

UNAM 1979-73 Es. - 1

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

Facultad de Psicología

NO QUITAR  
ESTO HOJA

ESTUDIO SOBRE LA ENCUESTA DE HABITOS Y ACTITUDES  
HACIA EL ESTUDIO DE BROWN Y HOLTZMAN

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A

LYDIA LOZADA CASSOU

México, D. F.

1974



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.

A MIS PADRES, PORQUE CON SU CARÍÑO  
Y COMPRESION HICIERON POSIBLE QUE  
ALCANZARA ESTE PRIMER PELDAÑO EN -  
MI VIDA PROFESIONAL.

QUIERO HACER PATENTE MI AGRADECIMIENTO AL  
LIC. FERNANDO GARCIA CORTES, POR SUS VALIOSAS INDI-  
CACIONES EN LA ELABORACION DE ESTE TRABAJO

MI MAS SINCERO AGRADECIMIENTO AL LIC. -  
AUSTREBERTO MONDRAGON, POR SU INAPRECIABLE COLABORA  
CION

El Jurado del Exámen Profesional estuvo  
integrado por:

LIC. MA. LUISA MORALES

LIC. AUSTREBERTO MONDRAGON

LIC. FERNANDO GARCIA C

LIC. ELBA CARRILLO

LIC. SOFIA FRIEDMAN

AGRADEZCO AL INSTITUTO "JUAN ESCUTIA"

Y A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE ME -

BRINDARON SU APOYO PARA LA REALIZACION

DE ESTE ESTUDIO.

## I N D I C E

	PAGINA
<u>INTRODUCCION</u>	2
<u>CAPITULO I</u>	
MEDIO AMBIENTE	7
Iluminación	8
Ventilación	9
Temperatura	10
Ruido	10
Posición	11
METODO DE TRABAJO	12
Elaboración de horarios	15
Anotar	17
Subrayar	20
Organizar	21
Resumir	21
Escuchar	22
Exámenes	24
ACTITUDES	29
<u>CAPITULO II</u>	
ESTUDIO SOBRE HABITOS Y ACTITUDES HACIA EL ESTUDIO	41
TABLAS	56
CONCLUSIONES	63
APENDICE	66
BIBLIOGRAFIA	85

I N T R O D U C C I O N

## I N T R O D U C C I O N

Ante la crisis por la que atraviesa el aspecto educacional en México, se ha elaborado el presente estudio, como tesis de licenciatura; en el que se pretende detectar los errores e inconvenientes de que adolecen los métodos actuales de estudio, entre los alumnos de educación - media superior.

Al comprobar el fracaso de cientos de jóvenes estudiantes, cabe preguntarse: ¿Qué tipo de método adoptan? ¿han adquirido hábitos de - estudio, que les permitan asimilar los conocimientos proporcionados por sus profesores?

Para contestar satisfactoriamente a estos interrogantes se ha efectuado una detenida investigación en un grupo de alumnos del 6° grado de bachillerato en un instituto particular. Primeramente se les aplicó la "encuesta de hábito y actitudes hacia el estudio" de los Doctores --- Brow y Holtzman para obtener los datos relativos a su método de estudio. Posteriormente, les fue impartido un curso de "cómo estudiar" creado en base a las deficiencias. Un mes más tarde, se les aplicó nuevamente --- "La Encuesta" con objeto de percibir el grado de modificación con respec- to al método de estudio.

La idea de realizar esta investigación, surgió de una manera - espontánea, debido al tipo de trabajo que actualmente desempeño en el -- Departamento de Psicopedagogía del Instituto en el que se efectuó el es- tudio.

Después de un año de constantes entrevistas, en las que los -- alumnos presentaban sin cortapisas los problemas a los que se enfrenta--

ban, confirmé la existencia de una situación irregular, debida primordialmente a la falta de orientación vocacional; lo cual traía como consecuencia una apatía total hacia el estudio, acompañada de un absoluto rechazo a la escuela.

Ante tal panorama comprobé también, que la misma, parcial o total, desorientación en cuanto a la elección de carrera tenía una causa; el poco interés en el estudio por las asignaturas y por ende el desconocimiento de ellas; lo que arrojaba un índice de reprobación del 50 al 80 ó 90%.

Este porcentaje tenía a su vez su origen en la carencia de un método de estudio adecuado; lo que les llevaba asimismo al absoluto desinterés y rechazo total a la escuela.

El confirmar esta situación, me hizo reflexionar en la conveniencia de presentar este estudio con objeto de ayudar en lo posible a tantos estudiantes, que a diario se frustran al no tener armas con que enfrentarse al estudio; terminando por convertirse en seres negativos por su apatía y falta de ideales y privando por lo tanto al País de profesionistas brillantes y entusiastas, que desarrollan a plenitud sus capacidades en beneficio propio y de la comunidad a la que pertenecen.

La importancia que pudiera tener el estudio sería únicamente como constancia de resultados obtenidos que servirían para corroborar los que los Lics. Fernando García Cortez y Eduardo García Hassey obtuvieron al realizar un estudio similar con los alumnos del 1er. semestre de la Facultad de Psicología de la U.N.A.M. en el año de 1969. Pero para los alumnos que tomaron parte en el estudio la importancia fué más tangible puesto que recibieron un método de estudio que les ayudó a ele-

var su rendimiento escolar.

Para los demás alumnos del instituto la ayuda será también dada en alto grado, puesto que el estudio se hizo con alumnos que presentan - características similares en cuanto a nivel de preparación en secundaria (la mayoría provienen de colegios particulares) y nivel socioeconómico - más o menos homogéneo en los dos turnos, ya que casi todos los alumnos - del turno vespertino trabajan y los del matutino son hijos de familia.

El desarrollo del estudio fué a grandes rasgos, el siguiente: se escogieron al azar dos grupos; uno del turno matutino y otro del vespertino, se les explicó entonces que tomarían parte en un estudio totalmente ajeno a la escuela y que se les pedía la mayor sinceridad ya que - sus respuestas no irían en detrimento de sus calificaciones. Una vez - que se preparó al grupo se procedió a aplicar la E.H.A.E. (encuesta de - hábitos y actitudes hacia el estudio) para posteriormente darles un curso durante 5 días de "Cómo estudiar" y repartirles un manual del mismo.- Después se les pidió que trataran de utilizar el método de estudio que - se les había dado durante 6 semanas de clases. Al cabo de ellas se les aplicó nuevamente la encuesta para saber si el curso había logrado modificar su método de estudio, y de ser así en que grado.

Cuando se tuvieron tabulados los datos obtenidos en las dos -- aplicaciones de la encuesta se procedió a encontrar la diferencia estadística que existía entre ellos por medio de una prueba de hipótesis.

Se encontró que la diferencia era estadísticamente significativa, lo cual indica que el curso sí modificó el método de estudio de los alumnos de ambos turnos.

También se hizo una prueba de hipótesis para ver si entre los - alumnos del sexo masculino y femenino existía una diferencia significativa en cuanto al método de estudio y se encontró que las alumnas (sexo femenino) antes del curso presentaban mejores hábitos y actitudes hacia el estudio y después del curso sus hábitos y actitudes fueron notablemente - superados, en cambio en los estudiantes del sexo masculino los hábitos y actitudes antes del curso eran inferiores a los de las estudiantes, y después del curso la diferencia fué apenas significativa. Este fenómeno se presentó en los dos turnos, en cambio entre los dos turnos completos no - existió diferencia ni antes ni después del curso.

CAPITULO I

## H A B I T O S

### 1.- MEDIO AMBIENTE

Una de las variables que más influye en el buen o mal éxito de los exámenes, y en el aprovechamiento en general, es el sitio en donde se estudia. Se supone que debe ser un sitio adecuado, y al decir adecuado no se debe olvidar que lo que es adecuado para un sujeto no lo es para otro, puesto que existen las diferencias individuales; por lo tanto, es necesario recordar que cada persona es diferente a las demás y su habilidad de concentración también lo es.

Pero el que cada sujeto tenga diferente habilidad de concentración, no quiere decir que no se pueda establecer una serie de normas, -- que con cierta flexibilidad, serían las ideales para lograr una mejor -- concentración y el mejor aprovechamiento de la información recibida.

La instalación debe ser conveniente, ésto quiere decir que se debe crear el ambiente apropiado para poder estudiar. Hay que elegir el sitio adecuado para hacerlo, procurando que reúna las condiciones de luz, ventilación y silencio imprescindibles para lograr la concentración. Tener al alcance cuantos libros y materiales se precisen para evitar el movimiento y por lo tanto la distracción. Esto no quiere decir que no se pueda estudiar en condiciones diferentes, sino que se refiere a que cuando se necesite hacer un estudio formal se recurra a las condiciones ambientales antes mencionadas. Ya se ha hablado de la necesidad de evitar distracciones, por lo que lo mejor es disponer de una mesa que dé hacia la pared y que sólo contenga material de trabajo.

Una de las variables que más reducen el nivel de eficacia en el aprendizaje es la distracción, ya que incluso el aprender a concentrarse, se considera que es el aprender a evitar las distracciones. Es-

tas distracciones se pueden clasificar en tres grupos:

- 1.- Del ambiente.- Son los ruidos, resplandores, etc.
- 2.- Que provienen del estado físico del estudiante.- Podrían ser el dolor de cabeza, el mareo, la fatiga mental, etc.
- 3.- Ideas ajenas al tema de estudio.- En este grupo entran las de los dos anteriores solo que en forma de ideas. Para evitarlas es necesario utilizar la eliminación, ya que cuando un sujeto desea concentrarse en el estudio ha de empezar alejando de sí cuantas influencias puedan perturbar su objetivo.

Para eliminar las distracciones se pueden tomar en cuenta una serie de instrucciones, que sin abarcar todos los puntos, señala los más importantes:

- 1.- Siempre que sea posible debe estudiarse en una habitación tranquila.
- 2.- Cuidar que el cuarto de estudio esté bien iluminado, ventilado y con temperatura adecuada.
- 3.- Acomodar y ordenar el trabajo de modo que se eviten los esfuerzos y fatigas innecesarios.
- 4.- Mantenerse en buenas condiciones físicas. (5)

En el aprendizaje es determinante la concentración, y para lograrla es necesario evitar las distracciones en el medio ambiente físico. Aunque algunas veces ésto sólo afecta en una mínima parte al buen éxito del trabajo, hay que ponerle atención y tratar de corregir las fallas.

#### 1.1.- ILUMINACION

La luz debe estar bien distribuida, sin resplandores ni contrastes agudos de luz y sombra.

El trabajo delicado exige un mayor grado de iluminación, una mayor rapidez en la lectura por ejemplo, se logra con 20 candelas que ---

equivalen a un foco de 100 watts. Hay cuatro tipos de iluminación principales, y son las siguientes; a) directa b) semidirecta c) indirecta --- d) semi-indirecta. El tipo directo es probablemente el más corriente, ya que son las luces fijas que cuelgan del techo. La luz semidirecta es casi lo mismo, sólo que el foco está cubierto por una bombilla o pantalla. Este tipo de iluminación evita los reflejos. En la iluminación indirecta todas las luces van al techo y a la parte superior de las paredes, desde donde se difunde a toda la habitación. Y por último el tipo de iluminación semiindirecta es el que lleva una pantalla translúcida y permite que parte de la luz alcance directamente la superficie del trabajo. De estos cuatro tipos de iluminación la preferible es la indirecta.

#### 1.2.- VENTILACION

Desde el punto de vista de la eficacia en general, otro de los requisitos principales es la ventilación, para la cual deben tomarse en cuenta dos tipos: a) aire puro para respirar y b) temperatura del aire y ventilación adecuadas.

La temperatura es esencial para que el cuerpo se mantenga cómodo. Al respirar, el organismo toma el oxígeno y expulsa el anhídrido carbónico, así el aire que se respira una vez pierde un 4% de su oxígeno y gana el mismo 4% de anhídrido carbónico; por lo tanto, el aire debe correr libremente ya que está perdiendo gradualmente su oxígeno.

El aire no debe contener más del 0.5% de anhídrido carbónico, lo que significa que cada persona necesita una habitación de unos 28 M<sup>2</sup> en los que se admitan a cada hora unos 56 M<sup>3</sup> de aire fresco. Durante las horas del día los ambientes cerrados y mal ventilados pueden producir una ligera asfixia e impedir que el cerebro trabaje al máximo de eficacia.

### 1.3.- TEMPERATURA

La temperatura del cuerpo no solo se ve afectada por la del - - aire, sino además, por el contenido de humedad y la movilidad que presente. La mejor temperatura para el trabajo mental es de 15.5°C a 21°C ya - que la temperatura agradable del cuerpo influye, por lo menos en cortos - períodos, en la asimilación de la información. Aunque es claro que el -- organismo se adapta a temperaturas menos confortables, ya sean extremadamente calientes o frías.

### 1.4.- RUIDO

Así como se dice que el organismo se puede adaptar a las temperaturas extremosas, también lo puede hacer al ruido; tanto, que incluso - los psicólogos industriales han hecho estudios en los que han probado que el ruido distrae al principio, al trabajador y lo hace que reduzca su pro ductividad aunque después la aumenta o por lo menos la estabiliza. Esto demuestra que se adaptan al ruido.

Sólo hay que distinguir entre los ruidos sin sentido y los ruidos que distraen realmente a los sujetos de su tarea. Los sonidos con -- sentido, aunque sean casi nulos pueden distraer más que los ruidos sin -- sentido intensos, aunque en algunas ocasiones el sonido de la música, por ejemplo, permite escuchar un ruido agradable que evite los ruidos molestos como el de las motos o los aviones que provienen del exterior.

En cuanto a trabajar con música, no se puede asegurar que sea - positivo o negativo, ya que se han hecho estudios experimentales y se ha demostrado que depende de las actitudes particulares del sujeto hacia --- ella. Depende fundamentalmente que el sujeto piense que le va a servir - de estorbo o para incrementar su aprendizaje.

### 1.5.- POSICION

Y por último hay que tomar en cuenta la posición, ya que la ten sión de la musculatura facilita la actividad mental. Los experimentos -- han demostrado que cuando alguien realiza un difícil trabajo mental, todo su cuerpo está ligeramente en tensión; por el contrario, la relajación -- muscular conduce a la languidez mental. De ahí que se deduzca que la me- jor forma para estudiar es sentado en un escritorio y con una postura --- erecta.

