



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ACATLÁN**

**Estudio de la opinión sobre las técnicas y hábitos de estudio de
los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades Naucalpan.
Análisis cuantitativo**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN COMUNICACIÓN

PRESENTA:

VANESSA PRECIADO MEJIA

ASESOR: HÉCTOR JESÚS TORRES LIMA

Septiembre, 2009.



Universidad Nacional
Autónoma de México



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 HIJO:

Cuando llegaste a mi vida no pensé que fueras el motor de mi lucha, esfuerzo, amor y esperanza.
Con tu llegada, cambiaste mi actitud hacia la vida
Con tu inocencia, me devolviste la esperanza
Con tu sonrisa, llenaste de amor mi vida
ÁNGEL, con tu respiro, contribuyes a alcanzar mis sueños, sueños que al final, son uno solo: ser mejor para ti cada día.
Qué mi esfuerzo te sirva de aliento para que seas mejor, todos los días. Te amo

A MI MADRE:

Anita, Bonita, Patito; que con su cariño llenaron de amor mi corazón y con su sabiduría me alentaron a ser quien soy.
Gracias ANITA: Por darme la vida
Gracias BONITA: Por acogerme en tus brazos
Gracias PATITO: Por enseñarme la vida

A TI HERMANO:

Que iluminas mi camino, y no me canso de intentar sólo tus ojos mirar.
Que con una sonrisa tuya mi alma podría descansar.
Un momento tan sólo, contigo quisiera estar, para juntos de la mano caminar.
Un momento contigo quiero estar, y juntos poder platicar, todo lo que de niños dejamos pasar.
Mi ÁNGEL (Finado)

A USTED:

Que me ilustró con sus conocimientos, sus experiencias y aprendizajes.
Porque sus regaños, dejaron en mi, nuevas enseñanzas para la vida.
Pero sobre todo, se que en usted más que un **asesor de tesis**, tengo un amigo con el que comparto mis alegrías y desesperanzas.
Gracias por ser mi fuente de admiración y respeto.
Maestro: **HÉCTOR JESÚS TORRES LIMA**

A MI ESPOSO:

Que siempre estas conmigo, que respondes a todos mis caprichos y no importando nuestras diferencias siempre logramos concertar.
Que somos el complemento perfecto para amoldar lo que más queremos.
Que eres la espina dorsal de mi vida, la sensatez de mi conciencia, y la luz que me guía.
OBED, eres el aire que siempre quiero respirar. Gracias

A USTEDES:

Porque en todas nuestras adversidades siempre hemos salido adelante.
Y más allá del horizonte existe nuestra unión familiar.
Gracias por todo su apoyo incondicional.
FAMILIA: ARROYO CRUZ
BASTARRACHEA CRUZ
LOZANO ARROYO
SÁNCHEZ ARROYO
PADILLA ARROYO
PRECIADO MEJIA

A TODOS USTEDES:

Porque en mi camino me encontré con su amistad y su mano me supieron brindar.
Gracias por darle otro sentido a mi vida:
LILIAN, MIRIAM, MANUEL, HUGO, ISAÍ, JUAN CARLOS, LAZÁRO, KARLA, BERE, ELENA, ANGYE, VANESSA.

RESUMEN

El Colegio de Ciencias y Humanidades, se caracteriza por ser una institución que se preocupa por vincular sus áreas de estudio con el mercado laboral.

Resulta interesante conocer si los estudiantes cuentan con las herramientas necesarias para ser más competitivos, si sus técnicas y hábitos de estudio son viables para la solución de problemas, pero mejor aún que opinión tienen al respecto, si son imprescindibles para su vida.

INDICE

INTRODUCCIÓN	I
CAPITULO 1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS	
1.1 EL SISTEMA DIALECTICO DE LA COMUNICACIÓN	1
1.2 EL SISTEMA DE OPINIÓN PÚBLICA	4
1.3 RELACIÒN ENTRE LOS COMPONENTES DEL MÒDELO DIALECTICO DE LA COMUNICACIÒN	5
1.4 LA OPINIÒN PÙBLICA EN EL RENACIMIENTO Y EL CAPITALISMO	7
1.5 PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA OPINIÒN PÙBLICA	10
1.6 EL HÀBITO Y LA TÈCNICA POR EL ESTUDIO	13
CAPITULO 2 HISTORIA DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES	
2.1 ANTECEDENTES	35
2.2 SITUACIÒN ACTUAL	37
2.3 ORGANIZACIÒN	42
2.4 DATOS SOCIOECÒNOMICOS	43
2.5 EL PLANTEL NAUCALPAN	44
CAPITULO 3 REALIZACIÒN DEL CUESTIONARIO	
3.1 EL SISTEMA HIPÒTETICO	46
3.2 TABLA DE ESPECIFICACIONES	47
3.3 ARBOREACIÒN	76
3.4 CUESTIONARIO PILOTO	83
3.5 CUESTIONARIO FINAL	84
3.6 SELECCIÒN DE LA MUESTRA	84
CAPITULO 4 RESULTADOS	
4.1 FACTORES AMBIENTALES	89
4.2 FACTORES INTERNOS	93
4.3 TÈCNICAS DE ESTUDIO	96
4.4 USO DE TÈCNICAS ACTIVAS	102
4.5 LOS APUNTES	107
4.6 MEMORIA	109
4.7 LOS EXAMENES	110
4.8 PLANIFICACIÒN DEL ESTUDIO	111
4.9 HIGIENE MENTAL	114
CONCLUSIONES	119
FUENTES	141
ANEXOS	

“También elogiamos al sabio por su hábito, y a los hábitos dignos de elogio los llamamos virtudes.”

Aristóteles

INTRODUCCIÓN

En nuestro paso por la universidad nos enfrentamos a diversos problemas con el aprendizaje, notamos que carecemos de estrategias de estudio y habilidades para resolver situaciones, que nuestro rendimiento académico no siempre es el deseable, a pesar de que “estudiamos y memorizamos” contenidos. La educación tradicionalista, deja de ser un eje central en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se requiere de nuevos modelos para que el estudio sea significativo.

Las nuevas tecnologías están transformando técnicas y hábitos para el estudio, el mundo de la información cada vez es más rápido y efímero, momento justo para mirar atrás y localizar problemas, en cuanto a la concepción que se tiene sobre el estudio a nivel medio superior, pues es en esta etapa donde nos definimos como seres reflexivos y críticos.

El Internet ha venido a modificar las formas de investigar en los estudiantes, el cúmulo de información es vasto y a su vez complejo, debido a que las técnicas de estudio adquiridas no han sido debidamente desarrolladas para poder jerarquizar y analizar tanta información.

Sin duda alguna estamos viviendo una nueva era en las formas de construcción de conocimientos, donde toman un papel importante, los métodos, técnicas, estrategias, habilidades y destrezas que el ser humano es capaz de desarrollar de manera habitual y autodirigida, adecuándolos a las nuevas tecnologías.

En este contexto, ya no sólo son primordiales en las aulas de estudio, el mercado laboral está exigiendo personal competitivo que tenga una mejor preparación y desarrollo de habilidades útiles para la cooperación entre

diferentes grupos humanos, personal con comportamientos básicos ligados a la obtención y análisis de información, fluidez de comunicación, actitudes positivas y encaminadas hacia las nuevas formas y procedimientos de trabajo, está demandando egresados que cuenten con las habilidades propias de su área de estudio, aunque no siempre tengan correspondencia con sus actividades laborales, es decir, dichos egresados la mayoría de las veces no se desempeñan profesionalmente en su área de conocimiento, debido a las bajas remuneraciones con las que se encuentran, los altos índices de egresados en busca de empleo, así como las pocas vacantes que el mercado puede ofrecer debido a la problemática económica por la que atraviesa el país.

La educación en México atraviesa por rezagos no sólo en las formas de enseñanza-aprendizaje, sino que el problema más grave, radica en el bajo presupuesto que el Gobierno Federal destina en materia de educación, para éste año sólo se destinó el 1 % del PIB a nivel superior lo que hace más difícil el desarrollo en ciencia y tecnología en comparación con otros países.

La educación media superior y en particular el Colegio de Ciencias y Humanidades, tendrán que implementar nuevos modelos educativos que a su vez se vean reflejados en la actividad académica de los alumnos y no sólo se quede plasmado en ideales.

De tal forma es importante reconocer las debilidades y fortalezas con las que cuenta el Colegio de Ciencias y Humanidades como modelo educativo así como valorar la opinión con la que cuentan los alumnos con respecto a las técnicas y hábitos de estudio.

El objetivo general de investigación que se plantea es Identificar el grado de conocimiento y las frecuencias en cinco grados de opinión acerca de las técnicas y hábitos de estudio de los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Naucalpan de la UNAM.

Los objetivos específicos giran alrededor de 4 vertientes:

1. Establecer teóricamente la interrelación que guarda el Sistema de Comunicación con el Sistema de Opinión Pública, también se conceptualiza mediante una revisión documental a las técnicas y hábitos de estudio.
2. Identificar el contexto Institucional y sociodemográfico del Colegio de Ciencias y Humanidades así como del plantel Naucalpan de la UNAM.
3. Realizar la operacionalización de los planteamientos teóricos al respecto de las técnicas y hábitos de estudio para la realización del cuestionario de aplicación en los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Naucalpan de la UNAM.
4. Mostrar los resultados de dicha investigación en cuanto al conocimiento y la opinión que tienen al respecto de las técnicas y hábitos de estudio.

Debido al carácter cuantitativo del método, se plantea una hipótesis nula:

No se conoce el grado de conocimiento ni la opinión que tienen los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Naucalpan de la UNAM, con respecto a las técnicas y hábitos de estudio.

En el capítulo uno se realiza una descripción de planteamientos que interrelacionan a la Opinión Pública con el Sistema Comunicativo y su importancia con nuestro referente, así mismo se contextualiza detalladamente las técnicas y hábitos de estudio sirviendo de sustento teórico para la realización del instrumento de investigación, misma que se obtuvo mediante la revisión documental de varios autores especializados en el tema, donde se explica la funcionalidad y aplicación de las técnicas de estudio, dejando en claro que son herramientas que se van a adquirir de manera natural y/o habitual a medida que sean utilizadas y/o ejecutadas, siempre y cuando sean adaptadas a cada individuo, y éste a su vez tenga comprensión del cómo, cuándo y por qué usarlas.

El capítulo dos, hace mención al contexto histórico del Colegio de Ciencias y Humanidades, donde se describe su situación actual, organización, antecedentes y modelo educativo impartido a la población estudiantil.

Se presentan datos socioeconómicos de los alumnos que ingresan al Colegio de Ciencias y Humanidades, tales como edad, procedencia educativa, escolaridad, ocupación y sueldo de los padres.

Los datos proporcionados permitieron hacer inferencias sobre los resultados de nuestra investigación, sobre el comportamiento que han tenido los estudiantes que ingresan al CCH y la relación que existe con nuestro referente, las técnicas y hábitos de estudio.

El capítulo tres, es la base metodológica para la realización del instrumento de investigación, elaborada a partir de la operacionalización de los conceptos teóricos en la tabla de especificaciones, se obtuvo el cuestionario piloto mismo que fue modificado hasta obtener el cuestionario final, se aplicó a 148 alumnos de 3º y 5º semestre, con un total de 164 reactivos entre conocimiento y opinión con un primer acercamiento a resultados.

La población fue determinada a partir del ingreso de estudiantes que se tuvo en el ciclo escolar 2005-II, mediante la muestra probabilística

También se informa sobre la relación que existe entre el marco teórico y la tabla de especificaciones, en donde se plantea que la Opinión Pública es un Subsistema del Sistema Comunicativo, y que las expresiones (opiniones) emitidas por un grupo determinado (alumnos) se convierten en el eje de la investigación.

En el capítulo cuatro, se muestran los resultados por categorías y conceptos, siguiendo la lógica del marco teórico y de la tabla de operacionalización, en donde se identifican los porcentajes de conocimiento y opinión mismos que fueron plasmados en gráficas para su mejor entendimiento y su relevancia con el referente.

Por último, se presentan las conclusiones donde se puede determinar que los alumnos que poseen conocimientos sobre el uso de técnicas que faciliten el estudio no las ponen en práctica, muchas veces porque no tienen los hábitos y

otras simplemente porque no saben como aprovecharlas, es decir, opinan que no las ponen en práctica porque no encuentran una manera autodirigida y disciplinada hacia el estudio.

Paralelamente, consideran que dichas técnicas son imprescindibles para su formación tanto educativa como en la vida diaria, no obstante el no poder ejecutar dichas aplicaciones los hace más propensos a sufrir rezagos educativos y no generar conocimientos significativos.

Si tomamos en cuenta que muchos de esos alumnos provienen de familias con estudios apenas de secundaria, que coexiste, el amplio número de familiares y los bajos ingresos, es de admirarse que sigan sus estudios de bachillerato, aunque no se trata de generalizar pues no se da en todos los casos.

Sin duda alguna esa población de alumnos debe tomar en cuenta la organización, continuidad y dedicación, pues son factores que favorecen a que el estudio este mejor sistematizado y el aprendizaje se vea reflejado en las actividades cotidianas, concertar la enseñanza con el aprendizaje.

Entre más experimentemos e imaginemos, más aprehensivos seremos a conocimientos nuevos, a medida que contemos con buenos hábitos de estudio tanto en la escuela como en casa podremos aprovechar una buena técnica de estudio.

Entendiendo nuestro mundo y la sociedad en la que vivimos lograremos ser mejores seres humanos, obteniendo una preparación sólida para enfrentarnos a diferentes adversidades con una ocupación laboral que satisfaga nuestras expectativas e ideales.

CAPÍTULO 1

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Las formas y los medios para transmitir mensajes han ido cambiando con la globalización, la comunicación ha entrado en este ámbito, prueba de ello es el Internet que permite tener acceso a la información en cualquier parte del mundo con una actualización casi inmediata.

Los alumnos en su labor académica recurren a este medio de manera cotidiana, dejando de lado los vastos recursos que existen para dicha tarea, de la misma manera se olvidan de ocupar herramientas para su estudio, técnicas y hábitos que les ayude a que su aprendizaje sea significativo.

En el siguiente capítulo además de hacer una descripción de las características del Sistema Dialéctico de la Comunicación propuesto por Manuel Martín Serrano, y la relación que existe con el Subsistema de Opinión Pública, se retoman aspectos contenidos por autores como; Miguel Salas¹, Carles Morgan², el Taller de Estrategias de Aprendizaje, impartido en el SUA de la FES- Acatlán³ y el manual de estrategias de aprendizaje⁴, con el que se trabajó en dicho taller, para conceptualizar a las técnicas y hábitos de estudio.

La primera servirá para situar a nuestros referentes de investigación y la segunda para la elaboración de la tabla de operacionalización y cuestionario de aplicación.

1.1 El Sistema Dialéctico de la Comunicación

La Comunicación es una actividad humana que ha existido desde la antigüedad y es considerada una conquista de la evolución, permitiéndole al hombre desarrollar una vida social que ha su vez se ha sobrepuesto dialécticamente al individuo concreto.

¹ SALAS, Parrilla Miguel. Técnicas y hábitos de estudio para Secundaria y Universidad. Alianza editorial, Madrid, 1999. p. 304.

² MORGAN, Carles. Cómo estudiar. 3ª Edición. Magisterio Español. Madrid, 1967, p.p. 11-18.

³ MOLINA, Saúl. Curso de Estrategias de aprendizaje. México. UNAM. FES-Acatlán, SUA. 2005 (Impartido del 2 al 12 de agosto)

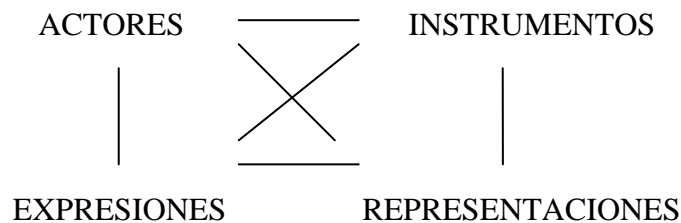
⁴ ANGULO, Borja Octavio y GARCIA, Martínez Dora. Estrategias de aprendizaje. Talleres de orientación educativa. UNAM, Dirección general de orientación y servicios educativos. México. 2005. p. 42.

Desde siempre la comunicación ha estado presente en la historia y evolución del ser humano como un hecho que realiza en su cotidianidad, no sólo de él mismo sino a la sociedad a la que pertenece, es decir desde que el hombre existe como especie, buscando la forma de sobrevivir tanto en su entorno ecológico así como alimentarse de sus compañeros de raza. Entendiendo que necesita de los demás para satisfacer sus necesidades, formando grupos y alianzas para mejorar su nivel de vida.⁵

Además de estar presente en todas las sociedades que han existido, la comunicación es un elemento estructurante de la personalidad del hombre, ya que permite la transmisión de las costumbres, hábitos, de las actividades y de los avances en las diferentes razas.

La comunicación es un sistema abierto que por sus características y funciones específicas se interrelaciona con otros sistemas abiertos, y no es completamente autónomo.

1.1.2 Componentes del Sistema de Comunicación



Actores: Son las personas físicas que en nombre propio o como portavoces o representantes de otras personas, grupos, instituciones y organizaciones entran en comunicación con otros actores.⁶ Los actores son los que realizan el proceso de la comunicación para generar mensajes e interactuar con los demás seres.

⁵ Definición extraída al interior del Seminario de Opinión Pública, FES Acatlán. Septiembre 2008.

⁶ SERRANO, M. Martín et al. Teoría de la Comunicación. Epistemología y análisis de la referencia. Coordinación de Producción Editorial. UNAM. México. 1993. pp 161

Instrumentos: Todos los aparatos biológicos o instrumentos tecnológicos que pueden acoplarse con otros aparatos biológicos o tecnológicos para obtener la producción, el intercambio y la recepción de señales.⁷

Expresiones: Son sustancias expresivas perceptibles por algún sentido de Alter, sobre la cuál, Ego ha realizado un trabajo expresivo.⁸

Representaciones: Actúa organizando un conjunto de datos de referencia proporcionados por el producto comunicativo, en un modelo que posee algún sentido para el usuario o los usuarios de esa representación.⁹

La Opinión Pública es considerada como un fenómeno humano, derivado de diversos estudios, por lo que la opinión pública se origina y realiza al interior de la vida social de los grupos humanos. La naturaleza social es heredada a la humanidad por lo que ésta surge con la capacidad para la comunicación, para la interrelación expresiva, simbólica, que es capaz de sustituir actos ejecutivos por actos expresivos, con la finalidad de economizar energía y eficientar la vida humana.

Como parte de ese proceso de comunicación, el hombre expresa sus pensamientos, emociones, experiencias, con el fin de que sean escuchadas, conocidas y tal vez aceptadas. Si el hombre no expresa sus opiniones, éstas no serán conocidas; es decir, una necesidad no expresada no puede obtener su satisfactor social. Por ello, en el estudio de la Opinión Pública son tan importantes las expresiones emitidas por los sujetos, miembros de un grupo social.¹⁰

⁷ Ibid pp. 163

⁸ Ibid pp. 165

⁹ Ibid pp 167 y 168

¹⁰ Definición extraída al interior del Seminario de Opinión Publica, FES Acatlán. Septiembre 2008.

1.2 Sistema de Opinión Pública

El sistema de opinión pública tiene como referentes tanto a personas, cosas, animales, fenómenos políticos, culturales, económicos, sociales, e inclusive, no se niega la posibilidad de la interacción dinámica entre la historia, la cultura, la política, la economía, las necesidades, las cosas, etc., pero no se puede admitir la confusión entre lo referido con la expresión.

La Opinión Pública tiene como instrumento a la **expresión** para llevar a cabo el consenso o disenso de los asuntos de interés público, sólo a través de ella se puede analizar. Por lo tanto, si la Opinión Pública sólo puede ser ejercida, entendida y analizada por el grupo social a partir de la *expresión*, entonces forma parte del Sistema Comunicativo, sin que esta pertenencia implique que no pueda establecer relaciones solidarias, causales o específicas con otros sistemas.

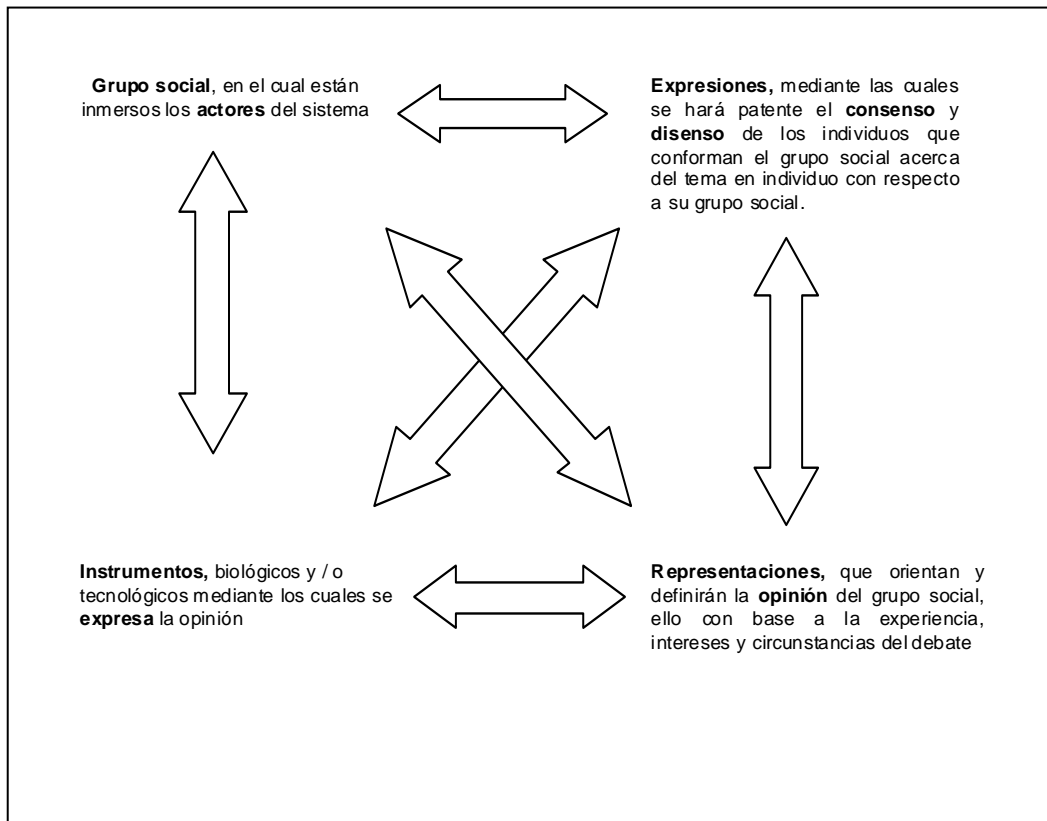
Partiendo de lo anterior, la Opinión Pública es considerada como un sistema, y se establece con el Sistema Comunicativo bajo las condiciones del Modelo Dialéctico de la Comunicación propuesta por Manuel Martín Serrano, donde afirma que la Opinión Pública es un sistema porque cumple con los parámetros establecidos en cuanto a *identificación, relación, y selección de sus componentes*.¹¹

Desde una perspectiva global se establece la selección, relación y distinción entre los componentes en la organización y funcionamiento del Sistema Opinión Pública, como un subsistema perteneciente al Sistema Comunicativo puesto que comparte con él a sus elementos estructurales; Actores, Instrumentos, **Expresiones** y Representaciones, asumiendo que el elemento *expresiones* es el que le da el sentido de la pertenencia con el Sistema Comunicativo.¹²

¹¹ Ibid

¹² Ibid

1.2.1 Componentes del Sistema Opinión Pública



1.3 Relaciones entre los componentes del Modelo Dialéctico de la comunicación

Las relaciones pueden ser solidarias, causales y específicas, dichos tipos de relaciones se pueden dar entre el Sistema de Opinión Pública, Sistema Comunicativo o entre el primero con otros sistemas ajenos.

Todos los componentes mencionados, tanto estructurales como funcionales, pertenecen al Sistema de Opinión Pública, puesto que su existencia es necesaria para que funcione y/o permanezca organizado el sistema. La implicación obligatoria se da con base en los componentes estructurales y la optativa con base en los funcionales.¹³

¹³ Planteamientos extraídos al interior del Seminario de Opinión Pública, FES Acatlán. Septiembre 2008.

Así la **Opinión Pública** se define, como las *expresiones* de los individuos del grupo social que tienen un referente público,¹⁴ entendiendo como público a todos aquellos asuntos que interesan y/o afectan al grupo social, a diferencia de “el público” que es el grupo social en sí mismo.

Con base en la anterior definición, se analizarán las expresiones de los individuos del grupo social que hagan referencia a las siguientes Temáticas de lo Público, considerando que en éstas, están incluidas todos los asuntos que interesan y / o afectan al grupo social:

- 1.-La sobre vivencia del grupo social.
- 2.-La producción de bienes materiales e inmateriales.
- 3.-La conservación de la propiedad privada (territorios, medios de producción y mercancías o bienes).
- 4.- El Estado (ejercicio del poder y sus consecuentes formas de acción).
- 5.- La Cultura.

Si alguno de los asuntos en debate no puede ser incluido dentro de alguna de éstas temáticas entonces no puede ser inherente y/o susceptible a lo que se ha definido como Opinión Pública.

La consideración de los cuatro elementos estructurales del Modelo Dialéctico de la Comunicación como componentes, también estructurales, del Sistema Opinión Pública es explicable desde el punto de vista de que, como ya se mencionó, la Opinión Pública es un subsistema del Sistema Comunicativo, por lo tanto cualquier proceso de comunicación debe de contar con estos cuatro elementos que son los que lo hacen posible.¹⁵

Para nuestra investigación un elemento fundamental es la Opinión (expresiones), que tienen los estudiantes de bachillerato del CCH plantel Naucalpan sobre las técnicas y hábitos de estudio.

Para entender las perspectivas actuales sobre la Opinión Pública es obligatorio hacer un recorrido por etapas históricas determinantes, en su concepción.

¹⁴ Público, según Young Kimball, en el texto La Opinión Pública, se refiere a hechos o actividades humanas que concentran el interés general de la comunidad: todo aquello que es visto, o es conocido en común, todo aquello que está abierto al uso general.

¹⁵ Planteamientos extraídos al interior del Seminario de Opinión Pública, FES Acatlán. Septiembre 2008.

1.4 La Opinión Pública en el Renacimiento y el Capitalismo

En la Edad Media, como es bien sabido, las ciencias, artes y tecnología no habían tenido cabida, sino es hasta el Renacimiento donde dichas prácticas “renacen” y comienzan a gestarse con la sospecha de que en la naturaleza existían procesos naturales ocultos a la percepción inmediata de los sentidos, era un punto de vista mágica y, por tanto, heterodoxo para el concepto del mundo propio de la ciencia escolástica.

Siendo los magos y alquimistas quienes hacen uso del razonamiento y marcan la transición hacia la filosofía de la naturaleza Renacentista.

El poder político adquiere legitimidad, usando el concepto de Democracia que se encuentra estrechamente ligado con la Opinión Pública, además cobra un matiz político, no obstante, y a diferencia de como se consideraba en Grecia y Roma, ahora es considerada un objeto de estudio por su importancia para lograr cohesión del grupo y para la conformación e instauración de los nuevos regímenes políticos.

Con el proceso de secularización de la política y más aún como consecuencia del Modelo Cultural de la Mediación propuesto por Manuel Martín Serrano para explicar el modo de interpretar de esta época denominado del iluminismo o la Razón, la transición hacia el predominio discursivo y racional de alcanzar las verdades en este terreno se afirmó como una conquista del espíritu humano. “El reconocimiento de la existencia de un campo de debate de opiniones contradictorias enfrentadas racionalmente con la pretensión de alcanzar de este modo la verdad, se remonta justamente a la época iluminista. Responde a ella el surgimiento de un nuevo tipo de sociedad, la sociedad burguesa, y a una nueva concepción del hombre y del Estado.¹⁶

Se reconoce a la Opinión Pública como mecanismo para alcanzar ciertas verdades en el terreno de los hechos políticos, sociales y económicos supone la existencia de una esfera de hechos cuya dilucidación es inalcanzable a través del libre debate público llevado a cabo por individuos de capacidad racional y

¹⁶ Ibid.

discursiva que le permitirá lograr, a través del uso de dichas facultades, aquella verdad que otrora estaba reservada a la revelación o a la autoridad.

“El reconocimiento de las funciones de la Opinión Pública en una sociedad, junto con el requisito de las verdades públicas para el ejercicio de la libre discusión se funda sobre la idea del hombre como ser racional plenamente capaz de alcanzar por sí mismo la verdad en el orden político, social y económico”.¹⁷

Al respecto hay que considerar que, si bien existen relaciones solidarias, causales y específicas entre Democracia y Opinión Pública, de ninguna manera la primera es un elemento estructural de la segunda, en cambio, para que exista en su amplio concepto la democracia, la Opinión Pública resulta un elemento imprescindible.

“La libertad en una democracia está siempre equilibrada por un sentimiento de la responsabilidad individual por los propios actos. Las premisas básicas de la democracia son que el lugar del poder político descansa en los ciudadanos; que al ejercer este poder”, a través de la expresión libre y organizada que implica necesariamente el ejercicio de Opinión Pública, “también tiene una responsabilidad... En otras palabras, el poder de la democracia está sostenido por una moralidad de la comunidad.”¹⁸

Es así como se reconoce a la Opinión Pública dentro de los regímenes democráticos ya que a través de ella se podía ejercer el concepto libre expresión de ideas, que empezó a conceptuarse como tal en la Revolución Francesa y que posteriormente invadió al Nuevo Mundo con inclinaciones libertadoras, todo ello que implicó que se le valorara como un objeto de estudio y no sólo como fenómeno.

A partir del Renacimiento la Opinión Pública se ha ido enriqueciendo en cuanto a temas, con el advenimiento de la industrialización y su consecuente, el capitalismo, del siglo XV a la actualidad, las sociedades occidentales han transitado por dos modelos mediacionales más, posteriores al del iluminismo: el de la tecnología y el del capitalismo monopólico. Si ya en el Renacimiento la Opinión Pública, aparte del tema estamental comenzaba a ocuparse de la conservación de

¹⁷ Planteamientos extraídos al interior del Seminario de Opinión Pública FES Acatlán. Septiembre 2008.

¹⁸ Ibid.

la propiedad privada (Territorio, medios de producción y mercancías o bienes), con la Revolución Industrial amplió su campo temático al de la producción de bienes materiales e inmateriales. “Los públicos políticos y la Opinión Pública han sido los principales temas de los autores que se ocuparon de la política moderna. Sin embargo, limitar el concepto a este campo solamente, es ignorar que existen grandes áreas de interés de la comunidad que no son problemas políticos. En vista de este hecho, nuestra posición es que hay públicos antes que un público interesado en las cuestiones del gobierno. Puede haber, en diferentes momentos y con grados variables de interés, un público político, un público financiero y un público interesado en el arte, la reforma moral, o cualquier otro tópico de interés general relativamente extendido. Los medios de formación de Opinión Pública no incluyen solamente política, sino otros muchos aspectos de la vida contemporánea.”¹⁹

Posteriormente, con el arribo de los medios de comunicación masiva el ámbito de la Opinión Pública ha cambiado. Mientras anterior a éstos la atención del ciudadano estaba concentrada sobre todo en los problemas locales, hoy en día debe hacer frente a problemas de dimensiones globales. Se supone que debe intervenir en la formación de opiniones que van desde las cuestiones de la localidad, el Estado y la Nación, hasta los problemas de la guerra, la paz, el comercio internacional y la organización mundial. Como resultado han surgido nuevas dificultades en el proceso democrático y en la elaboración de opiniones. Cada persona, como individuos, no puede cubrir el área total de sus intereses, se depende entonces de fuentes indirectas y secundarias de información e interpretación, y nuestros datos e inferencias son modificados por quienes los proporcionan a través de la televisión, la prensa el radio y el cine.

En la actual sociedad de masas, se transita con el modelo del Capitalismo Monopólico, lo cual implica la incursión de la Opinión Pública en las 5 temáticas ya propuestas, aunque cada una ocupa una determinada escala de prioridad de acuerdo al grupo social que se trate.

¹⁹ Ibid.

Finalmente, de estos periodos cabe enfatizar los siguientes aspectos característicos:

- 1) Durante el iluminismo y el Capitalismo se discute entre los individuos acerca de los que terrenalmente tienen, de las diferentes posibilidades de participar en el poder y de la forma de ejercitarlo.
- 2) Se diferencia lo público (la sobrevivencia del grupo social como tal) de lo privado (la sobrevivencia de las personas como individuos)
- 3) Se identifican diversas formas de organización social, como la familia, la empresa, la iglesia, la escuela, el club, la confederación, el gremio, etc., como grupos sociales que son capaces de expresar opiniones.

Las sociedades renacentista y capitalista no son un solo grupo, sino varios y los individuos pertenecen al mismo tiempo a diversos grupos, en los cuales puede manifestar distintas opiniones, incluso sobre un mismo tema, debido a la diversidad de los referentes en cuestión con sus consecuentes direcciones e intensidades.

Con la influencia de los medios de comunicación masiva la expresión de la Opinión Pública se vuelve aún más diversa, contradictoria, plural y persuasora sobre diversos temas que el grupo social considera atañen a la sobrevivencia del mismo grupo y que cobran importancia para otros grupos sociales sólo en la medida en que le afecten a esos otros grupos, por lo cual cada grupo busca difundir, comunicar y persuadir a otros grupos a través del uso de los medios.

1.5 Perspectivas Actuales de la Opinión Pública

Por los párrafos anteriores se pudo observar y analizar los diferentes referentes que han existido en torno a la opinión pública, asimismo, esto sirvió para comprobar que la expresión de la opinión pública es diversa, contradictoria, plural y persuadida sobre diversos temas que el grupo social considera atañen a la sobre-vivencia del mismo grupo y que cobra importancia para otros grupos sociales sólo en la medida en que le afecten a otros grupos, por lo cual cada grupo busca difundir, comunicar y persuadir, a otros grupos de la importancia de prever fenómenos.

En la actualidad los estudios de opinión pública tienen dos vertientes:

- aquellos que tratan de conocer la opinión pública de algunos grupos sobre un tema específico y
- aquellos que tratan de hacer una teoría de la expresión de la opinión pública.

Los primeros utilizan métodos y técnicas que les permiten conocer con cierto grado de incertidumbre lo que las personas de un determinado grupo social dicen que piensan o hace. Los segundos tratan de aclarar cómo el cambio de las sociedades ha interactuado con las expresiones de la opinión de los diversos grupos sociales.

Una vez dilucidado a grandes rasgos la ontogenia comunicativa de la expresión de opinión pública, la evolución histórica de sus referentes y la relación que guarda con los diferentes grupos sociales que componen a las sociedades complejas, vale la pena apuntar dos cuestiones más:

- Primero: El código empleado por los medios de comunicación masiva para incluir temas.
- Segundo: La utilidad de los estudios de opinión pública que se realizan en los diferentes grupos sociales.

El código que utilizan los medios de comunicación masiva está en función de los siguientes referentes: muertes, guerras, enfermedades, religión, forma de vida cultural, política, economía, educación, relaciones sociales, medios de comunicación y emociones, en donde cada uno de éstos tiene tres variables: el grado de afectación a la sobrevivencia, el número de afectados y la cercanía a los receptores.

Acercas de la utilidad de los estudios de opinión pública que se realiza en los diferentes grupos sociales, si bien se deben tomar con las reservas teóricas aquí enunciadas, no sólo representan la aplicación de métodos y técnicas precisas y con ciertos grados de confiabilidad, sino que sirven, la mayoría de las veces para coadyuvar a la toma de decisiones de carácter político, económico y cultural. Así,

los gobiernos, las empresas, las organizaciones, las instituciones y diversas ciencias, recurren cada vez con mayor frecuencia a estudios de opinión pública para diagnosticar, explicar y planificar acciones que tienen incidencias en la conformación de la vida cotidiana de las personas comunes y corrientes, no sólo a nivel regional y nacional sino internacional.

Finalmente, se considera que estas dos líneas de investigación representan vertientes interesantes para continuar indagando y explicando uno de los planos o mundos: el de la comunicación, que se insiste, es la expresión de lo que los miembros de distintos grupos sociales producen con respecto a referentes públicos y cuya expresión no es única, ni homogénea, ni verdadera, ni válida, ni representa la mejor ni la única vía para dar cuenta de los fenómenos sociales, tan como lo muestra la historia.

Así la investigación se torna a las expresiones vertidas por los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades respecto a las técnicas y hábitos de estudio, tomando en cuenta que por su naturaleza deben ser ejecutadas si es que se tiene conocimiento de ellas.

Siendo el estudio la actividad que por años se ha practicado con la necesidad del hombre de mantenerse en un nivel intelectual superior, desde niños son internados en aulas con profesores determinados, que guían sus procedimientos de apropiación de conocimiento. La guía se prolonga hasta niveles de licenciatura, sin embargo es aquí donde se enfrentan con la limitante de no contar con herramientas de estudio, básicas para su labor estudiantil.

El rezago educativo declina desde el nivel medio superior en donde los alumnos carecen de conocimiento respecto a las técnicas y hábitos de estudio, mismas que por su importancia son desarrolladas de forma universal en las aulas de estudio.

A continuación se conceptualizan las técnicas y hábitos de estudio, mismas que retomaremos en el capítulo metodológico, en el apartado 3.2.1 Tabla de operacionalización para la elaboración del cuestionario de aplicación.

1.6 El Hábito y la Técnica por el Estudio

El estudio es un esfuerzo por aprender, en donde se involucran todas las facultades humanas que, ayudadas por técnicas y hábitos de estudio adecuados a cada individuo, suelen resultar más eficaces para los alumnos, si se llevan a cabo, que las aptitudes académicas que pudieran poseer. Tendrán que ser usadas en las mismas condiciones bastará el entrenamiento, que debe estar acompañado por una comprensión de *cuándo, cómo y por qué* usarlas.

Carles Morgan, explica que “el estudiar- el aprender- es un arte y una destreza.”²⁰ Es un arte que debe ser practicado hasta obtenerse de manera habitual y son destrezas que se pueden descubrir en el estudiante.

Las técnicas de estudio son entendidas como “un conjunto de pasos que permiten hacer un trabajo de manera más rápida y eficaz” se habla de destrezas, que una vez aprendidas se utilizan automáticamente en cualquier situación futura.²¹

Si bien es cierto, para muchos estudiosos del tema, las técnicas de estudio son recetas para lograr el éxito, se debe dejar en claro que no sólo mejoran el rendimiento académico sino que, además, fortalecen la capacidad para hacerlo de manera inconsciente, debido a la continuidad con la que se practica se van desarrollando de manera habitual.

Con base en lo ya mencionado, se detalla los factores que intervienen en el estudio, retomando aspectos desarrollados por Miguel Salas Parrilla²², con el fin de precisar su funcionamiento e importancia en los círculos de estudio.

²⁰ Morgan, Carles. Cómo estudiar. 3ª Edición. Magisterio Español. Madrid, 1967, p.p. 11-18.

²¹ Angulo, Borja Octavio y García, Martínez Dora. Estrategias de aprendizaje. Talleres de orientación educativa. UNAM, Dirección general de orientación y servicios educativos. México. 2005. p. 42.

²² Salas, Parrilla Miguel. Técnicas y hábitos de estudio para Secundaria y Universidad. Alianza editorial, Madrid, 1999. pp. 304.

1.6.1 Factores Ambientales

Son factores que van a incidir de manera directa en “el rendimiento psicofísico, al actuar sobre la concentración y relajación del estudiante y crear un ambiente adecuado o inadecuado para la tarea de estudiar”.²³

También son considerados como “aquellos elementos externos del medio ambiente que inciden positiva o negativamente en la calidad del estudio”.²⁴

Los estudiantes la mayoría de las veces no cuentan con ambientes propicios para el estudio, de tal suerte que resulta frustrante el haber pasado horas estudiando y no haber logrado la comprensión de los contenidos.

1.6.1.1 Lugar de estudio

El mejor lugar para el estudio es la habitación propiciando una asociación con el estudio, aunque muchas veces se recibe interrupciones de los familiares o amigos, por tal razón, es conveniente encontrar el lugar apropiado, las bibliotecas suelen ser una alternativa porque están destinadas para el estudio. No importa el lugar que se prefiera, pero siempre se debe procurar que sea el mismo, para lograr relacionar ese espacio con el estudio.

1.6.1.2 Temperatura

Es un factor que afecta directamente al organismo, por lo que se debe considerar una temperatura que no esté excesivamente fría ni se encuentre por encima de los 22° C, pues los extremos provocan nerviosismo e intranquilidad respectivamente.

Debe oscilar entre los 18 y 22° C, con una distribución de calor homogéneo y agradable, esto ayudará a tener una mejor atención y concentración.

1.6.1.3 Silencio

Es un factor importante en la concentración, pues se debe estar alejado de toda distracción y/o comunicación. El estudiar con música resulta contraproducente, a sus excepciones, va a depender de la influencia que ejerza sobre el estudiante.

Está comprobado que la única música que favorece al estudio y la memoria, es la música barroca, provocando un estado de *concentración relajada*, ideal para la actividad del estudio.

²³ Ibid pp. 29.

²⁴ Angulo, Borja Octavio y García, Martínez Dora. Estrategias de aprendizaje. Talleres de orientación educativa. UNAM, Dirección general de orientación y servicios educativos. México. 2005. p. 36.

1.6.1.4 Iluminación

El lugar de estudio debe estar bien iluminado, para mantener la motivación, haciendo la tarea más atractiva durante más tiempo.

La iluminación natural es la más aconsejable, aunque no en cualquier momento se cuenta con ella, sin embargo, la luz artificial es recomendable cuando se combina la general con la local o lámpara de mesa, provocando sensación de agrado para la vista.

1.6.1.5 Ventilación y calefacción

El cerebro humano requiere de oxigenación continua en las horas de estudio, para realizar un buen trabajo, de tal forma que el aire debe ser renovado cada 6 horas, para su mejor funcionamiento, por el contrario la calefacción adecuada es la central, ya que distribuye de manera homogénea el calor, provocando un ambiente cálido de trabajo.

1.6.1.6 Mobiliario y postura

Son elementos importantes a considerar, ya que de ellos depende las horas de resistencia en el estudio.

El mobiliario que consta de mesa, sin cosas encima, silla, mirando hacia la pared para evitar distracciones, debe estar proporcionalmente relacionada con el estudiante, y estantería, la cuál debe estar cerca de las anteriores, donde se reúna libros, cuadernos, y todo aquél material, para no desplazarse.

La mejor postura es sentado en una silla, con la espalda recta, pies en el piso y las piernas formando un ángulo recto, la distancia entre el libro y la vista deben ser de 30 cm. Perpendicularmente. Esto ayudará a no forzar ni cansar la vista.

Todos estos factores son de suma importancia para el estudio el contar con un buen espacio ambiental, es tener un interés por lo que se está haciendo, sin embargo los estudiantes no lo toman en cuenta, las causas van desde que son varios integrantes de familia, no cuentan con los recursos necesarios para condicionar un cuarto de estudio y el tener que compartir su habitación con algún miembro de la familia.

1.6.2 Factores Internos

Son determinantes para el rendimiento académico, se les debe dar la importancia necesaria, tanto alumnos, padres y profesores pueden mejorar la estabilidad anímica, al detectar inestabilidad emocional que altera o desvía la atención en las horas de estudio, de ahí su importancia y contribución.

1.6.2.1 Relajación

Es una forma de contener la ansiedad, manteniendo buena salud mental y corporal, adoptando una actitud de *concentración relajada* se pone al máximo el rendimiento en el estudio.

Existen muchos métodos de relajación que ayudan a rendir al máximo en el estudio como ejemplo se encuentran, la técnica de *contracción-relajación* y la técnica de *pesadez del cuerpo*. Es obvio que los estudiantes no encuentran atractivos estos métodos, debido a que su ansiedad la suplen con el tabaco, café y escuchando música.

1.6.2.2 Atención y concentración

La atención ha sido definida de múltiples maneras, sin embargo, existe consenso que consta de tres elementos:

- a) es un ajuste de los órganos sensoriales y del organismo en general
- b) en el que hay una conciencia clara y vívida de ciertos estímulos o ideas
- c) que provoca una disposición para la acción. ²⁵

Miguel Salas²⁶, explica que la atención es selectiva y exclusiva, es decir, se queda con aquello que le interesa, atendiendo a un solo estímulo, y está

²⁵ Angulo, Borja Octavio y García, Martínez Dora. Estrategias de aprendizaje. Talleres de orientación educativa. UNAM, Dirección general de orientación y servicios educativos. México. 2005. p. 65.

determinada por factores internos y externos, los primeros provienen del propio sujeto y se relacionan con la personalidad; como necesidades fisiológicas, intereses personales, hábitos y expectativas, los segundos llegan a través de la percepción; como la intensidad, tamaño, contraste, movimiento, entre otras.

Así la atención puede darse de manera voluntaria e involuntaria, dependiendo del esfuerzo o no que se quiera realizar y del estímulo que se quiera atender.

Cuando un estímulo desplaza a otro se habla de distracción, sus causas pueden ser internas; como problemas personales, fatiga física, falta de interés entre otras, y externas; provocados por ruidos, falta de horarios, monotonía, etc.

Por otro lado la concentración se puede mantener; planificando las horas de estudio, adoptando posturas adecuadas, resolviendo problemas personales, implementando interés por el estudio, y remediando todas aquellas inquietudes que produzcan ansiedad e incertidumbre a nuestra vida.

Los estudiantes de bachillerato suelen distraerse de manera fácil, ya sea con los problemas dentro de su entorno familiar y los propios como adolescentes focalizando todo su interés en la solución de problemas y ejerciendo mayor energía, dejando de lado el interés hacia el estudio.

1.6.2.3 Motivación

Es un factor determinante en la conducta humana, de igual modo en el estudio, por otorgar la suficiente energía para alcanzar los objetivos deseados.

Los estudiantes de bachillerato suelen asumir diferentes razones para estudiar, desde no obtener regaños de los padres, terminar la carrera y obtener un empleo, hasta, no aburrirse en casa o destacar por encima de los demás.

Una razón importante son los fines vocacionales que expresan los estudiantes, aunque éstas varían continuamente provocando inseguridad y poca claridad para el estudio.

La motivación va depender de varios cometidos, sin embargo, se ha demostrado que el empleo de varias técnicas la mejora, tal es el caso, de la

²⁶ Salas, Parrilla Miguel. Técnicas y hábitos de estudio para Secundaria y Universidad. Alianza editorial, Madrid, 1999. p.p. 47-60.

fijación de objetivos, el empleo de técnicas activas, el hábito por el estudio y/o tener autoconfianza.

1.6.3 El método: EL SER 3

Este método consta de siete partes o pasos, (Exploración, Lectura, Subrayado, Esquematización, Resumen, Recuerdo, Repaso) que facilitan y mejoran el estudio.²⁷

Héctor Guerra y D. Mecloskey ²⁸, sostienen que es una “técnica muy generalizada y de indudable eficacia”, retoman el método de Robinson, agregando variantes a la misma por considerarla incompleta, condensado en la formula SQ3R (Examina, Lee, Pregunta, Reflexiona, Resume, Recita, Repasa).

Octavio Angulo y Dora García²⁹, indican que las técnicas de estudio son un conjunto de pasos que permiten hacer el trabajo de manera más rápida y eficaz, son destrezas que una vez aprendidas son utilizadas en automático, en cualquier situación futura de aprendizaje, comprendida en la formula, PLeSuPE (Prelectura, Lectura comprensiva, Subrayado, Palabra clave, Estrategia; ya sea un resumen, esquema, etc.)

De cualquier forma, estas diferencias engloban reglas generales que siempre serán las mismas, sin importar los estilos individuales y el grado en que se ponen en práctica, ya que de una u otra forma el estudiante hace uso de las mismas, sin darse cuenta de ello.

A continuación se explica a detalle el método: EL-SER3, por considerarlo completo e incluyente de los métodos antes mencionados.

1.6.3.1 Exploración

Es conveniente explorar los apuntes o libros antes de comenzar con el estudio, ya que permite captar el todo, obteniendo una visión general del tema a tratar.

En el caso de los libros se debe comenzar por la portada y la tapa, el prologo, índice y por último el capítulo, por otro lado los apuntes tienen diferente distribución y organización, misma que el propio alumno le da a la hora de

²⁷ Ibid. p.p. 70-71.

²⁸ Héctor Guerra y D. Mecloskey. *Como estudiar hoy*. Trillas, México. 1979. p.p. 42-46.

²⁹ Angulo, Borja Octavio y García, Martínez Dora. *Estrategias de aprendizaje*. Talleres de orientación educativa. UNAM, Dirección general de orientación y servicios educativos. México. 2005. p. 45-51.

estructurar y jerarquizar el tema, así la atención suele centrarse en los párrafos iniciales y finales.

1.6.3.2 Lectura

Es más profunda que la lectura de un periódico o una novela, la lectura consta de dos momentos:

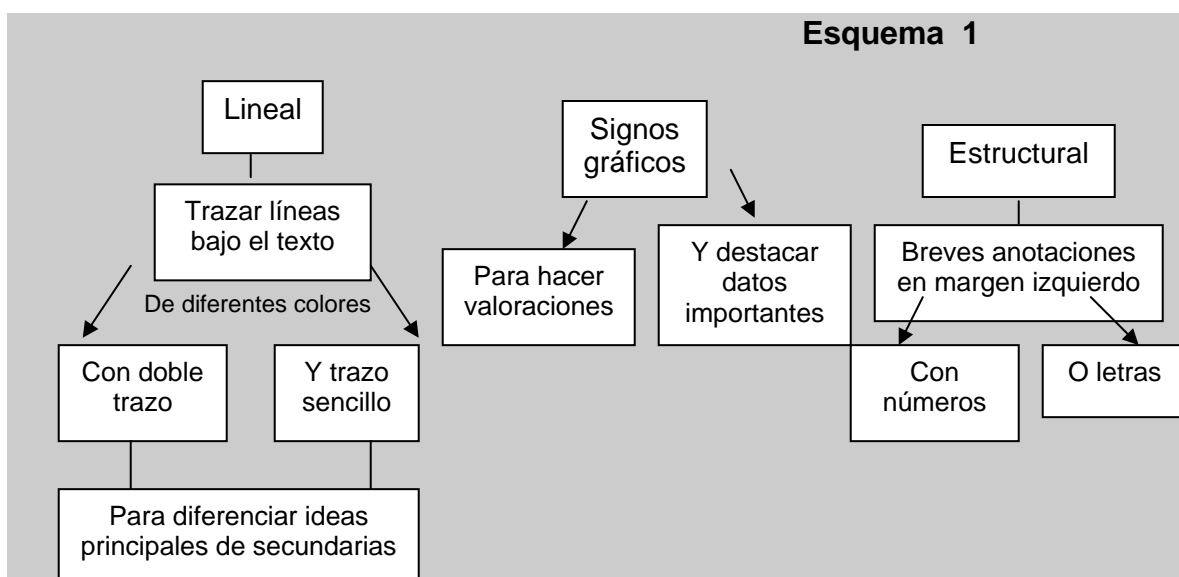
Prelectura: es una lectura rápida de todo el capítulo y/o apartado, para tener una visión en conjunto, sin tomar apuntes, subrayar, o consultar el diccionario, ya que el objetivo es la captación de ideas principales y su relación jerárquica.

Lectura comprensiva: va más allá de la lectura mecánica, se fija en las frases para desentrañarlas de su significado, utilizando la técnica del subrayado, consultando el diccionario y diferenciando ideas principales de secundarias.

Una de las principales causas de la deficiencia lectora, es la escasez de vocabulario, con la que cuentan los estudiantes, y su desinterés por la consulta del diccionario.

1.6.3.3 Subrayado

Es poner una raya debajo de las ideas más importantes, se debe emplear en la lectura comprensiva, durante la 2ª y 3ª lectura, subrayando palabras -clave y jerarquizando ideas, existen tres tipos; lineal, signos gráficos y estructural. (Véase esquema 1)



Las ventajas obtenidas, de esta técnica son muchas, entre las más importantes se encuentran; el incremento de la atención, facilidad para la comprensión, favorece la lectura crítica y ayuda a la memorización.

1.6.3.4 Esquematización

Es una síntesis estructurada y lógica, en donde se establecen lazos entre las ideas principales, secundarias, los detalles, matices y puntualizaciones, y es consecuencia de las notas al margen y del subrayado.

El esquema, como toda técnica activa, incrementa la concentración, el interés y la memoria, reforzando la capacidad de recuerdo porque se capta la estructura del tema en conjunto, al igual que desarrolla la capacidad de análisis.

Los esquemas más conocidos por su uso son; de llaves, numérico, de letras y mixto.

A continuación se muestra un cuadro con sus principales características:

De llaves	Desglosa las ideas principales con sus divisiones y subdivisiones	Con el título a la izquierda y en el centro. Funciona mejor en la memoria visual	Sin embargo, la información se concentra en la derecha	Dejando grandes huecos a la izquierda.
Numérico	La ordenación de ideas es numérica	Con sucesivas divisiones y subdivisiones	Según la importancia. Es muy preciso en el orden	Pero es monótono, no es recomendable para el repaso y memorización
De letras	Se realiza mediante letras mayúsculas y minúsculas	De acuerdo a las ideas principales	Divisiones y subdivisiones.	
Mixto	Mezcla números romanos y árabigos	Con letras mayúsculas y minúsculas		

Estas dos últimas tienen la desventaja de no llevar un orden en la 2ª y 3ª subdivisión.

