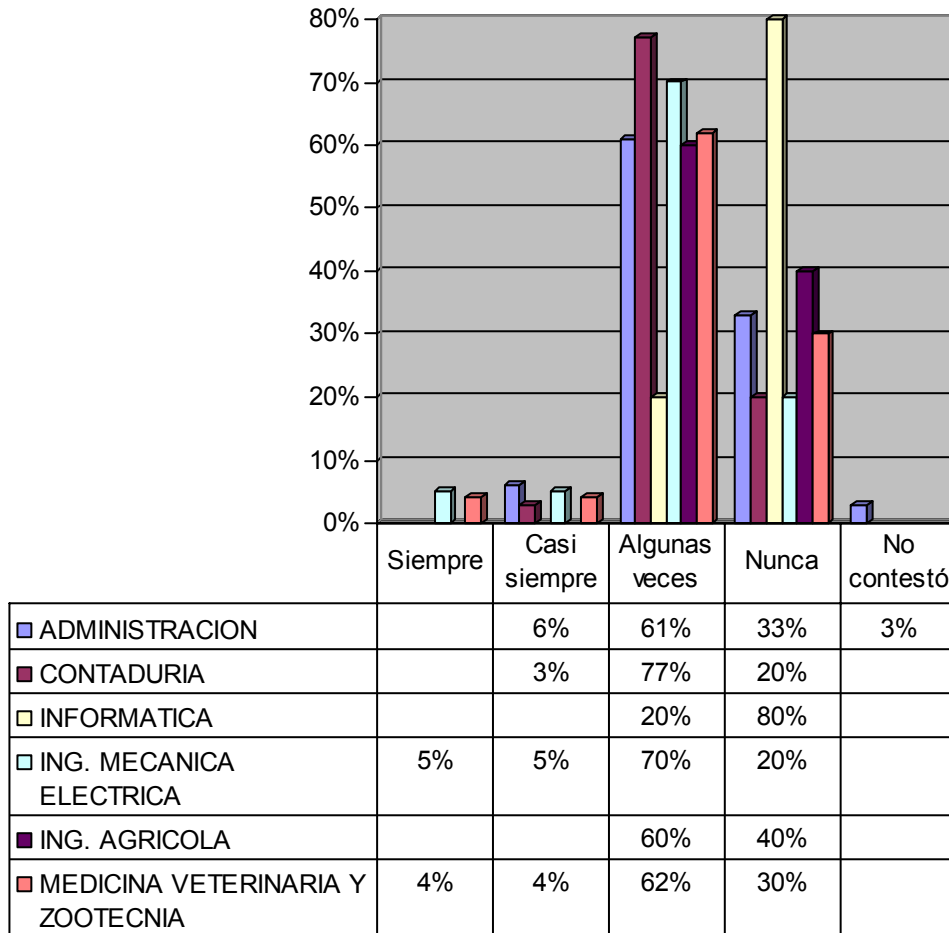
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca	No contestó
ADMINISTRACION		6%	52%	42%	3%
CONTADURIA	6%	3%	38%	53%	
INFORMATICA			80%	20%	
ING. MECANICA ELECTRICA			35%	65%	
ING. AGRICOLA			60%	40%	
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	22%	4%	22%	52%	

39. ¿Regularmente te lleva demasiado tiempo contestar las primeras preguntas del examen y después no te alcanza el tiempo para terminarlo?

Gráfica A



**Gráfica B**



En lo que respecta a la preparación y presentación de exámenes encontramos que un 61% de los alumnos algunas veces emplean la memorización como método de estudio, aspecto de suma relevancia ya que, si bien, saber utilizar la memoria es importante es igual de importante lograr comprender lo que se está estudiando para que en verdad tenga un significado en la vida académica del alumno, de otra forma, solo se quedará como un concepto que se memorizó para resolver un examen y en poco tiempo será olvidado. (ver gráficas de pregunta 34, p. 136)

En esta misma pregunta se plantea por qué emplean la memorización y comentan que en muchos de los casos utilizan la memorización porque los maestros les

piden que escriban el significado exacto y en otros de los casos mencionan que se les hace más fácil y rápido. Y en el caso de los alumnos que contestaron que nunca lo hacen mencionan que consideran que no se puede memorizar sin antes comprender lo que se está estudiando.

Otro aspecto del que se habla a lo largo de este trabajo y que se hace mucho hincapié, es que el estudio debe ser un proceso continuo que debe iniciar desde el momento en que se toma la primera clase de la materia, y en las gráficas de la pregunta 35, p 138-139, podemos ver que los alumnos simple y sencillamente solo estudian para sus exámenes y lo hacen unos días antes, como ya se vio anteriormente.

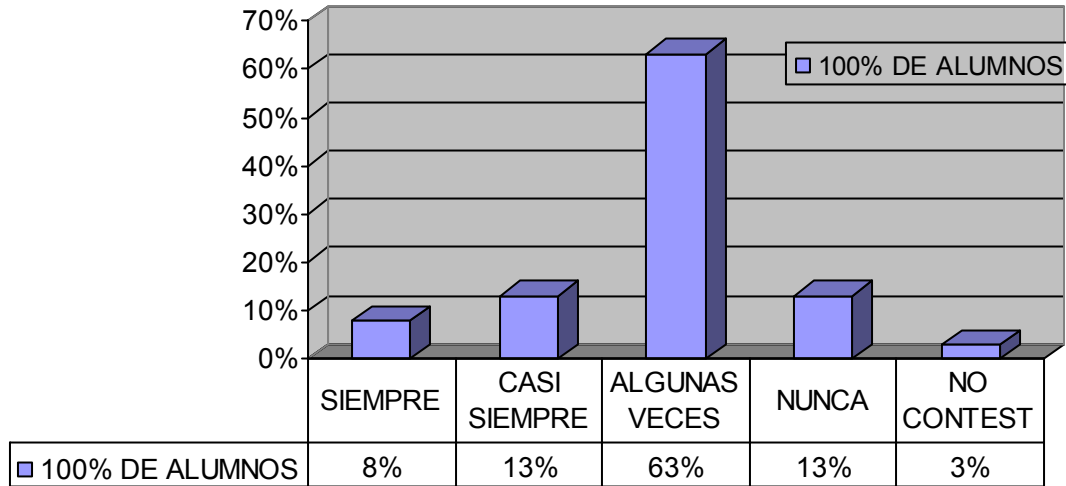
Por lo tanto no tienen el hábito de estudiar anticipadamente para preparar un examen lo que ocasiona que un día antes del examen estudien, no teniendo muy buenos resultados a futuro. Y así mismo al momento de contestar un examen no tienen buenas herramientas para hacerlo.



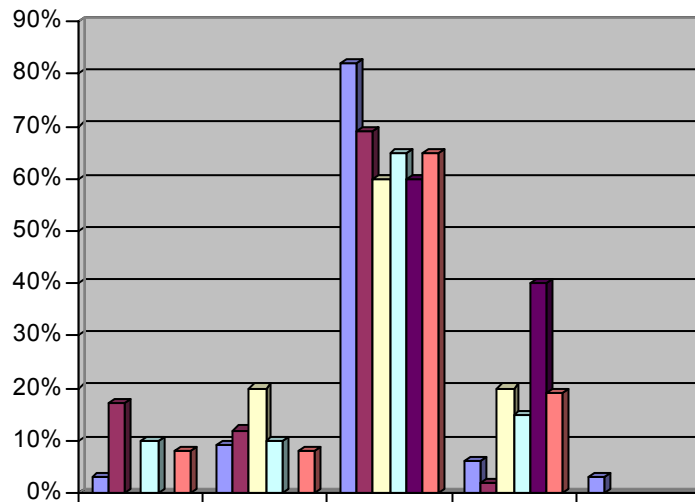
### 5.2.8 Concentración

40. ¿Al estar en clases de repente tu mente divaga hacia otras ideas diferentes al tema?

Gráfica A



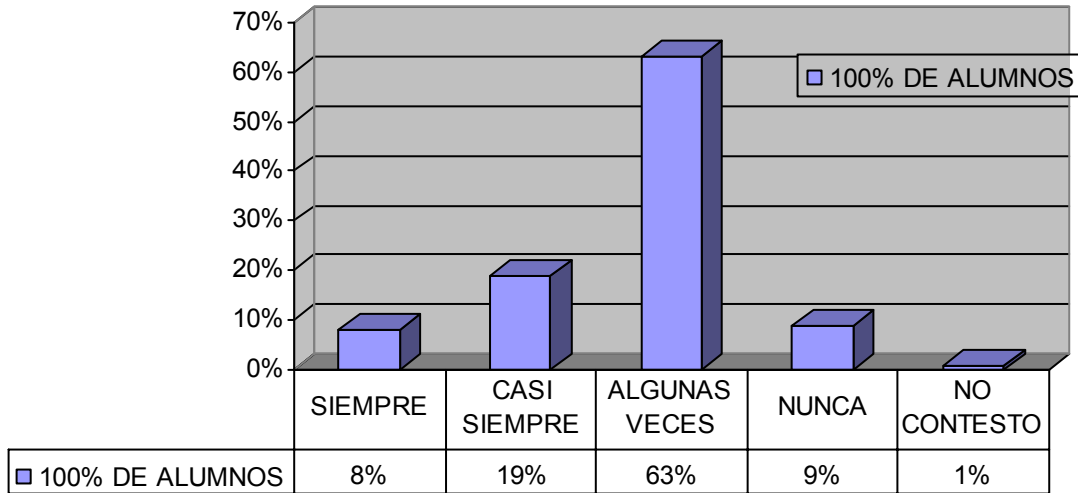
**Gráfica B**



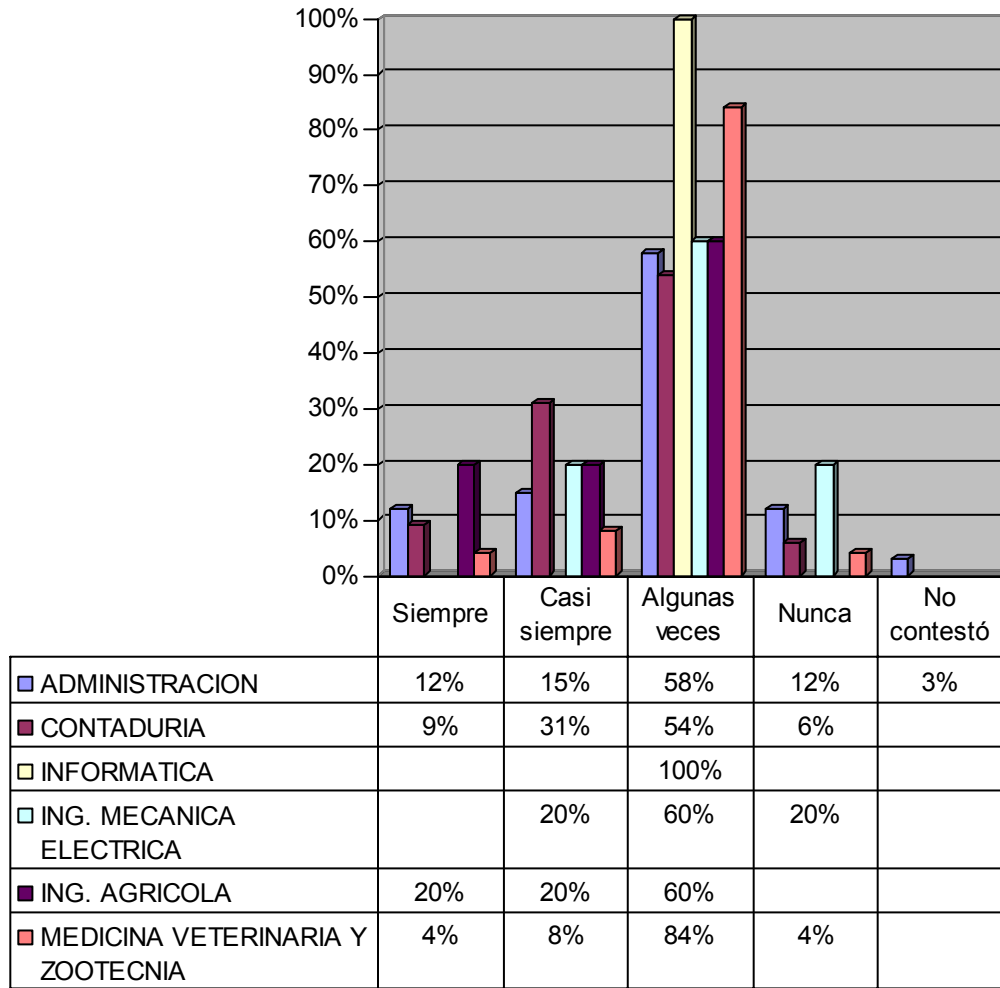
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca	No contestó
ADMINISTRACION	3%	9%	82%	6%	3%
CONTADURIA	17%	12%	69%	2%	
INFORMATICA		20%	60%	20%	
ING. MECANICA ELECTRICA	10%	10%	65%	15%	
ING. AGRICOLA			60%	40%	
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	8%	8%	65%	19%	

41. ¿Cualquier ruido o situación distrae tus pensamientos cuando estas estudiando?

Gráfica A



**Gráfica B**

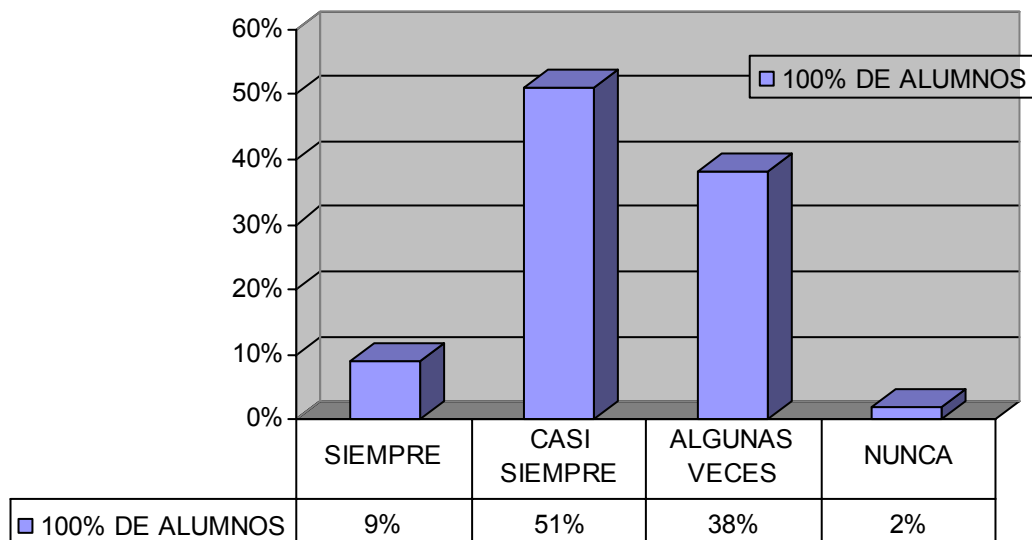


En lo que respecta a la concentración, encontramos que es fácil que los alumnos se distraigan con cualquier distractor ya sea en el salón de clases o en el lugar en el que se dispongan a estudiar y este es un aspecto que es importante trabajar de manera individual implementando algunas estrategias para ello. (ver gráficas de las preguntas 40 y 41, pp. 149 a 152)

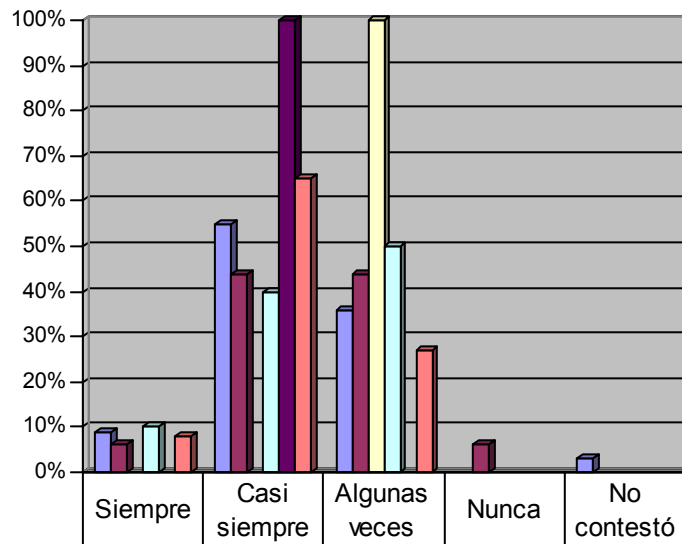
### 5.2.9 Actitud hacia el estudio

42. ¿Estas dispuesto(a) y tienes deseos de estudiar en cualquier momento?

