

MARC

T-2684

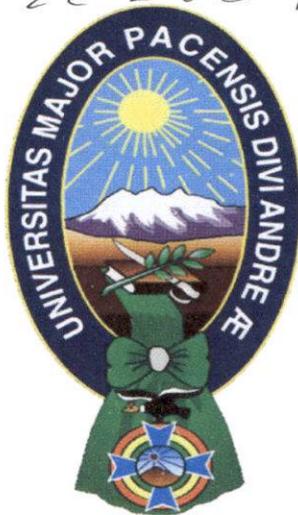
Aprobada con máxima  
calificación  
CO.ED. 665  
Distinción

Corresponde 2400 puntos

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

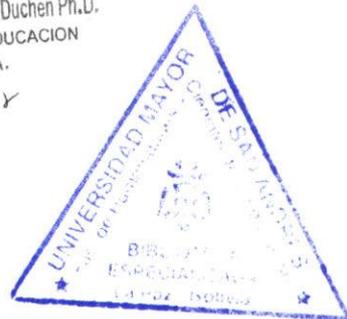
En fecha 28 de Marzo de 2012.

*[Signature]*  
Lic. Zonia Betty Barrón Acha  
Colegio Prof. C. de la Educación  
C.Po.E. 006  
Presidenta



*[Signature]*  
JOSE LUIS BARRIOS RADA  
TRIBUNAL

*[Signature]*  
Dr. Juan Eduardo García Duchén Ph.D.  
CIENCIAS DE LA EDUCACION  
U. M. S. A.  
72912



**TESIS DE GRADO**

**“APLICACIÓN DE LOS TALLERES DE TÉCNICAS DE ESTUDIO Y SU  
INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE  
1ro. DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ADVENTISTA VIACHA - 2009”**

**Tesis para optar al Título de Licenciatura  
en Ciencias de la Educación**

140 h.

**Postulante: Bladimir Mamani Soto**

**Tutor: Dr. Juan Eduardo García Duchén Ph.D**

**La Paz - Bolivia**

**2012**

M. 86288  
HUMT-2684

## **DEDICATORIA**

**La presente investigación está dedicada  
a mi esposa, mis hijos y mis padres,  
que no se limitaron en apoyarme para que  
este logro sea una realidad.**

**AGRADECIMIENTO**

**A ti, mi Dios y Padre:**

**En todo momento, me ofreciste  
sabiduría y humildad para cumplir**

**esta y muchas tareas.**

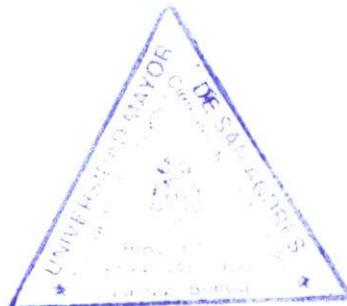
**Este es el resultado...**

**Tu resultado...**

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	4
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
1.1. Descripción del problema.....	4
1.2. Elementos del problema.....	6
1.3. Formulación del problema.....	7
1.4. Preguntas secundarias.....	7
3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
3.1. OBJETIVO GENERAL.....	8
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
4. HIPÓTESIS.....	8
4.1. VARIABLES.....	8
4.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	9
5. JUSTIFICACIÓN.....	11
CAPÍTULO II.....	13
MARCO TEÓRICO.....	13
1. MARCO CONTEXTUAL.....	13
1.1. Descripción de la ciudad de Viacha.....	13
1.1.1. Descripción Geográfica.....	13
1.1.2. Población.....	18
1.1.3. Características Socio-culturales.....	18
1.2. Características del Colegio Adventista de Viacha.....	18
1.2.1. Dirección.....	18
1.2.2. Filosofía de la institución.....	18
1.2.3. Visión y Misión.....	19
1.2.4. Breve historia de la Institución.....	19
1.2.5. Datos estadísticos.....	20
2. ANTECEDENTES GENERALES.....	22
2.1. Educación en Bolivia.....	22
2.2. Código de Educación “Avelino Siñani”.....	23
2.3. Educación Secundaria (Dentro el marco de la Nueva Ley “Avelino Siñani y Elizardo Pérez”).....	30
3. MARCO CONCEPTUAL.....	31
3.1. Definición de Técnicas de Estudio.....	32
3.2. ¿Qué es estudiar?.....	33
3.3. El Estudio.....	35
3.4. El Aprendizaje.....	35
3.5. Súper Aprendizaje.....	36
3.6. Conocimiento de sí mismo.....	36
3.7. Planificación de estudio.....	37
3.8. Organización para el estudio.....	39
3.9. Factores Ambientales.....	39
3.9.1. Lugar de estudio.....	40

3.9.2. Temperatura.....	41
3.9.3. Silencio (Estudio con o sin música).....	42
3.9.4. Iluminación.....	43
3.9.5. Mobiliario y postura.....	44
3.10. Factores internos:.....	44
3.10.1. Relajación.....	45
3.10.2. Atención y concentración.....	45
3.11. Método.....	47
3.11.1. Fórmula EPLERR.....	47
3.11.2. Fórmula 2L, 2S, 2R.....	48
3.11.3. Fórmula I.P.L.E.R. (Backaller).....	48
3.11.4. Exploración del libro.....	49
3.11.4.1. Portada.....	49
3.11.4.2. Índice.....	50
3.11.4.3. Capítulo.....	50
3.12.5. Lectura.....	51
3.12.5.1. Tipos de lectura.....	53
3.12.5.2. Disfunciones de la lectura.....	53
3.12.5.3. Lectura en voz alta.....	54
3.12.5.4. Lectura silenciosa.....	55
3.12.5.5. Lectura veloz.....	56
3.12.6. Subrayado.....	58
3.12.6.1. Definición.....	59
3.12.6.2. Formas de subrayar.....	59
3.12.6.3. Técnicas de subrayado.....	60
3.12.6.4. Ventajas del subrayado.....	61
3.12.7. Esquema.....	61
3.12.7.1. Definición.....	62
3.12.7.2. Tipos de esquema.....	62
3.12.7.3. Ventajas del esquema.....	65
3.12.8. Resumen.....	66
3.12.8.1. Definición.....	66
3.12.8.2. Cómo realizar un resumen.....	67
3.12.8.3. Ventajas y desventajas del resumen.....	68
3.12.9. Mapas Conceptuales.....	69
3.12.9.1. Definición.....	70
3.12.9.2. Cómo elaborar un mapa conceptual.....	70
3.12.10. Repaso.....	71
3.12.10.1. El repaso con medio para combatir el olvido.....	72
3.12.10.2. ¿Cuándo repasar?.....	72
3.12.10.3. ¿Cuánto repasar?.....	73
3.12.11. Apuntes.....	74
3.12.11.1. Los apuntes de clase.....	77
3.12.11.2. Los apuntes de los libros.....	78



3.12.12. La memoria .....	79
3.12.12.1. Definición.....	80
3.12.12.2. Tipos de memoria .....	81
3.12.12.3. Fases de la memoria .....	82
3.12.12.4. Factores que influyen en la memoria.....	83
3.12.12.5. El olvido.....	84
3.12.13. El examen.....	84
3.12.13.1. Definición.....	85
3.12.13.2. ¿Cómo prepararse para un examen?.....	85
3.12.14. Higiene mental.....	87
3.12.15. Presentación de trabajos escritos.....	90
2. Rendimiento Académico .....	91
2.1. Definición.....	91
2.2. Factores que inciden en el Rendimiento Académico.....	92
2.2.1. Aptitudes intelectuales.....	93
2.2.2. Conocimientos previos.....	94
2.2.3. Motivación.....	95
2.3. Fracaso Académico.....	98
2.3.1. El entorno y la conducta del adolescente que fracasa.....	98
2.3.2. Limitaciones de las instituciones educativas.....	99
2.3.3. Reacción de un adolescente ante un fracaso académico.....	100
2.3.4. Causas del fracaso académico.....	101
2.4. La familia y el rendimiento académico.....	103
CAPITULO III .....	105
DESARROLLO DE LAS SESIONES DE TRABAJO.....	105
1. Primera sesión: (1 de octubre, Hrs. 12:00-12:30).....	105
2. Segunda sesión: (13 de octubre, Hrs. 15:00-17:00).....	106
3. Tercera sesión: (16 de octubre, Hrs. 15:00-17:00).....	106
4. Cuarta sesión: (19 de octubre, Hrs. 15:00-17:00).....	107
5. Quinta sesión: (20 de octubre, Hrs. 15:00-17:00).....	108
6. Sexta sesión: (26 de octubre, Hrs. 15:00-17:00).....	109
7. Séptima sesión: (27 de octubre, Hrs. 15:00-17:00).....	110
8. Octava sesión: (03 de noviembre, Hrs. 15:00-17:00).....	111
9. Novena sesión: (09 de noviembre, Hrs. 15:00-17:00).....	111
10. Décima sesión: (10 de noviembre, Hrs. 15:00-17:00).....	112
11. Décima primera sesión: (16 de noviembre, Hrs. 15:00-17:00).....	113
12. Décimo segunda sesión: (17 de noviembre, Hrs. 15:00-17:00).....	113
CAPITULO IV .....	115
ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	115
1. Tipo de investigación o estudio:.....	115
2. Diseño de la investigación:.....	115
3. Población o universo:.....	115
4. Tipo de muestra:.....	116
5. Tamaño de la muestra:.....	116

<b>CAPITULO V</b> .....	117
<b>1. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN</b> .....	117
<b>1.1. Variable Técnicas de Estudio</b> .....	117
<b>1.1.1. Cuestionario de Técnicas y hábitos de Estudio</b> .....	117
<b>1.1.2. Prueba de conocimiento</b> .....	118
<b>1.2. Variable de Rendimiento Académico</b> .....	118
<b>1.2.1. Boletines de calificación</b> .....	118
<b>1.2.2. Registro</b> .....	118
<b>2. TABULACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS</b> .....	119
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	120
<b>1. PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN</b> .....	120
Cuadro N° 1.1.....	121
Gráfico N° 1.1.....	121
Cuadro N° 1.2.....	122
Gráfico N° 1.2.....	123
Cuadro N° 1.3.....	124
Gráfico N° 1.3.....	124
Cuadro N° 1.4.....	125
Gráfico N° 1.4.....	126
Cuadro N° 1.5.....	127
Gráfico N° 1.5.....	127
<b>RESUMEN ESTADÍSTICO</b> .....	129
Cuadro N° 1.6.....	129
Gráfico N° 1.6.....	129
Cuadro N° 1.7.....	130
Gráfico N° 1.7.....	130
<b>2. CONCLUSIONES</b> .....	132
<b>3. RECOMENDACIONES</b> .....	135
<b>4. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	137
<b>ANEXOS</b> .....	140
ANEXO N° 1 (Lista de estudiantes-Grupo de control).....	141
ANEXO N° 2 (Lista de estudiantes-Grupo experimental).....	142
ANEXO N° 3 (Solicitud de autorización al colegio).....	143
ANEXO N° 4 (Presentación de cronograma a los padres de flia.).....	144
ANEXO N° 5 (Plan de acción de los talleres).....	145
ANEXO N° 6 (Cuestionario sobre técnicas y hábitos de estudio).....	146
ANEXO N° 7 (Taller de organización del espacio de estudio).....	149
ANEXO N° 8 (Vida estudiantil).....	149
ANEXO N° 9 (Taller de lectura veloz).....	150
ANEXO N° 10 (Prueba de conocimiento sobre técnicas de estudio).....	152
ANEXO N° 11 (Foto del Colegio Adventista Viacha).....	153
ANEXO N° 12 (Foto de los estudiantes a quienes se aplican los talleres).....	154

## INTRODUCCIÓN.

El presente trabajo tiene por objeto **determinar los hábitos de estudio** que tienen los estudiantes del nivel secundario del Colegio Adventista de Viacha y cómo influye en su rendimiento académico, donde la auto educación juega un papel muy importante en el estudiante, puesto que ese éxito dependerá del desarrollo de sus capacidades y competencias, por lo tanto es necesario dotar de estrategias que le permitan optimizar su proceso de aprendizaje y desarrollo de capacidades; para ello nada mejor que la implementación de una estrategia de estudio a partir de su propio contexto, necesidades e intereses de los estudiantes.