1.6.3.5 Resumen

Consiste en condensar un texto, sin que falten ideas importantes, manteniendo la estructura argumentativa, su extensión con respecto al original oscila entre 1/3 y 1/5 parte, que posea ilación entre la original, debe ser breve, pero con las ideas desarrolladas y sobre todo debe ser personal.

Dicha redacción prepara para el examen, además, que desarrolla la expresión escrita en el alumno, así como la forma de organización lógica en un material.

1.6.3.6 Recordar

Recitar lo aprendido con el único fin de comprobar el grado de asimilación, reforzando la memoria, esta técnica puede ser mental o en voz alta.

Contribuye a aclarar ideas básicas y dudas que pueden resolverse, reforzando las huellas del material recordado, es imprescindible recordar; después de realizar y repasar el esquema, volver a hacerlo después de estudiar, tantas veces sea necesario, hasta comprobar que se sabe.

1.6.3.7 Repaso

Consiste en pasar de nuevo por todas las etapas anteriores, es un vehículo para combatir el olvido, los repasos pueden darse en 2 niveles:

Repasos de grabación: se lee el apartado, deteniéndose en el subrayado, mirando el esquema y comprobar la estructura del tema.

Repasos de refuerzo: No es necesario leer todo el texto, con sólo leer el subrayado y el esquema es suficiente.

Los repasos deben de realizarse; al término del estudio, al día siguiente, una semana después, proximidad del examen, días antes al examen, pero jamás estudiar horas antes del examen, ya que tiene efectos perjudiciales, atañidos por el olvido.

El método EL- SER3 no es utilizado, en su mayoría, de manera correcta por los estudiantes de bachillerato esto se debe a que no identifican las características propias de cada uno de ellos, llegando a confundir la elaboración del resumen como resultado del subrayado de la lectura.

1.6.4 Técnicas Activas

Si bien forman parte del método EL-SER 3, como técnicas activas, se recuerda mejor lo vivido que lo leído, ya que se mejora el rendimiento y se disminuye el tiempo dedicado al estudio.

Son antidotos de la distracción porque se aumenta la atención y la concentración, enfrentándose a los problemas de forma activa, existe una mayor comprensión ante el conocimiento ya que hace parecer todo más fácil e interesante.

Se memoriza y recuerda con facilidad por medio de tres vías:

- Lógico abstracta, proporcionada por la lectura y comprensión
- Visual, proveniente de la exposición gráfica de los datos
- Vivencial, proveniente de la propia actividad

1.6.4.1 Subrayar

Ya como técnica activa, tiene ventajas propias, pues mientras se realiza existe mayor concentración, el texto se hace más interesante y existe mayor motivación.

1.6.4.2 Hacer esquemas y gráficos

Se logra trabajar con el doble de potencia, su mayor virtud es la jerarquización visual en donde el alumno juzga, utiliza los 2 hemisferios cerebrales, además de que se tiene una vivencia que refuerza la memorización y recuerdo por el tema, ejercitando y desarrollando la capacidad de síntesis. Sin embargo es poco ocupado por los estudiantes de bachillerato, quizá se deba a que no hay un momento determinado en donde se les explique la utilidad de los mismos, los profesores dan por hecho que son conocimientos que los alumnos poseen.

1.6.4.3 Resumir

Mantiene la concentración en cada tarea, facilita la reelaboración del material, favorece la comprensión del tema y aumenta la capacidad de recuerdo.

1.6.4.4 Formularse preguntas e intentar resolverlas

Su origen puede provenir; del propio sujeto, de acuerdo a la comprensión del tema, o del exterior, ya sea de algún libro, compañero o del propio maestro.

En ésta técnica se pasa de lector pasivo a activo, con un momento vivencial, en donde el aprendizaje es más personalizado, además que prepara para responder preguntas en los exámenes.

La meditación, clasificación, ordenación y relación de conocimientos es una forma más, de hacer y resolver preguntas.

1.6.4.5 Resolver ejercicios prácticos

Con ellos se comprueba el grado de comprensión del tema y las dificultades técnicas que conlleva, la mayoría de estos ejercicios aparecen en libros de texto, manuales, en cursos, al final de cada capítulo. Si finalmente se consigue resolver los ejercicios, se estará viviendo una experiencia interesante, quedando los contenidos reforzados en la memoria.

1.6.4.6 Uso de video, diapositivas y computadora

El uso de estos materiales tiene sus ventajas y desventajas, por un lado se visualizan contenidos explicados con anterioridad, y por otro, su abuso conduce a la pasividad en el alumno.

El estudio a través de la computadora suele ser eficaz, ya que refuerza la conducta de manera positiva, de manera tal que estimula el estudio.

1.6.4.7 Contrastar lo leído con otras fuentes

La mayoría de los estudiantes se limitan a tener una sola fuente de información, sin confrontarla con diferentes posturas, de tal suerte el trabajo queda inconcluso e incomprensible para el propio alumno y para los lectores.

Por tanto, es conveniente profundizar, consultar más datos y buscar las causas de alguna posible contradicción. Esto permitirá desarrollar la capacidad de síntesis y crítica, y contribuye a tener una visión propia de la problemática.

1.6.4.8 Charlar sobre lo leído

La principal ventaja de ésta técnica es que, contribuye a organizar en la mente el material estudiado, sin embargo, cuenta con el inconveniente de incrementar la distracción. De ahí que sea mejor estudiar a solas, rectificar el conocimiento por medio de la charla, pero de manera expositiva.

1.6.4.9 Tomar notas

Esta técnica actúa como muro de contención ante posibles distractores, ya que su uso en clase es conveniente y atinado, de igual forma se puede elaborar un esquema, para tomar nota de lo leído.

1.6.4.10 Aplicar reglas Mnemotécnicas

Es una técnica que favorece el recuerdo, debido a que hay un aprovechamiento en el funcionamiento de la memoria, ayuda solucionar problemas de olvido, debido a que el material que se quiere retener se realiza de manera vivencial, ajustando el conocimiento en un acto significativo para el alumno.

Las reglas mnemotécnicas nos ayudan a recordar algo de manera fácil por medio de acrósticos, historietas, números e imágenes con el fin de asociarlas y hacerlas significativas para el estudio.

1.6.5 Los Apuntes

Actividad indispensable que el alumno debe dominar, sólo se logra con el ejercicio y la constancia, además de que ayuda a tener una mejor visión de la problemática, a jerarquizar y organizar ideas.

1.6.5.1 Los apuntes de clase

Son elementos clave en los estudios, y aunque muchas veces las explicaciones sean tan evidentes se deben de anotar, dado que el conocimiento retenido en la memoria dura poco si no es repasado con prontitud.

El tomar apuntes es una forma de invitar al alumno a no faltar a clase y poner atención, despertando su interés por la explicación y seguimiento de la exposición, ya que se refuerza la memoria de manera vivencial y se ejercitan capacidades, perceptivas, intelectuales y críticas. Por tanto, los apuntes, tendrán un acabado personalizado, propio para trabajar en el estudio.

La realización de los apuntes tiene su propia técnica, por lo que se debe atender a ciertas actividades.

1.6.5.2 Saber escuchar

Es un elemento esencial en esta labor, pues muchas veces no se entienden las explicaciones del profesor, para realizarlo de manera correcta se debe tomar en cuenta lo siguiente:

1. Colocarse en un sitio que favorezca la visión y audición
2. Sentarse correctamente
3. Mirar siempre al profesor, ya que se quedan los mensajes significativos
4. Permanecer en silencio, para evitar distracciones
5. Atender a las explicaciones sin despistarse
6. Mantener la concentración para no perder la continuidad
7. Seguir el procedimiento, escuchar- entender- escribir
8. Preguntar cuando no se entiende algo

Puede parecer un recetario, sin embargo, son factores necesarios para la buena estructuración de los apuntes.

1.6.5.3 Toma de apuntes

Éste es uno de los problemas más habituales de los alumnos, ya que ocupan cualquier hoja para anotar la clase, confundiendo una materia con otra.

Lo más adecuado es usar un cuaderno para cada materia, de hojas intercambiables, y escribir la fecha y nombre de la lección, para tenerlo identificado al momento de repasar, considerando dejar espacios en los márgenes y laterales para escribir alguna idea que se haya escapado.

1.6.5.4 Amplitud

Va a depender de las explicaciones del profesor, sin embargo, hay ocasiones en la que se sigue un libro de texto, por tanto, los apuntes deben ir en los márgenes o dedicarles un apartado en el cuaderno, en otras ocasiones se sigue apuntes fotocopiados de igual forma las anotaciones van al margen.

Cuando no se sigue ningún texto ni guión, la labor es completamente del estudiante, y debe pensar en lo verdaderamente importante, ni atarearse en intentar escribir todo, ni sólo escribir un esquema, lo ideal es un nivel intermedio que contemple lo esencial e importante de manera simplificada.

El uso de las abreviaturas y las terminologías, es una forma de integrar los apuntes de manera rápida, pero entendible para el usuario.

1.6.5.5 Detectar ideas importantes

Es un elemento básico para realizar los apuntes de manera sensata, y entenderlos al momento de estudiar, es de suma importancia seguir el eje conductor y la relación entre las ideas.

La atención al inicio y al final de las explicaciones de una problemática, ayuda a detectar las palabras o puntos clave del resto, más aún cuando se anotan integrales, definiciones, problemas, formulas, etc.

1.6.5.6 Revisión de los apuntes

Una de las técnicas más redituables, ya que es este momento en donde se completan los apuntes, recordando y golpeando al olvido, de tal manera que se afirma, que es uno de los primeros pasos que se sigue para estudiar una materia.

1.6.5.7 Apuntes de los libros

Lo más habitual en las bibliotecas es ver libros subrayados, no sólo por una persona sino por varias que lo han consultado, esto hace que el alumno se despiste, especulando que es lo más importante del texto.

Por tal razón que no se recomienda el subrayado del libro, no importando que el libro fuera propio es mejor hacer anotaciones en un cuaderno.

1.6.5.8 Toma de apuntes

El tomar apuntes es una técnica activa, ya que se está identificando las ideas relacionadas entre sí, durante la lectura no se hacen anotaciones sólo se comprende la estructura del texto y las ideas primarias y secundarias, es hasta la segunda y reposada lectura en donde se hacen las anotaciones pertinentes.

1.6.5.9 Tomar de anotaciones

Cuando se realiza una investigación o trabajo con rigor metodológico, las fichas son una herramienta útil para ello.

Las ventajas adquiridas son indiscutibles, puesto que son más fáciles de clasificar y reclasificar de acuerdo a los intereses de cada estudiante, además de su fácil manejo y la utilidad con respecto a la postura de cada autor.

1.6.6 Memoria

Definida como “capacidad de fijar, conservar y reproducir imágenes de objetos, sentimientos y pensamientos, en ausencia de la percepción de la que proceden”³⁰

No es una facultad aislada, sino la base de la facultad humana e inteligencia creadora, ya que con ella, podemos hablar, escribir, caminar, entre otras cosas. Sin ella nuestras emociones y sentimientos se verían afectados, al no reconocer el amor, el odio, la tristeza, el dolor, etc. nuestra historia personal se perdería en el olvido.

Por lo antes mencionado la memoria “es una habilidad mental indispensable para el ser humano, que permite retener conocimientos, hábitos, comportamientos, vivencias, valores, ideologías, etc. para recuperar la información en un tiempo posterior y utilizarla en nuevas situaciones”.³¹

1.6.6.1 Tipos de memoria

- Memoria auditiva, táctil, visual, olfativa. Las que destacan en el hombre; son la auditiva y sobre todo la visual.
- Memoria lógico-conceptual, se vale de las sensoriales para los recuerdos de relaciones de ideas y pensamientos.
Utilizado en la percepción, *imágenes perceptivas*.
- Memoria mecánica, se da por medio de la repetición literal del material ha memorizar.
- Memoria significativa, es la que asimila los contenidos y organiza el material ha memorizar.
- Memoria de ahorro, cuando queda en la memoria el recuerdo de ciertas estructuras, facilitando el trabajo la segunda vez en memorizar los mismos contenidos.

³⁰ Salas, Parrilla Miguel. Técnicas y hábitos de estudio para Secundaria y Universidad. Alianza editorial, Madrid, 1999. p.p. 162-163.

³¹ Angulo, Borja Octavio y García, Martínez Dora. Estrategias de aprendizaje. Talleres de orientación educativa. UNAM, Dirección general de orientación y servicios educativos. México. 2005. p. 70-73.

- Memoria de reconocimiento, aquél conocimiento que se creía haber olvidado, pero que la educación, dejó un cúmulo de aprendizaje que forma parte de la cultura del individuo y se manifiesta cuando se reconoce algo.
- Memoria de recuerdo, capacidad de recordar con mayor o menor precisión ciertos datos, previamente grabados.
- Memoria a corto plazo, su huella es de actividad y las imágenes pertenecen al presente el tiempo de retención de datos dura, entre 1 seg. y 30 seg. debe ser transmitido a la memoria de largo plazo.
- Memoria a largo plazo, su huella es estructural y las imágenes pertenecen al pasado, capacidad de retención es ilimitada y su duración indefinida.

1.6.6.2 Mnemotecnia

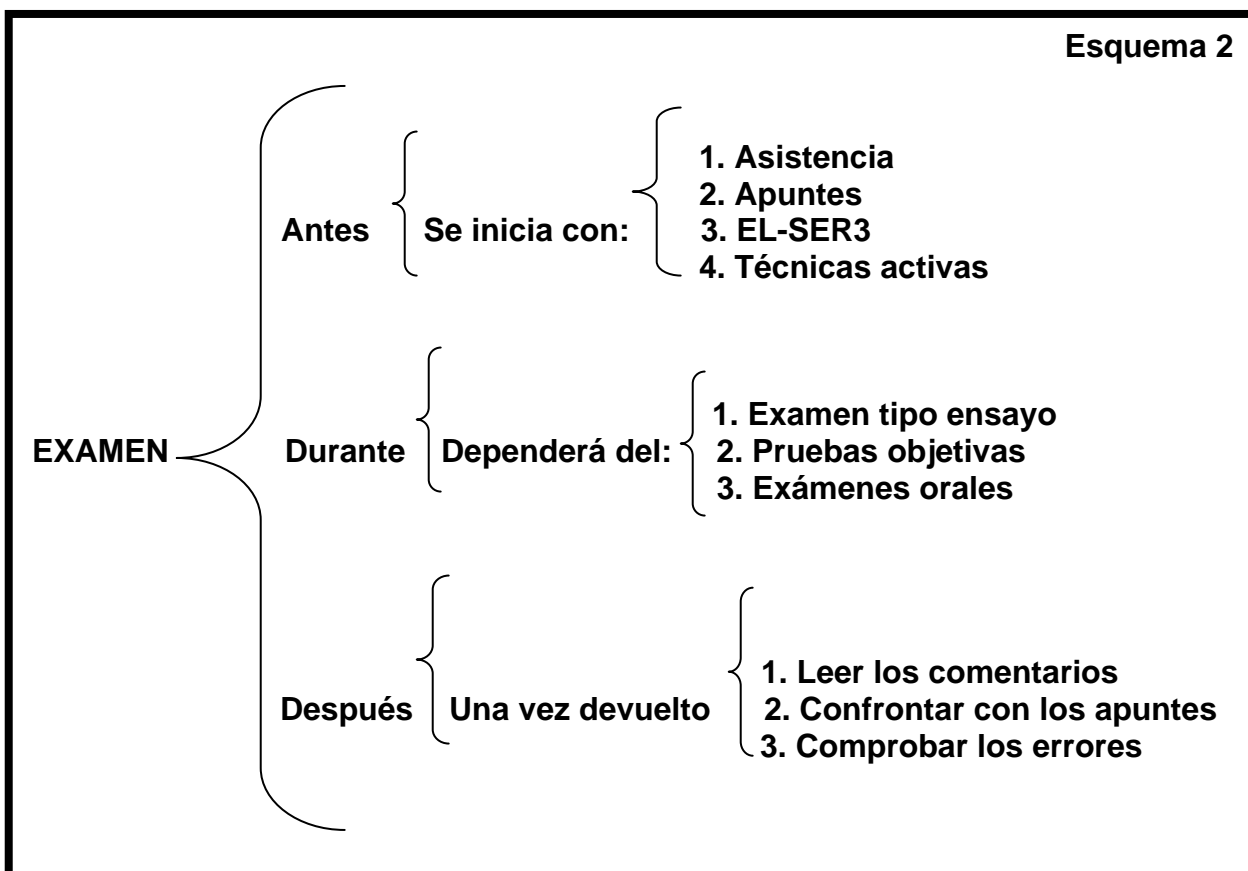
Es una práctica que ayuda a recordar el conocimiento por medio de la asociación de ideas que enlazan elementos sueltos y forman grupos lógicos, al momento de hacer dicha asociación es más fácil recordar el tema estudiado.

Existen diversas técnicas aplicables a cada gusto, estilo y rendimiento de la memoria, usando juegos de palabras, como los acrósticos, las historietas, frases hechas de rápida y fácil comprensión.

1.6.7 Los exámenes

Los exámenes son una realidad por la que todo estudiante debe pasar, puesto que miden el grado de asimilación de la materia (s) estudiada (s), y con la calificación se determina su aprobación o no, en la misma.

Su preparación consta de 3 momentos importantes; antes, durante y después. (Véase esquema 2)



Si aún quedan dudas sobre la calificación es necesario consultar con el profesor y atender a sus explicaciones y sugerencias, ya que en ocasiones la deficiente preparación ante el examen, es signo de frustración y agresividad, no sólo contra el maestro sino también contra los padres.

La preparación para los exámenes va a depender de todas las herramientas implementadas para la adquisición de conocimientos durante el semestre. Si bien no es una calificación lo que indica el grado de capacidad en un estudiante, si es un indicador del grado de asimilación y aplicación de técnicas y hábitos de estudio, pues son los exámenes la culminación fehaciente, de la existencia de un proceso de estudio.

1.6.8 Planificación del Estudio

Es indispensable para cualquier individuo que quiera organizar, no sólo sus estudios, sino su vida.

Con la planificación se obtiene ahorro de tiempo y energías, ya que se dosifica el estudio de cada asignatura y se realiza un menor esfuerzo, así mismo se crea un hábito, obteniendo satisfacción al término de cada jornada.

Y con ello el mejor esparcimiento de otras actividades, el horario puede ser modificado según las necesidades de cada individuo, y en el momento de cualquier examen, no son necesarias largas jornadas de estudio el día anterior.

1.6.8.1 Consideraciones

El horario debe contener elementos que lo soporten, de una manera realista y concreta de acuerdo a las condiciones y/o necesidades de cada individuo.

A continuación se presenta un cuadro en donde se especifica cada elemento³²:

DISTRIBUCIÓN A LO LARGO DEL DÍA	DISTRIBUCIÓN DE SESIONES Y DESCANSOS	NÚMERO Y DIFICULTAD DE MATERIAS	DIFICULTAD DE MATERIAS Y OBJETIVOS PROPUESTOS
La cantidad de tiempo dependerá, de las tareas ha realizar en la semana	Primera sesión de 55 min. y descanso de 5 min.	Depende de entre cuantas materias son y las horas dedicadas	Dificultad, en caso de no existir, se puede disminuir el número de horas de estudio
Todos los días se debe estudiar como mínimo de 2 a 3 hrs.	Segunda sesión de 50 min. y descanso de 10 min.	Se dividen en grado de dificultad, exigencia del profesor, y número de trabajos encargados	Objetivos, se pone en consideración, dependiendo el gusto por la materia, sin olvidarse de las demás
El horario semanal debe cubrir de 15 a 21 hrs. de estudio	Tercera sesión de 45 min. y descanso de 15 min.	Estimación aproximada, de acuerdo al número de hrs. de clase x asignatura y grado de dificultad	

1.6.8.2 Características de un buen horario

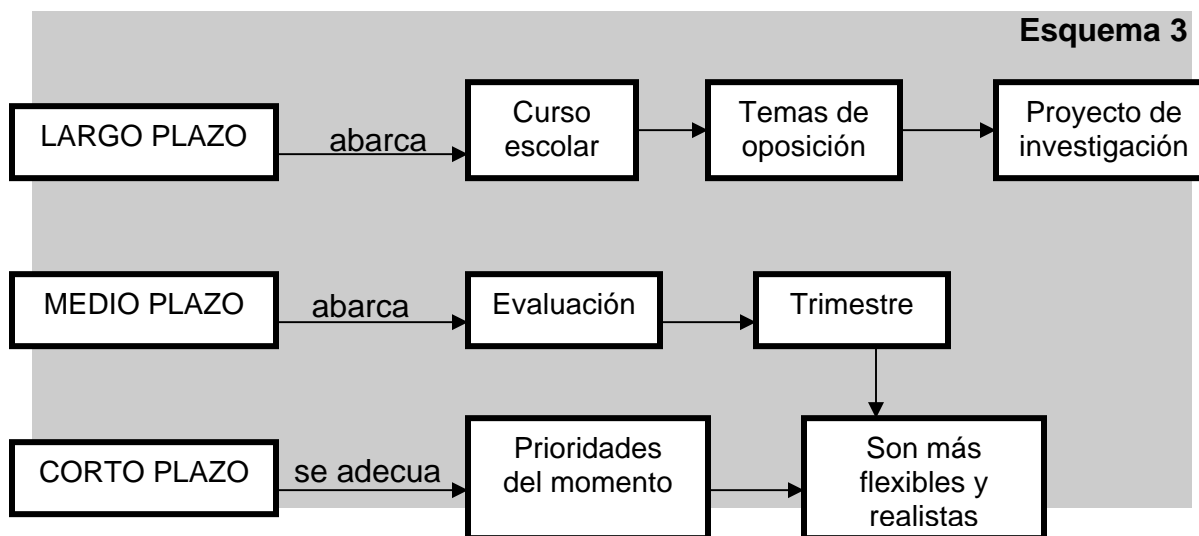
Un buen horario debe ser útil y cambiante a las circunstancias que se presenten, por lo que debe ser:

³² Cuadro elaborado a partir de la lectura en: Salas, Parrilla Miguel. Técnicas y hábitos de estudio para Secundaria y Universidad. Alianza editorial, Madrid, 1999. p.p. 216-234.

Realista: con todas las características y necesidades del estudiante, pero sin olvidar el ocio, deporte, y adversidades.
Flexible: debe facilitar el estudio y mantener las horas de ocio, teniendo en cuenta, imprevistos.
Revisable: con un periodo de 1 o 2 semanas, para controlar el cumplimiento del plan-horario y revisar los fallos.
Personalizado: adaptado a características psíquicas y de personalidad de cada individuo.
Escrito: para poder constatar fácilmente los fallos, y captar la necesidad de modificar las novedades.
Equilibrado: debe fijar 5 días como mínimo, 2 hrs. diarias, tiempo a los descansos, y reparto entre las asignaturas.

1.6.8.3 Tipos de planes

Se van a realizar dependiendo las necesidades de cada individuo. (Véase esquema 3)



1.6.8.4 ¿Cuándo estudiar?

Las horas de estudio van a depender del ritmo de vida de cada individuo, no obstante cada horario tiene sus propias ventajas y desventajas:

- Por la mañana. El cuerpo tiene energía, pero para desarrollar algún ejercicio físico, el nivel de ruidos es mucho mayor, por lo que se realiza un fuerte acto de voluntad.
- A media tarde. De 14 a 20 hrs. puede dar buenos resultados, aunque son horarios familiares y hay interrupciones.
- Por la noche. El nivel de ruidos e interrupciones es menor, y se recuerda mejor antes de dormir.

Es así como se debe mantener siempre el mismo horario, planificando el estudio, repasos, exámenes y recuperaciones.

1.6.9 Higiene Mental

Es un factor determinante para el ser humano, mucho depende para mantener en buenas condiciones al organismo.

1.6.9.1 Fatiga

Las nuevas formas de vida del mundo moderno producen en el ser humano, este tipo de alteración psíquica.

Algunos factores son:

1. Sobre carga de la memoria
2. No planificar las horas de estudio
3. Poco tiempo dedicado al esparcimiento y al sueño
4. Años dedicados al estudio
5. Gran cantidad de información (medios de comunicación)
6. Acumulación de actividades
7. Dificultad de acoplamiento
8. Desconocimiento de técnicas de estudio

Los estudiantes de bachillerato se enfrentan día a día con este tipo de alteraciones, las causas suelen ser; la falta de organización en el estudio, el cúmulo de información que se adquiere en Internet, pero sobre todo a que los

trayectos hacia las aulas de estudio les provoca un desgaste físico, pues la mayoría se desplaza distancias, hasta de dos horas de camino, provocando en él cansancio y fatiga para el estudio.

1.6.9.2 Ejercicio físico

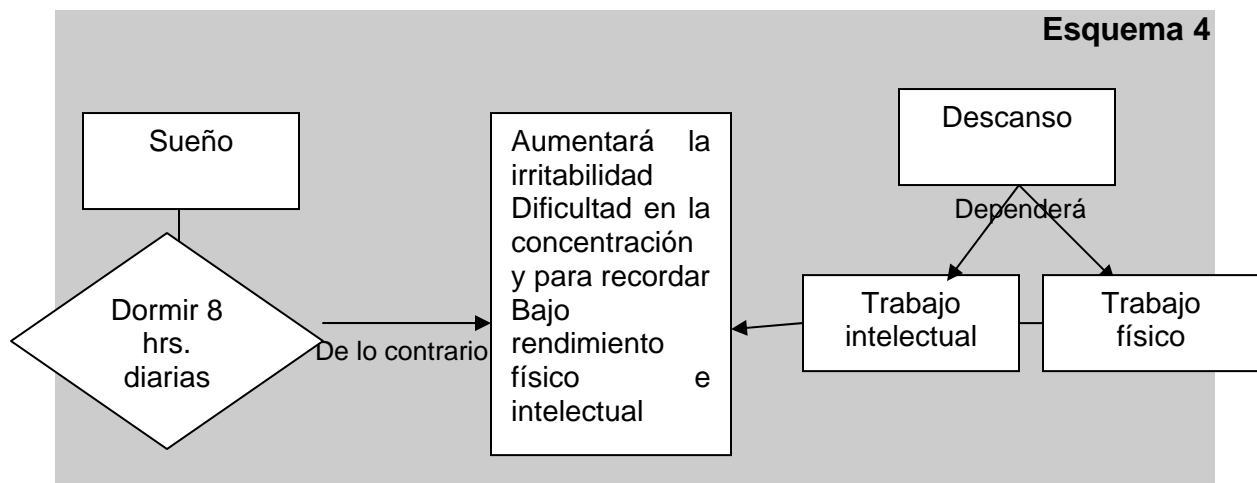
En la actualidad el ser humano está expuesto a la vida sedentaria, sin embargo, el ejercicio trae beneficios para el rendimiento escolar.

Sus principales ventajas se dan en la presión sanguínea, acelerando la circulación y aportando oxígeno al cerebro, de igual forma mejora el ritmo respiratorio.

Después del ejercicio, el sistema nervioso se ha relajado y ha sido tonificado, mejorando la concentración, debido a que se liberan toxinas de la sangre y se liberan frustraciones y preocupaciones.

1.6.9.3 Sueño y descanso

En mucho depende para el nivel de rendimiento tanto físico como intelectual. (Véase esquema 4)



El sueño será proporcional dependiendo con la edad del individuo y su estado psicofísico.

1.6.9.4 Relajación y respiración

Estas técnicas tienen su importancia debido a que su práctica ayuda a mantener en buenas condiciones la memoria y el resto de las facultades mentales. Aminoran los ritmos de cuerpo-mente para llegar a un estado psicofísico ideal.

Como ya se mencionó en apartados anteriores, la relajación se puede mantener por medio de ejercicios concebidos por el yoga, pero también por medio del descanso y el ejercicio físico.

Por su parte, la respiración, a parte de ser una necesidad biológica es ideal para relajarse, si se realiza de manera completa, profunda y controlada, es decir, unificando la respiración de vientre, pecho y hombros.

1.6.9.5 Alimentación

Es determinante en la vida del hombre, sin embargo, variará con la edad, características físicas, y la actividad desarrollada.

Para el estudiante debe ser una alimentación rica en proteínas, vitaminas y minerales, en pocas cantidades y evitando comer apresada.

1.6.9.6 Las bebidas, el tabaco y las drogas

Son factores que disminuyen el rendimiento en la memoria, por lo que se debe procurar tomar varios litros de agua al día.

El alcohol, es sumamente nocivo para el rendimiento físico e intelectual, inhibiendo los centros cerebrales que controlan las emociones y la acción.

La cafeína, en pequeñas dosis mantiene despierto, alerta y mejora el ritmo vital, aunque en grandes cantidades dificulta el sueño, aumenta la irritabilidad y dificulta la concentración.

Por su parte el tabaco, desconcentra al alumno, vicia el aire, disminuyendo el oxígeno, no obstante se ha comprobado que favorece la relación social, y disminuye la ansiedad.

Las drogas, ejercen efectos nocivos para la salud y la memoria, afectando directamente el estado psicofísico del individuo.

Resumiendo, las técnicas y hábitos de estudio son indispensables para el mejor aprovechamiento en el aprendizaje, ya que facilita la forma de extraer el conocimiento de manera sencilla y automática.

En el siguiente capítulo se realiza una reseña histórica del Colegio de Ciencias y Humanidades desde sus antecedentes, situación actual, modelo educativo etc., así mismo se proporciona información sobre los últimos índices socioeconómicos de sus alumnos.

CAPÍTULO 2

HISTORIA DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Una vez conceptualizadas las técnicas y hábitos de estudio, y sabiendo que la Opinión Pública es un fenómeno que tiene como base fundamental a la comunicación, que las primeras servirán de sustento para la realización del instrumento de investigación y que a partir de ello lograremos obtener las expresiones de nuestros encuestados.

Empezaremos por describir los elementos que conforman al Colegio de Ciencias y Humanidades, resaltando al plantel Naucalpan, así como el perfil estudiantil que lo ocupa.

2.1 Antecedentes

El proyecto del Colegio de Ciencias y Humanidades fue aprobado por el Consejo Universitario de la UNAM el 26 de enero de 1971, durante el rectorado de Pablo González Casanova, quien consideró tal acción como: "la creación de un motor permanente de innovación de la enseñanza universitaria y nacional, y deberá ser complementado con esfuerzos sistemáticos que mejoren a lo largo de todo el proceso educativo, nuestros sistemas de evaluación de lo que enseñamos y de lo que aprenden los estudiantes".

33

Las primeras generaciones de alumnos contaron con las características que les permitieron asimilar los propósitos educativos, estaban constituidos por jóvenes que habían interrumpido sus estudios de bachillerato, además de que se encontraban inmersos en el mundo laboral y tenían una cercanía generacional que los acercaba afectivamente con sus profesores.

2.1.1 Creación

Su creación se debió a la creciente demanda de ingreso a nivel medio superior en la zona metropolitana, así mismo se pretendía resolver la desvinculación existente entre las escuelas, facultades, institutos y centros de investigación de la UNAM, con el objetivo de impulsar la transformación académica de la propia

³³ <http://www.cch.unam.mx/antecedentes.php>. Recuperado el 15 de Diciembre de 2008.

universidad con una nueva perspectiva curricular y nuevos métodos de enseñanza.³⁴

La creación del Colegio fue confiada a un grupo de ochenta destacados universitarios encabezados por Roger Díaz de Cossio, entonces coordinador de Ciencias, quienes trabajaron en la elaboración de planes y programas de estudio, y es en octubre del 1971 que las autoridades decidieron suspenderlo, debido a las manifestaciones en contra del proyecto.

Posteriormente, con la participación de los coordinadores de Ciencias y Humanidades, Guillermo Soberón y Rubén Bonifaz Nuño; de los directores de las facultades de Filosofía y Letras, Ciencias, Química y Ciencias Políticas y Sociales, Ricardo Guerra Tejeda, Juan Manuel Lozano, José F. Herrán y Víctor Flores Olea, respectivamente; y del director de la Escuela Nacional Preparatoria, Moisés Hurtado G., encabezados y dirigidos por González Casanova se elaboró un plan para crear un sistema innovador que se denominó Colegio de Ciencias y Humanidades.

Los primeros planteles en abrir sus puertas para recibir a la primera generación de estudiantes fueron Azcapotzalco, Naucalpan y Vallejo, el 12 de abril de 1971, al siguiente año hicieron lo mismo los planteles Oriente y Sur. A lo largo de su historia, el Colegio ha ido transformándose y avanzando para elevar la calidad de la enseñanza que imparte.³⁵

En principio esas eran sus expectativas sin embargo en nivel educativo en nuestro país se ha quedado rezagado en cuanto tecnología y ciencia, impidiendo seguir con los ideales del Colegio. Canadá No obstante ha pasado por diferentes etapas que reflejan los cambios en su interior, entre las cuales destacan:

- La creación de su Consejo Técnico en 1992
- La actualización de su Plan de Estudios en 1996
- La obtención del rango de Escuela Nacional en 1997
- La instalación de la Dirección General, en 1998.

³⁴ ibid

³⁵ Ibid

2.2 Situación Actual

En la actualidad, el Colegio está integrado por una Dirección General, cinco planteles, y por un Laboratorio Central, cuyas instalaciones están ubicadas en la Ciudad Universitaria de la UNAM, atiende a una población estudiantil de 60 mil alumnos, con una planta docente de aproximadamente 2 mil 800 profesores. Cada año ingresan 18 mil alumnos a sus aulas, y han pasado por las mismas cerca de 700 mil alumnos. Su Plan de estudios sirve de modelo educativo a más de mil sistemas de bachillerato de todo el país incorporados a la UNAM.

Cuenta con autoridades propias para su funcionamiento interno. Su organigrama lo preside un Director General y nueve secretarías que apoyan su actividad académica y administrativa. Sus planteles son cinco, distribuidos cuatro en la zona metropolitana y uno en el Estado de México (Naucalpan) Cada uno de éstos tiene un director y secretarías de apoyo académico y administrativo.³⁶

2.2.1 Misión

La misión institucional se funda en el modelo de acción educativa distintiva del CCH, el cual, desde su fundación y en razón de su profunda racionalidad y actualidad, ha constituido una modalidad de bachillerato de alcance y ambición académica indudables. Sus concepciones de educación y de cultura, así como los enfoques disciplinarios y pedagógicos que de aquellos se derivan, innovadores, en 1971, han mantenido su vigencia y han adquirido en los últimos años una aceptación generalizada que, si bien no se refiere expresamente al Colegio como precursor, inevitablemente evoca lo que éste ha sostenido o practicado.

El Colegio de Ciencias y Humanidades persigue que sus estudiantes, al egresar, respondan al perfil determinado por su Plan de Estudios, que sean sujetos y actores de su propia formación y de la cultura de su medio, capaces de obtener, jerarquizar y validar información, utilizando instrumentos clásicos y tecnologías actuales, y resolver con ella problemas nuevos.³⁷

³⁶ <http://www.cch.unam.mx/organigrama.php> Recuperado el 15 de Diciembre de 2008.

³⁷ <http://www.cch.unam.mx/mision.php> Recuperado el 15 de Diciembre de 2008.

Sujetos que cuenten con conocimientos sistemáticos y puestos al día en las principales áreas del saber; actitudes propias del conocimiento, de una conciencia creciente de cómo aprenden, de relaciones interdisciplinarias en el abordaje de sus estudios, y de una capacitación general para aplicar sus conocimientos y formas de pensar y de proceder, a la solución de problemas prácticos. Con ello tendrán las bases para cursar con éxito sus estudios superiores y ejercer una actitud permanente de formación autónoma.³⁸

2.2.2 Objetivo

Es trabajar de forma interdisciplinaria dentro de la universidad, ya que sus planes y programas de estudio tienden a ser flexibles y de fácil adecuación a las necesidades futuras de enseñanza.

Sus objetivos fundamentales son:

- 1.- Ser un órgano de cambio e innovación en la UNAM.
- 2.- Preparar estudiantes para cursar estudios que vinculen las humanidades, las ciencias y las técnicas, a nivel bachillerato, de licenciatura, de maestría y de doctorado.
- 3.- Intensificar la cooperación entre las escuelas, facultades e institutos de la universidad.
- 4.- Promover el mejor aprovechamiento de los recursos humanos y técnicos de la Universidad.³⁹

2.2.3 Filosofía

Desde sus orígenes el CCH adoptó los principios de una educación moderna y consideró al estudiante como individuo capaz de captar por si mismo el conocimiento y sus aplicaciones. En este sentido el trabajo del docente del colegio consiste en dotar los instrumentos metodológicos necesarios para que sus estudiantes posean los principios de una cultura científica y humanística.

³⁸ Ibid

³⁹ Ibid.

Para lograr el conocimiento auténtico y la formación de actitudes, el colegio trabaja con una metodología en la que el estudiante participa activamente en el proceso educativo bajo la guía del profesor, quien intercambia experiencias con sus colegas en diferentes espacios académicos, beneficiándose así mismo. De esta manera, el profesor no es sólo el transmisor del conocimiento, sino un compañero responsable que propone experiencias de aprendizaje que permiten adquirir nuevos conocimientos y tomar conciencia creciente de cómo proceder para continuar por su cuenta, mediante la información y reflexión rigurosa y sistemática.⁴⁰

El CCH construye, enseña y difunde el conocimiento para ofrecer la formación que se requiere y así se curse con altas probabilidades de éxito en los estudios de licenciatura, por lo cual, las orientaciones del quehacer educativo del colegio se sintetizan en:

Aprender a Aprender.- El alumno será capaz de adquirir nuevos conocimientos por cuenta propia, es decir, se apropia de una autonomía congruente a su edad y por ende, relativa.

Aprender a Hacer.- Desarrollara habilidades que le permitan poner en práctica lo aprendido en el aula y en el laboratorio. Supone conocimientos y elementos de métodos diversos y, en consecuencia, determina enfoques de enseñanza y procedimientos de trabajo en clase (aprende haciendo).

Aprender a Ser.- El alumno desarrollara, además de los conocimientos científicos e intelectuales, los valores humanos, particularmente los éticos, los cívicos y los de la sensibilidad ética.

Alumno crítico.- Será capaz de analizar y valorar los conocimientos que adquiera, de forma tal que los afirme, cuestione, o bien, proponga otros diferentes.

Apunta a la capacidad de juzgar acerca de la validez de los conocimientos presentados en el examen, sin los cuales no puede concebirse la constitución de

⁴⁰Ibid

un sujeto de la cultura ni la posesión personal del conocimiento científico o de los valores legítimamente adoptados.⁴¹

2.2.4 Modelo Educativo.

Una de las características que distinguen al Colegio de Ciencias y Humanidades de otros bachilleratos lo hacen innovador y de los más adecuados pedagógicamente en México y América Latina, en su modelo educativo, el cual es de cultura básica, propedéutico (esto es, prepara al estudiante para ingresar a la licenciatura con los conocimientos necesarios para su vida profesional) y está orientado a la formación intelectual ética y social de sus alumnos considerados sujetos de la cultura y de su propia educación. Esto significa que la enseñanza está dirigida a fomentar actitudes y habilidades necesarias para que, por sí mismo, se apropie de conocimientos racionalmente fundados y asuma valores y opciones personales.⁴²

De igual forma, considerando que el conocimiento científico y tecnológico se desarrolla vertiginosamente, el colegio realiza la actualización permanente de los contenidos de sus programas de estudio; por lo cual, este bachillerato ofrece a sus alumnos una enseñanza acorde a los requerimientos del siglo XXI.

Este proceso de desarrollo también está presente en los medios computacionales, los cuales los acercan a la cultura universal. Por ello, el colegio también se preocupa por que el alumno se apropie de tales conocimientos, enseñándole tanto los lenguajes utilizados para la producción y la transmisión de la información y el conocimiento, como la forma de entenderlos, aplicarlos y hacer uso responsable de dicha información.

La lectura de libros es imprescindible en este modelo educativo, de igual forma la enseñanza de lenguas extranjeras. Otro lenguaje imprescindible para su educación es el de las matemáticas, ya que condiciona la comprensión precisa y económica de numerosos problemas de las ciencias naturales y sociales, así como la comunicación eficaz de resultados y conocimientos.

⁴¹ ibid

⁴² <http://www.cch.unam.mx/modelo.php> Recuperado el 15 de Abril de 2008

Por otra parte, aunadas a la habilidad de leer está la de producir textos, tan importante una como la otra; en este aspecto, atribuir jerarquías a los significados, nombrar sentidos, sintetizar, formular en palabras propias lo comprendido con propósitos y procedimientos nuevos y dialogar sobre los temas, en oposición o concordancia con los textos leídos, es algo que en el colegio el alumno aprenderá de manera sencilla y precisa. La investigación es un acto vital para el estudio de cualquier materia, por esa razón existen en el colegio materias que se encargan de su enseñanza, con esto sabrá donde encontrar el significado de ciertos términos y su función en un determinado campo de conocimiento, las fuentes y los sitios adecuados para resolver dudas.⁴³

Vinculados a lo anterior, en el colegio aprenderá a observar, experimentar, modificar, aplicar tecnologías; ser capaz de elaborar productos materiales útiles; hacer encuestas, discutir, llegar a acuerdos o disentir con respeto y tolerancia, entre otras habilidades.

Sin embargo y a pesar de los esfuerzos realizados por el Colegio de Ciencias y Humanidades en perseguir los ideales que se tenían hace 25 años, no ha sido posible elevar el nivel educativo en cuanto a infraestructura, tecnología se refiere, ya que de acuerdo a los estudios realizados por la Comisión Especial para el Congreso Universitario (CECU),⁴⁴ en donde se indica la notoria falta de hábitos y de estrategias de estudio, en los estudiantes, reflejo de las pocas lecturas realizadas, además de la inhabilidad para conseguir información y sistematizarla, lo que acrecienta la distancia entre su condición académica de inicio y los propósitos educativos del Colegio.

Algunas de las características socioeconómicas, culturales y académicas de los estudiantes que recibe el Colegio de Ciencias y Humanidades muestran a un joven que enfrentará dificultades para asimilar la cultura universitaria, cuya

⁴³ Ibid

⁴⁴ <http://www.cch.unam.mx/cecu/consulta/ingreso.htm> Recuperado el 15 de abril de 2008.

apropiación es el propósito del Plan de Estudios. No obstante, desde las primeras generaciones, el Colegio ha recibido estudiantes que tienen bien definido su deseo de continuar estudiando y convertirse en profesionistas, como lo demuestran estudios recientes, para ello cuentan con el aval de la familia, en este reglón; lo que constituye una plataforma de la cual el Colegio puede valerse para apoyar los procesos educativos. Si bien se han realizado algunos intentos en ese sentido, aún falta encontrar modalidades más eficaces para articular las intenciones individuales y familiares con la acción educativa de la institución y contrarrestar el alto porcentaje de estudiantes con trayectoria irregular.⁴⁵

2.3. Organización

Consejo Técnico

El CCH, al igual que otras escuelas y facultades de la UNAM, cuenta con un Consejo Técnico integrado por el Director y Secretario General del Colegio, quienes fungen como presidente y secretario, respectivamente; los cinco Directores de los planteles; un representante de los profesores (propietario y suplente por plantel), dos representantes de docentes (propietarios y sus respectivos suplentes por área académica), un representante de alumnos (propietario y suplente por plantel) e invitados permanentes (consejeros universitarios representantes de profesores y alumnos), quienes son elegidos mediante voto directo, secreto y libre, por las comunidades correspondientes. Las elecciones de consejeros técnicos representantes de los docentes se llevan al cabo cada 6 años, mientras que las de los consejeros técnicos representantes de los alumnos cada dos años.

Las comisiones permanentes del Consejo Técnico son: Planeación, Evaluación, Planes y Programas de Estudio, Legislación y Elecciones, Honor y Mérito Universitario, Asuntos del Personal Académico, y Asuntos Estudiantiles.

Para concretar los trabajos referentes a promociones, concursos de oposición abiertos, análisis y aprobación de informes y proyectos de trabajo así como la evaluación académica de los diferentes programas de estímulos.

⁴⁵ Ibid

El Consejo Técnico cuenta con los siguientes órganos auxiliares:

- *Consejos Académicos de Área*
- *Comisiones Dictaminadoras de Área y Departamento*
- *Comisiones Evaluadoras de Área*
- *Jurados Calificadores y Comisiones Especiales.*

Así mismo, existe la *Comisión Técnica* encargada de asesorar y brindar apoyo logístico a las comisiones permanentes de Consejo Técnico.⁴⁶

Dirección General del Colegio.

La Dirección General del CCH. Fue creada por el Consejo Universitario el 3 de diciembre de 1997, tras obtener el Colegio el carácter de Escuela Nacional, y comenzó formalmente sus actividades el 24 de Febrero de 1998, fecha en la cual fue designado el primer Director General por la Junta de Gobierno de la UNAM.

En la actualidad la Dirección General se encuentra conformada por las *Secretarías General, Académica, Administrativa, Servicio de Apoyo al Aprendizaje, Planeación Estudiantil, Programas Institucionales, Comunicación Institucional, e Informática.*

2.4. Datos Socioeconómicos

El número de los estudiantes de los dos subsistemas del bachillerato de la UNAM es de 96,798. De ellos 51, 347 están inscritos en el Colegio y representan el 53 % de los estudiantes de bachillerato (el 20.44% del total de 251, 149 de alumnos de la UNAM)

Casi la totalidad de los alumnos del CCH provienen de secundarias públicas y sólo el 5% de privadas. El 52.17 % realizó sus estudios de este nivel en el Distrito Federal y el resto en el área metropolitana. El 94.05 % cursó sus estudios en tres años.

⁴⁶ <http://www.cch.unam.mx/organigrama.php> Recuperado el 15 de Abril de 2008

En los años recientes ha aumentado el porcentaje de alumnos con menos de 15 años de edad que ingresan al Colegio. El contexto familiar en el que se desarrolla la vida del estudiante, se caracteriza como un núcleo, generalmente compuesto por cinco miembros: 78.2% de los alumnos manifestó tener de uno a tres hermanos y el 14.2%, entre cuatro y seis. Actualmente sólo el 5% de los alumnos declara trabajar y el 15 % señaló que tiene la intención de trabajar y estudiar.

El 56% de los alumnos tiene 15 años. Los que tienen una edad de 14 ó menos representan el 21% y el 23% tiene 16 años ó más. Si sumamos los alumnos totales menores de 16 años, aparece que el 77% de la población que ingresa es menor de 16 años.⁴⁷

El Colegio tiene 53% de mujeres y 47% de hombres y en los últimos años ha aumentado la matrícula del sexo femenino.

Tan solo en el Plantel Naucalpan se cuenta con una población de 1735 alumnos de sexo masculino y 2240 de sexo femenino dando un total de 3975, equivalente a 43.6 % y 56.4% respectivamente.

2.5 El Plantel Naucalpan

El Plantel Naucalpan es una instancia educativa de nivel bachillerato que proporciona educación de calidad a sus estudiantes para que obtengan conocimientos teóricos, metodológicos humanísticos y culturales.

Desde que el Plantel abrió sus puertas en 1971 comenzó un proceso de desarrollo en el que el servicio educativo es elemento donde convergen todas las actividades que se llevan a cabo en la escuela. Esto implica que el profesorado de Naucalpan tiene la experiencia, formación profesional y el compromiso institucional para formar estudiantes exitosos.⁴⁸

⁴⁷ <http://www.cch.unam.mx/cecu/consulta/ingreso.htm> Recuperado el 15 de Abril de 2008.

⁴⁸ <http://www.cch-naucalpan.unam.mx/>. Recuperado el 15 de Diciembre de 2008.

2.5.1 Localización

El Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) Naucalpan, se encuentra ubicado en Avenida de los Remedios número 10, Los Remedios, Naucalpan, C.P.53400, Estado de México.

Cuenta con 24 edificios mismos que están clasificados por orden alfabético hasta la w, entre ellos se encuentran las cafeterías, la dirección y por supuesto las aulas de los alumnos. Sin contar los edificios de; audiovisual, biblioteca, centro de cómputo, auditorio, etc. cuenta con áreas deportivas y 2 estacionamientos para profesores.

Conocer la historia del Colegio de Ciencias y Humanidades permitirá conocer sus debilidades y fortalezas como institución así mismo la problemática por la que atraviesa la educación, no sólo el nivel medio superior, sino en general la educación en nuestro país.

CAPÍTULO 3

REALIZACION DEL CUESTIONARIO

En el presente capítulo se expresa la metodología que sirvió para el diseño y elaboración del instrumento de investigación, entre los cuales se encuentra la tabla de especificaciones, los criterios de arboreación y de aplicación del cuestionario piloto, es decir se explica la forma en que se abordó a los encuestados, logrando el mejoramiento del cuestionario final.

3.1 El Sistema Hipotético

Este sistema hipotético contempla una hipótesis nula y las hipótesis alternativas. En donde el criterio de validación de las mismas será de carácter estadístico (en frecuencia porcentaje) acerca del grado de conocimiento sobre la temática y de las opiniones de acuerdo a una escala estimativa con un rango de entre 1 y 5, donde 1 es lo máximo y 5 el mínimo.

Hipótesis Nula:

No se conoce la opinión pública de los alumnos de bachillerato de 3° y 5° semestre del CCH Naucalpan con respecto a las técnicas y hábitos de estudio.

Hipótesis Alternativas

Las hipótesis alternativas dependen de las variables de conocimiento, opinión y sociodemográficas.

1. El conocimiento que tienen los estudiantes de bachillerato de CCH Naucalpan respecto a las técnicas y hábitos de estudio, es de un 80 %.
2. La opinión que tienen los estudiantes de bachillerato de CCH Naucalpan respecto a las técnicas y hábitos de estudio es de 3.

3.2. Tabla de Especificaciones

La tabla de especificaciones es un instrumento que se utiliza para operacionalizar los conceptos que determinarán la construcción del cuestionario, considerando los conceptos, las variables dependientes e independientes manejadas en la hipótesis de esta investigación.⁴⁹

La función de la tabla de especificaciones consiste en adaptar y ubicar los conceptos empleados en el marco teórico en términos de indicadores empíricos, acordes al contexto de la temática particular de la que trata esta investigación.

La tabla de especificaciones contiene cuatro columnas en la primera se especifican los conceptos y se enumeran en orden progresivo con un numeral; en la segunda se anotan las categorías por concepto y se enumeran en orden progresivo con dos; en la tercera se anotan los indicadores por categoría y se enumeran en orden progresivo con tres dígitos; la cuarta columna contiene los reactivos numerales uno por cada indicador y se enumera con el mismo número del indicador. Así la tabla de especificaciones contiene a los conceptos, a las categorías, a los indicadores y a los reactivos.

El término de “concepto” se refiere a una representación literaria que expresa un rasgo característico del fenómeno a estudiar y que para el tema que nos ocupa son: conocimiento, opinión y datos sociodemográficos del grupo social a estudiar.

El término “categorías” es la dimensión del concepto, son las características que asumen en la realidad (temática a estudiar) el concepto.

El término “indicador” es la determinación en la categoría y se expresa como la medida única y univoca que se presenta en la realidad social en el caso particular de la temática a estudiar.

Se entenderá por “reactivo” a una pregunta (bases de reactivos) con sus respectivas opciones (posibles respuestas a la base de reactivos y de las cuales, sólo una será válida).⁵⁰

⁴⁹ Torres Lima, Héctor. “Módulo III, Seminario Taller Extracurricular de Titulación: La Opinión Pública”. México, ENEP Acatlán, agosto 2003.

⁵⁰ Ibid

En la redacción de los reactivos se deberán considerar los siguientes criterios:

- 1.- Reactivos precisos, con sujeto y verbo en la oración.
- 2.- Planteados de acuerdo al nivel de escolaridad de la muestra.
- 3.- Planteados de acuerdo al vocabulario de los encuestados.
- 4.- Deben posibilitar una sola respuesta.
- 5.- En caso, de ser opción múltiple deben ser ordenadas las opciones de la de menor extensión a la mayor.
- 6.- No deben sugerir respuestas.
- 7.- Debe referirse a un solo tema y a una sola persona.
- 8.- Deben ser pertinentes al tema.

La tabla de especificaciones se lee en forma horizontal y de arriba hacia abajo.

3.2.1 Relación del marco teórico con la tabla de especificaciones

En el capítulo 1 se definió a la Opinión Pública como el conjunto de *expresiones* de los individuos del grupo social que tienen un referente público,⁵¹ entendiendo como público a todos aquellos asuntos que interesan y/o afectan al grupo social, a diferencia de “el público” que es el grupo social en sí mismo.

Por tanto se hacen las analogías entre los elementos del Sistema de Opinión Pública y los elementos de Sistema comunicativo:

1. Los actores de la comunicación con individuos del grupo social
2. Instrumentos de la comunicación con cuestionario aplicado
3. Las expresiones con el conjunto de expresiones del grupo social donde se manifiestan consensos/disensos.
4. Las representaciones de la comunicación con el conjunto de datos de referencia contenidos en las expresiones del grupo social.

La siguiente tabla de especificaciones fue elaborada a partir de la sistematización contenida en el capítulo 1 en donde se describe a las técnicas y hábitos de estudio utilizadas de manera universal en los estudiantes:

⁵¹ Público, según Young Kimball, en el texto La Opinión Pública, se refiere a hechos o actividades humanas que concentran el interés general de la comunidad: todo aquello que es visto, o es conocido en común, todo aquello que está abierto al uso general.