**Gráfica A**



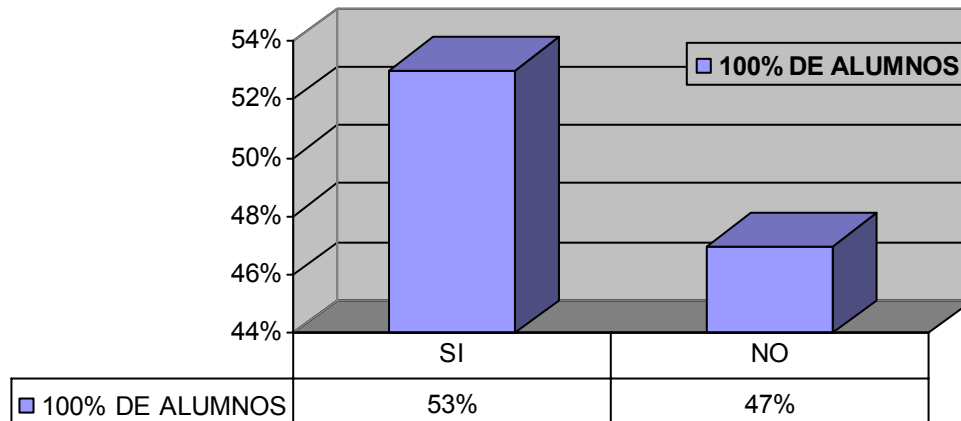
**Gráfica B**



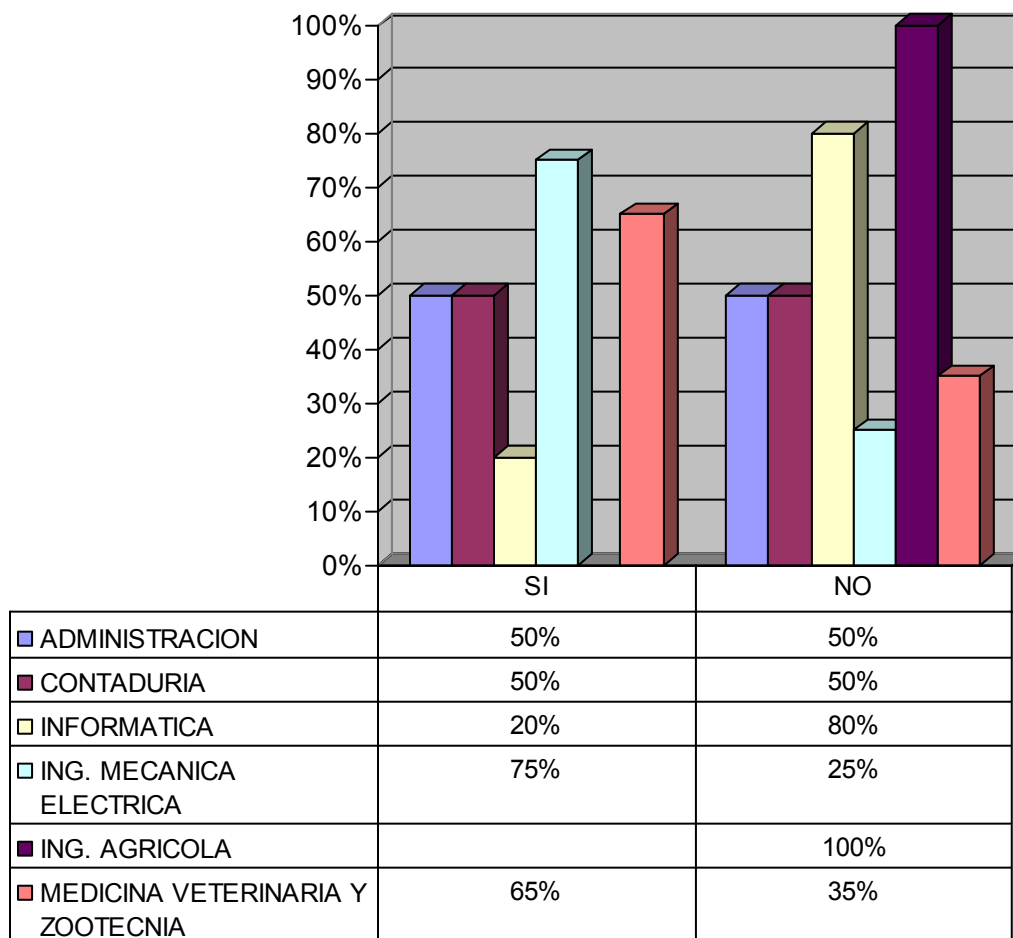
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca	No contestó
■ ADMINISTRACION	9%	55%	36%		3%
■ CONTADURIA	6%	44%	44%	6%	
□ INFORMATICA			100%		
□ ING. MECANICA ELECTRICA	10%	40%	50%		
■ ING. AGRICOLA		100%			
■ MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	8%	65%	27%		

43. ¿El hecho de que no te guste algún (a) profesor (a) o alguna materia, perjudican tu aprovechamiento?

Gráfica A

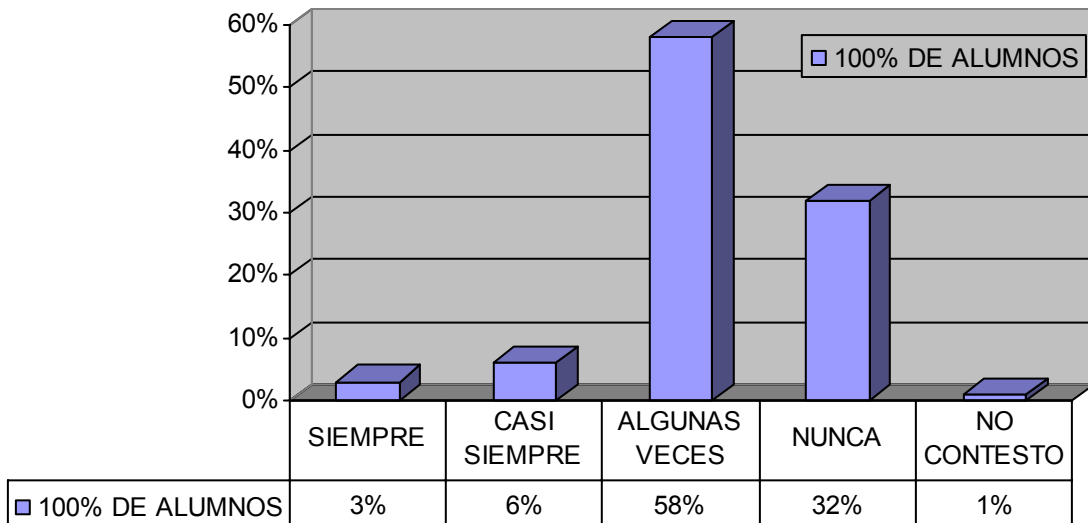


Gráfica B



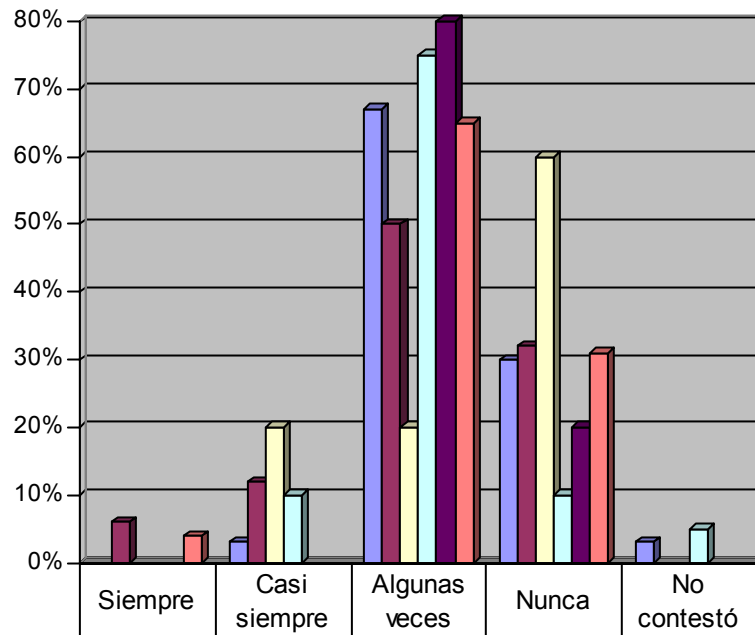
44. ¿A menudo descuidas tus tareas o estudio por preferir salir a divertirte con tus amigos?

Gráfica A





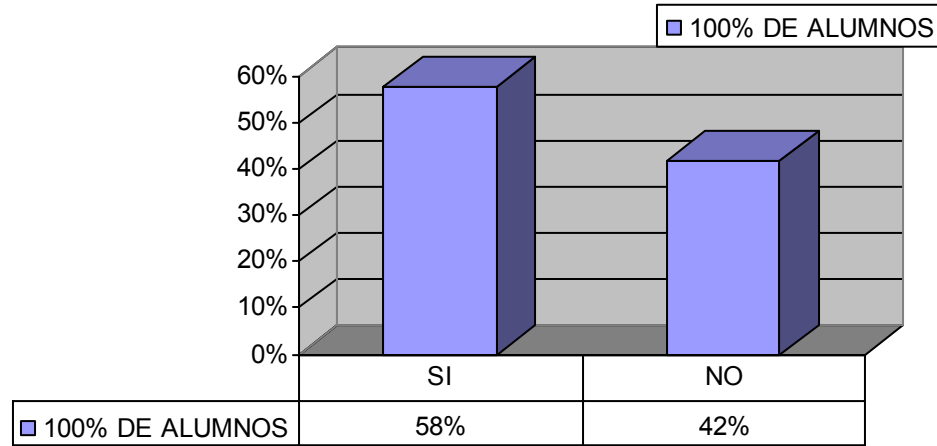
**Gráfica B**



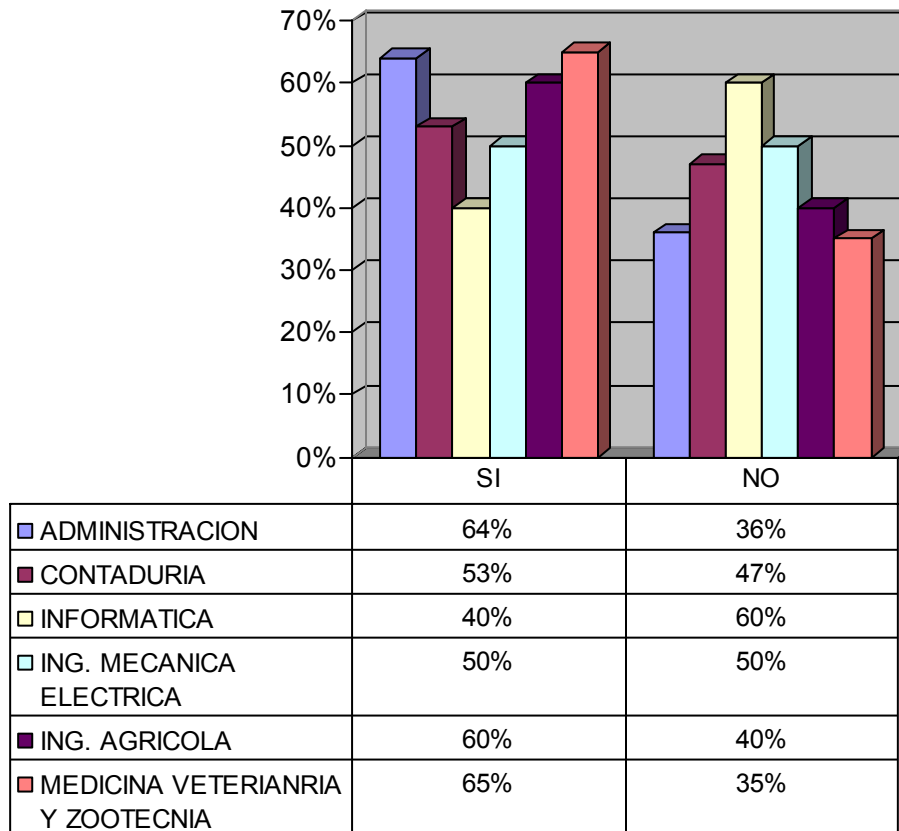
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca	No contestó
ADMINISTRACION		3%	67%	30%	3%
CONTADURIA	6%	12%	50%	32%	
INFORMATICA		20%	20%	60%	
ING. MECANICA ELECTRICA		10%	75%	10%	5%
ING. AGRICOLA			80%	20%	
MEDICINA VETERIANRIA Y ZOOTECNIA	4%		65%	31%	

45. ¿Acostumbras tomar parte activa en clases; participando y dando tu opinión al respecto?

Gráfica A

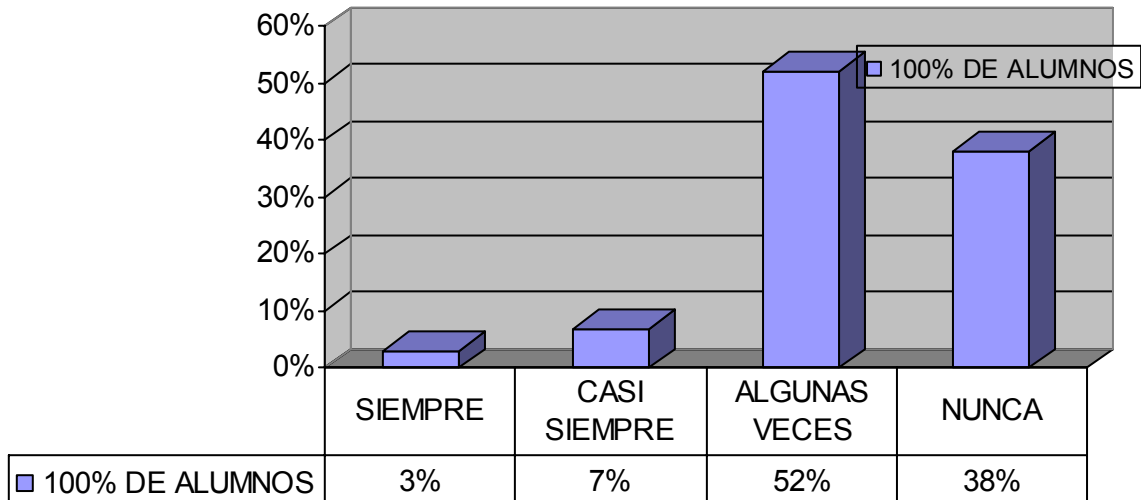


Gráfica B

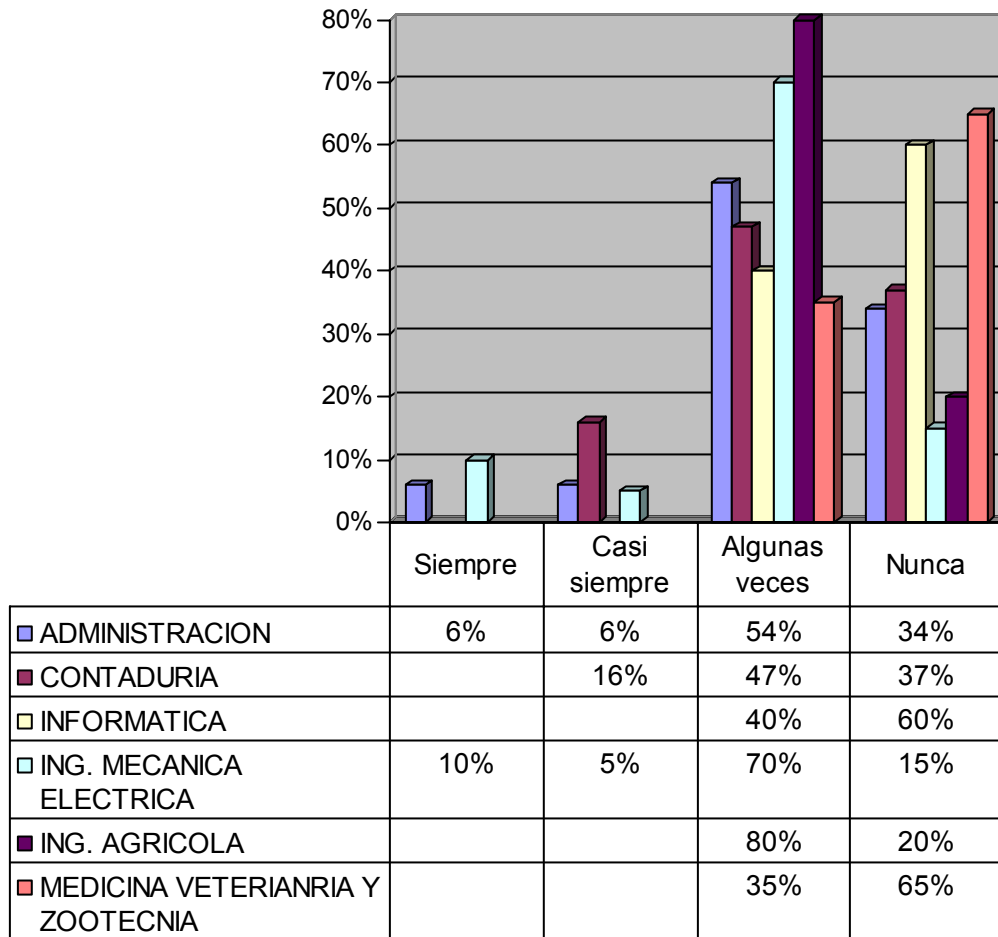


46. ¿Te sientes confuso (a) e indeciso (a) sobre cuáles deben ser tus metas formativas y profesionales?

Gráfica A



**Gráfica B**



Finalmente hablaremos de la actitud que los alumnos tienen hacia el estudio y vemos que el hecho de que un profesor o una materia no les guste perjudican su aprovechamiento en la misma, ya que le pierden el interés a la materia. Así mismo encontramos que en ocasiones prefieren salirse con sus amigos que realizar sus tareas o asistir a clase pero este aspecto se presenta más a menudo cuando se le ha perdido el interés a la materia. (ver gráficas 43 y 44, pp. 155 a 157)

En la pregunta 45 gráfica A, se pregunta que si acostumbran tomar parte activa en clase; participando y dando su opinión al respecto en la cual un 58 % menciona que si y un 42 % que no, dato que si lo comentamos con los maestros responden que son realmente pocos los alumnos que en verdad toman parte activa en clase y

más bien muchos trabajan en clase pero más bien su actitud es pasiva, claro que todo depende del maestro (ver p. 158).

Finalmente podemos observar en las gráficas de la pregunta 46, pp. 159-160, que los alumnos aún se sienten confusos de las metas formativas y profesionales, y esto se comenta en ausencia de una pregunta que plantee si tienen formuladas esas metas, lo más probable es que la mayoría no las tenga.

### 5.3 Interpretaciones finales

Podemos observar que lamentablemente un reducido número de alumnos cuentan con buenos hábitos de estudio, que los ayuden a asimilar y trabajar mejor los contenidos que cada una de las materias les proporcionan.

Es preocupante encontrarnos con el hecho de que pocos de ellos realmente están conscientes de ello, ya que en muchos de los casos consideran que sus Hábitos de Estudio son regulares y hasta buenos, lo que no es posible confirmar con los datos reflejados en los cuestionarios aplicados, ya que los resultados reflejan la ausencia de hábitos así como el poco conocimiento de estrategias de aprendizaje.

Algo de lo que nos podemos dar cuenta a lo largo de esta investigación, es que el fondo del problema es que no tienen claro lo que son los Hábitos de Estudio, ni en que consisten (a pesar de que al inicio del cuestionario se les colocó el concepto con su definición de tal forma que supieran a que nos referíamos); razón por la cual es de vital importancia trabajar con ello más a fondo y conscientizarlos de la importancia de los mismos para su desarrollo académico.