Puesto que se ha de pasar mucho tiempo sentado en el escritorio, hay que tomar en cuenta las dimensiones de éste. El pupitre debe tener - por lo menos 120 cms. por 60 cms. para dejar un espacio libre considera-- ble para libros y papeles. La silla una altura suficiente para que les - permita a los pies estar planos en el suelo, cuando se tengan las rodi--- llas en ángulo recto. La altura del asiento de los hombres varía de 59 a 73 cms. y la de las mujeres de 56 a 70 cms. La longitud del asiento es - también importante, la distancia desde la espalda hasta la parte poste--- rior de la pierna situada debajo de las rodillas varía de los 59 a 73 --- cms. porque un asiento corto deja que una parte del muslo cuelgue incómo- damente del borde, y por el contrario, el asiento largo obliga a sentarse lejos del respaldo o a dejar que los pies cuelguen. También es importan- te tomar en cuenta la relación que existe entre la altura de la silla y - la parte superior del escritorio. Como base para las medidas ideales en esta relación hay que ver que la parte superior del escritorio llegue a - la altura del codo, cuando el sujeto está erguido sentado en su silla. - Esta medida es muy subjetiva pero no hay otras maneras de hacerla, ya que cada individuo tiene sus dimensiones particulares, así como también posi- ciones en las que se encuentra más cómodo. (4)

## 2.- METODO DE TRABAJO

Se ha podido observar a través de los múltiples estudios que se hacen para ayudar al estudiante a mejorar su rendimiento en la escuela, - que uno de los problemas más significativos que se le presentan es la falta de un método de estudio (bueno,malo), no importa la calidad de éste ya que lo primero que se debe hacer es formar un hábito, puesto que teniendo el hábito por lo menos se tiene constancia o costumbre de estudiar en determinadas circunstancias y a determinada hora. El medio ambiente es muy importante en el aprendizaje, pero también lo es el método y la formación de éste.

El estudiante que ordena su tarea, traza un plan de acción y lo cumple; tiene eliminada la mitad del esfuerzo. Y si todavía tiene por -- costumbre ordenar siempre su trabajo se le volverá un hábito, y entonces el estudio será algo tan necesario como los hábitos de la vida diaria --- (comer, lavarse los dientes, etc.). Un programa fijo facilita enormemente la tarea porque evita que se mezclen las tareas, es decir, si se tiene que estudiar gramática y se desea conversar con un amigo o ver un programa de T.V. por ejemplo, se organiza el material y siguiendo la fuerza de la costumbre se estudia en un lugar fijo, a una determinada hora, y después, o antes, se realizan las otras tareas. Esto es, si ya se ha cultivado el sistema de estudiar a las tres de la tarde y sólo son las dos, se puede realizar alguna otra tarea hasta que dé la hora para empezar a estudiar. Claro está que el programa no debe ser demasiado rígido, y cada estudiante lo adaptará a su vida diaria, pero en términos generales se debe seguir este esquema:

- 1.- Marcar el tiempo que se va a dedicar al estudio, sin ser demasiado -- ambicioso.

- 2.- Valorar la capacidad de trabajo y no ser tampoco insuficiente en el tiempo destinado a la realización de la tarea.
- 3.- Asegurarse hasta donde sea posible, de que no se topará con distracciones durante la realización de la tarea, y para que ello resulte es necesario establecer el tiempo que se tomará para cada tarea específica. Pero si por cosas personales al estudiante le resultara mejor -- distribuir el tiempo de la realización de la tarea en dos o tres sesiones, podría hacerlo.
- 4.- Establecer el orden en que se realizarán las tareas de cada asignatura, naturalmente que no será posible precisar con anticipación el tiempo exacto que tomará cada una, pero al menos se evitarán las reacciones de no saber qué hacer primero y de pensar si será mejor realizar una u otra tarea.
- 5.- Por último se debe hacer un horario de cómo se había distribuido el tiempo hasta entonces y también elaborar uno de cómo se va a hacer -- desde ahora. Con esta comparación se podrán ver los adelantos y servirán de motivación para continuar con el método. (5)

Para elaborar un buen programa o método de estudio a un alumno es necesario tomar en cuenta su tipo psicológico, aparte del tiempo y las condiciones de que disponga. En conclusión, no se puede hacer una generalización puesto que el estudio es una serie de técnicas especializadas en cada materia, por lo que el mejor método para aprender historia medieval, no lo es para aprender ingeniería química; aunque claro, que aún tomando en cuenta las diferencias individuales, y sabiendo que los métodos que -- convienen y ayudan a mejorar el rendimiento en el estudio de ciertos sujetos, no convienen ni ayudan a otros. Es necesario estudiar para la buena

elaboración de cualquier método o técnica de estudio los cuatro aspectos del proceso de aprendizaje, que son los siguientes:

- A).- Aprehensión o captación de los datos.
- B).- Retención y evocación de ellos.
- C).- Elaboración e integración de los conceptos y criterios resultantes.
- D).- Aplicación de los mismos a la resolución de nuevos problemas.

A) El primer aspecto; aprehensión de los datos, debe hacerse mediante la vista y el oído. Como ya se hablaba anteriormente el tipo psicológico es muy importante, y de él dependerá el que sea la vía auditiva, visual o mixta, la principal por la que se enviará el material que haya de ser asimilado. No obstante se debe procurar dar siempre una base motriz activa a la información. De ser posible utilizar el cinematógrafo, ya que posee un incalculable valor pedagógico porque asocia los estímulos visuales y auditivos.

B) La retención y la evocación son de suma importancia puesto que un sujeto no puede recordar con exactitud lo que aprendió si no lo hizo "bien", por lo tanto es necesario que el alumno se acostumbre que al final de cada sesión o clase, debe escribir un resumen de la información recibida. Debe además reconstruir sistemáticamente, a través de un criterio personal, los datos adquiridos, y expresarlos del modo más coherente y claro que le sea posible. Esto debe hacerlo con el fin de que el aprendizaje se realice en "firme", puesto que cada uno de nosotros recuerda por más tiempo lo que ha entendido y no lo que ha memorizado, y el hacer un resumen y después expresarlo en las propias palabras del sujeto indica que ha comprendido el material.

C) La tercera fase del proceso de aprendizaje, o sea, la elaboración e integración de los conceptos y criterios resultantes de los datos obtenidos, es la parte del proceso del aprendizaje en la que se deben de leer todas las opiniones, conocer las teorías contrapuestas, investigar desde todos los planos, y sobre todo, contrastar la propia teoría con las existentes para sacar de ahí la fuerte convicción de los conocimientos y no sucumbir inconscientemente a la acción de las propias tendencias, que polarizan el pensamiento y los procesos de catatimia, (es el nombre con el que en la terminología psicológica se designa a la influencia tendenciosa que los sentimientos ejercen sobre el curso y el contenido de los pensamientos) (8).

D) Por último, el cuarto aspecto, que es la aplicación de los conceptos adquiridos a la resolución de nuevos problemas, es por desgracia el más descuidado. Además de ser la causa de las diferencias entre los teóricos y los prácticos, ya que los conocimientos sin su aplicación práctica no sirven -según afirmaciones de los experimentales o prácticos- y sin tener iniciativa, es decir siguiendo siempre los patrones establecidos de una manera rígida, en la vida profesional no se puede tener buen éxito pues los conocimientos adquiridos se pueden aplicar siempre que sea necesario, aunque no se trate de un caso general.

Como ya se saben las fases del proceso de aprendizaje, y por lo tanto las metas a obtener, se pueden estudiar las técnicas para --elaborar el programa de acuerdo a la materia que se tenga que estudiar, el tiempo de que se disponga, etc.

## 2.1.- ELABORACION DE HORARIOS

Se debe poner especial interés en la organización del tiempo y elaboración de horarios ya que es uno de los principales problemas a -

que se enfrentan los estudiantes para adoptar o crear un método de estudio. Las principales etapas para la formulación de horario son las siguientes:

- 1) Examen detallado de todas las actividades del día.
- 2) Plan a tan largo plazo como sea posible para lograr una visión bastante amplia del trabajo a realizar.
- 3) Decidir cuándo se ha de estudiar lo más importante, dependiendo de -- las costumbres del sujeto, ya sea por las mañanas -que es lo más recomendable- o por las tardes, pero siempre dejando los fines de semana, o al menos un día libre.
- 4) Al empezar cada semana trazar un plan de estudio, tomando en cuenta:
  - a) Que se debe hacer el trabajo en la hora más conveniente y con menos distracciones.
  - b) Hacer un plan de descanso entre la realización de las tareas.
  - c) Experimentar si los trabajos deben realizarse en una o más sesiones.
  - d) Llevar un diario de las actividades diarias para comprobar los adelantos, si es que los hay.

Otro de los puntos importantes es la asistencia a las clases - o a las sesiones de trabajo de grupo en donde se resuelven toda clase de dudas que se le puedan presentar al alumno.

Es preferible estudiar siempre con luz natural y no artificial, a distancia de las comidas y no enseguida de ellas. Si se estudia en períodos breves mejor, sólo que éso depende de las condiciones individuales y del tipo de estudio, pero si es posible se deben intercalar perío-

dos de ejercicio físico y distracciones. Es mejor, desde luego, levantarse temprano a estudiar el material preparado con anterioridad que --- trasnochar hasta sentir que se ha asimilado el material. Es conveniente cuidar el material que se va a utilizar. Se debe también recordar que si se necesita estudiar con luz artificial; el foco debe estar del lado izquierdo.

Además, es conveniente hacer una lista de las dificultades personales para estudiar, y para poder hacerla es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- A).- El propio trabajo y la relación con él.
- B).- Conflicto con las demás actividades.
- C).- Distracciones en el medio ambiente inmediato.
- D).- Preocupaciones de tipo personal.

Hay que recordar que para que el aprendizaje, que se define como "cambio en el rendimiento, que resulta como una función de ejercicio o práctica" sea real, deben de cumplirse por lo menos las fases siguientes:

- 1.- Comprensión y fijación.
- 2.- Retención y evocación.

Cada una de ellas tiene sus medios auxiliares y trucos para -- aprender más y mejor. Estos medios son los siguientes: anotar, subra--yar, organizar, resumir, escuchar y repetir.

## 2.2.- ANOTAR

Se empezará por analizar el método o técnica más común entre - los estudiantes para ayudarse a retener el material obtenido en las cla-- ses, éste es el de tomar notas o apuntes en clase. Para que el anotar - sea realmente una técnica auxiliar es necesario que las notas sean cla--

ras, coherentes y legibles, además de ser sistemáticas y señalar los puntos en los que el maestro ha puesto mayor énfasis. Este método tiene la ventaja de que el alumno ahorra tiempo si consulta un apunte bien tomado, y no si se va a repasar el libro, ya que éste tiene el inconveniente de presentar la información completa, con ejemplos y todo lo que los estudiantes conocen como "paja", es decir, repetición de las ideas.

Arriba se ha dicho que las notas deben ser bien tomadas para que sean útiles, pero para que puedan ser "bien" tomadas es necesario tomar en cuenta las siguientes indicaciones; antes de anotar algo es preciso asegurarse de que se han entendido las ideas o los conceptos que proporcionan los profesores, para poder vaciarlas en los términos propios de cada estudiante; claro que exceptuando los términos técnicos o las definiciones, por ejemplo. Es importante también escribir legiblemente en un cuadernos destinado a la materia que se está tratando y no hacerlo en hojas sueltas o mezclando todas las asignaturas en un cuaderno. Utilizar el sistema de letras o números es muy útil para tomar apuntes en forma de esquema o cuadro sinóptico, ya que son más cortos y sencillos; no hay que olvidar copiar los dibujos o las ilustraciones que ayuden a entender el material expuesto en clase, así como también no hacer dibujos innecesarios que sólo confunden las notas o distraen la atención al estudiar el apunte; además de estas indicaciones se debe anotar la fecha en que se tomó la nota, así como también numerar las páginas de que consiste el apunte, dejar además, un espacio en blanco suficientemente grande, para que al terminar la clase -después de revisar los apuntes- se pueda reorganizar y ampliar la nota.

Estas indicaciones se pueden organizar y ampliar en los cinco principios que el autor del libro "Cómo estudiar", Thomas Staton ha mar-

cado. Estos principios son los siguientes:

- 1.- Descubrir las ideas del que habla o escribe, expresándolas con términos propios y no los del maestro. En este principio es básica la -- comprensión, en la que se sigue el principio de plantearse la pregunta "¿Cuál es la idea de estas palabras?". Como se comprende, la --- idea se puede transcribir con las propias palabras del estudiante.

Si se trata de una conferencia especial, es bueno tomar el título y buscar la bibliografía del tema para tener una idea más clara y poder hacer así un análisis rápido y cuidadoso de la información - recibida, y poder tomar una buena nota sobre el tema.

- 2.- Ser breve. Es importante este segundo principio porque la brevedad facilita la lectura posterior de la nota, además de que se pueden tomar todas las ideas importantes, si cada una de ellas se toma con  pocas palabras.

- 3.- Captar la información y no los temas. Desde luego que es importante el título de una clase, así como también lo son los subtítulos, pero más que ellos lo es la información que se dé sobre éstos. Para lo-- grabar captar la información hay que recurrir al principio de tomar -- ideas, no palabras.

- 4.- Tomar notas casi constantemente. Al hablar de tomar notas constante mente no se está tratando de contradecir lo que se planteó en el segundo principio, sino que se refiere a que las notas para que tenga hilación y sentido deben tener una redacción coherente y seguida, -- no tomar notas breves e importantes pero sin relación. Por lo tanto se deben tomar notas breves, con las palabras necesarias y constante mente. Esto les servirá además para estar en actividad y no dismi--

nuir la atención en la clase.