CONCEPTO	CATEGORIA	INDICE	INDICADOR	REACTIVO
1. Factores ambientales	1.1 Lugar de estudio	1.1.1 Habitación personal	1.1.1.1 Asociación con el estudio	1.1.1.1.1 Tu habitación personal, en el momento de estudiar, la asocias con: a)el sueño b)el estudio c)el aburrimiento 1.1.1.1.2 Consideras tu habitación personal asociada con el estudio: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		1.1.2 Biblioteca	1.1.2.1 La misma procurando que sea la misma y se encuentre cerca de casa	1.1.2.1.1La biblioteca cercana a tu casa es: a)una alternativa para el estudio b)una alternativa para la memoria c)una alternativa para conocer gente 1.1.2.1.2 Estimas que la biblioteca cercana a tu casa es una alternativa para el estudio a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	1.2 Temperatura	1.2.1 Excesivamente fría	1.2.1.1 Concentración Máxima atención en el estudio	1.2.1.1.1 Al momento de estudiar, una temperatura fría, dificulta: a)El grado de concentración y altera los nervios b)La obtención para el descanso y el sueño c)La asociación con el estudio y la memoria 1.2.1.1.2 Crees que la temperatura fría altera los nervios y dificulta la concentración: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca

		1.2.2 Por encima de los 22°C	1.2.2.1 Asfixia y somnolencia	<p>1.2.2.1.1 Por el contrario, una temperatura caliente por encima de los 22°C, te produce:</p> <p>a)Energía para el estudio b)Somnolencia y falta de atención c)Máxima concentración</p> <p>1.2.2.1.2 Consideras que una temperatura caliente arriba de los 22°C, produce somnolencia y falta de atención en el estudio:</p> <p>a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>
	1.3 Silencio	1.3.1 Música	1.3.1.1 Música barroca	<p>1.3.1.1.1 La música más favorable, para la memoria, en las horas de estudio es:</p> <p>a)Música vocal b)Música clásica o instrumental c)Música barroca</p> <p>1.3.1.1.2 Crees que la música barroca ayuda a la memoria y al estudio:</p> <p>a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>
	1.4 Iluminación	1.4.1 Luz natural y artificial	1.4.1.1 Distribuida homogéneamente	<p>1.4.1.1.1 Al momento de estudiar, la mejor iluminación es:</p> <p>a)Natural b)Artificial c)Combinada</p> <p>1.4.1.1.1 Consideras que la luz natural, es mejor para el estudio:</p> <p>a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>

	1.5 Ventilación y calefacción	1.5.1 Renovación del aire Cada 6 horas	1.5.1.1 Oxígeno	<p>1.5.1.1.1 Un factor determinante para la oxigenación del cerebro es: a)Renovar el aire c/6 hrs. b)Renovar el aire c/24 hrs. c)Mantener ventanas cerradas</p> <p>1.5.1.1.2 Consideras renovar el aire c/ 6 hrs. y mantener una calefacción homogénea, al momento de estudiar: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>
	1.6 Mobiliario y postura	1.6.1 Mobiliario; con mesa, silla y estantería	1.6.1.1 Para desplazarse evitar	<p>1.6.1.1.1 Para conseguir estudiar sin tener que desplazarse es necesario contar con: a)Mobiliario apropiado b)Buena salud c)Una mesa amplia</p> <p>1.6.1.1.1 Consideras que el mobiliario como la mesa, la silla y la estantería, ayudan en el estudio: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>
		1.6.2 Postura	1.6.2.1 Sentado y con la espalda recta, y una distancia entre el libro y la vista de 30 cm.	<p>1.6.2.1.1 La mejor postura para estudiar es: a)Acostado b)Sentado y con una distancia considerable entre la vista y el libro c)Paseando</p> <p>1.6.2.1.1 Crees que una postura adecuada ayuda en las horas de estudio: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>

2. Factores Internos	2.1 Relajación	2.1.1 Técnicas de relajación	2.1.1.1 Para mantener un estado opuesto a la ansiedad	<p>2.1.1.1.1 Para terminar con la ansiedad en las horas de estudio, es necesario:</p> <p>a) Desarrollar técnicas de relajación</p> <p>b) Concentrarse</p> <p>c) Desarrollar un análisis personal</p> <p>2.1.1.1.2 Antes de estudiar, consideras realizar técnicas de relajación para combatir la ansiedad:</p> <p>a) Siempre</p> <p>b) Casi siempre</p> <p>c) Algunas veces</p> <p>d) Casi nunca</p> <p>e) Nunca</p>
	2.2 Atención y concentración	2.2.1 Factores determinantes para la atención	2.2.1.1 Los externos, llegan al sujeto a través de la percepción; como la intensidad, tamaño y contraste	<p>2.2.1.1.1 Es resultado de nuestra atención ante un texto:</p> <p>a) Intensidad, tamaño, contraste</p> <p>b) Vista, olfato, tacto</p> <p>c) Hábitos, intereses, expectativas</p> <p>2.2.1.1.2 Crees que el tamaño, la intensidad y el contraste en un texto, llaman tu atención:</p> <p>a) Siempre</p> <p>b) Casi siempre</p> <p>c) Algunas veces</p> <p>d) Casi nunca</p> <p>e) Nunca</p>
			2.2.1.2 Los internos, provienen del propio sujeto; como las necesidades fisiológicas, intereses personales y hábitos	<p>2.2.1.2.1 Causas que desvían tu atención al momento de estudiar:</p> <p>a) Luz, aire, agua</p> <p>b) Necesidades fisiológicas, intereses personales, hábitos</p> <p>c) Intensidad, tamaño, contraste</p>
				<p>2.2.1.2.1 Crees que las necesidades fisiológicas, los intereses personales, y los hábitos, fijan tu atención en el estudio:</p> <p>a) Siempre</p> <p>b) Casi siempre</p> <p>c) Algunas veces</p> <p>d) Casi nunca</p> <p>e) Nunca</p>

		2.2.2 Tipos de atención	2.2.2.1 Va depender de estímulos involuntarios, como gritos y ruidos	2.2.2.1.1 Son estímulos que atiendes de manera involuntaria: a)Gritos, ruido b)Atención, concentración c)Motivación, relajación
				2.2.2.1.1 Al momento de estudiar, los gritos y el ruido, son estímulos involuntarios: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
			2.2.2.2 Estímulos voluntarios, como poner atención al profesor y al compañero de a lado	2.2.2.2.1 Son estímulos que atiendes de manera voluntaria: a)Gritos y ruido b)Poner atención al maestro c)Motivación
				2.2.2.2.1 Consideras que poner atención al profesor, son estímulos voluntarios: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		2.2.3 Distracción	2.2.3.1 Atender a estímulos internos y externos, como los problemas personales y el ruido, respectivamente	2.2.3.1.1 Estímulos internos y externos causantes de nuestra atención: a)Tenemos sueño y hay motivación b)Tenemos prisa y motivación c)Tenemos problemas personales y hay mucho ruido
				2.2.3.1.1 Consideras que el ruido y los problemas personales son distractores para el estudio: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca

	2.3 Motivación	2.3.1 Importancia en el estudio	2.3.1.1 Factor de éxito en los estudios	2.3.1.1.1 Un factor de éxito en los estudios es: a) La motivación b) La desesperación c) La distracción
				2.3.1.1 Crees que la motivación es determinante para alcanzar el éxito en el estudio: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
		2.3.2 Técnicas para mejorar la motivación	2.3.2.1 Qué hacer Fijar objetivos, emplear técnicas activas, hacer del estudio un hábito y tener autoconfianza	2.3.2.1.1 Qué harías para mejorar tu motivación: a) Fijarme objetivos, emplear técnicas activas, hacer del estudio un hábito y tener autoconfianza b) Fijarme en el estudio de los demás, emplear sus técnicas, ser autosuficiente c) Fijarme objetivos, emplear diferentes métodos, ser paciente
				2.3.3.1.1 Consideras que, las técnicas activas, el hábito por el estudio y tener autoconfianza son útiles para la motivación: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
3. Técnicas Studio	3.1 Exploración	3.1.1 De un libro	3.1.1.1 Para obtener una visión de conjunto	3.1.1.1.1 Para qué te sirve explorar un libro: a) Para saber leer b) Para aprender a resumir c) Para captar el todo sobre el tema, y el enfoque del autor
				3.1.1.1.1 Crees que, el explorar un libro, es captar la visión de conjunto: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces

				d)Casi nunca e)Nunca
		3.1.2 De los apuntes	3.1.2.1 Importante su organización y estructura	3.1.2.1.1 Elementos importantes para optimizar los apuntes: a)Márgenes y redacción b)Organización y estructura c)Ambas 3.1.2.1.1 Consideras importante la organización y estructura en los apuntes para estudiar: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	3.2 Lectura	3.2.1 Prelectura	3.2.1.1 El objetivo es captar ideas principales y su relación jerárquica	3.2.1.1.1 La prelectura de un texto te sirve para: a)Profundizar ideas b)Comprender el texto c)Captar ideas principales y su relación jerárquica 3.2.1.1.1 Consideras que el objetivo de la prelectura es captar ideas principales y su relación jerárquica: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		3.2.2 Lectura comprensiva	3.2.2.1 Es más profunda y su objetivo es diferenciar ideas principales de secundarias de forma activa	3.2.2.1.1 Cuando la lectura es más profunda y se diferencian ideas principales de las secundarias se habla de: a)Lectura intensa b)Doble lectura c)Lectura comprensiva 3.2.2.1.1 Consideras que la lectura comprensiva, consiste en diferenciar ideas principales de secundarias: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca

	3.3 Subrayado	3.3.1 En qué momento subrayar	3.3.1.1 Al mismo tiempo que la lectura comprensiva	3.3.1.1.1 En qué momento es conveniente subrayar: a) En la prelectura b) En la lectura comprensiva c) En el resumen
				3.3.1.1.1 Consideras conveniente el subrayado en la lectura comprensiva: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
		3.3.2 Qué es conveniente subrayar	3.3.2.1 Sólo palabras clave, jerarquizando ideas con diferente tipo de subrayado	3.3.2.1.1 Qué es lo más conveniente subrayar: a) Todo el texto b) el 50 % del texto c) Sólo palabras clave
				3.3.2.1.1 En un texto, consideras subrayar sólo palabras clave, y jerarquizando ideas: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
		3.3.3 Tipos de subrayado	3.3.3.1 Subrayado lineal, estructural y con signos gráficos	3.3.3.1.1 Qué tipo de subrayado conoces: a) Subrayado en rojo y azul b) Subrayado lineal, estructural y gráfico c) Subrayado típico y convencional
				3.3.3.1.1 Para diferenciar ideas considerarías la utilización de subrayado lineal, estructural o gráfico: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
	3.4 Ventajas	3.4.1 Antes y después del estudio	3.4.1.1 Transformación de acto pasivo en activo, facilita la comprensión, ayuda a la	3.4.1.1.1 Cuáles son las principales ventajas del subrayado: a) Facilita la lectura y estudio

			elaboración del esquema y resumen	b)Facilita la concentración y motivación c)Facilita la comprensión y elaboración de esquema y resumen
				3.4.1.1.2 Consideras que el subrayado facilita la comprensión y la elaboración del esquema y resumen: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca

	3.5 Esquematización	3.5.1Ventajas	3.5.1.1 Incrementa el interés, la concentración y la memoria, además que desarrolla la capacidad de síntesis y análisis	3.5.1.1.1Qué ventajas obtienes de elaborar esquemas: a)El espacio y tiempo b)Ayuda a la memoria y desarrolla la capacidad de análisis y síntesis c)Refuerza la visión y la interpretación 3.5.1.1.2 Crees que el esquema ayuda a la memoria, al análisis y a la síntesis: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		3.5.2 Estructura esencial	3.5.2.1 Con título, ideas principales y secundarias, con matices y unidad de visualización	3.5.2.1.1La estructura esencial del esquema es: a)Con indicadores y subtítulos b)Con títulos y subtítulos c)Con título, ideas principales y secundarias 3.5.2.1.1 Consideras que un esquema debe estructurarse con título, ideas principales y secundarias: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca

		3.5.3 Tipos de esquema	3.5.3.1 De llaves, numérico, de letras, mixto y simplificado	3.5.3.1.1 Tipos de esquema que conoces: a) Horizontal, vertical y normal b) De llaves, numérico y mixto c) De letras, vertical y normal
				3.5.3.1.2 Consideras importante la utilización de los esquemas; numérico, de llaves y mixto: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
	3.6 Resumen	3.6.1 Su elaboración	3.6.1.1 Debe ser breve, con una extensión de 1/5 del original y con ayuda del esquema	3.6.1.1.1 Cómo elaboras un resumen: a) Con ayuda del esquema y no mayor a 1/5 del original b) Con ayuda de la memoria y lo más amplio posible c) Con todo el material y no mayor a 1/3 del original
				3.6.1.1.2 Consideras que el resumen se puede elaborar con el esquema y no debe pasar de 1/5 del original: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
		3.6.2 Ventajas	3.6.2.1 Prepara para el examen, desarrolla la capacidad de redacción y organización lógica de un material	3.6.2.1.1 Qué ventajas obtienes del resumen: a) Prepara para el examen y ayuda a mejorar la redacción b) Prepara para organizar ideas y mejora el aprendizaje c) Prepara para analizar y sintetizar
				3.6.2.1.2 Crees que el resumen, prepara para los exámenes y ayuda a mejorar la redacción: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca

	3.7 Recordar	3.7.1 Importancia	3.7.1.1 Concentra al estudiante, y contribuye a aclarar ideas y dudas, conociendo su grado de asimilación	3.7.1.1.1 Al momento de recordar alguna tarea se contribuye a: a) La memoria visual y mental b) La aclaración de ideas y dudas c) La recitación verbal
				3.7.1.1.2 Crees que el recordar ayuda a aclarar ideas y resolver dudas: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
		3.7.2 Cuánto recordar	3.7.2.1 Después de; realizar el esquema, estudiar y hasta comprobar que se sabe	3.7.2.1.1 El momento más adecuado para recordar es: a) Antes del resumen b) Después de estudiar y realizar el esquema c) Después de comprobar que se sabe
				3.7.2.1.2 Crees conveniente recordar después de estudiar y una vez realizado el esquema: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
	3.8 Repaso	3.8.1 Como medio para combatir el olvido	3.8.1.1 Repasos de grabación y de refuerzo	3.8.1.1.1 Es un medio para combatir el olvido: a) La memoria y el aprendizaje b) La memoria y el recuerdo c) Los repasos de grabación y de refuerzo
				3.8.1.1.2 Consideras que los repasos de grabación y de refuerzo, son un medio para combatir el olvido: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
	3.8.2 Cuándo repasar	3.8.2.1 Al término del estudio, al día siguiente, a la semana,	3.8.2.1.1 Cuándo debes repasar: a) Al término del estudio, al día	

			días antes al examen	siguiente, a la semana b)Días antes del examen, horas antes del examen c)A la semana, horas antes del estudio
				3.8.2.1.2 Crees que los repasos deben realizarse al termino, al día siguiente, a la semana del estudio: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		3.8.3 Cuánto repasar	3.8.3.1 Espaciar los repasos y estudiar varios días antes del examen	3.8.3.1.1 Cuánto debes repasar: a)Largos tiempos y antes del examen b)Espaciar los repasos y días antes del examen c)Largos tiempos y horas antes del examen 3.8.3.1.2 Consideras repasar de manera espaciada, antes de cualquier examen: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
4. Uso de técnicas activas	4.1 Subrayar	4.1.1 Como técnica activa tiene sus propias ventajas	4.1.1.1 Existe mayor concentración, el texto es más interesante, hay mayor motivación	4.1.1.1.1 Qué ventajas obtienes al subrayar: a)Un texto interesante y adornado b)Mayor motivación y rapidez c)Mayor concentración, y el texto más interesante 4.1.1.1.1 Consideras el subrayado como técnica, para tener mayor concentración y hacer más interesante un texto: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca

	4.2 Hacer esquemas y gráficos	4.2.1 El esquema	4.2.1.1 Tiene la virtud visual de jerarquizar	<p>4.2.1.1.1 La importancia de hacer esquemas es:</p> <p>a) Se divide el texto b) Se simplifica el texto c) Se jerarquiza el texto</p> <p>4.2.1.1.1 Consideras que el esquema tiene la virtud de jerarquizar visualmente un texto:</p> <p>a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca</p>
		4.2.2 Los gráficos	4.2.2.1 Se tiene una vivencia, se utiliza la memoria visual y se ejercita la capacidad de síntesis	<p>4.2.2.1.1 Los gráficos te ayudan a:</p> <p>a) Tener una máxima concentración y análisis b) Utilizar la memoria visual y ejercitar la capacidad de síntesis c) Tener una vivencia y máxima concentración</p> <p>4.2.2.1.1 Crees que con los gráficos utilizas la memoria visual y ejercitas la capacidad de síntesis:</p> <p>a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca</p>
	4.3 Resumir	4.3.1 Ventajas como técnica active	4.3.1.1 Facilidad para reelaborar material, favorece la comprensión del tema y aumenta el recuerdo	<p>4.3.1.1.1 Las ventajas al momento de resumir son:</p> <p>a) Simplificación y esquematización b) Comprensión, aumento del recuerdo y facilidad para reelaborar material c) Esquematización y aumento del recuerdo</p> <p>4.3.1.1.1 Crees que el resumir ayuda a la comprensión y reelaboración del material:</p> <p>a) Siempre b) Casi siempre</p>

				c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	4.4 Formulación y resolución de preguntas	4.4.1 Origen	4.4.1.1 De uno mismo, o del exterior, es decir de la comprensión y/o del profesor, respectivamente	4.4.1.1.1 Formulate preguntas e intentar resolverlas proviene: a)De uno mismo y del exterior b)De los demás y los problemas b)Del pensamiento y aclaraciones
				4.4.1.1.1 Cuando estudias, consideras que el formulate preguntas proviene de ti mismo: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		4.4.2 Ventajas	4.4.2.1 Pasar de lector pasivo a investigador activo, prepara para responder exámenes	4.4.2.1.1 Cuáles son las ventajas de formulate preguntas y resolverlas: a)Pasar de lector a investigador, ayudando a contestar exámenes b)Pasar los exámenes c)Ayuda en las investigaciones
				4.4.2.1.1 Crees que el formulate preguntas y resolverlas, ayuda a contestar exámenes y pasar de lector a investigador: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	4.5 Uso de video, diapositivas y ordenador	4.5.1 Ventajas y desventajas	4.5.1.1 Ayuda a recordar visualmente datos con anterioridad, sin embargo su abuso conduce al niño a un estado pasivo	4.5.1.1.1 El uso de videos, diapositivas y la computadora es: a)Bueno para recordar visualmente, malo porque conduce a un estado pasivo b)Bueno para trabajar más rápido, malo en el estudio c)Ninguna
				4.5.1.1.1 Crees que el uso de video, diapositivas y ordenador, tiene la ventaja visual de recordar y la desventaja de conducir a un estado pasivo: a)Siempre

				<p>b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>
		4.5.2 El estudio a través del ordenador puede ser eficaz	4.5.2.1 Ya que refuerza la conducta positivamente y estimula al estudio	<p>4.5.2.1.1 El estudiar con la computadora te ayuda a: a)Reforzar el aprendizaje b)Reforzar la conducta y estimular el estudio c)Reforzar el estudio eficaz</p> <p>4.5.2.1.1 Crees que el ordenador refuerza la conducta positivamente y estimula al estudio: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>
	4.6 Contrastar lo leído con otras fuentes	4.6.1 Definición	4.6.1.1 Profundizar, consultar datos, y posibles causas de contradicción	<p>4.6.1.1.1 Contrastar lo leído con otras fuentes es: a)Profundizar y consultar más datos b)Simplificar y analizar c)Analizar y contradecir</p> <p>4.6.1.1.1 Cuando estudias, consideras profundizar y consultar más datos, para contrastar con otras fuentes: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>
		4.6.2 Ventajas	4.6.2.1 Desarrolla la capacidad de síntesis personal y crítica de la problemática	<p>4.6.2.1.1 Cuáles son las ventajas de consultar otras fuentes: a)Leer más del tema b)Capacidad de síntesis y crítica c)Comprensión y análisis</p> <p>4.6.2.1.1 Consideras que al consultar otras fuentes se desarrolla la capacidad de síntesis y crítica: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces</p>

				d)Casi nunca e)Nunca
--	--	--	--	-------------------------

	4.7 Charlar sobre el tema	4.7.1 Ventaja	4.7.1.1 Organiza en la mente el material estudiado	4.7.1.1.1 Cuándo platicamos sobre un tema de estudio, organizamos: a)Nuestra vida b)Un horario c)El material estudiado 4.7.1.1.1 Consideras que el platicar sobre algún tema, organizamos en la mente el material recordado: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	4.8 Tomar notas	4.8.1 En forma de esquematización	4.8.1.1 Actúa de muro, contra las distracciones	4.8.1.1.1 El tomar notas te ayuda a: a)Contra restar distracciones b)Estudiar mejor c)Tener mejores notas 4.8.1.1.1 Consideras que el tomar notas ayuda a contra restar distracciones: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	4.9 Aplicar reglas mnemotécnicas	4.9.1 Favorece el recuerdo por 2 motivos	4.9.1.1 Se aprovecha el funcionamiento de la memoria y el estudiante se convierte en estudiante activo	4.9.1.1.1Las reglas mnemotécnicas, sirven para estudiar, porque se aprovecha: a)La comprensión y el análisis b)La memoria y el ser un estudiante activo c)El análisis y la memoria 4.9.1.1.1 Consideras que con las reglas mnemotécnicas se aprovecha la memoria y se es un estudiante activo: a)Siempre b)Casi siempre

				c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	4.10 Ventajas de las técnicas activas	4.10.1 Se memoriza y recuerda a través de 3 vías	4.10.1.1Lógico-abstracta, visual y vivencial	4.10.1.1.1Con las técnicas activas se memoriza y recuerda de manera: a)Lógico-abstracta, visual y vivencial b)Integral, particular y diferencial c)Práctica, ética y lógica 4.10.1.1.1 Consideras que las técnicas activas ayudan a memorizar de manera, lógico-abstracta, visual y vivencial: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
5. Los apuntes	5.1 Los apuntes de clase	5.1.1 Escuchar y anotar correctamente	5.1.1.1 Seguir el proceso: escuchar-entender-escribir, además de preguntar cuando no se entiende	5.1.1.1.1Qué haces para anotar correctamente los apuntes en clase: a)Anotar todos los detalles y dudas b)Sugerir y calificar c)Escuchar-entender-escribir y preguntar 5.1.1.1.1 Consideras que para anotar correctamente se debe escuchar-entender-escribir y preguntar: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		5.1.2 Dónde tomar apuntes	5.1.2.1 En cuadernillo tamaño cuartilla y en diferentes hojas por materia	5.1.2.1.1 Dónde tomas tus apuntes: a)Imaginación y cuidado b)Un cuadernillo separando materias c)Cualquier hoja 5.1.2.1.1 Consideras que es necesario tomar apuntes en

				cuadernillo, haciendo divisiones para cada materia: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		5.1.3 Amplitud de los apuntes	5.1.3.1 No anotar todo, ni anotar sólo el esquema, sino un sistema intermedio	5.1.3.1.1 La amplitud de los apuntes debe ser: a)Anotar todo b)Tan sólo un esquema c)Sistema intermedio 5.1.3.1.1 Consideras que los apuntes deben llevar un sistema intermedio (esquema, aclaraciones): a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		5.1.4 Detección de ideas importantes	5.1.4.1 Seguir el hilo argumental, anotar lo escrito en la pizarra, y poner atención	5.1.4.1.1Cómo detectas ideas importantes en una clase: a)Siguiendo el hilo argumental, atención a la pizarra y definiciones b)Siguiendo otros libros y tomando apuntes de compañeros c)Repasando al día siguiente 5.1.4.1.1 Consideras que el poner atención a lo escrito y expuesto por el profesor, es una forma de detectar ideas importantes: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		5.1.5 Revisión de los apuntes	5.1.5.1 Es un primer paso para estudiar y combatir el olvido	5.1.5.1.1 La revisión de los apuntes sirve para: a)Pasar el tiempo b)Poner orden c)Combatir el olvido y estudiar 5.1.5.1.1 Consideras que para combatir el olvido y estudiar, es necesario revisar los apuntes: a)Siempre

				<p>b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>
		5.1.6 Ventajas de tomar apuntes	5.1.6.1 Se asiste a clase y se memoriza de manera vivencial con una visión crítica	<p>5.1.6.1.1 Qué ventajas tienes al tomar apuntes: a)Memorizar de manera vivencial y con visión crítica b)Reafirmar los conocimientos c)Demostrar que asisto a clases</p> <p>5.1.6.1.1 El tomar apuntes, ayuda a tener una visión crítica y a memorizar: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>
	5.2 Apuntes de los libros	5.2.1 Cómo tomar apuntes	5.2.1.1 Se debe de tomar durante la segunda lectura, anotando ideas importantes	<p>5.2.1.1.1 En qué momento tomas apuntes de libros: a)En la primera lectura b)Explorando el libro c)Durante la segunda lectura</p> <p>5.2.1.1.1 Consideras hacer una segunda lectura para tomar apuntes de libros: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>
		5.2.2 Dónde tomar las anotaciones	5.2.2.1 En fichas bibliográficas y de contenido	<p>5.2.2.1.1 En dónde se deben hacer las anotaciones de los libros: a)En cuadernillo especial b)En fichas c)En hojas sueltas</p> <p>5.2.2.1.1 Consideras las fichas bibliográficas y de contenido, para hacer anotaciones de libros: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca</p>

6. Memoria	6.1 Definición	6.1.1 Fija, conserva y reproduce imágenes, en ausencia de la percepción de procedencia	6.1.1.1 Base del pensamiento e inteligencia creadora	6.1.1.1.1 La memoria es base del pensamiento porqué: a)Fija, conserva y reproduce imágenes b)Alimenta al cerebro c)Es fuente de percepción
				6.1.1.1.1 Consideras que la memoria fija, conserva y reproduce imágenes: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	6.2 Mnemotécnica	6.2.1 Organización lógica del material a retener	6.2.1.1 Por medio de historietas, acrósticos, versificación, entre otras	6.2.1.1.1 Las historietas y los acrósticos son reglas de la Mnemotecnica, porque te ayudan a: a)Diferenciar ideas b)Ser participativo c)Retener de forma lógica y organizada
				6.2.1.1.1 Consideras estudiar con acrósticos, historietas y versificación, para retener de forma lógica y organizada: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	6.3 El olvido	6.3.1 Causas	6.3.1.1 Fijación deficiente, desuso, interferencia, desinterés	6.3.1.1.1 Cuáles son las causas del olvido: a)Falta de energía, salud, preocupación b)Perturbación, estimulación, salud c)Fijación deficiente, desuso, interferencia, desinterés
				6.3.1.1.1 Crees que el olvido es provocado por una fijación deficiente, interferencia y desinterés: a)Siempre b)Casi siempre

				c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		6.3.2 Función	6.3.2.1 Dificulta la labor de pensamiento, al requerir recordar datos precisos	6.3.2.1.1 La función del olvido consiste en: a)Reproducir datos precisos b)Dificulta la labor de pensamiento al recordar c)Memorizar significativamente 6.3.2.1.1 Consideras que el olvido dificulta el recordar datos precisos: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca

7. Los exámenes	7.1 Antes del examen	7.1.1 Se inicia desde el primer día del curso, con la asistencia, EL-SER3 y técnicas activas	7.1.1.1 Repasar para reforzar, organizar un plan de repaso	7.1.1.1.1 Antes de un examen es necesario: a)Utilizar técnicas activas, organizar un plan de repasos b)Repasar 10 min. antes del examen c)Utilizar técnicas de relajación
				7.1.1.1.1 Antes de realizar un examen, consideras, que las técnicas activas y el plan de repasos son útiles: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	7.2 Durante el examen	7.2.1 Examen tipo ensayo	7.2.1.1 Seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, poner atención a palabras clave, realizar un esquema para responder	7.2.1.1.1 Durante el examen es necesario: a)Contestar lo más importante y distribuir el tiempo b)Seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, realizar un esquema y responder c)Seguir las instrucciones y analizar cada pregunta
				7.2.1.1.1 Al momento de contestar un examen, consideras distribuir el tiempo y realizar un esquema para responder:

				<ul style="list-style-type: none"> a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
	7.3 Después del examen	7.3.1 Una vez devuelto y corregido por el profesor	7.3.1.1 Confrontar con los apuntes, comprobar los errores y consultar las dudas con el profesor	<p>7.3.1.1.1 Después del examen procuras:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Comprobar los errores y consultar dudas con el profesor b) Confrontar los errores con otros exámenes c) Ninguna <p>7.3.1.1.1 Después del examen, consideras comprobar los errores y preguntar las dudas al profesor:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
8. Planificación del estudio	8.1 Para que sea realista y concreto	8.1.1 Distribución a lo largo del día	8.1.1.1 El tiempo dependerá de las tareas ha realizar en la semana	<p>8.1.1.1.1 La planificación del estudio a lo largo del día depende de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) La motivación para estudiar b) Las tareas ha realizar en la semana c) El tipo de organización personal <p>8.1.1.1.1 Consideras que la planificación del estudio a lo largo del día, va a depender de las tareas ha realizar en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
		8.1.2 Todos los días	8.1.2.1 Se debe estudiar como mínimo de 2 a 3 hrs.	<p>8.1.2.1.1 Todos los días se debe estudiar:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) De 6 a 8 hrs. b) De 2 a 3 hrs. c) Más de 7 hrs. <p>8.1.2.1.1 Consideras estudiar como mínimo de 2 a 3 hrs.:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces

				d)Casi nunca e)Nunca
		8.1.3 Distribución semanal	8.1.3.1 Se debe cubrir de 15 a 21 hrs. de estudio	8.1.3.1.1 La planificación de estudio semanal debe cubrir: a)De 6 a 8 hrs. b)De 25 a 30 hrs. c)De 15 a 21 hrs. 8.1.3.1.1 Consideras que la planificación de estudio debe cubrir de 15 a 21 hrs. a la semana: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	8.2 Características de un buen horario	8.2.1 Realista y flexible	8.2.1.1 Incluye las necesidades, sin olvidar el ocio y el deporte, teniendo en cuenta imprevistos	8.2.1.1.1 Un horario realista debe incluir: a)Cada detalle por materia b)El ocio, el deporte y cualquier imprevisto c)Los temas más importantes 8.2.1.1.2 Para un horario realista y flexible, consideras incluir el ocio y el deporte: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
		8.2.2 Revisable y personalizado	8.2.2.1 En un periodo de 1 a 2 semanas y adaptado a las características psíquicas de cada individuo	8.2.2.1.1 Un horario personalizado y revisable debe: a)Revisarse cada semana y adaptarse a cada individuo b)Revisarse cada mes y sin cambios c)Ambas 8.2.2.1.2 Consideras revisar cada semana, y adaptar a tus necesidades el horario: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca

		8.2.3 Escrito y equilibrado	8.2.3.1 Para constatar los fallos con 5 días de estudio, como mínimo, 2 horas diarias y sus descansos	8.2.3.1.1 Un horario escrito y equilibrado ayuda a: a)Mejorar la memoria b)Estudiar mejor c)Verificar los fallos y combinar las horas de estudio con los descansos
				8.2.3.1.2 Consideras verificar los fallos y combinar las horas de estudio y descanso en tu horario: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
	8.3 ¿Cuándo estudiar?	8.3.1 Horas más apropiadas	8.3.1.1 En la mañana hay mucho ruido, por la tarde hay interrupciones familiares, por la noche es más silencioso y apropiado	8.3.1.1.1 La hora más adecuada y silenciosa para el estudio es: a)Por la mañana b)Por la noche c)Por la tarde
				8.3.1.1.2 Consideras que la noche, es más apropiada y silenciosa para el estudio: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
9. Higiene mental	9.1 Lucha contra la fatiga	9.1.1 Factores que influyen	9.1.1.1 Sobre carga de la memoria, acumulación de actividades, gran cantidad de información, entre otras	9.1.1.1.1 La fatiga es producida por: a)Sobre carga de memoria, acumulación de actividades y de información b)El ejercicio, cansancio, y problemas de salud c)La alimentación, sobre peso y salud
				9.1.1.1.1 Crees que factores, como la acumulación de actividades e información, producen fatiga: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca

	9.2 Ejercicio	9.2.1 Beneficios	9.2.1.1 Oxigena el cerebro, mejora la respiración y relajación, liberando frustraciones y preocupaciones	9.2.1.1.1 El ejercicio ayuda a: a) Estudiar y trabajar más rápido b) Verte y sentirte mejor c) Oxigenar el cerebro y liberar frustraciones y preocupaciones 9.2.1.1.1 Consideras que el ejercicio ayuda a oxigenar el cerebro y liberarte de preocupaciones: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
	9.3 Sueño y descanso	9.3.1 Necesariamente 8 hrs. diarias	9.3.1.1 Dependiendo de la edad y el estado psicofísico	9.3.1.1.1 De que depende dormir más de 8 hrs. diarias: a) De la edad y el estado psicofísico b) De la tarea y temas a estudiar c) Del cansancio y la alimentación 9.3.1.1.1 Consideras que la edad y el estado psicofísico, son factores determinantes para dormir más de 8 hrs. diarias: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
		9.3.2 Efectos por no dormir 8 hrs. diarias	9.3.2.1 Irritabilidad, dificultad para recordar y concentrarse, bajo rendimiento físico e intelectual	9.3.2.1.1 Cuáles son los efectos, por no dormir las 8 hrs. recomendadas: a) Pereza, hambre y somnolencia b) Irritabilidad y bajo rendimiento físico e intelectual c) Desgaste mental 9.3.2.1.1 Crees que el no dormir lo necesario produce; irritabilidad y bajo rendimiento tanto físico como intelectual: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca

	9.4 Alimentación	9.4.1 El estudiante necesita una alimentación diferente a la del padre	9.4.1.1 Proteínas, vitaminas y minerales, de acuerdo a sus características y sin comer con prisa	9.4.1.1.1 La alimentación para el estudiante debe ser: a) Igual que el resto de la familia, y rica en azúcares b) Igual a la del padre y rica en vitaminas y minerales c) De acuerdo a sus características y rica en vitaminas, proteínas y minerales
				9.4.1.1.1 Consideras una alimentación de acuerdo a tus características y balanceada: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
	9.5 Bebidas, tabaco y drogas	9.5.1 Bebidas	9.5.1.1 El alcohol, aminora el rendimiento físico e intelectual	9.5.1.1.1 El alcohol, provoca: a) Estimulación positiva b) Intensa concentración c) Bajo rendimiento físico e intelectual d) Desconozco algún efecto
				9.5.1.1.2 Consideras que el alcohol aminora el rendimiento físico e intelectual: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
			9.5.1.2 La cafeína, bebida estimulante, que en pequeñas dosis mantiene más despierto y alerta	9.5.1.2.1 El café en pequeñas dosis te mantiene: a) Dormido b) Más despierto y alerta c) Te relaja
				9.5.1.2.2 Si tienes que estudiar, consideras que el café te alerta y mantiene despierto: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
				9.5.2.1.1 El tabaco en el estudiante sirve para:

		9.5.2 Tabaco	9.5.2.1 Contribuye a disminuir la ansiedad y concentrarse	a) Disminuir su ansiedad b) Aumentar su depresión c) Controlar sus vicios 9.5.2.1.2 Al momento de estudiar, consideras que el tabaco disminuye tu ansiedad: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
		9.5.3 Las drogas	9.5.3.1 Nocivas para la memoria y peligrosas para el cerebro	9.5.3.1.1 Las drogas ejercen efectos: a) Positivos para el estudio b) Positivos para la concentración c) Nocivos para la memoria y el cerebro 9.5.3.1.2 Consideras que las drogas son nocivas para la memoria y el cerebro: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
	9.6 Medicamentos	9.6.1 en individuos normales	9.6.1.1 Es difícil elevar el rendimiento intelectual	9.6.1.1.1 Los medicamentos en personas normales provoca: a) Mejor rendimiento intelectual b) Mayor concentración c) Bajo rendimiento intelectual 9.6.1.1.2 Consideras que los medicamentos que prometen mejorar la memoria, sólo dificultan el rendimiento intelectual: a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
	10. Sociodemográficos	10.1 Edad	10.1.1 Edad de los alumnos	10.1.1.1 Especifique su edad?
	10.2. Sexo	10.2.1 Sexo de los alumnos		10.2.1.1 Mujer 10.2.1.2 Hombre
	10.3 Grado Académico	10.3.1 Grado de los alumnos		10.3.1.1 Tercer semestre 10.3.1.2 Quinto semestre
	10.4 Posición Familiar	10.4.1 Posición de hijo en la familia		10.4.1.1 Que posición de hijo ocupas en la familia?

3.3. ARBOREACIÓN

La arboreación es una técnica que permite establecer el orden en que aparecen los reactivos en el cuestionario. Para ello se establecerán los criterios, una tabla de equivalencias entre el número del reactivo en el cuestionario y el número del reactivo en la tabla de especificaciones y el diagrama de flujo, que indicará como deberá ser contestado el cuestionario.⁵²

3.3.1. Criterios de arboreación

Los lineamientos para ordenar los reactivos en el cuestionario serán:

1. Se colocarán en primer lugar aquellos reactivos que midan los aspectos más generales y posteriormente los reactivos que midan los más específicos.
2. Se colocarán en primer lugar aquellos reactivos que hayan sido elaborados de manera más sencilla y posteriormente lo más complejos.
3. Se colocarán en primer lugar los reactivos correspondientes al concepto de datos sociodemográficos, debido a que se consideran que no afectan las respuestas de los reactivos posteriores.
4. Se colocarán todos los reactivos del concepto de conocimiento, posteriormente los reactivos del concepto de opinión, siempre y cuando correspondan al mismo indicador o categoría para evitar que el encuestado pierda la secuencia de las preguntas.

3.3.2 Tabla de equivalencias

La tabla de equivalencias nos muestra el ordenamiento que tuvieron los reactivos para el instrumento de investigación, comenzando por los reactivos sociodemográficos, posteriormente los de conocimiento y de opinión, es así como fueron apareciendo en el cuestionario final.

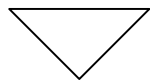
⁵² Torres Lima, Héctor. "Módulo III, Seminario Taller Extracurricular de Titulación: La Opinión Pública". México, ENEP Acatlán, agosto 2003.

Número de reactivo Tabla de operacionalización	Número de reactivo Cuestionario	Número de reactivo Tabla de operacionalización	Número de reactivo Cuestionario
10.1.1.1.1	1	9.6.3.1.1	84
10.2.1.1.1	2	9.7.1.1.1	85
10.3.1.1.1	3	Comienzan reactivos de opinión	
10.4.1.1.1	4	1.1.1.1.2	86
Comienzan reactivos de conocimiento		1.1.2.1.2	87
1.1.1.1.1	5	1.2.1.1.2	88
1.1.2.1.1	6	1.2.2.1.2	89
1.2.1.1.1	7	1.3.1.1.2	90
1.2.2.1.1	8	1.4.1.1.2	91
1.3.1.1.1	9	1.5.1.1.1	92
1.4.1.1.1	10	1.6.1.1.1	93
1.5.1.1.1	11	1.6.2.1.1	94
1.6.1.1.1	12	2.1.1.1.2	95
1.6.2.1.1	13	2.2.1.1.2	96
2.1.1.1.1	14	2.2.1.2.1	97
2.2.1.1.1	15	2.2.2.1.2	98
2.2.1.2.1	16	2.2.2.2.2	99
2.2.2.1.1	17	2.2.3.1.2	100
2.2.2.2.1	18	2.3.1.1.2	101
2.2.3.1.1	19	2.3.3.1.2	102
2.3.1.1.1	20	3.1.1.1.2	103
2.3.2.1.1	21	3.1.2.1.2	104
3.1.1.1.1	22	3.2.1.1.2	105
3.1.2.1.1	23	3.2.2.1.2	106
3.2.1.1.1	24	3.3.1.1.2	107
3.2.2.1.1	25	3.3.2.1.2	108
3.3.3.1.1	26	3.3.3.1.2	109
3.3.2.1.1	27	3.3.4.1.2	110
3.3.1.1.1	28	3.4.1.1.2	111
3.3.4.1.1	29	3.4.3.1.2	112
3.4.3.1.1	30	3.5.1.1.2	113
3.4.2.1.1	31	3.5.2.1.2	114
3.4.1.1.1	32	3.6.1.1.2	115
3.5.1.1.1	33	3.6.2.1.2	116
3.5.2.1.1	34	3.7.1.1.2	117
3.6.1.1.1	35	3.7.2.1.2	118
3.6.2.1.1	36	3.7.3.1.2	119
3.7.1.1.1	37	4.1.1.1.2	120
3.7.2.1.1	38	4.2.1.1.2	121
3.7.3.1.1	39	4.2.2.1.2	122
4.1.1.1.1	40	4.3.1.1.2	123
4.2.1.1.1	41	4.4.1.1.2	124
4.2.2.1.1	42	4.4.2.1.2	125
4.3.1.1.1	43	4.5.1.1.2	126
4.4.1.1.1	44	4.5.2.1.2	127
4.4.2.1.1	45	4.6.1.1.2	128
4.5.1.1.1	46	4.6.2.1.2	129
4.5.2.1.1	47	4.7.1.1.2	130
4.6.1.1.1	48	4.8.1.1.2	131

4.6.2.1.1	49	4.9.1.1.2	132
4.7.1.1.1	50	4.10.1.1.2	133
4.8.1.1.1	51	5.1.1.1.2	134
4.9.1.1.1	52	5.1.2.1.2	135
4.10.1.1.1	53	5.1.3.1.2	136
5.1.1.1.1	54	5.1.5.1.2	137
5.1.2.1.1	55	5.1.6.1.2	138
5.1.3.1.1	56	5.2.1.1.2	139
5.1.4.1.1	57	5.2.2.1.2	140
5.1.5.1.1	58	6.1.1.1.2	141
5.1.6.1.1	59	6.2.1.1.2	142
5.2.1.1.1	60	6.3.1.1.2	143
5.2.2.1.1	61	6.3.2.1.2	144
6.1.1.1.1	62	7.1.1.1.2	145
6.2.1.1.1	63	7.2.1.1.2	146
6.3.1.1.1	64	7.3.1.1.2	147
6.3.2.1.1	65	8.1.1.1.2	148
7.1.1.1.1	66	8.1.2.1.2	149
7.2.1.1.1	67	8.1.3.1.2	150
7.3.1.1.1	68	8.3.1.1.2	151
8.1.1.1.1	69	8.3.2.1.2	152
8.1.2.1.1	70	8.3.3.1.2	153
8.1.3.1.1	71	8.4.1.1.2	154
8.3.1.1.1	72	9.1.1.1.2	155
8.3.2.1.1	73	9.2.1.1.2	156
8.3.3.1.1	74	9.3.1.1.2	157
8.4.1.1.1	75	9.3.2.1.2	158
9.1.1.1.1	76	9.4.1.1.2	159
9.2.1.1.1	77	9.6.1.1.2	160
9.3.1.1.1	78	9.6.1.2.2	161
9.3.2.1.1	79	9.6.2.1.2	162
9.4.1.1.1	80	9.6.3.1.2	163
9.6.1.1.1	81	9.7.1.1.2	164
9.6.1.2.1	82		
9.6.2.1.1	83		

3.3.3. Diagrama de flujo de la arboreación

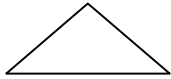
En el diagrama de flujo se utilizarán los siguientes símbolos:



= Inicio de cuestionario



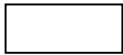
=Continuación obligatoria



= Fin de cuestionario



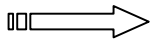
= Continuación opcional



= Pregunta obligatoria

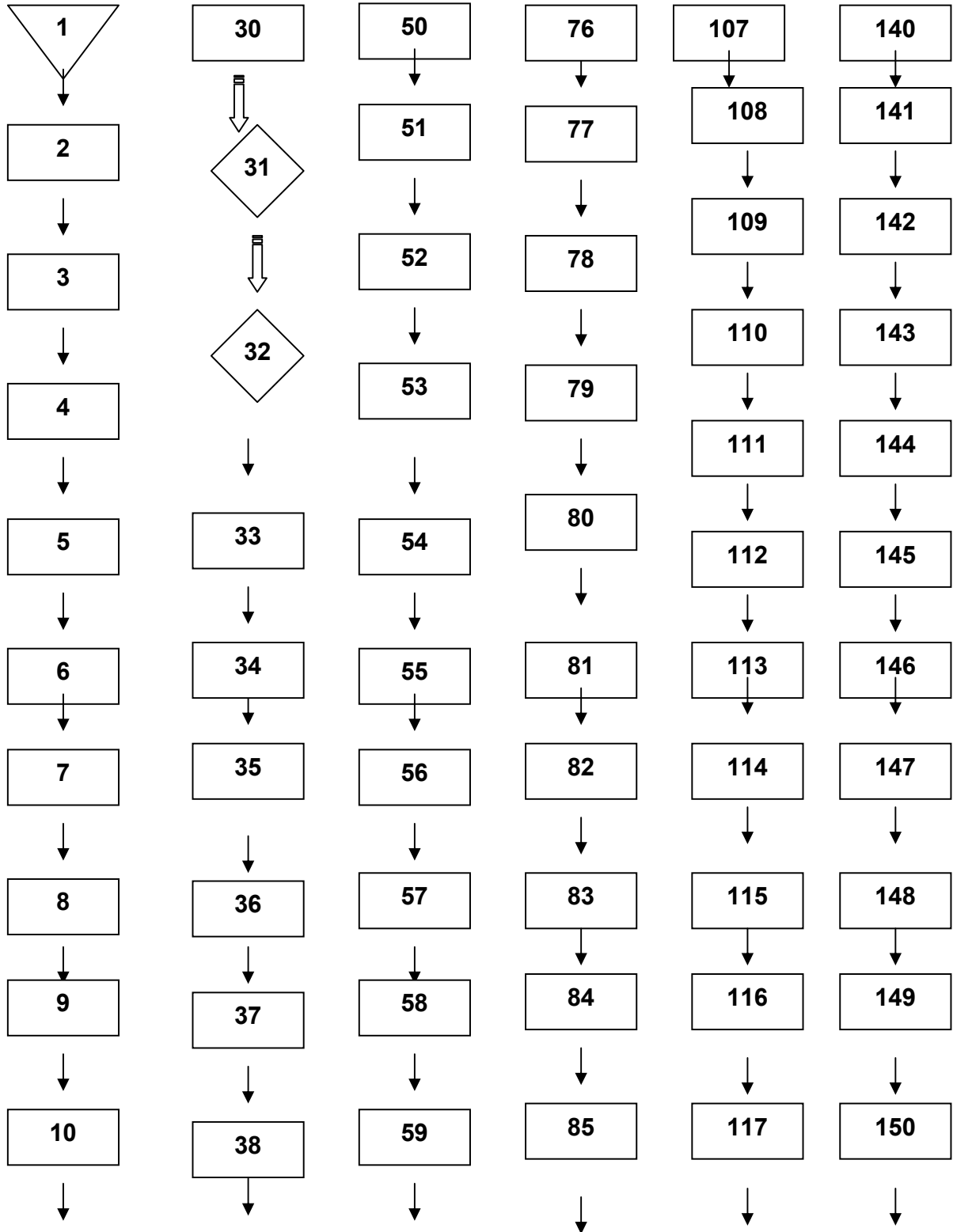


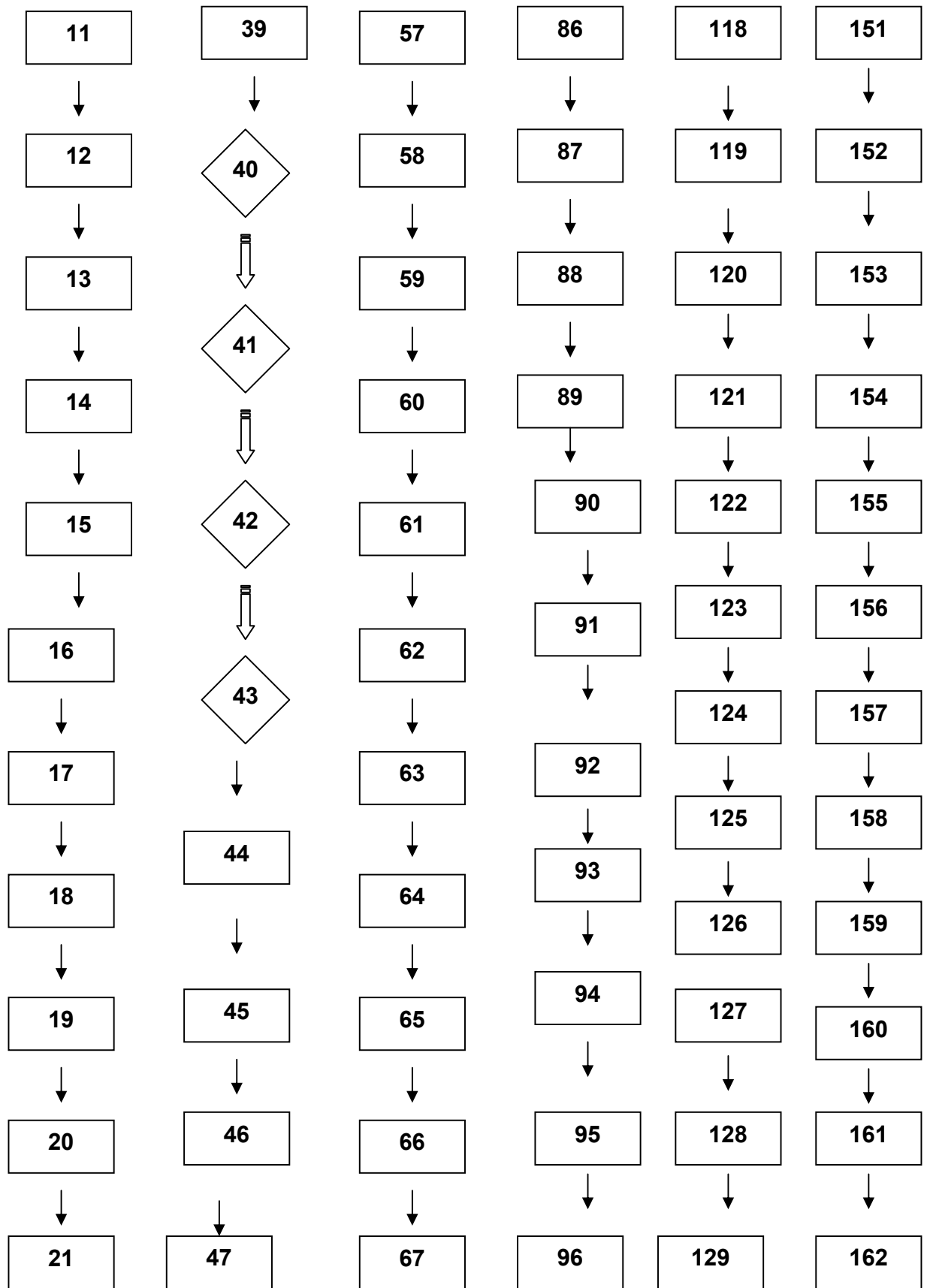
= Pregunta opcional

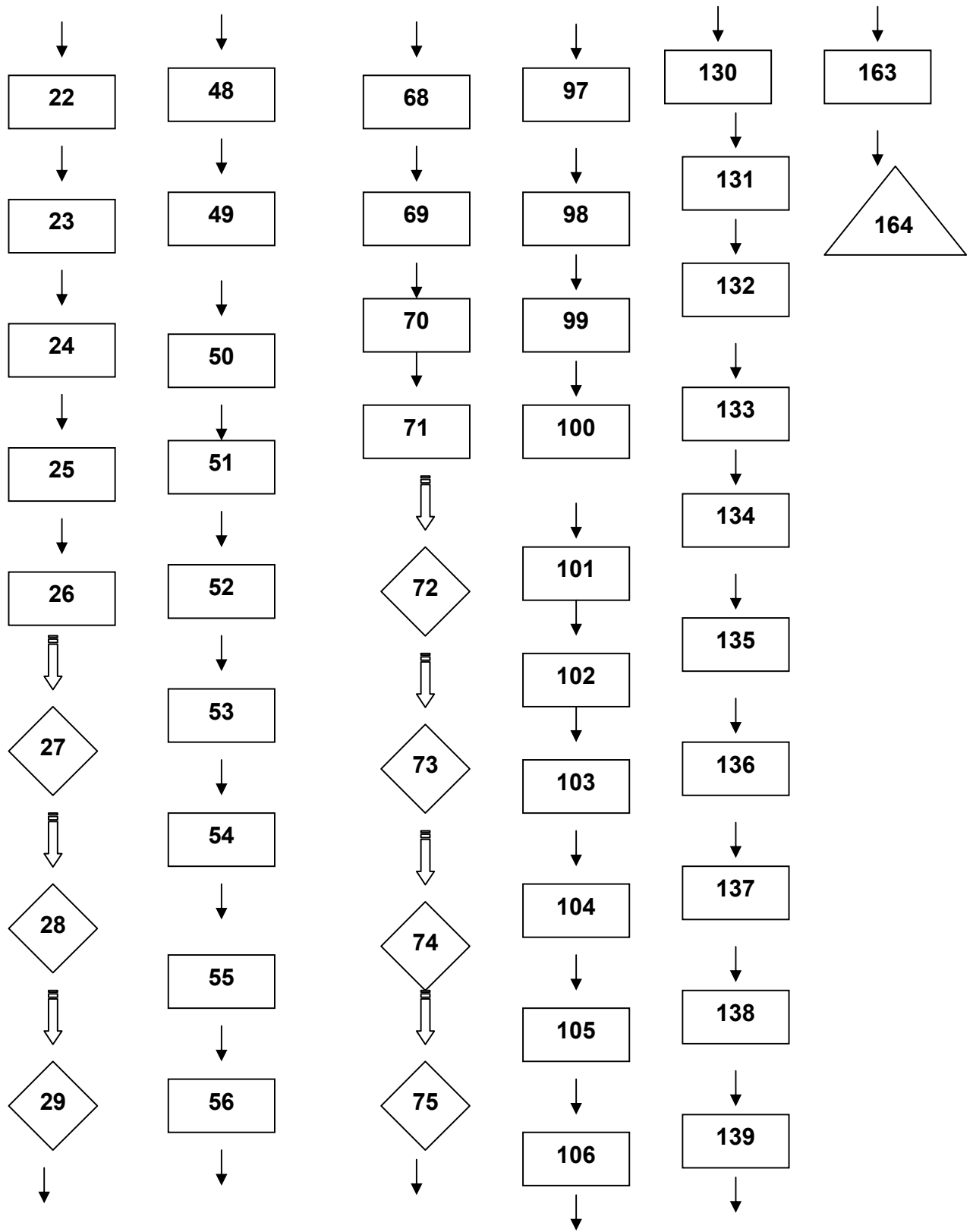


= Las que se consideran pero no se preguntan

Diagrama de flujo







3.4 Cuestionario Piloto (Ver anexos 1)

El cuestionario piloto contó con un cuadernillo de lectura y uno de respuestas, en el formato se explica el uso de los resultados de dicha prueba, se comienza por los reactivos de conocimiento, sin tomar en cuenta los datos sociodemográficos, hasta llegar al reactivo 81, después se hace una nueva intervención en donde se explica que los siguientes reactivos son de valoración y tendrán que elegir alguna respuesta, hasta llegar al reactivo 164.