El profesor en su función docente, según los contenidos y el aprendizaje de los alumnos, puede incidir en algunas de las estrategias de aprendizaje consideradas como prioritarias. En general los grandes bloques de técnicas de estudio suelen ser estas: lectura, fichaje, subrayado, esquema, resumen, cuadro sinóptico, mapas conceptuales, memorización y otros. Los mismos que se abordarán en el desarrollo del presente trabajo.

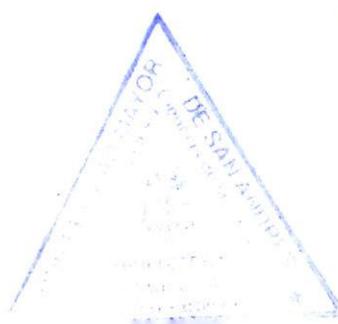
De pronto a algunos sorprendería el hecho de que hay que aprender a estudiar, pero en realidad eso es lo que se debe hacer en muchos casos. Es probable que el error se encuentre en la propia definición de "estudiar". Creemos que estudiar es un trabajo profesional por un lado y por otro, un arte. Un arte entendido como el dominio de una serie de destrezas, habilidades y técnicas que se aprenden con el ejercicio y que permiten la consecución del objetivo propuesto, en este caso del estudio.

La aceptación de la responsabilidad que supone el ser hoy un estudiante que se prepara para ser un buen profesional. Comprender la necesidad de dominar las técnicas antes mencionadas para alcanzar calidad en nuestro trabajo en menos tiempo.

Desde el punto de vista del desarrollo cultural y humano, el fin esencial del estudio es la formación integral de la persona, capacitándola para llevar una vida con plenitud, tanto a nivel individual como colectivo, una existencia activa y consciente. Así, no se trata únicamente de ofrecer una metodología de trabajo sino que es preciso dotarla de calidad humana, de creatividad e incorporarla a la dinámica de nuestra vida. Estudiar, visto bajo esta perspectiva, no puede ser llenar de datos a nuestro cerebro, sino adquirir una buena formación mental que nos posibilite aprehender el mundo e interpretar la realidad. Esta habilidad mental podría definirse con las siguientes características: flexibilidad, agilidad, capacidad crítica, creatividad, curiosidad y sensibilidad intelectual, capacidad para el análisis y síntesis y facilidad de lectura y expresión. Estas características pueden potenciarse y organizarse de modo que nuestro objetivo, estudiar, se cumpla plenamente.

Para la realización de la presente investigación se recurrió a un estudio correlacional, ya que el propósito fue determinar el efecto que causa la variable Técnicas de Estudio hacia el Rendimiento Académico, mediante instrumentos como cuestionarios de hábitos de estudio, pruebas de conocimientos y aplicabilidad de las técnicas de estudio, centralizadores de registro de rendimiento escolar de los alumnos de primero de secundaria del mencionado establecimiento en la gestión 2009.

Este trabajo de investigación está dividido de seis capítulos. El primer capítulo comprenderá todo el planteamiento teórico como: planteamiento y formulación del problema, objetivos generales como específicos de la investigación, la correspondiente hipótesis, variables y operacionalización de variables, justificación de la investigación, el marco teórico y los aspectos metodológicos de la investigación.



El segundo capítulo comprende el marco contextual y conceptual sobre el tema. El tercer capítulo contiene el desarrollo de las sesiones que se tuvo en el taller sobre técnicas y hábitos de estudio. El cuarto capítulo contiene los aspectos metodológicos de la investigación. El quinto capítulo contiene la recolección de información. El capítulo seis consta de la presentación de la información, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

# **CAPÍTULO**

## **I**

# **PLANTEAMIENTO DEL**

# **PROBLEMA**

*"La buena redacción y presentación de un trabajo refleja que se ha dedicado tiempo, se ha reflexionado y no se ha improvisado...*

*Es como una carta de presentación de nosotros mismos".*

*(Marsellach)*

## **CAPÍTULO I**

### **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

#### **1.1. Descripción del problema.**

Existen muchos factores que inciden o influyen en el rendimiento académico en un estudiante y precisamente uno de estos factores determinantes en el proceso de enseñanza – aprendizaje, desde un punto de vista personal, son las técnicas, hábitos y métodos de estudio. Ya que con el conocimiento y sobre todo su aplicación se pueden alcanzar grandes logros en el estudio.

Sucede que la realidad de nuestra cultura referente al “saber estudiar”, se podría decir que estamos en un nivel entre bajo y regular, por el nivel académico que se cuenta de manera general en nuestro país, a razón por la falta de instrucción y pocas herramientas que recibimos por parte de nuestros docentes o si las tuvimos puede ser que haya sido superficial o simplemente el estudiante no supo entender y valorar su propósito, que si verdaderamente se lo aplicara, tendríamos la habilidad de saber estudiar. Es decir, por ejemplo, cuando un estudiante debe presentar un trabajo de investigación, ocurre que realiza solamente una copia de lo investigado, sin haberlo leído ni mucho menos haber aplicado una técnica de estudio como: el subrayado, resumen, mapa conceptual o esquemas para que de esa manera pueda comprender y analizar su trabajo y presentarlo. Estas técnicas o llamadas herramientas de estudio facilitan al estudiante para desarrollar el estudio en el menor tiempo posible y de manera eficiente.

En los tiempos actuales se exige que podamos adquirir mayor conocimiento por la gran competitividad que existe en nuestro contexto. Donde estudiar de memoria ya no tiene mucho valor sino el entender lo que se estudia.

Gran parte de los estudiantes en los diferentes niveles especialmente en el secundario carecen de estas herramientas para estudiar ya que todo ser humano

posee la capacidad y la inteligencia, solo es saber cómo hacerlo. Según algunos autores el estudiar es considerado como un arte, por lo que se requiere inspiración, motivación, relajación y una buena técnica para hacerlo adecuadamente, empezando desde saber planificar sobre que se va estudiar, organizar, ubicarse en el lugar apropiado, etc. En otras palabras el estudiante debería, en realidad, "aprender a aprender".

Así como estudiar es un arte, también implica un gran sacrificio en el sentido de que en el estudiante debe formarse un hábito acompañado de una disciplina para aplicar o si vale el término practicar estas técnicas de estudio.

La autoeducación es muy importante ya que de uno mismo debe partir la motivación para adquirir nuevos conocimientos y saber mejorarlos. Resulta que el estudiante está habituado a una educación tradicional y memorística, donde el docente es el que sabe y solamente habla él y los estudiantes deben escucharlo y obedecerlo, existiendo de esta manera una carencia de criterio personal. Desde el punto de vista constructivista, el docente es simplemente el guía para la enseñanza de los estudiantes, donde todos aprendemos de todos como decía Franz Tamayo. Los estudiantes son los protagonistas de su propia educación.

Lamentablemente no todos los docentes inducen al conocimiento y la aplicación de las técnicas de estudio, existiendo de esta manera carencia de herramientas para que sus estudiantes sepan como trabajar intelectualmente. Este problema aun sigue siendo una realidad no solo en estudiantes del nivel secundario sino en niveles superiores de estudio.

Hoy saber estudiar es fundamental para cualquier persona, la mayor complejidad en el que vivimos y los cambios que se producen nos obligan más que nunca saber aplicar las estrategias de estudio para poder aprender y saber desenvolvemos en las diferentes dificultades que se nos presentan.

## 1.2. Elementos del problema

Los elementos que componen este problema tienen amplia relación con los hábitos y métodos de estudio, ya que si solo habláramos de técnicas de estudio estaríamos limitándonos a las herramientas de estudio con las cuales se puede mejorar la manera de estudiar. En tal sentido, tanto las técnicas, métodos y hábitos de estudio son elementos centrales para optimizar el aprendizaje en el estudiante.

Las **técnicas de estudio** (mapas conceptuales, esquemas, resúmenes, el subrayado, etc.) propiamente dichas son herramientas que el estudiante universitario debería dominarlas, por lo menos una o dos de ellas, sin embargo a simple percepción se puede apreciar que gran parte de estos estudiantes desconocen de estas técnicas o si lo conocen son de manera superficial, por consecuencia se hace muy difícil aprender con facilidad los temas de estudio que se requieren en estos niveles superiores.

Los **métodos de estudio** permiten que el trabajo de estudio sea más ordenado y sistemático, que si el estudiante universitario supiera aplicarlo reduciría el tiempo para realizar un determinado trabajo de estudio, sin embargo, el problema radica precisamente en que muchos estudiantes desconocen de estos métodos o lo aplican a lo que aprendieron, de manera superficial y como consecuencia surge el cansancio, aburrimiento y un trabajo mediocre. No se puede pretender y tener éxito en el trabajo o en el estudio, si no se conoce y domina la manera correcta de hacerlo, es necesario trabajar con un determinado método de estudio.

Otro elemento es la falta de buenos **hábitos** que debería tener el estudiante durante su rutina, es decir relacionado con el manejo del tiempo: antes, durante y después de clases; y por otro lado los factores ambientales (lugar de estudio, mobiliario, postura, temperatura, iluminación y silencio). Por falta de planificación y organización es más probable caer en el desorden, ansiedad e improvisación. Se



sabe que la repetición de actos hace que se forme los hábitos de una persona, que acompañada de una buena disciplina personal se puede lograr grandes progresos, es decir que si un estudiante hace el esfuerzo de aplicar continuamente y de manera progresiva las técnicas, métodos y hábitos de estudio, se forjará en él un buen hábito de estudio; caso contrario reiteramos que existiría desorden, grandes dificultades de comprensión y asimilación; y sobre todo tardanza en realizar un determinado trabajo de estudio.

Creemos que la gran mayoría de los/as estudiantes del nivel secundario manifiestan dificultades en la aplicación de técnicas de estudio. Estas estrategias, no como un fin en sí mismo, sino como recursos o mejor dicho herramientas para optimizar un buen aprendizaje.

### **1.3. Formulación del problema**

¿Qué efectos producen los talleres de Técnicas de Estudio en el Rendimiento Académico de los estudiantes de 1ro. De secundaria del Colegio Adventista Viacha?

### **1.4. Preguntas secundarias:**

- ¿Qué conocimiento poseen los estudiantes de primero de secundaria sobre las técnicas de estudio?
- ¿En qué medida aplican los estudiantes las técnicas de estudio en su proceso de formación académica?
- ¿Cómo concientizar a los estudiantes sobre la necesidad de conocer y aplicar estas técnicas de estudio para lograr mejores resultados en su rendimiento académico?
- ¿En qué medida fortalecerá el rendimiento académico de los estudiantes mediante los talleres de técnicas de estudio?

- ¿Cuál la relación entre conocimiento y uso de técnicas, métodos y hábitos de estudio con el rendimiento académico

### **3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL**

“Determinar los efectos que produce los talleres de Técnicas de Estudio en el Rendimiento Académico de los estudiantes de 1ro. De secundaria del Colegio Adventista Viacha”

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar, a través de una evaluación diagnóstica, los conocimientos de Técnicas de Estudio de los estudiantes de 1ro. de secundaria del C.A.V.
- Determinar el grado de aplicación de parte de los estudiantes sobre las técnicas, métodos y hábitos de estudio.
- Concientizar a los estudiantes sobre la necesidad de conocer y aplicar estas técnicas, métodos y hábitos de estudio para lograr mejores resultados en su rendimiento académico.
- Fortalecer el Rendimiento Académico de los estudiantes de los estudiantes de primero de secundaria, mediante talleres de Técnicas, métodos y hábitos de Estudio.
- Comparar el Rendimiento Académico de los estudiantes de 1ro. de secundaria del C.A.V., antes y después de la aplicación de los talleres de Técnicas de Estudio.