5.- Organizar las notas. Este último principio es como el complemento - de los cuatro anteriores, ya que se deben organizar de acuerdo a la estructura del pensamiento del profesor, siguiendo los títulos y sub títulos que se dieron y/o complementado los temas principales para - que la nota tenga sentido. (3)

### 2.3.- SUBRAYAR

La segunda técnica auxiliar para el aprendizaje es la de Subra yar, que es también bastante usada, aunque no tanto como la primera, ya que esta técnica es criticada por algunos maestros y ésto hace que los - alumnos no la utilicen mucho. Pero a pesar de ello, hay algunos alum--- nos que comprenden la utilidad de ella. Esta, como todas las técnicas - auxiliares, facilita el estudio porque cuando se lee un libro o algunas notas previamente tomadas, se pueden subrayar las ideas principales; así, al poner atención para subrayar y encontrar las ideas del texto, ya se - ha hecho una buena y retentiva lectura, además que cuando se quiera repa sar, ya no es necesario leer otra vez el texto completo, sólo las frases que se han subrayado y con éso se recordará toda la información.

Para facilitar este trabajo los investigadores Smith y Littlefield, autores del libro "An outline of best methods of study", publica do en Nueva York en 1964; dan unas reglas para subrayar los textos o las notas que se han tomado en clase. Estas reglas son las siguientes:

- 1.- Subrayar únicamente los libros o apuntes que sean de la propiedad -- del sujeto.
- 2.- Usar dos tipos de lápiz o de tinta; uno rojo para los puntos que ha- yan quedado flojos después de la primera lectura, y otro negro o ---

azul para las ideas importantes pero claras. Después de que los puntos que no estaban muy claros lo estén, bastará con poner una raya negra sobre la roja.

- 3.- Subrayar con una línea negra, o azul, doble, los datos esenciales.
- 4.- Marcar con lápiz, en líneas verticales, al márgen del texto, los puntos con los que no se está conforme; ya sea porque no están muy claros o porque le parezcan objetables al alumno.
- 5.- Usar siempre los mismos puntos convencionales, ésto es, si no se --- acepta la técnica de subrayado se pueden usar signos de admiración o de interrogación, pero siempre los mismos.
- 6.- No abusar del subrayado.

Como se señalaba anteriormente, la técnica del subrayado ahorra tiempo al repasar, y cuando ya se ha adquirido práctica, se pueden - subrayar únicamente las palabras que dan sentido a la frase, y así ahorrase también el subrayado. (8)

#### 2.4.- ORGANIZAR

La Organización es la tercera técnica auxiliar y ésta consiste en emplear símbolos y abreviaturas para tomar las notas así como también en decidir lo que se debe tomar y lo que se debe omitir, para tener unos buenos apuntes claros y sencillos, no una imitación de lo que dijo el -- maestro.

#### 2.5.- RESUMIR

Un cuarto medio para facilitar el aprendizaje es el de Resumir, que consiste en una exposición breve que proporcione los elementos escen

ciales del material o información dada en clase. Es tan útil esta técnica que hasta en algunos libros se hace uso de ella, en este caso no sólo sirve para repasar sino que ayuda al empezar a estudiar un tema, para tener información clara y concisa sobre el nuevo tema. Es importante recordar que el resumen, al igual que las otras técnicas se deben hacer utilizando palabras del alumno para que entienda después el significado.

## 2.6.- ESCUCHAR

En este último principio o técnica para ayudarse a estudiar se encuentran implícitos todos los demás, y otro también, que es el de repetir. Pero para poder repetir es necesario primero Escuchar, y esta técnica auxiliar del aprendizaje es una habilidad de mucha importancia y -- que debe llevarse a cabo siempre que se asista a una conferencia. Para poder tomar notas, subrayarlas, resumirlas y organizarlas es necesario -- primero escuchar, pero escuchar "bien" y para ello se necesita la motivación, es decir, tener una actitud positiva o ganas de escuchar y atender para poder hacerlo. Además de poner atención, para que ésta no decaiga, se debe actuar, ésto es, escuchar tanto con los oídos como con el cerebro y así al estar en constante actividad la atención no disminuye. Si se está actuando con el cerebro, también se puede tener actividad manual y tomar las notas, pero anotando las ideas y traduciéndolas a las palabras propias del alumno, para después subrayarlas al repasar, poder resumir y organizar el material. Una vez que ya se tiene organizado de esta forma se puede repetir para memorizar, pero siempre basándose en una clase o conferencia bien escuchada.

Un método de estudio que encierra todas estas técnicas auxiliares, y que es muy conocido y nombrado por los diferentes autores de diferentes maneras, pero que encierran el mismo principio es el de Explorar

o hacer un estudio preliminar, formularse preguntas y preguntar a los -- demás para obtener mayor información sobre el tema, leer, recitar o ha-- blar exponiendo los temas leídos y repasar o investigar los conocimien-- tos adquiridos por medio de un pseudo examen.

Este método de estudio no sólo lo deben utilizar cuando se --- trate de preparar un examen sino durante el diario repaso de cada clase, ya que lo único que se necesita es leer el resumen que viene al final de los libros o dar una rápida leída a los puntos que se encuentren marca-- dos en el texto; después como segundo paso preparatorio para el estudio, se recorrerán rápidamente los capítulos del libro y se plantearán las -- preguntas que se ocurran o las dudas que surjan, para que venga entonces la lectura propiamente dicha; ésta deberá ser realmente para obtener in-- formación y no como recitación o leyendo únicamente las palabras, sino - las ideas. Ahora, haciendo caso a lo que planteaba Bacon se tratará de repetir cada vez que se lea un párrafo y en caso de que falle la memoria se ayudará dando una ligera mirada al texto, para poder hacer una exposi-- ción del tema estudiado, y por último, en la etapa del repaso se tendrá que hacer una especie de examen para ver lo que realmente se ha aprendi-- do y se ha retenido en la memoria. Generalmente este paso se da al estu-- diar para presentar un examen, ya que se ha comprobado experimentalmente que el material que se ha retenido durante largos períodos, al volverse a repasar se retiene durante más tiempo aún.

Además de este método de estudio, existen otros más, que tam-- bién se basan en la retención o memorización de los conocimientos adqui-- ridos, aunque lo importante de cualquier método es la comprensión, que es lo que los psicólogos llaman el estudio inteligente; y para lograrlo es-- necesario organiz@r la información que se ha acumulado, siguiendo los --

tres procesos del estudio y del recuerdo que son: a) estudio original o de grabación, b) acumulación de conocimientos y c) recuperación de - - - ellos.

Para poder lograr un estudio eficaz, se debe mejorar la capacidad memorística en general, por medio del método mnemotécnico que se basa en la lógica y la repetición, además de la retención. También se debe tomar en cuenta el componente emocional del estudio y no olvidar que hay algunas materias que no son del agrado del estudiante, así como eliminar las interferencias y procurar no llevar a cabo un sobreestudio que provoque la fatiga.

Todas estas recomendaciones y métodos o técnicas de estudio proceden de numerosas fuentes, ya que existe un núcleo sustancial de conocimientos sobre las mejores técnicas y los métodos en los que se realice menos esfuerzo para estudiar. Las diferentes fuentes son las siguientes:

- 1.- Investigaciones que contrastan los hábitos de estudio de los buenos -- y malos estudiantes.
- 2.- Psicología experimental del estudio.
- 3.- Estudios empíricos realizados sobre la eficacia de los diferentes métodos.
- 4.- Estudios industriales sobre las condiciones de trabajo más eficiente.
- 5.- Sentido común y lógica de parte de los investigadores.

## 2.7.- LOS EXAMENES

Los exámenes son el instrumento de medida del aprovechamiento -- en clase que presentan los alumnos. Están hechos especialmente para medir

hasta qué grado se ha asimilado la información que se impartió sobre una materia; por lo tanto, no hay forma de pasarlos si no se ha estudiado suficientemente. Existen algunos puntos básicos que se deben tomar en cuenta para obtener un mejor resultado, éstos son:

- a) Cuidadosa preparación.
- b) Práctica de las técnicas para resolver exámenes.
- c) Conducta durante el examen.

a)- Para cubrir el primer requisito al presentar un buen examen, es necesario empezar desde el principio del curso, es decir; pedir el programa, obtener la bibliografía, practicar las técnicas auxiliares del aprendizaje -tales como anotar, subrayar, etc.- y en fin, ser un estudiante -aprovechado. Esto debe llevarse a cabo porque el repaso por sí solo no es suficiente para una buena preparación, sino sirve únicamente para dar una idea general del tema que se domina. Existen dos reglas -- fundamentales para hacer un repaso eficaz, éstas son las siguientes: - repasar los puntos fundamentales, haciendo un bosquejo del tema y rechazando los detalles aislados; y segunda, tomar todo el tiempo necesario para el repaso, evitando así la tensión nerviosa que provoca el hacerlo a última hora.

El método de repaso se basa, desde luego, en un estudio inicial. Si ese estudio ha sido constante y siguiendo un método de estudio programado y ayudado por las técnicas auxiliares no será necesario leer -nuevamente toda la información, sino únicamente lo subrayado de los libros de texto y las notas que se tomaron durante las clases. Cuando - el estudio no es puramente memorístico, sino de comprensión, el repaso es más corto, pues una oración hace recordar todo el conocimiento que

ya está debidamente organizado y entendido. El repaso puede ayudarse además de la recitación para recordar en la situación de examen sin -- la ayuda de libros o notas. También es conveniente complementar la -- técnica del repaso con resúmenes que, unos días antes del examen, re-- frescan los conocimientos sobre la materia.

- b)- El segundo punto que es importante tomar en cuenta es la práctica de - alguna técnica para resolver ordenadamente el examen, y para ello existen muchos consejos o métodos. Antes que desarrollar una técnica en - la situación de examen, es necesario empezar la preparación desde el - día anterior durmiendo normalmente. Una vez que se encuentra en la situación de examen, leer cuidadosamente las preguntas, fijándose en las instrucciones. Después de ello distribuir aproximadamente el tiempo - que se empleará en cada pregunta. Ahora ya se pueden contestar las -- preguntas que se sepan con seguridad. Hay que recordar que los exáme-- nes no deben ser demasiado extensos, escritura legible y redacción compreensible. Si se toman en cuenta estos puntos, y se sigue un orden es posible que quede tiempo para revisar las preguntas y tratar de recor-- dar las que no han sido contestadas.

Esto es lo que podría decirse una técnica para resolver los exá-- menes en general, pero para los dos tipos más usados, que son: Objeti-- vos y de Temas o ensayo, existen técnicas especiales.

Si se siguen estos cuatro pasos se obtendrá un mejor resultado en un examen objetivo:

- 1.- Leer la pregunta rápidamente con la mayor concentración y contestar basándose en la primera impresión.

- 2.- Volver a leer la misma pregunta tratando de comprender lo que realmente significa y contestarla con las propias palabras del estudiante.
- 3.- No cambiar la respuesta si surge una duda a raíz del análisis, a menos que se esté completamente seguro de que existe un error.
- 4.- Tener presente que el maestro no trata de confundir al alumno, y que por lo tanto, no existen interpretaciones tortuosas, para las preguntas.

Cuando se trata de resolver exámenes de ensayo, las reglas que hay que seguir varían un poco, y son las siguientes:

- 1.- Leer el tema o la pregunta cuidadosamente.
  - 2.- Preparar la respuesta en un papel antes de escribirla definitivamente.
  - 3.- Cuidar la redacción, ortografía y puntuación.
  - 4.- Revisar al terminar la prueba para cerciorarse de que están correctas las respuestas o los temas completos.
  - 5.- Dejar siempre un espacio suficiente entre cada respuesta para completarla en caso de que en la revisión se crea que es necesario.
- c)- El tercer punto que hay que controlar es la conducta que se presenta durante el examen, que generalmente se trata de una conducta de ansiedad y angustia. Se ha visto que un ligero grado de tensión ayuda a resolver el examen, pero es inconveniente exagerar porque perjudica la resolución del examen.

Se entiende por angustia una inquietud extrema y miedo irracio

nal, y por ansiedad -situación más frecuente en los exámenes- la inseguridad extrema.

Para evitar cualquiera de las dos situaciones en un grado excesivo se debe dejar un tiempo para los deportes y las distracciones durante el tiempo de preparación y repaso, ya que el encerrarse durante el -- día y gran parte de la noche a estudiar, lejos de beneficiar, perjudica. Esto quiere decir que hay que evitar el olvido momentáneo en los exámen-- nes, recibiendo estimulación del medio ambiente mientras se repasa.

Otro modo de evitar la tensión nerviosa, consiste en crear una confianza psíquica en la propia capacidad para la presentación de los -- exámenes.

En resumen, los pasos que hay que seguir para presentar un examen con buen éxito son los siguientes:

- 1.- Tratar de descubrir la inclinación que el profesor pueda tener por -- determinados temas para prepararlos mejor.
- 2.- Meditar sobre las preguntas que se puedan hacer y pensar cómo se contestarían.
- 3.- Procurar estar bien descansados cuando llegue la época de prepara--- ción de exámenes.
- 4.- Hacer un repaso completo de todo el programa.
- 5.- Leer cuidadosamente cada pregunta en el examen antes de contestarla.
- 6.- Trazar un bosquejo mental, o escrito, de las respuestas antes de es-- cribirlas definitivamente.
- 7.- Dejar un lapso de tiempo para la última revisada y rectificación de respuestas (5).

ACTITUDES

APROBACION DEL MAESTRO

Otra variable que influye en el aprovechamiento de los alumnos es la aprobación o aceptación que den los alumnos a los maestros o a su método de enseñanza. Algunas veces los alumnos no los aceptan porque -- no se conocen entre sí, y por lo tanto no saben que constantemente, tanto los maestros como los psicólogos y sus colaboradores, están buscando nuevas técnicas para enseñarles mejor y facilitarles el estudio. En algunas otras ocasiones los maestros no están lo suficientemente enterados de las dificultades de cada uno de sus alumnos para aprender una información determinada, es entonces cuando se recomienda el uso de la enseñanza reflexiva, que consiste en presentar un problema en clase, que aparentemente no tiene solución y mediante el estudio y trabajo cooperativo de los alumnos y el maestro desarrollar una solución adecuada o alcanzar la ya conocida. Mediante este método de enseñanza se vive un ambiente en clase en el cual los estudiantes y el profesor se hacen mutuas preguntas, hasta llegar a la solución de auténticos problemas. Cuando esta enseñanza tiene buen éxito los estudiantes salen del curso "con ampliada acumulación de probados conocimientos de carácter generalizado y con una mejor habilidad para desarrollar y resolver problemas por sí mismos" (6).