3.4.1 Aplicación del Cuestionario Piloto

El día 29 de octubre de 2005, se realizó la prueba piloto del estudio de opinión, respecto a las técnicas y hábitos de estudio, mismo que se aplicó a 13 alumnos del Seminario de Opinión Pública, que dirige el Maestro Héctor Jesús Torres Lima.

Una vez entregado el cuestionario, y siendo las 11:00 hrs. del día, se prosiguió a tomar el tiempo de duración de la prueba, teniendo un mínimo de 1 hora para su contestación, y un máximo de 1 hora con 15 minutos.

Las principales dudas que exteriorizaron los alumnos durante la prueba son:

1. No conocer el significado de conceptos como: Percibir, Mnemotécnica, y Modelo.
2. No aplicar técnicas de estudio, como el hacer esquemas, gráficos y desarrollar reglas mnemotécnicas.
3. La encuesta es larga y tediosa.
4. La Existencia de reactivos como los de bebidas, tabaco y drogas, en donde no podían contestar ya que no eran consumidores de ninguna de ellas.

Durante la prueba los alumnos se mostraron dudosos y exhaustos por las preguntas, ya que muchas de ellas les causaban confusión.

Cabe destacar que hubo alumnos que exteriorizaron que, debido a su conocimiento sobre la metodología del cuestionario, se encontraban más propensos a enjuiciar y validar o no ciertos reactivos.

Hubo quienes expresaron que los reactivos de opinión eran mucho más fáciles de contestar y que se debía hacer algo para que los reactivos disminuyeran.

3.5 Cuestionario Final (Ver anexos 1)

El cuestionario final fue modificado de acuerdo a los resultados del piloteo.

En cuanto a la forma del cuestionario:

- 1.-Se trató de mejorar la apariencia del cuestionario de tal manera que no se hiciera pesado.
- 2.-Se sustituyó el cuadernillo de respuestas y se integró una columna para las mismas.

En cuanto a contenidos:

- 1.-Se mejoró la redacción de algunas preguntas que resultaban difíciles para los encuestados.
- 2.- El número de preguntas en el primer cuestionario no cambió debido a que la pertinencia de los indicadores así lo ameritaba.

3.6 Selección de la Muestra

Teniendo claro que el interés de la investigación se enfoca en la opinión de los alumnos de Colegio de Ciencias y Humanidades Naucalpan, sobre las técnicas y hábitos de estudio.

Comenzaremos por definir que es:

Población: es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones.⁵³

Muestra: Subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativo de dicha población.

Las muestras están divididas en dos grandes ramas; las muestras no probabilísticas y las muestras probabilísticas, el escoger una de la otra va a depender de los objetivos del estudio, del esquema de investigación y de la contribución que se piensa hacer con ella.⁵⁴

⁵³ SELLTIZ, C., Jahoda, M., Deutsch, M. y Cook, S.W. Métodos de Investigación en las relaciones sociales. Madrid: Rialp, 9ª ed. 1980.

⁵⁴ HERNÁNDEZ Sampieri, Roberto. Et.Al. Metodología de la Investigación. México, 3ª ed. Mc Graw Hill. pp 306.

Las muestras probabilísticas: subgrupo de la población en el que todos los elementos tienen la misma probabilidad de ser escogidos. Su proceso se obtiene definiendo la población, el tamaño de la muestra, y a través de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de análisis.

Las muestras no probabilísticas: subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra.⁵⁵ Su proceso de selección es informal no necesita de formulas probabilísticas.

La población inscrita en el Colegio de Ciencias y Humanidades corresponde a 51, 347 alumnos, representan el 53 % de los estudiantes de bachillerato.

-Alumnos con 15 años, corresponde al 56%.

-Alumnos con 14 años o menos, 21%.

-Alumnos con 16 años o más, 23%.

Si sumamos los alumnos totales menores de 16 años, aparece que el 77% de la población que ingresa es menor de 16 años.

El 53% corresponde a mujeres y 47% a hombres y en los últimos años ha aumentado la matrícula del sexo femenino.⁵⁶

En CCH Naucalpan se cuenta con una población de 1735 alumnos de sexo masculino y 2240 de sexo femenino dando un total de 3975, equivalente a 43.6 % y 56.4% respectivamente.

La muestra probabilística es la que mejor se adecua a nuestra investigación por lo que el tamaño de la muestra quedará determinada por los índices de ingreso al CCH Naucalpan en el ciclo escolar 2005-II.

⁵⁵ Ibid.

⁵⁶ <http://www.cch.unam.mx/cecu/consulta/ingreso.htm> Recuperado el 15 de Abril de 2008.

3.6.1 Tamaño de la Muestra

La muestra queda conformada de acuerdo a la siguiente formula:

$$\frac{n = NpQ}{\left[\frac{Me^2}{Nc^2} [N-1] \right] + PQ}$$

Descripción de variables:

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño del universo

P= Probabilidad de ocurrencia

Q= Probabilidad de no ocurrencia

Me= +/- .8% del margen de error o precisión

Nc= 95% de nivel de confianza o exactitud

Los alumnos inscritos en el ciclo escolar 2005-II corresponde a 11,317 estudiantes, en el turno matutino 6,426 y el vespertino 4,891, equivalentes a 43.22% y 56.78% respectivamente.

La formula queda representada:

$$\frac{n = 11,317(.05^2)}{\left[\frac{(0.05)^2}{(1.96)^2} [11,317-1] \right] + 0.5^2}$$

	Matutino	Vespertino	Total
Universo	6,426 43.22%	4,891 56.78%	11,317 100%
Muestra	84 56.75%	64 43.24%	148 100%

Por semestre:

	3° - 4°	5° - 6°	Total
Universo	3,782 33.40%	3,990 35.30%	1,317 100%
Muestra	72 43.22%	76 56.78%	148 100%

Por género:

	Hombres	Mujeres	Total
Universo	5,153 45.54%	6,164 54.46%	11,317 100%
Muestra	67 43.22%	81 56.78%	148 100%

Estratificación total:

Población	3° Semestre		5° Semestre	
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
148 alumnos	72 alumnos		76 alumnos	
Genero	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
	39	33	42	34
Turno Matutino	22	19	24	19
Turno Vespertino	17	14	18	15

De tal forma que la muestra quedó conformada por 148 alumnos de los cuales 72 pertenecían a tercero y 76 a quinto semestre, en el turno matutino se aplicaron 84 cuestionarios y en el vespertino 64, dando un total de, 81 pruebas aplicadas a mujeres y 67 a hombres.

Los resultados que a continuación se presentan muestran el porcentaje del conocimiento y la opinión vertido por la población representada en las anteriores tablas.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS

En este capítulo se explican los resultados de las expresiones obtenidas por los alumnos del CCH Naucalpan sobre las técnicas y hábitos de estudio.

Dichos resultados fueron agrupados de la siguiente manera:

- 1.- De acuerdo a la lógica del marco teórico y la tabla de especificaciones, es decir partiendo de lo general a lo particular, donde se describe los elementos que conforman a las técnicas y hábitos de estudio.
- 2.- Se muestran los resultados de los alumnos que conocen o no, las técnicas y hábitos de estudio por medio de gráficas e interpretación de las mismas.
- 3.- Dentro de las gráficas se presenta la opinión en cinco grados, de los alumnos con respecto a las ya mencionadas técnicas y hábitos de estudio.

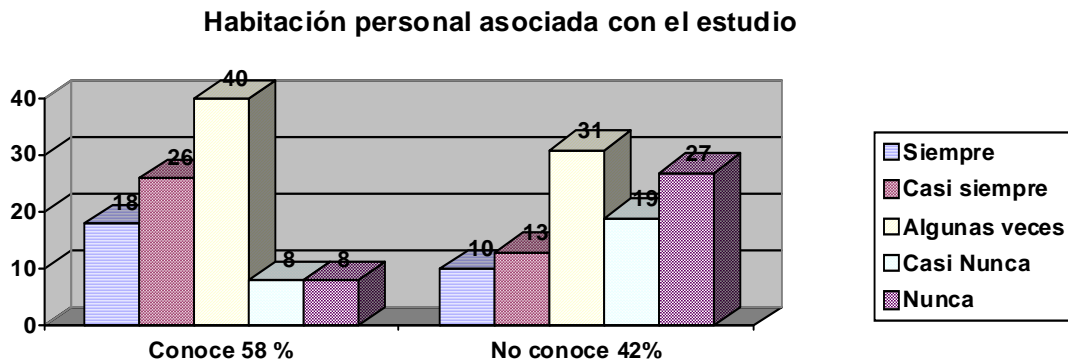
Las gráficas quedan conformadas por los porcentajes de alumnos que conocen o no las técnicas y hábitos de estudio y la opinión que tienen al respecto en cinco grados, (Siempre, Casi Siempre, Algunas Veces, Casi Nunca y Nunca) cabe mencionar que algunas de las preguntas conducen a actos ejecutivos, debido a que las técnicas y los hábitos de estudio, en su mayoría, conducen a hacer pleno uso de ellas.

4.1 Factores Ambientales

4.1.1. Lugar de estudio

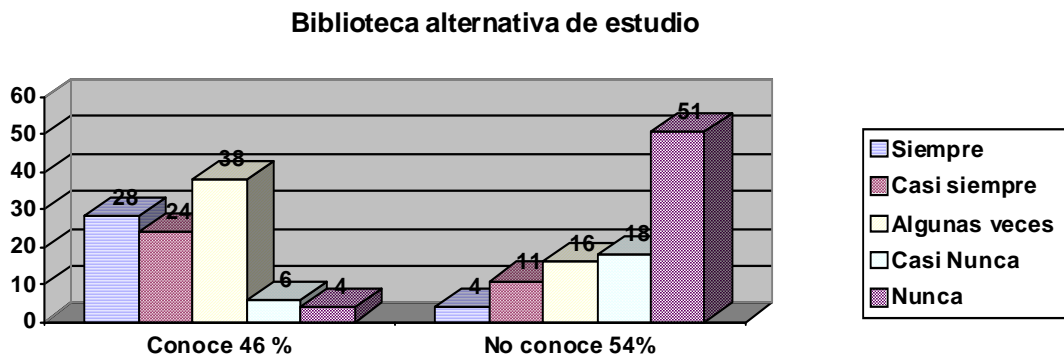
El 58% de los estudiantes que sí asocian la habitación personal con el estudio la usan **algunas veces** 40 %.

Mientras que el 42% que no asocian la habitación personal con el estudio la usan **algunas veces** 31 %.



El 46% de los estudiantes que sí conocen que la biblioteca es un lugar alternativo para el estudio opinan en 38 % que **algunas veces** la usa.

Mientras que el 54% que no conocen, opinan en 51 % que **nunca** la usan como una alternativa de estudio.

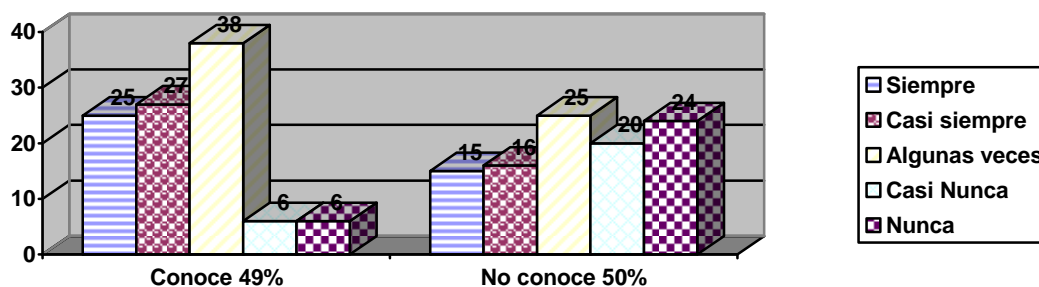


4.1.2 Temperatura

El 49 % de los estudiantes que saben que la temperatura es determinante para la concentración opinan que **algunas veces** 38% la temperatura excesivamente fría dificulta la labor de concentración.

Mientras que el 50 % que no conocen, opinan que **algunas veces** 25% la temperatura excesivamente fría dificulta la labor de concentración.

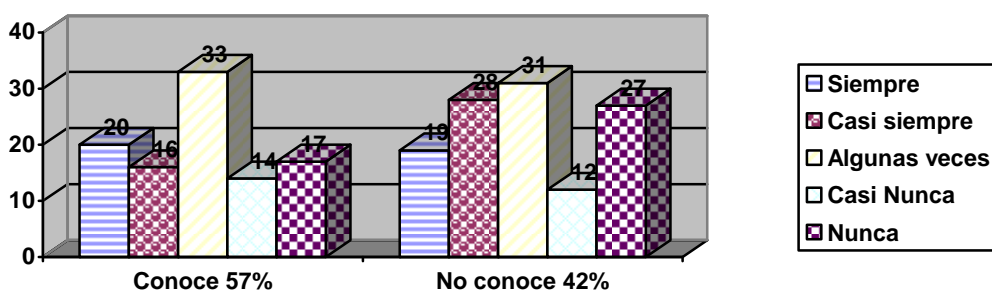
Temperatura fría dificulta la concentración



El 57 % de los estudiantes que conocen los efectos que produce una temperatura por encima de los 22° C, opinan que **algunas veces** 33% la temperatura por encima de los 22° C causa asfixia y somnolencia.

Mientras que el 42 % de los estudiantes que no conocen los efectos, opinan que **algunas veces** 31% la temperatura por encima de los 22° C causa asfixia y somnolencia.

Temperatura alta causante de asfixia y somnolencia

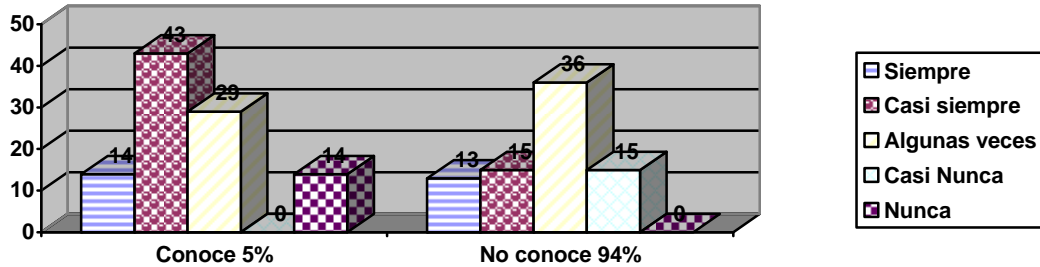


4.1.3 Silencio

El 5 % de los estudiantes que conocen qué tipo de música es favorable para la memoria opinan que **casi siempre** 43 % la música barroca es favorable para la memoria.

Mientras que el 94 % que no conocen, opinan que **algunas veces** 36 % la música barroca es favorable para la memoria.

Música barroca favorable para el estudio

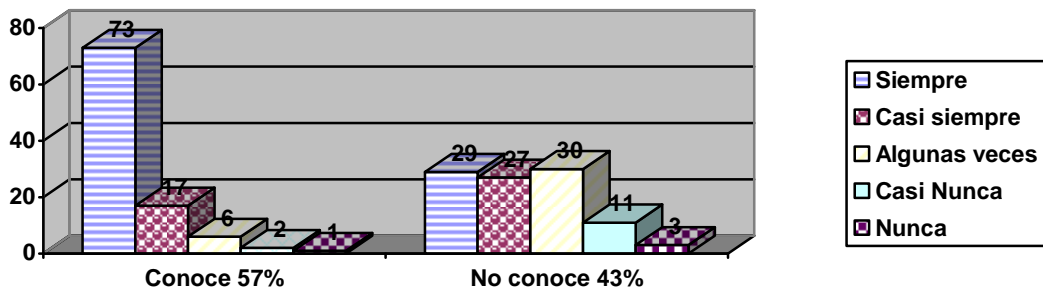


4.1.4 Iluminación

El 57 % de los estudiantes que conocen la mejor iluminación para estudiar opina que **siempre** 73 % la iluminación natural es la mejor para estudiar.

Mientras el 43 % de los que no saben, opina que **algunas veces** 30 % la mejor iluminación es la natural.

La luz natural es la mejor

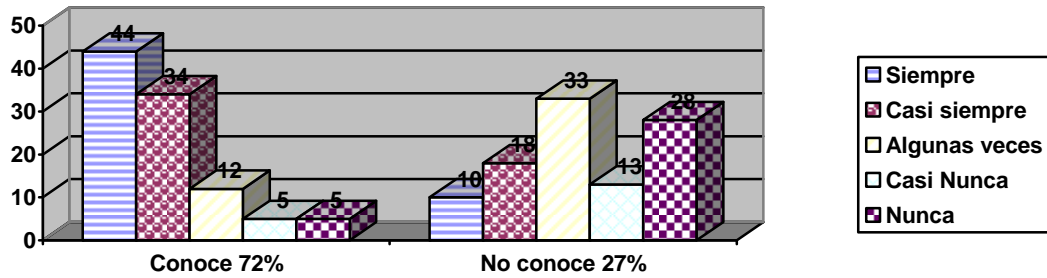


4.1.5 Ventilación y calefacción

El 72 % de los estudiantes que saben que se tiene que oxigenar el cerebro opinan que **siempre** 44 %, es bueno renovar el aire cada 6 horas para oxigenar el cerebro.

Mientras el 27 % que no saben, opinan que **algunas veces** 33 % es bueno renovar el aire cada 6 horas para oxigenar el cerebro.

Renovar el aire es determinante para estudiar

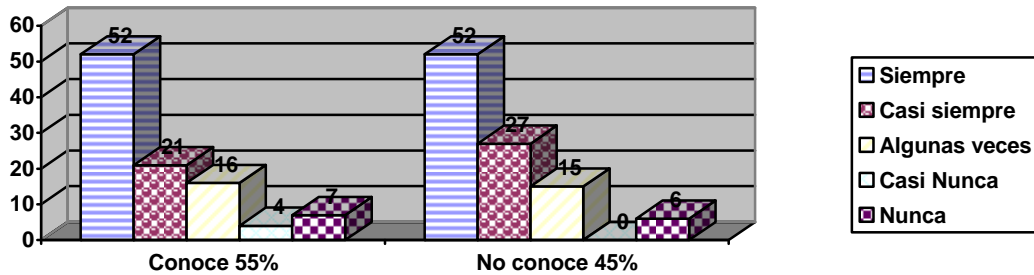


4.1.6 Mobiliario y postura

El 55 % de los estudiantes que ocupan el mobiliario apropiado en el estudio opinan que **siempre** el mobiliario apropiado es necesario para evitar desplazarse.

Mientras el 45 % que no lo utilizan, opinan que **siempre** el mobiliario apropiado es necesario para evitar desplazarse.

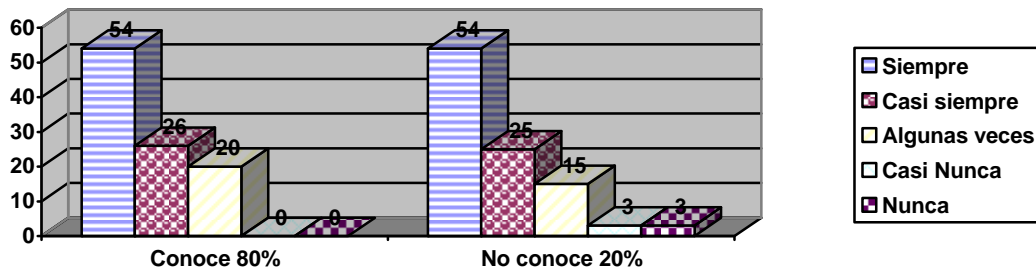
Mobiliario apropiado para evitar desplazarse



El 80 % de los alumnos que conocen la mejor postura para estudiar opinan en 54 % que **siempre** estudian sentados y con una distancia considerable entre el libro y la vista.

Mientras el 20 % de los que no conocen, opinan en 54 % que **siempre** estudian sentados y con una postura considerable entre el libro y la vista.

La mejor postura para el estudio es una distancia considerable



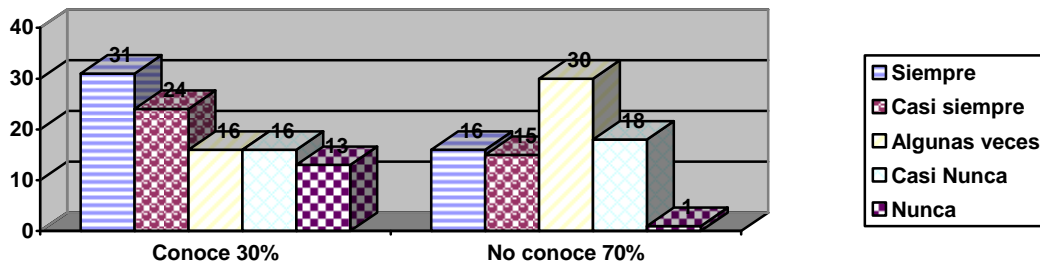
4.2. Factores Internos

4.2.1 Relajación

El 30 % de los estudiantes que conocen técnicas de relajación opinan que **siempre** 31% las ocupa para combatir la ansiedad.

Mientras el 70 % que no conocen de técnicas de relajación **algunas veces** 30% las ocupa para combatir la ansiedad.

Técnicas de relajación sirven para combatir la ansiedad

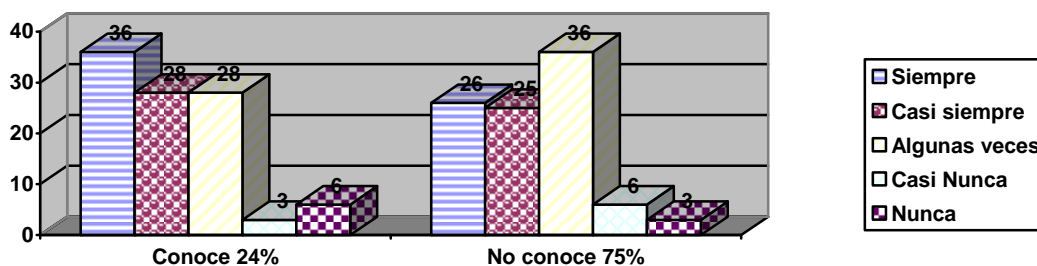


4.2.2 Atención y concentración

El 24 % de los estudiantes que conocen cómo se percibe un texto opinan en 36 % que **siempre** se percibe un texto por medio de la intensidad, tamaño y contraste.

Mientras el 75% de los que no conocen, opinan en 36 % que **algunas veces**.

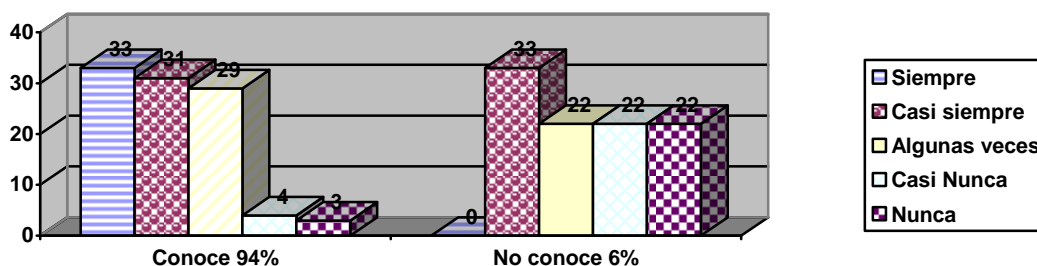
Por medio de la intensidad, tamaño y contraste se percibe un texto



El 94 % de los estudiantes que conocen los factores que desvían su atención opinan que **siempre** 33 % los hábitos y necesidades fisiológicas son factores que desvían su atención al momento de estudiar.

Mientras el 6 % que no conocen, opinan que **casi siempre** 33 % factores como los hábitos y necesidades fisiológicas desvían su atención.

Las necesidades fisiológicas e intereses personales desvían la atención



El 68 % de los estudiantes que atienden de manera involuntaria a ciertos estímulos opinan en 43 % que **siempre** el ruido y los gritos se atienden de manera involuntaria.

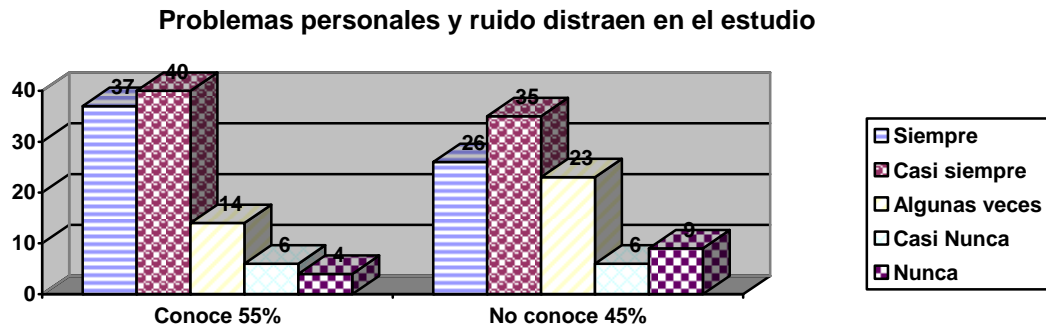
Mientras el 32 % que no conocen las causas de atender a ciertos estímulos opinan en 32 % que **casi siempre** el ruido y los gritos son estímulos que atienden de manera involuntaria.

El 55 % de los alumnos que ponen atención al profesor opinan en 40 % que casi siempre es un estímulo voluntario.

Mientras el 45 % que no conocen que poner atención al profesor es un estímulo voluntario opina en 35 % que casi siempre es así.

El 30 % de los alumnos que saben que los estímulos internos y externos son causas de distracción en el estudio opinan en 20% que **siempre** se debe a problemas personales y el ruido.

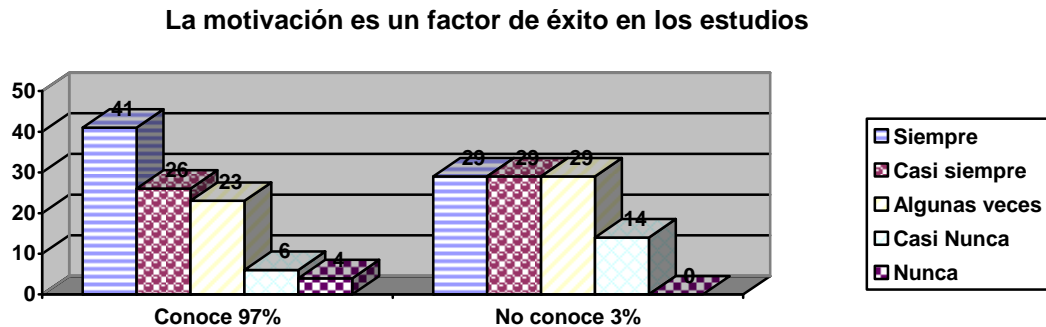
Mientras el 70 % que no conocen las causas de distracción opinan en 35% que **casi siempre** se debe a estímulos internos y externos.



4.2.3 Motivación

El 97 % de los estudiantes que conocen las ventajas de la motivación opinan en 41 % que **siempre** es un factor de éxito en los estudios.

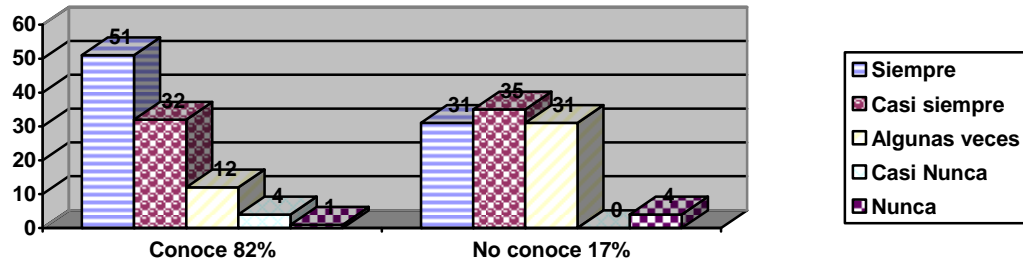
Mientras el 3 % de los que no conocen, opinan en 29 % que **siempre** lo es.



El 82 % de los estudiantes que saben cómo mejorar la motivación opinan en 51% que **siempre** el fijarse objetivos y tener auto confianza la mejora.

Mientras el 17 % que no saben, opinan en 35 % que **casi siempre** el fijarse objetivos y tener auto confianza mejora la motivación.

Las técnicas y hábitos de estudio sirven para la motivación



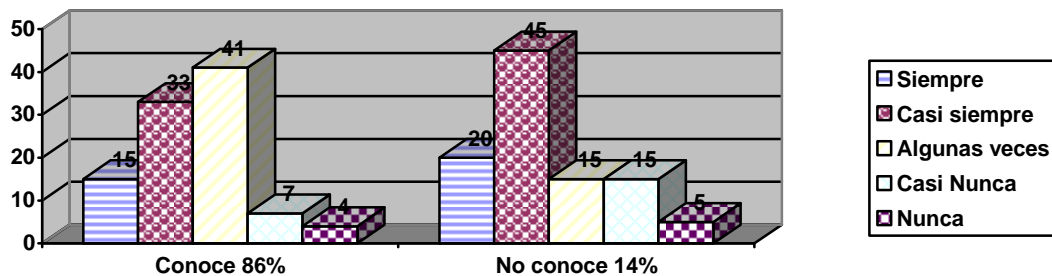
4.3. Técnicas de estudio

4.3.1 Exploración

El 86 % de los estudiantes que saben la utilidad de explorar un libro **algunas veces** 41 % lo ocupan para captar el todo sobre el tema.

Mientras el 14 % que no conocen, que sirve para captar el todo sobre el tema opinan en 45% que **casi siempre** exploran un libro para captar el todo sobre el tema.

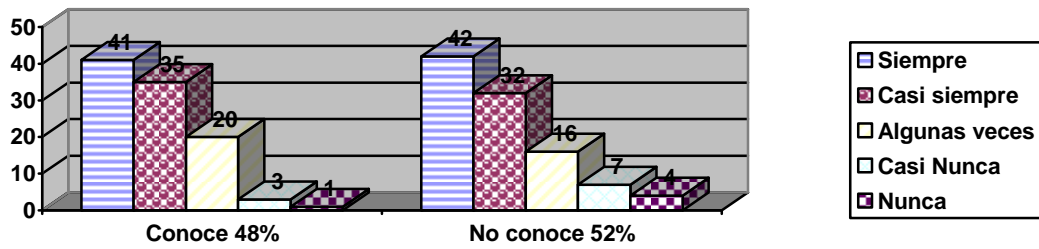
Explorar un libro es captar la visión en conjunto



El 48 % de los alumnos que consideran importante los apuntes **siempre** 41 % utilizan una buena organización y estructura en los apuntes.

Mientras el 52 % que no conocen la importancia de los apuntes opinan en 42 % que **siempre** ocupan organización y estructura en los apuntes.

La organización y estructura en los apuntes son importantes para el estudio

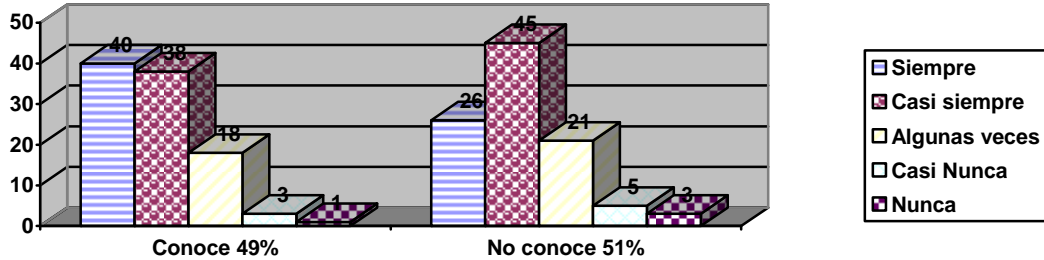


4.3.2 Lectura

El 49 % de los estudiantes que conocen el uso de la prelectura opinan que **siempre** 40 % sirve para captar ideas y relacionar jerárquicamente.

Mientras el 51 % que no conocen su uso opinan que **casi siempre** 45 % la prelectura sirve para captar ideas principales y relacionar jerárquicamente.

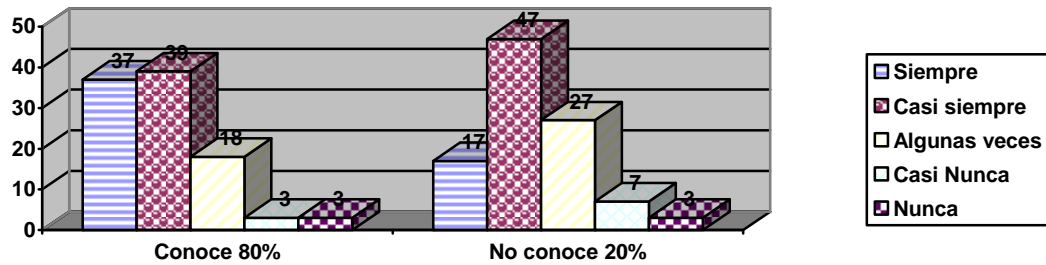
La prelectura sirve para jerarquizar y captar ideas



El 80 % de los estudiantes que emplea la lectura comprensiva **casi siempre** 39 % diferencian ideas principales de secundarias.

Mientras el 20 % que no conocen que en la lectura comprensiva se diferencian ideas principales de secundarias **casi siempre** 47 % lo emplea.

La lectura comprensiva se diferencia ideas principales de secundarias



4.3.3 Subrayado

El 20 % de los estudiantes que diferencia ideas por medio del subrayado lineal, estructural o gráfico **siempre** 33 % utilizan el subrayado.

Mientras el 73 % que no saben como diferenciar ideas **algunas veces** 34 % ocupan el subrayado lineal, estructural y gráfico.

El 57 % de los estudiantes que conocen lo más favorable al subrayar **siempre** en 53 % subrayan palabras clave.

Mientras el 7 % que no conocen **algunas veces** 30 % subrayan palabras clave.

El 39 % de los estudiantes que conocen el mejor momento para subrayar **casi siempre** 38% subraya en la lectura comprensiva.

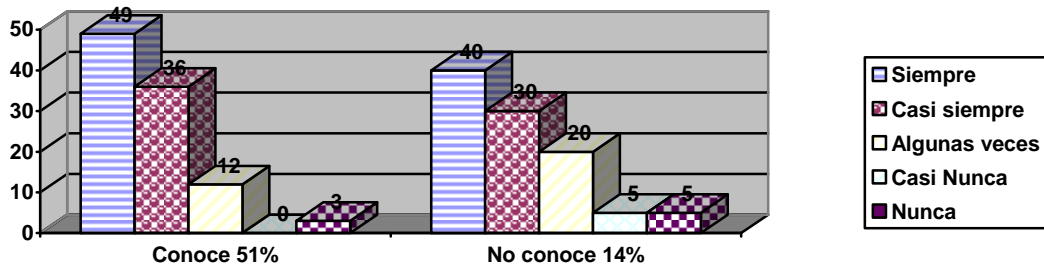
Mientras el 26 % que no conocen **algunas veces** 30 % subraya al mismo tiempo que la lectura comprensiva.

4.3.4 Ventajas

El 51 % de los estudiantes que aprovechan las ventajas del subrayado **siempre** 49 % elaboran esquema y resumen.

Mientras el 14 % que no conocen las ventajas del subrayado **siempre** 40 % elaboran el esquema y resumen.

El subrayado ayuda a elaborar el esquema y resumen

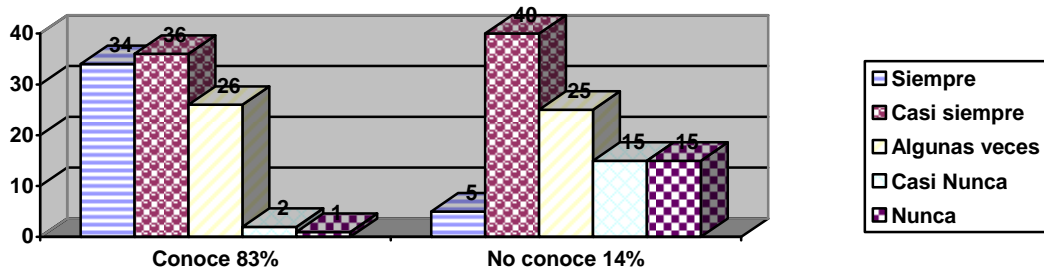


4.3.5 Esquematización

El 83 % de los estudiantes que consideran importante los esquemas **casi siempre** 36 % utilizan esquemas de llaves, numérico y mixto.

Mientras el 14 % de los que no conocen esquemas **casi siempre** 40 % consideran el uso de esquemas.

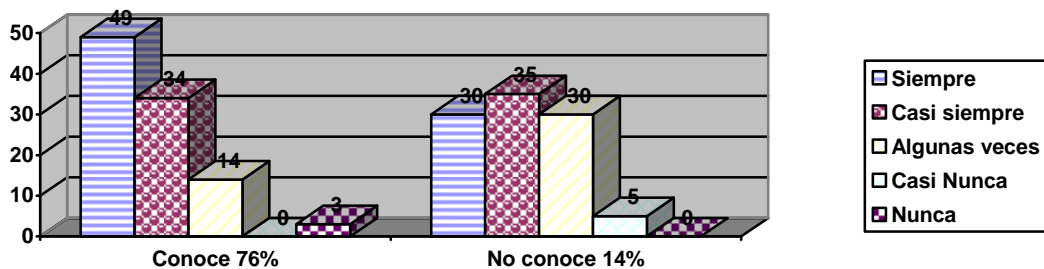
Utilizar esquemas es importante



El 76 % de los estudiantes que saben que con el esquema se analiza, memoriza y sintetiza información **siempre** 49% le da utilidad.

Mientras el 14 % que no conocen su utilidad **casi siempre** 35 % ocupa el esquema.

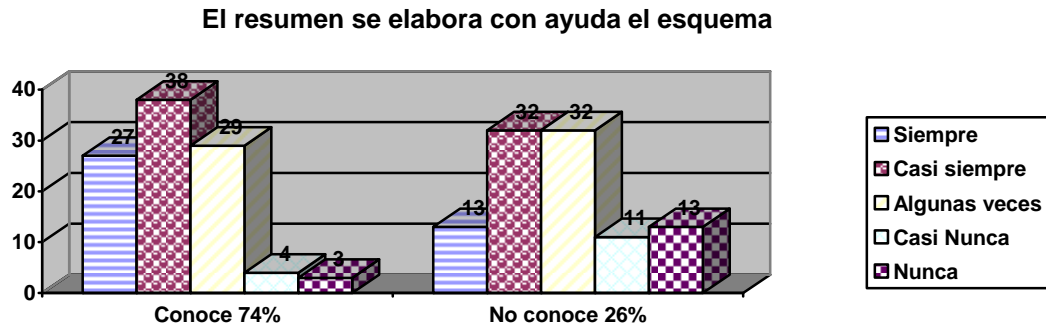
El esquema ayuda a la memoria, análisis y síntesis



4.3.6 Resumen

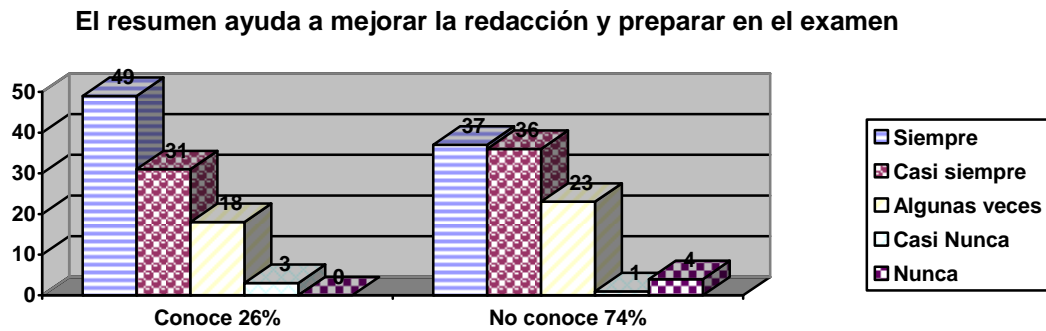
El 74 % de los estudiantes que elaboran el resumen con ayuda del esquema opinan 38 % **casi siempre lo elaboran** no mayor 1/5 del original.

Mientras el 26 % de los que no realizan resumen **casi siempre** 32 % lo hacen con ayuda del esquema y no mayor de 1/5 del original.



El 26 % que considera el resumir para mejorar la redacción y ayudar en los exámenes lo utilizan 49 % **siempre**.

Mientras el 74 % de los que no realizan resúmenes **siempre** 37 % lo utilizan para mejorar su redacción y estudiar para el examen.

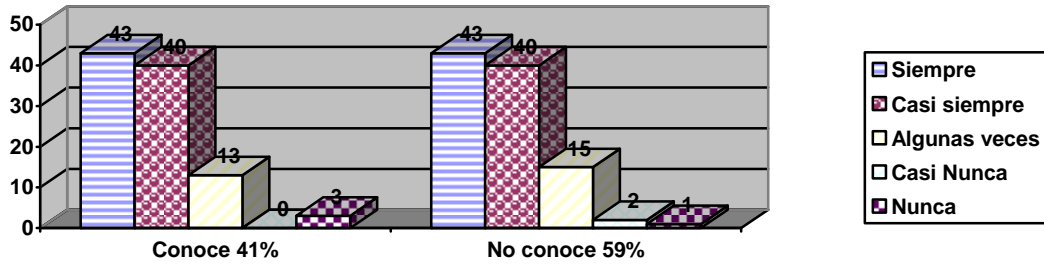


4.3.7 Recordar

El 41 % de los estudiantes que recuerdan las tareas saben en 43 % que **siempre** se contribuye a aclarar ideas y dudas.

Mientras el 59 % de los que no consideran recordar las tareas opinan en 43 % que **siempre** se contribuye a aclarar ideas y dudas.

Al recordar las tareas se contribuye a aclarar ideas y dudas



El 72 % de los estudiantes que recuerdan las tareas opinan en 40 % que **siempre** es conveniente recordar después de realizar el esquema y estudiar.

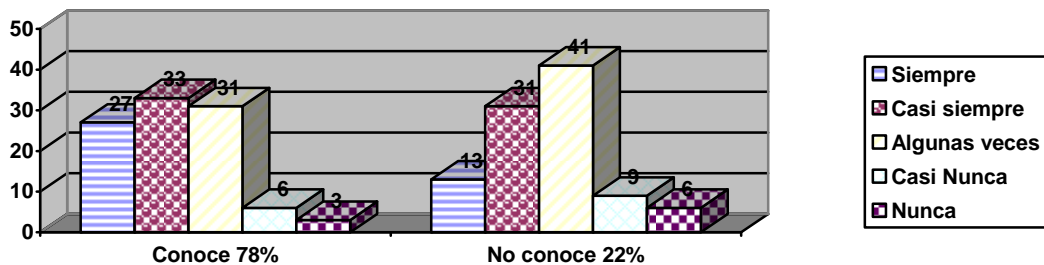
Mientras el 28 % de los que no lo hacen, opinan en 25 % que **casi siempre** es conveniente recordar después de realizar el esquema y estudiar.

4.3.8 Repaso

El 78 % de los estudiantes que conocen los repasos de grabación y refuerzo opinan en 33% que **casi siempre** son un medio para combatir el olvido.

Mientras el 22 % que no conocen, opinan en 41 % que **algunas veces** los repasos son un medio para combatir el olvido.

Los repasos de grabación y refuerzo ayudan a combatir el olvido



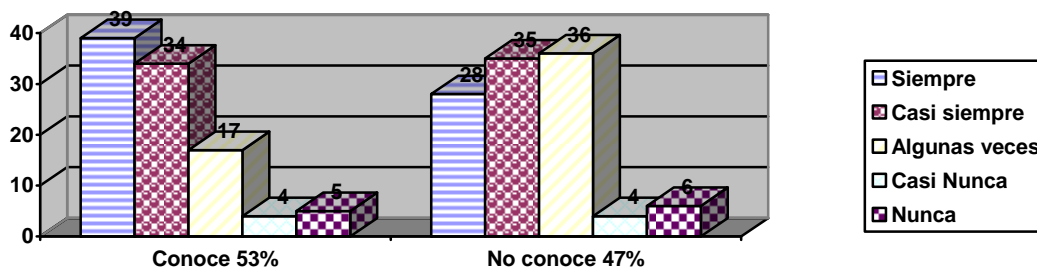
El 73 % de los estudiantes que saben cuándo repasar opinan en 35 % que **casi siempre** se debe repasar al término, al día siguiente y a la semana de haber estudiado.

Mientras el 27 % que no saben, opinan en 30 % que **algunas veces** se debe repasar al término, al día siguiente y a la semana de haber estudiado.

El 53 % de los estudiantes que saben cuánto se debe repasar opinan en 39 % que **siempre** es de manera espaciada y varios días antes del examen.

Mientras el 47 % que no saben, opinan en 35 % que **casi siempre** se debe repasar de manera espaciada y varios días antes del examen.

Se debe estudiar de manera espaciada y varios días antes del examen



4.4 Uso de Técnicas activas

4.4.1. Subrayar

El 45 % de los alumnos que utiliza las técnicas de estudio, como el subrayar, opina en 35 % que **casi siempre** existe mayor concentración y un texto interesante al utilizarlas.

Mientras el 23 % que no las utiliza opina en 40 % que **casi siempre** existe mayor concentración y un texto interesante al utilizarlas.

4.4.2. Hacer esquemas y gráficos

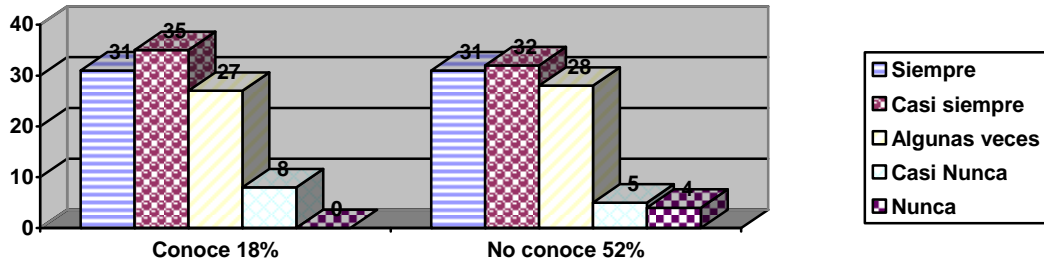
El 20 % de los alumnos que conoce la importancia del esquema opina en 38 % que **siempre** se jerarquiza ideas.

Mientras el 51 % de los que no conoce opina en 35 % que **casi siempre** lo importante en un esquema es jerarquizar ideas.

El 18 % de los alumnos que utiliza gráficos opina en 35 % que **casi siempre** ayudan a la memoria visual y a sintetizar.

Mientras el 42 % que no los utiliza opina que **casi siempre** en 32 % ayudan a la memoria visual y a sintetizar.

Los gráficos ayudan a la memoria visual



4.4.3 Resumir

El 40 % de los alumnos que conoce las ventajas de resumir opina en 46 % que **siempre** el resumen sirve para reelaborar el material y favorecer la comprensión.

Mientras el 30% que no las conoce opina en 33 % que **casi siempre** sirve para reelaborar el material y favorecer la comprensión.

4.4.4 Formulación y resolución de preguntas

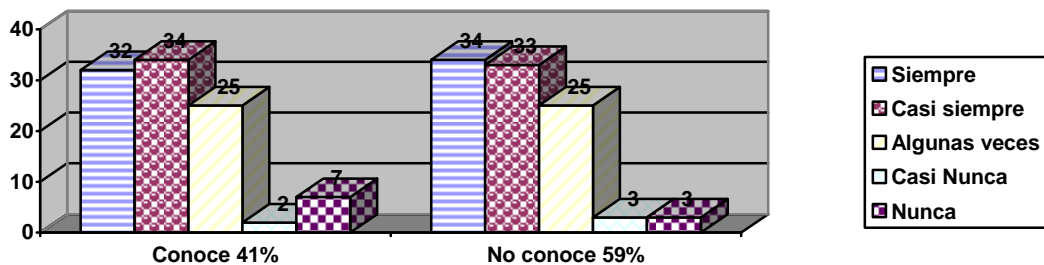
El 81 % de los alumnos que formula y resuelve preguntas opina en 41 % que **siempre** formularse preguntas y resolverlas proviene de uno mismo.

Mientras el 19 % que no lo hace opina en 29 % que **siempre y algunas veces** formularse preguntas y resolverlas proviene de uno mismo.

El 41 % de los alumnos que se formulan preguntas y que sabe cuáles son sus ventajas opina en 34 % que **casi siempre** al formularse preguntas se pasa de lector pasivo a investigador activo.

Mientras el 59 % de los que no se formulan preguntas y no saben sus ventajas opinan en 34 % que **casi siempre** se pasa de lector pasivo a investigador activo.

Formularse preguntas se pasa de lector pasivo a investigador activo

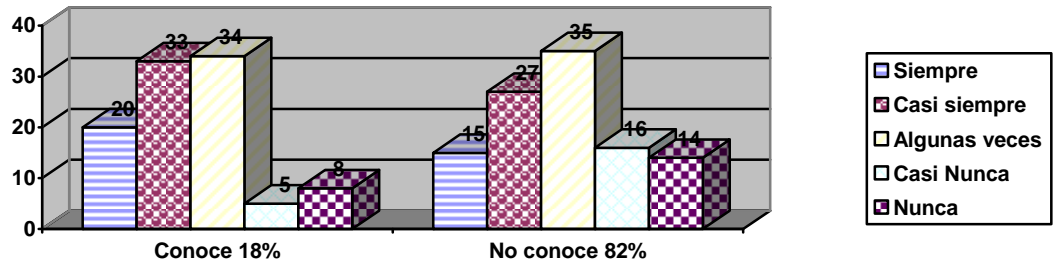


4.4.5 Uso de video, diapositivas y la computadora

El 42 % de los alumnos que usa el video, las diapositivas y la computadora opinan en 34 % que **algunas veces** su uso, ayuda a recordar pero conducen a un estado pasivo.

Mientras el 58 % que no los usa, opinan en 36 % que **algunas veces** su uso, ayuda a recordar pero conducen a un estado pasivo.

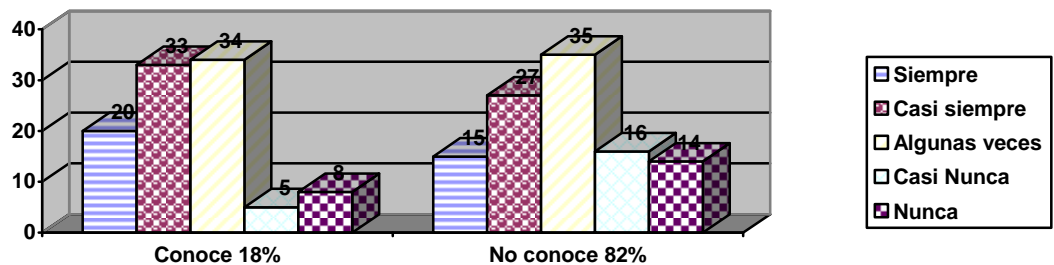
El video, diapositivas y computadora conducen a un estado pasivo



El 18 % de los alumnos que ocupan la computadora para estudiar opinan en 35 % que **algunas veces** la computadora refuerza la conducta y estimula al estudio.