La siguiente propuesta pretende dar atención al problema detectado, pero cabe mencionar que este proyecto de intervención no pretende en sí mismo dar la solución, sino, más bien, ser el primer paso al trabajo en Hábitos de Estudio en los alumnos de la FES-Cuautitlán.

Ahora bien, las áreas y/o problemáticas adyacentes que se detectaron y que requieren de mayor atención, van a ser tratadas en el desarrollo del taller, ya que recordemos que el objetivo de la aplicación del cuestionario era la detección de áreas específicas que fueran necesarias trabajar para mejorar tanto sus hábitos si los tienen o el desarrollo de los mismos en el caso de la ausencia y son las siguientes:

- Contribución al desarrollo de la conciencia y voluntad ante el estudio
- Necesidad de desarrollar la planeación y la administración del tiempo
- Reconocimiento y ubicación del lugar de estudio con las características adecuadas.
- Necesidad de conocer técnicas que mejoren la relajación y concentración.
- Desarrollo de escucha activa, de tal forma que, mejoren su proceso de comunicación y así mismo de aprendizaje.
- Conocimiento de tipos de lectura y desarrollo de algunas técnicas que les permitan mejorar de alguna forma. Es importante mencionar que la FESC cuenta con cursos dedicados específicamente para eso pero con este apartado se pretende comenzar el interés por el mejoramiento de esta actividad tan importante en la vida diaria y en la vida académica.
- Conocimiento y desarrollo de técnicas de expresión escrita y toma de apuntes de tal forma que colaboren con el mejoramiento del estudio.
- Conocimiento de técnicas de preparación que consiste en las formas adecuadas de estudio o mejor llamadas métodos de estudio, y elaboración de exámenes para la obtención de mejores resultados.

En el siguiente Capítulo se desarrolla cada uno de estos puntos detectados con problemas por medio del instrumento empleado y que son integrados en la propuesta de intervención.

**TERCERA PARTE:**  
**PROPUESTA**



## **CAPÍTULO 6**

### **INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL MARCO DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO**

Partiendo de las necesidades detectadas en la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán a lo largo de esta investigación dirigida a la detección o diagnóstico de los Hábitos de Estudio con los que cuentan los alumnos; surge la necesidad de realizar una propuesta que intenta ser un primer acercamiento para el trabajo en HE en esta Facultad.

Esta propuesta esta basada en la **Teoría del Modelo de Aprendizaje Sociocultural (Vigotsky) y en las Teorías Cognoscitivistas (Bruner, Ausbel)**, debido a su manera de concebir el aprendizaje y cómo se genera, nos da un panorama muy importante para la aplicación del proyecto de intervención educativa, que por una parte, tiene la intención de retomar los conocimientos previos y reestructurarlos de tal forma que su experiencia cómo estudiantes y sus fallas a la hora de estudiar las retomen para así poder cambiarlas y mejorarlas siempre y cuando estén conscientes de lo que necesitan hacer y así mismo, deseen cambiarlo, pero sin dejar a un lado el contexto en el que se desarrollan que finalmente, como ya sabemos, afecta o beneficia de alguna manera su situación académica.

La propuesta está diseñada de tal forma que, se pueden atender a quienes así lo necesiten, no únicamente a los alumnos de nuevo ingreso a quienes estuvo dirigida esta investigación; debido a que este es un problema que, como se ha mencionado a lo largo del trabajo, está presente en gran parte de los alumnos universitarios y claro está de niveles de escolaridad anteriores.

Aunque si bien será difundida como parte de las actividades realizadas para los alumnos de nuevo ingreso de la generación 2007-1, estará abierta a todos aquellos alumnos interesados en el tema.

La propuesta esta dividida en tres pasos uno denominado **sensibilización** que será desarrollado mediante la plática referente a ¿qué son y para que sirven los Hábitos de estudio? Y cómo pueden influir en su aprendizaje y desempeño

académico del tal forma que los alumnos se den una idea de los problemas que presentan en este sentido y se despierte el interés por resolverlo. La plática se titula: DESEMPEÑO ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO, y tiene como duración aproximada 45 minutos.

El objetivo es comenzar la difusión de la idea de que los HE son necesarios y de vital importancia en la vida académica de todos y cada uno de los alumnos y así mismo tomen conciencia de si en verdad cuentan con ellos y que tan necesarios son en su vida académica y profesional.

A continuación se hace el desarrollo de ella

6.1 PLÁTICA INTRODUCTORIA  
“DESEMPEÑO ACADÉMICO Y HÁBITOS DE  
ESTUDIO”

El segundo de ellos es denominado de **difusión de herramientas básicas** para todos aquellos que entraron a la plática, ésta se llevará a cabo mediante la difusión de un tríptico en el que se les proporcionan herramientas para comenzar el trabajo en este problema; de tal forma que nos sirva como llamada de atención para el siguiente paso que es el taller de Hábitos de Estudio que se maneja como producto de este primera acercamiento al problema específicamente en la FES-Cuautitlán y se propone como una materia optativa para aquellos alumnos que detecten que tienen la necesidad de mejorarlos.

## 6.2 TRÍPTICO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

**DESEMPEÑO**

**ACADÉMICO Y**

**HÁBITOS DE ESTUDIO**

P.P Cortés Valadez Cristel Ximena

Los hábitos de estudio, son la herramienta fundamental para el buen desempeño académico, Recuerda: Lo que lo determina es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.

Es alarmante que entre los universitarios aún no estén bien cimentados los hábitos de estudio, pero no olvidemos que nunca es tarde para lograrlo.

Para ello es importante preguntarnos ¿qué es estudiar? Y en este sentido la respuesta ideal sería:

“Es situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos, retenerlos, para después poder expresarlos en diferentes situaciones de examen o utilizarlos en la vida práctica”.

¿Qué necesitas para mejorar los hábitos de estudio?

Mejorar:

- Tus estrategias de organización del tiempo.
- Tu habilidad para tomar notas.
- Tus técnicas de búsqueda y selección de información.
- Tu capacidad de atención y concentración por más tiempo.

#### ESTRATEGIAS BÁSICAS

❖ Planifica tu tiempo de manera realista:

Para lo cual necesitas mantener presentes tus metas a corto plazo y a



largo plazo, para que estas sean un impulso para seguir adelante. Así mismo acostúmbrate a organizar, en un calendario, tus clases en horario regular y fechas de exámenes para que lo mantengas presente y no te tome por sorpresa un examen. Proponte cumplir un horario: nunca olvides que tus horarios de comidas y descanso son muy importantes para tu buen desempeño académico.

❖ Determina el mejor lugar para estudiar:

Es importante que identifiques (si aún no lo has hecho) el sitio en el que mejor te concentras tomando en cuenta: iluminación, ventilación, evitar que haya distracciones, y lo que tu consideres que necesitas para concentrarte; ya que cada quien se concentra de manera distinta, por lo cual no podemos especificar un lugar en especial.

❖ No comiences a estudiar un día antes del examen:

Lo más recomendable es que le dediques un tiempo, cada día después de clases, y de esta forma, para estudiar para el examen, no estés en blanco y te sea más fácil y rápido.

❖ Divide los trabajos muy extensos o complicados en sub-tareas o etapas más pequeñas y manejables

❖ Reconoce lo que has logrado aunque aún no hayas terminado el proyecto entero.

❖ Lee de manera activa:  
Puedes emplear el siguiente método:  
Método Robinson (EPLRR):

E = Explorar: revisar el capítulo, lee las introducciones y resúmenes, etc.. Esto te ayudará a tener presente las ideas centrales y más relevantes con las que vas a ir relacionando el resto de la información

P = Preguntar: formula algunas preguntas sencillas sobre la idea que te has dado, te servirá para saber si estas comprendiendo el texto.

L = Leer: Lee comprensivamente, no avances si no lo estás entendiendo aunado a tomar nota o subrayar palabras clave.

R = Recitar: Trata de explicar con tus propias palabras a ti mismo o a otra persona lo que has leído, de esta manera recordarás mejor la información. Al recitar comprendes más de la información que has leído y también podrás aclarar nuevas dudas.

R = Repasar: Trata de repasar la información y no dejes todo para el último momento, con esto podrás evitar la acumulación de información y las presiones de los exámenes.

Tu puedes acoplarlo a tu método de estudio: puedes ir haciendo anotaciones a un lado del párrafo, elaborar un esquema, subrayar (palabras clave), hacer un resumen, emplear estrategias para recordar palabras clave, etc.

“Si consigues organizar y expresar los contenidos con tus propias palabras, estás realmente

aprendiendo, y será difícil que olvides esos contenidos”.

❖ Aprende a subrayar:

“El subrayado pretende resaltar y presentar en síntesis el contenido esencial de un texto: ideas principales y secundarias.” (Izquierdo, 2002)

➤ Intenta no subrayar en tu primera lectura, espera a tener ideas más claras.

➤ Subraya sólo lo fundamental: subrayar demasiado solo hace que no identifiques las ideas más importantes del texto.

➤ Lo subrayado ha de tener sentido por sí y en sí: las ideas subrayadas, de preferencia, debes poder relacionarlas entre sí al ir repasando el texto.

➤ Economiza lo que puedas: si consideras que todo el párrafo es importante

colo ca una raya vertical a un lado del párrafo.

➤ Intenta el utilizar dos colores al subrayar: al hacerlo puedes asignar uno para ideas principales y otro para las secundarias.

❖ Aprende a tomar apuntes

1. Escucha con atención.

2. Piensa y reflexiona lo que el maestro está diciendo (si no comprendes algo pregunta.)

3. Acostúmbrate a distinguir lo principal de lo accesorio (ideas principales)

4. Toma los apuntes siguiendo un orden, Escribe.

➤ Incluye esquemas y gráficas que contengan aportaciones importantes del maestro.

➤ Elabora tu propio código de abreviaturas.

- Dedicar más tiempo a escuchar, leer y pensar que a escribir.
- No olvides anotar la fecha en que fue hecho tu apunte. O.k.

“Una aspiración fundamental del hombre es ser cada vez más libre y esto no lo podrá conseguir sin una capacidad crítica y una autonomía intelectual que le permita continuar a lo largo de su vida adquiriendo saberes y teniendo los mecanismos necesarios para procesar personalmente toda la información que le llega”.

Si deseas más información algunas de las Bibliografías sugeridas son:

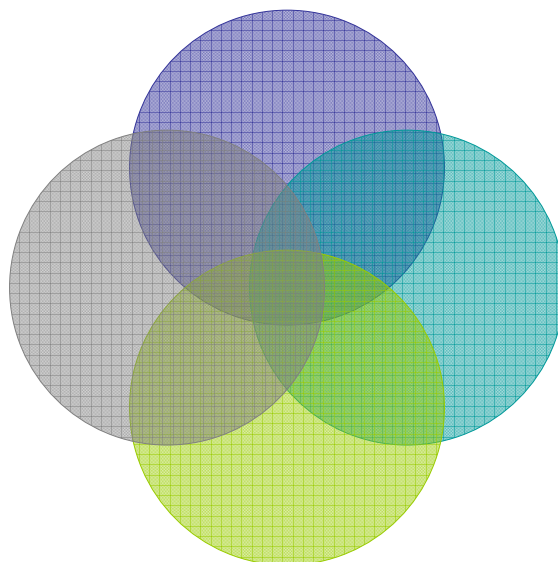
IZQUIERDO, Moreno, Ciriaco  
- Metodología del Estudio, Guía para estudiantes y maestros.  
México, 2002, Ed. Trillas  
- Técnicas de estudio y rendimiento intelectual  
México, 2003, Ed. Trillas.

(Ver tríptico completo en anexo p. 248)

El tercer paso es denominado **diseño del taller por medio de las necesidades detectadas** debido a que es el momento en el cual se entra de lleno al trabajo en Hábitos de Estudio y actividades complementarias que contribuirán al desarrollo de sus actividades académicas.

Como se mencionó en el capítulo 5 p. 162, este taller está basado en las áreas detectadas con problemas durante la aplicación del cuestionario a los alumnos.

Ahora bien, el objetivo de este taller es principalmente; guiar al alumno a comprender la importancia que tiene el mejorar sus hábitos de estudio por medio de la voluntad y la conciencia en la necesidad de los mismos para el mejoramiento de resultados académicos. De tal forma que el hábito sea visto como la intersección entre el **conocimiento** (que tiene que ver con el qué hacer), **la capacidad** (es el cómo hacer) **y el deseo** (la motivación, es el querer hacer las cosas) de hacer las cosas. (Diagrama 1. Tomado de COVEY, Stephen, p. 60)



## Diagrama 1

Esto como un primer acercamiento a lo que puede ser: contar con mejores herramientas para el aprendizaje como lo son los buenos Hábitos de Estudio y, cabe mencionar que esta investigación pretende ir ampliándose de tal forma que sea enriquecida conforme se vayan viendo resultados.

## 6.3 TALLER DE HÁBITOS DE ESTUDIO

### 6.3.1 PROGRAMA DEL TALLER DE HÁBITOS DE ESTUDIO

Partiendo de las necesidades detectadas durante la realización de esta investigación surge la necesidad de diseñar este taller que procurando satisfacer esas necesidades de aprendizaje y así mismo coadyuvar al desarrollo de Hábitos de Estudio.

Este taller parte de la necesidad de que el alumno esté consciente de la importancia de tomar en cuenta que el estudio es una actividad importante para su vida académica, y que ésta no debe ser una actividad a desarrollar solamente cuando se tiene una situación de examen sea cual sea la metodología empleada para ello. Este es el punto base y central de este trabajo.

Ahora bien, es importante mencionar que es posible que algunas secciones de este taller, como lo es el apartado de preparación y presentación de exámenes, es probable que dependiendo de cada carrera se le hagan adecuaciones; debido a que algunas áreas de conocimiento tiene una metodología diferente para la realización de las evaluaciones y quizá se tenga que contribuir al desarrollo de otras habilidades para el logro de mejores resultados en las mismas.



### 6.3.2 MATERIAL DE APOYO AL TALLER: ANTOLOGÍA DE HÁBITOS DE ESTUDIO

#### OBJETIVO GENERAL:

Guiar al alumno a comprender la importancia que tiene el mejorar sus hábitos de estudio por medio de la voluntad y la conciencia en la necesidad de los mismos para el mejoramiento de resultados académicos.

#### OBJETIVO ESPECÍFICO:

Incidir en el desarrollo de hábitos de estudio con el propósito de lograr una disciplina que permita al alumno obtener un mayor desempeño académico.

El siguiente taller está dividido en tres bloques totalmente relacionados ya que el que antecede ayudará de manera significativa al siguiente de tal forma que se complementen entre sí.

Los bloques que se mencionan son:

- Inducción
- Elementos y Condiciones necesarias para el estudio
- Habilidades a desarrollar.

Este taller se llevará a cabo en 25 Horas.

## **PRIMER BLOQUE: Sesión 1 (inducción)**

UNIDAD: Integración Grupal

OBJETIVO: Que los alumnos tengan un acercamiento entre si, de tal forma que se establezca un ambiente de confianza en el salón de clases.

ACTIVIDADES: Técnica canasta de frutas para la búsqueda de acercamiento entre los participantes.

Desarrollo: cada alumno toma un papelito que contiene el nombre de una fruta, habrá dos papelitos con la misma fruta, de tal forma que las parejas que se formen platicuen entre si y se conozcan un poco. El sig. Paso es que frente al grupo cada alumno presente a su compañero y todos puedan conocer un poco del otro.

MATERIALES:

- Canasta
- Hojas con nombres de frutas

HORAS: 1

EVALUACIÓN: Retroalimentación de la experiencia y así mismo lluvia de ideas le la necesidades que tienen de tomar el taller (exponiendo brevemente los problemas que presentan a la hora de estudiar y en sus actividades académicas).

## **PRIMER BLOQUE: Sesión 2**

UNIDAD: El Estudio, como una actividad consciente y voluntaria

### OBJETIVOS

- Acercar a los alumnos a su realidad tanto educativa como personal, mediante la elaboración de un proyecto de vida.
- Conscientizar a los alumnos de la necesidad del estudio de manera organizada para el logro de los objetivos académicos.

### ACTIVIDADES

1. Exposición del orientador.
2. Comentarios de las experiencias de los alumnos respecto al estudio.
3. Elaboración de objetivos personales y caminos para lograrlos, por parte de cada uno de los participantes.

### MATERIAL

- Salón de clases
- Antología de Hábitos de Estudio (pp. 203)

HORAS: 2

EVALUACIÓN: Se evaluará con la revisión de los objetivos y caminos para lograrlos.

## **SEGUNDO BLOQUE: ELEMENTOS Y CONDICIONES NECESARIAS PARA EL ESTUDIO**

### UNIDAD 1: Lugar adecuado de estudio

#### OBJETIVO:

- Conocer las características esenciales de un lugar de estudio adecuado a las necesidades de cada alumno.
- Que el alumno identifique su lugar adecuado para estudiar.

#### ACTIVIDADES:

1. Lectura previa del material de la Antología.
2. Comentar el material.
3. Identificación del lugar de estudio adecuado a las necesidades de cada alumno.

#### MATERIALES:

- Antología (pp. 207)

HORAS: 2

#### EVALUACIÓN

- \* Lectura previa, por medio de la participación en clase.
- \* Comentario sobre el horario que se siguió durante la semana.

## UNIDAD 2: Relajación/ Concentración

### OBJETIVO:

- Que el alumno conozca al menos una técnica que le ayudará a relajarse para poder concentrarse antes y durante el estudio.

### ACTIVIDADES:

Desarrollo de la técnica de relajación sugerida \*\*

### \*\* TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

Existen formas diferentes de buscar la relajación, más todas ellas persiguen un objetivo fundamental: Permitir que los miembros del grupo liberen tensiones al enseñar a relajarse en pocos minutos.

Es importante que el coordinador, en todos los casos, utilice un tono de voz pausado, moderado, y que se tome todo su tiempo, sobre todo cuando lo aplica por primera vez.

Dado que, en esencia, todas las técnicas de relajación se parecen, en este punto se presentará un ejemplo desarrollado, y además de algunas variantes:

#### 1. Ejemplo básico.

##### Objetivos:

- Reducir los niveles de ansiedad, en grupo.
- Provocar un ambiente más relajado en el grupo.