Para fomentar este tipo de enseñanza en un grupo de estudiantes, es necesario hacer uso de algunas técnicas auxiliares para que así el maestro pueda crear el ambiente propicio para el desarrollo de la reflexión. Esas técnicas son las siguientes:

- a) Estimular la integración del grupo.- Esto es, hacerle sentir a cada estudiante que juntos están logrando los cambios que cada uno de --- ellos desea.
  
- b) Reducir el temor y fomentar la amplitud de criterio.- Esto se logra tratando las opiniones de los alumnos con respeto para eliminar el - temor de que sus ideas están en peligro, y así cuando surja una discusión a nivel de grupo cada uno de ellos sea capaz de aceptar como buenas las ideas de sus compañeros, o del propio profesor, si es que son correctas.
  
- c) Practicar la dirección democrática del grupo.- Esto es, hacerles sen tir que la democracia es una ordenación social, en la cual todos los miembros del grupo participan por igual en la determinación de las - libertades y restricciones que se aplicarán.
  
- d) Fomentar las decisiones del grupo.- Si los estudiantes han llevado a cabo una discusión democrática de los temas, les será fácil tomar -- una decisión, sin importar qué tan grande sea el grupo.

Además de este método de enseñanza, existen otros muy útiles y modernos, en los que se puede basar un profesor para evitar el rechazo - del grupo. Otro es el de la enseñanza programada, que consiste en un -- conjunto de materias, en las cuales los estímulos y las respuestas han - sido preparadas para conducir al estudiante, tan rápidamente como sea po sible, a un resultado planeado; ésto es, a un más o menos complicado re- pectorio de respuestas.

El iniciador de este método fué Sidney L. Pressey, de la Uni-- versidad del estado de Ohio, en 1924, cuando proyectó el primer sistema

de programación y la primera máquina que lo complementaba; después, en 1926, publicó el informe de su trabajo. Posteriormente, alrededor de 1954, el Dr. B. F. Skinner presentó un sistema de programación y las máquinas que lo complementaban, que fué ampliamente experimentado en las escuelas y en la industria.

Una tercera técnica, que es quizá la que tiene más profundas raíces históricas, es la de la educación progresiva. Esta es una rebelión contra el aprendizaje rutinario y mecánico. Abarca muchos puntos de vista unificados en la oposición a la enseñanza, mediante la disciplina mental; a la noción de que los niños son innatamente malos y a que el aprendizaje sea exclusivamente por el ejercicio y la memorización rutinaria o por procedimientos mecánicos.

En 1938 Stanwood Cobb, publicó los dogmas claves de la educación progresiva, que son los siguientes:

- 1.- La salud del niño debe ser lo más importante para lograr la asimilación de la información proporcionada.
- 2.- La práctica debe ayudar al cerebro para aprender mejor.
- 3.- Los salones de clases deben estar libres de restricciones antinaturales y las coacciones externas deben ser internas. Es decir, que los niños se conducen mejor cuando aprenden a controlarse ellos mismos.
- 4.- La educación debe adaptarse a las diferencias individuales de los niños.
- 5.- Se debe desarrollar conciencia de grupo y mentalidad social.
- 6.- Se le debe permitir expresar su creatividad.

- 7.- Debe capacitársele para que pueda adquirir el completo control de -- los instrumentos de aprendizaje, y no sólo los hechos.
- 8.- El método de la expresión creadora debe introducirse en el trabajo - académico, para que éste sea alegre.
- 9.- No se debe tiranizar con las calificaciones o los exámenes.
- 10.- El profesor debe ser un guía y un líder no un capataz.

Estas tres técnicas así como los nuevos métodos de enseñanza, que constantemente están experimentando los psicólogos y los maestros -- están basados en la comprensión, que sólo se obtiene cuando se llega a -- ver cómo utilizar con provecho, en forma que interesen las pautas de -- ideas generales y los hechos que las confirmen. (6)

Para el estudio de las actitudes es necesario utilizar el método del cuestionario y la entrevista, porque con él se puede percibir el autoconcepto que el sujeto tiene de sí mismo y que tanto influye en su - conducta. Los investigadores Deutsch y Krauss, en 1965 hicieron un estudio acerca de la complejidad y la consistencia de las actitudes para sí mismo. De esta investigación se obtuvo como resultado la conciencia de que la actitud es la representación simbólica que cada sujeto hace de -- sus características físicas, biológicas, éticas, sociales y, sobre todo psicológicas. Esta representación es básica para el desempeño de las tareas, ya que depende del concepto que tenga de sí mismo cada individuo - el que pueda o no realizar su trabajo. Para comprobar ésto se puede re- cordar el slogan publicitario "tú eres mexicano, tú puedes", en el que -

se trata de hacer sentir al sujeto que tiene la potencialidad para realizar cualquier conducta que se imponga.

En la actualidad el cambio físico y social del hombre exige -- cambios de actitudes a gran escala, por lo tanto es determinante el auto concepto que tenga el sujeto de sí mismo.

Otros investigadores, tales como: Rosenberg en 1965; Clifford en 1964; Brookover y Thomas en 1964 han estudiado a los alumnos de escuelas primarias y secundarias para correlacionar el autoconcepto que tienen de sí mismos y su rendimiento escolar. En estos estudios llegaron a la conclusión de que lo más importante para que la enseñanza sea efectiva es que los maestros sean capaces de diagnosticar si el autoconcepto influirá en el rendimiento de los estudiantes, y de ser así, que puedan contribuir a modificarlo en caso de que sea negativo; o a aumentar la confianza en sí mismos y en sus posibilidades, para mejorar su rendimiento, puesto que la actitud hacia una materia es influenciada por los eventos que ocurran en relación a ella. (10)

Es generalmente reconocido que las escuelas tienen responsabilidad de guiar el desarrollo de actitudes y valores pro-sociales en los estudiantes. También que las actitudes cambian conforme cambia la sociedad. Klausmeier piensa que las actitudes y valores son un resultado importante del aprendizaje de la escuela y que es posible estar de acuerdo en muchos valores que son esenciales para una sociedad urbana industrializada, así como también que cada maestro debe decidir cuáles actitudes y valores enseñar. Desde luego, tomando en cuenta que el aprendizaje -- es un proceso elaborado y que el sujeto debe tener una actitud activa -- hacia el tema que va a estudiar.

Las actitudes de un individuo son inferidas de su conducta y no pueden ser medidas en forma tan directa como hechos o conceptos. Las actitudes influyen la aceptación o rechazo del individuo hacia personas, objetos, situaciones e ideas. Pero las actitudes son medianamente estables, y por lo tanto, pueden cambiar sin que exista un cambio drástico en la personalidad; en cambio los valores son estables y si cambian, si hay un cambio básico en la personalidad. Las acciones de los sujetos son gobernadas en gran parte por sus actitudes, y éstas son un sistema de tres componentes interrelacionados; a) un componente cognitivo, que se refiere al contenido informativo; b) un componente afectivo que son los sentimientos y c) un componente de tendencia a la acción, o sea la predisposición a tomar parte o accionar con respecto al objeto que provoca la actitud.

Los aspectos del individuo y el grupo son factores importantes en la adquisición y desarrollo de actitudes, pero como éstas se pueden cambiar o modificar, son relativamente constantes. Por lo que la relación que existe entre ellas y el aprendizaje es relativamente estable. Esta relación ha sido estudiada desde diversos puntos de vista, uno de los científicos que lo ha hecho ha sido Festinger, quien en 1957 enunció la teoría de la disonancia cognoscitiva, en la que sostiene que "el individuo prefiere que sus actitudes concuerden entre sí con sus conocimientos y conductas". (11)

Cronbach define la actitud como "los significados que asocia una persona con cierto objeto -o abstracción- y que influye en su aceptación". Estas pueden ser en algún momento confirmadas o modificadas por medio de ensayos repetitivos. Si un estudiante ha tenido experiencias desagradables en varias ocasiones, está ya predispuesto para recibir mal las nuevas situaciones que se le presenten; es decir, hace una generalización.

zación con todas las situaciones similares. (13)

En ocasiones las actitudes son adquiridas a través de una experiencia emocional traumática o de una serie menor de experiencias emocionales con más información. Otras veces son adquiridas con muy poco sentimiento o con emoción e información considerable acerca del objeto que provoca la actitud. No importa cómo es adquirida una actitud, ella guía el conocimiento en una forma consistente. Si un sujeto mantiene una actitud favorable con el objeto de una actitud, estará dispuesto a comportarse consistentemente; si por el contrario la actitud es desfavorable, se comportará negativamente en forma consistente. Por ésto, cuando un maestro quiere que los estudiantes adquieran una actitud, sin intentar influenciar las dimensiones de aceptación-rechazo o favorable-desfavorable, debe dar toda la información favorable-desfavorable-neutral.

Un individuo desarrolla algunas actitudes tomando en cuenta los problemas que se le presentan y los objetos que satisfacen sus necesidades. Las actitudes favorables las desarrolla hacia los objetos que satisfacen sus necesidades, y las desfavorables hacia los objetos que impiden o bloquean esa satisfacción. El grupo de afiliaciones del sujeto juegan un papel importante en la formación y desarrollo de sus actitudes, porque al ser miembro activo de grupos refleja, en la formación de sus actitudes, las creencias, valores y normas de sus grupos; así como también la naturaleza de sus miembros y el desarrollo de sus actividades. En algunos grupos primarios, como son la familia, la escuela, etc. los miembros tienden a tener actitudes similares para gozar de aceptación de parte del grupo mismo, en la medida en que los usen como grupos de referencia. La naturaleza de grupos de referencia de un individuo cambia conforme se desarrolla el sujeto, es decir que la influencia que ejercen

sobre el individuo llega a ser en algunas ocasiones, sutil, indirecta y compleja.

En la etapa escolar se presentan actitudes de discriminación, hostilidad y aceptación hacia los compañeros y maestros o instructores. El cambio de actitudes hacia problemas sociales y familiares se logra -- en unas ocasiones más lentamente que en otras, porque los estudiantes -- tienen un propósito común, que aunque vago, influencia la importancia de la formación de la actitud, cuya dirección está referida a una persona: el profesor. La mayoría del aprendizaje social ocurre a través de la -- imitación de modelos. Esta funciona en tres formas para incrementar el número, rango e intensidad de las respuestas del observador: a) obser-- vando un modelo; el observador puede adquirir conductas que él no había - presentado antes, b) al observar un modelo puede fortalecer o debilitar sus respuestas inhibidas, conductas ya existentes en su repertorio pero que no presentaba y c) al observar un modelo se tiene el efecto de conducta previamente escogida, que no ha sido mostrada últimamente.

Los individuos cambian sus actitudes de la infancia a la vida adulta. Algunas de ellas aparecen para ser adquiridas en la niñez tem-- prana y permanecer estable después; otras son adquiridas tiempo después en la adolescencia y están listas entonces a ser sujetas a modificación.

En los años de la escuela elemental las actitudes de los ni--- ños son las actitudes mantenidas por adultos significativos en su mundo (padres, grupo familiar y maestros). Las variaciones de las actitudes - de los niños están en función de las de los grupos de referencia.

Las actitudes características del adolescente deben ser inter- pretadas con cuidado, porque las diferencias individuales en todos los - aspectos del desarrollo se vuelven pronunciadas ó exageradas durante la

adolescencia. Entre los adolescentes y los adultos hay diferentes puntos de vista, los adultos a veces no aceptan las actitudes de los jóvenes y es tal vez por el medio y el cambio de época, los adolescentes son demasiado inconformes, más aún que los adultos, y la sociedad como grupo les exige conformidad, estabilidad y orden. Obviamente cuando sus actitudes juveniles les crean conflictos al chocar con aquellas actitudes de los adultos significativos entonces hay dificultades de ajuste y actitudes confusas.

En la edad posterior a la adolescencia se despiertan actitudes de engrandecer al grupo al que pertenecen, surgen ideas de cambiar al mundo, se preocupan por problemas étnicos que afectan a la sociedad en que viven y hay cambios de actitudes hacia aquellas más liberales.

En las escuelas de enseñanza tradicional existen programas específicos para la enseñanza de materias como: Matemáticas, Idiomas, Arte, Literatura, etc., pero para el desarrollo de las actitudes no existe ningún programa detallado y específico, solo existen guías. Es difícil escoger las actitudes que deben ser enseñadas en la escuela, pero si se instaurara verdaderamente dicha enseñanza bajaría considerablemente la deserción escolar. Esta enseñanza tendría que ser generalizada o sea que sirviera para toda la gente, a todos los niveles socioeconómicos.

El aprendizaje de las actitudes es facilitado a través de:

1. Dar modelos ejemplares, 2. Proveer experiencias emocionales placenteras, 3. Extender experiencias informativas, 4. Usar técnicas de grupo, 5. Arreglar las cosas para la práctica apropiada y 6. Encaminar el cultivo de la actitud independiente.

El dar modelos ejemplares está relacionado con los efectos de

la imitación de un modelo determinado y el modelo puede ser aceptado o rechazado. Si el maestro quiere que sus alumnos desarrollen actitudes favorables para con la escuela, deberá hacer del salón de clase un lugar placentero, atractivo y cómodo. Las actitudes del alumno hacia el maestro y las actividades de enseñanza están relacionadas con el comportamiento del maestro. El alumno estará dispuesto a cambiar sus actitudes si las que se le presentan son últimas y creíbles.

Hay un grupo de tres técnicas para la modificación de actitudes que son posibles utilizar en casi cualquier grupo y con cualquier profesor. Estas son:

- 1.- Información recibida y discutida en grupo.
- 2.- Toma de decisiones en grupo.
- 3.- Role-playing.