Mientras el 82 % que no la ocupa, opinan en 35 % que **algunas veces** la computadora refuerza la conducta y estimula al estudio.

La computadora refuerza la conducta y estimula el estudio

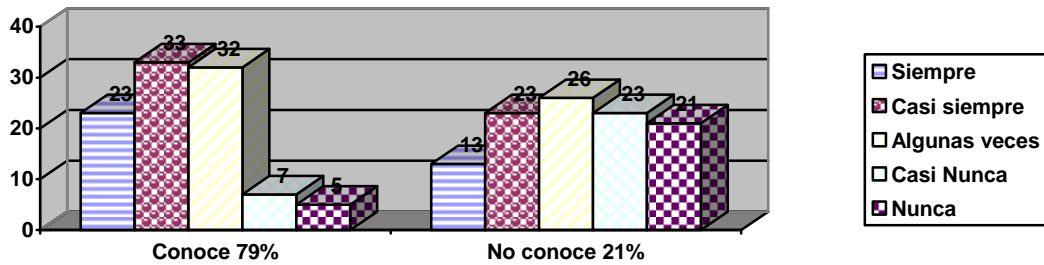


4.4.6 Contrastar lo leído con otras fuentes

El 79 % de los alumnos que contrastan lo leído con otras fuentes opinan en 33 % que **casi siempre** al contrastar otras fuentes se profundiza y se consulta más datos.

Mientras el 21 % de los que no lo hacen, opinan en 26 % que **algunas veces** al contrastar otras fuentes se profundiza y consulta más datos.

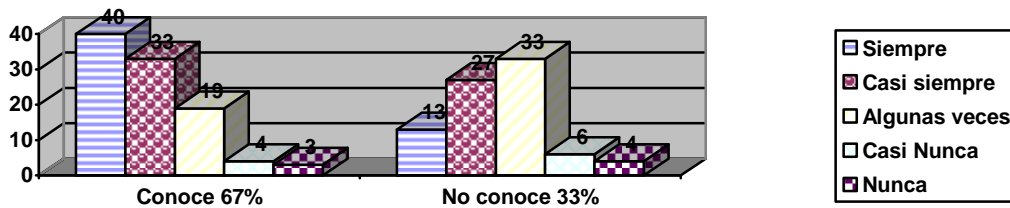
Contrastar otras fuentes se profundiza y consulta más datos



El 67 % de los alumnos que conoce las ventajas de consultar otras fuentes opinan en 40 % que **siempre** al consultar otras fuentes se desarrolla la capacidad de síntesis y crítica de la problemática.

Mientras el 33 % que no conocen dichas ventajas opinan en 33 % que **algunas veces** al consultar otras fuentes se desarrolla la capacidad de síntesis y crítica de la problemática.

Consultar otras fuentes se desarrolla la capacidad de síntesis y crítica de la problemática

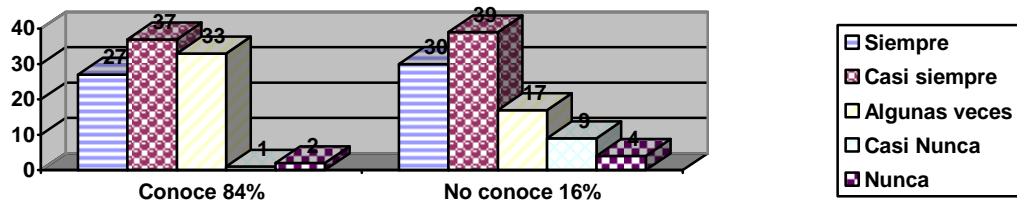


4.4.7 Charlar sobre el tema

El 84 % de los alumnos que platican sobre un tema de estudio opinan en 37 % que **casi siempre** el platicar sobre un tema de estudio se organiza en la mente el material recordado.

Mientras el 16 % que no lo hace, opinan en 39 % que **casi siempre** al platicar sobre un tema de estudio se organiza en la mente el material recordado.

Platicar sobre un tema de estudio organiza en la mente el material recordado

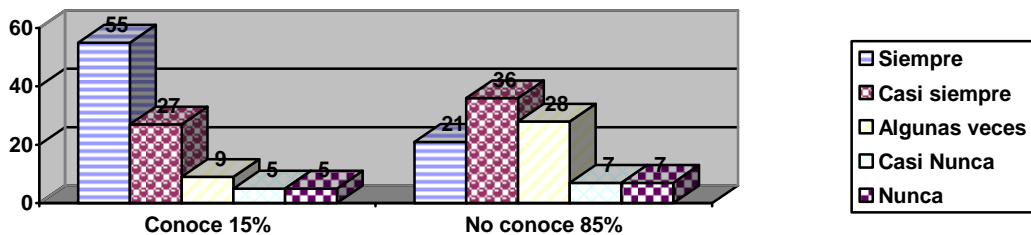


4.4.8 Tomar notas

El 15 % de los alumnos que toma notas opinan en 55 % que **siempre** el tomar notas ayuda a contrarrestar distracciones.

Mientras el 85 % que no lo hace opinan en 36 % que **algunas veces** ayuda a contrarrestar distracciones.

Tomar notas ayuda a contrarrestar distracciones

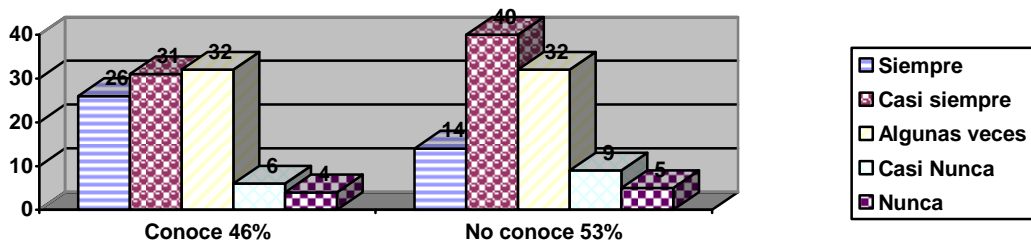


4.4.9 Aplicar reglas mnemotécnicas

El 46 % de los alumnos que conocen las reglas mnemotecnias opinan en 32 % que **algunas veces** con las reglas mnemotecnias se aprovecha la memoria y se es un estudiante activo.

Mientras el 53 % que no conoce las reglas mnemotecnias opinan en 32 % que **algunas veces** con dichas reglas se aprovecha la memoria y se es un estudiante activo.

Con las reglas mnemotécnicas se es un estudiante activo

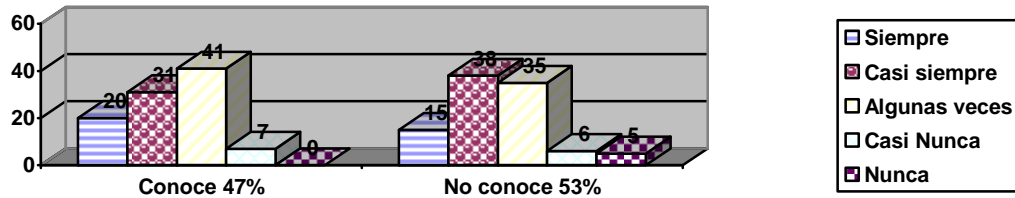


4.4.10 Ventajas de las técnicas activas

El 47 % de los alumnos que utilizan técnicas activas opinan en 41 % que **algunas veces** se memoriza y se recuerda de manera lógico-abstracta, visual y vivencial.

Mientras el 53 % que no utilizan técnicas activas opinan en 38 % que **casi siempre** se memoriza y se recuerda de manera lógico-abstracta, visual y vivencial.

Utilizar técnicas activas se recuerda de manera lógico-abstracta, visual y vivencial



4.5 Los Apuntes

4.5.1 Los apuntes de clase

El 72 % de los alumnos que realizan apuntes en clase opinan en 44 % que **siempre** se anota de manera correcta al escuchar-entender-escribir y preguntar.

Mientras el 28 % que no realiza apuntes en clase opinan en 37 % que **casi siempre** el escuchar-entender-escribir y preguntar, se anota de manera correcta.

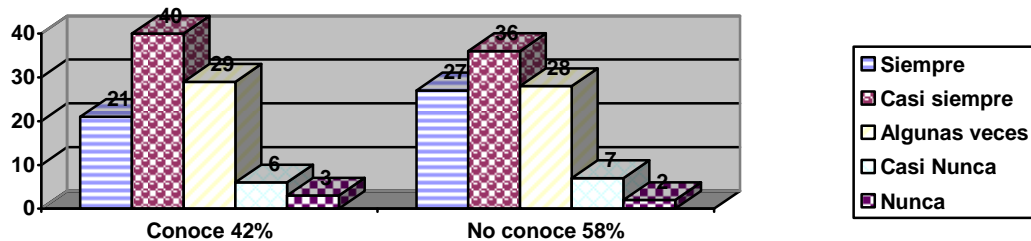
El 80 % de los alumnos que sabe donde tomar apuntes opinan en 55 % que **siempre** se debe tomar apuntes en cuadernillo y separando materias.

Mientras el 20 % que no conoce opinan en 43 % que **algunas veces** se debe tomar apuntes en cuadernillo y separando materias.

El 42 % de los alumnos que conocen la amplitud de los apuntes opinan en 40 % que **casi siempre** es con un sistema intermedio, con esquema-aclaraciones.

Mientras el 58 % que no conoce la amplitud de los apuntes opinan en 36 % que **casi siempre** los apuntes deben llevar un sistema intermedio, esquema-aclaraciones.

Los apuntes se hacen con esquema-aclaraciones



El 80 % de los alumnos que detectan ideas importantes, no tiene opinión al respecto, por lo que este indicador es de 0 %. Mientras el 20 % que no detecta ideas importantes, se encuentra sin opinión.

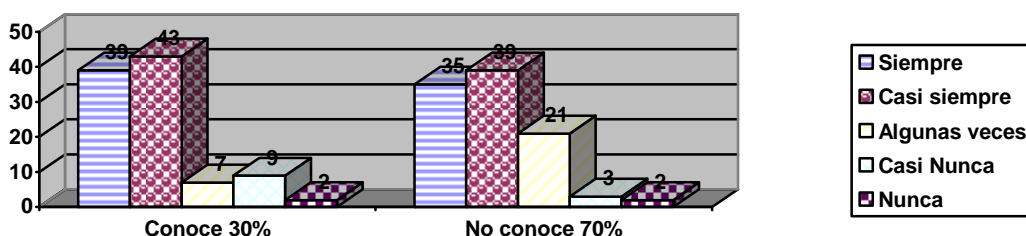
El 68 % de los alumnos que revisa sus apuntes opinan en 57 % que **siempre** el revisar los apuntes es un primer paso para estudiar y combatir el olvido.

Mientras el 33 % de los que no revisa sus apuntes opinan en 42 % que **siempre** el revisar los apuntes es un primer paso para estudiar y combatir el olvido.

El 30 % de los alumnos que conoce las ventajas de tomar apuntes opinan en 43 % que **casi siempre** se memoriza de manera vivencial y con visión crítica.

Mientras el 70 % de los que no conoce las ventajas opinan en 39 % que **casi siempre** se memoriza de manera vivencial y con visión crítica al tomar apuntes.

Con los apuntes se memoriza de manera vivencial

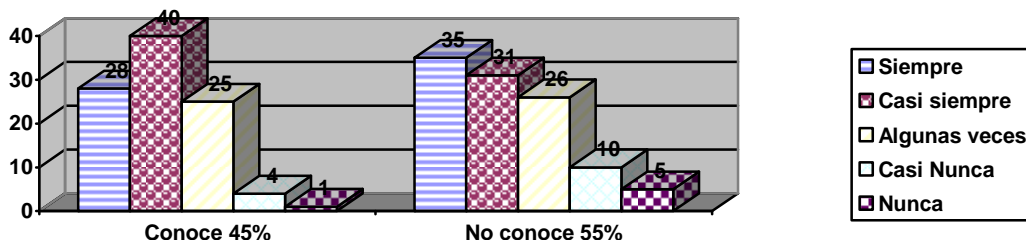


4.5.2 Apuntes de los libros

El 45 % de los alumnos que sabe en que momento tomar apuntes de libros opinan en 40 % que **casi siempre** se toman durante la segunda lectura.

Mientras el 55 % de los que no sabe en que momento tomar apuntes de libros opinan en 31 % que **casi siempre** se toman durante la segunda lectura.

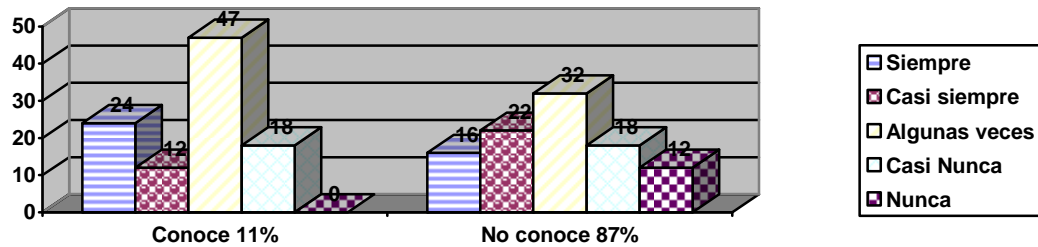
El momento de tomar apuntes es durante la segunda lectura



El 11 % de los alumnos que hace anotaciones de libros opinan en 47 % que **algunas veces** se realizan en fichas bibliográficas y de contenido.

Mientras el 87 % de los que no realiza anotaciones opinan en 32 % que **algunas veces** se debe realizar fichas bibliográficas y de contenido para hacer anotaciones de libros.

Las notas de libros se realizan en fichas bibliográficas y de contenido



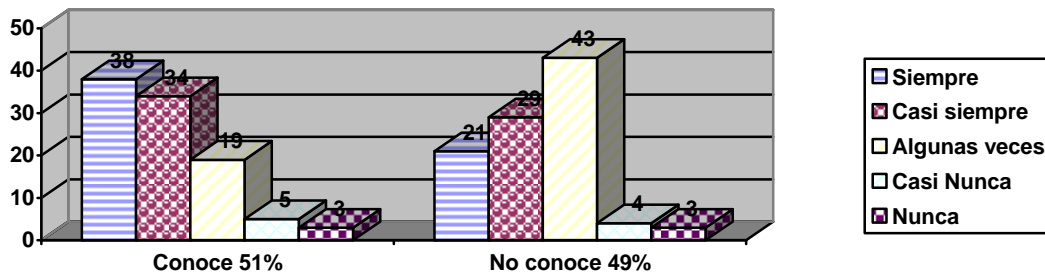
4.6 Memoria

4.6.1 Definición

El 51 % de los alumnos que sabe que la memoria es base del pensamiento opina en 38 % que **siempre** lo es, porque fija, conserva y reproduce imágenes.

Mientras el 49 % de los que no sabe la función de la memoria opina en 43 % que **algunas veces** la memoria es base del pensamiento porque fija, conserva y reproduce imágenes.

La memoria fija, conserva y reproduce imágenes

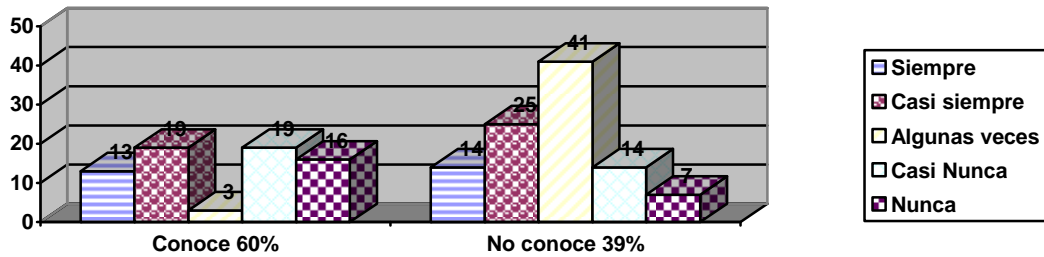


4.6.2 Mnemotécnica

El 60 % de los alumnos que conocen reglas mnemotecnias opina en 3 % que **algunas veces** las historietas y los acrósticos ayudan a retener de forma lógica y organizada.

Mientras el 39 % de los alumnos que conocen reglas mnemotecnias opina en 41 % que **algunas veces** las historietas y los acrósticos ayudan a retener de forma lógica y organizada.

Con las reglas mnemotecnias se retiene de forma lógica y organizada

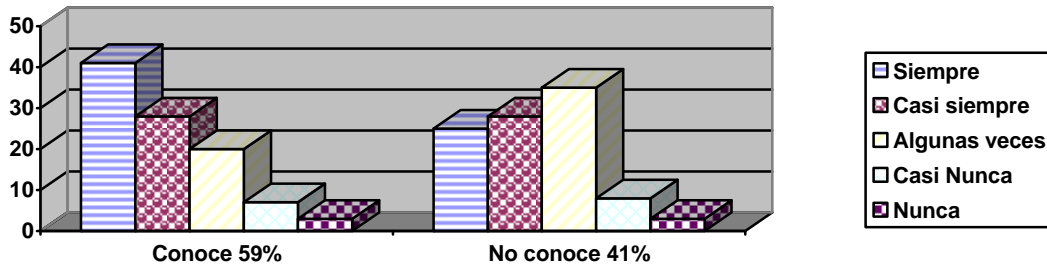


4.6.3 El olvido

El 59 % de los alumnos que conoce las causas que produce el olvido opinan en 41 % que **siempre** las causas se deben a una fijación deficiente y desinterés.

Mientras el 41 % que no conoce las causas opina en 35 % que **algunas veces** las causas se deben a una fijación deficiente y desinterés.

Las causas del olvido se debe a una fijación deficiente y desinterés



El 89 % de los alumnos que conoce la función del olvido opina en 41 % que **siempre** la función es obstruir la labor de pensamiento y recordar.

Mientras el 10 % que no conoce su función opina en 25 % que **algunas veces** es obstruir la labor de pensamiento y recordar.

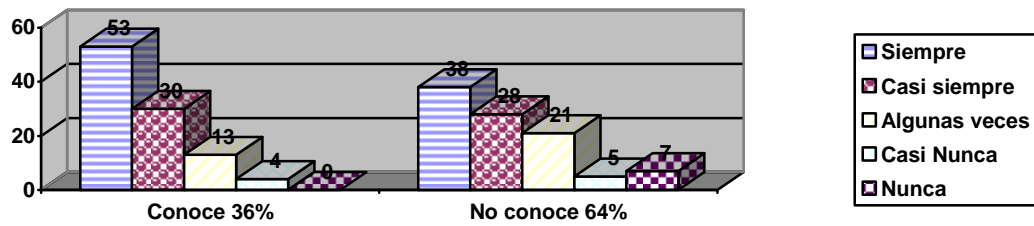
4.7 Los Exámenes

4.7.1 Antes del examen

El 36 % de los alumnos que se prepara antes de realizar un examen opina en 53 % que **siempre** se deben utilizar técnicas activas y organizar un plan de repasos antes de un examen.

Mientras el 64 % de los que no lo hace opina en 38 % que **siempre** se deben utilizar técnicas activas y organizar un plan de repasos antes de un examen.

Antes de un examen se debe utilizar técnicas activas y organizar un plan de repasos

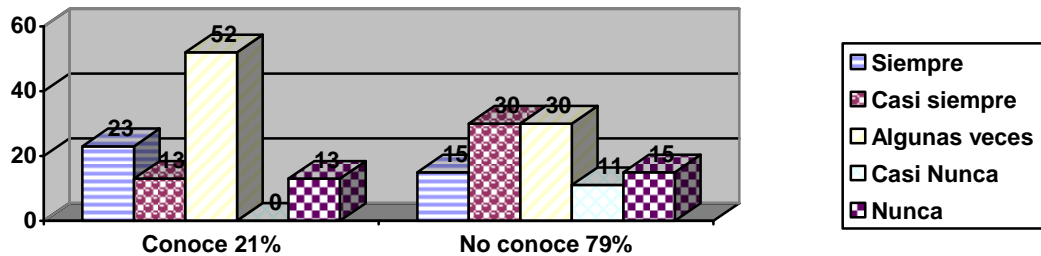


4.7.2 Durante el examen

El 21 % de los alumnos que sabe que hacer durante un examen opina en 52 % que **algunas veces** durante un examen se deben seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, realizar un esquema y responder.

Mientras el 79 % de los que no sabe que hacer durante un examen opina en 30 % que **algunas veces** durante un examen se deben seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, realizar un esquema y responder.

Durante el examen se debe distribuir el tiempo, realizar esquemas y responder



4.7.3 Después del examen

El 47 % de los alumnos que sabe que hacer después de un examen opina en 50 % que **siempre** se deben comprobar errores y consultar dudas con el profesor.

Mientras el 52 % de los que no sabe que hacer después de un examen opina en 27 % que **algunas veces** se deben comprobar errores y consultar dudas con el profesor.

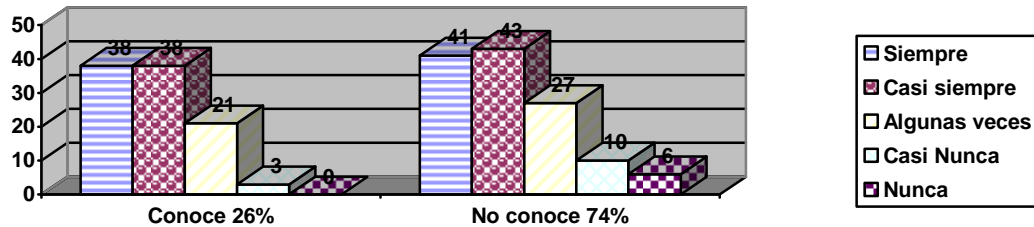
4.8 Planificación del Estudio

4.8.1 Que sea realista y concreto

El 26 % de los alumnos que planifica su tiempo de estudio opina en 38 % que **siempre** la planificación del estudio va a depender de las tareas ha realizar en la semana.

Mientras el 74 % de los que no planifica su tiempo de estudio opina en 43 % que **casi siempre** la planificación del estudio va a depender de las tareas ha realizar en la semana.

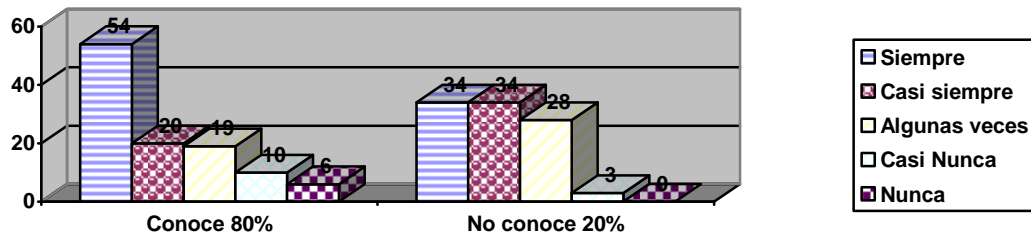
La planificación del estudio depende de las tareas harezalizar en la semana



El 80 % de los alumnos que estudia todos los días opina en 54 % que **siempre** se debe estudiar de 2 a 3 hrs. diarias.

Mientras el 20 % de los que no estudia todos los días opina en 34 % que **siempre** se debe estudiar de 2 a 3 hrs. diarias.

Se debe estudiar de 2 a 3 hrs. diarias



El 18 % de los alumnos que planifica el estudio semanalmente opina en 46 % que **siempre** se debe cubrir de 15 a 21 hrs. de estudio a la semana.

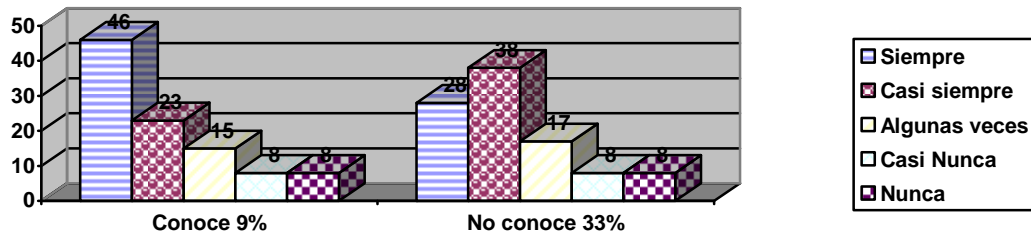
Mientras el 81 % que no hace una planificación semanal opina en 31 % que **algunas veces** se debe cubrir de 15 a 21 hrs. de estudio a la semana.

4.8.2 Características de un buen horario

El 9 % de los alumnos que planifica un horario realista opina en 46 % que **siempre** un horario realista debe incluir el ocio, el deporte tomando en cuenta los imprevistos.

Mientras el 33 % de los que no planifica un horario realista opina en 38 % que **casi siempre** un horario realista debe incluir el ocio, el deporte tomando en cuenta los imprevistos.

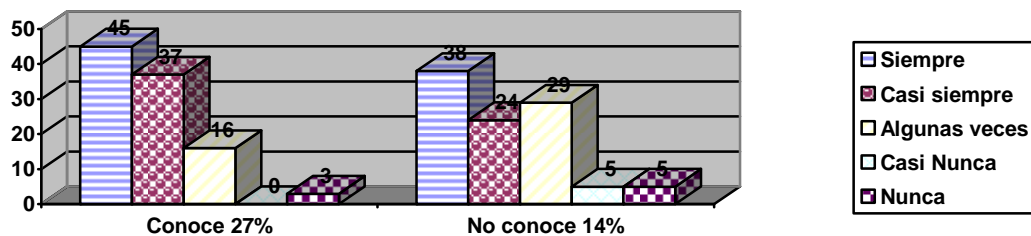
Planificar un horario debe incluir el ocio, deporte e imprevistos



El 27 % de los alumnos que planifica un horario personalizado y revisable opina en 45 % que **siempre** un horario debe revisarse cada semana y adaptarse a cada individuo.

Mientras el 14 % de los que no lo hace opina en 38 % que **siempre** un horario debe revisarse cada semana y adaptarse a cada individuo.

El horario de be revisarse y adaptarse a cada individuo



El 19 % de los alumnos que elabora un horario escrito y equilibrado opina en 39 % que **siempre** ayuda a verificar los fallos y combinar las horas de estudio con los descansos.

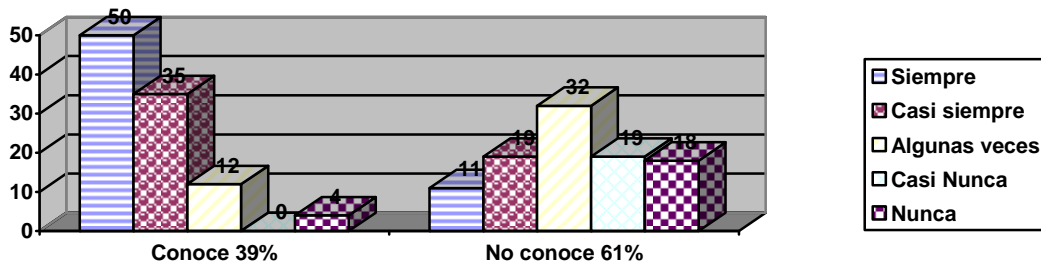
Mientras el 23 % que no lo elabora opina en 41 % que **casi siempre** un horario escrito y equilibrado ayuda a verificar los fallos y combinar las horas de estudio con los descansos.

4.8.3 ¿Cuándo estudiar?

El 39 % de los alumnos que sabe cuando estudiar opina en 50 % que **siempre** la noche es la hora más silenciosa y apropiada para estudiar.

Mientras el 61 % de los que no sabe cuando estudiar opina en 32 % que **algunas veces** la noche es la hora más silenciosa y apropiada para estudiar.

La noches es el momento más apropiada para estudiar



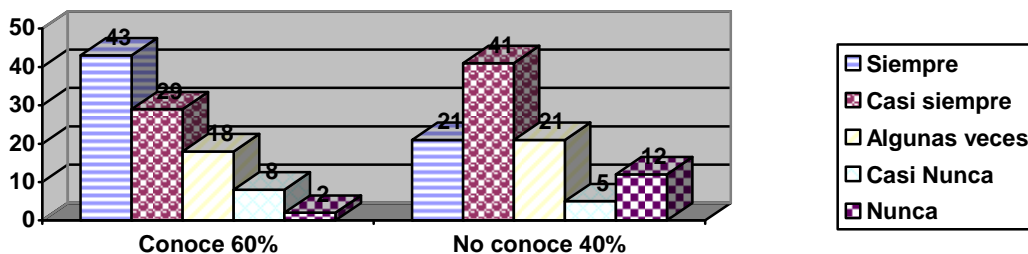
4.9 Higiene Mental

4.9.1 Fatiga

El 60 % de los alumnos que conoce los factores que influyen en la fatiga opinan en 43 % que **siempre** la fatiga es provocada por la acumulación de actividades y la gran cantidad de información.

Mientras el 40 % de los que no conoce que factores influyen en la fatiga opinan en 41% que **casi siempre** es provocada por la acumulación de actividades y la gran cantidad de información.

La fatiga es provocada por la acumulación de actividades y la gran cantidad de información

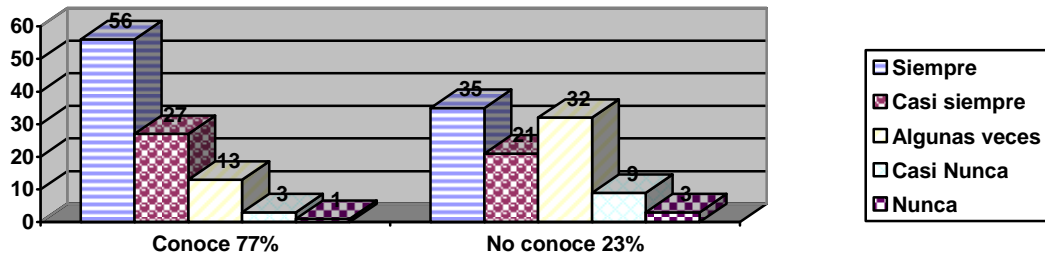


4.9.2 Ejercicio

El 77 % de los alumnos que conoce los beneficios de hacer ejercicio opinan en 56 % que **siempre** ayuda a oxigenar el cerebro y liberar frustraciones.

Mientras el 23 % de los que no conocen los beneficios opinan en 35 % que **siempre** el ejercicio ayuda a oxigenar el cerebro y liberar frustraciones.

Hacer ejercicio ayuda aoxigenar el cerebro y liberar frustraciones

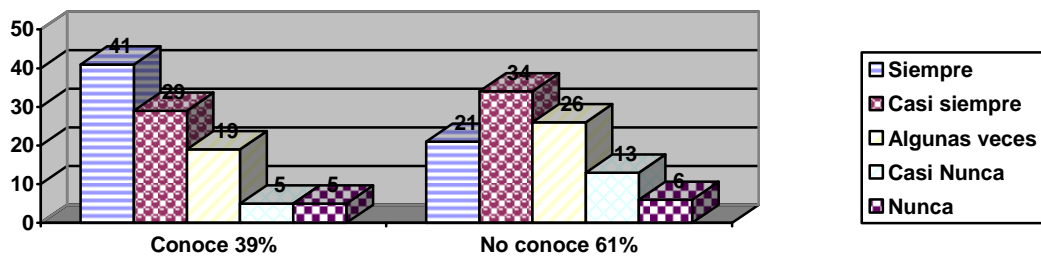


4.9.3 Sueño y descanso

El 39 % de los alumnos que duermen 8 hrs. diarias opinan en 41 % que **siempre** el dormir 8 hrs. diarias va a depender de la edad y el estado psicofísico.

Mientras el 61 % de los que no duermen 8 hrs. diarias opinan en 34 % que **casi siempre** va a depender de la edad y el estado psicofísico.

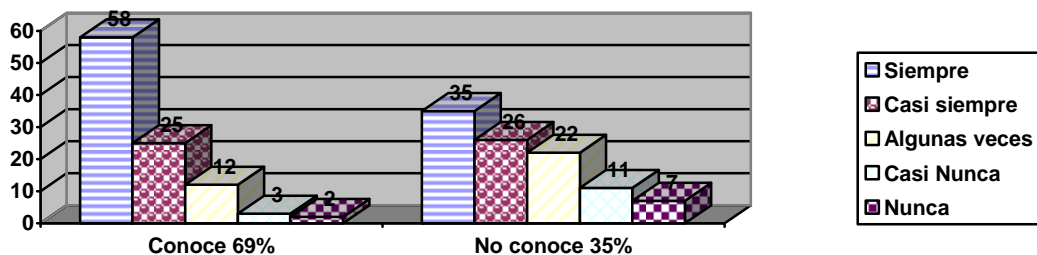
Dormir 8 hrs. diarias ayuda a la edad y estado psicofísico



El 69 % de los alumnos conoce los efectos por no dormir 8 hrs. diarias opinan en 58 % que **siempre** el no dormir 8 hrs. diarias produce irritabilidad y bajo rendimiento físico e intelectual.

Mientras el 41 % de los que no conoce los efectos opinan en 35 % que **siempre** el no dormir 8 hrs. diarias produce irritabilidad y bajo rendimiento físico e intelectual.

No dormir 8 hrs. diarias produce irritabilidad y bajo rendimiento

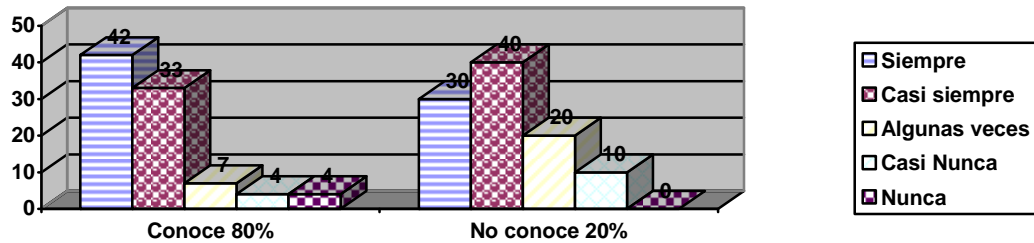


4.9.4 Alimentación

El 80 % de los alumnos que conoce que tipo de alimentación necesita opina en 42 % que **siempre** se debe tener una alimentación rica en proteínas, vitaminas y minerales.

Mientras el 20 % de los que no conoce que tipo de alimentación necesita opina en 40 % que **casi siempre** se debe tener una alimentación rica en proteínas, vitaminas y minerales.

La alimentación debe ser rica en proteínas, vitaminas y minerales

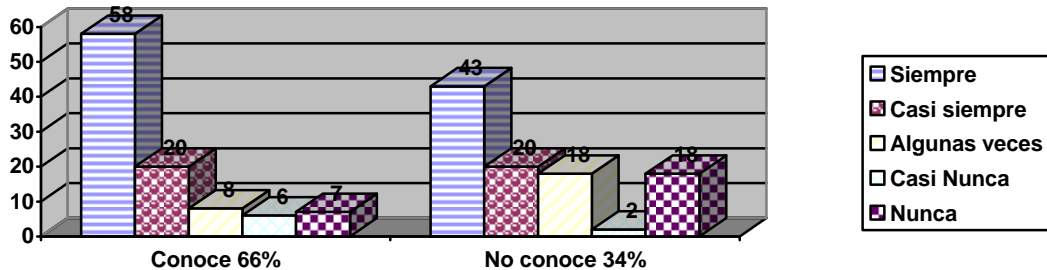


4.9.5 Bebidas, tabaco y drogas

El 66 % de los alumnos que saben lo que produce, bebidas como el alcohol, opinan en 58 % que **siempre** aminora el rendimiento físico e intelectual.

Mientras el 34 % de los que no saben lo que produce, bebidas como el alcohol, opinan en 43 % que **siempre** aminora el rendimiento físico e intelectual.

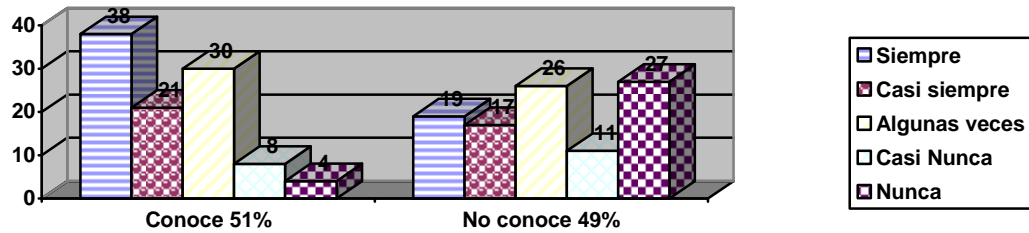
El alcohol aminora el rendimiento físico e intelectual



El 51 % de los alumnos que conocen lo que producen, bebidas como el café, opinan en 38 % que **siempre** el café en pequeñas dosis mantiene más despierto y alerta.

Mientras el 49 % que no conocen lo que producen, bebidas como el café, opinan en 27 % que **nunca** el café en pequeñas dosis mantiene más despierto y alerta.

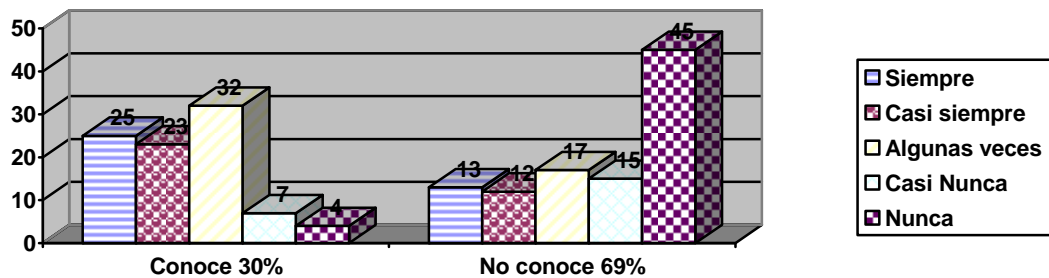
El café mantiene más despierto y alerta



El 30 % de los alumnos que sabe lo que produce el tabaco opina en 32 % que **algunas veces** el tabaco contribuye a disminuir la ansiedad y concentrarse.

Mientras el 69 % de los que no saben lo que produce el tabaco opinan en 45 % que **nunca** el tabaco contribuye a disminuir la ansiedad y concentrarse.

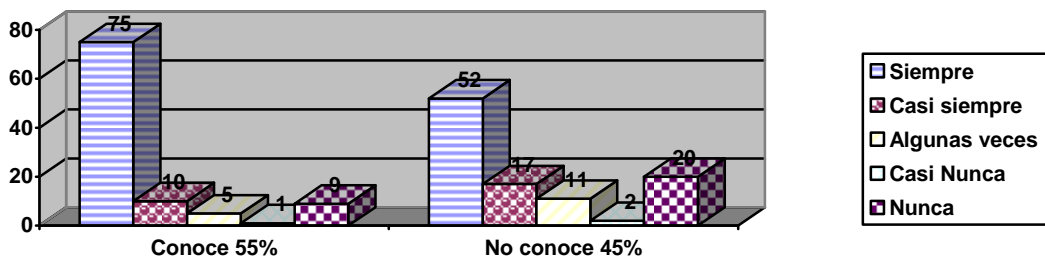
El tabaco ayuda a disminuir la ansiedad y concentrarse



El 55 % de los alumnos que conocen los efectos que provocan las drogas opinan en 75 % que **siempre** las drogas son nocivas para la memoria y el cerebro.

Mientras 45 % de los que no conocen los efectos que provocan las drogas opinan en 52 % que **siempre** las drogas son nocivas para la memoria y el cerebro.

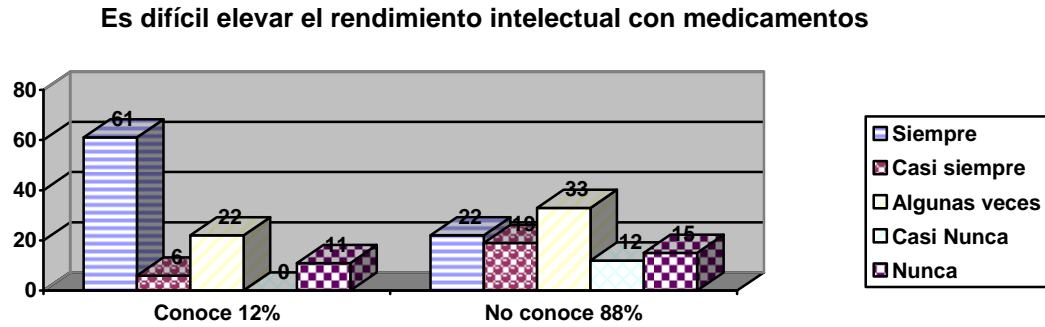
Las drogas son nocivas para la memoria y el cerebro



4.9.6 Medicamentos

El 12 % de los alumnos que conocen lo que provocan los medicamentos para mejorar la memoria opinan en 61 % que **siempre** es difícil elevar el rendimiento intelectual con medicamentos que prometen mejorar la memoria.

Mientras el 88 % que no conocen lo que provocan opinan en 33 % que **algunas veces** es difícil elevar el rendimiento intelectual con medicamentos que prometen mejorar la memoria.



CONCLUSIONES

En conclusión 1:

Los alumnos que conocen o no, que los factores ambientales afectan el estudio varían de entre 42 y 58%. Sólo los estudiantes que no conocen que la biblioteca es una alternativa de estudio, **nunca** la usa en un 51%. Los que asocian la habitación personal con el estudio, la usan **algunas veces** en un 40%.

La categoría de *lugar de estudio* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 52 %. En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene los porcentajes más altos en un 38 y 40 en los indicadores (en promedio 39%), mientras que “nunca” obtiene un 51%.

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Habitación personal
- Biblioteca

Se infiere que más de la mitad de la población encuestada, no cuenta con un lugar habitual para el estudio, sólo algunas veces ocupan la habitación personal pero nunca ocupan la biblioteca para el estudio. Las razones pueden variar desde que son más de un hijo en la familia y comparten la habitación además de que en la biblioteca sólo realizan consultas inmediatas.

En conclusión 2:

Los alumnos que conocen o no, que los factores ambientales afectan el estudio varían de entre 49 y 50 %. Sólo los estudiantes que no conocen que la temperatura es determinante para el estudio opinan en 31% que **algunas veces** la temperatura por encima de los 22°C causa asfixia y somnolencia. Los que toman en cuenta la temperatura para estudiar creen que **algunas veces** 38% la temperatura excesivamente fría dificulta la labor de concentración.

La categoría de *temperatura* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 53 %. En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene los porcentajes más altos en un 31 y 38 en los indicadores (en promedio 34%).

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Temperatura

La mitad de los alumnos encuestados opinan que, algunas veces la temperatura es determinante en las horas de estudio sobre todo cuando son extremas.

En conclusión 3:

Los alumnos que conocen o no que los factores ambientales afectan el estudio varían de entre 5 y 94 %. Los estudiantes que no conocen que la música es favorable para la memoria, tienen la opinión 36% que **algunas veces** usan la música barroca para estudiar. Los que si conocen los efectos de la música barroca **casi siempre** la oyen en 43 %. La categoría de *silencio* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 5 %. En cuanto a la opinión “casi siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 43 %, mientras que algunas veces obtiene el 36 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Música barroca

Por los resultados se puede inferir, que la mayoría de los alumnos tienen influencias de otros géneros musicales, opinan que sólo algunas veces la escuchan al momento de estudiar.

En conclusión 4:

Los alumnos que conocen o no que los factores ambientales afectan el estudio varían de entre 43 y 57 %. Sólo los estudiantes que no conocen que la mejor iluminación es la natural, la utiliza **algunas veces** 30 %. Los que utilizan la iluminación natural, la usan **siempre** 73 %.

La categoría de *Iluminación* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 57 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 73 % en promedio mientras que algunas veces obtiene el 30 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Iluminación natural

En conclusión 5:

Los alumnos que conocen o no que los factores ambientales afectan el estudio varía de entre 27 y 72 %. Sólo los estudiantes que no saben que se debe oxigenar el cerebro **algunas veces** en 33 % renuevan el aire cada 6 horas. Los que oxigenan el cerebro cada 6 horas, lo hace **siempre** 44 %.

La categoría de *ventilación y calefacción* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 72 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 44 % en promedio mientras que “algunas veces” obtiene el 33 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Oxigenación del cerebro

En conclusión 6:

Los alumnos que conocen o no que los factores ambientales afectan el estudio varía de entre 45 y 55 %. Sólo los estudiantes que no ocupan el mobiliario adecuado para estudiar, considera que **siempre** 52% es necesario para evitar desplazarse. Los alumnos que consideran que la mejor postura para estudiar es guardar una distancia entre el libro y la vista, lo hace **siempre** 54%.

La categoría de *mobiliario y postura* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 67.5 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 52 y 54 en los indicadores (en promedio 53%).

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Mobiliario apropiado
- Postura entre el libro y la vista

CONCLUSIÓN GENERAL DEL CONCEPTO 1: Factores ambientales

Uno de los conceptos a medir como técnica para el estudio fue el factor ambiental, el cual es de un 49.7%(sin considerar si conocen o no que es un factor para el estudio). En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 53 y 73 en los indicadores (en promedio 63%), mientras que “nunca” obtiene un 51%.

Este resultado se obtuvo del promedio de las categorías:

- Estudiar en la habitación personal
- Uso de la biblioteca
- Temperatura
- Música para favorecer la memoria
- Iluminación natural
- Oxigenar el cerebro
- Mobiliario
- Postura

En conclusión 7:

Los alumnos que conocen o no que los factores internos afectan al estudio varían de entre 30 y 70 %. Sólo los estudiantes que no conocen técnicas de relajación **algunas veces** 30 % las ocupa. Los que conocen las ocupa para combatir la ansiedad **siempre** 31%.

La categoría de *relajación* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 30 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 31 % en promedio mientras que “algunas veces” obtiene 30 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Técnicas de relajación

En conclusión 8:

Los alumnos que conocen o no que los factores internos de Atención y concentración son determinantes para el estudio varía de entre 24 y 75 %. Sólo los estudiantes que no conocen cómo se percibe un texto **algunas veces** 36 % perciben el texto por su tamaño, intensidad y contraste. Los alumnos que saben cuáles factores desvían la atención al momento de estudiar opinan en un 33 % que **siempre** sucede. Los que no conocen las causas de atender a ciertos estímulos opinan en 32 % que **casi siempre** el ruido y los gritos se atienden de manera involuntaria. Los que saben que poner atención al profesor opinan en 40 % que **casi siempre** lo hacen de manera voluntaria. Sólo los que no conocen las causantes de distracción **casi siempre** en 35 % se debe a estímulos internos y externos.

La categoría de *atención y concentración* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 54.2 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 36 y 43 en los indicadores (en promedio 39.5 %), mientras que “casi siempre” obtiene un 40%.

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Percepción de textos
- Factores internos
- Estímulos involuntarios
- Estímulos voluntarios
- Estímulos internos y externos

En conclusión 9:

Los alumnos que conocen o no que los factores internos afectan al estudio varían de entre 3 y 97 %. Sólo los estudiantes que no saben que fijarse objetivos y tener auto confianza mejora la motivación opinan en 35 % que casi siempre la mejora. Los que conocen las ventajas de la motivación opinan en 41 % que **siempre** es un factor de éxito en los estudios.

La categoría de *motivación* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 89.5 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 41 y 51 en los indicadores (en promedio 46 %), mientras que “casi siempre” obtiene un 55%.

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Factor de éxito
- Mejorar la motivación

CONCLUSIÓN GENERAL DEL CONCEPTO 2: Factores internos

Uno de los conceptos a medir como técnica para el estudio fue factores internos, el cual es de un 49.8%(sin considerar si conocen o no que es un factor para el estudio). En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 38 y 46 en los indicadores (en promedio 42 %), mientras que “casi siempre” obtiene un 55%.

Este resultado se obtuvo del promedio de las categorías:

- Relajación
- Atención y concentración
- Motivación

En conclusiones 10:

Los alumnos que conocen o no que las técnicas de estudio son importantes para estudiar varían de entre 14 y 86 %. Sólo los estudiantes que no conocen la importancia de los apuntes **siempre** 42 % les sirven para organizar y estructurar. Los estudiantes que conocen la utilidad de explorar un libro **algunas veces** 41 % capta el todo sobre el tema.

La categoría de *exploración* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 67 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 41 y 42 en los indicadores (en promedio 41.5 %), mientras que “casi siempre” obtiene un 45%.

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Captar el todo del libro
- Organización y estructura de apuntes

En conclusiones 11:

Los alumnos que conocen o no que las técnicas de estudio son importantes para el estudio varían de entre 49 y 51 %. Sólo los estudiantes que no conocen la utilidad de la lectura comprensiva **casi siempre** 47 % la emplea para diferenciar ideas principales de secundarias. Los que conocen el uso de la prelectura **siempre** 40 % la emplea para captar ideas y relacionarlas jerárquicamente.

La categoría de *lectura* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 64.5 %. En cuanto a la opinión “casi siempre” obtiene los porcentajes más altos en 45 y 47 en los indicadores (en promedio 46%), mientras que “siempre” obtiene un 40%.

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Prelectura
- Lectura comprensiva

En conclusiones 12:

Los alumnos que conocen o no que las técnicas de estudio son importantes para estudiar varían de entre 20 y 73 %. Sólo los estudiantes que no saben en que momento se debe subrayar opinan en 30 % que **algunas veces** se realiza al mismo tiempo que la lectura comprensiva. Los que saben que es lo más favorable al momento de subrayar **siempre** 53 % subraya palabras clave. Los alumnos que no conocen el subrayado lineal, gráfico o estructural en 34 % **algunas veces** lo ocupa.

La categoría de *subrayado* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 38.6%. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 53 y 33 (con un promedio de 86%), mientras que “casi siempre” obtiene un 38%.

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Tipos de subrayado
- Palabras clave
- Subrayado en la lectura comprensiva

En conclusiones 13:

Los alumnos que conocen o no que las técnicas de estudio son importantes para estudiar varían de entre 14 y 51 %. Sólo los estudiantes que no conocen las ventajas del subrayado siempre en 40 % elaboran el esquema y resumen. Los que aprovechan las ventajas siempre 40 % elaboran esquemas y resúmenes.

La categoría de *ventajas* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 51%. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 49 %

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Ventajas del subrayado

En conclusiones 14:

Los alumnos que conocen o no que las técnicas de estudio son importantes para estudiar varían de entre 14 y 83 %. Los estudiantes que no conocen las ventajas del esquema **siempre** 35 % lo utilizan para analizar, memorizar y sintetizar información. Los que consideran importante al esquema **siempre** utiliza esquemas de llaves, numérico y mixto.

La categoría de *esquematización* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 79.5%. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 35 y 49 en los indicadores (en promedio de 42%) mientras que “casi siempre” obtiene un 40 %.

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Tipos de subrayado
- Palabras clave
- Subrayado en la lectura comprensiva

En conclusiones 15:

Los alumnos que conocen o no que las técnicas de estudio son importantes para estudiar varían de entre 26 y 74 %. Sólo los estudiantes que no consideran al resumen **casi siempre** 37 % lo utilizan para mejorar su redacción y estudiar para el examen. Los que elaboran resumen 38% lo hace con ayuda del esquema y no mayor 1/5 del original.

La categoría de *resumen* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 50%. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 37 y 49 en los indicadores (en promedio de 43%) mientras que “casi siempre” obtiene un 38 %.

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Elaboración del resumen
- Mejora la redacción y ayuda con el examen

En conclusiones 16:

Los alumnos que conocen o no que las técnicas de estudio son importantes para estudiar varían de entre 41 y 59 %. Sólo los estudiantes que no hacen recordatorios de sus tareas opinan en 25 % que **casi siempre** es conveniente recordar después de realizar el esquema y estudiar. Los que recuerdan sus tareas opinan en 43 % **siempre** contribuye a aclarar ideas y dudas.

La categoría de *recordar* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 56.5%. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 40 y 43 en los indicadores (en promedio de 41.5%) mientras que “casi siempre” obtiene 25 %

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Importancia de recordar
- Cuándo recordar

En conclusiones 17:

Los alumnos que conocen o no que las técnicas de estudio son importantes para estudiar varían de entre 22 y 78 %. Sólo los estudiantes que no saben cuanto se debe repasar opinan en 35 % que **casi siempre** es de manera espaciada y varios días antes del examen. Los que saben cuándo repasar opinan en 35 % **casi siempre** es al término, al día siguiente y a la semana de haber estudiado.

Los que no conocen los repasos de grabación y refuerzo opinan en 41 % que **algunas veces** son un medio para combatir el olvido.

La categoría de *repaso* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 68 %. En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene los porcentajes más altos en 30 y 41 en los indicadores (en promedio de 35.5%), mientras que “siempre” obtiene un 39 %.

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Repaso como medio de olvido
- Cuándo repasar
- Cuánto repasar

CONCLUSIÓN GENERAL DEL CONCEPTO 3: Técnicas de estudio

Uno de los conceptos a medir como técnica para el estudio fue el factor técnicas de estudio, el cual es de un 47.1% (sin considerar si conocen o no que es un factor para el estudio). En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 49 y 86 en los indicadores (en promedio 67.5%), mientras que “casi siempre” obtiene un 46%.

Este resultado se obtuvo del promedio de las categorías:

- Exploración
- Lectura
- Subrayado
- Ventajas
- Esquematización
- Resumen
- Recordar
- Repaso

En conclusiones 18:

Los alumnos que conocen o no que el uso de técnicas activas favorece el estudio varían de entre 23 y 45 %. Los estudiantes que no utilizan técnicas como el subrayado para estudiar opinan en 40% que **casi siempre** existe mayor concentración y un texto interesante.