### **4. HIPÓTESIS.**

“La aplicación de los talleres de Técnicas de Estudio en los estudiantes del Colegio Adventista Viacha, influye positivamente en su Rendimiento Académico”.

#### **4.1. VARIABLES**

- a) VARIABLE INDEPENDIENTE: Rendimiento Académico
- b) VARIABLE DEPENDIENTE: Técnicas de Estudio

#### 4.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

a) *Rendimiento Académico (V.I.)*.- Resultados obtenidos del estudiante como consecuencia de un proceso de enseñanza-aprendizaje, mediante una prueba de evaluación.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p><u>INDEPENDIENTE:</u></p> <p><b>RENDIMIENTO ACADÉMICO</b></p>	<p>*Nivel de conocimiento del estudiante medido mediante una prueba de evaluación.</p> <p>*Nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso de aprendizaje del educando con relación a su calidad y su manera de ser y a la cantidad de sus calificaciones.</p>	<p>*Revisión de las calificaciones obtenidas del grupo de control y experimental.</p> <p>*Análisis e interpretación de las calificaciones obtenidas antes y después de la aplicación de los Talleres de Técnicas de Estudio, tanto al grupo experimental y de control.</p> <p>*Comparar el Rendimiento Académico antes y después de la aplicación de los talleres de Técnicas de Estudio tanto al grupo de control y experimental.</p>	<p>*Rendimiento Académico cualitativo</p> <p>*Rendimiento Académico cuantitativo</p>	<p>*Demuestra muy buen desarrollo personal.</p> <p>*Demuestra eficiencia y eficacia en su desempeño académico.</p> <p>*Demuestra muy buenas calificaciones.</p>	<p>*Boletín de calificaciones.</p> <p>*Entrevista según participantes (individual y colectiva)</p>

b) **Técnicas de Estudio (V.D.)**.- Son conjuntos de herramientas y recursos que ayudan a mejorar el rendimiento académico y facilitar el proceso de memorización y estudio en el menor tiempo posible.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p><u>DEPENDIENTE:</u></p> <p><b>TÉCNICAS DE ESTUDIO</b></p>	<p>*Métodos amplios que ayudan a explorar o evaluar las múltiples facetas del estudio y del propio estudiante, su autoestima, sus hábitos, etc.</p> <p>* Conjunto de acciones y estrategias que realiza el estudiante para comprender conceptos y contenidos de las diversas asignaturas.</p>	<p>*Diagnóstico sobre técnicas y hábitos de estudio a través de un cuestionario tanto al grupo de control y experimental.</p> <p>* Pre evaluación sobre conocimientos y aplicación de Técnicas de Estudio, al grupo experimental y control.</p> <p>*Aplicación de Talleres sobre Técnicas de Estudio al grupo experimental.</p> <p>*Post evaluación sobre conocimientos y su aplicación sobre Técnicas de Estudio.</p>	<p>*Planificación del estudio.</p> <p>*Lugar ambiente y de estudio.</p> <p>*El método de estudio</p> <p>*La lectura</p> <p>*Memoria atención y</p> <p>*La clase</p> <p>*Técnicas auxiliares</p> <p>*Revisión y exámenes</p>	<p>* Estudia de acuerdo a lo planificado.</p> <p>* Cuenta con el espacio adecuado para estudiar.</p> <p>* Cuenta con un método de estudio.</p> <p>* Lee todos los días con interés.</p> <p>* Comprende lo estudiado antes de memorizarlo.</p> <p>* Asiste y toma apuntes en clases.</p> <p>* Consulta otros libros sobre lo estudiado.</p> <p>* Repasa con anticipación antes del examen</p>	<p>*Cuestionario (Grupo Edt. Oceano, 2005)</p> <p>*Boletines de calificación</p> <p>*Programa de software sobre lectura rápida y de comprensión.</p>

## **5. JUSTIFICACIÓN**

La elaboración de este estudio responde a esta razón fundamental, la educación en nuestro país; ya que se trabajó muy poco sobre la enseñanza y la práctica de los métodos y técnicas de estudio. Causa de aquello es que se cuenta con muchos estudiantes que fracasan en sus estudios o se demuestra la mediocridad. De tal manera que es necesario incorporar y desarrollar mediante programas bien diseñados estos temas, dentro del currículo de nuestra educación.

La preocupación por el rendimiento académico con relación a los estudiantes no es reciente, ya que se hicieron muchos estudios con el fin de mejorar mediante diversos mecanismos y metodologías. En este caso el tema de las técnicas o herramientas de estudio también no es un estudio reciente; existiendo desde la antigüedad el interés por el conocimiento y desarrollo de las técnicas de memorización.

Viendo estos antecedentes, entendemos que este tema se torna fundamental para una educación de calidad. La aplicación correcta de métodos y técnicas de estudio en centros educativos puede llevar a mejorar el rendimiento académico, cualitativa y cuantitativamente. Si los estudiantes practicaran técnicas de estudio, optimizarían su tiempo, capacidad de síntesis y memorización, llegando a incrementar su rendimiento escolar, lo cual debe iniciarse desde primaria. Técnicas que al momento no se enseñan oficialmente en la mayoría de las escuelas.

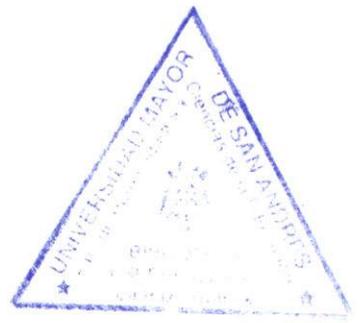
Por otro lado, los problemas que presentan las estadísticas por el elevado número de alumnos con fracasos académicos en las diferentes Unidades Educativas de nuestro país, nos motiva realizar este estudio, a plantear propuestas y posibles soluciones para reducir este índice.

Creemos que con el hecho de que el estudiante conozca pero sobre todo ponga en práctica las Técnicas de Estudio, pueda generar para sí mismo vías de auto superación para lograr largas metas. Sea capaz de concentrarse en el estudio, relajarse en los momentos de tensión, al ponerse a estudiar y ante un examen, conocer y usar técnicas activas de estudio, prepararse para los exámenes, utilizar la memoria sacándole todo el provecho posible, diseñar un horario corto, medio y largo plazo que facilite la tarea de estudiar, en otras palabras “aprender a aprender”. A corto plazo para que trate de mejorar la forma de hacer las cosas, de reducir el tiempo que utiliza para estudiar. A medio plazo para que procure obtener buenos rendimientos a lo largo del curso actual y aprender cosas nuevas comprensivamente. A largo plazo para aspirar cursar una carrera y a ser un buen profesional. Un estudiante que aprende a aprender se está preparando para ser un profesional actualizado y competente, lo que hoy en día se requiere.

Entre las unidades educativas que manifiestan esta preocupación de fracasos académicos es el colegio en el que se llevó el presente estudio de investigación. Los beneficiados directos de este trabajo fueron los/as estudiantes de esta institución donde se realiza un estudio cuasi-experimental mediante talleres de Técnicas de Estudio a un determinado grupo que sirvió como muestra.

Esperamos que este trabajo sea un aporte teórico y práctico en el mejoramiento de la calidad de estudiantes de esta Unidad Educativa y además, su alcance pueda aportar posteriores trabajos para que se busque la manera de mejorar y encontrar caminos más cortos para poder adquirir un mejor aprendizaje.

Nuestro deseo es contribuir con elementos que orienten al docente, alumnos, padres de familia y comunidad educativa en general, además de llegar a los profesionales y estudiantes de las diferentes carreras. Ayudar al sujeto a comprender y por ello a modificar y mejorar el ambiente de estudio que, según ha sido comprobado, afecta en gran medida al rendimiento académico.



# CAPITULO

## II

# MARCO TEÓRICO

*"El éxito del ciudadano del siglo XXI estará en el dominio  
que tenga sobre cómo buscar y usar la información".*

*(Grupo Edit. OCEANO)*

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **1. MARCO CONTEXTUAL**

##### **1.1. Descripción de la ciudad de Viacha**

###### **1.1.1. Descripción Geográfica**

Viacha se encuentra en la provincia Ingavi, ubicada al Sur - Oeste, a 39 kilómetros de La Paz y a 20 kilómetros de El Alto, las coordenadas geográficas son Latitud Sur 16°18' y la Longitud Oeste de 68°28', su temperatura promedio es de 8° Celsius y se encuentra a una altitud de 4083 metros sobre el nivel del mar, tiene una gradiente suave de Noroeste a Sudoeste, el río receptor principal es el Pallina.

En la actualidad esta ciudad cuenta con 6 cantones de los cuarenta que compone la Provincia, con una extensión territorial de 5.400 kilómetros cuadrados. De este total Viacha como Primera Sección ocupa el 81 % total de la provincia con una superficie aproximada de 4.380,33 kilómetros cuadrados, con cuatro Distritos: Distritos 1 y 2 (urbano), Distrito3 (rural) y Distrito 7 (rural-urbano). Según la Alcaldía del municipio, los límites de la Primera Sección de la provincia Ingavi son las siguientes:

Al Norte: Segunda Sección Municipal Tiwanacu	Provincia Ingavi
Al Norte: Tercera Sección Municipal Guaqui	Provincia Ingavi
Al Norte: cuarta Sección Municipal Desaguadero	Provincia Ingavi
Al Norte: Segunda Sección Municipal Laja	Provincia Los Andes
Al Sur: Primera Sección Municipal S. De Machaca	Provincia J.M. Pando
Al Sur: Cuarta Sección Municipal Comanche	Provincia Pacajes
Al Sur: Séptima Sección Municipal Collana	Provincia Aroma
Al Este: Tercera Sección Municipal Achocalla	Provincia Murillo
Al Este: Cuarta Sección Municipal El Alto	Provincia Murillo
Al Oeste: República del Perú.	

Las condiciones climáticas de la región son típicas del Altiplano frío y seco durante la mayor parte del año, con precipitaciones fluviales promedio de 560 mm. (POA 2000 de la Alcaldía); en los meses de noviembre a marzo, la temperatura media de 12 o C y humedad relativa del 56 %. La especie vegetal típica con preferencia predominante en la región son las gramíneas como son la Sicuya, sin embargo de acuerdo a las características micro climáticas y topográficas locales también existe Chiji, Tola Zapatilla, Chillca, Chillilma, Achacana Ayrampo, Iruwichu Sancayo, Koa, Sillu Sillu, Cactus Sami Sami, etc.