##### Procedimiento de aplicación:

El facilitador le pedirá al grupo que cada uno se siente en una posición cómoda, con los antebrazos apoyados en los muslos y las piernas ligeramente separadas, apoyando los pies en el suelo. Al mismo tiempo, deben cerrar los ojos y tratar de concentrarse en las palabras que dirá.

##### Pasos a seguir:

a) El facilitador comenzará a decir en un tono de voz suave y monótona y con un ritmo suave: "Aflojen los músculos del brazo izquierdo, los músculos del brazo izquierdo comienzan a relajarse poco a poco, se tornan blandos, flojos, suaves, sueltos, relajados, ... poco a poco se van tornando pesados cada vez más pesados, ...el brazo izquierdo se torna pesado, pesa, pesa más, y más, y más".

b) Cuando el facilitador observe que los miembros del grupo se han concentrado se trabaja sucesivamente para cada pierna, el tronco, etcétera.

c) Continúa diciendo: "Todos los músculos del cuerpo están relajados, flojos, los brazos, las piernas, el cuello, los hombros, la espalda, el tronco, el abdomen,...se sientan relajados, tranquilos, agradablemente relajados y tranquilos, cada vez más relajados y tranquilos,... los brazos se van tornando caliente, cada vez más caliente, agradablemente caliente, se tornan pesado, cada vez más pesado, cada vez más pesado, esta sensación de calor y peso se va transmitiendo a las piernas, las piernas se van tornando calientes y pesadas, cada vez más calientes y pesadas, cada vez se sienten más tranquilos, más suaves, agradablemente relajados".

d) Una vez lograda la relajación, el facilitador dirá: "En la medida en que cuente hasta tres, sus músculos se irán recuperando poco a poco, abrirán los ojos y seguirán tranquilos y relajados. Uno, dos y tres".

Utilidad:

El facilitador puede utilizar esta técnica cuando observe que, durante la dinámica, el grupo está tenso y ansioso. Puede utilizarse al inicio, durante el desarrollo o al final de la sesión, el momento preciso depende de que el facilitador haga una buena observación e interpretación de los momentos de ansiedad de los miembros del grupo en la sesión.

Esta técnica se enfatiza en el peso, el calor y en aflojar el tono muscular. Pueden utilizarse otras variantes de relajación en las que, por ejemplo, se enfatice en la ligereza y no en el peso ("Se sienten ligeros, flotan, vuelan,..."), o se pide pensar en algo agradable, o en una música suave, o en un lugar que a cada uno le guste y se sienta bien y relajado. Puede utilizarse una música suave, o en un lugar que a cada uno le guste de fondo ligada a la relajación. Lo importante es que el grupo se relaje y elimine la tensión física y la ansiedad.

Otro método que pueda utilizarse (Casi siempre asociado y como complemento de otras técnicas de relajación) es el llamado de "Respiración profunda". Aquí se les orienta a los sujetos que inspiren impulsando el aire hacia abajo, en dirección al abdomen, relajando al mismo tiempo los músculos del diafragma y del estómago. Se exhala el aire lentamente y se imaginan que la tensión abandona al cuerpo a medida que sale el mismo.

La ventaja de estos métodos de relajación es que no solo enseña al grupo a relajarse ante la tensión, sino que de modo individual ayudan a los miembros a enfrentar más exitosamente momentos de tensión y estresantes.

MATERIAL: Ninguno

HORAS: 2

EVALUACIÓN

- Que sea llevado a la práctica durante el trabajo de la semana.

## **TERCER BLOQUE: HABILIDADES A DESARROLLAR PARA EL ESTUDIO**

### UNIDAD 3: Planeación y administración del tiempo

#### OBJETIVO.

- Que el alumno reconozca la importancia de la administración y planeación del tiempo para su vida académica y así mismo le sea posible aplicarlo a su vida cotidiana.

#### ACTIVIDADES:

1. Lectura previa del material de la Antología
2. Retroalimentación de la lectura
3. Elaboración de ejercicios
4. El alumno comentara su horario para que se le hagan observaciones al respecto

#### MATERIAL

- Antología (pp. 209)

#### HORAS: 2

#### EVALUACIÓN:

- \* Lectura previa, por medio de la participación en clase.
- \* Revisión de horario.

### UNIDAD 4: Escucha activa

#### OBJETIVO

- Que el alumno reconozca la importancia de escuchar atentamente la opinión del los demás, tomando en cuenta que todo comentario es valioso para la formación de un individuo.

#### ACTIVIDADES

1. Lectura previa del material de la Antología
2. Ejercicio de Escucha activa:



Técnica de Rejilla por medio de lectura de 3 noticias de periódico, y comentar al final lo comprendido.

3. Retroalimentación de las actividades llevadas a cabo.

#### MATERIAL

- Antología (pp. 213)
- Periódico

HORAS: 2

#### EVALUACIÓN:

\* Lectura previa, por medio de la participación en clase.

\*Comentario de las actividades.

#### UNIDAD 5: Lectura

#### OBJETIVO

- Que el alumno diferencie los tipos de lectura que se pueden realizar, para posteriormente intentar desarrollar una lectura más crítica de los diferentes textos, contribuyendo a que su proceso de lectura sea más activo y retroalimente de mejor forma su conocimiento.

#### ACTIVIDADES

1. Lectura previa del material de la Antología
2. Retroalimentación de la lectura
3. Ejercitación de cada tipo de lectura
4. Trabajo detallado en la Lectura Crítica

#### MATERIAL

- Antología (pp. 215)
- Artículo de interés del alumno

HORAS: 6

## EVALUACIÓN

- \* Lectura previa, por medio de la participación en clase.
- \* Revisión del trabajo con el texto que escogió el alumno, mediante un comentario del mismo.

## UNIDAD 6: Toma de apuntes y técnicas de expresión escrita

### OBJETIVO:

- Que el alumno emplee alguna (s) de las técnicas comentadas, para mejorar su forma de trabajar los contenidos que adquiere en el aula.

### ACTIVIDADES

1. Lectura previa del material de la Antología
2. Comentar el contenido del mismo.
3. Ejercitación de cada una de las Técnicas.
4. Complementar las técnicas de expresión escrita con aquellas que no hayan sido mencionadas.

### MATERIAL

- Antología (pp. 219)

HORAS: 4

## EVALUACIÓN

- \*Lectura previa, por medio de la participación en clase.
- \* Trabajo de cada técnica trabajada.

## UNIDAD 7: Nemotecnia

### OBJETIVO:

- Indicar a los alumnos las estrategias para mejorar la memoria, de tal forma que las empleen si las necesitan. Haciendo énfasis en la importancia de emplear la memorización de forma racional.

### ACTIVIDADES

1. Lectura del material en el aula y comentarlo posteriormente.
2. Ejercitación de las diferentes actividades para el mejoramiento de la memoria.

### MATERIAL

- Antología (pp. 223)

HORAS: 2

### EVALUACIÓN:

\* Comentario de la lectura por medio de participación en clase.

## UNIDAD: Preparación y elaboración de exámenes

### OBJETIVO:

- Emplear el método de estudio propuesto, de tal forma que coadyuve a la preparación de sus exámenes

### ACTIVIDADES:

1. Lectura del material en el aula y comentarlo posteriormente.
2. Ejercitación y Aplicación del método, para después retroalimentar comentarios de la ventaja del uso del mismo.

MATERIAL:

\* Antología (pp. 230)

HORAS: 2

EVALUACIÓN:

Desarrollo de la última actividad como evaluación de lo leído durante la misma

#### EVALUACIÓN PARCIAL Y FINAL

La evaluación se llevará a cabo por medio de los avances que se vayan dando en el grupo, de tal forma que al terminar cada uno de los bloques se pedirá un breve informe de lo aprendido durante ese tema. El informe debe ser realizado en el salón de clases, en no más de una hoja y debe contener los aspectos más relevantes del tema y los beneficios que les ha proporcionado el trabajo de dicho tema.

Al concluir el taller se realizará una autoevaluación de los resultados obtenidos en el taller, de tal forma que el alumno esté totalmente conciente de su desarrollo dentro del mismo.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES CUAUTITLAN  
UNIDAD DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

Antología de:

# Hábitos de Estudio

DPTO. DE ORIENTACIÓN Y SERVICIO A LOS ESTUDIANTES

ELABORADO POR: C. XIMENA CORTÉS VALADEZ

## PRESENTACIÓN

*Esmérate por lograr ser mucho más  
que un alumno que ocupa siempre la misma banca*

Los buenos Hábitos de Estudio son la herramienta fundamental para el buen desempeño académico, debido a que por medio de ellos es como el alumno podrá desarrollar y aplicar estrategias prácticas que le van a ayudar a realizar y coordinar todas las actividades que su educación le demanda.

Lamentablemente en muchas ocasiones no le ponemos el interés necesario, ocasionando que nuestro trabajo escolar se vea afectado. Debido a que pensamos que hay tiempo para todo, y sí de hecho lo hay, pero si sabemos administrarlo.

En otras ocasiones, la idea de que con el hecho de entregar los trabajos desvelándonos uno o dos días antes de la fecha de entrega o estudiando un día antes del examen hasta morir memorizándolo todo con el objetivo “claro está” de pasarlo, “somos buenos estudiantes”. Pero las cosas no son así, un buen estudiante es aquel que pone todo su empeño para “aprender”, que realmente le dedica tiempo, esfuerzo al estudio, que asiste puntualmente a sus clases por su deseo de aprender un tema nuevo y no solo porque tiene que cumplir con un porcentaje de asistencia para pasar, que busca complementar la información que se le proporciona en el salón de clases y que pregunta al profesor cuando algo no le quedó claro, que procura comprender lo que se le enseña más que memorizarlo para un examen y que posteriormente sea olvidado porque no fue asimilado, que intenta utilizar todos los recursos que la universidad le ofrece, entre muchas otras características que lo hacen una Alumno(a) sobresaliente.

Finalmente, el objetivo de este manual es que conozcas y utilices los recursos y estrategias educativas que te pueden ayudar a mejorar tu actividad académica y ser cada vez un mejor estudiante que cuente con más herramientas para aprender.

## PRIMER BLOQUE. INDUCCIÓN

### **UNIDAD 1: ESTUDIO COMO UNA ACTIVIDAD CONSCIENTE Y VOLUNTARIA**

#### 1.1 ¿Para qué estudiamos?

Lo más importante al estudiar es saber ¿qué es lo que queremos? y ¿hacia donde vamos?, si nosotros no tenemos constantemente presente nuestros objetivos y metas difícilmente vamos a poder trazar un camino para llegar a ellos, finalmente estudiamos para lograr lo que queremos alcanzar.

Ahora bien te has puesto a pensar ¿qué es el estudio?

Si no lo has hecho es hora de que lo hagas y si ya lo habías pensado es buen momento para valorar su significado:

“El estudio es un actividad personal consciente y voluntaria, para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias poniendo en funcionamiento todas las capacidades intelectuales del individuo” (GARCÍA-HUIDOBRO, et al, 2000)

#### 1.2 Importancia de la voluntad al estudiar

La voluntad es la capacidad personal que te permite esforzarte y poder alcanzar tus objetivos y metas ya sean de índole personal, académica o profesional. En otras palabras, voluntad significa hacer determinada cosa.

Recuerda que siempre que no queremos hacer determinada actividad o acción no nos esforzamos al realizarla; lo mismo sucede con el estudio, cuando no tenemos ánimos de estudiar no nos esforzamos por lograr el objetivo final de esta acción denominada “ESTUDIAR es situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos, retenerlos, para poder después poder expresarlos en una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica”, Gloria Marsellach Umbert.

Por lo anterior no olvidemos que el compromiso debe ser claro, directo y explícito para poder observar los resultados en la acción; y éste debe estar presente en tu vida diaria.

**RECUERDA:**

“Asumir compromisos y responder con acciones concretas es la mejor forma de dirigir la propia vida y hacerse cargo de sí mismo y de los proyectos que se quieren realizar”. (GARCÍA-HUIDOBRO, et al, 2000). De ti y de nadie más depende que busques realizar tus deseos y anhelos, solo por medio de tu trabajo y dedicación podrás lograrlo.

### 1.3 Autorregulación

La autorregulación te permite llegar a ser un aprendiz autónomo durante tu estancia en la escuela y para toda la vida. Consiste en que tu mismo establezcas objetivos personales para tus actividades, elijas el mejor camino para alcanzarlos, te supervises de manera constante mientras las realizas y te evalúes al finalizarlas.

Dejar de depender del profesor y de los demás para tu formación y actuación personal, representa una meta que te permitirá enfrentar las situaciones que se te presentan cada día mientras estudias y, en general, en todos los ámbitos de tu vida.

#### 1.3.1 Establecimiento de objetivos personales

Por lo anterior es primordial que para iniciar este curso tengas claros tus objetivos tanto personales como profesionales, para que de este modo puedas decir que en realidad es una actividad consciente y voluntaria.

##### Ejercicio 1

Mi (s) objetivo (s) personal (es) con este curso es (son):

---

---

---

---

---

Mi (s) objetivo (s) profesional (es) es (son):

---

---

---

---

---

Una vez que ya tenemos más claro un fin al que queremos llegar, es necesario elaborar un proyecto de vida que nos lleve a tener una idea de qué es lo que vamos a hacer para lograrlo, no olvides que este proyecto es solo el bosquejo que día con día va a ir sufriendo modificaciones, pero recuerda que el fin siempre va a ser el mismo.



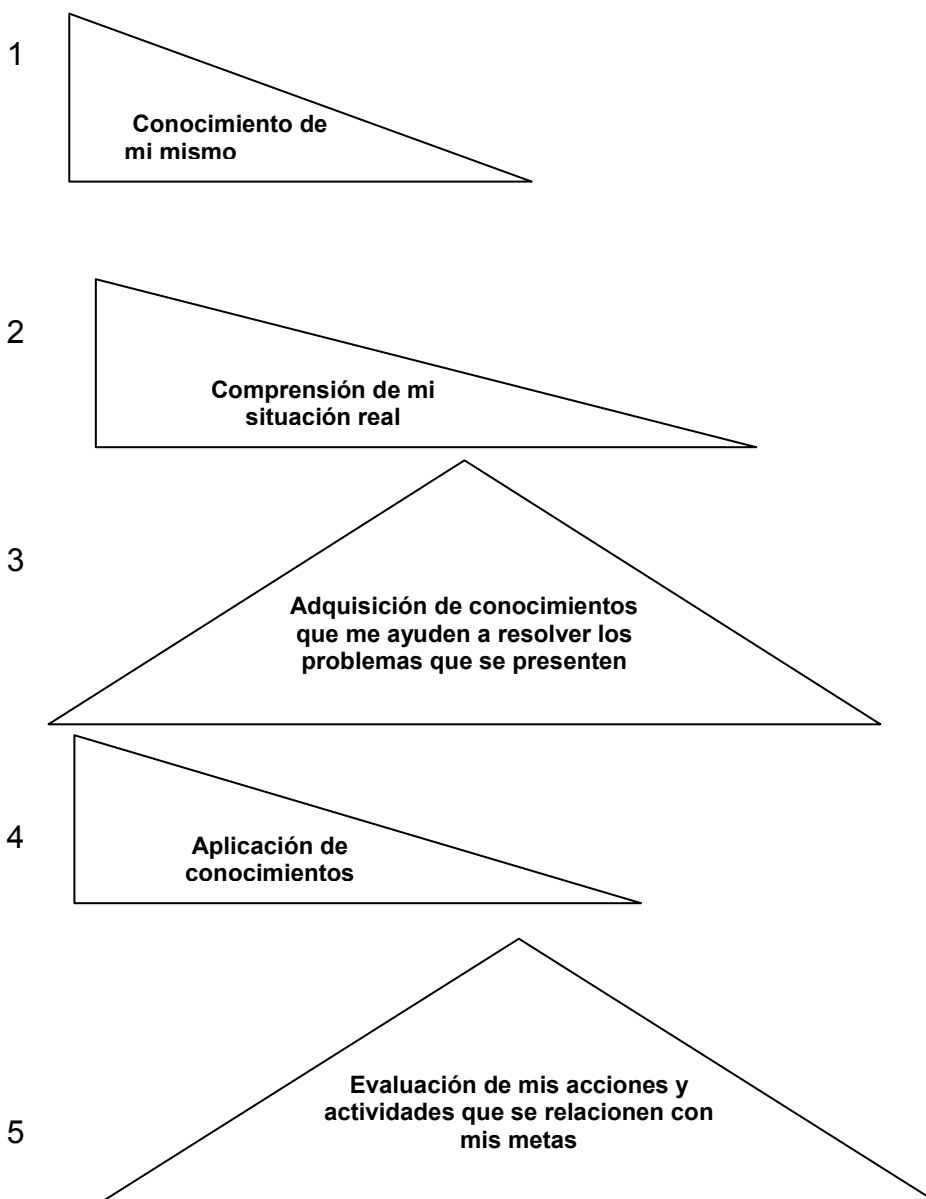
### 1.3.2 Selección de caminos para alcanzar objetivos

En este sentido la pregunta es:

¿Qué es lo que tengo que hacer para lograr mis objetivos?