El profesor que se preocupa por desarrollar actitudes positivas en sus alumnos, hará que participen activamente en el aprendizaje pidiéndoles que utilizando las bases aprendidas investiguen sobre el tema que se tratará en clase, de esta forma aprenderán más y en forma directa. Cuando las decisiones han sido tomadas por el grupo, las actividades hacen cambiar lentamente las actitudes en una forma favorable, ya que cuando las metas son comunes todo el grupo trabaja bien integrado. O sea que las actividades cooperativas hacen posible el practicar y confirmar actitudes deseables que de otra manera no tendrían gran estímulo. En los casos en que las actitudes negativas están muy bien integradas al estudiante se puede recurrir al método de roleplaying, que consiste en hacer una representación de un problema que se presente en la clase, es decir dar los papeles de cada uno de los personajes que entren en el tema

a los alumnos y así pueden aprender haciendo, mediante la imitación o -- por el análisis y la conceptualización. (14)

Las actitudes más difíciles de modificar son las basadas en te mores y en necesidades emocionales. En la escuela se manifiestan caracteres pasivos que aceptan todo con facilidad, y otros rebeldes que rechazan toda autoridad o consejo, son éstos estudiantes los que llegan a delinquir con tal de obtener la razón. Con una instrucción formal y la -- ayuda de las técnicas antes mencionadas se pueden cristalizar las acti udes que están en proceso de formación, si es que son positivas, o ayudar al alumno a reconocer sus fallas en su punto de vista.

Las actitudes se establecen con la vida misma, se ensayan las interpretaciones, se confirman y se aceptan. En forma general, cada pe rsona asume las actitudes de la gente a la que es leal. Por ello el obje to principal de la escuela es hacer que el alumno sea leal a su sociedad y desarrolle su identificación con los buenos ciudadanos; si se logra de una manera firme en sus años escolares, es casi seguro que más tarde asu mirará actitudes constructivas respecto a los problemas que se le presen-- ten durante su vida profesional y afectiva. (13)

CAPITULO II

ESTUDIO SOBRE LOS HABITOS Y ACTITUDES HACIA EL ESTUDIO  
EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES

Es un hecho que la cantidad excesiva de estudiantes que ingresan a las instituciones de enseñanza superior impide al maestro prestar a cada uno de ellos la debida atención. Es además notorio que a través de la observación general hecha por el maestro al grupo, algunos alumnos aparentemente aptos para el estudio, no rinden lo suficiente. Consecuentemente presentan un grado de aprovechamiento menor que el esperado. Por el contrario, los estudiantes que presentan habilidad mediocre obtienen las más altas calificaciones.

Particularmente fue observada esta conducta en los alumnos de tercer grado de bachillerato, en ambos turnos inscritos durante el año escolar 1973 en el Instituto "Juan Escutia".

En el curso de Psicología se observó, marcadamente, que los -- alumnos con aparente habilidad para razonar y comprender la información proporcionada en el curso, obtenían calificaciones muy bajas (incluso -- reprobatorias), y los alumnos con un alto índice de ausencias y aparente habilidad mediocre para el curso, obtuvieron calificaciones favorables y altas.

Para analizar y tratar de resolver este problema, se aplicó a los dos grupos la Encuesta de Hábitos y Actitudes hacia el Estudio, que tiene por objeto identificar a los jóvenes cuyos hábitos y actitudes son distintos de quienes obtienen altas calificaciones, contribuir al mejor entendimiento de aquellos que muestran dificultades académicas y proveer

una base de ayuda con el fin de mejorar hábitos y actitudes hacia el estudio, y desarrollar plenamente sus habilidades.

Ante el problema planteado, cabe la pregunta: ¿Influyen en el rendimiento escolar del estudiante sus hábitos y actitudes hacia la materia? ¿y Porqué el que trabaja y estudia obtiene mejores calificaciones - que el estudiante que no trabaja?

Para responder a las preguntas anteriormente planteadas se enunciaron las siguientes hipótesis:

$H_1$  = No existen diferencias significativas entre los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta antes y después del curso de "Cómo estudiar."

$H_2$  = No existe diferencia significativa entre los resultados obtenidos de la encuesta en el turno matutino y el vespertino.

$H_3$  = No existe diferencia significativa en el aprovechamiento de los alumnos del sexo masculino y femenino antes de dar el curso de "Cómo estudiar".

$H_4$  = No existe diferencia en el aprovechamiento de los alumnos del sexo masculino y femenino después de la aplicación del curso.

Los alumnos a quienes se aplicó el estudio pertenecen y están inscritos en los grupos de tercero de bachillerato, turno matutino (Gpo. "M") y vespertino (Gpo. "P"), al Instituto "Juan Escutia". Las características de los grupos son:

MATUTINO

VESPERTINO

N = 20

N = 34

SEXO FEM. = 8

SEXO FEM. = 5

EDAD.- 17 - 2 sujetos

EDAD.- 20 - 2 sujetos

18 - 3 "

21 - 1 "

19 - 1 "

22 - 1 "

20 - 2 "

24 - 1 "

SEXO MASC. = 12

SEXO MASC. = 29

EDAD.- 17 - 1 sujeto

EDAD.- 18 - 2 sujetos

18 - 2 sujetos

19 - 2 "

19 - 4 "

20 - 5 "

20 - 4 "

21 - 9 "

22 - 1 "

22 - 3 "

23 - 3 "

24 - 2 "

26 - 1 "

29 - 2 "

PROCEDIMIENTO.- El procedimiento seguido fue el siguiente: Después de haber observado a los grupos anteriormente descritos y descubrir en ellos que los alumnos con habilidad mediocre obtenían las más altas calificaciones, se decidió aplicar la encuesta de Hábitos y Actitudes hacia el Estudio y dar un curso de "Cómo Estudiar".

El primer paso dado, consistió en explicar a los alumnos la necesidad de aplicar la encuesta y la utilidad que podría tener el curso para ellos. Se procedió entonces a aplicar la encuesta por primera vez

y a explicar cada una de las técnicas auxiliares de estudio en el siguiente orden:

#### RELACION DE LAS ACTIVIDADES DE ORIENTACION PARA UN ESTUDIO EFECTIVO

##### SESION I

DURACION: 2 horas

- Explicar los objetivos del curso y el procedimiento que se seguirá.
- Analizar los problemas académicos que con frecuencia se presentan en los estudiantes de preparatoria.
- Explicar la necesidad de la aplicación de la encuesta sobre Hábitos -- y Actitudes hacia el Estudio.
- Señalar las actividades programadas para la siguiente sesión.
- Aplicar la encuesta.

##### SESION II

DURACION: 1 1/2 horas

- Explicar la necesidad de llevar un método de estudio.
- Analizar la influencia de las actitudes en el estudio.
- Demostrar la influencia del medio ambiente en el aprendizaje (presentado láminas).
- Presentar las técnicas auxiliares que se expondrán durante el curso.
- Discutir la organización del tiempo de estudio.
- Explicar los principios para la elaboración de un horario particular de actividades.
- Dirigir la elaboración de un horario en clase.
- Pedir a cada alumno que elabore el propio para sesión próxima.
- Señalar las actividades para la siguiente sesión.

##### SESION III

DURACION: 1 1/2 horas

- Revisar los problemas que se presentaron en la elaboración del horario.

- Discutir la necesidad de tomar buenos apuntes en clase.
- Explicar las técnicas más convenientes para tomar notas.
- Pedir a los alumnos que tomen notas del tema que se tratará a través - de una conferencia de 15' de duración (práctica).
- Recoger las notas que cada alumno haya escrito.
- Discutir los problemas más comunes que se presentan a los estudiantes En la lectura.
- Explicar el método SQ3R para leer textos.
- Anunciar las actividades para la IV sesión.

SESION IV

DURACION: 1 1/2 horas

- Aclarar los problemas que se presentaron al tomar las notas.
- Explicar la utilidad de subrayar los libros.
- Presentar la técnica de subrayado.
- Ilustrar la forma efectiva de subrayar (subrayando un texto).
- Repartir un texto y pedir que lo subrayen.
- Explicar las reglas para recordar el material estudiado.
- Exponer la importancia de saber escuchar.
- Proporcionar las reglas para saber escuchar.
- Leer un texto y pedir que hagan un resumen.
- Recoger el resumen y el texto subrayado.
- Señalar las actividades para la V sesión.

SESION V

DURACION: 1 1/2 horas

- Aclarar las dudas sobre la técnica de subrayado y el resumen.
- Analizar el papel de los exámenes en el aprendizaje.
- Explicar los criterios más usados para la calificación de los exámenes.
- Explicar la necesidad de una buena preparación y la utilización de las

técnicas de estudio.

- Discutir la forma de resolver los exámenes.
- Describir una buena organización del tiempo durante el examen.
- Explicar cómo eliminar la ansiedad antes y después del examen.
- Exponer, a manera de corolario, la elaboración de trabajos escritos.
- Comunicar las actividades para la VI sesión.

SESION VI

DURANCION: 1 1/2 horas

- Resumen de las técnicas auxiliares expuestas durante el curso.
- Invitar a los alumnos a que utilicen las técnicas de estudio que se les proporcionaron.
- Leer el manual de Estudio Efectivo que se le será proporcionado a cada alumno.
- Pedir observaciones sobre el curso y sus opiniones y juicios sobre el manual.
- Explicar la necesidad de aplicar nuevamente la encuesta.
- Pedir que todos asistan dentro de 6 semanas a la segunda aplicación de la encuesta.
- Repartir el manual.

Una vez que se hubo explicado a los estudiantes la necesidad del "retest" y luego de un receso de 6 semanas se aplicó nuevamente el test. Los datos obtenidos de cada uno de los grupos, en las dos aplicaciones, fueron tabulados y tratados estadísticamente. En la sección siguiente se tratan estos aspectos.

TRATAMIENTO ESTADISTICO DE LOS DATOS.- Los datos obtenidos fueron tratados con el diseño estadístico de dos grupos, sólo que con una modificación que consistió en utilizar como grupo control y experimental al mis-

mo. Esto se hizo de la siguiente manera: fue grupo control antes de dar el curso y experimental después de impartido. El estudio fue llevado de esta manera ya que únicamente se trataba de observar si los hábitos y -- las actitudes hacia el estudio que presentan los estudiantes cambiaban -- positiva o negativamente con el curso de "Cómo Estudiar" que se les im--partió.

El intervalo entre la primera y la segunda aplicación de la encuesta fué de siete semanas -una que duró el curso y seis de intervalo-. Los resultados obtenidos fueron los que se presentan en las tablas.

Al tabular los datos obtenidos en el estudio se agruparon, como se muestra en las tablas I y II, para ver si los resultados obtenidos en la segunda aplicación eran significativamente diferentes que los de -- la primera, y por lo tanto, si el curso había modificado los hábitos y -- las actitudes de los alumnos.

El procedimiento estadístico que se siguió fué el siguiente:

- Tomando como M1 la muestra de la segunda aplicación de la encuesta y -- M2 la muestra de la primera.

$$H_0 : M_1 = M_2$$

En donde el curso no modificó los hábitos y actitudes.

$$H_1 : M_1 > M_2$$

El curso si los modificó y fueron superiores los resultados de la encuesta después del curso.

$$H_0 = t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}}$$

$$\text{donde } \sigma = \sqrt{\frac{N_1 S_1^2 + N_2 S_2^2}{N_1 + N_2 - 2}}$$

$$t = \frac{92.7 - 62.5}{19.98 \sqrt{\frac{1}{20} + \frac{1}{20}}} + \frac{30.20}{6.32} = 4.78 \quad \sigma = \sqrt{\frac{20(731) + 20(27.46)}{20 + 20 - 2}}$$

$$\sigma = 19.98$$

$$t = 4.78$$

Tomando el valor de  $t_{0.995}$ , es decir a 1 nivel de significación del 1% (0.01) y con 38° de libertad ( $n_1 + n_2 - 2$ ) es rechazada la hipótesis  $H_0$  porque  $-2.71 < 4.78 < 2.71$

De donde se deduce que si rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) se debe aceptar la  $H_1$ , que significa que el curso si modificó los hábitos y actitudes del grupo, solo que sería conveniente hacer otra prueba similar y en las mismas condiciones.

El mismo procedimiento se llevó a cabo en el grupo vespertino: (tablas III y IV).

En donde tomando las siguientes hipótesis se hizo lo siguiente:

$H_0 : M_1 = M_2$  No hubo modificación.

$H_1 : M_1 \neq M_2$  La calificación de la encuesta fué superior en la segunda aplicación (después del curso).

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sigma \sqrt{\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}} \quad \text{donde } \sigma = \sqrt{\frac{N_1 S_1^2 + N_2 S_2^2}{N_1 + N_2 - 2}}$$

$$t = \frac{93.44 - 66.85}{15.21 \sqrt{\frac{1}{34} + \frac{1}{34}}} = \frac{26.59}{3.689} = 7.20 \quad \sigma = \sqrt{\frac{34(31.3) + 34(417.99)}{34 + 34 - 2}}$$

$$t = 7.20$$

$$\sqrt{231.45} = 15.21$$

Con un nivel de significación del 1% (0.01) y con 66 grados de libertad,  $t_{99} = 2.39$ , de donde:

$$- 2.39 < 7.20 \quad \text{A} \quad 2.39$$

Como el valor de  $t$  no cae dentro del intervalo, se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_1$ . Esto significa que el método de estudio si modificó los hábitos y actitudes hacia el estudio de los alumnos del grupo vespertino.

Así como se vio la diferencia estadística entre la 1a. y 2a. - aplicaciones en los dos turnos, se trató de probar la hipótesis de que - no existía diferencia significativa entre los dos turnos antes del curso (Tablas V y VI).

Con la misma prueba de hipótesis:

$$H_0 : M_1 = M_2$$

$$H_1 : M_1 > M_2$$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}}$$

$$\text{donde } \sigma = \sqrt{\frac{N_1 S_1^2 + N_2 S_2^2}{N_1 + N_2 - 2}}$$

$$t = \frac{66.85 - 62.5}{\sqrt{\frac{1}{34} + \frac{1}{20}}}$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{34 (418) + 20 (731)}{34 + 20 - 2}}$$
$$\sigma = 23.55$$

$$t = \frac{4.35}{(23.55)(.28)} = \frac{4.35}{6.59}$$

$$t = 0.66$$

Con el mismo nivel de significación (0.01) y con 52° de libertad  $t_{99} = 2.40$

De donde:

$$- 2.40 < 0.66 < 2.40$$

Como el valor de  $t_{99}$  cae dentro del intervalo la  $H_0$  se acepta y se rechaza  $H_1$  por lo que no hay por que dividir los grupos de los dos turnos antes del curso; esto quiere decir que el cambio que se produzca en cualquiera de los grupos no debe ser superior en ninguno de los turnos, puesto que se encuentran en igualdad de circunstancias antes de tomar el curso.