Si bien la provincia Ingavi fue creada el 18 de noviembre de 1842 y Viacha junto con ella como capital; es a partir de la ley del 5 de diciembre de 1906 en la presidencia de Ismael Montes se declara a Viacha con rango de ciudad y en la actualidad es la sede del gobierno municipal. A partir de 2005 Viacha queda con solo cuatro distritos, desmembrándose tres distritos: 4, 5 y 6 San Andrés de Machaca bajo la Ley de 2350 de 7 de Mayo de 2002 y Jesús de Machaca bajo la Ley 2351 de 7 de Mayo de 2002 respectivamente y convirtiéndose en nuevos municipios. Por lo tanto la Primera Sección Viacha a partir del año 2005 queda conformada por los siguientes Cantones:

**Cuadro N° 1  
CANTONES DEL MUNICIPIO DE VIACHA**

CANTONES	BASE LEGAL DE CREACION	
	Viacha	MDS
Villa Remedios	CCL	29.08.1959
Villa Santiago de Chacota	CCL	02.03.1983
Irpuma Irpa Grande	CCL	20.09.1983
Ichuraya Grande	CCL	13.09.1984
Gral. José Ballivián	CCL	21.02.1989

FUENTE: POA 2005 Gobierno Municipal de Viacha

Según antecedentes y datos del Gobierno Municipal la organización de esta ciudad, comienzan con la anterior Ley Orgánica de Municipalidades sustentada en la Constitución política del Estado en sus artículos 200 al 205, modificada por la nueva ley de Municipalidades Nro. 2028 del 28 de octubre de 1999, que determina la naturaleza, fines, jurisdicción y competencia del gobierno Municipal y la Ley de participación popular Nro. 1551 del 20 de Abril de 1994 amplía la jurisdicción municipal a la sección de provincia y amplía las competencias de los municipios.

Además en razón de las reformas aprobadas desde 1994, el municipio actúa en el marco de diferentes leyes, decretos supremos y Decretos Reglamentarios.

En la actualidad existen solo cuatro distritos creados mediante Decreto Supremo del año 2004, los Distritos son los siguientes:

Distrito Nro. 1	Zona Este	Urbano Viacha
Distrito Nro. 2	Zona Oeste	Urbano Viacha
Distrito Nro. 3	Ayllu Viacha	Zona Rural
Distrito Nro. 7	Zona Norte	Urbano - Rural

En el casco urbano de la ciudad existe 22 zonas en las cuales se hizo el trabajo de campo mediante una muestra zonal de 284 encuestas y otras técnicas de estudio a diferentes miembros de las unidades domesticas; las zonas son las siguientes: Villa Sara, San Salvador, Barrio Lindo, Mariscal Santa Cruz, Kennedy, Villa Mercedes, Villa Vista, Humachua I, Humachua II, Los Ángeles, Porvenir, Central, 18 de Noviembre, Jayupuchu, Fabril, San José, Santa Bárbara, Simón Bolívar, Villa Remedios, José Ballivián, Chuquiaguillo y 21 de Enero; también se están estableciendo pequeñas zonas o urbanizaciones como la urbanización Porvenir y la zona Arica, también esta la Zona Ferroviaria que es un solo manzano ubicada a lado de ENFE, esta conformada básicamente por extrabajadores de

esta empresa e incluso migrantes de Oruro y Potosí porque en ese entonces (1950 – 1980) la migración era básicamente por trabajo, es decir el traslado fue a ciudades en donde había estaciones de ferrocarril, es por eso que en la actualidad hay residentes migrantes de Uyuni y Villazón por ejemplo.

### **Breve historia de la ciudad de Viacha.**

Los orígenes de la fundación de Viacha dejan de ser inciertos a medida que pasa el tiempo, en cuanto se efectúan investigaciones se dejan de lado las teorías y las supersticiones. Pedro Mercado en el año 1548, señala que en la época de la conquista el pueblo estaba situado en el sector de los indios Pacajes, es decir, dentro de la gran división URCU SUYU—UMA SUYU el sector con buenos pastos y agua vertiente facilitaba de manera admirable el trueque. Según Mercado, él considera al Inca Yupanqui como el fundador del pueblo.

Viacha fue reducida por el Virrey Toledo en 1573, en esta época los Incas dejaron varias ciudades en el Collasuyo y es en esta trama urbana de calles convergentes, que presenta el pueblo de Viacha, conservando sus características incaicas pese a que originalmente es aymará.

En 1630 Vásquez Espinoza considera que el pueblo tenía 4500 habitantes, población que en su mayoría era indígena, Viacha en esta época se convierte en un lugar estratégico por su relación con la estructura caminera de La Paz y por ser paso obligatorio en la ruta Cuzco-Potosí. A partir de 1840 a 1860, se convierte en el lugar estratégico desde el punto de vista militar, cerca de Viacha se realizó la batalla de Ingavi en 1841 al pie de la llamada Fortaleza “Pan de Azúcar”, dicha fortaleza fue construida por Felipe Bertres.

En 1842 se crea la Provincia Ingavi luego de algunos años Viacha adquiere una dinámica dentro de la región, hasta que en 1844 es nombrada capital de la provincia Ingavi. De 1870 a 1900 Viacha es un centro poblado de atracción y

comienza a incorporar nuevas zonas residenciales. En el siglo XX esta ciudad empieza a tener una nueva fase en su desarrollo, en 1907 se empieza a construir la línea férrea Guaquí—El Alto, en 1913 la línea férrea Arica - La Paz, ambas líneas pasan forzosamente por Viacha, como consecuencia se instala los primeros campamentos de vivienda. En 1906 Viacha es elevada a rango de ciudad, en 1925 se instala y crea la fábrica de cemento que igualmente instala viviendas para los obreros.

En un proceso de crecimiento acelerado con relación a otras capitales de provincias, debemos mencionar que tiene la red ferroviaria más importante de la República. El sistema está constituido por los tramos La Paz - Viacha - Guaqui, Viacha - Charaña, Viacha - Oruro, a su vez con los puertos chilenos de Arica, Antofagasta y el puerto peruano de Matarani.

La región ya desde tiempos anteriores a la llegada de los Españoles fue un centro de abastecimiento de piedra ya que en esta región existían dos canteras las cuales proporcionaban material a diferentes centros, resaltando también su carácter como lugar de contiendas bélicas ya mencionadas en la parte introductoria, es decir, que antes y después de la guerra de Independencia fue escenario de diversas contiendas bélicas atribuyendo a Felipe Bertres la construcción de la Fortaleza de "Pan de Azúcar" la cual fue construida para prevenir un nuevo ataque de las tropas peruanas. Se indica que Bertres utilizó una antigua fortaleza precolombina, más en el periodo republicano fue reflejo de una situación socioeconómica de todo el Altiplano, es decir, que se dio el tributo indigenal, pasando por el periodo de la hacienda, luego el latifundio, hasta que en el año de 1952, la reforma agraria se hizo parte del proceso histórico de Viacha.

### **1.1.2. Población**

La ciudad de Viacha, según el último censo en nuestro país, cuenta con una población actual de **46.596** habitantes (I.N.E. MDSP, 2001 y el Gobierno Municipal 2005).

### **1.1.3. Características Socio-culturales**

En esta ciudad se realizan diferentes festividades, sin embargo la más trascendental es la fiesta de "Rosario", que se celebra el primer domingo de Octubre, en homenaje a la Virgen del Rosario, la cual es muy venerada por los habitantes; aunque la Iglesia está dedicada a San Agustín.

El mismo día también se da la fiesta del pueblo que tiene la misma patrona; como es: Sica-Sica, Collana, Ayo-Ayo, Umala, Sorata y Huarina entre otras poblaciones.

Este día la imagen de la virgen ubicada en el retablo mayor del templo es vestida con sus más lujosos atuendos y es llevada en andas en procesión, la que es acompañada por músicos y bailarines que hacen ecos de la celebración.

## **1.2. Características del Colegio Adventista de Viacha**

### **1.2.1. Dirección.**

Esta institución está ubicado en la Zona Central de la Ciudad Industrial de Viacha, Av. Ismael Montes Mendoza, N° 58, provincia Ingavi y a 20 Km. de la ciudad de El Alto.

### **1.2.2. Filosofía de la institución:**

La Educación Adventista considera a la Biblia como fuente de la autorrevelación de Dios y acepta como fundamentos básicos de la visión bíblica para la educación cristiana los siguientes aspectos: la existencia de un Dios Creador; la creación del universo y del mundo perfecto; la creación del ser humano a imagen de Dios, con

libre albedrío; el surgimiento del pecado y la pérdida parcial de la imagen de Dios; la incapacidad del ser humano de restaurar su naturaleza propia sin el auxilio divino; la iniciativa de Dios para la restauración del ser humano por medio del nacimiento; la vida, la muerte y la resurrección de Jesucristo; la acción del Espíritu Santo en el plan de la restauración de la imagen de Dios en la humanidad caída; el regreso de Cristo para poner fin a la historia terrestre en su fase de pecado; la restauración del mundo y de los seres humanos a su condición original.

### **1.2.3. Visión y Misión:**

- **MISIÓN:** Promover a través de la educación cristiana, el desarrollo integral del educando, en los aspectos físicos, intelectuales, sociales y espirituales, formando ciudadanos autónomos, comprometidos con el bienestar de la comunidad, la patria y con Dios.
  
- **VISIÓN:** Ser un sistema educacional reconocido por su excelencia fundamentado en principios bíblicos cristianos.

### **1.2.4. Breve historia de la Institución:**

Gracias a la iniciativa de los hermanos de la Iglesia Adventista, en primera instancia se creó una escuelita con 110 estudiantes aproximadamente, funcionando en ese entonces de 1º a 5º básico del nivel primario en el año 1956. En el año de 1988 se amplía el nivel intermedio y medio bajo la Resolución Ministerial 582/88. El Colegio tuvo etapas importantes en su funcionamiento, desde una construcción antigua, hasta su ampliación, con una construcción acorde a los avances de la educación.

En el año 2009 cuenta con 439 estudiantes desde el nivel inicial, primario y secundario.

### 1.2.5. Datos estadísticos

*Estadística de estudiantes de inicial – 5º de primaria*

**Cuadro Nº 2**

DATOS	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL	PORCENTAJE
Inscritos	68	41	109	100 %
Retirados	3	1	4	4 %
Efectivos	65	40	105	96 %

*Estadística de estudiantes de primaria superior*

**Cuadro Nº 3**

DATOS	VARONES	DAMAS	TOTAL	PORCENTAJE
Inscritos	53	53	106	100 %
Retirados	3	1	4	4 %
Efectivos	50	52	102	96 %

*Estadística de estudiantes de secundaria*

**Cuadro Nº 4**

DATOS	VARONES	DAMAS	TOTAL	PORCENTAJE
Inscritos	118	107	225	100 %
Retirados	3	3	6	3 %
Efectivos	114	105	219	97 %

*Estadística general de estudiantes*

**Cuadro Nº 5**

DATOS	VARONES	DAMAS	TOTAL
Inscritos	239	201	440
Efectivos	229	197	426

NÓMINA DEL PERSONAL DOCENTE 2009

Cuadro N° 6

N°	NOMBRES	GRADO/MATERIA
1	<i>Elizabeth Sirpa</i>	INICIAL
2	<i>Judith Quisbert</i>	1° PRIMARIA
3	<i>Eugenia Carvajal</i>	2° PRIMARIA
4	<i>María Tarqui</i>	3° PRIMARIA
5	Beatriz Cruz	4° PRIMARIA
6	Julio Rubén Mamani	5° PRIMARIA
7	Simón Espejo	T. VOCACIONAL
8	Lourdes Aduviri	INGLES (Prim.)
9	Jorge Catacora	COMPUTACIÓN
10	Freddy Atahuachi	MATEMÁTICA
11	Juan Carlos Loza	LITERATURA
12	Freddy Crespo	FISICA - QUIMICA
13	Santos E. Choque	QUIMICA (8° 1° y 2°)
14	Alcides Llmachi	Cs. NAT. -BIOLOGIA
15	Juana Mendoza	FILOSOFÍA – PSICOL.
16	Julio Gutierrez	ARTES PLÁSTICAS
17	Walbel Mondaca	E. SOCIALES
18	Edwin Mamani	ED. FÍSICA
19	Julio Cesra Quiñajo	CIV. – MET. DE INV.
20	Juana Mollo	LENGUAJE
21	Grover Aruni	MATEMÁTICA
22	Juan Carlos Machicado	MÚSICA
23	Elias Castillo	INGLÉS (Sec)
24	Julio Valeriano	FOR. CRISTIANA
25	Jorge Ibieta	ED. FISICA (Prim.)