Es importante tener en cuenta que es necesario tener un plan de desarrollo y para tener más claro lo que lo anterior implica analicemos este diagrama:

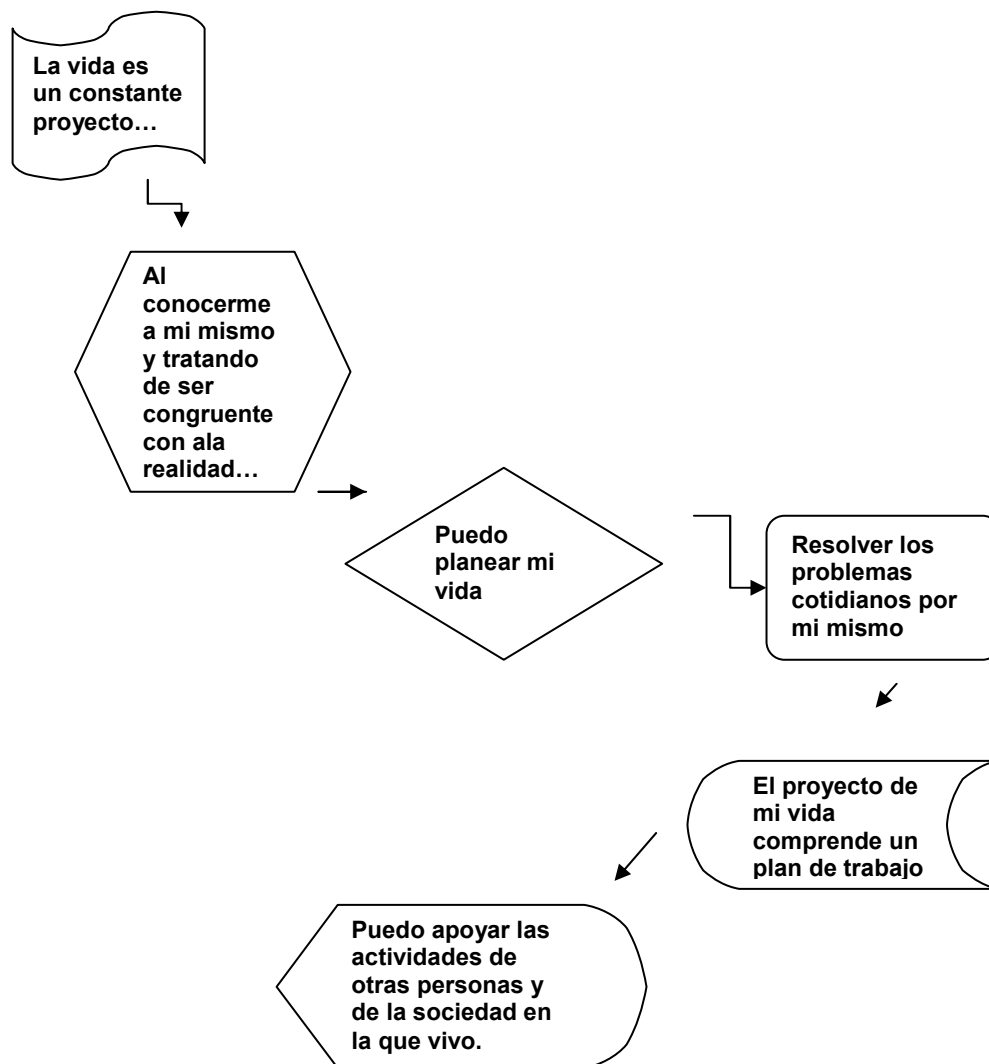
La realización de un plan de desarrollo personal implica cinco fases



PANZA, Margarita, HERNÁNDEZ Sergio, 2003. El Estudiante, Técnicas de Estudio y Aprendizaje. Trillas, México.

Tal vez te sea difícil establecer tus actividades a realizar para lograr tus objetivos y en particular los profesionales pero lo más importante es que constantemente te estés planteando esta pregunta, no lo olvides.

RECUERDA:



Actividad: PLAN DE DESARROLLO COMO ESTUDIANTE Y PLAN DE DESARROLLO PERSONAL

Ahora que ya tienes un poco más claro el camino que tienes que seguir nos es posible continuar con el que ya empezaste, y en este caso la siguiente actividad será conocer mediante una autoevaluación cuáles son tus fallas como estudiante que están afectando en tu desempeño académico.

No olvides supervisar el proceso y al finalizar o lograr lo que te planteaste, evaluar los resultados.

## **AUTOEVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO (ir a anexos)**

### **SEGUNDO BLOQUE: ELEMENTOS Y CONDICIONES NECESARIAS PARA EL ESTUDIO**

#### **UNIDAD 2: LUGAR DE ESTUDIO**

##### **2.1 Relevancia del lugar de estudio para la concentración.**

El lugar de estudio es de suma importancia para que logres una concentración óptima, muchas veces pensamos que cualquier lugar es bueno para realizar esa acción, pero en realidad si tomamos en cuenta qué factores inciden en que no logremos una buena concentración a la hora de estudiar, nos daremos cuenta que eso no es verdad.

¿Te has dado cuenta que tener el radio o la televisión prendida cuando estudias, distrae tu atención a cada rato?

¿No te pasa que cuando estás “recostado en la cama ESTUDIANDO”, te da sueño, y por lo tanto tus pensamientos están encaminados en ver cuanto te falta para poder irte a dormir?

¿Tu familia, interrumpe tu concentración cuando estudias porque te hace preguntas o te pide que vayas a algún lado?

Todo lo anterior y muchas otras cosas, provocan que no puedas estar 100% concentrado en lo que estás estudiando y no logres dominar totalmente los temas que estas estudiando. Es por lo anterior que yo te haría las siguientes preguntas:

¿Tienes idea de cuál es el lugar más indicado, “para ti”, para poder estudiar?

¿Consideras que el lugar en el que estudias realmente contribuye a que logres concentrarte?

Entonces busquemos, por un lado, cuál es el (los) lugar (es) que benefician tu concentración y, por otro, cuáles son las cosas que distraen tu atención e intentemos quitarlas, para así contribuir a lograr tus objetivos.

Para iniciar con la búsqueda de un lugar para estudiar debemos tomar en cuenta los siguientes factores:

- Iluminación
- Ventilación
- Material a utilizar
- Comodidad
- Distractores

## 2.2 Identificación y selección del lugar de estudio

### DÓNDE ESTUDIAR Y CÓMO ESTUDIAR

- Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una reflexión sobre todo lo que vas a necesitar y lo coloques o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc).
- En una habitación que dispongas para ello, de preferencia aunque si no está en tus posibilidades busca un lugar bien ventilado; ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.).
- Ten una mesa de trabajo amplia (de preferencia), en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc.
- La luz que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escribes.
- Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con tu altura, ser cómodas pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.
- Debes cuidar mucho la postura. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.
- Es muy importante estar decidido a la hora de ponerse a estudiar, no titubees e intenta mentalizarte de que ese es el trabajo que tienes que hacer y es mejor hacerlo con alegría y relajación que enfadados y sin ganas.

Debes dormir una media de 8 horas, es fundamental para luego rendir bien, aunque en muchas ocasiones esto no sea posible por la gran carga de trabajo.

Actividad: Individualmente, toma en cuenta las características antes mencionadas como importantes para el lugar de estudio y adécualas a tus necesidades e intereses de tal forma que encuentres el lugar o lugares adecuados para realizar dicha actividad.

Al terminar se comenta al grupo las características de tu lugar de estudio se retroalimenta de tal forma que cubra con las características adecuadas.

### **UNIDAD 3 PLANEACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO**

El planear y administrar el tiempo en nuestra vida escolar es muy relevante, debido a que solo de esta forma es como podemos llevar un verdadero orden y dedicación con un tiempo suficiente a los trabajos escolares y estudio para cada una de las materias. Cuando no hacemos lo anterior es muy común que

Te ha pasado:

¿Habías pensado que un factor importante para tu desempeño académico es la forma en que administras tu tiempo?

¿Sientes que no te da tiempo para hacer todas tus actividades escolares y por lo tanto las realizas de forma precipitada?

"Para evitar los problemas más comunes en la administración del tiempo, el objetivo es fijarse un programa de estudio". (Brown, 1985)

¿Qué ventajas tiene una buena planificación?

1. Ahorra tiempo.
2. Crea hábitos y estrategias de orden y organización.
3. El tiempo queda organizado de manera racional para todas las actividades del día.
4. Todas las áreas de conocimiento o materias a estudiar están presentes en el horario y adquieren una distribución adecuada.

5. Ayuda a prepararse a su debido tiempo, evitando el "a última hora" con todas las consecuencias negativas que conlleva.
6. Obliga a un trabajo diario.
7. Evita vacilaciones ("no sé ni por dónde empezar") sobre lo que se debe hacer.
8. Ayuda a dar importancia al trabajo bien hecho, evitando las improvisaciones.
9. Economiza esfuerzo, optimizando tiempo y recursos.

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

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

### 3.1 ¿Qué tiempo dedicar al estudio?

Hay autores que recomiendan tres horas diarias; esta cifra no ha de ser matemáticamente exacta, la cantidad de tiempo dependerá de las tareas que hay que realizar esa semana, pero nunca olvidar el hábito de estudio. Como mínimo se deben estudiar todos los días dos horas, empleándolas en revisar apuntes, llevar al día la materia, hacer las actividades, repasar, ojear los temas a explicar en días sucesivos, etc. Aunque la programación diaria debe ser flexible, la programación semanal debe corregir los desajustes y conseguir entre catorce y veintiuna horas semanales de estudio.

### DISTRIBUCIÓN DE UNA SESIÓN DE ESTUDIO

Si se toma como referencia una sesión de tres horas de estudio y nos planteamos cómo distribuir ese tiempo, hay una serie de recomendaciones nacidas de la experiencia y que podemos sintetizar diciendo: no hacerlo a saltos, pues es muy difícil concentrarse, mantener la atención y perderías mucho tiempo organizando materiales. Tampoco se debe estudiar tres horas seguidas. Se debe dejar una cantidad de tiempo prudencial para el descanso, así se recupera el organismo y se mantiene la concentración y el rendimiento.

En la siguiente tabla presentamos de manera sugerente y a modo de ejemplo, la distribución del tiempo de estudio y descanso de una sesión de tres horas.

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

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

### DIFICULTAD DE LAS DISTINTAS ÁREAS DE CONOCIMIENTO

El número de horas a dedicar semanalmente al estudio de cada una de las áreas de conocimiento, dependerá de la dificultad intrínseca de la materia, de la dificultad que tenga para ti, del nivel de exigencias del profesor y de los trabajos a realizar. Puede ser indicativo para calcular el nivel de dificultad, observar el número de horas semanales que tiene el área de conocimiento.

#### 3.2 Características de un buen horario

"No se puede estudiar en un momento u otro arbitrariamente, sino que se precisa una distribución estratégica y constante del tiempo para que el estudio sea eficaz". (Rodríguez, 1975)

Realista: No debe ser un plan utópico elaborado en un momento de euforia, sino un plan realista, que tenga en cuenta todas tus características y necesidades. Es preferible comenzar con un plan poco ambicioso y después aumentar el nivel de exigencias si fuera necesario.

"Un horario de estudio diario pero que sea realista, debe tener en cuenta tus capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no solo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de ocio y descanso".

Flexible: No debe dificultar la capacidad de movimiento e iniciativa, hay que admitir las circunstancias que pueden alterar los planes, dejando un tiempo para imprevistos, si por ejemplo, no puedes estudiar el viernes, puedes recuperar ese tiempo el fin de semana.

Controlable: Se debe hacer un seguimiento del nivel de cumplimiento del plan de estudio, al objeto de evaluar el trabajo y revisar el plan para adaptarlo a las circunstancias cambiantes.

Personalizado. El horario se concibe como un instrumento, debe adaptarse a las características psicológicas del alumno, a su personalidad, al grado de dificultad de las materias, a los ritmos de trabajo, a las horas preferidas para estudiar, por ello pueden ser distintos para cada persona.

Equilibrado: En un horario equilibrado hay que tener presente, seis días de estudio semanales, dos horas como mínimo por día, reparto de horas según dificultad de las distintas áreas de conocimiento y tiempo de descansos.

Escrito: Hay que plasmar sobre el papel el horario de estudio, colocarlo en un lugar visible, controlar por escrito el grado de cumplimiento, es decir, el número de minutos dedicados a cada una de las áreas de conocimiento contempladas diariamente en el horario. De esta forma podremos revisarlo, saber el grado de dificultad de las materias, responsabilizarnos de su cumplimiento y disfrutar con la "misión cumplida" y con el "trabajo bien hecho".

Actividades a desarrollar

Ejercicio 1: Necesidad de la planificación

Se formulan a los alumnos las cuestiones que a continuación exponemos, y les invitamos a reflexionar sobre las respuestas que denotan falta de previsión.

Respuestas: 3. Siempre o casi siempre. 2. A veces. 1. Nunca o casi nunca.

#### NECESIDAD DE LA PLANIFICACIÓN

1. Dejas para último momento el estudio o la realización de los trabajos.
2. Terminas los trabajos fuera de plazo
3. Pides aplazar los exámenes porque no te da tiempo para prepararlos
4. El sueño o el cansancio te impiden estudiar con eficacia
5. Dejas pasar algunos días antes de repasar la materia de clase
6. Quieres aprenderte todo el día antes de los exámenes
7. Olvidas las fechas de entrega de los trabajos o exámenes
8. Estas deseando acabar de estudiar para irte a ver la televisión o a la calle



9. Te roba la televisión, la música, los deportes, las revistas o la calle tiempo de estudio

10. Te parece que tu rendimiento es bajo en comparación con el tiempo que dedicas a estudiar

Hacer una retroalimentación de tal forma que se evidencie la necesidad de una planificación.

Ejercicio 2:

Desde tu punto de vista, ¿Cómo consideras que debería ser tu horario de estudio?

Ejercicio 3: ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

A la hora de hacer tu horario piensa cual es el mejor momento para estudiar, según tus condiciones, y siempre empieza por las asignaturas más fáciles para pasar posteriormente a las más difíciles y terminar con otras también fáciles

#### **UNIDAD 4 ESCUCHA ACTIVA**

Escuchar, es una actividad compleja en la cual intervienen muchas operaciones del pensamiento como lo es: percibir, observar, interpretar, analizar, asociar, clasificar, comparar, relacionar, expresar, retener, sintetizar, deducir, generalizar, evaluar. Aunque a veces pensemos que con el acto de escuchar estamos llevando adecuadamente esta actividad, pero en realidad ya vimos lo compleja que es en realidad.

Para que nosotros tengamos claro en todos los factores que intervienen realicemos la siguiente lectura “La participación en el trabajo en equipo” y “Reglas para mejorar tu habilidad de escuchar” y posteriormente hagamos el ejercicio de escucha activa que se sugiere llevar a cabo.

La escucha activa en clase, consiste en que siempre te dispongas a escuchar atentamente después pienses lo que estas escuchando y finalmente escribas en tus propias palabras lo que estas escuchando. Lo cual, más que una gran explicación requiere de actividades que te ayuden a ejercitarlo.

Ejercicio de Escucha Activa

Este ejercicio se dividirá en los siguientes rubros:

1. Evaluación del comportamiento de escucha (tomado de ELIZONDO, 2003)

Este es un instrumento propuesto William B. Gudyknust, y su propósito es evaluar su comportamiento para escuchar. Responda a cada enunciado indicando el grado de certeza de acuerdo con la forma en que escucha según la siguiente escala de valores.

- 1 falso
- 2 comúnmente falso
- 3 falso algunas veces y verdadero algunas veces
- 4 comúnmente verdadero
- 5 siempre verdadero

\_\_\_\_\_ 1. Me es difícil separar las ideas importantes de las que no son importantes cuando escucho a otros.

\_\_\_\_\_ 2. Comparo la información nueva con la que ya conozco cuando escucho a otros

\_\_\_\_\_ 3. Tengo la idea de lo que los demás van a decir cuando los escucho.

\_\_\_\_\_ 4. Soy sensible a los sentimientos de otras personas cuando los escucho.

\_\_\_\_\_ 5. Pienso lo que voy a decir cuando escucho a los demás.

\_\_\_\_\_ 6. Me enfoco en el proceso de comunicación que está ocurriendo entre la otra persona y yo cuando lo escucho.

\_\_\_\_\_ 7. No puedo esperar que los demás terminen de hablar para poder ocupar mi turno.

\_\_\_\_\_ 8. Trato de entender los significados que han sido creados cuando me comunico con los demás.

\_\_\_\_\_ 9. Me enfoco en determinar si los demás entienden lo que digo cuando ellos están hablando.

\_\_\_\_\_ 10. Le pido a los demás que parafraseen lo que dijeron cuando no estoy seguro de lo que dicen.

Para encontrar tu puntaje, primero revisa tus respuestas para invertir los número asignados a las respuestas (si marcó 1, conviértelo en 5; si marcaste dos, conviértelo en 4, y así sucesivamente). Después suma los números de cada aseveración. Los puntajes se ubican en un rango de 10 a 50 puntos. Entre más alto sea tu puntaje mejor será tu comportamiento de escucha activa.

2. Identificar de que forma podemos solucionar esos problemas de comunicación que están afectando nuestra interacción con los demás mediante la siguiente actividad:
- Mediante la técnica denominada rejilla se realiza como primer paso la lectura de 3 noticias por participante de tal forma que conozca la información que contiene la misma.
  - El siguiente paso es formar equipos de 4 personas y comentar una de sus noticias entre si, de modo que los demás integrantes tengan la información de cada uno de sus compañeros.
  - Posteriormente se intercambiará información pero en esta ocasión será por parejas.
  - Para finalizar la actividad se retroalimentará en el equipo nuevamente la información que se recabó y se hará un breve resumen de lo más importante de tal forma que se presente al grupo, la idea es encontrar que fallas hubo en la difusión de la información y como se pudo haber perdido o mal entendido la misma.
  - Finalmente se hace una retroalimentación.

## **UNIDAD 5 LECTURA**

### **LECTURA: NIVELES DE LECTURA DEL ALUMNO UNIVERSITARIO**

La lectura de un texto no sólo es un mundo  
que se descubre ante nosotros  
sino que es un lente que nos permite  
ver más allá de él mismo

ANÓNIMO

#### **5.1 Sensibilización de la importancia de la lectura en el desarrollo intelectual.**

La lectura es el pilar más importante para el estudio, ya que es por medio de esta actividad como nos enfrentamos al conocimiento. Y así mismo, el “El hábito de la lectura resulta esencial para la asimilación de contenidos y para la expresión exacta de nuestros conocimientos” (IZQUIERDO, 2003)

Pero que significa leer? “La lectura, dice Steele, es para la mente lo que el ejercicio es para el cuerpo”. McCluskey agrega : “la lectura es un poco la respiración de nuestro espíritu: cuando nuestro organismo está cansado y medio asfixiado por la contaminación de la ciudad, buscamos el campo, el mar o la montaña para respirar aire puro: los acontecimientos, las diversiones, la lucha por la vida también contaminan la atmósfera de nuestro espíritu y es bueno oxigenarlo con la lectura de un buen libro que lo haga descansar, que le de ideas altas,

nobles y puras, que le propongan ideales y modelos que imitar. La buena lectura es una siembra a volteo para el alma: tarde o temprano recogerás abundante cosecha de decisiones, de ideas nuevas, de satisfacciones superiores” (GUERRA Y McCLUSKEY, 2004).