Para saber si los dos grupos asimilaron con igual intensidad el curso, se hizo también una prueba de hipótesis con los resultados de la encuesta en los dos turnos después del curso (ver tablas VII y VIII).

$$H_0 = M_1 = M_2$$

$$H_1 = M_1 > M_2$$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}}$$

$$\text{donde } \sigma = \sqrt{\frac{N_1 S_1^2 + N_2 S_2^2}{N_1 + N_2 - 2}}$$

$$t = \frac{93.44 - 92.7}{5.57 \sqrt{\frac{1}{34} + \frac{1}{20}}}$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{34 (31.3) + 20 (27.46)}{34 + 20 - 2}}$$

$$t = \frac{.74}{1.57} = 0.47$$

$$\sigma = 5.57$$

Tomando el valor de  $t_{99}$  con 52° de libertad  $t_{99} = 2.40$

De donde:

$$(- 2.40 < 0.47 < 2.40 )$$

Como  $t_{99}$  cae dentro del intervalo la  $H_0$  es aceptada, lo que significa que no existe diferencia estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los dos grupos después -- del curso. Esto es, que los dos turnos empezaron en igualdad de circunstancias, y los resultados obtenidos fueron similares; por lo que no se puede pensar en que el estudiar en el turno matutino o vespertino, influya para el cambio de hábitos y actitudes hacia el estudio en los alumnos de los grupos de 6° año de Bachillerato del Instituto "Juan Escutia".

Otra prueba de hipótesis se hizo con los resultados obtenidos de la encuesta con los estudiantes del sexo femenino y del masculino en los dos turnos (ver tabla IX).

$$H_0 : M_1 = M_2$$

$$H_1 : M_1 \neq M_2$$

$$t = \frac{81.4 - 45.83}{22.32 \sqrt{\frac{1}{8} + \frac{1}{2}}}$$

$$\text{donde } \sigma = \sqrt{\frac{8(582.5) + 12(359)}{8 + 12 - 2}}$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{8968}{18}} = 22.32$$

$$t = \frac{35.57}{(22.32)(0.45)} = \frac{35.57}{10.04} = 3.54$$

$$t_{99} = 2.55$$

$$(- 2.55 < 3.54 < 2.55)$$

Como  $t_{99}$  no cae dentro del intervalo se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_1$ , aunque no se sabe estadísticamente cuál de los dos grupos es superior, pues sólo se prueba que  $M_1$  es diferente de  $M_2$ . Es decir que antes de tomar el curso ya existía una notable diferencia entre el aprovechamiento escolar de los alumnos del sexo femenino y los del masculino. Es de esperarse que esta diferencia persista aún después de impartido el curso, y para saberlo se llevó a cabo el mismo procedimiento con los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta, después del curso (ver tabla X).

$$H_0 : M_1 = M_2$$

$$H_1 : M_1 \neq M_2$$

$$t = \frac{97.12 - 89.12}{3.63 \sqrt{\frac{1}{8} + \frac{1}{12}}}$$

$$\text{donde } \sigma = \sqrt{\frac{8(.78) + 12(19.25)}{8 + 12 - 2}}$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{237.24}{18}} = 3.63$$

$$t = \frac{8}{1.63} = 4.9$$

$$t_{99} = 2.55$$

$$(-2.55 < 4.9 < 2.55)$$

En la segunda aplicación de la encuesta, o sea, después del curso; nuevamente  $t_{99}$  no cae dentro del intervalo y se rechaza  $H_0$ ; aceptando  $H_1$ , que plantea que los dos grupos son diferentes, afirmando con esto lo que se pensó al realizar la prueba de hipótesis antes de dar el curso.

La misma pregunta que se planteó para el turno matutino se hace para el vespertino; es decir, saber si existe diferencia significativa entre los hábitos y actitudes de estudio de los sujetos femeninos y -

los masculinos (ver tabla XI).

$$H_0 : M_1 = M_2$$

$$H_1 : M_1 \neq M_2$$

$$t = \frac{61 - 68.47}{20.64 \sqrt{\frac{1}{5} + \frac{1}{29}}}$$

$$\text{donde } \sigma = \sqrt{\frac{5(274) + 29(423)}{5 + 29 - 2}}$$

$$\sigma = 20.64$$

$$t = \frac{-7.47}{9.99} = -0.75$$

$$t_{99} = 2.45 \dots$$

$$(-2.45 < -0.75 < 2.45)$$

La calificación  $t$  cae dentro del intervalo por lo que no se rechaza la hipótesis y se acepta que no existe igualdad significativa entre los hábitos y actitudes hacia el estudio de los alumnos del sexo masculino y los del femenino, en la primera aplicación de la encuesta, es decir, antes del curso.

Como se vió que antes del curso no existía igualdad entre los alumnos del turno vespertino, se llevó a cabo el mismo procedimiento, -- para ver si la igualdad en los hábitos y actitudes hacia el estudio de los alumnos persistía después del curso de Cómo Estudiar (ver tabla ---- XII).

$$H_0 : M_1 = M_2$$

$$H_1 : M_1 \neq M_2$$

$$t = \frac{93.8 - 92.6}{\sigma \sqrt{\frac{1}{5} + \frac{1}{29}}}$$

$$\text{donde } \sigma = \sqrt{\frac{5(10.8) + 29(27.9)}{5 + 29 - 2}}$$

$$\sigma = 5.19$$

$$t = \frac{1.2}{5.19 (0.48)} = \frac{1.2}{2.49}$$

$$t = 0.48 \quad \therefore$$

$$- 2.45 < 0.48 < 2.45$$

En este segundo caso también se acepta la hipótesis  $H_0$  y se --  
comprueba que no existe diferencia significativa entre los alumnos de am  
bos sexos ni aún después del curso.

T A B L A S

TABLA I

TURNO MATUTINO  
1a APLICACION (antes del curso)

INTERVALO	X	F	FX	$(X - \bar{X})^2$	$F(X - \bar{X})^2$
25 - 34	29.5	4	118	1089	4356
35 - 44	39.5	3	118.5	529	1587
45 - 54	49.5	3	148.5	169	507
55 - 64	59.5	2	119	9	18
65 - 74	69.5	0	0	0	0
75 - 84	79.5	2	159	289	578
85 - 94	89.5	1	89.5	729	729
95 - 104	99.5	5	497.5	1369	6845
		20	1250		14620

$N = 20$

$\bar{X} = \frac{1250}{20} = 62.5$

$DS = \sqrt{\frac{\sum f(X - \bar{X})^2}{N}} = \sqrt{\frac{14620}{20}} = \sqrt{731} = 27.04$

TABLA II

TURNO MATUTINO  
2a APLICACION (después del curso)

INTERVALO	X	F	FX	$(X - \bar{X})^2$	$F(X - \bar{X})^2$
80 - 82	81	1	81	136.9	136.9
83 - 85	84	1	81	75.7	75.7
86 - 88	87	0	0	0	0
89 - 91	90	9	810	7.3	65.7
92 - 94	93	0	0	0	0
95 - 97	96	3	288	10.9	32.7
98 - 100	99	6	594	39.7	238.2
		20	1854		549.2

$N = 20$

$\bar{X} = 92.7$

$DS = \sqrt{\frac{549.2}{20}} = 5.24$

TABLA III

TURNO VESPERTINO  
1a APLICACION (antes del curso)

INTERVALO	X	F	FX	$(X - \bar{X})^2$	F $(X - \bar{X})^2$
30 - 39	34.5	4	138	104.65	418.6
40 - 49	44.5	5	222.5	499.5	2497.6
50 - 59	54.5	6	327	152.5	915.1
60 - 69	64.5	1	64.5	5.5	5.5
70 - 79	74.5	5	372.5	58.5	292.6
80 - 89	84.5	8	676	311.5	2492.2
90 - 99	94.5	5	472.5	764.5	3822.6
		34	2273		14211.6

N = 34

$\bar{X} = 66.85$

DS = 20.44

TABLA IV

TURNO VESPERTINO  
2a APLICACION (despues del curso)

INTERVALO	X	F	FX	$(X - \bar{X})^2$	F $(X - \bar{X})^2$
80 - 82	81	3	243	154.8	464.3
83 - 85	84	2	168	89.1	178.2
86 - 88	87	0	0	0	0
89 - 91	90	7	630	11.8	82.8
92 - 94	93	0	0	0	0
95 - 97	96	14	1344	6.6	91.8
98 - 100	99	8	792	30.9	247.3
		34	3177		1064.4

N = 34

$\bar{X} = 93.44$

DS = 5.6

TABLA V

TURNO MATUTINO  
1a APLICACION (antes del curso)

INTERVALO	X	F	FX	$(X - \bar{X})^2$	F $(X - \bar{X})^2$
25 - 34	29.5	4	118	1089	4356
35 - 44	39.5	3	118.5	529	1587
45 - 54	49.5	3	148.5	169	507
55 - 64	59.5	2	119	9	18
65 - 74	69.5	0	0	0	0
75 - 84	79.5	2	159	289	578
85 - 94	89.5	1	89.5	729	729
95 - 104	99.5	5	497.5	1369	6845
		20	1250		14620

N = 20

$\bar{X}$  = 62.5

DS = 27.04

TABLA VI

TURNO VESPERTINO  
1a APLICACION (antes del curso)

INTERVALO	X	F	FX	$(X - \bar{X})^2$	F $(X - \bar{X})^2$
30 - 39	34.5	4	138	1046.5	4186
40 - 49	44.5	5	222.5	499.5	2497.6
50 - 59	54.5	6	327	152.5	915.1
60 - 69	64.5	1	64.5	5.5	5.5
70 - 79	74.5	5	372.5	58.5	292.6
80 - 89	84.5	8	676	311.5	2492.2
90 - 99	94.5	5	472.5	764.5	3822.6
		34	2273		14211.6

N = 34

$\bar{X}$  = 66.85

DS = 20.44

TABLA VII

TURNO MATUTINO  
2a APLICACION (despues del curso)

INTERVALO	X	F	FX	$(X - \bar{X})^2$	F $(X - \bar{X})^2$
80 - 82	81	1	81	136.9	136.9
83 - 85	84	1	81	75.7	75.7
86 - 88	87	0	0	0	0
89 - 91	90	9	810	7.3	65.7
92 - 94	93	0	0	0	0
95 - 97	96	3	288	10.9	32.7
98 - 100	99	6	594	39.7	238.2
		20	1854		549.2

N = 20

$\bar{X} = 92.7$

DS = 5.24

TABLA VIII

TURNO VESPERTINO  
2a APLICACION (despues del curso)

INTERVALO	X	F	FX	$(X - \bar{X})^2$	F $(X - \bar{X})^2$
80 - 82	81	3	243	154.8	464.3
83 - 85	84	2	168	89.1	178.2
86 - 88	87	0	0	0	0
89 - 91	90	7	630	11.8	82.8
92 - 94	93	0	0	0	0
95 - 97	96	14	1344	6.6	91.8
98 - 100	99	8	792	30.9	247.3
		34	3177		1064.4

N = 34

$\bar{X} = 93.44$

DS = 5.6

TABLA IX

TURNO MATUTINO  
SEXO MASCULINO  
1a APLICACION (antes del curso)

X	$(X - \bar{X})^2$
55	84.0
80	1167.5
50	17.3
80	1167.5
45	1.0
25	433.9
25	433.9
35	117.3
60	200.8
25	433.9
40	34.0
30	250.6
<b>550</b>	<b>4311.8</b>

N = 12

$\bar{X} = 45.83$     DS = 18.95

TURNO MATUTINO  
SEXO FEMENINO  
1a APLICACION (antes del curso)

X	$(X - \bar{X})^2$
35	2153
95	185
95	185
99	310
95	185
90	74
45	1325
97	243
<b>651</b>	<b>4660</b>

N = 8

$\bar{X} = 81.4$

DS = 24.13

TABLA X

TURNO MATUTINO  
SEXO MASCULINO  
2a. APLICACION (después del curso)

X	$(X - \bar{X})^2$
95	2581
90	.01
90	.01
90	.01
90	.01
90	.01
90	.01
90	.01
80	9841
99	8244
85	2421
90	.01
90	.01
<b>1079</b>	<b>23095</b>

N = 12

$\bar{X} = 89.92$

DS = 4.39

TURNO MATUTINO  
SEXO FEMENINO  
2a. APLICACION (después del curso)

X	$(X - \bar{X})^2$
90	51
99	4
99	4
99	4
99	4
97	.01
95	5
99	4
<b>777</b>	<b>76.01</b>

N = 8

$\bar{X} = 97.12$

DS = .88

**TABLA XI**

T U R N O V E S P E R T I N O S E X O M A S C U L I N O 1 a. A P L I C A C I O N ( A N T E S D E L C U R S O )	TURNO VESPERTINO SEXO FEMENINO 1a. APLICACION (ANTES DEL CURSO)
---	--

INTERVALO	X	F	FX	$(X-X)^2$	$F(X-\bar{X})^2$	X	$(X-\bar{X})^2$
25 - 34	29.5	2	59	1519	3038	55	36
35 - 44	39.5	3	118.5	839	2517	85	576
45 - 54	49.5	3	148.5	360	1080	75	196
55 - 64	59.5	5	297.5	80	400	40	441
65 - 74	69.5	1	69.5	1	1	50	121
75 - 84	79.5	6	477	122	732		
85 - 94	89.5	8	716	442	3536		
95 - 104	99.5	1	99.5	963	963		
		29	1985.5		12267	305	1370

N = 29

$\bar{X}$  = 68.47

DS = 20.56

N = 5

$\bar{X}$  = 61

DS = 16.55

**TABLA XII**

T U R N O V E S P E R T I N O S E X O M A S C U L I N O 2 a. A P L I C A C I O N ( D E S P U E S D E L C U R S O )	TURNO VESPERTINO SEXO FEMENINO 2a. APLICACION (DESPUES del CURSO)
---	--

INTERVALO	X	F	FX	$(X-X)^2$	$F(X-\bar{X})^2$	X	$(X-\bar{X})^2$
80 - 83	81.5	3	244	123	369	90	14
84 - 87	85.5	2	171	50	100	99	27
88 - 91	89.5	5	447	9	45	95	1
92 - 95	93.5	7	654	1	7	90	14
96 - 99	97.5	12	1170	24	288	95	1
		29	2686		809	469	54

N = 29

$\bar{X}$  = 92.60

DS = 5.28

N = 5

$\bar{X}$  = 93.80

DS = 3.29

## CONCLUSIONES

## C O N C L U S I O N E S

Los resultados de este estudio no pueden considerarse como válidos para todos los estudiantes de nivel preparatoria, puesto que es im posible generalizar un estudio que se realiza con un grupo socioeconómicamente homogéneo, y menos aún, si es la primera vez que se realiza el estudio.