26	Jhonny Mamani	MÚSICA
27	Marlene Murillo	SECRETARIA
28	Limbert Gutierrez Jurado	DIR. ACADÉMICO
29	Rogelio Rojas Grágeda	DIR. GRAL.
30	Javier Delgado Poma	ASIST. FINANCIERO
31	Genaro Quispe	CONCERJE

## **2. ANTECEDENTES GENERALES.**

### **2.1. Educación en Bolivia**

La educación en nuestro país aun está en vías de desarrollo. Pese a que existieron varias reformas educativas durante la vida republicana, las cuales mejoraron relativamente la calidad educativa, ya que no hubo políticas serias que beneficien a la población estudiantil, sino que primaron intereses egoístas y mal uso de la economía nacional.

El actual gobierno nacional (2006 – 2009), entiende que para que un país sea desarrollado, se debe priorizar la educación y la salud. En ese entendido, dicho gobierno implementó y continúa implementado diversos programas educativos como ser: alfabetización, bono Juancito Pinto, construcción de infraestructuras, equipamiento, título de bachiller gratuito y otros. Se sigue en la tarea de mejorar La educación primaria es gratuita y obligatoria para los niños entre 6 y 13 años de edad. El número de centros de enseñanza ha aumentado en los últimos años y, en 2005, Bolivia contaba con un índice de alfabetización del 88,4 por ciento.

Según datos de 2000, cerca de 1.492.023 alumnos asistían a las escuelas de enseñanza primaria; la tasa de escolarización en enseñanza secundaria era del 86% y en enseñanza superior del 39%. La mayor parte de los centros educativos están ubicados en zonas urbanas; la población infantil, fundamentalmente indígena, que habita en las zonas rurales registra menor escolaridad.

Bolivia cuenta con universidades públicas y privadas en las principales ciudades. La Universidad Mayor, Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, fundada en 1624 en Sucre, es una de las más antiguas de América. La Universidad Mayor de San Andrés (1830) en La Paz, es la más grande de Bolivia. Destaca también la Universidad Autónoma Gabriel René Moreno (1881) ubicada en Santa Cruz de la Sierra. (Microsoft® Encarta® 2009).

## **2.2. Código de Educación “Avelino Siñani”**

### **Bases, Fines y Objetivos de la Educación boliviana**

**Artículo 1º (Bases)** Las bases de la educación boliviana son las siguientes:

1. Es la más alta función del Estado porque es un derecho humano fundamental; por tanto, tiene la obligación de sostenerla, garantizarla, regularla y ejercer tuición a través del Sistema Educativo Plurinacional.
  
2. Es descolonizadora, liberadora, antiimperialista, antiglobalizante, revolucionaria y transformadora de las estructuras económicas, sociales, culturales, políticas e ideológicas; orientada a la autodeterminación y reafirmación de los pueblos, naciones indígenas originarias, afro boliviano y demás expresiones culturales del Estado Plurinacional boliviano.
  
3. Es comunitaria, democrática participativa y de consensos para la toma de decisiones en la gestión de políticas educativas públicas dentro del marco de la unidad en la diversidad.
  
4. Es integradora del territorio; reafirma el derecho de Bolivia a un acceso propio y libre al Océano Pacífico. Busca la seguridad, defensa y desarrollo integrando las expresiones del poder político, económico, social, cultural y militar del Estado Plurinacional.

5. Es laica, pluralista y espiritual porque respeta la espiritualidad de cada cultura y la libertad de creencias religiosas, promueve los valores propios y rechaza todo tipo de imposición dogmática religiosa.

6. Es universal, única y diversa. Universal porque atiende a todos los habitantes del Estado Plurinacional. Única en cuanto a calidad y contenido curricular básico. Diversa en su aplicación y pertinencia a cada contexto geográfico, social, cultural y lingüístico.

7. Es fiscal y gratuita en todo el Sistema Educativo y obligatoria en los diferentes niveles y modalidades del subsistema de educación regular, con igualdad de oportunidades sin discriminación social, cultural, lingüística ni económica.

8. Es intracultural, intercultural y plurilingüe porque articula un Sistema Educativo Plurinacional desde el potenciamiento de los saberes, conocimientos y la lengua propia de las naciones indígenas originarias; porque promueve la interrelación y convivencia en igualdad de oportunidades a través de la valoración y respeto recíproco entre las culturas del Estado Plurinacional y del mundo.

9. Es productiva y territorial, orientada al trabajo y desarrollo sostenible que garantice procesos de producción, conservación, manejo y defensa de todos los recursos naturales, fortaleciendo la gestión y control territorial de los pueblos, naciones indígenas originarias y afroboliviano.

10. Es científica, técnica, tecnológica y artística, porque desarrolla los conocimientos y sabiduría desde la cosmovisión de las culturas milenarias en complementariedad con los avances de la ciencia y la tecnología, para contribuir al desarrollo integral de la humanidad.

11. Es una educación en la vida y para la vida, porque interpreta las exigencias vitales del Estado Plurinacional en sus diversas zonas ecológicas, propicia una sociedad de unidad, de equilibrio entre el ser humano y la naturaleza en lo individual y colectivo, para vivir bien en comunidad.

**Artículo 2º (Fines)** Los fines de la educación boliviana son:

1. Consolidar una educación descolonizada y antiglobalizante como instrumento para garantizar un Estado Plurinacional y una sociedad digna, soberana y productiva.

2. Reafirmar la dignidad, la unidad e integridad territorial, la soberanía, la reivindicación y conciencia marítima del Estado Plurinacional.

3. Garantizar la participación plena de los pueblos y naciones indígenas originarias, organizaciones sociales e instituciones del Estado Plurinacional en la educación.

4. Desarrollar principios de solidaridad y unidad internacional entre los pueblos que luchan por su soberanía económica, social, cultural y política frente a las políticas de globalización.

5. Promover la amplia reciprocidad y solidaridad entre las naciones indígenas originarias y afro boliviano que luchan por la construcción de su unidad en el ámbito continental y mundial.

6. Desarrollar una educación laica y pluralista que permita el conocimiento de historias religiosas universales, la espiritualidad de las naciones indígenas originarias y del pueblo boliviano y respete las creencias como base del derecho individual y comunitario.

7. Consolidar, potenciar y proyectar la identidad cultural de cada pueblo y nación indígena originaria, afro boliviano y otros sectores sociales, a partir de la ciencia, la técnica, el arte y la tecnología propia, en complementación con el conocimiento universal en la perspectiva de lograr la autoafirmación y autodeterminación del Estado Plurinacional boliviano.

8. Desarrollar la intraculturalidad, interculturalidad y el plurilingüismo para la realización plena e íntegra del ser humano y la conformación de una sociedad armónica.

9. Desarrollar la conciencia de convivencia equilibrada del ser humano con la naturaleza, frente a toda acción depredadora de agentes internos y externos.

10. Desarrollar una educación productiva, práctica teórica para generar procesos de producción propios, como factores de una formación integral de hombres y mujeres creativos, emprendedores, comprometidos, con vocación de servicio a la comunidad y al Estado Plurinacional.

11. Formar integral y equitativamente a los habitantes del Estado Plurinacional en función de sus necesidades mediante el desarrollo armonioso de todas las potencialidades y capacidades, valorando y respetando las diferencias y semejanzas.

12. Desarrollar una educación científica, humanística, técnica tecnológica, cultural, artística y deportiva; a partir de saberes y conocimientos propios, vinculados a la cosmovisión de los pueblos, fomentando la investigación científica en complementariedad con los avances de la ciencia y la tecnología en todos los niveles del Sistema Educativo Plurinacional.

**Artículo 3° (Objetivos)** Los objetivos de la educación boliviana son:

1. Promover la unidad del Estado Plurinacional boliviano respetando la diversidad en función de la independencia económica, soberanía política y cultural frente al proceso de globalización.
  
2. Consolidar el Sistema Educativo Plurinacional con la directa participación de las organizaciones sociales, sindicales, populares, instituciones, naciones indígenas originarias y afro boliviano en la formulación de políticas, planificación, organización, seguimiento y evaluación del proceso educativo.
  
3. Contribuir al poder del Estado Plurinacional boliviano a través del fortalecimiento de su seguridad, defensa y desarrollo.
  
4. Formar personas con identidad, conscientes de la diversidad territorial, social y cultural del país para lograr la cohesión del Estado Plurinacional.
  
5. Cultivar y fortalecer los valores éticos, morales y estéticos basados en la vida comunitaria con la práctica de la complementariedad y reciprocidad.
  
6. Fomentar el respeto a los derechos humanos de los niños, niñas, adolescentes, hombres, mujeres y del adulto mayor en todos los ámbitos de la educación.
  
7. Desarrollar una conciencia integradora y equilibrada entre el ser humano y la naturaleza.
  
8. Formular e implementar programas sociales específicos de apoyo en alimentación, hospedaje en familia, internados, transporte estudiantil que garanticen una educación con igualdad de oportunidades, priorizando las áreas rurales y regiones fronterizas del país.

9. Formar y cultivar una conciencia productiva comunitaria, ecológica fomentando la producción y consumo de productos naturales para vivir bien.
10. Desmercantilizar la educación en todo el Sistema Educativo Plurinacional, en contraposición a la política educativa de lucro impuesta por el neoliberalismo.
11. Atender las necesidades de formación educativa integral sin discriminación alguna, desarrollando potencialidades y capacidades físicas, intelectuales, afectivas, culturales, artísticas, deportivas, creativas y espirituales.
12. Desarrollar políticas educativas de formación permanente y actualización, en todos los niveles del Sistema Educativo Plurinacional.
13. Formular políticas educativas de diagnóstico y tratamiento de personas con necesidades educativas especiales y sensibilizar a la sociedad sobre su atención sin discriminación.
14. Universalizar los saberes y conocimientos propios para el desarrollo de una educación desde las identidades culturales.
15. Desarrollar planes y programas educativos pertinentes a las características de cada contexto sociocultural, ecológico y geográfico, sobre la base de contenidos curriculares básicos en el marco de los procesos de interculturalidad.
16. Establecer procesos de articulación y secuencialidad de los contenidos programáticos desde la educación en familia comunitaria hasta la educación superior de formación profesional.

17. Desarrollar procesos permanentes de alfabetización integral de carácter intracultural, intercultural y plurilingüe con espacios que permitan la continuidad de formación superior profesional.

18. Desarrollar una educación Plurinacional que con soberanía tome en cuenta parámetros internacionales de acreditación.

19. Desarrollar una educación científica humanística, técnica, tecnológica, cultural artística y deportiva.

20. Promover la investigación científica en todo el Sistema Educativo Plurinacional.

**Artículo 24º (Perfil del Bachiller)** El perfil del bachiller se caracteriza por:

- Poseer valores espirituales, morales, éticos y civismo en el marco de la reciprocidad y la complementariedad.
- Tener visión intracultural, intercultural, trilingüe fortalecida en el manejo oral y escrito de una lengua originaria, castellano y una lengua extranjera.
- Conocer y practicar la cosmovisión intracultural e intercultural de su entorno.
- Conocer el pensamiento sociopolítico local, regional, nacional y mundial que le permitan participar con sentido crítico sobre la realidad.
- Tener capacidades, conocimientos, destrezas y habilidades relacionadas con las condiciones productivas de su entorno.
- Comprometerse con la problemática local, regional, nacional y mundial para contribuir en la generación de procesos de desarrollo.
- Manejar tecnologías tradicionales y modernas en todos los ámbitos.
- Poseer conocimientos científico humanísticos y habilidades técnicas en áreas productivas específicas.
- El manejo de herramientas y tecnologías de información y comunicación.