La categoría de *subrayar* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 45 %. En cuanto a la opinión “casi siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 40 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Mayor concentración

En conclusiones 19:

Los alumnos que conocen o no que el uso de técnicas activas favorece el estudio varían de entre 20 y 51 %. Los estudiantes que no utilizan gráficos en 33% **casi siempre** ayudan a la memoria visual y a sintetizar. Para los que si es importante la utilización del esquema **siempre** jerarquizan ideas en 38 %.

La categoría de *hacer esquemas y gráficos* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 19 %. En cuanto a la opinión “casi siempre” obtiene los porcentajes más altos en 32 y 35 (con un promedio de 33.5 %) mientras que “siempre” obtiene un 38 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Jerarquización de ideas
- Memoria visual

En conclusiones 20:

Los alumnos que conocen o no que el uso de técnicas activas favorece el estudio varían de entre 40 y 30 %. Los estudiantes que no conocen las ventajas del resumen opinan en 33% que **casi siempre** sirve para reelaborar el material y favorecer a la comprensión. Para los que, la utilización del resumen, es importante **siempre** en 46 % reelaboran el material y favorece a su comprensión.

La categoría de *resumir* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 40 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 46 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Favorece la comprensión

En conclusiones 21.

Los alumnos que conocen o no que el uso de técnicas activas favorece el estudio varían de entre 19 y 81 %. Los estudiantes que no conocen las ventajas de formularse preguntas y su resolución opinan en 34% que **casi siempre** se pasa de lector pasivo a investigador activo. Para los que formulan y resuelven preguntas **siempre** en 34 % proviene de uno mismo.

La categoría de *formulación y resolución de preguntas* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 61 %. En cuanto a la opinión “casi siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 34 % mientras que “siempre” obtiene el 41 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Proviene de uno mismo
- Pasar de lector pasivo a investigador activo

En conclusiones 22.

Los alumnos que conocen o no que el uso de técnicas activas favorece el estudio varían de entre 42 y 58 %. Los estudiantes que no ocupan la computadora para estudiar opinan en 35% que **algunas veces** refuerza la conducta y estimula el estudio. Para los que usan el video, las diapositivas y la computadora **algunas veces** ayuda a recordar pero conducen a un estado pasivo en 34 %.

La categoría de *uso de video, diapositivas y computadora* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 30 %. En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene los porcentajes más altos en 35 y 36 (en promedio de 35.5%).

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Ayuda a recordar y conduce a un estado pasivo
- Refuerza la conducta y estimula el estudio

En conclusiones 23.

Los alumnos que conocen o no que el uso de técnicas activas favorece el estudio varían de entre 21 y 79 %. Los alumnos que no conocen las ventajas de consultar otras fuentes **algunas veces** 33 % realizarlo, desarrolla la capacidad de síntesis y crítica de la problemática. Para los que saben que contrastar lo leído con otras fuentes **casi siempre** se profundizan y se consultan más datos en 33 %.

La categoría de *contrastar lo leído con otras fuentes* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 73 %. En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene los porcentajes más altos en 26 y 33 (en un promedio de 29.5%) mientras siempre obtiene el 40 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Profundizar y consultar datos
- Desarrolla la capacidad de síntesis y crítica de la problemática

En conclusiones 24.

Los alumnos que conocen o no que el uso de técnicas activas favorece el estudio varían de entre 16 y 84 %. Los alumnos que no platican sobre un tema de estudio opinan en 39% que **casi siempre** ayuda a organizar en la mente el material recordado. Los que si lo hacen **casi siempre** organizan en la mente el material recordado en 37 %.

La categoría de *charlar sobre el tema* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 84 %. En cuanto a la opinión “casi siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 39%.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Organiza en la mente el material recordado

En conclusiones 25.

Los alumnos que conocen o no que el uso de técnicas activas favorece el estudio varían de entre 15 y 85 %. Los alumnos que no procuran tomar notas opinan en 36% que **algunas veces** ayuda a contrarrestar distracciones. Los que si lo hacen **siempre** les ayuda a contrarrestar distracciones en un 55 %

La categoría de *tomar notas*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 15 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 55%.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Actúa de muro contra las distracciones

En conclusión 26.

Los alumnos que conocen o no que el uso de técnicas activas favorece el estudio varían de entre 46 y 53 %. Los alumnos que no conocen las reglas mnemotécnicas opinan en 32% que **algunas veces** se aprovecha la memoria y se es un estudiante activo. Los que si las conocen **algunas veces** en 32 % aprovechan la memoria y son activos.

La categoría de *aplicar reglas mnemotécnicas*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 46 %. En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene los porcentajes más altos en un 32%.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Se aprovecha la memoria y ser un estudiante activo

En conclusiones 27.

Los alumnos que conocen o no que el uso de técnicas activas favorece el estudio varían de entre 47 y 53 %. Los alumnos que no utilizan técnicas activas opinan en 38% que **casi siempre** se memoriza y se recuerda de manera lógico-abstracta, visual y vivencial. Los que si las conocen **algunas veces** en 41 % memorizan y recuerdan de dicha forma.

La categoría de *ventajas de las técnicas activas*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 47 %. En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene los porcentajes más altos en un 41%.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Lógico-abstracta, visual y vivencial

CONCLUSIÓN GENERAL DEL CONCEPTO 4: Uso de técnicas activas

Uno de los conceptos a medir como técnica para el estudio fue el factor uso de técnicas activas, el cual es de un 45.4% (sin considerar si conocen o no que es un factor para el estudio). En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 46 y 55 en los indicadores (en promedio 50.5%), mientras que “algunas veces” obtiene un 41%.

Este resultado se obtuvo del promedio de las categorías:

- Subrayar
- Hacer esquemas y gráficos
- Resumir
- Formulación y resolución de preguntas
- Uso de video, diapositivas y la computadora
- Contrastar lo leído con otras fuentes
- Charlar sobre el tema
- Tomar notas
- Aplicar reglas mnemotécnicas
- Ventajas de las técnicas activas

En conclusiones 28:

Los alumnos que conocen o no que los apuntes favorecen el estudio varían de entre 28 y 72 %. Los alumnos que no conocen las ventajas de los apuntes opinan en 39% que **casi siempre** se memoriza de manera vivencial y con visión crítica. Los que revisan los apuntes **siempre** en 57 % consideran que es un primer paso para combatir el olvido. El 20 % de los alumnos que no sabe como detectar ideas importantes, tiene una opinión de 0 % en cualquier rango. Los que saben que amplitud deben llevar los apuntes opinan en 40 % **casi siempre** es con un sistema intermedio. Sólo el 20 % que no sabe donde tomar apuntes opina en 43 % que **algunas veces** se toma en cuadernillo y separando materias. Los que realizan apuntes en clase opinan que **siempre** 44% se anota de manera correcta al escuchar-entender-escribir y preguntar

La categoría de *los apuntes en clase*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 72 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 55 y 57 (en promedio de 56 %) mientras que “casi siempre” obtiene 43 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Escuchar-entender-escribir y preguntar
- En cuadernillo separando materias
- Sistema intermedio
- Poner atención
- Estudiar y combatir el olvido
- Memoriza de manera vivencial y con visión crítica

En conclusiones 29:

Los alumnos que conocen o no que los apuntes de los libros favorecen el estudio varían de entre 45 y 55 %. Los alumnos que no realizan anotaciones de libros **algunas veces** en 32 % creen que se debe realizar en fichas bibliográficas y de contenido. Sólo los alumnos que saben en que momento tomar dichos apuntes **casi siempre** en 40 % lo hacen durante la segunda lectura.

La categoría de *los apuntes de libros*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 28 %. En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene los porcentajes más altos en un 32 y 47 (en promedio de 39.5 %) mientras que “casi siempre” obtiene 40 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Durante la segunda lectura
- Fichas bibliográficas y de contenido

CONCLUSIÓN GENERAL DEL CONCEPTO 5: Los apuntes

Uno de los conceptos a medir como técnica para el estudio fue el factor los apuntes, el cual es de un 50% (sin considerar si conocen o no que es un factor para el estudio). En cuanto a la opinión “casi siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 40 y 43 en los indicadores (en promedio 41.5%), mientras que “siempre” obtiene un 56%.

Este resultado se obtuvo del promedio de las categorías:

- Apuntes de clase
- Apuntes de libros

En conclusiones 30:

Los alumnos que conocen o no que la memoria favorece el estudio varían de entre 49 y 51 %. Los alumnos que no saben la función de la memoria **algunas veces** en 43 % consideran que es base del pensamiento porque fija, conserva y reproduce imágenes. Sólo los alumnos que saben que la memoria es base del pensamiento **siempre** en 38 % consideran que fija, conserva y reproduce imágenes.

La categoría de *definición de la memoria*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 51 %. En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene los porcentajes más altos en un 43% mientras que “siempre” obtiene 38 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Base del pensamiento

En conclusiones 31:

Los alumnos que conocen o no que la memoria favorece el estudio varían de entre 39 y 60 %. Los alumnos que no conocen que las historietas y los acrósticos son reglas mnemotecnias **algunas veces** en 41 % consideran que ayuda a retener de forma lógica y organizada. Sólo los alumnos que conocen reglas mnemotecnias **algunas veces** en 3 % consideran que ayuda a retener de forma lógica y organizada.

La categoría de *reglas mnemotecnias*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 60 %. En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene el porcentaje más alto en un 41%.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Historietas y acrósticos

En conclusiones 32:

Los alumnos que conocen o no que la memoria favorece el estudio varían de entre 41 y 59 %. Los alumnos que no conocen la función del olvido **algunas veces** en 25 % consideran que obstruyen la labor de pensamiento y recordar. Sólo los alumnos que conocen las causas que producen el olvido **siempre** en 41 % consideran que se debe a una fijación deficiente y desinterés.

La categoría de, *el olvido*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 74 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 41% mientras “algunas veces” obtiene el 35 %

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Fijación deficiente y desinterés
- Dificultad de pensamiento al recordar

CONCLUSIÓN GENERAL DEL CONCEPTO 6: Memoria

Uno de los conceptos a medir como técnica para el estudio fue el factor memoria, el cual es de un 49.8% (sin considerar si conocen o no que es un factor para el estudio). En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene los porcentajes más altos en 41 y 43 en los indicadores (en promedio 42 %), mientras que “siempre” obtiene un 41%.

Este resultado se obtuvo del promedio de las categorías:

- Definición
- Mnemotécnica
- El olvido

En conclusiones 33:

Los alumnos que conocen o no que los exámenes favorece el estudio varían de entre 36 y 64 %. Los alumnos que no se preparan antes de un examen **siempre** en 38 % consideran que se deben utilizar técnicas activas y organizar plan de repasos. Sólo los alumnos que se preparan antes de un examen **siempre** en 53 % consideran que se debe utilizar técnicas activas y organizar un plan de repasos antes de un examen.

La categoría de, *antes del examen*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 36 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 38 y 53 (en promedio de 45.5%).

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Repasar y organizar un plan de repasos

En conclusiones 34:

Los alumnos que conocen o no que los exámenes favorece el estudio varían de entre 21 y 79 %. Los alumnos que no saben que hacer durante un examen **algunas veces** en 30 % considera que deben seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, realizar un esquema y responder. Sólo los alumnos que saben que hacer durante un examen **algunas veces** en 52 % considera que se debe seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, realizar un esquema y responder.

La categoría de, *durante el examen*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 21 %. En cuanto a la opinión “algunas veces” obtiene los porcentajes más altos en 30 y 52 (en promedio de 41%).

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Seguir las instrucciones, distribuir el tiempo y realizar esquema

En conclusiones 35:

Los alumnos que conocen o no que los exámenes favorece el estudio varían de entre 47 y 52 %. Los alumnos que no saben que hacer después de un examen **algunas veces** en 27 % considera que deben comprobar errores y consultar dudas con el profesor. Sólo los alumnos que saben que hacer después un examen **siempre** en 50 % comprueba errores y consulta dudas con el profesor.

La categoría, *después del examen*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 47 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene el porcentaje más alto en 50%.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Comprobar los errores y consultar dudas con el profesor

CONCLUSIÓN GENERAL DEL CONCEPTO 7: Los exámenes

Uno de los conceptos a medir como técnica para el estudio fue el factor los exámenes, el cual es de un 49.8% (sin considerar si conocen o no que es un factor para el estudio). En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 45.5 y 50 en los indicadores (en promedio 47.7 %), mientras que “algunas veces” obtiene un 41%.

Este resultado se obtuvo del promedio de las categorías:

- Antes del examen
- Durante el examen
- Después del examen

En conclusiones 36:

Los alumnos que conocen o no que la planificación del estudio favorece el estudio varían de entre 26 y 74 %. Los alumnos que no realizan un plan semanal para el estudio **algunas veces** en 31 % consideran que deben cubrir de 15 a 21 hrs. Sólo los alumnos que tienen el hábito de estudiar todos los días **siempre** en 54 % consideran que se debe estudiar de 2 a 3 hrs. Los alumnos que no planifican el tiempo de estudio **casi siempre** en 43 % consideran que la planificación va a depender de las tareas a realizar en la semana.

La categoría, *realista y concreto*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 41.3 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 54 y 46 (en promedio de 50%) mientras que “casi siempre” obtiene 43 %.

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Dependiendo de las tareas semanales
- Estudiar como mínimo de 2 a 3 hrs.
- Cubrir de 15 a 21 hrs. de estudio

En conclusiones 37:

Los alumnos que conocen o no que la planificación del estudio favorece el estudio varían de entre 9 y 33 %. Los alumnos que no elaboran un horario escrito y equilibrado **casi siempre** en 41 % consideran que ayuda a verificar los fallos y combinar las horas de estudio con los descansos. Sólo los alumnos que planifican un horario personalizado y revisable **siempre** en 45 % consideran que se revisa cada semana y se adapta a cada individuo. Los alumnos que no planifican un horario realista **casi siempre** en 38 % creen que debe incluir el ocio, el deporte y los imprevistos.

La categoría, *características de un buen horario*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 18.3 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 39 y 46 (en promedio de 42.5%) mientras que “casi siempre” obtiene 41 %.

Estos resultados se obtuvieron de los indicadores:

- Tomar en cuenta el ocio, deporte e imprevistos
- Revisarse cada semana y adaptarse a cada individuo
- Combinar el estudio con los descansos

En conclusiones 38:

Los alumnos que conocen o no que la planificación del estudio favorece el estudio varían de entre 39 y 61 %. Los alumnos que no saben en que momento estudiar **algunas veces** en 32 % consideran que la noche es las más silenciosa y apropiada. Sólo los alumnos que saben en que momento se estudia **siempre** en 50 % consideran la noche silenciosa y apropiada.

La categoría, *¿Cuándo estudiar?*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 39 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene el porcentaje más alto en 50%, mientras que “algunas veces” obtiene 32 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Por la noche es silencioso y apropiado

CONCLUSIÓN GENERAL DEL CONCEPTO 8: Planificación del estudio

Uno de los conceptos a medir como técnica para el estudio fue el factor planificación del estudio, el cual es de un 40.3% (sin considerar si conocen o no que es un factor para el estudio). En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 42.5 y 50 en los indicadores (en promedio 46.2 %), mientras que “casi siempre” obtiene un 43%.

Este resultado se obtuvo del promedio de las categorías:

- Que sea realista y concreto
- Características de un buen horario
- Cuándo estudiar

En conclusiones 39:

Los alumnos que conocen o no que la higiene mental es un factor determinante para el organismo varía de entre 40 y 60 %. Los estudiantes que no conocen que provoca la fatiga **casi siempre** en 41 % consideran que es por acumulación de actividades y gran cantidad de información. Los que sí saben, **siempre** en 43 % consideran que es por acumulación de actividades e información.

La categoría, *fatiga*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 60 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene el porcentaje más alto en 43%, mientras que “casi siempre” obtiene 41 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Acumulación de actividades y gran cantidad de información

En conclusiones 40:

Los alumnos que conocen o no que la higiene mental es un factor determinante para el organismo varía de entre 23 y 77 %. Los estudiantes que no conocen los beneficios de hacer ejercicio consideran en 35 % que **siempre** ayuda a oxigenar el cerebro y liberar frustraciones. Los que hacen ejercicio saben que **siempre** en 56 % ayuda al organismo.

La categoría, *ejercicio*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 77 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 35 y 56 (en promedio de 45.5 %).

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Oxigena el cerebro y libera frustraciones

En conclusiones 41:

Los alumnos que conocen o no que la higiene mental es un factor determinante para el organismo varía de entre 39 y 61 %. Los estudiantes que no conocen los efectos por dormir 8 hrs. diarias consideran en 35 % que **siempre** produce irritabilidad y bajo rendimiento físico e intelectual. Sólo los duermen 8 hrs. diarias **siempre** en 56 % va a depender de la edad y el estado psicofísico.

La categoría, *sueño y descanso*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 54 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 41 y 58 (en promedio de 49.5 %) mientras que “casi siempre” obtiene 34 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Depende de la edad y del estado psicofísico
- Irritabilidad y bajo rendimiento físico e intelectual

En conclusiones 42:

Los alumnos que conocen o no que la higiene mental es un factor determinante para el organismo varía de entre 20 y 80 %. Los estudiantes que no conocen la alimentación que necesitan consideran en 40 % que **casi siempre** debe ser rica en proteínas, vitaminas y minerales. Los que saben **siempre** en 42 % consideran que debe ser rica en proteínas, vitaminas y minerales.

La categoría, *alimentación*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 80 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene el porcentaje más alto en 42 % mientras que “casi siempre” obtiene 40 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Proteínas, vitaminas y minerales

En conclusiones 43:

Los alumnos que conocen o no que la higiene mental es un factor determinante para el organismo varía de entre 34 y 66 %. Los estudiantes que no conocen los efectos que provocan las drogas **siempre** en 52 % consideran que son nocivas para la memoria y el cerebro. Los que saben lo que produce el tabaco **algunas veces** en 32 % consideran que contribuye a disminuir la ansiedad y concentrarse. Sólo los que no saben lo que produce el café en pequeñas dosis opinan en 27 % que **nunca** mantiene más despierto y alerta. Los que saben lo que provoca el alcohol **siempre** en 58 % consideran que aminora el rendimiento físico e intelectual.

La categoría de *bebidas, tabaco y drogas*, medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 50 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en 52 y 75 (en promedio de 63.5 %) mientras que “nunca” obtiene 45 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- El alcohol aminora el rendimiento físico e intelectual
- La cafeína en pequeñas dosis mantiene despierto y alerta
- El tabaco contribuye a disminuir la ansiedad y concentrarse
- Las drogas son nocivas para la memoria y el cerebro

En conclusiones 44:

Los alumnos que conocen o no que la higiene mental es un factor determinante para el organismo varía de entre 12 y 61 %. Los estudiantes que no conocen lo que provocan los medicamentos para mejorar la memoria **algunas veces** en 33 % consideran que es difícil elevar el rendimiento intelectual. Sólo los que conocen opinan en 61 % que **siempre** es difícil elevar el rendimiento intelectual.

La categoría de, *medicamentos* medida como técnica para el estudio, tiene un promedio de conocimiento de 12 %. En cuanto a la opinión “siempre” obtiene el porcentaje más alto en 61 %, mientras que “algunas veces” obtiene 33 %.

Estos resultados se obtuvieron del indicador:

- Difícil elevar el rendimiento intelectual

CONCLUSIÓN GENERAL DEL CONCEPTO 9: Higiene mental

Uno de los conceptos a medir como técnica para el estudio fue el factor higiene mental, el cual es de un 57.3% (sin considerar si conocen o no que es un factor para el estudio). En cuanto a la opinión “siempre” obtiene los porcentajes más altos en un 61 y 63.5 en los indicadores (en promedio 62.2%), mientras que “nunca” obtiene un 45%.

Este resultado se obtuvo del promedio de las categorías:

- Lucha contra la fatiga
- Ejercicio
- Sueño y descanso
- Alimentación
- Bebidas, tabaco y drogas
- Medicamentos

FUENTES DE INFORMACIÓN

BIBLIOGRÁFICAS:

1. Angulo Borja, Octavio y García Martínez, Dora. Estrategias de aprendizaje. Talleres de orientación educativa. UNAM, Dirección general de orientación y servicios educativos. México. 2005.
2. Calvo R, Ángel. Estrategias para aprender a aprender. Escuela Española. España. 1999.
3. Guerra Héctor y D. Mecloskey. Cómo estudiar hoy. Trillas. México 1979.
4. Hernández Díaz, Fabio. Métodos y técnicas de estudio en la universidad. Mc. Graw Hill. Colombia. 1998.
5. Hernández Sampieri, Roberto. Et. Al. Metodología de la Investigación. México, 3ª ed. Mc Graw Hill.
6. Maddox, Harry. Cómo estudiar. Tau. Barcelona. 1979.
7. Márquez Serrano, Eneida. Hábitos de estudio y personalidad. 2ª Reimpresión Trillas. México. 1995.
8. Morgan, Carles. Cómo estudiar. 3ª Edición. Magisterio Español. Madrid. 1967.
9. Salas Parrilla, Miguel. Técnicas y hábitos de estudio para Secundaria y Universidad. Alianza editorial. Madrid. 1999.
10. Serafini, María. Cómo se estudia. 2ª Reimpresión. Paidós. España. 1997.
11. Selltiz, C., Jahoda, M., Deutsch, M. y Cook, S.W. Métodos de Investigación en las relaciones sociales. Madrid: Rialp, 9ª ed. 1980.
12. Serrano, M. Martín et al. Teoría de la Comunicación. Epistemología y análisis de la referencia. Coordinación de Producción Editorial. UNAM. México. 1993.
13. Torres Lima, Héctor. “Módulo III, Seminario Taller Extracurricular de Titulación: La opinión Pública”. México, ENEP Acatlán, agosto 2003.

INTERNET:

1. Antecedentes del Colegio de Ciencias y Humanidades. Disponible en: <http://www.cch.unam.mx/antecedentes.php>. Recuperado el 15 de Diciembre de 2008.
2. Colegio de Ciencias y Humanidades Naucalpan. Disponible en: <http://www.cch-naucalpan.unam.mx/>. Recuperado el 15 de Diciembre de 2008.
3. Consuelo Ortiz de Thomé. Algunas notas acerca del bachillerato Universitario. Coordinación de Apoyo a la Docencia ANUIES. Disponible en: www.anui.es.mx/principal/servicios/publicaciones/revsup/res077/txt3.htm-25k. Recuperado el 28 de Julio, 2005.
4. Diagnóstico Institucional. Disponible en: <http://www.cch.unam.mx/cecu/consulta/ingreso.htm> Recuperado el 15 de abril de 2008.
5. Estructura Organizacional del Colegio de Ciencias y Humanidades. Disponible en: <http://www.cch.unam.mx/organigrama.php> Recuperado el 15 de Diciembre de 2008.
6. Historia del Colegio de Ciencia y Humanidades. Disponible en: www.colegios_de_ciencias_y_Humanidades_CCH_-12k. Recuperado el 28 de Septiembre, 2007.
7. La enseñanza media en la historia. Disponible en: www.buap.mx/aspirantes/prepas/calderon/hist1.html-25k. Recuperado el 28 de Julio, 2005.
8. Misión y Filosofía. Disponible en: <http://www.cch.unam.mx/mision.php> Recuperado el 15 de Diciembre de 2008.
9. Modelo Educativo. Disponible en: <http://www.cch.unam.mx/modelo.php> Recuperado el 15 de Abril de 2008.

CURSO:

1. Molina, Saúl. Curso de Estrategias de aprendizaje. UNAM. FES Acatlán, SUA. 2005. (Impartido del 2 al 12 de agosto de 2005).

ANEXOS

EN CD.

ANEXOS 1

A continuación se muestra el cuestionario de piloteo:

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN

Estudio de opinión respecto a las técnicas y hábitos de estudio

INSTRUCCIONES: A continuación encontrarás una serie de preguntas sobre técnicas y hábitos de estudio.

Para lo cuál se te proporciona; un cuadernillo de lectura, al que no deberás contestar ni maltratar, y un cuadernillo de respuestas, en donde deberás elegir con una "x" la respuesta que mejor te parezca.

La información es completamente confidencial y será utilizada para elaborar una investigación de tesis de la carrera de Comunicación, por lo que se te pide que contestes con la mayor sinceridad posible. ¡Gracias!

CUADERNILLO DE LECTURA

BASE DEL REACTIVO
1. Tu habitación personal, en el momento de estudiar, la asocias con: a)El sueño b)El estudio c)El aburrimiento
2. La biblioteca cercana a tu casa es: a)Ninguna b)Una alternativa para el estudio c)Una alternativa para la memoria
3. Una temperatura, excesivamente fría, dificulta tu: a)Obtención para el descanso y el sueño b)Asociación con el estudio y la memoria c)Grado de concentración y altera los nervios
4. La temperatura por encima de los 22° C, te produce: a)Máxima concentración b)Energía para el estudio c)Somnolencia y falta de atención
5. La música que favorece el estudio y la memoria es: a)Música vocal b)Música barroca c)Música clásica o instrumental
6. Al momento que estudias, la mejor iluminación es: a)Natural b)Artificial c)Combinada
7. Un factor determinante para oxigenar el cerebro es: a) Renovar el aire c/6 hrs. b) Renovar el aire c/24 hrs. c)Mantener ventanas cerradas

<p>8. Para conseguir estudiar sin tener que desplazarte es necesario:</p> <p>a) Buena salud b) Una mesa amplia c) Mobiliario apropiado</p>
<p>9. La mejor postura para estudiar es:</p> <p>a) Acostado b) Paseando c) Sentado y con una distancia considerable entre la vista y el libro</p>
<p>10. Para terminar con la ansiedad en las horas de estudio, procuras:</p> <p>a) Mantener la calma b) Desarrollar un análisis personal c) Desarrollar técnicas de relajación</p>
<p>11. El resultado de nuestra percepción:</p> <p>a) Vista, olfato, tacto b) Intensidad, tamaño, contraste c) Hábitos, intereses, expectativas</p>
<p>12. Tipo de atención proveniente de uno mismo:</p> <p>a) Luz, aire, agua b) Intensidad, tamaño, contraste c) Necesidades fisiológicas, intereses personales y hábitos</p>
<p>13. Son estímulos que atendemos de manera involuntaria:</p> <p>a) Gritos y ruido b) Motivación y relajación c) Atención y concentración</p>
<p>14. Son estímulos que atendemos de manera voluntaria:</p> <p>a) Motivación b) Gritos y ruido c) Poner atención al maestro</p>
<p>15. Estímulos internos y externos causantes de nuestra atención:</p> <p>a) La relajación b) El estrés c) Tenemos problemas personales y hay mucho ruido</p>
<p>16. Un factor de éxito en los estudios</p> <p>a) La motivación b) La distracción c) La desesperación</p>
<p>17. Qué harías para mejorar tu motivación:</p> <p>a) Ninguna b) Fijarme objetivos y tener autoconfianza c) Fijarme en el estudio de los demás y ser autosuficiente</p>
<p>18. Exploras un libro para:</p> <p>a) Saber leer b) Aprender a resumir c) Captar el todo sobre el tema, sus partes y el enfoque del autor</p>
<p>19. Elemento importante para optimizar tus apuntes:</p> <p>a) Ambas b) Márgenes y redacción c) Organización y estructura</p>
<p>20. La prelectura de un texto te sirve para:</p> <p>a) Profundizar ideas b) Comprender el texto c) Captar ideas principales y su relación jerárquica</p>
<p>21. Cuando la lectura es más profunda y se diferencian ideas principales de las secundarias de habla de:</p>

<p>a)Doble lectura b)Lectura intensiva c)Lectura comprensiva</p>
<p>22. En qué momento es conveniente subrayar: a)En el resumen b)En la prelectura c)En la lectura comprensiva</p>
<p>23. Qué es lo más conveniente subrayar: a)Todo el texto b)El 50 % del texto c)Sólo palabras clave</p>
<p>24. Qué tipo de subrayado conoces: a)Subrayado en rojo y azul b)Subrayado típico y convencional c)Subrayado lineal, estructural y gráfico</p>
<p>25. Cuáles son las principales ventajas del subrayado a)Facilita la lectura y estudio b)Facilita la concentración y motivación c)Facilita la comprensión y elaboración del esquema y resumen</p>
<p>26. Cuáles son las ventajas del esquema: a)Se ahorra espacio y tiempo b)Refuerza la visión y la interpretación c)Ayuda a la memoria y desarrolla la capacidad de síntesis y análisis</p>
<p>27. La estructura esencial del esquema es: a)Con títulos y subtítulos b)Con indicadores y márgenes c)Con titulo, ideas principales y secundarias</p>
<p>28. Tipos de esquema que conoces: a)Ninguno b)De llaves, numérico y mixto c)Vertical y horizontal</p>
<p>29. Cómo elaboras un resumen: a)Con ayuda del profesor b)Con ayuda de la memoria y lo más amplio posible c)Con ayuda del esquema y no mayor a una 1/5 parte del original</p>
<p>30. Cuáles crees que son las ventajas del resumen: a)Ambas b)Ayuda a memorizar c)Prepara para el examen y ayuda a mejorar la redacción</p>
<p>31. Al momento de recordar alguna tarea se contribuye a: a)La recitación verbal b)La memoria visual y mental c)La aclaración de ideas y dudas</p>
<p>32. Crees que el momento más adecuado para recordar es: a)Antes del resumen b)Después de comprobar que se sabe c)Después de estudiar y realizar el esquema</p>
<p>33. Es un medio para combatir el olvido: a)Los repasos de grabación y de refuerzo b)La conducta c)Ninguna</p>
<p>34. Cuándo debes repasar: a)Al término del estudio, al día siguiente y a la semana b)Un día antes del examen y horas antes del examen c)Ambas</p>

35. Cuánto debes repasar: a)Espaciar los repasos y días antes del examen b)Largos tiempos y horas antes del examen c)Ambas
36. Cuáles son las ventajas de subrayar: a)Ninguna b)Existe mayor motivación y un texto adornado c)Existe mayor concentración, y el texto es más interesante
37. La importancia de hacer esquema es: a)Se divide el texto b)Se simplifica el texto c)Se jerarquiza el texto
38. Los gráficos te ayudan a: a)Utilizar la memoria visual y ejercitar la capacidad de síntesis b)Concentrar la información c)Ambas
39. Las ventajas al momento de resumir son: a)Facilidad para el estudio b)Comprobar que se ha leído c)Comprensión del texto y facilidad para reelaborar el material
40. Formularte preguntas e intentar resolverlas proviene: a)De los demás y sus problemas b)De uno mismo y del exterior c)Ninguna
41. Cuáles son las ventajas de formularte preguntas y resolverlas: a)Pasar de lector a investigador, ayudando a contestar exámenes b)Ayuda en las investigaciones c)Pasar los exámenes
42. El uso de videos, diapositivas y la computadora es: a)Bueno para recordar visualmente y malo porque conduce a un estado pasivo b)Bueno para trabajar más rápido, malo para el estudio c)Ninguna
43. Estudiar con la computadora ayuda a: a)Reforzar la conducta y estimular el estudio b)Trabajar más rápido c)Ambas
44. Contrastar lo leído con otras fuentes es: a)Contradecir b)Simplificar y analizar c)Profundizar y consultar más datos
45. Cuáles son las ventajas de consultar otras fuentes: a)Ninguna b)Leer más del tema c)Capacidad de síntesis y crítica de la problemática
46. Cuando platicamos sobre un tema en particular, organizamos: a)Un horario b)Nuestra vida c)El material estudiado
47. El tomar notas te ayuda a: a)Contrarrestar distracciones b)Tener mejores apuntes c)Ninguna
48. Con las reglas mnemotécnicas se aprovecha: a)El espacio

<p>b)La comprensión y el análisis c)La memoria y el ser un estudiante activo</p>
<p>49. Con las técnicas activas se memoriza y recuerda de manera: a)Lógico-abstracta, visual y vivencial b)Integral, particular y diferencial c)Práctica, ética y lógica</p>
<p>50. Qué haces para anotar correctamente los apuntes en clase: a)Sugerir y calificar b)Anotar todos los detalles y dudas c)Escuchar-entender-escribir, y preguntar</p>
<p>51. Dónde tomas tus apuntes: a)En cualquier hoja b)No tomo apuntes c)En cuadernillo separando materias</p>
<p>52. La amplitud de los apuntes debe ser: a)Anotar todo b)Sistema intermedio c)Tan sólo un esquema</p>
<p>53. Cómo detectas ideas importantes en una clase: a)Repasando al día siguiente b)Siguiendo otros libros y tomando apuntes de compañeros c)Siguiendo el hilo argumental, poniendo atención a la pizarra y definiciones</p>
<p>54. La revisión de tus apuntes sirve para: a)Poner orden b)Memorizar el contenido c)Combatir el olvido y estudiar</p>
<p>55. Qué ventajas tienes al tomar apuntes: a)Reafirmar los conocimientos b)Demostrar que asisto a clases c)Memorizar de manera vivencial y con visión crítica</p>
<p>56. En qué momento tomas apuntes de libros: a)Explorando el libro b)En la primera lectura c)Durante la segunda lectura</p>
<p>57. Dónde haces las anotaciones de libros: a)En fichas b)En hojas sueltas c)En cuadernillo especial</p>
<p>58. La memoria es base del pensamiento porqué: a)Alimenta al cerebro b)Es fuente de percepción c)Fija, conserva y reproduce imágenes</p>
<p>59. Las historietas y los acrósticos son reglas de la Mnemotecnia, porque ayudan a: a)Diferenciar ideas b)Ser participativo c)Retener de forma lógica y organizada</p>
<p>60. Cuáles son las causas que producen el olvido: a)La perturbación y la salud b)La falta de energía y preocupación c)Fijación deficiente y desinterés</p>
<p>61. La función del olvido consiste en: a)Reproducir datos precisos b)Memorizar significativamente c)Obstruye la labor de pensamiento al recordar</p>

<p>62. Antes de realizar un examen, es necesario:</p> <p>a) Utilizar técnicas de relajación</p> <p>b) Repasar 10 min. antes del examen</p> <p>c) Utilizar técnicas activas y organizar un plan de repasos</p>
<p>63. Durante el examen es necesario:</p> <p>a) Contestar lo más importante y distribuir el tiempo</p> <p>b) Seguir las instrucciones y analizar cada pregunta</p> <p>c) Seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, realizar un esquema y responder</p>
<p>64. Después del examen, procuras:</p> <p>a) Comprobar los errores y consultar dudas con el profesor</p> <p>b) Confrontar los errores con otros exámenes</p> <p>c) Ninguna</p>
<p>65. La planificación del estudio a lo largo del día depende de:</p> <p>a) La motivación para estudiar</p> <p>b) El tipo de organización personal</p> <p>c) Las tareas ha realizar en la semana</p>
<p>66. Todos los días se debe estudiar:</p> <p>a) De 4 a 6 hrs.</p> <p>b) De 2 a 3 hrs.</p> <p>c) Más de 7 hrs.</p>
<p>67. La planificación de estudio semanal debe cubrir:</p> <p>a) De 6 a 8 hrs.</p> <p>b) De 25 a 30 hrs.</p> <p>c) De 15 a 21 hrs.</p>
<p>68. Un horario realista debe incluir:</p> <p>a) Cada detalle por materia</p> <p>b) Los temas más importantes</p> <p>c) El ocio, el deporte y cualquier imprevisto</p>
<p>69. Un horario personalizado y revisable debe:</p> <p>a) Revisarse cada semana y adaptarse a cada individuo</p> <p>b) Revisarse cada mes y sin cambios</p> <p>c) Ambas</p>
<p>70. Un horario escrito y equilibrado ayuda a:</p> <p>a) Estudiar mejor</p> <p>b) Mejorar la memoria</p> <p>c) Verificar los fallos y combinar las horas de estudio con los descansos</p>
<p>71. La hora más adecuada y silenciosa para el estudio es:</p> <p>a) Por la tarde</p> <p>b) Por la noche</p> <p>c) Por la mañana</p>
<p>72. La fatiga es producida por:</p> <p>a) La alimentación y salud</p> <p>b) El ejercicio y cansancio</p> <p>c) Acumulación de actividades y de información</p>
<p>73. El ejercicio ayudar a:</p> <p>a) Verte y sentirte mejor</p> <p>b) Estudiar y trabajar más rápido</p> <p>c) Oxigenar el cerebro y liberar frustraciones</p>
<p>74. De que depende dormir más de 8 hrs. diarias:</p> <p>a) De la tarea y temas a estudiar</p> <p>b) Del cansancio y la alimentación</p> <p>c) De la edad y el estado psicofísico</p>
<p>75. Cuáles son los efectos, por no dormir las 8 hrs. recomendadas:</p> <p>a) Desgaste mental</p> <p>b) Hambre y somnolencia</p>

c)Irritabilidad y bajo rendimiento físico e intelectual
76. La alimentación para el estudiante debe ser: a)Igual que el resto de la familia, y rica en azúcares b)Igual a la del padre y rica en vitaminas y minerales c)De acuerdo a sus características y rica en vitaminas, proteínas y minerales
77. El alcohol, provoca: a)Estimulación positiva b)Intensa concentración c)Bajo rendimiento físico e intelectual
78. El café en pequeñas dosis te mantiene: a)Dormido b)Te relaja c)Más despierto y alerta
79. El tabaco en el estudiante es bueno para: a)Controlar sus vicios b)Disminuir su ansiedad c)Aumentar su depresión
80. Las drogas ejercen efectos: a)Estimulantes para el estudio b)Positivos para la concentración c)Nocivos para la memoria y el cerebro
81. Los medicamentos en personas normales provocan: a)Mayor concentración b)Mejor rendimiento intelectual c)Bajo rendimiento intelectual

Las siguientes preguntas son de valoración, deberás elegir entre: Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Casi nunca y Nunca. Por favor contesta con una "x" en la hoja de respuestas.

BASE DEL REACTIVO
82.Consideras que tu habitación personal está asociada con el estudio: a)Siempre b)Casi siempre c)Algunas veces d)Casi nunca e)Nunca
83.Consideras que la biblioteca cercana a tu casa es una alternativa para el estudio:
84.Consideras que la temperatura fría altera los nervios y dificulta la concentración:
85.Crees que la temperatura arriba de los 22°C, produce somnolencia y falta de atención en el estudio:
86.Crees que la música barroca ayuda a la memoria y al estudio:
87.Consideras que la luz natural, es mejor para el estudio:
88.Consideras renovar el aire c/ 6 hrs. y mantener una calefacción homogénea, al momento de estudiar:
89.Consideras que el mobiliario; como la mesa, la silla y la estantería, te ayudan en el estudio:
90.Crees que una postura adecuada te ayuda en las horas de estudio:

91. Antes de estudiar, consideras realizar técnicas de relajación para combatir la ansiedad:
92. Crees que el tamaño, la intensidad y el contraste en un texto, llaman tu atención:
93. Crees que las necesidades fisiológicas, los intereses personales, y los hábitos, fijan tu atención al momento de estudio:
94. Al momento de estudiar, los gritos y el ruido, son estímulos que atiendes involuntariamente:
95. Consideras que poner atención al profesor, es un estímulo voluntario:
96. Consideras que el ruido y los problemas personales, te distraen en el estudio:
97. Crees que la motivación es determinante para alcanzar el éxito en el estudio:
98. Consideras que, las técnicas activas, el hábito por el estudio y tener autoconfianza son útiles para tu motivación:
99. Crees que, el explorar un libro, es captar la visión de conjunto:
100. Consideras importante la organización y estructura en los apuntes para estudiar:
105. Crees que el objetivo de la prelectura es captar ideas principales y su relación jerárquica:
106. Estimas que la lectura comprensiva, consiste en diferenciar ideas principales de secundarias:
107. Valoras conveniente el subrayado en la lectura comprensiva:
108. Consideras subrayar sólo palabras clave y jerarquizar ideas, en un texto:
109. Para diferenciar ideas, consideras la utilización del subrayado lineal, estructural o gráfico:
110. Estimas que el subrayado te facilita la comprensión y la elaboración, del esquema y resumen:
111. Crees que el esquema te ayuda a la memoria, al análisis y a la síntesis:
112. Estimas importante la utilización de los esquemas; numérico, de llaves y mixto, para estudiar:
113. Consideras que el resumen lo puedes elaborar con el esquema y no debe pasar de 1/5 parte del original:
114. Estimas que el resumen te prepara para los exámenes y ayuda a mejorar tu redacción:
115. Valoras que el recordar lo ya estudiado, te ayuda a aclarar ideas y resolver dudas:
116. Crees conveniente recordar después de estudiar y una vez realizado el esquema:
117. Estimas los repasos de grabación y de refuerzo, como medio para combatir el olvido:
118. Crees que los repasos deben realizarse al término, al día siguiente, y a la semana de haber estudiado:
119. Aprecias repasar de manera espaciada, antes de cualquier examen:
120. Consideras el subrayado, como técnica, para tener mayor concentración y hacer más interesante un texto:
121. Valoras al esquema, con la virtud de jerarquizar visualmente un texto:
122. Opinas que, con los gráficos utilizas la memoria visual y ejercitas la capacidad de síntesis:
123. Consideras que el resumir te ayuda a la comprensión y reelaboración del material:
124. Cuando estudias, consideras que formularte preguntas proviene de ti mismo:
125. Crees que formularte preguntas y resolverlas, te ayuda a contestar exámenes y pasar de lector a investigador:
126. Estimas que el uso de videos, diapositivas y la computadora, te ayuda a recordar visualmente y te conduce a un estado pasivo:
127. Crees que la computadora refuerza tu conducta positivamente y te estimula a estudiar:
128. Cuando estudias, consideras profundizar y consultar más datos, para contrastar con otras fuentes:

129.Crees que el consultar otras fuentes ayuda a desarrollar tu capacidad de síntesis y crítica:
130.Estimas que el platicar sobre algún tema de estudio, te ayuda a organizar en la mente el material recordado:
131.Crees que el tomar notas ayuda a contrarrestar distracciones:
132.Crees que con las reglas mnemotécnicas se aprovecha la memoria y se es un estudiante activo
133.Consideras las técnicas activas para memorizar de manera, lógico-abstracta, visual y vivencial:
134.Crees que anotar correctamente, es escuchar-entender-escribir y preguntar:
135.Juzgas necesario tomar apuntes en cuaderno, haciendo divisiones para cada materia:
136.Opinas que los apuntes deben llevar un sistema intermedio (esquema- aclaraciones):
137.Crees que para combatir el olvido y estudiar, es necesario revisar los apuntes:
138.Opinas que el tomar apuntes te ayuda a tener una visión crítica y a memorizar:
139.Valoras hacer una segunda lectura para tomar apuntes de libros:
140.Consideras realizar fichas bibliográficas y de contenido, para hacer anotaciones de libros:
141.Crees que la memoria, fija, conserva y reproduce imágenes:
142.Consideras estudiar con acrósticos, historietas y versificación, para retener de forma lógica y organizada:
143.Crees que el olvido es provocado por una fijación deficiente, interferencia y desinterés:
144.Consideras que el olvido obstruye el recordar datos precisos:
145.Antes de realizar un examen, consideras que las técnicas activas y el plan de repasos, son útiles:
146.Cuando contestas un examen, consideras distribuir el tiempo y realizar un esquema para responder:
147.Después del examen, consideras comprobar los errores y preguntar las dudas al profesor:
148.Crees que la planificación del estudio a lo largo del día, va a depender de las tareas que tengas a realizar en la semana:
149.Consideras estudiar como mínimo de 2 a 3 hrs.:
150.Consideras que la planificación de estudio debe cubrir de 15 a 21 hrs. a la semana:
151.Para un horario realista y flexible, consideras incluir el ocio y el deporte:
152.Consideras revisar cada semana, y adaptar a tus necesidades el horario:
153.Consideras verificar los fallos y combinar las horas de estudio y descanso en tu horario:
154.Crees más apropiada y silenciosa, la noche, para estudiar:
155.Consideras que la acumulación de actividades e información, te producen fatiga:
156.Consideras que el ejercicio te ayuda a oxigenar el cerebro y liberarte de preocupaciones:
157.Crees que la edad y el estado psicofísico, son factores determinantes para dormir más de 8 hrs. diarias:
158.Crees que el no dormir lo necesario produce; irritabilidad y bajo rendimiento tanto físico como intelectual:
159.Consideras una alimentación de acuerdo a tus características y balanceada:
160.Crees que el alcohol aminora el rendimiento físico e intelectual:
161.Si tienes que estudiar, consideras que el café te alerta y mantiene despierto:
162.Al momento de estudiar, crees que el tabaco disminuye tu ansiedad:
163.Consideras que las drogas son nocivas para la memoria y el cerebro:
164.Crees que los medicamentos que prometen mejorar la memoria, sólo dificultan el rendimiento intelectual:

CUADERNILLO DE RESPUESTAS

EDAD: _____ SEXO: _____ SEMESTRE: _____

POSICIÓN FAMILIAR _____

MARCA CON UNA (x)

	A	B	C		A	B	C
1				42			
2				43			
3				44			
4				45			
5				46			
6				47			
7				48			
8				49			
9				50			
10				51			
11				52			
12				53			
13				54			
14				55			
15				56			
16				57			
17				58			
18				59			
19				60			
20				61			
21				62			
22				63			
23				64			
24				65			
25				66			
26				67			
27				68			
28				69			
29				70			
30				71			
31				72			
32				73			
33				74			
34				75			
35				76			
36				77			
37				78			
38				79			
39				80			
40				81			
41							

Cuestionario final:

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN

Estudio de opinión respecto a las técnicas y hábitos de estudio

Edad: _____ Sexo: _____ Semestre: _____

Posición que ocupas en la familia _____

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrarás una serie de preguntas sobre técnicas y hábitos de estudio, elige la respuesta que mejor te parezca, colocando la letra en la columna de la derecha.

La información es completamente confidencial y será utilizada para elaborar una investigación de tesis en la carrera de Comunicación, por lo que se te pide contestes con la mayor sinceridad posible. ¡Gracias!

PREGUNTAS	
5. Tu habitación personal, en el momento de estudiar, la asocias con: a) El sueño b) El estudio c) El aburrimiento	()
6. La biblioteca cercana a tu casa es: a) Una alternativa para el estudio b) Una alternativa para la memoria c) Ninguna	()
7. Al momento de estudiar, una temperatura excesivamente fría, dificulta tu: a) Obtención para el descanso y el sueño b) Asociación con el estudio y la memoria c) Grado de concentración y altera los nervios	()
8. Por el contrario, una temperatura caliente por encima de los 22°C, te produce: a) Máxima concentración b) Energía para el estudio c) Somnolencia y falta de atención	()
9. La música más favorable, para la memoria, en las horas de estudio es: a) Música vocal b) Música barroca c) Música clásica o instrumental	()
10. Al momento que estudias, la mejor iluminación es: a) Natural b) Artificial c) Combinada	()
11. Cuando estudias un factor determinante para oxigenar tu cerebro es: a) Renovar el aire c/6 hrs. b) Renovar el aire c/24 hrs. c) Mantener ventanas cerradas	()

12. Para conseguir estudiar sin tener que desplazarte, necesitas: a)Buena salud b)Una mesa amplia c)Mobiliario apropiado	()
13. La mejor postura, en tus horas de estudio, es: a)Acostado b)Paseando c)Sentado y con una distancia considerable entre la vista y el libro	()
14. Para terminar con la ansiedad en las horas de estudio, procuras: a)Mantener la calma b)Desarrollar un análisis personal c)Desarrollar técnicas de relajación	()
15. Es resultado de nuestra percepción, ante un texto: a)Vista, olfato, tacto b)Intensidad, tamaño, contraste c)Hábitos, intereses, expectativas	()
16. Causas que desvían tu atención, al momento de estudiar: a)Luz, aire, agua b)Intensidad, tamaño, contraste c)Necesidades fisiológicas, intereses personales y hábitos	()
17. Son estímulos que atiendes de manera involuntaria: a)Gritos y ruido b)Motivación y relajación c)Atención y concentración	()
18. Son estímulos que atiendes de forma voluntaria: a)La motivación b)El ruido c)Poner atención al maestro	()
19. Estímulos internos y externos causantes de nuestra atención: a)La relajación b)El estrés c)Tenemos problemas personales y hay mucho ruido	()
20. Un factor de éxito en los estudios es: a)La motivación b)La distracción c)La desesperación	()
21. Qué harías para mejorar tu motivación: a)Fijarme objetivos y tener autoconfianza b)Fijarme en el estudio de los demás y ser autosuficiente c)Ninguna	()
22. Para qué te sirve explorar un libro: a)Para saber leer b)Para aprender a resumir c)Para captar él todo sobre el tema y el enfoque del autor	()
23. Elementos importantes para optimizar tus apuntes: a)Márgenes y redacción b)Organización y estructura c)Ambas	()
24. La prelectura de un texto te sirve para: a)Profundizar ideas	()

b)Comprender el texto c)Captar ideas principales y su relación jerárquica	
25. Cuando la lectura es más profunda y se diferencian ideas principales de las secundarias se habla de: a)Doble lectura b)Lectura intensa c)Lectura comprensiva	()
26. Que tipo de subrayado conoces: (Sí tu respuesta es ninguno, pasa a la pregunta 26) a)Subrayado típico y convencional b)Subrayado lineal, estructural y gráfico c)Ninguno	()
27. Qué es lo más conveniente subrayar: a)Todo el texto b)el 50 % del texto c)Sólo palabras clave	()
28. En qué momento es conveniente subrayar: a)En el resumen b)En la prelectura c)En la lectura comprensiva	()
29. Cuáles son las principales ventajas del subrayado: a)Facilita la lectura y estudio b)Facilita la concentración y motivación c)Facilita la comprensión y elaboración del esquema y resumen	()
30. Tipos de esquema que conoces: (Sí tu respuesta es ninguno, pasa a la pregunta 33) a)De llaves, numérico y mixto b)Vertical y horizontal c)Ninguno	()
31. La estructura esencial del esquema es: a)Con títulos y subtítulos b)Con indicadores y márgenes c)Con titulo, ideas principales y secundarias	()
32. Que ventajas obtienes de elaborar esquemas: a)Se ahorra espacio y tiempo b)Refuerza la visión y la interpretación c)Ayuda a la memoria y desarrolla la capacidad de síntesis y análisis	()
33. Cómo elaboras un resumen: a)Con ayuda del profesor b)Con ayuda de la memoria y lo más amplio posible c)Con ayuda del esquema y no mayor a una 1/5 parte del original	()
34. Qué ventajas obtienes del resumen: a)Prepara para el examen y ayuda a mejorar la redacción b)Ayuda a memorizar c)Ambas	()
35. Al momento de recordar alguna tarea se contribuye a: a)La recitación verbal b)La memoria visual y mental c)La aclaración de ideas y dudas	()

36. El momento más adecuado para recordar es: a) Antes del resumen b) Después de comprobar que se sabe c) Después de estudiar y realizar el esquema	()
37. Es un medio para combatir el olvido: a) Los repasos de grabación y de refuerzo b) La conducta c) Ninguna	()
38. Cuándo debes repasar: a) Al término del estudio, al día siguiente y a la semana b) Un día antes del examen y horas antes del examen c) Ninguna	()
39. Cuánto debes repasar: a) Espaciar los repasos y días antes del examen b) Largos tiempos y horas antes del examen c) Ambas	()
Si en tus actividades de estudio, estas el realizar técnicas activas, como subrayar, hacer gráficos, esquemas y resumir, contesta las siguientes preguntas, si no es así pasa a la pregunta 46	()
40. Qué ventajas obtienes al subrayar a) Tengo mayor motivación y un texto adornado b) Tengo mayor concentración, y el texto es más interesante c) Ambas	()
41. La importancia de hacer esquemas es: a) Se divide el texto b) Se simplifica el texto c) Se jerarquiza el texto	()
42. Los gráficos te ayudan a: a) Utilizar la memoria visual y ejercitar la capacidad de síntesis b) Concentrar la información c) Ambas	()
43. Las ventajas al momento de resumir son: a) Facilidad para estudiar b) Comprobar que se ha leído c) Comprensión del texto y facilidad para reelaborar el material	()
44. Formularte preguntas e intentar resolverlas proviene: a) De los demás y sus problemas b) De uno mismo y del exterior c) Ninguna	()
45. Cuáles son las ventajas de formularte preguntas e intentar resolverlas: a) Pasar de lector a investigador, ayudando a contestar exámenes b) Ayuda en las investigaciones c) Pasar los exámenes	()
46. El uso de videos, diapositivas y la computadora es: a) Bueno para recordar visualmente y malo porque conduce a un estado pasivo b) Bueno para trabajar más rápido, malo en el estudio c) Ninguna	()
47. Estudiar con la computadora te ayuda a: a) Reforzar la conducta y estimular el estudio	()

b)Trabajar más rápido c)Ambas	
48. Contrastar lo leído con otras fuentes es: a)Contradecir b)Simplificar y analizar c)Profundizar y consultar más datos	()
49. Cuáles son las ventajas de consultar otras fuentes: a) Leer más del tema b) Capacidad de síntesis y crítica de la problemática c)Ninguna	()
50. Cuándo platicamos sobre un tema de estudio, organizamos: a)Un horario b)Nuestra vida c)El material estudiado	()
51. El tomar notas te ayuda a: a)Contrarrestar distracciones b)Tener mejores apuntes c)Ninguna	()
52. Las reglas mnemotécnicas, sirven para estudiar, en donde se aprovecha: a)El espacio b)La comprensión y el análisis c)La memoria y el ser un estudiante activo	()
53. Con las técnicas activas se memoriza y recuerda de manera: a)Lógico-abstracta, visual y vivencial b)Integral, particular y diferencial c)Práctica, ética y lógica	()
54. Qué haces para anotar correctamente los apuntes en clase: a)Sugerir y calificar b)Anotar todos los detalles y dudas c)Escuchar-entender-escribir, y preguntar	()
55. Dónde tomas tus apuntes: a)En cualquier hoja b)No tomo apuntes c)En cuadernillo separando materias	()
56. La amplitud de los apuntes debe ser: a)Anotar todo b)Sistema intermedio c)Tan sólo un esquema	()
57. Cómo detectas ideas importantes en una clase: a)Repasando al día siguiente b)Siguiendo otros libros y tomando apuntes de compañeros c)Siguiendo el hilo argumental, poniendo atención a la pizarra y definiciones	()
58. La revisión de tus apuntes sirve para: a)Poner orden b)Memorizar el contenido c)Combatir el olvido y estudiar	()
59. Qué ventajas tienes al tomar apuntes: a)Reafirmo mis conocimientos b)Demuestro que asisto a clases c)Memorizo de manera vivencial y con visión crítica	()

60. En qué momento tomas apuntes de libros: a)Explorando el libro b)En la primera lectura c)Durante la segunda lectura	()
61. Dónde haces las anotaciones de libros: a)En fichas b)En hojas sueltas c)En cuadernillo especial	()
62. La memoria es base del pensamiento porqué: a)Alimenta al cerebro b)Es fuente de percepción c)Fija, conserva y reproduce imágenes	()
63. Las historietas y los acrósticos son reglas de la Mnemotecnia, porque ayudan a: a)Diferenciar ideas b)Ser participativo c)Retener de forma lógica y organizada	()
64. Cuáles son las causas que producen el olvido: a)La perturbación y la salud b)La falta de energía y la preocupación c)Tener una fijación deficiente y desinterés	()
65. La función del olvido consiste en: a)Reproducir datos precisos b)Memorizar significativamente c)Obstruir la labor de pensamiento al recordar	()
66. Antes de realizar un examen, procuras: a)Utilizar técnicas de relajación b) Repasar 10 min. antes del examen c)Utilizar técnicas activas y organizar un plan de repasos	()
67. Durante el examen es necesario: a)Contestar lo más importante y distribuir el tiempo b)Seguir las instrucciones y analizar cada pregunta c)Seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, realizar un esquema y responder	()
68. Después del examen, procuras: a)Comprobar los errores y consultar dudas con el profesor b)Confrontar los errores con otros exámenes c)Ninguna	()
69. La planificación del estudio a lo largo del día depende de: a)La motivación para estudiar b)El tipo de organización personal c)Las tareas ha realizar en la semana	()
70. Todos los días se debe estudiar: a)De 2 a 3 hrs. b)De 4 a 5 hrs. c)Más de 6 hrs.	()
71. La planificación de estudio semanal debe cubrir: a)De 9 a 11 hrs. b)De 12 a 14 hrs. c)De 15 a 21 hrs.	()
	()

Contesta las siguientes preguntas, en caso de que planifiques un horario de estudio, si no es así pasa a la pregunta 75.	
72. Un horario realista debe incluir: a)Cada detalle por materia b)Los temas más importantes c)El ocio, el deporte y cualquier imprevisto	
73. Un horario personalizado y revisable debe: a)Revisarse cada semana y adaptarse a cada individuo b)Revisarse cada mes y sin cambios c)Ambas	()
74. Un horario escrito y equilibrado ayuda a: a)Estudiar mejor b)Mejorar la memoria c)Verificar los fallos y combinar las horas de estudio con los descansos	()
75. La hora más adecuada y silenciosa para el estudio es: a)Por la tarde b)Por la noche c)Por la mañana	()
76. La fatiga es producida por: a)La alimentación y salud b)El ejercicio y cansancio c)Acumulación de actividades y de información	()
77. El ejercicio puede ayudarte a: a)Verte y sentirte mejor b)Estudiar y trabajar más rápido c)Oxigenar el cerebro y liberar frustraciones	()
78. De que depende dormir más de 8 hrs. diarias: a)De la tarea y temas a estudiar b)Del cansancio y la alimentación c)De la edad y el estado psicofísico	()
79. Cuáles son los efectos, por no dormir las 8 hrs. recomendadas: a)Desgaste mental b)Hambre y somnolencia c)Irritabilidad y bajo rendimiento físico e intelectual	()
80. La alimentación para el estudiante debe ser: a)Igual que el resto de la familia, y rica en azúcares b)Igual a la del padre y rica en vitaminas y minerales c)De acuerdo a sus características y rica en vitaminas, proteínas y minerales	()
81. El alcohol, produce: a)Estimulación positiva b)Intensa concentración c)Bajo rendimiento físico e intelectual d)Desconozco algún efecto	()
82. El café en pequeñas dosis te mantiene: a)Dormido b)Te relaja c)Más despierto y alerta d)Desconozco algún efecto	()

83. El tabaco en el estudiante es bueno para: a)Controlar sus vicios b)Disminuir su ansiedad c)Aumentar su depresión d)Desconozco algún efecto	()
84. Las drogas ejercen efectos: a)Estimulantes para el estudio b)Positivos para la concentración c)Nocivos para la memoria y el cerebro d)Desconozco algún efecto	()
85. Los medicamentos que prometen mejorar la memoria provocan: a)Mayor concentración b)Mejor rendimiento intelectual c)Bajo rendimiento intelectual d)Desconozco algún efecto	()

Las siguientes preguntas son de valoración, deberás elegir del 1 al 5, donde 1 es Siempre. 2 Casi siempre. 3 Algunas veces. 4 Casi nunca. 5 Nunca. Por favor coloca una "X" en el número que consideres más cercano a tu opinión.