## 5.2 Defectos más comunes en la lectura

**Fijación en cada palabra:** este defecto consiste en la limitación del campo visual a un conjunto mínimo de símbolos gráficos (una palabra por cada fijación). El problema que se genera es que no nos permite captar la idea total de la frase o párrafo, debido a que se tiene el significado aislado de cada palabra, Por ejemplo, leer:

La lectura es un proceso activo

Es mucho más difícil que leer:

La lectura es un proceso activo

**Regresión:** Es el hábito de volver atrás para volver a leer lo ya leído. Este problema puede presentarse de manera consciente o inconsciente. Y el hecho de volver constantemente además de influir negativamente en la cantidad y calidad de la lectura, también implica una comprensión deficiente del material, puesto que el hilo de pensamiento se ve interrumpido una y otra vez.

**Vocalización:** es cuando leemos las palabras en voz alta o en acompañar la lectura con el correspondiente movimiento de los labios, aun cuando no se emitan sonidos audibles. Y lo que provoca es afectar tanto la rapidez como la comprensión de la lectura.

**Subvocalización:** consiste en pronunciar mentalmente las palabras que se leen, aun cuando no se emita sonido alguno ni haya movimiento de los labios. Ahora bien, algunos autores hacen una distinción entre la subvocalización-repetición que implica la repetición de cada una de las palabras que leemos, y manifiesta que todavía se recurre a enfatizar con exceso las palabras como un medio para poder captar las ideas. Y la subvocalización-actividad mental que no puede considerarse un defecto porque responde a la necesidad que tiene nuestro pensamiento de un soporte imaginativo que le permita visualizar internamente las ideas con las cuales se va encontrando.

Señalar con el dedo o lápiz

### 5.3 Mecanismos que intervienen en la lectura

Percepción visual: que es el proceso que abarca la aprehensión visual y el reconocimiento del signo, se basa en sensaciones visuales que posteriormente se integran u organizan en el nivel correspondiente del sistema nervioso central.

Comprensión: es cuando integramos u organizamos por medio del pensamiento las sensaciones u otros estímulos prominentes del medio.

Ahora se preguntarán cómo mejoramos la lectura, pues como la lectura implica un doble proceso, físico y mental, su mejoramiento tiene que ser mediante un proceso dinámico. Por lo tanto se retomarán las actividades que propone Ciriaco Izquierdo en su libro Técnicas de Estudio y rendimiento intelectual (ANEXO 4).

Pero la lectura no se queda en solo dinamizar el proceso y corregir los errores que tenemos al leer, por lo tanto a continuación hablaremos de:

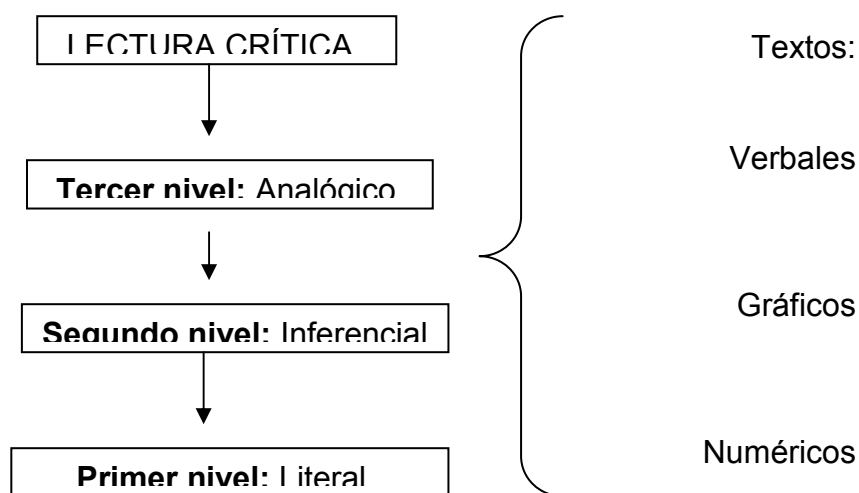
### 5.4 Lectura crítica

#### Niveles de lectura DONNA KABALEN

La metodología de comprensión de lectura de Kabalen se fundamenta en los siguientes principios básicos:

1. La lectura es una actividad que implica el uso de ciertas habilidades intelectuales:
  - a) De nivel básico: observación, comparación, relajación, clasificación, ordenamiento y clasificación jerárquica.
  - b) De nivel superior: codificación, comparación, y combinación selectiva, y los procesos inferenciales de funcionalización y de pensamiento analógico.
2. No toda la lectura hecha por un lector es efectiva ya que esto depende del grado de organización mental de los procesos del pensamiento del mismo.
3. La lectura efectiva, que implica comprender e interpretar, requiere de la operacionalización y organización de ciertos procesos mentales, mencionados anteriormente. El proceso de la lectura requiere de una sistematización que implica diversos niveles de procesamiento, que se mencionarán a continuación.
4. Los procesos mentales involucran ciertos pasos que constituyen una estrategia, donde cada uno permite ser retroalimentado. La importancia de este principio radica en que el alumno debe ser capaz de identificar sus alcances y limitaciones de forma que las evalúe constantemente para así ir avanzando a un nivel superior.

Ahora bien, los tres niveles de lectura propuestos por Donna Kabalen con los que presenta la metodología para la comprensión de textos son los siguientes:



Primer nivel: literal

“Está basado en seis procesos básicos de pensamiento y en la aplicación de esquemas mentales para el logro de la representación de la información dada en los textos. Lo que se espera es que el alumno conozca la información tal cual como se le presenta, sin interpretarla” (GARZA, 2000).

Segundo nivel: inferencial

Se refiere a que el lector sea capaz de obtener datos a partir de lo leído y obtenga sus propias conclusiones.

Primero, el lector tendrá que codificar ciertas palabras clave, en segundo lugar debe establecer relaciones implícitas entre las palabras que se ubican en el texto.

Tercer nivel: analógico

Se llega a este nivel cuando del lector, al utilizar la información previa es capaz de funcionalizarla, es decir relacionar cierta información codificada e inferida hacia el ámbito nuevo que le ofrece(n) otro(s) texto(s).

Ejercicio: Lectura: La contaminación en (Pansza, 2003)

## UNIDAD 6 TOMA DE APUNTES Y TÉCNICAS DE EXPRESIÓN ESCRITA

### 6.1 Toma de apuntes

La toma de apuntes es un proceso de síntesis de la información que realizamos en el salón de clases y de hecho en nuestra vida diaria, ya sea en el trabajo, la calle, una conferencia o en cualquier lugar en el que nos encontremos, de la información que escuchamos o leemos. Ya sea para expresarla en momentos posteriores de forma oral o escrita sin que pierda su sentido ni significado.

Mientras más desarrollada este la habilidad para tomar apuntes, mucho mejor será nuestra capacidad de sintetizar la información y, así mismo, nos facilitaremos el trabajo a la hora de estudiar para un examen o simplemente repasar para que los aprendizajes realmente sean comprendidos.

Lamentablemente en muchas ocasiones, aun en la universidad, los alumnos no saben tomar apuntes o notas y peor aun no saben emplear ninguna otra técnica que les ayude a sintetizar la información recibida, como pueden ser los mapas conceptuales, cuadros sinópticos, resúmenes, etc.

Algunas de las ventajas de tomar apuntes serían que favorece el aprendizaje del tema y mejora la atención pues de otra forma es más probable que lo que se está diciendo se olvide fácilmente.

#### 6.1.1 Defectos típicos en los apuntes:

1. Carecen de estructura y sentido.
2. Contienen lagunas y errores.
3. Se anota todo lo que dice el profesor
4. Hay carencia o abuso de las abreviaturas
5. Se aplaza el estudio de los mismos
6. No se revisan, corrigen y relacionan con otras fuentes de información.

#### 6.1.2 ¿Qué se debe anotar?

Para que la toma de apuntes sea factible es importante saber que debemos mejorar o en muchos de los casos desarrollar nuestra habilidad para escuchar, para lo cual muchos autores coinciden en que es necesario:

- Leer antes de clase sobre el tema que se va a tratar durante la misma, para poder tener una referencia con los términos que se van a emplear.
- Concentrarse en los contenidos de la clase, es decir el mensaje que se pretende dar.
- Mantener una actitud abierta a los contenidos que se están proporcionando aunque en ocasiones no se esté de acuerdo, ya que hasta de lo que no se

comparte la misma opinión podemos aprender. Y anota tus preguntas y puntos en desacuerdo para comentarlos posteriormente, es importante recalcar que interrumpir la clase para comentarlos puede desviar el tema.

- Mantenerse físicamente alerta y evitar hacer caso a las distracciones con las que nos encontramos.

### 6.1.3 ¿Cómo debes tomar apuntes?

Ahora bien, referente a las recomendaciones que se hacen para que la toma de apuntes sea efectiva, Margarita Pansza y en general la mayoría de los autores revisados, sugieren lo siguiente:

- No escribir todo lo que se dice: esto determinará que en realidad se esté comprendiendo lo que se dice, de otra forma solo se estará haciendo una copia fiel de lo que dice el docente.
- Usar abreviaturas: que el mismo alumno comprenda ya que esto facilitará la escritura y así mismo la agilizará.
- Llevar un orden en los apuntes de tal forma que le sea fácil encontrar la información en el momento en que se necesita.
- Señalar lo que parece importante de la forma en que el alumno recuerde que ese señalamiento indica que es importante tomarlo en cuenta.
- Procurar copiar los diagramas que el docente hace ya que en muchas ocasiones pueden proporcionar la idea central de lo que está hablando, en este sentido es importante que el alumno no solo lo copie sino que también lo comprenda por eso es recomendable que haga anotaciones extras para que complemente la información.
- No emplear más palabras de las que se necesitan.
- Dejar espacios para que se complemente la información posteriormente en el caso de que sea necesario.
- Revisar los apuntes constantemente para que no sean temas dados y jamás retomados, ya que de este modo será posible complementar la información y aclarar algunos puntos que no hayan quedado claros.

Ahora bien, al hablar de toma de apuntes también es importante hacer alusión a otras técnicas que nos pueden servir como auxiliares para la toma de los mismos como los son los cuadros sinópticos, mapas conceptuales, esquemas. Que en muchas ocasiones no son tomados en cuenta y en realidad pueden ser un buen auxiliar para los alumnos.

## 6.2 Subrayado

Este pretende resaltar y presentar en síntesis, el contenido fundamental de un texto: es decir, las ideas principales y secundarias. Es una técnica que facilita el estudio, la retención, confección de esquemas y/o resúmenes, y hace del aprendizaje un proceso activo y comprometido, mejora la atención y hace más corto y eficaz el repaso.



### 6.2.1 Defectos típicos:

1. Subrayar sin ningún criterio
2. subrayar más de lo que es necesario (falta de sobriedad)
3. estropear el libro (por subrayar con marcador o bolígrafo y sin regla)

### 6.2.2 Estrategias para realizar un subrayado adecuado:

- Primero realiza una lectura general, e intenta subrayar hasta la segunda ocasión que haces la lectura.
- Subraya solo palabras clave: es decir verbo, sustantivo, y adjetivo. Debes evitar subrayar los ilativos.
- Generalmente las palabras clave se encuentran al iniciar el párrafo, pero no te confíes, muchas ocasiones las puedes encontrar en cualquier parte del párrafo.
- No subrayes párrafos completos, procura solo poner una marca en el lado derecho del mismo; de otra forma lo único que ocasionas es perder toda la idea del párrafo.
- Lo más conveniente es que subrayes con lápiz bicolor para que te sea posible distinguir entre palabras clave, y complementos, es decir, ideas esenciales.
- Procura elaborar notas marginales que te ayuden a complementar lo leído y de este modo tú relaciones las ideas contenidas con tus conocimientos previos.
- Para que tú compruebes que lo que subrayaste es realmente lo esencial, debes elaborar preguntas referentes al texto y lo que subrayaste debe dar respuesta a las mismas.

## 6.3 Resumen

Resumir es condensar los aspectos más importantes de un texto, es decir, ordenar las ideas fundamentales, de tal forma que todas estas estén completamente enlazadas, integradas y relacionadas y expresen de manera exacta el contenido del texto.

### 6.3.1 Ventajas de emplear esta técnica son las siguientes:

- Se logra desarrollar una lectura activa, personal y participativa.
- Te lleva a reconocer con rapidez las ideas principales y secundarias, llevándote a diferenciar lo esencial de lo accesorio.
- Ayuda a comprender la idea general del texto de tal forma que es un buen ejercicio cuando lo que se pretende es comprender la información exactamente como se menciona.

Es importante mencionar que en el momento en que es condensada la información con tus propias palabras y con un juicio crítico de lo leído, recibe el nombre de síntesis.

Ahora bien, un resumen debe ser aproximadamente una cuarta parte del texto original, porque muchas veces empleamos esta técnica transcribiendo el mismo y tan solo omitiendo una que otra palabra, no cumpliendo el objetivo de esta técnica.

#### 6.3.2 Estrategias para emplear adecuadamente esta técnica:

- Lee párrafo por párrafo
- Formula preguntas como ¿quién?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿qué?, ¿por qué?, ¿para qué?
- Subraya las respuestas de las preguntas
- Transcribe las ideas principales
- Redáctalas de modo que tengan sentido, respetando el orden de desarrollo de las ideas
- Respeta el lenguaje y conceptos básicos del autor

Ejercicio: Tomado de (Pansza, 2003, pp. 97.99)

#### 6.4 Cuadro sinóptico

Esta es otra forma de sintetizar la información de un texto o de una clase, la intención es presentar con llaves, columnas o diagramas la información resumida. Y permiten, de un vistazo repasar toda la información contenida en un material.

##### 6.4.1 Pasos para realizar cuadros sinópticos

Quezada (2004, pp. 104), sugiere los siguientes pasos para realizar los cuadros sinópticos:

- Organizar las ideas esenciales del texto: las ideas esenciales se relacionan a partir de su nivel de generalidad, aunque no todas se relacionan entre sí, fíjate cuál se desprende de cuál.
- Esquematizar las ideas esenciales y sus relaciones.

Ahora bien, existen tres tipos de ideas que hay que esquematizar: las ideas generales que incluyen a otras particulares (elementos supraordinados), las ideas del mismo grado de generalidad que no se incluyen unas a otras (elementos coordinados), las ideas más particulares que se engloban dentro de las primeras (elementos subordinados).

Ejemplo y ejercicio (QUEZADA, 2004, pp. 107-116)

## 6.5 Mapa conceptual

Sirve para representar un conjunto de significados y las relaciones entre los conceptos de los contenidos externos y los conocimientos que ya se tienen.

Constan de tres partes:

- Conceptos: ej. Atmósfera, libros, animales
- Palabras enlace: ej. Es, para, tienen, son, están
- Propositiones: ej. “integración social”

### 6.5.1 Pasos para elaborar un mapa conceptual

Ahora bien, los pasos para elaborar un mapa conceptual que recomienda Quezada son los siguientes:

1. Identifica y selecciona los conceptos e ideas principales.
2. Escoge el concepto más importante, general o inclusivo y defínelo
3. Ordena, a partir de ese concepto, los demás por su grado de generalidad o por su naturaleza. Es decir, encuentra los conceptos que son subordinados del anterior pero supraordinados de otros, por que los contienen.
4. Relaciona entre sí los conceptos y elige las palabras que muestren mejor el tipo de relación que se da entre cada uno.
5. busca todas las relaciones posibles, aun entre conceptos lejanos.
6. los mapas pueden tener diferentes presentaciones, pero si elaboras uno jerárquico, en forma de pirámide, los conceptos se ordenan de arriba (el más general) abajo y de izquierda (conceptos particulares) a derecha.

Ejercicio: (GARCÍA-HUIDOBRO, 2000, p. 78)

## **UNIDAD 7 NEMOTECNIA**

La memoria, es un acto cognoscitivo, mediante el cual recordamos representaciones pasadas, como propias y como pasadas. Tales representaciones pueden ser ideas, conceptos, experiencias, imágenes, etc. Cuatro son los elementos constitutivos de la memoria:

- a) Fijación y conservación de la primitiva impresión, imagen o concepto.
- b) Su recuerdo actual mediante evocación.
- c) Reconocimiento del si mismo como tenido por mi anteriormente.
- d) Una determinada localización en el pasado, en la serie de los otros hechos también pasados.

Cuando la memoria se presenta con estos cuatro elementos, se llama “memoria-recuerdo”. Si solo tiene los dos primeros, se dice “memoria hábito”, es como una

memoria automática; por ejemplo la recitación de un texto aprendido a base de la repetición, es decir para esta memoria no se requiere el reconocimiento basta con la recitación y por lo tanto se olvida fácilmente (GUERRA. y McCLUSKEY, 2004, p. 86 )

Recordemos que estudiar no es memorizar, y al estudiar debemos buscar la comprensión de los datos y conceptos que forman parte de los temas de estudio; sin embargo saber utilizar nuestra memoria nos ayuda a conservar la información de una forma activa.

En este sentido es importante recordar que contamos con la memoria a corto y a largo plazo. “La primera es la capacidad para retener datos inmediatos, fisiológicamente se trata de un intercambio eléctrico entre las neuronas, esta retiene una pequeña cantidad de información, la cual se amplía cuando esta es significativa, o se relaciona entre sí o con otra información. En cuanto a la segunda, se presenta cuando el contacto eléctrico entre neuronas se repite, y los cambios pasan de fisiológicos a químicos. La memoria a largo plazo se caracteriza por una capacidad casi infinita de conservar información, influye en esta etapa la capacidad de asociar” (GARCÍA-HUIDOBRO, et al, 2000, p. 31)

Ahora bien, existen tres probables causas por las cuales olvidamos, que a continuación se desarrollan brevemente:

- a. Falta de estrategias de recuperación: se olvida por falta o incapacidad de evocar el contexto al relacionarlo con alguna cosa en particular.
- b. Pérdida de vigencia de la información: cuando la información no es usada durante mucho tiempo, así como aquella que deja de ser relevante.
- c. Interferencia: es cuando surgen problemas de interferencia entre información significativa que ha sido recibida de manera simultánea o antes o después de otra información similar provocando que su adquisición, evocación y recuperación no se lleve a cabo.