**Artículo 25° (Título de bachiller)** A la culminación de los estudios del nivel de educación comunitaria productiva, el Ministerio de Educación y Culturas otorgará el Título de Bachiller de carácter científico técnico que acredita su formación productiva especializada.

### **2.3. Educación Secundaria (Dentro el marco de la Nueva Ley “Avelino Siñani y Elizardo Pérez)**

**Artículo 23° (Educación comunitaria productiva)**, Tiene carácter científico y técnico tecnológico, con 4 años de duración. Implica la articulación de la educación científica y técnica tecnológica con la producción.

Además, es descolonizadora porque valoriza y legitima los conocimientos y saberes de las culturas indígenas originarias en diálogo intercultural con el conocimiento universal.

Fortalece la formación recibida en la educación comunitaria vocacional, porque es equilibrada, integral, científica humanística, técnica y tecnológica, espiritual, ética, moral, artística, deportiva, ciencias exactas, naturales, sociales y una formación productiva especializada orientada a obtener un grado técnico en:

**a) Ciencias productivas tecnológicas**

- Educación agropecuaria y forestal
- Educación comercial
- Educación industrial
- Educación en nuevas tecnologías de información y comunicación

**b) Ciencias de la salud**

- Nutrición
- Medicina natural y tradicional
- Primeros auxilios

**c) Ciencias artísticas, físicas y deportivas**

- Música
- Danza
- Teatro
- Artes plásticas
- Artesanías
- Educación física y disciplinas deportivas.
- Educación en seguridad ciudadana y comunitaria

**d) Científico humanístico**

- Ciencias naturales
- Ciencias exactas
- Ciencias sociales
- Otras ciencias según necesidades del contexto.

(Nueva ley de la Educación Boliviana, Capítulo 1, Título 1º, Marco Filosófico y Político de la Educación Boliviana)

### **3. MARCO CONCEPTUAL.**

En función a la investigación realizada, antiguamente las técnicas de estudio se las consideraba simplemente como tutorías u optativos, es decir que no se enseñaba en ninguna de las áreas de conocimiento porque no se lo consideraba importante, solo se daba en respuesta a la necesidad de proporcionar al alumnado.

Hoy en día teóricamente se menciona que estas técnicas o métodos de estudio se las imparte en cada una de las áreas de conocimiento, sin embargo eso no sucede en la realidad. Cuando los(as) estudiantes tanto del nivel primario y secundario como los universitarios deberían aplicar las diferentes técnicas y estrategias de estudio para facilitar su aprendizaje, no lo hacen en su gran mayoría, lo que incide directamente en su rendimiento académico.

### **3.1. Definición de Técnicas de Estudio**

Las técnicas, métodos y hábitos de estudio se los podría considerar en su conjunto como estrategias metodológicas de aprendizaje, que facilitan al estudiante para desarrollar con rapidez y de manera constructiva sus conocimientos. "Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas y recursos que ayudan a mejorar el rendimiento académico y facilitar el proceso de aprendizaje en el menor tiempo posible". (Técnicas de Estudio, ZAMORA Miguel, 1996, p. 4).

Las técnicas de estudio o también conocido como hábitos de estudio deberían ser uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil, pero lamentablemente no lo es, sino que se lo enseña y aplica de manera esporádica y superficial. La educación tradicional en nuestro país permitía al estudiante tan solo memorizar mecánicamente. Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos y educación superior a razón de lo mencionado, a los estudiantes solo queda la opción de mejorar el rendimiento, con técnicas, métodos y buenos hábitos de estudio que puedan mejorar claramente los resultados.

"Las técnicas de estudio sirven para optimizar el aprendizaje, cuando se usan adecuadamente. No todos podemos ni debemos aprender con una sola técnica: no todos aprendemos por igual con la(s) misma(s) técnica(s). Cada uno debemos adecuar las técnicas de estudio a sus requerimientos, necesidades e intereses a partir de sus lineamientos esenciales" (CALERO Mavilo, 1999, p.82. Considera al aprendizaje como un factor centrado en el esfuerzo de los alumnos para lograr aprender un determinado tema buscando transformar a los alumnos regulares y alumnos con dificultad en óptimos estudiantes, de tal manera que los temas aprendidos tengan permanencia y significado y no sea un aprendizaje superficial y fugaz. Siendo de esta manera que el estudio es una tarea no fácil, que a la vez dependen de muchos factores, por ejemplo, la situación personal (emocional) y

familiar; que también será determinante para un óptimo aprovechamiento en el estudio.

Los resultados escolares no dependen exclusivamente de las capacidades, sino más bien del estudio constante y ordenado. Lo que significa que cualquier individuo tiene la oportunidad de aprender, lo más importante es proponerse y poner en práctica las recomendaciones al respecto lo que traerán mejores resultados.

Cabe mencionar que las técnicas no son un fin en sí mismas, sino instrumentos que facilitan y mejoran la tarea compleja del estudio, para ello es necesario mantener un nivel adecuado de interés para conocer y aplicar las técnicas de estudio, ya que de ello dependerá el uso adecuado que hagamos de ellas.

- Utilizar las técnicas de estudio nos beneficia en aprender mucho, en menos tiempo y de una manera más fácil y provechosa.

No se debe conformarse con conocer las técnicas; se las debe poner en práctica según convenga el momento. Sólo combinando la teoría con la práctica se garantizará una mejora en el rendimiento académico. No existen libros ni cursos sobre las técnicas de estudio que por sí solos conduzcan al éxito buscado.

### **3.2. ¿Qué es estudiar?**

Estudiar, es un término que no todos comprenden en su propia dimensión, existiendo una confusión con una lectura rápida y superficial, sin análisis, reflexión ni comprensión. Generalmente esto ocurre con gran parte de los estudiantes en los diferentes establecimientos educativos, tal es así que la consecuencia se ve en la mediocridad y en la falta de preparación para una educación superior una vez egresados de los colegios. Por lo que sucede que en las universidades ya llegan con ese mal hábito de no leer y simplemente copiar (plagio)

Por lo tanto, estudiar es “ejercitar el entendimiento para alcanzar o comprender algo” (Microsoft® Encarta®, 2009). Otro autor menciona también al respecto que estudiar “es el intento sistemático de comprender” (ROWNTREE Derek, 1990, p.21). Lo que implica que necesariamente existe un proceso tanto al ejercitar como al intentar entender o comprender algo, ya que en ese proceso se pueden presentar problemas y dificultades de diversos factores, sin embargo, pese a todo ello la voluntad y esfuerzo del estudiante hace que se logre determinado fin.

Para realizar cualquier tipo de trabajo o actividad, necesariamente se necesita una planificación, y dentro de la misma debe contemplar la respectiva estrategia o método para conseguir el objetivo deseado. “Estudiar como cualquier trabajo, requiere de técnicas, métodos y procedimientos que puedes adquirir, para lo cual basta proponértelo” (GRUPO EDITORIAL OCEANO, “Aprender a aprender”, 1998, p.12).

Como mencionan los autores constructivistas, el aprendizaje de ser significativo, es decir debe tener sentido y un propósito para nuestra vida. “Estudiar en efecto, resulta aburrido si no relacionamos cada cosa que hacemos en clase con nuestra vida cotidiana” (Ibidem p. 13).

El periodo universitario es una parte de ese proceso unido a su vida y no tiene otro objetivo que contribuir a su formación como seres humanos. Se les dota de conocimientos, información y a veces experiencia. Lo que importa al final de todo, es cada uno pueda vivir una vida propia con criterio, decisiones y porque decirlo, con errores propios.

“Por ello, no estudian para sus profesores, ni para cumplir con sus padres, ni para tener buenas calificaciones; estudian para ser seres humanos independientes,

para desarrollar su inteligencia y sus facultades personales” (ARANDA, Miguel Ángel, “Manual de estudio”, 2005).

### **3.3. El Estudio.**

Según Miguel Zamora, (2000) “el estudio no consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días, consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en qué campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas”. Es decir que, el estudio es uno de los procedimientos más importantes para aprender. Es una actividad personal, consciente y voluntario que pone en funcionamiento todas las capacidades intelectuales con el fin de conocer, comprender, analizar, sintetizar y aplicar determinados datos; relaciones, problemas, principios y teorías que ayudan al sujeto en su formación.

Un buen estudio implica gran voluntad personal o de equipo, esfuerzo y capacidad de análisis de ventajas y desventajas, de consecuencias positivas o negativas, de consideraciones mínimas con el propósito de sacar una conclusión o un resultado satisfactorio. Esto a partir de una necesidad o de un determinado problema.

### **3.4. El Aprendizaje**

El proceso de aprendizaje es el conjunto de actividades realizadas por los estudiantes, sobre la base de sus capacidades y experiencias previas, con el objeto de lograr ciertos resultados, es decir modificaciones de conducta de tipo intelectual, psicomotriz y afectivo.

El aprendizaje es un proceso por el cual el alumno, sobre la base de sus propios esquemas mentales y con el estímulo de agentes externos, logra modificaciones en su conducta. Según Martí y colaboradores (2003) el aprendizaje es un proceso mediante el cual se adquiere una determinada habilidad, se asimila una información o se adopta una nueva estrategia de conocimiento y acción.

Según David Ausubel existen dos tipos de aprendizaje: significativo y por repetición. "El aprendizaje es **significativo** cuando puede incorporarse a las estructuras cognitivas que ya posee el sujeto, situación que requiere que el material sea significativo por sí mismo. El aprendizaje por **repetición**, en contraste con el aprendizaje significativo, se da cuando la tarea de aprendizaje se compone de contenidos relacionados arbitrariamente, sin significado para el sujeto y que internalizan al pie de la letra: ejemplo, Argentina, Perú, Venezuela, Ecuador, Chile, etc.". (SARDINAS Delgado, Luis, MÓDULO, 2005, p.42).

Por lo tanto, podemos deducir que todo está en base al aprendizaje, ya que nunca se acaba, sino que es algo que perdura toda la vida. Y en la vida "cuanto más aprendemos, más amplios se vuelven nuestros conocimientos y menos trabajoso se nos hace aprender algo nuevo" (GRUPO EDITORIAL OCÉANO, "Aprender a aprender", 1998, p.13). Este proceso es sumamente importante y necesario en el transcurso de la vida del ser humano, desde que nace hasta que muere.

### **3.5. Súper Aprendizaje.**

En estos últimos años los investigadores en educación trabajaron intensamente para lograr mejores resultados en cuanto al aprendizaje, ya que la exigencia de aprender bien y en el menor tiempo posible se convirtió en una necesidad por la alta competitividad profesional y laboral. "Super - Aprendizaje es la nueva puerta que se abre y permite optimizar por entrenamiento el ingreso de información al cerebro, el procesamiento dentro del mismo y luego posibilita descubrir cómo exponer adecuadamente lo aprendido, Con método de estudio se "Aprende a Aprender" y con Súper - aprendizaje se obtiene la "Máxima Eficiencia de Todo el Proceso". (DEMATIA, Luis Alberto, [www.metododeestudio.com](http://www.metododeestudio.com), 2009).

### **3.6. Conocimiento de sí mismo.**

Con el propósito de partir hacia un buen aprendizaje utilizando diferentes técnicas de estudio, conocernos a nosotros mismos es uno de los objetivos más

importantes que debemos lograr a lo largo de nuestra vida como estudiante. Cuanto mejor nos conozcamos, en mejores condiciones estaremos de obtener un buen puesto en la sociedad.

Trabajar en aquello que nos gusta y para lo que, además, reunimos las cualidades apropiadas es fundamental para el desarrollo personal. Podremos desempeñar nuestros trabajos y labores de la mejor manera posible, no solo para satisfacernos, sino haciendo bien a los demás. Los métodos y las técnicas de estudio sirven precisamente para llegar a un conocimiento de nosotros mismos.