Pregunta	1	2	3	4	5
86.Consideras tu habitación personal asociada con el estudio:					
87.Estimas que la biblioteca cercana a tu casa es una alternativa para el estudio:					
88.Crees que la temperatura fría altera los nervios y dificulta la concentración:					
89.Consideras que una temperatura caliente, por encima de los 22°C, produce somnolencia y falta de atención en el estudio:					
90.Crees que la música barroca ayuda a la memoria y al estudio:					
91.Estimas que la luz natural, es mejor para el estudio:					
92.Consideras renovar el aire c/ 6 hrs. y mantener una calefacción homogénea, al momento de estudiar:					
93.Consideras que el mobiliario; como la mesa, la silla y la estantería, te ayudan en el estudio:					
94.Crees que una postura adecuada te ayuda en las horas de estudio:					
95.Antes de estudiar, consideras realizar técnicas de relajación para combatir la ansiedad:					
96.Opinas que el tamaño, la intensidad y el contraste en un texto, llaman tu atención:					
97.Consideras que las necesidades fisiológicas, los intereses personales, los hábitos, desvían tu atención al momento de estudiar:					
98.Al momento de estudiar, crees que los gritos y el ruido, son estímulos que atiendes involuntariamente:					
99.Consideras que poner atención al profesor, es un estímulo voluntario:					
100.El ruido y los problemas personales, a tu opinión, te distraen en el estudio:					
101.Crees que la motivación es determinante para alcanzar el éxito en el estudio:					

102.Consideras que, las técnicas activas, el hábito por el estudio y tener autoconfianza son útiles para tu motivación:					
103.Crees que, el explorar un libro, es captar la visión de conjunto:					
104.Estimas importante la organización y estructura en los apuntes para estudiar:					
105.Crees que el objetivo de la prelectura es captar ideas principales y su relación jerárquica:					
106.Estimas que la lectura comprensiva, consiste en diferenciar ideas principales de secundarias:					
107.Valoras conveniente el subrayado en la lectura comprensiva:					
108.Consideras subrayar sólo palabras clave y jerarquizar ideas, en un texto:					
109.Para diferenciar ideas, consideras la utilización del subrayado lineal, estructural o grafico:					
110.Estimas que el subrayado te facilita la comprensión y la elaboración, del esquema y resumen:					
111.Crees que el esquema te ayuda a la memoria, al análisis y a la síntesis:					
112.Estimas importante la utilización de los esquemas; numérico, de llaves y mixto, para estudiar:					
113.Consideras que el resumen lo puedes elaborar con el esquema y no debe pasar de 1/5 parte del original:					
114.Estimas que el resumen te prepara para los exámenes y ayuda a mejorar tu redacción:					
115.Valoras que el recordar lo ya estudiado, te ayuda a aclarar ideas y resolver dudas:					
116.Crees conveniente recordar después de estudiar y una vez realizado el esquema:					
117.Estimas los repasos de grabación y de refuerzo, como medio para combatir el olvido:					
118.Crees que los repasos deben realizarse al termino, al día siguiente, y a la semana de haber estudiado:					
119.Aprecias repasar de manera espaciada, antes de cualquier examen:					
120.Consideras el subrayado, como técnica, para tener mayor concentración y hacer más interesante un texto:					
121.Valoras al esquema, con la virtud de jerarquizar visualmente un texto:					
122.Opinas que, con los gráficos utilizas la memoria visual y ejercitas la capacidad de síntesis:					
123.Consideras que el resumir te ayuda a la comprensión y reelaboración del material:					
124.Cuando estudias, consideras que formularte preguntas proviene de ti mismo:					
125.Crees que formularte preguntas y resolverlas, te ayuda a contestar exámenes y pasar de lector a investigador:					
126.Estimas que el uso de videos, diapositivas y la computadora, te ayuda a recordar visualmente y te conduce a un estado pasivo:					
127.Crees que la computadora refuerza tu conducta positivamente y te estimula a estudiar:					
128.Cuando estudias, consideras profundizar y consultar más datos, para contrastar con otras fuentes:					
129.Crees que el consultar otras fuentes ayuda a desarrollar tu capacidad de					

síntesis y crítica:					
130.Estimas que el platicar sobre algún tema de estudio, te ayuda a organizar en la mente el material recordado:					
131.Crees que el tomar notas ayuda a contrarrestar distracciones:					
132.Crees que con las reglas mnemotécnicas se aprovecha la memoria y se es un estudiante activo					
133.Consideras las técnicas activas para memorizar de manera, lógico-abstracta, visual y vivencial:					
134.Crees que anotar correctamente, es escuchar-entender-escribir y preguntar:					
135.Juzgas necesario tomar apuntes en cuaderno, haciendo divisiones para cada materia:					
136.Opinas que los apuntes deben llevar un sistema intermedio (esquema-aclaraciones):					
137.Crees que para combatir el olvido y estudiar, es necesario revisar los apuntes:					
138.Opinas que el tomar apuntes te ayuda a tener una visión crítica y a memorizar:					
139.Valoras hacer una segunda lectura para tomar apuntes de libros:					
140.Consideras realizar fichas bibliográficas y de contenido, para hacer anotaciones de libros:					
141.Crees que la memoria, fija, conserva y reproduce imágenes:					
142.Consideras estudiar con acrósticos, historietas y versificación, para retener de forma lógica y organizada:					
143.Crees que el olvido es provocado por una fijación deficiente, interferencia y desinterés:					
144.Consideras que el olvido obstruye el recordar datos precisos:					
145.Antes de realizar un examen, consideras que las técnicas activas y el plan de repasos, son útiles:					
146.Cuando contestas un examen, consideras distribuir el tiempo y realizar un esquema para responder:					
147.Después del examen, consideras comprobar los errores y preguntar las dudas al profesor:					
148.Crees que la planificación del estudio a lo largo del día, va a depender de las tareas que tengas a realizar en la semana:					
149.Consideras estudiar como mínimo de 2 a 3 hrs.:					
150.Consideras que la planificación de estudio debe cubrir de 15 a 21 hrs. a la semana:					
151.Para un horario realista y flexible, consideras incluir el ocio y el deporte:					
152.Consideras revisar cada semana, y adaptar a tus necesidades el horario:					
153.Consideras verificar los fallos y combinar las horas de estudio y descanso en tu horario:					
154.Crees más apropiada y silenciosa, la noche, para estudiar:					
155.Consideras que la acumulación de actividades e información, te producen fatiga:					
156.Consideras que el ejercicio te ayuda a oxigenar el cerebro y liberarte de preocupaciones:					
157.Crees que la edad y el estado psicofísico, son factores determinantes para dormir más de 8 hrs. diarias:					
158.Crees que el no dormir lo necesario produce; irritabilidad y bajo					

rendimiento tanto físico como intelectual:					
159.Consideras una alimentación de acuerdo a tus características y balanceada:					
160.Crees que el alcohol aminora el rendimiento físico e intelectual:					
161.Si tienes que estudiar, consideras que el café te alerta y mantiene despierto:					
162.Al momento de estudiar, crees que el tabaco disminuye tu ansiedad:					
163.Consideras que las drogas son nocivas para la memoria y el cerebro:					
164.Crees que los medicamentos que prometen mejorar la memoria, sólo dificultan el rendimiento intelectual:					

ANEXOS 2

A continuación se presenta resultados por reactivo:

Tablas de resultados por reactivo

Conocimiento

5) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.1 lugar de estudio Índice: 1.1.1 habitación personal Indicador: 1.1.1.1 asociación con el estudio		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	40	27
B	86	58
C	22	15
Total	100	100

6) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.1 lugar de estudio Índice: 1.1.2 biblioteca Indicador: 1.1.2.1 la misma y cerca de casa		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	68	46
B	9	6
C	71	48
Total	100	100

7) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.2 temperatura Índice: 1.2.1 excesivamente fría Indicador: 1.2.1.1 concentración		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	39	26
B	36	24
C	73	49
Total	100	100

8) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.2 temperatura Índice: 1.2.2 encima de los 22°C Indicador: 1.2.2.1 asfixia y somnolencia		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	13	9
B	48	32
C	87	59
Total	100	100

9) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.3 silencio Índice: 1.3.1 música Indicador: 1.3.1.1 música barroca		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	55	37
B	8	5
C	85	57
Total	100	100

10) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.4 iluminación Índice: 1.4.1 luz natural y artificial Indicador: 1.4.1.1 distribuida homogéneamente		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	84	57
B	21	14
C	43	59
Total	100	100

11) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.5 ventilación y calefacción Índice: 1.5.1 renovar el aire Indicador: 1.5.1.1 oxígeno		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	107	72
B	17	11
C	24	16
Total	100	100

12) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.6 mobiliario y postura Índice: 1.6.1 mobiliario; con mesa, silla y estantería Indicador: 1.6.1.1 evitar desplazarse		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	15	10
B	52	35
C	81	55
Total	100	100

13) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.6 mobiliario y postura Índice: 1.6.2 postura Indicador: 1.6.2.1 sentado y con una distancia entre el libro y la vista		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	23	16
B	7	5
C	118	80
Total	100	100

14) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.1 relajación
 Índice: 2.1.1 técnicas de relajación
 Indicador: 2.1.1.1 para mantener un estado opuesto a la ansiedad

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	81	55
B	22	15
C	45	30
Total	100	100

15) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.2 atención y concentración
 Índice: 2.2.1 factores determinantes para la atención
 Indicador: 2.2.1.1 los externos, llegan al sujeto a través de la percepción

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	14	9
B	36	24
C	98	66
Total	100	100

16) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.2 atención y concentración
 Índice: 2.2.1 factores determinantes para la atención
 Indicador: 2.2.1.2 los internos, provienen del propio sujeto

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	3	2
B	6	4
C	139	94
Total	100	100

17) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.2 atención y concentración
 Índice: 2.2.2 tipos de atención
 Indicador: 2.2.2.1 va depender de estímulos involuntarios

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	100	68
B	24	16
C	24	16
Total	100	100

18) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.2 atención y concentración
 Índice: 2.2.2 tipos de atención
 Indicador: 2.2.2.2 estímulos voluntarios

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	43	29
B	23	16
C	82	55
Total	100	100

19) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.2 atención y concentración
 Índice: 2.2.3 distracción
 Indicador: 2.2.3.1 atender a estímulos internos y externos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	71	48
B	33	22
C	44	30
Total	100	100

20) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.3 motivación
 Índice: 2.3.1 importancia en el estudio
 Indicador: 2.3.1.1 factor de éxito en los estudios

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	143	97
B	3	2
C	2	1
Total	100	100

21) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.3 motivación
 Índice: 2.3.2 técnicas para mejorar la motivación
 Indicador: 2.3.2.1 qué hacer

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	122	82
B	18	12
C	8	5
Total	100	100

22) concepto: 3. Técnicas estudio
 Categoría: 3.1 exploración
 Índice: 3.1.1 de un libro
 Indicador: 3.1.1.1 para obtener una visión de conjunto

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	13	9
B	8	5
C	127	86
Total	100	100

23) concepto: 3. Técnicas estudio
 Categoría: 3.1 exploración
 Índice: 3.1.2 de los apuntes
 Indicador: 3.1.2.1 importante su organización y estructura

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	3	2
B	71	48
C	74	50
Total	100	100

<p>24) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.2 lectura Índice: 3.2.1 prelectura Indicador: 3.2.1.1 objetivo es captar ideas principales y su relación jerárquica</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	16	11
B	60	41
C	72	49
Total	100	100

<p>25) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.2 lectura Índice: 3.2.2 lectura comprensiva Indicador: 3.2.2.1 objetivo es diferenciar ideas principales de secundarias</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	12	8
B	18	12
C	118	80
Total	100	100

<p>26) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.3 subrayado Índice: 3.3.3 tipos de subrayado Indicador: 3.3.3.1 subrayado lineal, estructural y con signos gráficos</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	58	39
B	30	20
C	50	34
Total	100	100

<p>27) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.3 subrayado Índice: 3.3.2 qué es conveniente subrayar Indicador: 3.3.2.1 sólo palabras clave</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	1	1
B	9	6
C	85	57
Total	100	100

28) concepto: 3. Técnicas estudio
 Categoría: 3.3 subrayado
 Índice: 3.3.1 en que momento subrayar
 Indicador: 3.3.1.1al mismo tiempo que la lectura comprensiva

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	22	15
B	16	11
C	57	39
Total	100	100

29) concepto: 3. Técnicas estudio
 Categoría: 3.4 ventajas
 Índice: 3.4.1 antes y después del estudio
 Indicador: 3.4.1.1 facilita la comprensión, ayuda a la elaboración del esquema y resumen

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	20	14
B	0	0
C	76	51
Total	100	100

30) concepto: 3. Técnicas estudio
 Categoría: 3.5 esquematización
 Índice: 3.5.3 tipos de esquema
 Indicador: 3.5.3.1 de llaves, numérico, de letras, mixto y simplificado

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	123	83
B	7	5
C	13	9
Total	100	100

31) concepto: 3. Técnicas estudio
 Categoría: 3.5 esquematización
 Índice: 3.5.2 estructura esencial
 Indicador: 3.5.2.1 con título, ideas principales y secundarias

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	19	13
B	3	2
C	110	74
Total	100	100

<p>32) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.5 esquematización Índice: 3.5.1 ventajas Indicador: 3.5.1.1 ayuda a la memoria y desarrolla la capacidad de síntesis y análisis</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	10	7
B	10	7
C	112	76
Total	100	100

<p>33) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.6 resumen Índice: 3.6.1 su elaboración Indicador: 3.6.1.1 con una extensión de 1/5 del original y con ayuda del esquema</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	3	2
B	35	24
C	110	74
Total	100	100

<p>34) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.6 resumen Índice: 3.6.2 ventajas Indicador: 3.6.2.1 prepara para el examen y desarrolla la capacidad de redacción</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	39	26
B	26	18
C	83	56
Total	100	100

<p>35) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.7 recordar Índice: 3.7.1 importancia Indicador: 3.7.1.1 concentra al estudiante, y contribuye a aclarar ideas y dudas</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	10	7
B	77	52
C	61	41
Total	100	100

<p>36) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.7 recordar Índice: 3.7.2 cuánto recordar Indicador: 3.7.2.1 después de realizar el esquema y estudiar</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	22	15
B	20	14
C	106	72
Total	100	100

<p>37) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.8 repaso Índice: 3.8.1 como medio para combatir el olvido Indicador: 3.8.1.1 repasos de grabación y de refuerzo</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	115	78
B	15	10
C	18	12
Total	100	100

<p>38) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.8 repaso Índice: 3.8.2 cuándo repasar Indicador: 3.8.2.1 al termino del estudio, al día siguiente, a la semana</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	108	73
B	29	20
C	11	7
Total	100	100

<p>39) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.8 repaso Índice: 3.8.3 cuánto repasar Indicador: 3.8.3.1 espaciar los repasos y estudiar varios días antes del examen</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	78	53
B	25	17
C	44	30
Total	100	100

40) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.1 subrayar
 Índice: 4.1.1 las técnicas activas tienen sus propias ventajas
 Indicador: 4.1.1.1 existe mayor concentración, el texto es más interesante

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	8	5
B	66	45
C	27	18
Total	100	100

41) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.2 hacer esquemas y gráficos
 Índice: 4.2.1 el esquema
 Indicador: 4.2.1.1 tiene la virtud visual de jerarquizar

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	4	3
B	71	48
C	29	20
Total	100	100

42) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.2 hacer esquemas y gráficos
 Índice: 4.2.2 los gráficos
 Indicador: 4.2.2.1 se utiliza la memoria visual y se ejercita la capacidad de síntesis

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	26	18
B	34	23
C	43	29
Total	100	100

43) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.3 resumir
 Índice: 4.3.1 ventajas como técnica activa
 Indicador: 4.3.1.1 facilidad para reelaborar material, favorece la comprensión

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	40	27
B	5	3
C	59	40
Total	100	100

44) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.4 formulación y resolución de preguntas
 Índice: 4.4.1 origen
 Indicador: 4.4.1.1 de uno mismo, o del exterior

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	13	9
B	120	81

C	15	10
Total	100	100

<p>45) concepto: 4. Uso de técnicas activas Categoría: 4.4 formulación y resolución de preguntas Índice: 4.4.2 ventajas Indicador: 4.4.2.1 pasar de lector pasivo a investigador activo</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	61	41
B	50	34
C	37	25
Total	100	100

<p>46) concepto: 4. Uso de técnicas activas Categoría: 4.5 uso de video, diapositivas y la computadora Índice: 4.5.1 ventajas y desventajas Indicador: 4.5.1.1 ayuda a recordar visualmente conduce a un estado pasivo</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	62	42
B	44	30
C	42	28
Total	100	100

<p>47) concepto: 4. Uso de técnicas activas Categoría: 4.5 uso de video, diapositivas y la computadora Índice: 4.5.2 el estudio a través de la computadora puede ser eficaz Indicador: 4.5.2.1 refuerza la conducta positivamente y estimula al estudio</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	26	18
B	74	50
C	48	32
Total	100	100

<p>48) concepto: 4. Uso de técnicas activas Categoría: 4.6 contrastar lo leído con otras fuentes Índice: 4.6.1 definición Indicador: 4.6.1.1 profundizar, consultar datos</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	5	3
B	26	18
C	117	79
Total	100	100

49) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.6 contrastar lo leído con otras fuentes
 Índice: 4.6.2 ventajas
 Indicador: 4.6.2.1 desarrolla la capacidad de síntesis personal y crítica de la problemática

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	6	4
B	43	29
C	99	67
Total	100	100

50) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.7 charlar sobre el tema
 Índice: 4.7.1 ventaja
 Indicador: 4.7.1.1 organiza en la mente el material estudiado

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	14	9
B	10	7
C	124	84
Total	100	100

51) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.8 tomar notas
 Índice: 4.8.1 en forma de esquematización
 Indicador: 4.8.1.1 actúa de muro, contra las distracciones

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	22	15
B	101	68
C	25	17
Total	100	100

52) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.9 aplicar reglas mnemotécnicas
 Índice: 4.9.1 favorece el recuerdo por 2 motivos
 Indicador: 4.9.1.1 se aprovecha la memoria y ser un estudiante activo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	11	7
B	68	46
C	68	46
Total	100	100

53) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.10 ventajas de las técnicas activas
 Índice: 4.10.1 se memoriza y recuerda a través de 3 vías
 Indicador: 4.10.1.1 lógico-abstracta, visual y vivencial

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	70	47

B	18	12
C	60	41
Total	100	100

<p>54) concepto: 5. Los apuntes Categoría: 5.1 los apuntes de clase Índice: 5.1.1 escuchar y anotar correctamente Indicador: 5.1.1.1 escuchar-entender-escribir, además de preguntar</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	4	3
B	37	25
C	107	72
Total	100	100

<p>55) concepto: 5. Los apuntes Categoría: 5.1 los apuntes de clase Índice: 5.1.2 dónde tomar apuntes Indicador: 5.1.2.1 en cuadernillo separando materias</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	22	15
B	7	5
C	119	80
Total	100	100

<p>56) concepto: 5. Los apuntes categoría: 5.1 los apuntes de clase Índice: 5.1.3 amplitud de los apuntes Indicador: 5.1.3.1 sistema intermedio</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	34	23
B	62	42
C	52	35
Total	100	100

<p>57) concepto: 5. Los apuntes Categoría: 5.1 los apuntes de clase Índice: 5.1.4 detección de ideas importantes Indicador: 5.1.4.1 seguir el hilo argumental, anotar lo escrito en la pizarra, y poner atención</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	20	14
B	9	6
C	119	80

Total	100	100
-------	-----	-----

<p>58) concepto: 5. Los apuntes Categoría: 5.1 los apuntes de clase Índice: 5.1.5 revisión de los apuntes Indicador: 5.1.5.1 es un primer paso para estudiar y combatir el olvido</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	16	11
B	32	22
C	100	68
Total	100	100

<p>59) concepto: 5. Los apuntes Categoría: 5.1 los apuntes de clase Índice: 5.1.6 ventajas de tomar apuntes Indicador: 5.1.6.1 se memoriza de manera vivencial con una visión crítica</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	93	63
B	11	7
C	44	30
Total	100	100

<p>60) concepto: 5. Los apuntes Categoría: 5.2 apuntes de los libros Índice: 5.2.1 cómo tomar apuntes Indicador: 5.2.1.1 se toma durante la segunda lectura</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	49	33
B	33	22
C	66	45
Total	100	100

<p>61) concepto: 5. Los apuntes Categoría: 5.2 apuntes de los libros Índice: 5.2.2 dónde tomar las anotaciones Indicador: 5.2.2.1 en fichas bibliográficas y de contenido</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	17	11
B	48	32
C	82	55
Total	100	100

<p>62) concepto: 6. Memoria Categoría: 6.1 definición Índice: 6.1.1 fija, conserva y reproduce imágenes Indicador: 6.1.1.1 base del pensamiento</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	35	24
B	37	25
C	76	51
Total	100	100

<p>63) concepto: 6. Memoria Categoría: 6.2 mnemotécnica Índice: 6.2.1 organización lógica del material a retener Indicador: 6.2.1.1 por medio de historietas y acrósticos</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	45	30
B	14	9
C	89	60
Total	100	100

<p>64) concepto: 6. Memoria Categoría: 6.3 el olvido Índice: 6.3.1 causas Indicador: 6.3.1.1 fijación deficiente y desinterés</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	10	7
B	50	34
C	88	59
Total	100	100

<p>65) concepto: 6. Memoria Categoría: 6.3 el olvido Índice: 6.3.2 función Indicador: 6.3.2.1 dificulta la labor de pensamiento al recordar</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	5	3
B	11	7
C	132	89
Total	100	100

<p>66) concepto: 7. Los exámenes Categoría: 7.1 antes del examen Índice: 7.1.1 el-ser3 y técnicas activas Indicador: 7.1.1.1 repasar para reforzar, organizar un plan de repaso</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	29	20
B	66	45
C	53	36
Total	100	100

<p>67) concepto: 7. Los exámenes Categoría: 7.2 durante el examen Índice: 7.2.1 examen tipo ensayo Indicador: 7.2.1.1 seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, realizar un esquema</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	37	25
B	80	54
C	31	21
Total	100	100

<p>68) concepto: 7. Los exámenes Categoría: 7.3 después del examen Índice: 7.3.1 una vez devuelto y corregido Indicador: 7.3.1.1 comprobar los errores y consultar las dudas con el profesor</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	70	47
B	33	22
C	44	30
Total	100	100

<p>69) concepto: 8. Planificación del estudio Categoría: 8.1 para que sea realista y concreto Índice: 8.1.1 distribución a lo largo del día Indicador: 8.1.1.1 dependerá de las tareas ha realizar en la semana</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	47	32
B	62	42
C	39	26
Total	100	100

70) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.1 para que sea realista y concreto
 Índice: 8.1.2 todos los días
 Indicador: 8.1.2.1 se debe estudiar como mínimo de 2 a 3 hrs.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	118	80
B	20	14
C	9	6
Total	100	100

71) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.1 para que sea realista y concreto
 Índice: 8.1.3 distribución semanal
 Indicador: 8.1.3.1 se debe cubrir de 15 a 21 hrs. De estudio

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	67	45
B	53	36
C	26	18
Total	100	100

72) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.2 características de un buen horario
 Índice: 8.2.1 realista y flexible
 Indicador: 8.2.1.1 el ocio, el deporte, tomando en cuenta imprevistos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	23	16
B	25	17
C	13	9
Total	100	100

73) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.2 características de un buen horario
 Índice: 8.2.2 revisable y personalizado
 Indicador: 8.2.2.1 revisarse cada semana y adaptarse a cada individuo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	40	27
B	7	5
C	14	9
Total	100	100

74) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.2 características de un buen horario
 Índice: 8.2.3 escrito y equilibrado
 Indicador: 8.2.3.1 para constatar los fallos y combinar el estudio con los descansos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	23	16
B	11	7
C	28	19
Total	100	100

75) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.3 ¿cuándo estudiar?
 Índice: 8.3.1 horas más apropiadas
 Indicador: 8.3.1.1 por la noche es más silencioso y apropiado

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	63	43
B	58	39
C	26	18
Total	100	100

76) concepto: 9. Higiene mental
 Categoría: 9.1 lucha contra la fatiga
 Índice: 9.1.1 factores que influyen
 Indicador: 9.1.1.1 acumulación de actividades y gran cantidad de información

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	32	22
B	26	18
C	90	61
Total	100	100

77) concepto: 9. Higiene mental
 Categoría: 9.2 ejercicio
 Índice: 9.2.1 beneficios
 Indicador: 9.2.1.1 oxigena el cerebro y libera frustraciones

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	25	17
B	9	6
C	114	77
Total	100	100

78) concepto: 9. Higiene mental
 Categoría: 9.3 sueño y descanso
 Índice: 9.3.1 necesariamente 8 hrs. Diarias
 Indicador: 9.3.1.1 dependiendo de la edad y el estado psicofísico

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	33	22
B	57	39
C	58	39
Total	100	100

<p>79) concepto: 9. Higiene mental Categoría: 9.3 sueño y descanso Índice: 9.3.2 efectos por no dormir 8 hrs. Diarias Indicador: 9.3.2.1 irritabilidad bajo rendimiento físico e intelectual</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	28	19
B	18	12
C	102	69
Total	100	100

<p>80) concepto: 9. Higiene mental Categoría: 9.4 alimentación Índice: 9.4.1 el estudiante necesita una alimentación diferente a la del padre Indicador: 9.4.1.1 proteínas, vitaminas y minerales</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	17	11
B	13	9
C	118	80
Total	100	100

<p>81) concepto: 9. Higiene mental Categoría: 9.5 bebidas, tabaco y drogas Índice: 9.5.1 bebidas Indicador: 9.5.1.1 el alcohol, aminora el rendimiento físico e intelectual</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	9	6
B	2	1
C	97	66
D	40	27
Total	100	100

<p>82) concepto: 9. Higiene mental Categoría: 9.5 bebidas, tabaco y drogas Índice: 9.5.1 bebidas Indicador: 9.5.1.2 la cafeína en pequeñas dosis mantiene más despierto y alerta</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	10	7
B	29	20
C	77	52
D	32	22
Total	100	100

<p>83) concepto: 9. Higiene mental Categoría: 9.5 bebidas, tabaco y drogas Índice: 9.5.2 tabaco Indicador: 9.5.2.1 contribuye a disminuir la ansiedad y concentrarse</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	5	3
B	45	30
C	31	21
D	67	45
Total	100	100

<p>84) concepto: 9. Higiene mental Categoría: 9.5 bebidas, tabaco y drogas Índice: 9.5.3 las drogas Indicador: 9.5.3.1 nocivas para la memoria y peligrosas para el cerebro</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	6	4
B	3	2
C	81	55
D	57	39
Total	100	100

<p>85) concepto: 9. Higiene mental Categoría: 9.6 medicamentos Índice: 9.6.1 individuos normales Indicador: 9.6.1.1 es difícil elevar el rendimiento intelectual</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	4	3
B	10	7
C	18	12
D	116	78
Total	100	100

Opinión

<p>86) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.1 lugar de estudio Índice: 1.1.1 habitación personal Indicador: 1.1.1.1 asociación con el estudio</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	22	15
2	30	20
3	52	35
4	20	14
5	24	16
Total	100	100

<p>87) Concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.1 lugar de estudio Índice: 1.1.2 biblioteca Indicador: 1.1.2.1 la misma y cerca de casa</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	22	15
2	25	17
3	40	27
4	18	12
5	43	29
Total	100	100

<p>88) Concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.2 temperatura Índice: 1.2.1 excesivamente fría Indicador: 1.2.1.1 concentración</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	28	19
2	31	21
3	46	31
4	19	13
5	22	15
Total	100	100

<p>89) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.2 temperatura Índice: 1.2.2 encima de los 22°C Indicador: indicador: 1.2.2.1 asfixia y somnolencia</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	39	26
2	29	20
3	48	32
4	22	15
5	10	7
Total	100	100

<p>90) concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.3 silencio Índice: 1.3.1 música Indicador: 1.3.1.1 música barroca</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	20	14
2	25	17
3	52	35
4	21	14
5	29	20
Total	100	100

91) concepto: 1. Factores ambientales
 Categoría: 1.4 iluminación
 Índice: 1.4.1 luz natural y artificial
 Indicador: 1.4.1.1 distribuida homogéneamente

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	77	52
2	31	21
3	24	16
4	9	6
5	3	2
Total	100	100

92) concepto: 1. Factores ambientales
 Categoría: 1.5 ventilación y calefacción
 Índice: 1.5.1 renovar el aire
 Indicador: 1.5.1.1 oxígeno

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	53	36
2	43	29
3	26	18
4	10	7
5	16	11
Total	100	100

93) concepto: 1. Factores ambientales
 Categoría: 1.6 mobiliario y postura
 Índice: 1.6.1 mobiliario; con mesa, silla y estantería
 Indicador: 1.6.1.1 evitar desplazarse

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	77	52
2	35	24
3	23	16
4	3	2
5	10	7
Total	100	100

94) concepto: 1. Factores ambientales
 Categoría: 1.6 mobiliario y postura
 Índice: 1.6.2 postura
 Indicador: 1.6.2.1 sentado y con una distancia entre el libro y la vista

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	83	56
2	37	25
3	19	13
4	5	3
5	4	3
Total	100	100

95) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.1 relajación
 Índice: 2.1.1 técnicas de relajación
 Indicador: 2.1.1.1 para mantener un estado opuesto a la ansiedad

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	27	18
2	27	18
3	37	25
4	27	18
5	30	20
Total	100	100

96) 15) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.2 atención y concentración
 Índice: 2.2.1 factores determinantes para la atención
 Indicador: 2.2.1.1 los externos, llegan al sujeto a través de la percepción

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	43	29
2	39	26
3	52	35
4	8	5
5	6	4
Total	100	100

97) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.2 atención y concentración
 Índice: 2.2.1 factores determinantes para la atención
 Indicador: 2.2.1.2 los internos, provienen del propio sujeto

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	46	31
2	47	32
3	41	28
4	8	5
5	6	4
Total	100	100

98) concepto: 2. Factores internos
 Categoría: 2.2 atención y concentración
 Índice: 2.2.2 tipos de atención
 Indicador: 2.2.2.1 va depender de estímulos involuntarios

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	52	35
2	47	32
3	36	24
4	7	5
5	6	4
Total	100	100

<p>99) concepto: 2. Factores internos Categoría: 2.2 atención y concentración Índice: 2.2.2 tipos de atención Indicador: 2.2.2.2 estímulos voluntarios</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	48	32
2	55	37
3	26	18
4	9	6
5	9	6
Total	100	100

<p>100) concepto: 2. Factores internos Categoría: 2.2 atención y concentración Índice: 2.2.3 distracción Indicador: 2.2.3.1 atender a estímulos internos y externos</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	58	39
2	38	26
3	34	23
4	10	7
5	5	3
Total	100	100

<p>101) concepto: 2. Factores internos Categoría: 2.3 motivación Índice: 2.3.1 importancia en el estudio Indicador: 2.3.1.1 factor de éxito en los estudios</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	92	62
2	32	22
3	18	12
4	3	2
5	3	2
Total	100	100

<p>102) concepto: 2. Factores internos Categoría: 2.3 motivación Índice: 2.3.2 técnicas para mejorar la motivación Indicador: 2.3.2.1 qué hacer</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	70	47
2	48	32
3	23	16
4	5	3
5	2	1
Total	100	100

<p>103) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.1 exploración Índice: 3.1.1 de un libro Indicador: 3.1.1.1 para obtener una visión de conjunto</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	23	16
2	50	34
3	54	36
4	12	8
5	6	4
Total	100	100

<p>104) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.1 exploración Índice: 3.1.2 de los apuntes Indicador: 3.1.2.1 importante su organización y estructura</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	61	41
2	49	33
3	26	18
4	7	5
5	4	3
Total	100	100

<p>105) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.2 lectura Índice: 3.2.1 prelectura Indicador: 3.2.1.1 objetivo es captar ideas principales y su relación jerárquica</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	48	32
2	60	41
3	29	20
4	6	4
5	4	3
Total	100	100

<p>106) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.2 lectura Índice: 3.2.2 lectura comprensiva Indicador: 3.2.2.1 objetivo es diferenciar ideas principales de secundarias</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	57	39
2	54	36
3	30	20
4	6	4
5	1	1
Total	100	100

<p>107) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.3 subrayado Índice: 3.3.1 en que momento subrayar Indicador: 3.3.1.1al mismo tiempo que la lectura comprensiva</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	47	32
2	55	37
3	30	20
4	10	7
5	5	3
Total	100	100

<p>108) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.3 subrayado Índice: 3.3.2 qué es conveniente subrayar Indicador: 3.3.2.1 sólo palabras clave</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	63	43
2	42	28
3	26	18
4	7	5
5	5	3
Total	100	100

<p>109) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.3 subrayado Índice: 3.3.3 tipos de subrayado Indicador: 3.3.3.1 subrayado lineal, estructural y con signos gráficos</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	31	21
2	41	28
3	45	30
4	17	11
5	13	9
Total	100	100

<p>110) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.4 ventajas Índice: 3.4.1 antes y después del estudio Indicador: 3.4.1.1 facilita la comprensión, ayuda a la elaboración del esquema y resumen</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	70	47
2	47	32
3	23	16
4	4	3
5	4	3
Total	100	100

<p>111) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.5 esquematización Índice: 3.5.1ventajas Indicador: 3.5.1.1 ayuda a la memoria y desarrolla la capacidad de síntesis y análisis</p>		
--	--	--

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	65	44
2	51	34
3	26	18
4	2	1
5	4	3
Total	100	100

112) concepto: 3. Técnicas estudio
 Categoría: 3.5 esquematización
 Índice: 3.5.3 tipos de esquema
 Indicador: 3.5.3.1 de llaves, numérico, de letras, mixto y simplificado

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	45	30
2	53	36
3	38	26
4	6	4
5	6	4
Total	100	100

113) concepto: 3. Técnicas estudio
 Categoría: 3.6 resumen
 Índice: 3.6.1 su elaboración
 Indicador: 3.6.1.1 con una extensión de 1/5 del original y con ayuda del esquema

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	34	23
2	53	36
3	45	30
4	8	5
5	8	5
Total	100	100

114) concepto: 3. Técnicas estudio
 Categoría: 3.6 resumen
 Índice: 3.6.2 ventajas
 Indicador: 3.6.2.1 prepara para el examen y desarrolla la capacidad de redacción

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	59	40
2	51	34
3	31	21
4	2	1
5	4	3
Total	100	100

115) concepto: 3. Técnicas estudio
 Categoría: 3.7 recordar
 Índice: 3.7.1 importancia
 Indicador: 3.7.1.1 concentra al estudiante, y contribuye a aclarar ideas y dudas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	62	42
2	58	39
3	22	15
4	2	1

5	3	2
Total	100	100

<p>116) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.7 recordar Índice: 3.7.2 cuánto recordar Indicador: 3.7.2.1 después de realizar el esquema y estudiar</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	49	33
2	55	37
3	34	23
4	8	5
5	2	1
Total	100	100

<p>117) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.8 repaso Índice: 3.8.1 como medio para combatir el olvido Indicador: 3.8.1.1 repasos de grabación y de refuerzo</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	35	24
2	48	32
3	49	33
4	10	7
5	5	3
Total	100	100

<p>118) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.8 repaso Índice: 3.8.2 cuándo repasar Indicador: 3.8.2.1 al termino del estudio, al día siguiente, a la semana</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	43	29
2	33	22
3	47	32
4	9	6
5	15	10
Total	100	100

<p>119) concepto: 3. Técnicas estudio Categoría: 3.8 repaso Índice: 3.8.3 cuánto repasar Indicador: 3.8.3.1 espaciar los repasos y estudiar varios días antes del examen</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	49	33
2	52	35
3	31	21
4	6	4
5	8	5
Total	100	100

120) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.1 subrayar
 Índice: 4.1.1 las técnicas activas tienen sus propias ventajas
 Indicador: 4.1.1.1 existe mayor concentración, el texto es más interesante

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	35	24
2	54	36
3	40	27
4	11	7
5	8	5
Total	100	100

121) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.2 hacer esquemas y gráficos
 Índice: 4.2.1 el esquema
 Indicador: 4.2.1.1 tiene la virtud visual de jerarquizar

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	39	26
2	46	31
3	42	28
4	10	7
5	10	7
Total	100	100

122) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.2 hacer esquemas y gráficos
 Índice: 4.2.2 los gráficos
 Indicador: 4.2.2.1 se utiliza la memoria visual y se ejercita la capacidad de síntesis

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	35	24
2	55	37
3	44	30
4	8	5
5	6	4
Total	100	100

123) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.3 resumir
 Índice: 4.3.1 ventajas como técnica activa
 Indicador: 4.3.1.1 facilidad para reelaborar material, favorece la comprensión

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	56	38
2	53	36
3	33	22
4	2	1
5	4	3
Total	100	100

124) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.4 formulación y resolución de preguntas
 Índice: 4.4.1 origen
 Indicador: 4.4.1.1 de uno mismo, o del exterior

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	56	38
2	38	26
3	38	26
4	9	6
5	7	5
Total	100	100

125) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.4 formulación y resolución de preguntas
 Índice: 4.4.2 ventajas
 Indicador: 4.4.2.1 pasar de lector pasivo a investigador activo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	49	33
2	50	34
3	36	24
4	5	3
5	7	5
Total	100	100

126) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.5 uso de video, diapositivas y la computadora
 Índice: 4.5.1 ventajas y desventajas
 Indicador: 4.5.1.1 ayuda a recordar visualmente conduce a un estado pasivo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	26	18
2	42	28
3	52	35
4	14	9
5	13	9
Total	100	100

127) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.5 uso de video, diapositivas y la computadora
 Índice: 4.5.2 el estudio a través de la computadora puede ser eficaz

 Indicador: 4.5.2.1 refuerza la conducta positivamente y estimula al estudio

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	17	11
2	35	24
3	53	36
4	21	14
5	22	15
Total	100	100

128) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.6 contrastar lo leído con otras fuentes
 Índice: 4.6.1 definición
 Indicador: 4.6.1.1 profundizar, consultar datos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	32	22
2	44	30
3	45	30
4	16	11
5	11	7
Total	100	100

129) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.6 contrastar lo leído con otras fuentes
 Índice: 4.6.2 ventajas
 Indicador: 4.6.2.1 desarrolla la capacidad de síntesis personal y crítica de la problemática

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	53	36
2	49	33
3	35	24
4	6	4
5	5	3
Total	100	100

130) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.7 charlar sobre el tema
 Índice: 4.7.1 ventaja
 Indicador: 4.7.1.1 organiza en la mente el material estudiado

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	40	27
2	54	36
3	45	30
4	3	2
5	4	3
Total	100	100

131) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.8 tomar notas
 Índice: 4.8.1 en forma de esquematización
 Indicador: 4.8.1.1 actúa de muro, contra las distracciones

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	38	26
2	50	34
3	39	26
4	10	7
5	10	7
Total	100	100

132) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.9 aplicar reglas mnemotécnicas
 Índice: 4.9.1 favorece el recuerdo por 2 motivos
 Indicador: 4.9.1.1 se aprovecha la memoria y ser un estudiante activo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	29	20
2	50	34
3	49	33
4	12	8
5	7	5
Total	100	100

133) concepto: 4. Uso de técnicas activas
 Categoría: 4.10 ventajas de las técnicas activas
 Índice: 4.10.1 se memoriza y recuerda a través de 3 vías
 Indicador: 4.10.1.1 lógico-abstracta, visual y vivencial

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	26	18
2	52	35
3	56	38
4	10	7
5	4	3
Total	100	100

134) concepto: 5. Los apuntes
 Categoría: 5.1 los apuntes de clase
 Índice: 5.1.1 escuchar y anotar correctamente
 Indicador: 5.1.1.1 escuchar-entender-escribir, además de preguntar

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	60	41
2	56	38
3	22	15
4	5	3
5	5	3
Total	100	100

135) concepto: 5. Los apuntes
 Categoría: 5.1 los apuntes de clase
 Índice: 5.1.2 dónde tomar apuntes
 Indicador: 5.1.2.1 en cuadernillo separando materias

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	68	46
2	25	17
3	40	27
4	10	7
5	5	3
Total	100	100

136) concepto: 5. Los apuntes
 categoría: 5.1 los apuntes de clase
 Índice: 5.1.3 amplitud de los apuntes
 Indicador: 5.1.3.1 sistema intermedio

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
----------	------------	------------

1	36	24
2	55	37
3	43	29
4	10	7
5	4	3
Total	100	100

137) concepto: 5. Los apuntes
 Categoría: 5.1 los apuntes de clase
 Índice: 5.1.5 revisión de los apuntes
 Indicador: 5.1.5.1 es un primer paso para estudiar y combatir el olvido

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	77	52
2	45	30
3	19	13
4	2	1
5	5	3
Total	100	100

138) concepto: 5. Los apuntes
 Categoría: 5.1 los apuntes de clase
 Índice: 5.1.6 ventajas de tomar apuntes
 Indicador: 5.1.6.1 se memoriza de manera vivencial con una visión crítica

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	53	36
2	60	41
3	25	17
4	7	5
5	3	2
Total	100	100

139) concepto: 5. Los apuntes
 Categoría: 5.2 apuntes de los libros
 Índice: 5.2.1 cómo tomar apuntes
 Indicador: 5.2.1.1 se toma durante la segunda lectura

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	42	28
2	52	35
3	38	26
4	10	7
5	5	3
Total	100	100

140) concepto: 5. Los apuntes
 Categoría: 5.2 apuntes de los libros
 Índice: 5.2.2 dónde tomar las anotaciones
 Indicador: 5.2.2.1 en fichas bibliográficas y de contenido

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	25	17
2	30	20
3	49	33

4	26	18
5	17	11
Total	100	100

<p>141) concepto: 6. Memoria Categoría: 6.1 definición Índice: 6.1.1 fija, conserva y reproduce imágenes Indicador: 6.1.1.1 base del pensamiento</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	43	29
2	43	29
3	46	31
4	7	5
5	4	3
Total	100	100

<p>142) concepto: 6. Memoria Categoría: 6.2 mnemotécnica Índice: 6.2.1 organización lógica del material a retener Indicador: 6.2.1.1 por medio de historietas y acrósticos</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	20	14
2	32	22
3	54	36
4	24	16
5	18	12
Total	100	100

<p>143) concepto: 6. Memoria Categoría: 6.3 el olvido Índice: 6.3.1 causas Indicador: 6.3.1.1 fijación deficiente y desinterés</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	51	34
2	43	29
3	38	26
4	11	7
5	5	3
Total	100	100

<p>144) concepto: 6. Memoria Categoría: 6.3 el olvido Índice: 6.3.2 función Indicador: 6.3.2.1 dificulta la labor de pensamiento al recordar</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	55	37
2	52	35
3	26	18
4	6	4
5	8	5
Total	100	100

<p>145) concepto: 7. Los exámenes Categoría: 7.1 antes del examen Índice: 7.1.1 el-ser3 y técnicas activas Indicador: 7.1.1.1 repasar para reforzar, organizar un plan de repaso</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	64	43
2	41	28
3	29	20
4	7	5
5	7	5
Total	100	100

<p>146) concepto: 7. Los exámenes Categoría: 7.2 durante el examen Índice: 7.2.1 examen tipo ensayo Indicador: 7.2.1.1 seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, realizar un esquema</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	24	16
2	39	26
3	51	34
4	13	9
5	21	14
Total	100	100

<p>147) concepto: 7. Los exámenes Categoría: 7.3 después del examen Índice: 7.3.1 una vez devuelto y corregido Indicador: 7.3.1.1 comprobar los errores y consultar las dudas con el profesor</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	51	34
2	41	28
3	32	22
4	17	11
5	7	5
Total	100	100

<p>148) concepto: 8. Planificación del estudio Categoría: 8.1 para que sea realista y concreto Índice: 8.1.1 distribución a lo largo del día Indicador: 8.1.1.1 dependerá de las tareas ha realizar en la semana</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	50	34
2	52	35
3	30	20
4	10	7
5	5	3
Total	100	100

149) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.1 para que sea realista y concreto
 Índice: 8.1.2 todos los días
 Indicador: 8.1.2.1 se debe estudiar como mínimo de 2 a 3 hrs.

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	62	42
2	34	23
3	30	20
4	12	8
5	7	5
Total	100	100

150) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.1 para que sea realista y concreto
 Índice: 8.1.3 distribución semanal
 Indicador: 8.1.3.1 se debe cubrir de 15 a 21 hrs. De estudio

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	37	25
2	37	25
3	39	26
4	20	14
5	13	9
Total	100	100

151) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.2 características de un buen horario
 Índice: 8.2.1 realista y flexible
 Indicador: 8.2.1.1 el ocio, el deporte, tomando en cuenta imprevistos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	45	30
2	44	30
3	33	22
4	12	8
5	14	9
Total	100	100

152) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.2 características de un buen horario
 Índice: 8.2.2 revisable y personalizado
 Indicador: 8.2.2.1 revisarse cada semana y adaptarse a cada individuo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	37	25
2	46	31
3	43	29
4	8	5
5	11	7
Total	100	100

153) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.2 características de un buen horario
 Índice: 8.2.3 escrito y equilibrado
 Indicador: 8.2.3.1 para constatar los fallos y combinar el estudio con los descansos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	29	20
2	45	30
3	55	37
4	9	6
5	10	7
Total	100	100

154) concepto: 8. Planificación del estudio
 Categoría: 8.3 ¿cuándo estudiar?
 Índice: 8.3.1 horas más apropiadas
 Indicador: 8.3.1.1 por la noche es más silencioso y apropiado

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	41	28
2	35	24
3	35	24
4	17	11
5	18	12
Total	100	100

155) concepto: 9. Higiene mental
 Categoría: 9.1 lucha contra la fatiga
 Índice: 9.1.1 factores que influyen
 Indicador: 9.1.1.1 acumulación de actividades y gran cantidad de información

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	51	34
2	48	32
3	30	20
4	10	7
5	9	6
Total	100	100

156) concepto: 9. Higiene mental
 Categoría: 9.2 ejercicio
 Índice: 9.2.1 beneficios
 Indicador: 9.2.1.1 oxigena el cerebro y libera frustraciones

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	76	51
2	37	25
3	25	17
4	7	5
5	2	1
Total	100	100

157) concepto: 9. Higiene mental
 Categoría: 9.3 sueño y descanso
 Índice: 9.3.1 necesariamente 8 hrs. Diarias
 Indicador: 9.3.1.1 dependiendo de la edad y el estado psicofísico

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	43	29
2	49	33
3	34	23

4	14	9
5	8	5
Total	100	100

<p>158) concepto: 9. Higiene mental Categoría: 9.3 sueño y descanso Índice: 9.3.2 efectos por no dormir 8 hrs. Diarias Indicador: 9.3.2.1 irritabilidad bajo rendimiento físico e intelectual</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	75	51
2	38	26
3	22	15
4	8	5
5	5	3
Total	100	100

<p>159) concepto: 9. Higiene mental Categoría: 9.4 alimentación Índice: 9.4.1 el estudiante necesita una alimentación diferente a la del padre Indicador: 9.4.1.1 proteínas, vitaminas y minerales</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	58	39
2	51	34
3	26	18
4	8	5
5	5	3
Total	100	100

<p>160) concepto: 9. Higiene mental Categoría: 9.5 bebidas, tabaco y drogas Índice: 9.5.1 bebidas Indicador: 9.5.1.1 el alcohol, aminora el rendimiento físico e intelectual</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	78	53
2	29	20
3	16	11
4	8	5
5	16	11
Total	100	100

<p>161) concepto: 9. Higiene mental Categoría: 9.5 bebidas, tabaco y drogas Índice: 9.5.1 bebidas Indicador: 9.5.1.2 la cafeína en pequeñas dosis mantiene más despierto y alerta</p>		
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	42	28
2	28	19
3	41	28
4	14	9
5	23	16
Total	100	100

162) concepto: 9. Higiene mental
 Categoría: 9.5 bebidas, tabaco y drogas
 Índice: 9.5.2 tabaco
 Indicador: 9.5.2.1 contribuye a disminuir la ansiedad y concentrarse

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	24	16
2	22	15
3	31	21
4	18	12
5	52	35
Total	100	100

163) concepto: 9. Higiene mental
 Categoría: 9.5 bebidas, tabaco y drogas
 Índice: 9.5.3 las drogas
 Indicador: 9.5.3.1 nocivas para la memoria y peligrosas para el cerebro

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	96	65
2	19	13
3	11	1
4	2	7
5	20	14
Total	100	100

164) concepto: 9. Higiene mental
 Categoría: 9.6 medicamentos
 Índice: 9.6.1 individuos normales
 Indicador: 9.6.1.1 es difícil elevar el rendimiento intelectual

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1	40	27
2	25	17
3	47	32
4	15	10
5	21	14
Total	100	100

ANEXOS 3

En los siguientes cuadros se proporciona información detallada sobre el conocimiento que tienen los alumnos de bachillerato, del Colegio de Ciencias y Humanidades Naucalpan (CCH), respecto a las técnicas y hábitos de estudio, al igual que la opinión que tienen sobre los mismos.