Considerando lo anterior, es importante decir que la memoria debe estar estrechamente relacionada con el proceso de asimilar lo que estamos estudiando, de otra forma solo estaremos guardando información sin ningún significado real, y estaremos actuando de manera automatizada. No debemos olvidar que el aprendizaje es un “proceso activo”.

PASOS PARA MEMORIZAR EN FORMA SIGNIFICATIVA (QUEZADA, 2003, pp. 164-185)

## UNIDAD 8 PREPARACIÓN Y ELABORACIÓN DE EXÁMENES

Aunque no siempre las pruebas sean una muestra objetiva del conocimiento adquirido de un estudiante, son una etapa que deben de pasar y estar preparado para ello es lo mejor. La temporada de exámenes en la mayoría de los casos, es la temporada más pesada del curso escolar, ya que durante ese tiempo el alumno se pasa todo el día estudiando para poder sacar buenas calificaciones, no duerme regularmente por terminar de estudiar para el examen del siguiente día, entre muchos otros aspectos que suceden regularmente.

Es por este motivo que la preparación de pruebas con anticipación es un buen hábito, ya que ayudará a disminuir la carga de trabajo que regularmente éstas generan y, así mismo, ayudará a que los conocimientos que se adquieren realmente sean significativos para la vida práctica, que es el verdadero fin de la educación.

Por lo anterior es importante tomar en cuenta que la preparación de una prueba inicia desde el momento en que se asiste a la primer clase de la materia, es decir, el mantener los apuntes en orden de tal forma que sean entendibles por el mismo estudiante, y así, el repaso de los mismos al concluir el día de clases, forma parte de la preparación de una prueba; del mismo modo, el volver a repasarlos días después para reafirmar lo comprendido.

Otro aspecto importante es orientar el estudio al tipo de examen anunciado, es decir:

Ensayos: en este tipo de pruebas se puede pedir que desarrolle determinado tema.

Pruebas objetivas: son aquellas en las cuales se tiene que escoger la respuesta correcta o decir si es falso o verdadero o en su caso de tipo comparable o con alternativas.

### CONSEJOS PARA PREPARAR EXÁMENES

Estrategia general ante los exámenes:

ANTES: PREPARATE PARA LA SITUACION DE EXAMEN

DURANTE: DOMINA LA TECNICA

DESPUES: APRENDE DEL EXAMEN

### NORMAS A SEGUIR

#### PREPÁRATE

1. Empieza el primer día de clases
2. Utiliza un método de estudio:

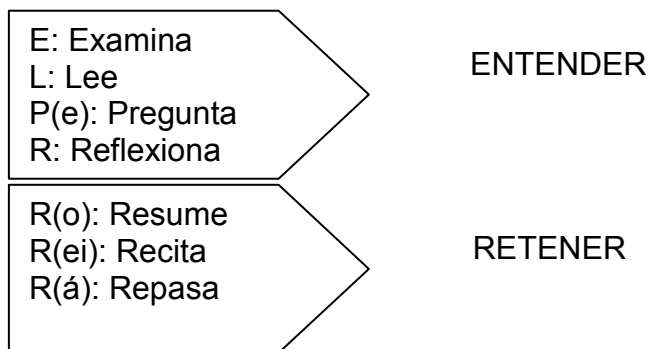
Guerra Héctor y McCluskey en su capítulo cuatro llamado Estudiar tiene su Técnica, hacen referencia a tres momentos que hay que tomar en cuenta para estudiar mejor:

1. Antes del estudio

- a) Respetar las condiciones físicas: como lo es el sueño, el lugar donde se estudia, la mesa y cuarto de estudio.
- b) Respetar las condiciones psicológicas del estudio: la mente, es decir, acostumbrarse a controlar los sentidos, temores y preocupaciones, la motivación de habituarse a cumplir con las actividades escolares, no olvidar la autocrítica objetiva de tal forma nos aceptemos serenamente con límites y cualidades.
- c) ¿Tarea pendiente o estudio? Aprender a establecer prioridades y establecer horarios para cumplir con las necesidades escolares.
- d) Completar los apuntes

2. En estudio:

Ambos autores recomiendan una fórmula que parece extraña el perro reirá; que es un truco nemotécnico que encierra los diversos pasos del estudio:



3. Después del estudio:

- a) Preleer la lección que el día siguiente explicará el profesor para que mientras habla del tema nuevo el alumno ya tenga una idea previa de lo que se está viendo.
- b) Ampliar los contenidos proporcionados en clase, de tal forma que no se limite a lo visto en la misma acudiendo a la biblioteca o emplear cualquier método de investigación.

3. Elabora un plan y un horario de repasos

DURANTE EL EXAMEN

- 1. Se puntual
- 2. Elige un buen sitio
- 3. Lee todas las preguntas y pon atención a las palabras claves
- 4. Distribuye bien el tiempo.
- 5. Comienza con las preguntas que mejor dominas o de las que estás más seguro
- 6. Prepara el guión o el esquema de cada pregunta.

7. Si te bloqueas, detente y relájate
8. Utiliza todo el tiempo: repasa y corrige.
10. Intenta responder a todas las preguntas.

## DESPUES DEL EXAMEN

1. Analiza el examen corregido y observa:

- Los errores cometidos y sus causas:
  - entendiste mal la pregunta
  - olvidaste ideas importantes
  - planificaste mal el tiempo
  - dejaste preguntas incompletas
  - te falló la memoria

2. Repasa los temas del examen en libros y apuntes.

## EJERCICIO:

### TEST DE TRES MINUTOS

1. Lea muy bien todo antes de hacer nada.
2. Ponga su nombre en la esquina derecha del papel
3. Subraye la palabra nombre.
4. Dibuje cinco cuadrados pequeños en la esquina izquierda de arriba.
5. Ponga una "x" en cada cuadrado de los que ha dibujado.
6. Dibuje un círculo alrededor de cada cuadrado.
7. Firme debajo del título de esta página.
8. Después del título escriba "sí, sí, sí".
9. Dibuje un círculo alrededor de la frase número siete.
10. Ponga una "x" en la parte inferior izquierda de esta página.
11. Ponga un triángulo alrededor de la "x" que acaba de dibujar.
12. Por la parte de atrás de esta página multiplique 70x70.
13. Dibuje un círculo alrededor de la palabra "papel" de la pregunta número dos.
14. Diga en voz alta su nombre al llegar a este punto del test.
15. Si cree que ha seguido correctamente las instrucciones grite "lo he hecho".
16. En la parte de atrás de este papel sume  $107+278$ .
17. Dibuje un círculo alrededor de la respuesta de la pregunta anterior.
18. Cuente en voz alta de 1 a 10 hacia atrás.
19. Haga tres agujeros en su papel con la punta del lápiz o bolígrafo puesta aquí.
20. Si es la primera persona que llega a este punto grite "soy el primero en seguir las instrucciones".
21. Subraye todos los números pares a la izquierda de esta página.
22. Ahora que ha terminado de leer cuidadosamente, responda sólo a las preguntas uno y dos.

Nota: Cabe mencionar que las técnicas para preparación y presentación de pruebas que se acaban de enunciar son de acuerdo a la implementación de exámenes tradicionales, pero deberán ser modificadas de acuerdo a las necesidades de estudio de cada área de conocimiento y más bien será necesario la implementación de estrategias adicionales dependiendo de las diferentes formas de evaluación de cada carrera; por ejemplo en la carrera de Diseño y Comunicación Visual se utiliza mucho la elaboración de trabajos en laminas o fotografías de lo que se solicite para la evaluación dependerán las habilidades necesarias a desarrollar.



## MATERIAL DE APOYO BIBLIOGRÁFICO PARA EL TALLER

BROWN Y HOLTZMAN, (1998). *Guía para la Supervivencia del estudiante*. México, Trillas.

DÍAZ, Vega, José Luis, (2004). *Aprender a Estudiar con Éxito*. México, Trillas.

GAGNÉ, R.M. (1987). *Las Condiciones del Aprendizaje*. México, Nueva Editorial Interamericana S.A..

GARCÍA HUIDOBRO, Cecilia, et al. (2000). *A Estudiar se Aprende*. Santiago de Chile, Ediciones Universidad Católica de Chile.

GARZA, Rosa María, LEVENTHAL, Susana. (2000). *Aprender Cómo se Aprende*. México, Trillas, pp. 34-40

GUERRA, Héctor, McCLUSKEY, Dermont. (2004). *Cómo Estudiar Hoy*. México Trillas.

HERNÁNDEZ, Santiago, R. (2003). *El Éxito en tus Estudios, Orientación del Aprendizaje*. México, Trillas.

IZQUIERDO, Moreno, Ciriaco, (2003), *Técnicas de estudio y rendimiento intelectual, Guía para estudiantes y maestros*, México, Trillas.

MÁRQUEZ, Eneida (2003). *Hábitos de Estudio y Personalidad. Curso para Mejorar la Actividad Escolar*. México: Trillas.

MORENO, López, Salvador (2004). *Guía del Aprendizaje Participativo. Orientación para Estudiantes y Maestros*. México: Trillas.

PANZA, M. y HERNÁNDEZ, S., (2003). *El Estudiante. Técnicas de Estudio y Aprendizaje*. México: Trillas.

PAPALIA, Diane, et al. (2001). *Psicología del Desarrollo*. México, Mc Graw-Hill.

POZO, J.I. (1993). *Teorías Cognitivas del Aprendizaje*. Morata, Madrid.

QUEZADA, Castillo, R. (2004). *Estrategias para el Aprendizaje Significativo*. México: Limusa.

SALAS, Martínez, Marco, "Teorías de la Investigación en Hábitos de estudio". *Revista Integración*, Universidad Veracruzana. Año 1999, N12 jul-dic P18-29.

STANTROCK, John, W. (2002) *Psicología de la Educación*. Mc Graw –Hill, México. Pp. 237-240.

STATON, Thomas F. (2003). *Cómo estudiar*. Trillas, México.



# **CONCLUSIONES**

## CONCLUSIONES

El trabajo en Hábitos de Estudio es un tema olvidado para muchos en cuanto a su desarrollo, pero presente para otros en cuanto a su diagnóstico de que refleja la ausencia de Hábitos de Estudio, problema que esta presente en los alumnos de todos los grados o niveles escolares.

La preocupación esencial que representa el confirmar que los hábitos de estudio con los que ingresan los alumnos a nivel universitario, es el hecho de que los alumnos en su paso por los niveles precedentes pareciera ser que lo hacen con los ojos vendados, es decir, sin una verdadera conciencia de lo que están haciendo y así mismo aprendiendo.

De lo anterior, el hincapié en fundamentar este trabajo en las teorías cognoscitivistas y el aprendizaje sociocultural; por que en ellas es donde encontramos el resaltar, por una parte que todo aprendizaje tiene un trasfondo interno al sujeto, es decir, el deseo y la voluntad de hacer las cosas y el prepararse para ello (la actividad como parte esencial para el aprendizaje). Para lo cual es necesario que el alumno aprenda a aprender.

Y así mismo dándole la importancia debida a su entorno sociocultural que finalmente es el que determina que lo anterior se pueda llevar a cabo. Y si el alumno no esta consciente de ello difícilmente podrá mejorar, en gran medida, su trabajo y desarrollo escolar.

Además de que nos da un panorama muy importante para la aplicación del proyecto de intervención educativa, que por una parte, tiene la intención de retomar los conocimientos previos y reestructurarlos de tal forma que su experiencia cómo estudiantes y sus fallas a la hora de estudiar las retomen para así poder cambiarlas y mejorarlas; siempre y cuando esté consciente de lo que necesita hacer y así mismo, desee cambiarlo, pero sin dejar a un lado el contexto

en el que se desarrollan, que finalmente, como ya sabemos, afecta o beneficia de alguna manera su situación académica.

Es por lo anterior que se afirma que cualquier plan de adquisición de hábitos de estudio debe partir de las necesidades, capacidades, afectos, actitudes y valores de los alumnos.

Es por tal motivo, que partir de lo anterior, es la base para la realización del taller que se presenta como propuesta, para iniciar el trabajo en Hábitos de Estudio de forma armónica como se presenta en el diagrama 1, pp.185.

Ahora bien, refiriéndonos específicamente a los alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán y específicamente a los de Campo 4, y tomando en cuenta que las áreas de estudio que comprenden las carreras que se imparten son (Físico Matemáticas y las Ingenierías, Sociales, Ciencias Biológicas y de la Salud). Es importante destacar que parte esencial del trabajo deberá ser el hacer hincapié en el compromiso que los estudiantes tienen en su trabajo académico. Pues pareciera ser (en muchos de los casos) que no hay tal compromiso, y más bien se limitan a pasar de un semestre a otro sin estar realmente conscientes del trabajo y la responsabilidad que conforme transcurre el tiempo están adquiriendo.

Lo anterior refiriéndonos específicamente al alumno, pero otro aspecto importante de mencionar, es la situación que se presenta en el maestro, pues como se mencionó anteriormente, en muchos de los caso (la gran mayoría) detectan que existe el problema, y no hacen nada para solucionarlo. De hecho en algunas ocasiones el comentario es “los alumnos no tienen hábitos de estudio, y ya debieron haberlos desarrollado, cómo es posible que estén en la universidad y no los tengan” pero no actúan para intentar remediar el problema. Por ejemplo con la implementación de actividades, que con el mismo desarrollo de la información que se ve en clase, contribuyan al desarrollo de hábitos.

Así mismo este problema está presente en la institución educativa como tal y es más en el sistema educativo mexicano, pues en innumerables ocasiones se habla de que los estudiantes no tienen el hábito de la lectura (por ejemplo); pero no se implementan estrategias para la solución del mismo, estando dentro de sus posibilidades el trabajo y solución de este gran problema que está presente en miles y miles de alumnos de diversos niveles educativos, y que si fuera atendido desde los primeros años no se iría agravando con el tiempo. Algunas de las estrategias que podrían emplearse sería el diseño de materias que específicamente contribuyan al desarrollo de Hábitos de Estudio, ya sea en nivel preescolar, primaria, secundaria, bachillerato o universidad.

Ahora bien, como podemos ver lo anterior es muy preocupante y es por lo tanto que el trabajo en esa área muy importante, el punto es hacerlos conscientes de que el contexto en el que viven día a día y las situaciones que se les presentan afectan directamente sus actividades académicas y que la concentración que logren dependerá directamente del deseo y voluntad que tengan para hacer las cosas.

Otro punto importante que se detectó durante el desarrollo del trabajo es la ausencia de técnicas para trabajar los conocimientos que adquieren en la escuela; llevándolos a limitarse a reproducir los mismos en un examen sin haber realmente asimilado lo que se está aprendiendo y aplicarlo a su vida cotidiana.

Claro está que estos datos que se comentaron anteriormente no son generalizables ya que hay excepciones, se detectan alumnos que tienen un verdadero interés y empeño en lo que están realizando, lo cual se ve reflejado en las respuestas que se dan a cada una de las preguntas, ya que van de la mano una de otra, es decir, son los mismos alumnos los que dicen que leen de 7 a 9 libros al año, buscan en el diccionario las palabras que no conocen, emplean alguna técnica de síntesis de información, anticipan el estudio para sus exámenes,

planifican su tiempo, toman en cuenta las condiciones físicas para un estudio efectivo, etc.

Así mismo, considero que otra área en la que hay que trabajar arduamente es en la **lectura**, que si bien el taller les va a proporcionar herramientas, un trabajo más profundo en este sentido sería muy recomendable, ya que en la mayoría de los casos nos conformamos en quedarnos en el nivel de lectura B (en donde el alumno solo es capaz de descubrir el tema e identificar y formular hipótesis pero sin embargo no es capaz de descubrir y relacionar el desarrollo de la argumentación y la fundamentación de la hipótesis central, ni descubrir relaciones, contradicciones internas, ambigüedades, falacias y menos aún explicar las habilidades de razonamiento que utiliza para realizar el análisis anterior) o en algunos casos C (en el que solo es capaz de identificar algunos puntos principales e ideas claves de un texto pero no es capaz de distinguir la relación de las ideas clave con el tema, la tesis y la argumentación del texto). Y lograr una lectura *crítica* lo que nos llevaría al nivel A (donde el alumno es capaz de lo anterior además de tener la capacidad de evaluar la confiabilidad de un texto, identificar y clasificar los distintos patrones en los que se organiza un texto, etc.; y así mismo a un rendimiento eficiente en la universidad y claro está en nuestra vida profesional y personal. Lo último es el proceso más difícil pero necesario para el buen desarrollo de la vida académica y profesional.

Lo anterior va de la mano con implementar una metodología de estudio que los lleve a implementar todos los recursos con los que cuentan al ser alumnos universitarios y a optimizar todas las estrategias de estudio que manejan y que se trabajan en el taller.

Ahora bien, otro punto vital en el desarrollo académico es la búsqueda y selección de información, que si bien se maneja en el taller y por medio del trabajo en la lectura, se les proporcionarán herramientas útiles para el desarrollo de este trabajo tan significativo; es necesario que se trabaje a fondo, y la FESC cuenta con un



curso diseñado específicamente para ello por lo cual considero, deben ir de la mano.

Finalmente se considera que mediante el trabajo continuo y constante (basados en el deseo de los estudiantes en mejorar su situación académica) en cada una de las áreas trabajadas en el Taller, se podrán mejorar de manera significativa los Hábitos de Estudio de los alumnos, siempre y cuando se haga hincapié en que únicamente de ellos depende que el trabajo tenga resultados. Tomando en cuenta que la formación de un hábito requiere de mucha dedicación, mínimo 21 a 30 días, pero que una vez formado es difícil destruirlo, a menos de que el interés no exista.

Esta afirmación se pretende comprobar con la implementación de esta propuesta, resultados que si bien no es posible arrojar en esta investigación, es de suma importancia continuar, ya que no basta con la detección del problema sino lo más importante es actuar para darle una solución; de otra forma caeríamos en detectar el problema sin actuar, como se acostumbra en esta sociedad. En este sentido entonces esta propuesta consta de diferentes etapas para que la misma no se quede solo en eso, en propuesta:

- El primer paso es la planeación y elaboración de material adecuado a las necesidades, que es lo que se está haciendo
- El siguiente paso es la implementación que en este caso pretende llevarse a cabo a partir del nuevo ingreso de los alumnos de la generación 2007-1 que es en el mes de agosto.
- Y la última etapa es el análisis de resultados obtenidos con la implementación para así volver a comenzar con la primera etapa; de tal forma que esta propuesta se vea enriquecida con cada implementación del taller.