Al decir que es la primera vez que realiza el estudio, me refiero a nivel preparatoria, puesto que, como mencioné en la introducción, un estudio muy similar fué hecho por los Lics. Fernando García Cortéz y Eduardo García Hassey con los alumnos del primer semestre de Psicología.

Por todo lo anterior propongo como conclusiones lo siguiente:

- 1.- El curso de "Cómo Estudiar" no es un elixir para curar el bajo rendi miento de los estudiantes, porque la clave de cualquier método de es tudio son las actitudes hacia el mismo.
- 2.- La encuesta realmente da una imagen de los hábitos y las actitudes hacia el estudio, aunque de 1969, fecha en que se hizo el primer estudio en México sobre la E H A E ha variado la comprensión del vo cabulario ya que la utilización de modismos dentro del curso influye ron favorablemente en el ánimo de los alumnos.
- 3.- Los alumnos del sexo masculino son más distraídos que las alumnas, por lo que generalmente carecen de un método de estudio. Como conse cuencia de ello el curso fué más asimilado por las alumnas.
- 4.- El método de estudio que se les proporcionó es válido únicamente para los estudiantes del Instituto "Juan Escutia", aunque si se trata-

ra de sujetos con características similares (nivel socioeconómico, -  
preparación secundaria, edad, etc.) a los anteriormente citados el -  
curso podría considerarse como válido.

A P E N D I C E

M A N U A L P A R A U N E S T U D I O E F E C T I V O

NOTA:- NINGUNA DE ESTAS IDEAS SERVIRA SI NO RECONOCES QUE TIENES UNA ACTITUD NEGATIVA Y QUE LA FORMA PESIMISTA DE PENSAR, ESTA LASTIMAN-  
DOTE A TI Y A LOS DEMAS.

NECESIDAD DE UN METODO DE ESTUDIO.

"Las personas que no anteponen lo que tienen que hacer a los --  
placeres que les brinda la vida social, no sólo están apostando algunos  
minutos de placer sino que se están jugando su futuro completo".

La salud física y mental son muy importantes en la obtención de  
éxito o fracaso en la carrera a desempeñar, ya que si no estás bien físi-  
camente, no te puedes concentrar. Y ésto reduce tu eficiencia en el estu-  
dio. Además de los problemas de poseer más dinero para poder gastar más;  
mayor libertad, interés por el sexo opuesto, tener más libertad que los de  
más, etc. Si les das más interés a estas pequeñas cosas, es probable que  
nunca llegues a obtener el futuro que te espera. Debes aprender a pensar  
en forma positiva, pues todos se te acercarán con mayor facilidad que si  
tienes una actitud negativa, y además todo te saldrá mejor con una buena -  
cara al estudio. Los problemas se solucionarán mejor con optimismo que --  
con pesimismo, y ésto te ayudará a progresar en tus estudios.

Los siguientes once pasos te ayudarán a formar y mantener un con  
trol emocional:

- 1.- Cuando algo te preocupe (cuéntaselo) a alguien en quien confíes, ya --  
sea en el ámbito familiar, social, escolar, eclesiástico, etc. Lo im-  
portante es que sea alguien con criterio amplio que te ayude a pensar  
en la solución.

- 2.- Cuando te encuentres ante un problema sin saber qué hacer, aléjate un poco de él; ya sea haciendo un viaje, leyendo, etc. para que --- cuando regreses tu condición emocional y mental sea adecuada para - hallar la solución.
- 3.- Cuando algo ande mal no debes enojarte, porque eso te resta ener--- gías para buscar la solución adecuada. Realiza actividades diver-- sas que mantengan alejada tu mente del problema.
- 4.- El pelearse o encontrarse en líos constantemente, puede ser síntoma de frustración y tú debes encontrar la causa de ese comportamiento. Es necesario, para ello, manejar tus puntos de vista con calma y es tar preparado a reconocer tus errores, y así, obtendrás como resul- tado la liberación de tensiones, por haber encontrado la solución - práctica a tu problema y un sentido de madurez más satisfactorio.
- 5.- Si estás pensando la mayor parte del tiempo en tus problemas, ayuda a alguien más a solucionar los suyos para sentir menos pesados los tuyos.
- 6.- Cuando se te acumule la tarea, lo mejor es organizarla de forma tal, que por orden de importancia puedas desarrollarla poco a poco,
- 7.- Mucha gente espera de sí misma más de lo que pueda dar, y es enton- ces cuando fracasa. Por ésto tú no exijas más de lo que puedas dar, pero sí tienes que tratar de poner el mismo interés en todas tus so luciones, no sólo en las que te interesan y gustan.
- 8.- Lo mismo sucede con la demás gente. Si esperas demasiado de ellas, te sentirás defraudado y traicionado. Cuando criticas demasiado - una persona, es quizá que la quieres meter en un patrón establecido

previamente por tí, y eso es injusto, tu labor es valorar sus puntos buenos y comprenderlos.

- 9.- Si te encuentras bajo una fuerte tensión emocional, te sentirás con el espíritu competitivo muy desarrollado y querrás ser el primero, aún en cosas superfluas. Recuerda que esta situación puede lastimar a algún compañero física, mental y emocionalmente. Evítalo y trata a los demás como te gustaría que te trataran.
- 10.- Muchas veces sientes que eres menospreciado o rechazado. A veces son cosas que imaginas, pero para no sentirte así, puedes hacerte más valioso con los demás, platicando con el grupo y no esperando que se te pregunte; tampoco ser siempre el primero en hablar, sino estar en un punto intermedio.
- 11.- Para una salud física, mental y emocional tan bueno es el estudiar como divertirse o estar en actividad con medida, que te distraerá un poco del trabajo diario.

Cuando las calificaciones son bajas los alumnos tienden a criticar el método del profesor, pero son ellos mismos quienes se califican y el profesor ó instructor sólo lleva la secuencia de calificaciones.

Aunque te sorprenda, a los profesores les disgusta tanto reprobado a alguien, como les molesta a las personas afectadas y los profesores que son dedicados se sienten a veces fracasados cuando reprueban algunos alumnos, pues sienten culpa de no haber podido incrementar la potencialidad de los estudiantes reprobados.

Obviamente habrá siempre algunos profesores que serán mejores

que otros, y otros que en realidad no enseñen nada, pero la enseñanza - no es tarea fácil y casi siempre se les paga la mitad del esfuerzo que utilizan; por lo tanto la culpa debe encontrarse en el lugar de su origen, la mayoría de las veces eres tú mismo.

Gran parte de los estudiantes se encuentran desorientados sobre lo que desean estudiar y descuidan sus estudios por la misma inseguridad que les provocan.

Los síntomas más claros son:

- 1) La distracción de las actividades y el dejar todo para el último momento.
- 2) Vacilación que se caracteriza por sentimientos que fluctúan con actividades académicas y requisitos. La mayoría de los muchachos están interesados hoy, indiferentes mañana, aburridos al día siguiente; y empiezan con el círculo vicioso la semana próxima.
- 3) Desorganización, integrada por confusión y desorden en actividades académicas y/o en el trabajo.

La motivación se encuentra muy por debajo hasta que se clasifican los objetivos educacionales propios. "La llave para una buena -- actitud académica es saber lo que se quiere de la escuela y porqué se - quiere. Prepárate bien antes de trabajar si es que en realidad quieres progresar y obtener un buen trabajo, prestigio y pago.

Los Psicólogos educativos reconocen por lo menos cuatro factores que interactúan para influenciar el triunfo en la escuela. Además de la habilidad académica, hay otros tres factores; aprendizaje acadé--mico previo, ajuste a la vida académica, y la actitud para con el trabao

jo académico. La habilidad académica se denomina a veces como inteligencia o potencial de aprendizaje. Las diferencias individuales te muestran la capacidad mayor o menor de cada persona para aprender determinadas cosas, y para programar tu educación debes tomar en cuenta tus capacidades mayores y menores. El aprendizaje previo se refiere a los patrones de escritura y efectividad en lectura, pues éstos son básicos en la comprensión de lo que tenemos que aprender. La eficacia al desarrollar las materias académicas dependerá grandemente del uso de las técnicas efectivas o apropiadas para organizar y completar las actividades del estudio. Los sentimientos y lo que esperamos de la escuela así como el deseo de aprendizaje académico componen la actitud académica. Las creencias académicas pueden ser positivas o negativas y los objetivos educacionales pueden ser a largo o a corto plazo.

#### INFLUENCIA DE LAS ACTITUDES EN EL APRENDIZAJE.

Si estás dispuesto a adaptarte al ambiente escolar y a cumplir las demandas académicas, estarás en posición de aportar el esfuerzo necesario para adquirir perseverancia y los hábitos de estudio que se necesitan para salir adelante.

Cuando empieces a fallar en una o en varias materias, puedes solucionarlo de cualquiera de estas dos formas:

- 1.- Compensado las deficiencias con tiempo extra de estudio y esfuerzo,
- 2.- Adquiriendo mejores hábitos de estudio para corregir esas deficiencias.

Debes estar seguro de que tu deseo de mejorar y aprender es -

real y propio, no ajeno o superficial; pues en el estudio, (como en --- otras actividades), se necesita disciplina, práctica, esfuerzo y gran - interés para aprender con la guía, a veces necesaria, de un instructor o maestro. Necesitas recordar que existen dos fases en la vida esco--- lar; la académica y la social, y que exagerar cualquiera de ellas sería terrible para tu aprovechamiento; por lo tanto, tienes que participar - en ambas, teniendo siempre presente que debes tener prioridad por la -- académica, ya que a los profesores aún las mejores excusas en algunas - ocasiones, no les interesan, pues exigen responsabilidad al alumno co-- mo a los adultos. Aunque los maestros no dejan de tomar en cuenta que la solución de los problemas sociales influyen en la efectividad del es tudio.

No olvides que cuando se tiene disposición para realizar una actividad (estudiar una materia por ejemplo) se hace con mayor eficacia- que si no se desea hacer. Para evitar tener una predisposición en con-- tra de una materia en especial, no debes juzgarla por razones tan vanas como la apariencia del maestro, por ejemplo.

Hay que recordar que aún si una materia nos gusta no debemos estudiar demasiado sino repartir el tiempo, dándole preferencia a las - asignaturas que nos molestan. El tiempo máximo de estudio continuo que debes hacer, son dos horas; después de ellas, tomarás un descanso -dis-- trayéndote con otra actividad- para comprender o entender lo que estu-- dies, puesto que la fatiga mental hace que te canses al no comprender - lo que leas y por lo tanto te "caiga mal" la materia.

### INFLUENCIA DEL MEDIO AMBIENTE EN EL ESTUDIO.

Para que el estudio sea efectivo se necesita estar en un sitio adecuado, con más o menos, las siguientes características: luz suficiente, material necesario a la mano, buena ventilación, lejos de distracciones, con silla y mesa regularmente cómodas, etc.

Existen tres factores ambientales que influyen en la eficacia de lo que se estudia, estos factores son:

#### 1.- Distracciones del auditorio.

a) Conversación.- Si te distraes fácilmente conversando, trata de estudiar sólo y de evitar las llamadas telefónicas.

#### 2.- Distracciones Visuales.

b) Radio y Televisión.- El radio lo puedes escuchar si te puedes concentrar con él, pero la T.V. no, porque estimula la vista y no te permite concentrar la atención.

#### 3.- Desorganización.

c) Ruido de afuera.

Para tener un estudio eficiente es necesario llevar a cabo las características de un sitio adecuado que se enuncian arriba.

### TECNICAS AUXILIARES PARA EL ESTUDIO EFECTIVO.

Un estudio efectivo se puede llevar a cabo si te ayudas de las

técnicas auxiliares que los psicólogos y pedagogos han ideado para ese fin. Realizando repetidamente las técnicas se te llega a formar un buen hábito de estudio. Las técnicas más usuales son las siguientes:

- a) Elaborar horarios.
- b) Tomar apuntes.
- c) Método SQ3R).
- d) Subrayar.
- e) Recordar el material estudiado.
- f) Escuchar.

Elaboración de horarios.- La elaboración de un horario es muy importante porque es entonces cuando se debe distribuir el tiempo con el que --- cuentas para realizar todas tus actividades.

Dentro de tu horario particular debes incluir el tiempo destinado a diversiones, estudios, comidas, sueño, etc. Existen horarios o planes a largo plazo como sería el de todo el tiempo de exámenes- y a -- corto plazo, como el de una semana de estudio programado. Para hacer -- tu horario de actividades sigue estas etapas:

- 1.- Exámen detallado de todas las actividades del día.
- 2.- Haz un plan a tan largo plazo como sea posible para lograr una vi--- sión bastante amplia del trabajo.
- 3.- Decidir cuándo vas a estudiar lo más importante, tomando en cuenta - tus costumbres, ya sea por las mañanas (que es lo más indicado) ó -- por las tardes; pero siempre dejando los fines de semana, ó al menos un día, libres.
- 4.- Al empezar cada semana trazar un plan de estudios con las siguientes características:

- a) Hacer la tarea a la hora más conveniente y sin distracciones.
- b) Descansar entre las tareas.
- c) Experimentar si debes hacer los trabajos en una ó más sesiones.
- d) Organizar un diario para que compruebes los adelantos, si es que se presentan. El diario debe ser similar a éste:

Hora de levantarte \_\_\_\_\_ Hora de acostarte \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Hora de a	Actividad	Observaciones

Resúmen del día

Número de horas para diversiones, ejercicios físicos y descanso . . . . . \_\_\_\_\_

Número de horas de sueño . . . . . \_\_\_\_\_

Número de horas destinadas al empleo o a quehaceres - de la casa . . . . . \_\_\_\_\_

Tiempo empleado en las comidas . . . . . \_\_\_\_\_

Número de horas de clase . . . . . \_\_\_\_\_

Número de horas de estudio . . . . . \_\_\_\_\_

Número de horas para otras actividades . . . . . \_\_\_\_\_

Cómo tomar apuntes.- El tomar buenos apuntes es muy importante por dos razones: 1.- Porque te ayuda a entender la exposición de tu maestro y --

2.- Te ayudan a estudiar para los exámenes. Pero recuerda que debes - - anotar tus ideas, no las palabras del profesor, así como también debes - hacer un repaso relámpago al terminar la clase para aclarar las notas. - Para que tomes buenos apuntes en clase puedes observar las siguientes -- reglas:

1.- Usa bosquejos con un sistema de enumerar e identificar las ideas --- principales y los puntos de menor importancia.