La autoestima es uno de los factores determinantes para un buen rendimiento, siendo que una persona, al conocerse así mismo, reconoce sus potencialidades (virtudes), como también sus limitaciones (defectos); sin embargo siente que es capaz de superar las diferentes dificultades que se presenten, entendiendo que para tener éxito, necesariamente habrá problemas.

Las metas que nos fijamos nos exigen desarrollar nuestras potencialidades y vigorizan nuestra vida. “A partir de nuestro conocimiento de nosotros mismos surge la *auto superación*, que significa esforzarnos para conseguir nuestras metas, supone interesarnos por cuestiones como: ¿Qué quiero para mi en cinco, diez, veinte años?, ¿Qué quiero lograr como profesional?, ¿Qué quiero en el ámbito de las relaciones personales?”. (Educador/a Adolescente, 1999, p.167)

### **3.7. Planificación de estudio.**

Planificación de estudio requiere una adecuada distribución del tiempo para poder realizar las diferentes actividades diarias, entre las cuales está el descanso. Ya que lamentablemente la mayoría de los estudiantes realizan sus tareas sin someterse a un horario. Es recomendable planificar el tiempo de estudio dejando una cantidad prudencial para el descanso; así se da tiempo para las neuronas

para que se recuperen y puedan reemprender el estudio manteniendo la capacidad de concentración y rendimiento

Para lograr grandes éxitos necesariamente se tiene que ejercitar la planificación de nuestras diferentes actividades, ya que cualquier tarea exige de la misma. "Si solo planificas y conviertes estudiar en determinadas horas en un hábito, tu rendimiento académico se incrementará y no tendrás necesidad de recurrir a las apreturas finales y prolongadas sesiones de empole en los días anteriores a los exámenes" (SALAS Parrilla Miguel, Técnicas de Estudio, 1997, p.211).

Cuando se planifica para estudiar, se debe escribir todas las cosas que se tiene que hacer en una lista, pero ésta tiene que ser realista. Se debe analizar y conocer algunos datos, con el fin de que el horario esté fundamentado en las circunstancias concretas que conciernen a nuestro caso. Generalmente cuando se empieza a planificar demasiado, pero con la repetición constante de la misma hará que se vaya perfeccionando poco a poco.

Según Miguel Salas Parrilla (1997), se plantea las siguientes ventajas de la planificación de estudio:

- Ahorra tiempo y energías
- Crea en ti un hábito
- Al terminar tu horario diario de trabajo, sentirás la satisfacción que produce el deber cumplido.
- Racionaliza el tiempo que dedicas al estudio y al esparcimiento personal.
- A través de él controlas tu rendimiento y puedes modificar tu esfuerzo para educarlo a las necesidades del momento.
- Si has planificado el estudio y los repasos, observarás que ya es necesario largas sesiones, antes del examen, bastará con un repaso.



La planificación no solo abarca para la rutina diaria, ya que es obvio que el estudio tiene aplicación inmediata en la mejora del rendimiento escolar. Por otro lado tiene efectos a medio plazo puesto que se podrá terminar el curso con éxito. Y a más largo plazo, ayudará a ser un buen profesional.

### **3.8. Organización para el estudio.**

Luego de la planificación está la organización del estudio, donde intervienen factores como: lugar, tiempo, materiales, etc. “Supone hacer lo más agradable posible el sitio donde estamos trabajando y donde probablemente tengamos que pasar muchas horas. Consiste en hacer en cada momento lo que es pertinente para que las tareas no se acumulen y así encontrar tiempo para todo: para el trabajo y para el ocio.” (GRUPO EDITORIAL OCEANO, “Aprender a aprender”, 1998, p.10).

### **3.9. Factores Ambientales:**

Encontrar las condiciones mínimas para estudiar es el primer requisito que debemos cumplir, ya que imponerse un horario de trabajo, seguir una determinada técnica de estudio, no servirá de nada si no tenemos un lugar adecuado de estudio. Estudiar exige un lugar tranquilo que ayude a la concentración y permita la realización de las tareas empleando el menor esfuerzo y tiempo posibles, para que de esa manera exista eficiencia y eficacia.

En el ámbito del rendimiento intelectual, aunque propiamente no son técnicas de estudio, “Los factores ambientales inciden directamente sobre el rendimiento psicofísico, al actuar sobre la concentración y la relajación del estudiante y crear un ambiente un ambiente adecuado o inadecuado para la tarea de estudiar” (SALAS Parrilla Miguel, Técnicas de Estudio, 1997, p.29).

A la hora de estudiar nuestra concentración debe ser únicamente en el tema que pretendemos desarrollar y dejar todo lo demás a un lado, porque si sucede que

hacemos estamos pensando en otras cosas más fuera de nuestro tema se conseguirá poca productividad y se desperdiciará mucho más tiempo.

Es recomendable estudiar siempre en el mismo lugar, con el material en orden y procurar aislarse lo más posible. Olvidarse del teléfono, del timbre de la puerta y de las personas que están alrededor, de esta manera existirá una concentración única para estudiar.

### **3.9.1. Lugar de estudio.**

Como se planteó anteriormente el lugar de estudio es determinante a la hora de realizar un trabajo o estudiar un determinado tema, ya que influye directamente al estado psicofísico de la persona. Por lo tanto, debemos buscar un lugar tranquilo, libre de distracciones, donde recuente con una buena iluminación; la ventilación debe ser adecuada, porque la temperatura inadecuada, en la mayoría de los casos, nos hace sentir con sueño; los libros y los útiles deben ser bien escogidos. El lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible, de forma que uno se pueda concentrar completamente en el trabajo.

En cualquier sitio (cocina, parque, autobús, etc.) se puede estudiar, pero cualquier sitio no es el lugar idóneo para el estudio. "El mejor lugar es tu habitación personal, decorada según tus preferencias, donde te sientes cobijado ya la que debes procurar dotar de las condiciones de iluminación, silencio, temperatura, ventilación, etc., que favorezcan tu sesión de estudio". (SALAS Parrilla Miguel, Técnicas de Estudio, 1997, pp.29-30). Nuestra habitación ha de producir una asociación con el estudio, de manera que nada más entrar en ella nos sentiremos motivados a estudiar.

Sin embargo, la realidad de muchas familias, en nuestro contexto demuestra condiciones precarias de hacinamientos en sus hogares, donde ni siquiera se cuenta con una mesa y silla exclusivamente para realizar las tareas de los hijos o

hijas; y peor aún una habitación para cada componente de la familia. Si fuera esta la situación, se debería buscar una biblioteca lo más silenciosa posible, cerca de casa, y siempre la misma, para que se asocie la entrada en la sala de estudio con la necesidad del mismo. La biblioteca es adecuada, ya que el ambiente de estudio les estimula más a ello. Ponerse a estudiar en un lugar extraño es más difícil, porque las posibilidades de distracción aumentan al no terminar de hacerse mentalmente con la sala de estudio.

### **3.9.2. Temperatura.**

La temperatura también debe ser adecuada para entrar en concentración a la hora de estudiar. Según los estudios realizados, “la temperatura debe rondar los 17°. Con menos grados, toda la energía la utilizarás para mantener la temperatura corporal; con más calor los movimientos corporales se hacen más lentos.” (UNIVERSIDAD DE ALICANTE, 2002, p. Internet).

Esta temperatura dependerá también de la región en la que se encuentre el o la estudiante. Sucede que los que habitan en las regiones muy cálidas (30 a 45 grados), o en regiones con muy bajas temperatura (10 grados o en otros, bajo cero), está adaptado a ese clima. Sin embargo las condiciones ideales que el cuerpo necesita para una óptima concentración oscilan entre los 17 a 22 grados centígrados; por lo que él o la estudiante que habita en un lugar excesivamente cálido deberá ubicarse en un espacio fresco o con una buena ventilación y los que habitan en lugares excesivamente fríos, acogerse en un lugar más atemperado o en el mejor de los casos abrigarse hasta encontrar la temperatura ideal.

“Para realizar un trabajo intelectual, se precisa una temperatura ambiental que puede oscilar entre los 18 y 22 grados centígrados. La temperatura excesivamente fría causa nerviosismo y dificulta la concentración. Por el contrario, la temperatura encima de los 22 grados produce asfixia, sudor somnolencia o intranquilidad y falta de atención”. (SALAS Parrilla Miguel, Técnicas de Estudio, 1997, p.32).



### 3.9.3. Silencio (Estudio con o sin música).

Los ruidos son distractores externos que dificultan la atención cuando alguien desea estudiar, tal es así la importancia de estudiar en una habitación sin ruidos donde no haya interrupciones.

Muchos estudiantes preguntan de que si se puede estudiar con música. La respuesta la tenemos cada uno de nosotros; de ahí que no existe una respuesta general correcta. Existen estudiantes que se acostumbraron a estudiar con música o mirando televisión; otros, en cambio requieren silencio total para obtener un mejor rendimiento. Sin embargo podemos decir que, según los estudios realizados al respecto, existen grandes desventajas hacerlo con música o con ruido, peor aún si son letradas las mismas.

“La música vocal actúa como un distractor externo al concentrar sobre ella la atención del estudiante, que sigue la letra” ([www.técnicas-de-estudio.org](http://www.técnicas-de-estudio.org)).

Es evidente que la resolución de un problema de matemática exigirá más atención que realizar una tarea como dibujar; de ahí que cuanto más difícil resulta una materia o actividad, más necesaria se hace la concentración.

La mayoría de los y las estudiantes está mal habituado a estudiar con música, por diferentes razones, ya sea para no aburrirse o simplemente no sentirse solo(a). “La música es un tipo de energía que, a través de sus ritmos, influye en los órganos de los seres vivos e incluso en la materia inerte y condiciona un tipo de respuesta”. (SALAS Parrilla Miguel, Técnicas de Estudio, 1997, p.34).

Según el planteamiento de diversos autores sobre el tema, que si se debería estudiar con música o no, varía. Frecuentemente se dice que la música roba la atención al estudio y que por consiguiente, es perjudicial para el mismo. Sin embargo cabe diferenciar entre una *música vocal e instrumental*; la vocal actúa

como un distractor sobre la atención del estudiante que sigue la letra, mientras que con la música instrumental suave se podría conseguir ventajas hacia la relajación de nuestro cerebro. La música rock tensiona los nervios y contraen los músculos. Mientras que la música barroca favorece el estudio y la memoria al producir en el sujeto un estado psicofísico de concentración relajada.

No se trata, pues, de escuchar música y estudiar al mismo tiempo; la mente se concentra en los temas musicales, el objetivo de esta música de fondo no es atraer la atención sobre ella, sino influir sobre la mente y el cuerpo del estudiante aminorando sus ritmos y colocándole física y mentalmente en la situación ideal para estudiar.

#### **3.9.4. Iluminación**

La iluminación más aconsejable es la natural, sin embargo no todos tienen acceso hacia ella y necesariamente utilizan la artificial.

“Lo ideal es que combines la adecuada iluminación general de tu habitación con la iluminación local de una lámpara de mesa de unos 60 W como mínimo, que ilumine directamente lo que estás haciendo. En los diestros la luz debe entrar por la izquierda y, en los zurdos, por la derecha”. ([www.técnicas-de-estudio.org](http://www.técnicas-de-estudio.org)).

Las consecuencias de estudiar con luz artificial no solo arruinará este órgano tan esencial (la vista), sino el desarrollo del estudio no será continuo. La luz natural evita el cansancio visual que obliga a interrumpir el estudio antes de lo previsto.