Los cuadros están integrados por los *conceptos, las categorías, los índices y los indicadores*, provenientes de la tabla de operacionalización, mismos que se ocuparon en cada reactivo, siendo estos 164 en su totalidad, 85 de conocimiento y 79 de opinión.

En las tablas siguientes se ordenan los resultados por reactivo y se coloca en los títulos los *conceptos, las categorías, los índices y los indicadores*. En la tabla se muestra, en la primera columna, la indicación sí conoce o no conoce. En la segunda columna, el porcentaje de conocimiento y en la tercera columna el porcentaje de opinión de acuerdo a la escala Likert (1, 2, 3, 4 y 5), donde 1 es *Siempre*, 2 *Casi Siempre*, 3 *Algunas Veces*, 4 *Casi Nunca* y 5 *Nunca*.

5) Concepto: 1. Factores ambientales Categoría: 1.1 Lugar de estudio Índice: 1.1.1 Habitación personal Indicador: 1.1.1.1 Asociación con el Estudio						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	58	18	26	40	8	8
NO	42	10	13	31	19	27

El 58% de los estudiantes que sí asocian la habitación personal con el estudio opinan en 40 % que **algunas veces** usan su habitación personal para estudiar. Mientras que el 42% que no asocia la habitación personal con el estudio, opina en 31% que **algunas veces** usa su habitación personal para estudiar.

6) Concepto: 1. Factores Ambientales Categoría: 1.1 Lugar De Estudio Índice: 1.1.2 Biblioteca Indicador: 1.1.2.1 La Misma y Cerca de Casa, por ser alternativa para el estudio						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	46	28	24	38	6	4
NO	54	4	11	16	18	51

El 46% de los estudiantes que sí conoce que la biblioteca es un lugar alternativo para estudiar opinan en 38 % que **algunas veces** usa a la biblioteca como una alternativa de estudio.

Mientras que el 54% que no conoce que la biblioteca es una alternativa de estudio, opinan en 51% que **nunca** usan a la biblioteca como una alternativa de estudio.

7) Concepto: 1. Factores Ambientales Categoría: 1.2 Temperatura Índice: 1.2.1 Excesivamente Fría Indicador: 1.2.1.1 Concentración						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	49	25	27	38	6	6
NO	50	15	16	25	20	24

El 49 % de los estudiantes que sabe que la temperatura excesivamente fría dificulta la concentración opina en 38 % que **algunas veces** la temperatura excesivamente fría dificulta la labor de concentración.

Mientras que el 50 % que no conoce que la temperatura excesivamente fría dificulta la concentración opina en 25 % que **algunas veces** la temperatura excesivamente fría dificulta la labor de concentración.

8) Concepto: 1. Factores Ambientales Categoría: 1.2 Temperatura Índice: 1.2.2 Encima De Los 22°C Indicador: 1.2.2.1 Asfixia Y Somnolencia						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	57	20	16	33	14	17
NO	42	19	28	31	12	10

El 57 % de los estudiantes que sabe que una temperatura por encima de los 22° C, causa asfixia y somnolencia, opinan en 33 % que **algunas veces** la temperatura por encima de los 22° C causa asfixia y somnolencia.

Mientras que el 42 % de los estudiantes que no conocen que una temperatura por encima de los 22° C, causa asfixia y somnolencia, opinan en 31 % que **algunas veces** la temperatura por encima de los 22° C causa asfixia y somnolencia.

9) Concepto: 1. Factores Ambientales Categoría: 1.3 Silencio Índice: 1.3.1 Música Indicador: 1.3.1.1 Música Barroca						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	5	14	43	29	0	14
NO	94	13	15	36	15	20

El 5 % de los estudiantes que conoce que la música favorable para la memoria es la barroca opina en 43 % que **casi siempre** la música barroca es favorable para la memoria.

Mientras que el 94 % que no conoce que la música favorable para la memoria es la barroca opina en 36 % que **algunas veces** la música barroca es favorable para la memoria.

10) Concepto: 1. Factores Ambientales Categoría: 1.4 Iluminación Índice: 1.4.1 Luz Natural Y Artificial Indicador: 1.4.1.1 Distribuida Homogéneamente						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	57	73	17	6	2	1
NO	43	29	27	30	11	3

El 57 % de los estudiantes que conoce que la mejor iluminación para estudiar es la natural opina en 73 % que **siempre** la iluminación natural es la mejor para estudiar. Mientras el 43 % de los que no conoce que la mejor iluminación para estudiar es la natural opina en 30 % que **algunas veces** la mejor iluminación es la natural.

11) Concepto: 1. Factores Ambientales Categoría: 1.5 Ventilación Y Calefacción Índice: 1.5.1 Renovar El Aire Indicador: 1.5.1.1 Oxigeno						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	72	44	34	12	5	5
NO	27	10	18	33	13	28

El 72 % de los estudiantes que saben que para oxigenar el cerebro se tiene que renovar el aire cada 6 horas opinan en 44 % que **siempre** es bueno renovar el aire cada 6 horas para oxigenar el cerebro. Mientras el 27 % que no conoce que para oxigenar el cerebro se tiene que renovar el aire cada 6 horas opinan en 33 % que **algunas veces** es bueno renovar el aire cada 6 horas para oxigenar el cerebro.

12) Concepto: 1. Factores Ambientales Categoría: 1.6 Mobiliario Y Postura Índice: 1.6.1 Mobiliario; Con Mesa, Silla y Estantería Indicador: 1.6.1.1 Evitar Desplazarse						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	55	52	21	16	4	7
NO	45	52	27	15	0	6

El 55 % que conoce que el mobiliario apropiado es necesario para evitar desplazarse opina en 52 % que **siempre** el mobiliario apropiado es necesario para evitar desplazarse. Mientras el 45 % que no conoce que el mobiliario apropiado es necesario para evitar desplazarse opina en 52 % que **siempre** el mobiliario apropiado es necesario para evitar desplazarse.

13) Concepto: 1. Factores Ambientales Categoría: 1.6 Mobiliario Y Postura Índice: 1.6.2 Postura Indicador: 1.6.2.1 Sentado Y Con Una Distancia entre el Libro y la Vista						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	80	54	26	20	0	0
NO	20	54	25	15	3	3

El 80 % de los alumnos que conoce la mejor postura para estudiar opina en 54 % que **siempre** estudia sentado y con una distancia considerable entre el libro y la vista. Mientras el 20 % de los que no conoce opina en 54 % que **siempre** estudia sentado y con una postura considerable entre el libro y la vista.

14) Concepto: 2. Factores Internos Categoría: 2.1 Relajación Índice: 2.1.1 Técnicas De Relajación Indicador: 2.1.1.1 Para Mantener Un Estado Opuesto A La Ansiedad						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	30	31	24	16	16	13
NO	70	16	15	30	18	21

El 30 % de los alumnos que conoce técnicas de relajación opina que **siempre** 31% las ocupa para combatir la ansiedad. Mientras el 70 % que no conoce de técnicas de relajación opina que **algunas veces** 30% las ocupa para combatir la ansiedad.

15) Concepto: 2. Factores Internos Categoría: 2.2 Atención Y Concentración Índice: 2.2.1 Factores Determinantes Para la Atención Indicador: 2.2.1.1 Los Externos, Llegan Al Sujeto a Través De La Percepción						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	24	36	28	28	3	6
NO	75	26	25	36	6	3

El 24 % de los estudiantes que conocen que se percibe un texto por medio de la intensidad, tamaño y contraste opinan en 36 % que **siempre** se percibe un texto por medio de la intensidad, tamaño y contraste. Mientras el 75 % de los que no conocen que se percibe un texto por medio de la intensidad, tamaño y contraste opinan en 36 % que **algunas veces** se percibe un texto por medio de la intensidad, tamaño y contraste.

16) Concepto: 2. Factores Internos Categoría: 2.2 Atención Y Concentración Índice: 2.2.1 Factores Determinantes Para la Atención Indicador: 2.2.1.2 Los Internos, Proviene del Propio Sujeto						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	94	33	31	29	4	3
NO	6	0	33	22	22	22

El 94 % de los estudiantes que conocen que, factores como los hábitos y necesidades fisiológicas, desvían su atención opinan en 33 % que **siempre** dichos factores desvían su atención al momento de estudiar.

Mientras el 6 % de los estudiantes que no conoce que factores como los hábitos y necesidades fisiológicas, desvían su atención, opinan en 33 % que **casi siempre** factores como los hábitos y necesidades fisiológicas desvían su atención.

17) Concepto: 2. Factores Internos Categoría: 2.2 Atención Y Concentración Índice: 2.2.2 Tipos De Atención Indicador: 2.2.2.1 Va Depender De Estímulos Involuntarios						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	68	43	31	22	3	1
NO	32	19	32	30	9	11

El 68 % de los estudiantes que conocen que el ruido y los gritos son estímulos que atienden de manera involuntaria opinan en 43 % que **siempre** el ruido y los gritos son estímulos que atienden de manera involuntaria.

Mientras el 32 % de los que, no conocen que el ruido y los gritos son estímulos que atienden de manera involuntaria opinan en 32 % que casi **siempre** el ruido y los gritos son estímulos que atienden de manera involuntaria.

18) Concepto: 2. Factores Internos Categoría: 2.2 Atención Y Concentración Índice: 2.2.2 Tipos De Atención Indicador: 2.2.2.2 Estímulos Voluntarios						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	55	37	40	14	6	4
NO	45	26	35	23	6	9

El 55 % de los alumnos que conocen que poner atención al profesor es un estímulo voluntario opinan en 40 % que **casi siempre** poner atención al profesor es un estímulo voluntario.

Mientras el 45 % que no conoce que poner atención al profesor es un estímulo voluntario opina en 35 % que **casi siempre** poner atención al profesor es un estímulo voluntario.

19) Concepto: 2. Factores Internos Categoría: 2.2 Atención Y Concentración Índice: 2.2.3 Distracción Indicador: 2.2.3.1 Atender A Estímulos Internos Y Externos						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	30	20	11	9	3	0
NO	70	32	35	27	4	6

El 30 % de los alumnos que sabe que los estímulos internos y externos son causas de distracción en el estudio opinan en 20% que siempre se debe a problemas personales y el ruido.

Mientras el 70 % que no conoce las causas de distracción opinan en 35% que casi siempre se debe a estímulos internos y externos.

20) Concepto: 2. Factores Internos Categoría: 2.3 Motivación Índice: 2.3.1 Importancia En El Estudio Indicador: 2.3.1.1 Factor De Éxito En Los Estudios						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	97	41	26	23	6	4
NO	3	29	29	29	14	0

El 97 % de los estudiantes que sabe que la motivación es un factor de éxito en los estudios opina en 41 % que **siempre** la motivación es un factor de éxito en los estudios. Mientras que el 3 % de los estudiantes que no conocen que la motivación es un factor de éxito en los estudios opina en 29 % que **siempre** la motivación es un factor de éxito.

21) Concepto: 2. Factores Internos Categoría: 2.3 Motivación Índice: 2.3.2 Técnicas Para Mejorar La Motivación Indicador: 2.3.2.1 Qué Hacer						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	82	51	32	12	4	1
NO	17	31	35	31	0	4

El 82 % de los estudiantes que sabe que tener auto confianza y fijarse objetivos mejora su motivación opina en 51 % que **siempre** el fijarse objetivos y tener auto confianza mejora su motivación.

Mientras el 17 % que no conoce que el fijarse objetivos y tener auto confianza mejora su motivación opina en 35 % que **casi siempre** el fijarse objetivos y tener auto confianza mejora su motivación.

22) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.1 Exploración Índice: 3.1.1 De Un Libro Indicador: 3.1.1.1 Para Obtener Una Visión De Conjunto						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	86	15	33	41	7	4
NO	14	20	45	15	15	5

El 86 % de los alumnos que conoce que explorar un libro sirve para captar el todo sobre el tema opinan en 41 % que **algunas veces** explorar un libro sirve para captar el todo sobre el tema.

Mientras el 14 % que no conoce que explorar un libro sirve para captar el todo sobre el tema opinan en 45 % que **casi siempre** explorar un libro sirve para captar el todo sobre el tema.

23) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.1 Exploración Índice: 3.1.2 De Los Apuntes Indicador: 3.1.2.1 Importante Su Organización Y Estructura						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	48	41	35	20	3	1
NO	52	42	32	16	7	4

El 48 % de los alumnos que conoce que la organización y estructura en los apuntes es importante opinan en 41 % que **siempre** la organización y estructura en los apuntes es importante.

Mientras el 52 % que no conoce que la organización y estructura en los apuntes es importante opinan en 42 % que **siempre** la organización y estructura en los apuntes es importante.

24) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.2 Lectura Índice: 3.2.1 Prelectura Indicador: 3.2.1.1 Objetivo Es Captar Ideas Principales Y Su Relación Jerárquica						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	49	40	38	18	3	1
NO	51	26	45	21	5	3

El 49 % de los estudiantes que saben que la prelectura sirve para captar ideas principales y relacionar jerárquicamente opinan en 40 % que **siempre** la prelectura sirve para captar ideas y relacionar jerárquicamente.

Mientras el 51 % que no conoce que la prelectura sirve para captar ideas principales y relacionar jerárquicamente opinan en 45 % que **casi siempre** la prelectura sirve para captar ideas principales y relacionar jerárquicamente.

25) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.2 Lectura Índice: 3.2.2 Lectura Comprensiva Indicador: 3.2.2.1 Objetivo Es Diferenciar Ideas Principales De Secundarias						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	80	37	39	18	3	3
NO	20	17	47	27	7	3

El 80 % de los estudiantes que sabe que en la lectura comprensiva se diferencian ideas principales de secundarias opinan en 39 % que **casi siempre** en la lectura comprensiva se diferencian ideas principales de secundarias.

Mientras el 20 % que no conoce que en la lectura comprensiva se diferencian ideas principales de secundarias opinan en 47 % que **casi siempre** en la lectura comprensiva se diferencian ideas principales de secundarias.

26) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.3 Subrayado Índice: 3.3.3 Tipos De Subrayado Indicador: 3.3.3.1 Subrayado Lineal, Estructural Y Con Signos Gráficos						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	20	33	33	17	10	7
NO	73	18	26	34	12	10

El 20 % de los alumnos que sabe que para diferenciar ideas existe el subrayado lineal, estructural o grafico opinan en 33 % que siempre y casi siempre el subrayado se utiliza para diferencias ideas.

Mientras que el 73 % que no sabe que para diferenciar ideas existe el subrayado lineal, estructural o grafico opinan en 34 % que **algunas veces** para diferenciar ideas se ocupa el subrayado lineal, estructural o grafico.

27) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.3 Subrayado Índice: 3.3.2 Qué Es Conveniente Subrayar Indicador: 3.3.2.1 Sólo Palabras Clave						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	57	53	29	13	2	2
NO	7	10	30	30	20	10

El 57 % de los alumnos que conoce que subrayar palabras clave es lo más conveniente opinan en 53 % que **siempre** es conveniente subrayar solo palabras clave.

Mientras el 7 % que no conoce que subrayar palabras clave es lo mas conveniente opinan en 30 % que **casi siempre** subrayar palabras clave es lo más conveniente.

28) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.3 Subrayado Índice: 3.3.1 En Que Momento Subrayar Indicador: 3.3.1.1 Al Mismo Tiempo que la Lectura Comprensiva						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	39	25	38	31	6	0
NO	26	30	30	22	14	5

El 39 % de los alumnos que conoce que se debe subrayar al mismo tiempo que la lectura comprensiva opinan en 38 % que **casi siempre** se debe de subrayar al mismo tiempo que la lectura comprensiva.

Mientras el 26 % que no conoce que se debe subrayar al mismo tiempo que la lectura comprensiva opinan en 30 % que **algunas veces** de debe subrayar al mismo tiempo que la lectura comprensiva.

29) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.4 Ventajas Índice: 3.4.1 Antes Y Después Del Estudio Indicador: 3.4.1.1 Facilita La Comprensión, Ayuda a la Elaboración del Esquema y Resumen						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	51	49	36	12	0	3
NO	14	40	30	20	5	5

El 51 % de los alumnos que conoce que con las ventajas del subrayado se elabora el esquema y el resumen opinan en 49 % que **siempre** con el subrayado se elabora el esquema y el resumen.

Mientras que el 14 % que no conoce que con las ventajas del subrayado se elabora el esquema y el resumen opinan en 40 % que **siempre** con el subrayado se elabora el esquema y el resumen.

30) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.5 Esquematización Índice: 3.5.3 Tipos De Esquema Indicador: 3.5.3.1 De Llaves, Numérico, De Letras, Mixto Y Simplificado						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	83	34	36	26	2	1
NO	14	5	40	25	15	15

El 83 % de los alumnos que conoce diferentes tipos de esquemas como el de llaves, numérico y mixto opinan en 36 % que **casi siempre** es importante utilizar esquemas como el de llaves, numérico y mixto.

Mientras el 14 % que no conoce diferentes tipos de esquemas como el de llaves, numérico y mixto opinan en 40 % que **casi siempre** es importante utilizar esquemas como el de llaves, numérico y mixto.

31) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.5 Esquematización Índice: 3.5.2 Estructura Esencial Indicador: 3.5.2.1 Con Título, Ideas Principales Y Secundarias						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	74	0	0	0	0	0
NO	15	0	0	0	0	0

El 74 % de los alumnos que conoce que la estructura de un esquema debe ser con título ideas principales y secundarias...

Mientras el 15 % que no conoce que la estructura de un esquema debe ser con título ideas principales y secundarias, se abstuvo de opinar al respecto.

32) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.5 Esquematización Índice: 3.5.1 ventajas Indicador: 3.5.1.1 Ayuda A La Memoria Y Desarrolla La Capacidad De Síntesis Y Análisis						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	76	49	34	14	0	3
NO	14	30	35	30	5	0

El 76 % de los alumnos que conoce que el esquema ayuda a analizar, memorizar y sintetizar opina en 49 % que **siempre** el esquema ayuda al análisis, la síntesis y la memoria.

Mientras el 14 % que no conoce que el esquema ayuda a analizar, memorizar y sintetizar opina en 35 % que **casi siempre** el esquema ayuda al análisis, la síntesis y la memoria.

33) Concepto: 3. Técnicas Estudio Categoría: 3.6 Resumen Índice: 3.6.1 Su Elaboración Indicador: 3.6.1.1 Con Una Extensión De 1/5 Del Original Y Con Ayuda Del Esquema						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	74	27	38	29	4	3
NO	26	13	32	32	11	13

El 74 % de los alumnos que elaboran el resumen no mayor de 1/5 parte del original y con ayuda del esquema opinan en 38 % que **casi siempre** elaboran el esquema no mayor de 1/5 del original y con ayuda del esquema.

Mientras el 26 % que no elabora el resumen no mayor de 1/5 parte del original y con ayuda del esquema opinan en 32 %

34) Concepto: 3. Técnicas Estudio						
Categoría: 3.6 Resumen						
Índice: 3.6.2 Ventajas						
Indicador: 3.6.2.1 Prepara Para El Examen Y Desarrolla La Capacidad De Redacción						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	26	49	31	18	3	0
NO	74	37	36	23	1	4

El 26 % de los alumnos que sabe que resumir ayuda a mejorar la redacción y a contestar al momento del examen opinan en 49 % que **siempre** el resumen ayuda a mejorar la redacción y a contestar un examen.

Mientras el 74 % de los que no saben que resumir ayuda a mejorar la redacción y a contestar al momento del examen opinan en 37 % que **siempre** el resumen ayuda a mejorar la redacción y a contestar un examen.

35) Concepto: 3. Técnicas Estudio						
Categoría: 3.7 Recordar						
Índice: 3.7.1 Importancia						
Indicador: 3.7.1.1 Concentra al Estudiante, y Contribuye a Aclarar Ideas y Dudas						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	41	43	40	13	0	3
NO	59	43	40	15	2	1

El 41 % de los alumnos que conoce que el recordar alguna tarea se contribuye a aclarar ideas y dudas opina en 43 % que **siempre** el recordar contribuye a aclarar ideas y dudas.

Mientras el 59 % de los que no conocen que el recordar alguna tarea se contribuye a aclarar ideas y dudas opina en 43 % que **siempre** el recordar contribuye a aclarar ideas y dudas.

36) Concepto: 3. Técnicas Estudio						
Categoría: 3.7 Recordar						
Índice: 3.7.2 Cuánto Recordar						
Indicador: 3.7.2.1 Después De Realizar El Esquema y Estudiar						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	72	40	31	24	6	0
NO	28	17	52	21	5	5

El 72 % de los alumnos que recuerda después de realizar el esquema y estudiar opinan en 40 % que **siempre** es conveniente recordar después de realizar el esquema y estudiar.

Mientras el 28 % que no recuerda después de realizar el esquema y estudiar opinan en 25 % que **casi siempre** es conveniente recordar después de realizar el esquema y estudiar.

37) Concepto: 3. Técnicas Estudio						
Categoría: 3.8 Repaso						
Índice: 3.8.1 Como Medio Para Combatir el Olvido						
Indicador: 3.8.1.1 Repasos de Grabación y de Refuerzo						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	78	27	33	31	6	3
NO	22	13	31	41	9	6

El 78 % de los alumnos que ocupa los repasos de grabación y refuerzo como medio para combatir el olvido opinan en 33 % que **casi siempre** los repasos de grabación y refuerzo son un medio para combatir el olvido.

Mientras el 22 % que no ocupa los repasos de grabación y refuerzo como medio para combatir el olvido opinan en 41 % que **algunas veces** los repasos de grabación y refuerzo son un medio para combatir el olvido.

38) Concepto: 3. Técnicas Estudio						
Categoría: 3.8 Repaso						
Índice: 3.8.2 Cuándo Repasar						
Indicador: 3.8.2.1 Al Termino Del Estudio, Al Día Siguiente, A La Semana						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	73	35	24	33	5	4
NO	27	15	18	30	10	28

El 73 % de los alumnos que repasan al término, al día siguiente y a la semana de haber estudiado opinan en 35 % que casi **siempre** se debe repasar al término, al día siguiente y a la semana de haber estudiado.

Mientras el 27 % que no repasa al término, al día siguiente y a la semana de haber estudiado opinan en 30 % que **algunas veces** se debe repasar al término, al día siguiente y a la semana de haber estudiado.

39) Concepto: 3. Técnicas Estudio						
Categoría: 3.8 Repaso						
Índice: 3.8.3 Cuánto Repasar						
Indicador: 3.8.3.1 Espaciar Los Repasos Y Estudiar Varios Días Antes Del Examen						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	53	39	34	17	4	5
NO	47	28	35	26	4	6

El 53 % de los alumnos que repasa de manera espaciada y varios días antes del examen opinan en 39 % que **siempre** se debe repasar de manera espaciada y varios días antes del examen.

Mientras el 47 % que no repasa de manera espaciada y varios días antes del examen opinan en 35 % que **casi siempre** se debe repasar de manera espaciada y varios días antes del examen.

40) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.1 Subrayar Índice: 4.1.1 Las Técnicas Activas Tienen Sus Propias Ventajas Indicador: 4.1.1.1 Existe Mayor Concentración, El Texto es Más Interesante						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	45	32	35	29	2	3
NO	23	26	40	23	9	3

El 45 % de los alumnos que realiza técnicas activas opina en 35 % que **casi siempre** existe mayor concentración y un texto interesante al utilizarlas.

Mientras el 23 % que no realiza técnicas activas opina en 40 % que **casi siempre** existe mayor concentración y un texto interesante al utilizarlas.

41) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.2 Hacer Esquemas y Gráficos Índice: 4.2.1 El Esquema Indicador: 4.2.1.1 Tiene La Virtud Visual De Jerarquizar						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	20	38	34	14	10	3
NO	51	30	35	27	6	3

El 20 % de los alumnos que conoce la importancia del esquema opina en 38 % que **siempre** lo importante en un esquema es jerarquizar ideas.

Mientras el 51 % de los que no conoce la importancia del esquema opina en 35 % que **casi siempre** lo importante en un esquema es jerarquizar ideas.

42) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.2 Hacer Esquemas Y Gráficos Índice: 4.2.2 Los Gráficos Indicador: 4.2.2.1 Se Utiliza La Memoria Visual Y Se Ejercita La Capacidad De Síntesis						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	18	31	35	27	8	0
NO	52	31	32	28	5	4

El 18 % de los alumnos que conoce la utilización de gráficos opinan en 35 % que **casi siempre** los gráficos ayudan a la memoria visual y a sintetizar. Mientras el 42 % de los que no conoce la utilización de gráficos opinan en 32 % que **casi siempre** los gráficos ayudan a la memoria visual y a sintetizar.

43) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.3 Resumir Índice: 4.3.1 Ventajas Como Técnica Activa Indicador: 4.3.1.1 Facilidad Para Reelaborar Material, Favorece La Comprensión						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	40	46	37	15	2	0
NO	30	30	33	28	5	4

El 40 % de los alumnos que conoce las ventajas de resumir opina en 46 % que **siempre** el resumen sirve para reelaborar el material y favorecer la comprensión. Mientras el 30% que no conoce las ventajas de resumir opina en 33 % que **casi siempre** el resumen sirve para reelaborar el material y favorecer la comprensión.

44) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.4 Formulación y Resolución de Preguntas Índice: 4.4.1 Origen Indicador: 4.4.1.1 De Uno Mismo, o del Exterior						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	81	41	27	25	4	3
NO	19	18	29	29	11	14

El 81 % de los alumnos que se formula preguntas y las resuelve opina en 41 % que **siempre** formularse preguntas y resolverlas proviene de uno mismo. Mientras el 19 % que no se formula preguntas y las resuelve opina en 29 % que **siempre y algunas veces** formularse preguntas y resolverlas proviene de uno mismo.

45) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.4 Formulación Y Resolución De Preguntas Índice: 4.4.2 Ventajas Indicador: 4.4.2.1 Pasar De Lector Pasivo A Investigador Activo						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	41	32	34	25	2	7
NO	59	34	33	25	3	3

El 41 % de los alumnos que se formulan preguntas y que sabe cuáles son sus ventajas opina en 34 % que **casi siempre** al formularse preguntas se pasa de lector pasivo a investigador activo.

Mientras el 59 % de los que no se formulan preguntas y no saben sus ventajas opinan en 34 % que **casi siempre** al formularse preguntas se pasa de lector pasivo a investigador activo.

46) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas						
Categoría: 4.5 Uso De Video, Diapositivas Y La Computadora						
Índice: 4.5.1 Ventajas Y Desventajas						
Indicador: 4.5.1.1 Ayuda A Recordar Visualmente Conduce A Un Estado Pasivo						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	42	20	33	34	5	8
NO	58	15	27	36	13	9

El 42 % de los alumnos que usa el video, las diapositivas y la computadora opinan en 34 % que **algunas veces** el uso de video, diapositivas y la computadora, ayudan a recordar pero conducen a un estado pasivo.

Mientras el 58 % de los que no usa el video, las diapositivas y la computadora opinan en 36 % que **algunas veces** el uso de video, diapositivas y la computadora, ayudan a recordar pero conducen a un estado pasivo.

47) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas						
Categoría: 4.5 Uso de Video, Diapositivas y la Computadora						
Índice: 4.5.2 El Estudio a Través de la Computadora Puede Ser Eficaz						
Indicador: 4.5.2.1 Refuerza la Conducta Positivamente y Estimula al Estudio						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	18	8	31	35	8	19
NO	82	12	23	35	16	14

El 18 % de los alumnos que ocupa la computadora para estudiar opinan en 35 % que **algunas veces** la computadora refuerza la conducta y estimula al estudio.

Mientras el 82 % que no ocupa la computadora para estudiar opinan en 35 % que **algunas veces** la computadora refuerza la conducta y estimula al estudio.

48) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.6 Contrastar Lo Leído Con Otras Fuentes Índice: 4.6.1 Definición Indicador: 4.6.1.1 Profundizar, Consultar Datos						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	79	23	33	32	7	5
NO	21	13	23	26	23	16

El 79 % de los alumnos que contrasta lo leído con otras fuentes opinan en 33 % que **casi siempre** al contrastar otras fuentes se profundiza y se consulta más datos. Mientras el 21 % de los que no contrasta lo leído con otras fuentes opinan en 26 % que **algunas veces** al contrastar otras fuentes se profundizan y se consulta más datos.

49) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.6 Contrastar lo Leído con Otras Fuentes Índice: 4.6.2 Ventajas Indicador: 4.6.2.1 Desarrolla la Capacidad De Síntesis Personal y Crítica de la Problemática						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	67	40	33	19	4	3
NO	33	13	27	33	6	4

El 67 % de los alumnos que conoce las ventajas de consultar otras fuentes opina en 40 % que **siempre** al consultar otras fuentes se desarrolla la capacidad de síntesis y crítica de la problemática. Mientras el 33 % que no conoce las ventajas de consultar otras fuentes opina en 33 % que **algunas veces** al consultar otras fuentes se desarrolla la capacidad de síntesis y crítica de la problemática.

50) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.7 Charlar Sobre El Tema Índice: 4.7.1 Ventaja Indicador: 4.7.1.1 Organiza En La Mente El Material Estudiado						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	84	27	37	33	1	2
NO	16	30	39	17	9	4

El 84 % de los alumnos que platica sobre un tema de estudio opinan en 37 % que **casi siempre** al platicar sobre un tema de estudio se organiza en la mente el material recordado. Mientras el 16 % que no platica sobre un tema de estudio opinan en 39 % que **casi siempre** al platicar sobre un tema de estudio se organiza en la mente el material recordado.

51) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.8 Tomar Notas Índice: 4.8.1 En Forma De Esquematización Indicador: 4.8.1.1 Actúa De Muro, Contra Las Distracciones						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	15	55	27	9	5	5
NO	85	21	36	28	7	7

El 15 % de los alumnos que toma notas opina en 55 % que **siempre** el tomar notas ayuda a contrarrestar distracciones.

Mientras el 85 % de los que no toma notas opina en 36 % que **algunas veces** el tomar notas ayuda a contrarrestar distracciones.

52) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.9 Aplicar Reglas Mnemotécnicas Índice: 4.9.1 Favorece El Recuerdo Por 2 Motivos Indicador: 4.9.1.1 Se Aprovecha La Memoria Y Ser Un Estudiante Activo						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	46	26	31	32	6	4
NO	53	14	40	32	9	5

El 46 % de los alumnos que conoce las reglas mnemotecnias opinan en 32 % que algunas veces con las reglas mnemotecnias se aprovecha la memoria y se es un estudiante activo.

Mientras el 53 % que no conoce las reglas mnemotecnias opinan en 32 % que algunas veces con las reglas mnemotecnias se aprovecha la memoria y se es un estudiante activo.

53) Concepto: 4. Uso De Técnicas Activas Categoría: 4.10 Ventajas de las Técnicas Activas Índice: 4.10.1 Se Memoriza y Recuerda a Través de 3 Vías Indicador: 4.10.1.1 Lógico-Abstracta, Visual y Vivencial						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	47	20	31	41	7	0
NO	53	15	38	35	6	5

El 47 % de los alumnos que utilizan técnicas activas opinan en 41 % que algunas veces se memoriza y se recuerda de manera lógico-abstracta, visual y vivencial.

Mientras el 53 % que no utilizan técnicas activas opinan en 38 % que casi siempre se memoriza y se recuerda de manera lógico-abstracta, visual y vivencial.

54) Concepto: 5. Los Apuntes Categoría: 5.1 Los Apuntes De Clase Índice: 5.1.1 Escuchar Y Anotar Correctamente Indicador: 5.1.1.1 Escuchar-Entender-Escribir, Además de Preguntar						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	72	44	41	10	4	1
NO	28	32	37	20	2	10

El 72 % de los alumnos que anota apuntes en clase opinan en 44 % que **siempre** el escuchar-entender-escribir y preguntar, se anota de manera correcta. Mientras el 28 % que no anota apuntes en clase opinan en 37 % que **casi siempre** el escuchar-entender-escribir y preguntar, se anota de manera correcta.

55) Concepto: 5. Los Apuntes Categoría: 5.1 Los Apuntes De Clase Índice: 5.1.2 Dónde Tomar Apuntes Indicador: 5.1.2.1 En Cuadernillo Separando Materias						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	80	55	18	23	4	1
NO	20	11	14	43	18	14

El 80 % de los alumnos que sabe donde tomar apuntes opinan en 55 % que **siempre se** debe tomar apuntes en cuadernillo y separando materias. Mientras el 20 % que no conoce donde tomar apuntes opinan en 43 % que **algunas veces** se debe tomar apuntes en cuadernillo y separando materias.

56) Concepto: 5. Los Apuntes Categoría: 5.1 Los Apuntes De Clase Índice: 5.1.3 Amplitud De Los Apuntes Indicador: 5.1.3.1 Sistema Intermedio						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	42	21	40	29	6	3
NO	58	27	36	28	7	2

El 42 % de los alumnos que conoce la amplitud de los apuntes opinan en 40 % que **casi siempre** los apuntes deben llevar un sistema intermedio, esquema-aclaraciones. Mientras el 58 % que no conoce la amplitud de los apuntes opinan en 36 % que **casi siempre** los apuntes deben llevar un sistema intermedio, esquema-aclaraciones.

57) Concepto: 5. Los Apuntes Categoría: 5.1 Los Apuntes De Clase Índice: 5.1.4 Detección De Ideas Importantes Indicador: 5.1.4.1 Seguir el Hilo Argumental, Anotar Lo Escrito En La Pizarra, y Poner Atención						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	80	0	0	0	0	0
NO	20	0	0	0	0	0

El 80 % de los alumnos que detectan ideas importantes, no tiene opinión al respecto, por lo que este indicador es de 0 %.

58) Concepto: 5. Los Apuntes Categoría: 5.1 Los Apuntes De Clase Índice: 5.1.5 Revisión De Los Apuntes Indicador: 5.1.5.1 Es Un Primer Paso Para Estudiar Y Combatir El Olvido						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	68	57	28	13	0	2
NO	33	42	38	10	4	6

El 68 % de los alumnos que revisa sus apuntes opinan en 57 % que **siempre** el revisar los apuntes es un primer paso para estudiar y combatir el olvido. Mientras el 33 % de los que no revisa sus apuntes opinan en 42 % que **siempre** el revisar los apuntes es un primer paso para estudiar y combatir el olvido.

59) Concepto: 5. Los Apuntes Categoría: 5.1 Los Apuntes De Clase Índice: 5.1.6 Ventajas De Tomar Apuntes Indicador: 5.1.6.1 Se Memoriza De Manera Vivencial Con Una Visión Crítica						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	30	39	43	7	9	2
NO	70	35	39	21	3	2

El 30 % de los alumnos que conoce las ventajas de tomar apuntes opinan en 43 % que **casi siempre** se memoriza de manera vivencial y con visión crítica al tomar apuntes. Mientras el 70 % de los que no conoce las ventajas de tomar apuntes opinan en 39 % que **casi siempre** se memoriza de manera vivencial y con visión crítica al tomar apuntes.

60) Concepto: 5. Los Apuntes Categoría: 5.2 Apuntes De Los Libros Índice: 5.2.1 Cómo Tomar Apuntes Indicador: 5.2.1.1 Se Toma Durante La Segunda Lectura						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	45	28	40	25	4	1
NO	55	28	31	26	10	5

El 45 % de los alumnos que sabe en que momento tomar apuntes de libros opinan en 40 % que **casi siempre** se toman apuntes durante la segunda lectura. Mientras el 55 % de los que no sabe en que momento tomar apuntes de libros opinan en 31 % que **casi siempre** se toman apuntes durante la segunda lectura.

61) Concepto: 5. Los Apuntes Categoría: 5.2 Apuntes De Los Libros Índice: 5.2.2 Dónde Tomar las Anotaciones Indicador: 5.2.2.1 En Fichas Bibliográficas y de Contenido						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	11	24	12	47	18	0
NO	87	16	22	32	18	12

El 11 % de los alumnos que hace anotaciones de libros opinan en 47 % que **algunas veces** se debe realizar fichas bibliográficas y de contenido para hacer anotaciones de libros. Mientras el 87 % de los que no hace anotaciones de libros opinan en 32 % que **algunas veces** se debe realizar fichas bibliográficas y de contenido para hacer anotaciones de libros.

62) Concepto: 6. Memoria Categoría: 6.1 Definición Índice: 6.1.1 Fija, Conserva Y Reproduce Imágenes Indicador: 6.1.1.1 Base Del Pensamiento						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	51	38	34	19	5	3
NO	49	21	29	43	4	3

El 51 % de los alumnos que sabe que la memoria es base del pensamiento opina en 38 % que **siempre** la memoria es base del pensamiento porque fija, conserva y reproduce imágenes. Mientras el 49 % de los que no sabe que la memoria es base del pensamiento opina en 43 % que **algunas veces** la memoria es base del pensamiento porque fija, conserva y reproduce imágenes.

63) Concepto: 6. Memoria Categoría: 6.2 Mnemotécnica Índice: 6.2.1 Organización Lógica Del Material A Retener Indicador: 6.2.1.1 Por Medio De Historietas Y Acrósticos						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	60	13	19	3	19	16
NO	39	14	25	41	14	7

El 60 % de los alumnos que conocen reglas mnemotecnias como las historietas y los acrósticos opina en 3 % que **algunas veces** las historietas y los acrósticos ayudan a retener de forma lógica y organizada.

Mientras el 39 % de los alumnos que conocen reglas mnemotecnias como las historietas y los acrósticos opina en 41 % que **algunas veces** las historietas y los acrósticos ayudan a retener de forma lógica y organizada.

64) Concepto: 6. Memoria Categoría: 6.3 El Olvido Índice: 6.3.1 Causas Indicador: 6.3.1.1 Fijación Deficiente Y Desinterés						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	59	41	28	20	7	3
NO	41	25	28	35	8	3

El 59 % de los alumnos que conoce las causas que produce el olvido opinan en 41 % que **siempre** las causas se deben a una fijación deficiente y desinterés.

Mientras el 41 % que no conoce las causas que produce el olvido opina en 35 % que **algunas veces** las causas se deben a una fijación deficiente y desinterés.

65) Concepto: 6. Memoria Categoría: 6.3 El Olvido Índice: 6.3.2 Función Indicador: 6.3.2.1 Dificulta La Labor De Pensamiento Al Recordar						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	89	41	34	17	3	5
NO	10	6	44	25	13	13

El 89 % de los alumnos que conoce la función del olvido opina en 41 % que **siempre** la función del olvido es obstruir la labor de pensamiento y recordar.

Mientras el 10 % que no conoce la función del olvido opina en 25 % que **algunas veces** la función del olvido es obstruir la labor de pensamiento y recordar.

66) Concepto: 7. Los Exámenes Categoría: 7.1 antes Del Examen Índice: 7.1.1 El-Ser3 Y Técnicas Activas Indicador: 7.1.1.1 Repasar Para Reforzar, Organizar Un Plan De Repaso						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	36	53	30	13	4	0
NO	64	38	28	21	5	7

El 36 % de los alumnos que se prepara antes de realizar un examen opina en 53 % que **siempre** se deben utilizar técnicas activas y organizar un plan de repasos antes de un examen.

Mientras el 64 % de los que no se prepara antes de realizar un examen opina en 38 % que **siempre** se deben utilizar técnicas activas y organizar un plan de repasos antes de un examen.

67) Concepto: 7. Los Exámenes Categoría: 7.2 Durante El Examen Índice: 7.2.1 Examen Tipo Ensayo Indicador: 7.2.1.1 Seguir Las Instrucciones, Distribuir El Tiempo, Realizar Un Esquema						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	21	23	13	52	0	13
NO	79	15	30	30	11	15

El 21 % de los alumnos que sabe que hacer durante un examen opina en 52 % que **algunas veces** durante un examen se deben seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, realizar un esquema y responder.

Mientras el 79 % de los que no sabe que hacer durante un examen opina en 30 % que **algunas veces** durante un examen se deben seguir las instrucciones, distribuir el tiempo, realizar un esquema y responder.

68) Concepto: 7. Los Exámenes Categoría: 7.3 Después Del Examen Índice: 7.3.1 Una Vez Devuelto Y Corregido Indicador: 7.3.1.1 Comprobar Los Errores Y Consultar Las Dudas Con El Profesor						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	47	50	29	16	4	1
NO	52	21	26	27	19	6

El 47 % de los alumnos que sabe que hacer después de un examen opina en 50 % que **siempre** después de un examen se deben comprobar errores y consultar dudas profesor.

Mientras el 52 % de lo que no sabe que hacer después de un examen opina en 27 % que **algunas veces** después de un examen se deben comprobar errores y consultar dudas profesor.

69) Concepto: 8. Planificación Del Estudio						
Categoría: 8.1 Para Que Sea Realista Y Concreto						
Índice: 8.1.1 Distribución A Lo Largo Del Día						
Indicador: 8.1.1.1 Dependerá De Las Tareas Ha Realizar En La Semana						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	26	38	38	21	3	0
NO	74	41	43	27	10	6

El 26 % de los alumnos que planifica su tiempo de estudio opina en 38 % que **siempre** la planificación del estudio va a depender de las tareas ha realizar en la semana. Mientras el 74 % de los que no planifica su tiempo de estudio opina en 43 % que **casi siempre** la planificación del estudio va a depender de las tareas ha realizar en la semana.

70) Concepto: 8. Planificación Del Estudio						
Categoría: 8.1 Para Que Sea Realista Y Concreto						
Índice: 8.1.2 Todos Los Días						
Indicador: 8.1.2.1 Se Debe Estudiar Como Mínimo De 2 A 3 Hrs.						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	80	54	20	19	10	6
NO	20	34	34	28	3	0

El 80 % de los alumnos que estudia todos los días opina en 54 % que **siempre** se debe estudiar de 2 a 3 hrs. diarias. Mientras el 20 % de los que no estudia todos los días opina en 34 % que **siempre** se debe estudiar de 2 a 3 hrs. diarias.

71) Concepto: 8. Planificación Del Estudio						
Categoría: 8.1 Para Que Sea Realista Y Concreto						
Índice: 8.1.3 Distribución Semanal						
Indicador: 8.1.3.1 Se Debe Cubrir De 15 A 21 Hrs. De Estudio						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	18	46	31	12	12	0
NO	81	20	24	31	14	11

El 18 % de los alumnos que planifica el estudio semanalmente opina en 46 % que **siempre** se debe cubrir de 15 a 21 hrs. de estudio a la semana. Mientras el 81 % de los que no planifica el estudio semanalmente opina en 31 % que **algunas veces** se debe cubrir de 15 a 21 hrs. de estudio a la semana.

72) Concepto: 8. Planificación Del Estudio						
Categoría: 8.2 Características De Un Buen Horario						
Índice: 8.2.1 Realista Y Flexible						
Indicador: 8.2.1.1 El Ocio, El Deporte, Tomando En Cuenta Imprevistos						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	9	46	23	15	8	8
NO	33	29	38	17	8	8

El 9 % de los alumnos que planifica un horario realista opina en 46 % que **siempre** un horario realista debe incluir el ocio, el deporte tomando en cuenta los imprevistos. Mientras el 33 % de los que no planifica un horario realista opina en 38 % que **casi siempre** un horario realista debe incluir el ocio, el deporte tomando en cuenta los imprevistos.

73) Concepto: 8. Planificación Del Estudio						
Categoría: 8.2 Características De Un Buen Horario						
Índice: 8.2.2 Revisable Y Personalizado						
Indicador: 8.2.2.1 Revisarse Cada Semana Y Adaptarse A Cada Individuo						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	27	45	37	16	0	3
NO	14	38	24	29	5	5

El 27 % de los alumnos que planifica un horario personalizado y revisable opina en 45 % que **siempre** un horario debe revisarse cada semana y adaptarse a cada individuo. Mientras el 14 % de los que o planifica un horario personalizado y revisable opina en 38 % que **siempre** un horario debe revisarse cada semana y adaptarse a cada individuo.

74) Concepto: 8. Planificación Del Estudio						
Categoría: 8.2 Características De Un Buen Horario						
Índice: 8.2.3 Escrito Y Equilibrado						
Indicador: 8.2.3.1 Para Constatar Los Fallos Y Combinar El Estudio Con Los Descansos						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	19	39	36	21	4	0
NO	23	21	41	24	6	9

El 19 % de los alumnos que elabora un horario escrito y equilibrado opina en 39 % que **siempre** un horario escrito y equilibrado ayuda a verificar los fallos y combinar las horas de estudio con los descansos. Mientras el 23 % de los que no elabora un horario escrito y equilibrado opina en 41 % que **casi siempre** un horario escrito y equilibrado ayuda a verificar los fallos y combinar las horas de estudio con los descansos.

75) Concepto: 8. Planificación Del Estudio Categoría: 8.3 ¿Cuándo Estudiar? Índice: 8.3.1 Horas Más Apropriadadas Indicador: 8.3.1.1 Por La Noche Es Más Silencioso Y Apropiado						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	39	50	35	12	0	4
NO	61	11	19	32	19	18

El 39 % de los alumnos que sabe cuando estudiar opina en 50 % que **siempre** la noche es la hora más silenciosa y apropiada para estudiar.

Mientras el 61 % de los que no sabe cuando estudiar opina en 32 % que **algunas veces** la noche es la hora más silenciosa y apropiada para estudiar.

76) Concepto: 9. Higiene Mental Categoría: 9.1 Lucha Contra La Fatiga Índice: 9.1.1 Factores Que Influyen Indicador: 9.1.1.1 Acumulación De Actividades Y Gran Cantidad De Información						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	60	43	29	18	8	2
NO	40	21	41	21	5	12

El 60 % de los alumnos que conoce los factores que influyen en la fatiga opinan en 43 % que **siempre** la fatiga es provocada por la acumulación de actividades y la gran cantidad de información.

Mientras el 40 % de los que no conoce los factores que influyen en la fatiga opinan en 41 % que **casi siempre** la fatiga es provocada por la acumulación de actividades y la gran cantidad de información.

77) Concepto: 9. Higiene Mental Categoría: 9.2 Ejercicio Índice: 9.2.1 Beneficios Indicador: 9.2.1.1 Oxigena El Cerebro Y Libera Frustraciones						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	77	56	27	13	3	1
NO	23	35	21	32	9	3

El 77 % de los alumnos que conoce los beneficios de hacer ejercicio opinan en 56 % que **siempre** el ejercicio ayuda a oxigenar el cerebro y liberar frustraciones.

Mientras el 23 % de los que no conocen los beneficios de hacer ejercicio opinan en 35 % que **siempre** el ejercicio ayuda a oxigenar el cerebro y liberar frustraciones.

78) Concepto: 9. Higiene Mental Categoría: 9.3 Sueño Y Descanso Índice: 9.3.1 Necesariamente 8 Hrs. Diarias Indicador: 9.3.1.1 Dependiendo De La Edad Y El Estado Psicofísico						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	39	41	29	19	5	5
NO	61	21	34	26	13	6

El 39 % de los alumnos que duermen 8 hrs. diarias opinan en 41 % que **siempre** el dormir 8 hrs. diarias va a depender de la edad y el estado psicofísico. Mientras el 61 % de los que no duermen 8 hrs. diarias opinan en 34 % que **casi siempre** el dormir 8 hrs. diarias va a depender de la edad y el estado psicofísico.

79) Concepto: 9. Higiene Mental Categoría: 9.3 Sueño Y Descanso Índice: 9.3.2 Efectos Por No Dormir 8 Hrs. Diarias Indicador: 9.3.2.1 Irritabilidad Bajo Rendimiento Físico E Intelectual						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	69	58	25	12	3	2
NO	41	35	26	22	11	7

El 69 % de los alumnos conoce los efectos por no dormir 8 hrs. diarias opinan en 58 % que **siempre** el no dormir 8 hrs. diarias produce irritabilidad y bajo rendimiento físico e intelectual. Mientras el 41 % de los que no conoce los efectos por no dormir 8 hrs. diarias opinan en 35 % que **siempre** el no dormir 8 hrs. diarias produce irritabilidad y bajo rendimiento físico e intelectual.

80) Concepto: 9. Higiene Mental Categoría: 9.4 Alimentación Índice: 9.4.1el Estudiante Necesita Una Alimentación Diferente A La Del Padre Indicador: 9.4.1.1 Proteínas, Vitaminas Y Minerales						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	80	42	33	17	4	4
NO	20	30	40	20	10	0

El 80 % de los alumnos que conoce que tipo de alimentación necesita opina en 42 % que **siempre** se debe tener una alimentación rica en proteínas, vitaminas y minerales. Mientras el 20 % de los que no conoce que tipo de alimentación necesita opina en 40 % que **casi siempre** se debe tener una alimentación rica en proteínas, vitaminas y minerales.

81) Concepto: 9. Higiene Mental						
Categoría: 9.5 Bebidas, Tabaco Y Drogas						
Índice: 9.5.1 Bebidas						
Indicador: 9.5.1.1el Alcohol, Aminora El Rendimiento Físico E Intelectual						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	66	58	20	8	6	7
NO	34	43	20	18	2	18

El 66 % de los alumnos que saben lo que produce, bebidas como el alcohol, opinan en 58 % que **siempre** el alcohol aminora el rendimiento físico e intelectual. Mientras el 34 % de los que no saben lo que produce, bebidas como el alcohol, opinan en 43 % que **siempre** el alcohol aminora el rendimiento físico e intelectual.

82) Concepto: 9. Higiene Mental						
Categoría: 9.5 Bebidas, Tabaco Y Drogas						
Índice: 9.5.1 Bebidas						
Indicador: 9.5.1.2 La Cafeína En Pequeñas Dosis Mantiene Más Despierto Y Alerta						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	51	38	21	30	8	4
NO	49	19	17	26	11	27

El 51 % de los alumnos que conocen lo que producen, bebidas como el café, opinan en 38 % que **siempre** el café en pequeñas dosis mantiene más despierto y alerta. Mientras el 49 % que no conocen lo que producen, bebidas como el café, opinan en 27 % que **nunca** el café en pequeñas dosis mantiene más despierto y alerta.

83) Concepto: 9. Higiene Mental						
Categoría: 9.5 Bebidas, Tabaco Y Drogas						
Índice: 9.5.2 Tabaco						
Indicador: 9.5.2.1 contribuye A Disminuir La Ansiedad Y Concentrarse						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	30	25	23	32	7	4
NO	69	13	12	17	15	45

El 30 % de los alumnos que sabe lo que produce el tabaco opina en 32 % que **algunas veces** el tabaco contribuye a disminuir la ansiedad y concentrarse. Mientras el 69 % de los que no saben lo que produce el tabaco opinan en 45 % que **nunca** el tabaco contribuye a disminuir la ansiedad y concentrarse.

84) Concepto: 9. Higiene Mental						
Categoría: 9.5 Bebidas, Tabaco Y Drogas						
Índice: 9.5.3 Las Drogas						
Indicador: 9.5.3.1 Nocivas Para La Memoria Y Peligrosas Para El Cerebro						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	55	75	10	5	1	9
NO	45	52	17	11	2	20

El 55 % de los alumnos que conocen los efectos que provocan las drogas opinan en 75 % que **siempre** las drogas son nocivas para la memoria y el cerebro. Mientras 45 % de los que no conocen los efectos que provocan las drogas opinan en 52 % que **siempre** las drogas son nocivas para la memoria y el cerebro.

85) Concepto: 9. Higiene Mental						
Categoría: 9.6 Medicamentos						
Índice: 9.6.1 Individuos Normales						
Indicador: 9.6.1.1 Es Difícil Elevar El Rendimiento Intelectual						
Conocimiento	%	1	2	3	4	5
SI	12	61	6	22	0	11
NO	88	22	19	33	12	15

El 12 % de los alumnos que conocen lo que provocan los medicamentos para mejorar la memoria opinan en 61 % que **siempre** es difícil elevar el rendimiento intelectual con medicamentos que prometen mejorar la memoria. Mientras el 88 % de los que no conocen lo que provocan los medicamentos para mejorar la memoria opinan en 33 % que **algunas veces** es difícil elevar el rendimiento intelectual con medicamentos que prometen mejorar la memoria.