2.- Escribe legible y limpiamente.

3.- Sé ordenado, poniéndole fecha a todos tus apuntes y manteniéndolos - separados por materia.

4.- Copia los diagramas, dibujos, gráficas, etc.

5.- Anota ejemplos.

6.- Asegúrate de anotar correctamente los nombres, fechas, fórmulas, - - ecuaciones, etc.

7.- Observa el énfasis que le dé el maestro a determinado dato y apúntalo.

8.- Anota los puntos que el maestro señala directa o indirectamente.

9.- Utiliza símbolos para marcar lo que el profesor enfatizó.

EJEMPLO # \* " - ( 1 ) 8.

10.- Clasifica los puntos, poniendo un símbolo en el libro de texto o --- consultando los libros que el profesor dió en la exposición.

11.- Anota tus ideas, separándolas de las del maestro.

- 12.- Anota tus dudas y preguntas para contestarlas después.
- 13.- Amplía tus apuntes después de clase, corrigiendo errores, escribiendo los puntos omitidos, contestando las dudas, etc.
- 14.- Escucha con atención desde el principio hasta el final de la clase.

Cómo leer correctamente. Método S O 3 R.- Como tú ya sabes la mayor parte de la eficacia del estudio está basada en la lectura, que debe ser no sólo rápida sino comprensible; es decir, que mientras más rápido entiendas lo que lees, más rápido estudias y aprendes. Para lograrlo debes recordar los siguientes puntos:

- 1.- Piensa sobre el tema que vas a estudiar antes de leerlo.
- 2.- Intenta captar la primera impresión con una rápida lectura.
- 3.- La segunda vez que leas reflexiona lentamente en el contenido.
- 4.- Detente en los puntos más importantes, subrayando o tomando notas.
- 5.- Asegúrate al terminar un párrafo de que has comprendido y adquirido conocimiento.

Todas estas condiciones para leer correctamente, se encuentran contenidas en el método de lectura S03R, que consiste en los siguientes cinco pasos:

- I.- Exámen preliminar. Consiste en dar un vistazo rápido, de no más de cinco minutos, checando títulos, introducción, etc.

II.- Formularte preguntas sobre: qué está tratando de decir el

autor, qué es lo más importante, etc.; para que a medida que vayas leyendo encuentres la respuesta a tus preguntas.

III.- Leer para ganar información. Leer en forma activa, no pasiva; es decir, meditando en la información, utilizando -- tus símbolos para marcar lo más importante, subrayando lo que debes memorizar, etc.

IV.- Recitar. Decirte a tí mismo lo que has aprendido de la -- lectura que has hecho.

V.- Repasar. Al final debes repasar el capítulo a intervalos para refrescar la memoria y actualizar lo aprendido, es -- una especie de exámen que te haces a tí mismo.

Cómo subrayar.- Como recordarás en el tercer paso del método de lectura SO3R, se te recomienda que hagas anotaciones con tu simbología propia, o que subrayes las ideas más importantes. Pero tú seguramente te preguntarás cómo debes subrayar, pues bien, existen seis reglas muy sencillas de subrayado, que son las siguientes:

- 1.- Subraya solamente los libros ó apuntes que sean de tu propiedad.
- 2.- Usa un lápiz de color para subrayar los puntos que no te queden muy claros, para poner especial interés en ellos al repasar.
- 3.- Subraya con una doble línea negra las afirmaciones ó datos esenciales.
- 4.- Marca con lápiz, líneas verticales, al márgen del texto, los puntos con los que no estés de acuerdo.
- 5.- No abuses del subrayado.

6.- Usa siempre los mismos signos y el mismo tipo de subrayado.

Cómo recordar el material estudiado.- Uno de los problemas a que se enfrentan con mayor frecuencia los estudiantes, es recordar lo que han estudiado. Para ello es necesario fijarse en la interferencia de lo que aprendiste previamente y lo que has aprendido recientemente, puesto que se trata de hacer a un lado los errores antes aprendidos y obtener una buena combinación de la información aprendida. Para que lo logres existen las siguientes reglas:

- 1.- Asegúrate de que entiendes lo que estás estudiando.
- 2.- Repasa inmediatamente que termines el estudio, pues la mayor parte de los olvidos se producen después de estudiar.
- 3.- Relee lo que ya has estudiado, puedes hacerlo leyendo solamente lo subrayado o marcado previamente.
- 4.- Distribuy el estudio, no lo quieras hacer todo en una noche.
- 5.- Desarrolla tu propio sistema de símbolos o claves, para que en cuanto lo veas recuerdes todo el tema.
- 6.- Acostúmbrate a escribir, con tus propias palabras lo que hayas aprendido.
- 7.- Minimizar la interferencia. Consiste en elaborar un plan de estudio en el cual tengas las menos distracciones posibles y así puedas estudiar seguido las materias, de la más difícil a la más fácil.
- 8.- Es muy importante también que reconozcas en caso de que tengas una actitud negativa hacia determinada materia, para que la puedas corregir.

Cómo escuchar.- El escuchar es una de las bases del aprendizaje puesto que sólomente escuchando con atención puedes entender, y recordar lo que diga el maestro.

Saber escuchar es una habilidad que puedes llegar a desarrollar si sigues las siguientes reglas:

- 1.- Estar motivado o tener deseos de escuchar una conferencia ó una clase para que puedas hacerlo con provecho.
- 2.- Poner atención.
- 3.- Actuar mientras escuchas, es decir, tratar de entender y traducirlo a tus propios términos. En algunos casos, tomar las notas.

#### RESOLUCION DE LOS EXAMENES.

Muchas veces no pasas un examen porque te sugestionas, le tienes miedo, y eso hace que se bloqueen tus capacidades de aprender. Para sobreponerte a este problema es necesario que tengas una técnica de estudio adecuada y un plan de exposición y resolución de exámenes.

Para que obtengas buenas calificaciones en tus pruebas, pero - sobre todo satisfacción contigo mismo, debes tomar en cuenta los siguientes tres aspectos de los exámenes:

- a) Preparación.
- b) Técnica de resolución.
- c) Evasión de la ansiedad.

Cómo prepararte.- Para que vayas bien preparado a tu examen debes dar - un repaso bien hecho, y para ello debes seguir los siguientes pasos: ha-

cer tu horario de estudio; leer lo que subrayaste en tu libro durante el curso, repasar tus apuntes; cada vez que lees un capítulo hacer un resumen de él y aplicarte tú mismo pruebas de ensayo o preguntas, según la materia que estés estudiando.

Técnica para resolver el examen.- Debes recordar que hay varios tipos de exámenes, y que así como necesitan diferente tipo de preparación, también necesitan diferente técnica de resolución. Los tipos de exámenes más comunes son los temas o de ensayo, objetivos y de problemas.

-Para cualquier tipo de examen es requisito indispensable llegar a tiempo, porque generalmente al empezar una prueba hay olvido y con la concentración lo puedes superar.

-Si el examen no te resulta muy claro debes pedir a tu profesor que te lo aclare.

-Leé las instrucciones de manera que las entiendas bien.

-Leé toda la prueba antes de empezar a contestar.

-Calcula el tiempo que te llevarás en resolver cada pregunta, para que no te angustie el pensar que no te dará tiempo de resolver todo el examen.

-Realiza tu trabajo sólo, sin recibir ayuda ni "soplar" a tus compañeros.

-En las pruebas de ensayo contesta primero las preguntas más fáciles, y deja hasta lo último las más difíciles.

-Escribe la menor "paja" posible, es decir, vé directamente

al punto sobre el que se te pregunta.

-Incluye ejemplos, gráficas o diagramas siempre que puedas.

-Deja un espacio en blanco entre tema y tema, para que si a --  
la hora de revisar te falta algún detalle, puedas complemen--  
tar tu tema fácilmente.

-En las pruebas de problemas, necesitas mayor concentración y  
por lo tanto, debes evitar al máximo la comunicación con tus  
compañeros.

-Debes también procurar no dejar sin contestar ninguna pregun-  
ta o problema.

-En caso de que tus compañeros entreguen sus hojas antes que -  
tú no trates de apresurarte, para evitar la angustia que te -  
bloquea la mente.

-Si no puedes con un problema, déjalo y al final lo responde--  
rás.

-Debes ser muy organizado e indicar todo el procedimiento.

-En los exámenes objetivos no debes dejar ni una sola pregunta  
sin contestar.

-También debes leer todas las preguntas antes de contestar y -  
dividir el tiempo de examen entre todas las preguntas.

Cómo evitar la ansiedad.- Para que tus olvidos no sean muy prolongados  
es necesario que controles tus nervios, y para ello debes:

- 1.- Tomarte todo el tiempo que consideres necesario para hacer tu repaso, ya que el hacerlo a última hora te provoca tensión nerviosa.
- 2.- Estar bien descansado para el examen.
- 3.- Procurar distraerte un día antes del examen realizando otra actividad. Si piensas que el tiempo te apremia debes, al menos, evitar -- unas horas antes del examen, seguir estudiando.

#### COMO ELABORAR TRABAJOS ESCRITOS.

Siguiendo las técnicas auxiliares para el estudio efectivo puedes cumplir correctamente cuando te pidan que hagas un trabajo escrito sobre algún tema en especial. Cuando tengas oportunidad de escoger el tema hazlo tomando en cuenta tus intereses, la bibliografía existente y procurando que no sea muy teórico puesto que no eres un experto.

Si ya tienes el tema que vas a desarrollar debes hacerlo de la siguiente manera:

- 1.- Presentar un trabajo original, organizado, de buena apariencia y con variedad de criterios.
- 2.- La escritura, redacción y puntuación deben ser adecuadas.
- 3.- Debes leer cuantas veces sea necesario, hasta que quedes satisfecho con tu reporte.
- 4.- Elaborar fichas bibliográficas de 3 x 5 cms. o de 4 x 6 cms.
- 5.- Colocar el tema central primero para desarrollar las ideas. Lo puedes realizar haciendo un bosquejo antes de desarrollar el trabajo en limpio.

- 6.- Usar un diccionario para utilizar las palabras adecuadas.
- 7.- Tratar de utilizar el mejor estilo -claro y sencillo-, eliminando -- las repeticiones continuas.
- 8.- Los puntos que debes cubrir en todos tus trabajos, son los siguientes: 1.- introducción y descripción del tema, 2.- discusión completa de la materia, 3.- sumario, 4.- conclusiones y 5.- Bibliografía.

BIBLIOGRAFIA

B I B L I O G R A F I A

- 1.- "Psicología de la Enseñanza"  
Donal Ross Green  
1a. Ed. 1966 Mex.  
U. T. T. E. H. A.
- 2.- "Psicología Social de la Educación"  
David W. Johnson  
1a. Ed. Kapeluz Mex. 1972
- 3.- "Cómo Estudiar"  
Thomas F. Staton  
10a. Ed. Mex. 1973  
Ed. Trillas
- 4.- "Cómo Estudiar"  
Harry Maddox  
6a. Ed. Barcelona, España 1970  
Ed. Colección libros TAU
- 5.- "El Arte de Aprender a Estudiar"  
Arthur W. Kornhauser  
4a. Ed. Barcelona, España 1960  
Ed. Iberia
- 6.- "Bases de la Educación"  
M. L. Bigge y M. P. Hunt  
1a. Ed. Méx. 1970  
Ed. Trillas
- 7.- "Teorías del Aprendizaje"  
Hilgard
- 8.- "Cómo Estudiar y Cómo Aprender"  
Emilio Mira y López  
7a. Ed. Mex. 1971  
Ed. Kapeluz
- 9.- "Guía del Estudio Efectivo a Nivel Superior"  
William F. Brown
- 10.- "Developing Altitude Tomand Llorning"  
Robert F. Marger  
1a. Ed. Palo Alto Calif. 1968  
Ed. Fearon Publishers
- 11.- "Altitude Ego-Invement and Change"  
Carolyn & Muzafer Sherif  
1a. Ed. New York 1968  
Ed. John Willy and Sons Inc.

- 12.- "Examen de los Exámenes"  
Publicado por The World Year Book of Education  
Argentina 1971
- 13.- "Educational Psychology"  
Lee J. Cronbach  
1a. Ed. Illinois E.U.A. 1965  
Ed. Harcourt, Brace & World Inc.
- 14.- "Learning Human Abilities"  
Herbert J. Klausmeier and Richard E. Ripple  
3a. Ed. New York, Evanston  
Sr. Fco. Lond. 1971  
Ed. Harper and Row Publishers
- 15.- "A Guide to College Survival"  
William F. Brown and Wayne H. Holtzman  
1a. Ed. New Jersey 1972  
Ed. Prentice Hall Inc.
- 16.- "Tratado de Medición Educativa"  
Richard H. Lindeman  
1a. Ed. Buenos Aires 1971  
Ed. Paidós.
- 17.- "Cómo Investigar en Psicología"  
A. J. Bachrach  
1a. Ed. Madrid 1966  
Ediciones Morata
- 18.- "Psicología Experimental"  
F. J. Mc Guigan  
2a. Ed. México 1972  
Ed. Trillas
- 19.- "Estadística en Psicología y Educación"  
Henry E. Garret  
Ed. Paidós 1966  
Buenos Aires
- 20.- "Estadística Simplificada para Psicólogos y Educadores"  
G. Milton Smith 1a. Ed.  
Ed. El Manual Moderno México 1971