## BIBLIOGRAFÍA

AGUIRRE, Baztán, Ed. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Alfaomega.

ARGUDÍN, Yolanda y LUNA, María. (2001) *Libro del Profesor, Desarrollo del Pensamiento Crítico*. México: Plaza y Valdes.

AUSUBEL, David P. et al. *Psicología Educativa. Un punto de vista Cognoscitivo*. México: Trillas.

BARNES de Castro, (2005). Francisco, *Hacia el Futuro, Las perspectivas hacia el próximo siglo*. Disponible en <http://serpiente.dgsca.unam.mx/rectoria/htm/plan9798.html>.

COLL, Salvador César (1996). *Aprendizaje escolar y construcción del conocimiento*. México: Paidós.

COLL, Salvador César (1996). *La construcción del conocimiento en el marco de las relaciones interpersonales y sus implicaciones para el currículo escolar*. En *Constructivismo en el aula*. Barcelona: Paidós.

COVEY, Stephen R. (1995). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa*. México: Paidós.

GAGNÉ, R.M. (1987). *Las Condiciones del Aprendizaje*. México: Nueva Editorial Interamericana S.A..

GARCÍA HUIDOBRO, Cecilia, et al. (2000). *A Estudiar se Aprende*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.

GARZA, Rosa María, LEVENTHAL, Susana. (2000). *Aprender Cómo se Aprende*. México: Trillas, pp. 34-40

GUERRA, Héctor, McCLUSKEY, Dermont. (2004). *Cómo Estudiar Hoy*. México: Trillas.

HERNANDEZ, Sampieri, R. (2001). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.

HERNÁNDEZ, Santiago, R. (2003). *El Éxito en tus Estudios, Orientación del Aprendizaje*. México: Trillas.

IZQUIERDO, Moreno, Ciriaco, (2003), *Técnicas de estudio y rendimiento intelectual, Guía para estudiantes y maestros*, México: Trillas.

MÁRQUEZ, Eneida (2003). *Hábitos de Estudio y Personalidad. Curso para Mejorar la Actividad Escolar*. México: Trillas.

MORENO, López, Salvador (2004). *Guía del Aprendizaje Participativo. Orientación para Estudiantes y Maestros*. México: Trillas.

PANZA, M. y HERNÁNDEZ, S., (2003). *El Estudiante. Técnicas de Estudio y Aprendizaje*. México: Trillas.

PAPALIA, Diane, et al. (2001). *Psicología del Desarrollo*. México: Mc Graw-Hill.

POZO, J.I. (1993). *Teorías Cognitivas del Aprendizaje*. Madrid: Morata

QUEZADA, Castillo, R. (2004). *Estrategias para el Aprendizaje Significativo*. México: Limusa.

SALAS, Martínez, Marco, "Teorías de la Investigación en Hábitos de estudio". *Revista Integración*, Universidad Veracruzana. Año 1999, N12 jul-dic pp18-29.

SANTOYO, S.R. "En torno al concepto de Interacción". *Perfiles Educativos*. Año 1985, Enero-Junio pp. 27-28.

STANTROCK, John, W. (2002) *Psicología de la Educación*. México: Mc Graw – Hill.

STATON, Thomas F. (2003). *Cómo estudiar*. México: Trillas.

VIGOTSKY, L.S. (1979). *El desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores*. México: Grijalbo.

WHITTAKER, James. (1971). *Psicología*. México: Interamericana.

Position of the American Dietetic Association: Nutrition Intervention in the treatment of Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, and EDNOS (2001), American Dietetic Association, Julio, 2001, 101:7; 810-819.

<http://www.educarchile.cl>

ANEXO

ANEXO 1  
CUESTIONARIO

## CUESTIONARIO

El presente Cuestionario se aplica con el fin de conocer los hábitos de estudio de los alumnos de la Facultad y así mismo implementar estrategias para mejorarlos. Favor de sólo marcar una opción.

### FACTORES INDIVIDUALES.

1. Edad:

1. 17a 19ños	2. 20 a 22años	3. 23 a 27 años	4. 28 a 32 años	5. 33 o más
--------------	----------------	-----------------	-----------------	-------------

2. Género:

1. Femenino	2. Masculino
-------------	--------------

3. Escuela de procedencia

1. CCH	2. ENP	3. PARTICULAR	4. PÚBLICA	5. Cambio de carrera
--------	--------	---------------	------------	----------------------

¿Cuál?

4. Carrera:

1. Administración	2. Contaduría	3. Informática
4. Ingeniería Mecánica Eléctrica	5. Ing. Agrícola	6. M.V.Z

Los hábitos de estudio son definidos por García-Huidobro como “la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales”.

5. ¿Cómo consideras tus hábitos de estudio?

1. Excelentes	2. Buenos	3. Regulares	4. Malos	5. Muy malos
---------------	-----------	--------------	----------	--------------

### AMBIENTE FÍSICO EN EL QUE SE ESTUDIA

6. - ¿Tienes un lugar definido para estudiar?

1. Si	2. No
-------	-------

¿Cuál? Y ¿Por qué?

7. ¿Acostumbas tener en el (los) lugar (es) en donde estudias: fotografías, revistas u objetos diferentes al material de estudio?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

8. ¿Acostumbras estudiar con la radio y/o la televisión encendidas?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

9. ¿Acostumbras estudiar con personas conversando en la misma pieza?

1. Siempre	2. Casi siempre	2. Algunas veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

10 ¿Tu estudio es interrumpido por llamadas y/o visitas?

1. Siempre	2. Casi siempre	2. Algunas veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

#### ESTADO FISIOLÓGICO

11. ¿Generalmente el sueño o el cansancio te impiden estudiar el tiempo que quieres?

1. Sí	2. No
-------	-------

12. ¿Te cuesta demasiado levantarte para ir a la escuela?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

13. ¿Se te dificulta decidir el momento para ponerte a estudiar porque no tienes ánimo para hacerlo?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

#### DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

14. ¿Es usual que pierdas gran cantidad del tiempo durante el día, en realizar cualquier actividad y dejes tus tareas y estudio para la noche?

1. Sí	2. No
-------	-------

15. ¿Tienes un horario definido para estudiar?

1. Sí	2. No
-------	-------

16. ¿Cuántas horas a la semana estudias?

1. 0-2 horas	2. 2-4 horas	3. 4-6 horas	4. 6-8 horas	5. 8-10 o más
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Otras: \_\_\_\_\_

17. ¿Consideras que le dedicas a la escuela el tiempo necesario y suficiente para abarcar las tareas y estudio de todas las materias?

1. SI	2. No
-------	-------

18. ¿Preparas tus exámenes y trabajos con anticipación?

1. Sí	2. No.
-------	--------

19. ¿Con cuánto tiempo de anticipación preparas tus trabajos?

1. 15 días	2. 1 semana	3. 3 días	4. Un día antes
------------	-------------	-----------	-----------------

20. ¿Con cuánto tiempo de anticipación preparas tus exámenes?

1. 15 días	2. 1 semana	3. 3 días	4. Un día antes
------------	-------------	-----------	-----------------

## LECTURA

21. ¿Qué tipo de lectura te gusta?

1. Entretenimiento	2. Informativa	3. Científica	4. Académica
--------------------	----------------	---------------	--------------

22. ¿Te aburre tener que leer un libro o un texto?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas veces	3. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

¿Por qué?

23. ¿Cuántos libros al año lees?

1. 1-3	2. 4-6	3. 7-9	4. No se
--------	--------	--------	----------

24. ¿Antes de leer acostumbras revisar el índice, los capítulos y darte una idea de qué es lo que se trata lo que vas a leer?

1. Sí	2. No.
-------	--------

25. ¿Acostumbras formular preguntas sobre el contenido del texto antes de comenzar a leer por completo?

1. Sí	2. No.
-------	--------

26. ¿Cuándo lees revisas en el diccionario las palabras que no entiendes y no sigues adelante sin comprender lo que estás leyendo?

1. Sí	2. No.
-------	--------

27. ¿Te cuesta trabajo identificar en un texto las ideas principales y diferenciarlas de las secundarias?



1. Sí	2. No.
-------	--------

28. ¿Acostumbras subrayar las ideas más importantes de los textos?

1. Sí	2. No.
-------	--------

29. Después de leer acostumbro:

1. Hacer resúmenes	2. Elaborar cuadros sinópticos	3. Elaborar mapas conceptuales	4. Escribirlo con tus propias palabras
--------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------------

Otro: \_\_\_\_\_

### TÉCNICAS DE ESTUDIO

30. ¿Se te dificulta diferenciar qué material se debe leer con rapidez y cuál detenidamente?

1. Sí	2. No
-------	-------

31. ¿Tienes una forma específica de trabajar los contenidos de tus materias, es decir: hacer esquemas, cuadros comparativos, resúmenes, fichas, etc.?

1. Sí	2. No
-------	-------

¿Cuál o cuáles?

32. ¿Tienes la costumbre de ir a clases sin haber preparado y/o revisado tus apuntes de la clase anterior?

1. Sí	2. No
-------	-------

33. ¿Tratas de relacionar lo que vas conociendo con los conocimientos previos?

1. Sí	2. No
-------	-------

### PREPARACIÓN Y PRESENTACIÓN DE PRUEBAS

34. ¿Acostumbras aprenderte de memoria los temas que estudias?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas Veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

¿Por qué?

35. ¿Solo estudias cuando vas a presentar un examen?

1. Sí	2. No
-------	-------

36. ¿Regularmente estás informado (a) de todos los temas que van a venir en el examen y tienes el material necesario para estudiar?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas Veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

37. ¿Cuándo estudias para una prueba intentas anticiparte a las preguntas que te van a hacer?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas Veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

38. ¿Acostumbras comenzar a contestar una prueba sin leer detenidamente las instrucciones y echar un vistazo de los temas contenidos?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas Veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

39. ¿Regularmente te lleva demasiado tiempo contestar las primeras preguntas del examen y después no te alcanza el tiempo para terminarlo?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

#### CONCENTRACIÓN

40. ¿Con cuánto tiempo de anticipación preparas tus trabajos ya sean escritos expositivos?

1. 15 días	2. 1 semana	3. 3 días	4. Un día antes
------------	-------------	-----------	-----------------

41. ¿Al estar en clases de repente tu mente divaga hacia otras ideas diferentes al tema?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

#### ACTITUD HACIA EL ESTUDIO

42. ¿Estas dispuesto(a) y tienes deseos de estudiar en cualquier momento?

1. Siempre	2. A menudo	3. Raras veces	4. Nunca
------------	-------------	----------------	----------

43. ¿El hecho de que no te guste algún (a) profesor (a) o alguna materia, perjudican tu aprovechamiento?

1. Sí	2. No
-------	-------

44. ¿A menudo descuidas tus tareas o estudio por preferir salir a divertirte con tus amigos?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas veces	5. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

45. ¿Acostumbras tomar parte activa en clases; participando y dando tu opinión al respecto?

1. Sí	2. No
-------	-------

46. ¿Te sientes confuso (a) e indeciso (a) sobre cuáles deben ser tus metas formativas y profesionales?

1. Siempre	2. Casi siempre	3. Algunas veces	4. Nunca
------------	-----------------	------------------	----------

HOJA DE RESPUESTAS

1.- 1 2 3 4 5

2.- 1 2

3.- 1 2 3 4 5

¿Cuál? \_\_\_\_\_

4.- 1 2 3 4 5 6

5.- 1 2 3 4 5

6.- 1 2

¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

7.- 1 2 3 4

8.- 1 2 3 4

9.- 1 2 3 4

10.- 1 2 3 4

11.- 1 2

12.- 1 2 3 4

13.- 1 2 3 4

14.- 1 2

15.- 1 2

16.- 1 2 3 4 5

Otras: \_\_\_\_\_

17.- 1 2

18.- 1 2

19.- 1 2 3 4

20.- 1 2 3 4

21.- 1 2 3 4

22.- 1 2 3 4

¿Por qué? \_\_\_\_\_

23.- 1 2 3 4

24.- 1 2

25.- 1 2

26.- 1 2

27.- 1 2

28.- 1 2

29.- 1 2 3 4

Otro: \_\_\_\_\_

30.- 1 2

31.- 1 2

¿Cuál o Cuáles? \_\_\_\_\_

32.- 1 2

33.- 1 2

34.- 1 2 3 4

¿Por qué? \_\_\_\_\_

35.- 1 2

36.- 1 2 3 4

37.- 1 2 3 4

38.- 1 2 3 4

39.- 1 2 3 4

40.- 1 2 3 4

41.- 1 2 3 4

42.- 1 2 3 4

43.- 1 2 3 4

44.- 1 2

45.- 1 2 3 4

46.- 1 2

47.- 1 2 3 4

## ANEXO 2 TRÍPTICO

Los hábitos de estudio, son la herramienta fundamental para el buen desempeño académico, Recuerda: Lo que lo determina es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.

Es alarmante que entre los universitarios aún no estén bien cimentados los hábitos de estudio, pero no olvidemos que nunca es tarde para lograrlo.

Para ello es importante preguntarnos ¿qué es estudiar? Y en este sentido la respuesta ideal sería: “Es situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, assimilarlos, retenerlos, para después poder expresarlos en una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica”.

¿Qué necesitas para mejorar los hábitos de estudio?

Mejorar:

- Tus estrategias de organización del tiempo.
- Tu habilidad para tomar notas.
- Tus técnicas de búsqueda y selección de información.
- Tu capacidad de atención y concentración por más tiempo.

#### ESTRATEGIAS BÁSICAS

- ❖ Planifica tu tiempo de manera realista:

Para lo cual necesitas mantener presentes tus metas a corto plazo y a largo plazo, para que estas sean un impulso para seguir adelante. Así mismo acostúmbrate a organizar, en un calendario, tus clases en horario regular y fechas de exámenes para que lo mantengas presente y no te tome por sorpresa un examen. Proponte cumplir un horario: nunca olvides que tus horarios de comidas y descanso son muy importantes para tu buen desempeño académico.

- ❖ Determina el mejor lugar para estudiar:

Es importante que identifiques (si aún no lo has hecho) el sitio en el que mejor te concentras tomando en cuenta: iluminación, ventilación, evitar que haya distracciones, y lo que tu consideres que necesitas para concentrarte; ya que cada quien se concentra de manera distinta, por lo cual no podemos especificar un lugar en especial.

- ❖ No comiences a estudiar un día antes del examen:

Lo más recomendable es que le dediques un tiempo, cada día después de clases, y de esta forma, para estudiar para el examen, no estés en blanco y te sea más fácil y rápido.

- ❖ Divide los trabajos muy extensos o complicados en sub-tareas o etapas más pequeñas y manejables

- ❖ Reconoce lo que has logrado aunque aún no hayas terminado el proyecto entero.

- ❖ Lee de manera activa:

Puedes emplear el siguiente método:

Método Robinson (EPLRR):

E = Explorar: revisar el capítulo, lee las introducciones y resúmenes, etc.. Esto te ayudará a tener presente las ideas centrales y más relevantes con las que vas a ir relacionando el resto de la información

P = Preguntar: formula algunas preguntas sencillas sobre la idea que te has dado, te servirá para saber si estas comprendiendo el texto.

L = Leer: Lee comprensivamente, no avances si no lo estás entendiendo aunado a tomar nota o subrayar palabras clave.

R = Recitar: Trata de explicar con tus propias palabras a ti mismo o a otra persona lo que has

leído, de esta manera recordarás mejor la información. Al recitar comprendes más de la información que has leído y también podrás aclarar nuevas dudas.

R = Repasar: Trata de repasar la información y no dejes todo para el último momento, con esto podrás evitar la acumulación de información y las presiones de los exámenes.

Tu puedes acoplarlo a tu método de estudio: puedes ir haciendo anotaciones a un lado del párrafo, elaborar un esquema, subrayar (palabras clave), hacer un resumen, emplear estrategias para recordar palabras clave, etc.

“Si consigues organizar y expresar los contenidos con tus propias palabras, estás realmente aprendiendo, y será difícil que olvides esos contenidos”.

- ❖ Aprende a subrayar:

“El subrayado pretende resaltar y presentar en síntesis el contenido esencial de un texto: ideas principales y secundarias.” (Izquierdo, 2002)

- Intenta no subrayar en tu primera lectura, espera a tener ideas más claras.
- Subraya sólo lo fundamental: subrayar demasiado solo hace que no identifiques las ideas más importantes del texto.
- Lo subrayado ha de tener sentido por sí y en sí: las ideas subrayadas, de preferencia, debes poder relacionarlas entre sí al ir repasando el texto.
- Economiza lo que puedas: si consideras que todo el párrafo es importante coloca una raya vertical a un lado del párrafo.
- Intenta el utilizar dos colores al subrayar: al hacerlo puedes asignar uno para ideas principales y otro para las secundarias.

❖ Aprende a tomar apuntes

1. Escucha con atención.
  2. Piensa y reflexiona lo que el maestro está diciendo (si no comprendes algo pregunta.)
  3. Acostúmbrate a distinguir lo principal de lo accesorio (ideas principales)
  4. Toma los apuntes siguiendo un orden, Escribe.
- Incluye esquemas y gráficas que contengan aportaciones importantes del maestro.
  - Elabora tu propio código de abreviaturas.
  - Dedicar más tiempo a escuchar, leer y pensar que a escribir.
  - No olvides anotar la fecha en que fue hecho tu apunte. O.k.

“Una aspiración fundamental del hombre es ser cada vez más libre y esto no lo podrá conseguir sin una capacidad crítica y una autonomía intelectual que le permita continuar a lo largo de su vida adquiriendo saberes y teniendo los mecanismos necesarios para procesar personalmente toda la información que le llega”.

Si deseas más información algunas de las Bibliografías sugeridas son:

IZQUIERDO, Moreno, Ciriaco  
- Metodología del Estudio, Guía para estudiantes y maestros.  
México, 2002, Ed. Trillas  
- Técnicas de estudio y rendimiento intelectual  
México, 2003, Ed. Trillas.

# DESEMPEÑO

# ACADÉMICO Y

# HÁBITOS DE ESTUDIO

P.P Cortés Valadez Cristel Ximena