Por otro lado, Miguel Zamora (2000), menciona que “la luz, sea preferiblemente natural, y si no es así, que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escribes”.

### **3.9.5. Mobiliario y postura.**

La mejor manera de estudiar es sentada a una silla junto a una mesa proporcionada, con la espalda recta, las piernas formando ángulo recto, los pies en el suelo, los antebrazos encima de la mesa y la cabeza y parte alta de la espalda ligeramente inclinada hacia delante.

En la mayoría de los hogares en nuestro país, no se cumplen estas condiciones mínimas para el estudio, esto debido a varios factores como ser la falta de orientación a los padres de parte de los profesores, hacinamiento, pobreza o simplemente mal hábito de estudio.

La silla: no debe ser ni excesivamente cómoda, ni incómoda: se tiene que sentir a gusto. Debe ser simple, recta, que facilite una posición erguida. La altura debe estar en relación con tu mesa y tu estatura.

Según Marsellach, Umberto Gloria (2000), la mesa donde estudies esté siempre ordenada. Estudia siempre en la mesa, es decir ni la cama ni el suelo son lugar de estudio. Ya sufre bastante tu columna vertebral con el ejercicio diario como para que sigas torturándola con posturas inadecuadas.

Como mínimo, la mesa, silla y estantería constituyen el mobiliario básico del estudiante para que le tenga a su disposición los materiales escolares y en su respectivo lugar.

### **3.10. Factores internos:**

Para realizar un trabajo intelectual, necesariamente nuestro estado psicofísico debe estar en las condiciones óptimas para conseguir productividad en lo que hacemos.

### **3.10.1. Relajación.**

Uno de los peores enemigos del estudiante es la ansiedad. La concentración exige tranquilidad de ánimo; por ello es necesario aprender a relajarse para comenzar el estudio en una actitud de concentración relajada, que es el estado ideal para rendir al máximo durante el estudio.

En los minutos de descanso que hemos establecido en el horario es importante que sepamos relajar la musculatura, los puntos de tensión, que nos levantemos para quizás ir a la cocina a comer algo, salir fuera a airearnos, ojear una revista, etc... Es poco tiempo pero que sirve de "rotura", de "impas" entre una actividad intelectual y otra. (Gloria Marsellach Umbert, 2002)

### **3.10.2. Atención y concentración.**

La atención es otro factor imprescindible para el aprendizaje. Consiste en seleccionar de entre varios estímulos aquellos que más impactan o atraen a nuestra mente. El aprendizaje exige atención, por eso es muy importante que cuando estudiemos nos concentremos al máximo en lo que hacemos y lo hagamos de la manera más activa posible (subrayando haciendo esquemas, mapas conceptuales, etc.).

Según Miguel Salas Parrilla (1997), "la concentración consiste en centrar tanto la atención en una tarea que el resto de las circunstancias del entorno quedan ignoradas e incluso anuladas para la percepción del sujeto que se halla concentrado".

A causa de la falta de atención y concentración, muchos estudiantes, pese a tener un buen coeficiente intelectual, incumplen con sus tareas y trabajos tal como el profesor indica, tienen carpetas incompletas, andan copeándose de sus compañeros y compañeras a la hora presentar completas las carpetas, a último momento. Finalmente reprueban en los exámenes; simplemente porque al principio no prestaron atención en clases. La atención y la concentración son

fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase.

La falta de atención y concentración, también puede tener otras causales, tales como:

- Fisiológicos.- El cansancio, la enfermedad, mala alimentación, problemas de oído o de vista. Para lo cual el descanso y la relajación ayudarán a recuperar la atención.
- Psicológico y afectivo.- Problemas sentimentales, de autoestima, etc. Para contar con la tensión en el estudio, es necesario buscar ayuda cuanto antes (Dios, Depto. de Orientación Educativa, persona de confianza) para evitar que se haga mayor.
- Sociológico.- Cuando se tiene problemas con amistades o problemas familiares. Tratar de solucionarlo cuanto antes para que no afecte la vida de estudiante.

Durante las clases, es bueno escuchar, atender y procurar no distraer la atención. Esto permitirá asimilar mejor las explicaciones; de esa manera, cuando se esté jugando o divirtiéndose, se podrá hacerlo sin preocupaciones escolares.

Según las circunstancias que se suscitan en las aulas, según la página [www.buenastareas.com](http://www.buenastareas.com) (2010) plantea dos tipos de atención: voluntaria e involuntaria.

- Voluntaria.-son las motivaciones del sujeto lasque conducen, en un acto de voluntad, a atender determinados estímulos y no a otros (Ejemplo: escucha al compañero del lado en lugar del profesor).
- Involuntaria.- Una tos en medio de la clase, el sonido del timbre, un grito, un destello luminoso, etc. Provocan la atención automática e inconsciente del sujeto”.

### **3.11. Método.**

En nuestra vida realizamos muchas cosas que exigen tener orden o secuencias, que una vez adquiridas, no nos resultan ya difíciles ni complicadas porque lo hemos automatizado. Por lo que “estudiar es también una tarea que exige un cierto orden en la secuenciación de las actividades si queremos obtener óptimos resultados.” (GRUPO EDITORIAL OCEANO, “Aprender a aprender”, 1998, p.33). Se entiende por método al modo de decir o hacer con orden. También modo de obrar o proceder, hábito o costumbre que cada uno tiene y observa.

Con un Método de Estudio se puede aprender más en una mañana, que estudiando dos días completos sin método.

Sí se puede aprender más información y ganar tiempo cuando se estudia, con seguridad se está aplicando una estrategia que da buenos resultados y realmente funciona. Por ejemplo: NO se puede pretender y tener éxito en el trabajo o en la universidad, si no se conoce y domina la manera correcta de hacerlo.

En estos últimos tiempos se hace necesaria que se tenga una herramienta metodológica a tono con este desarrollo. Si o Si se debe actualizar la manera que usa para aprender, se viva donde se viva, aprenda lo que aprenda.

El método de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que se estudie por si solos no provocan un estudio eficaz.

Existen psicólogos y pedagogos que nos dan ciertas fórmulas para nuestro aprendizaje, como las que siguen:

#### **3.11.1. Fórmula EPLERR**

Este método de estudio es una guía que ayuda a aprender de forma activa y significativa:

- EXAMEN DE LA LECCIÓN.- Fijarse en el título en el número de apartados y subapartados.
- PREGUNTAS SOBRE EL CONTENIDO.
- LECTURA Y SUBRAYADO.- Subraya las ideas principales con rojo, las secundarias con azul.
- ESQUEMATIZA.- Pon las ideas clave como las entradas principales del esquema. Añade las ideas secundarias.
- RECITA EL ESQUEMA.- Trata de usar las ideas principales usando tus propias palabras.
- RESUMEN DE LA LECCIÓN.

### **3.11.2. Fórmula 2L, 2S, 2R**

Se recomienda que se aplique esta fórmula, ya que su propósito es ayudar a tener un mejor aprovechamiento en el estudio que realizas. Sus partes son:

- L. primera L (Lectura general del tema)
- L. segunda L (volver a leer, pero tratar de comprender el tema)
- S. primera S (subrayar ideas principales)
- S. segunda S (hacer una síntesis de las ideas principales)
- R. primera R (repetir en voz alta la síntesis)
- R. segunda R (volver a leer todo el tema, pensando que se está participando en clase).

### **3.11.3. Fórmula I.P.L.E.R. (Backaller).**

- I. Inspeccionar el tema que se piensa estudiar.
- P. Preguntarse respecto a lo que se busca en el estudio.
- L. Leer decodificando el mensaje impreso.
- E. Expresar las ideas de uno mismo con propias palabras
- R. Revisión de los aspectos principales no comprendidos apropiadamente.

#### **3.11.4. Exploración del libro**

Antes de empezar el estudio de un libro es conveniente realizar una exploración del mismo. Esto permitirá captar el todo antes que las partes de que se compone, y así se obtendrá una visión de conjunto sobre el tema, sobre las partes que la integran y sobre el enfoque que le da el autor.

##### **3.11.4.1. Portada.**

Según SALAS Parrilla Miguel (1997), la portada debe contener las siguientes partes:

- El título, que hace referencia al grupo de temas que trata.
- Nombre del autor, títulos obtenidos, premios, cargos, etc.
- Editorial. El que sea publicado en una editorial de prestigio, suele ser garantía de la calidad del libro, pero no siempre es así.
- Traductor que ha vertido el original al idioma del lector.
- Año de publicación y número de la edición. Estos datos vienen casi siempre al dorso de la primera página, allí mencionan la vigencia del libro. Si el libro es de investigación científica o se publicó hace 20 años, pudiera ser su información obsoleta.
- Resumen del contenido del libro, que amplía la información que da el título.
- Valoración de la editorial o de algún eminente pensador sobre la aportación del libro a determinada problemática.
- Presentación del autor con especial mención de sus publicaciones, condecoraciones, cargos de importancia del mismo dentro de la materia en cuestión.

Por otro lado, ARANDA, Suaznabar Miguel Angel, plantea que en la portada debe contener lo siguiente:

- En la parte superior, la institución o repartición

- Al centro, el título del trabajo y el subtítulo, si existiera (entre paréntesis y en letra menos destacada).
- En la parte inferior, el nombre del(os) autor(es), lugar y fecha.

#### **3.11.4.2. Índice.**

Los expertos en técnicas de estudio recomiendan que, antes de leer un determinado libro, siempre es necesario dar un vistazo de lo que contiene el libro para tener un panorama general o elegir algún subtítulo que le interese. “Un simple vistazo al índice sistemático te informará de la importancia de la idea que te interesa y de la profundidad con que se trata en el libro”. (SALAS Parrilla Miguel, Técnicas de Estudio, 1997, p.74).

Cabe mencionar que el índice puede estar antes del texto; a veces al final. También se escribe de varias maneras: Índice, Índice general, sumario, tabla de contenido y otras. En el índice se ubican los temas/capítulos que integran el esquema de la obra y la página de referencia.

Básicamente, al índice se lo puede considerar como la estructura o esquema del trabajo; tal es la importancia de su adecuado planteamiento.

#### **3.11.4.3. Capítulo.**

El capítulo está caracterizado por: un título, apartados en que se divide, gráficos y esquemas, resumen, si lo hubiera, tipografía utilizada.

“A veces el capítulo incluye un resumen, que tiene la virtud de informar en pocas palabras del contenido del mismo y de servir, una vez estudiado, de recordatorio para su mejor retención”. (SALAS Parrilla Miguel, Técnicas de Estudio, 1997, p.75).

### **3.12.5. Lectura.**

La lectura en sí misma es considerada como “el acto de leer mensajes escritos; es un hecho comunicacional que incluye: la percepción visual, el pensar y el comprender. Captar las relaciones de tiempo, lugar, causa y efecto”. (ARANDA, Suaznabar Miguel Angel, p.52)

La lectura para los estudiantes es el principal instrumento de aprendizaje, ya que la mayoría de las actividades estudiantiles se basan en la lectura. “Para realizar todo tipo de trabajos escolares y académicos, así como otros trabajos de investigación, es imprescindible la lectura” (Ídem). Leer es uno de los mecanismos más complejos a los que puede llegar una persona, implica decodificar un sistema de señales y símbolos abstractos.

“El corazón es al cuerpo humano lo que la lectura es al aprendizaje. Es decir, no hay aprendizaje si no pasamos por la lectura. Todas las actividades que hacemos como estudiantes pasan por la lectura. De ahí que todas las habilidades que debemos desarrollar sea la lectura la más importante. El resto de las habilidades, estrategias, técnicas, etc., se cimientan en ella”. (GRUPO EDITORIAL OCEANO, “Aprender a aprender”, 1998, p.48).

Generalmente los estudiantes que leen mucho, se caracterizan por ser buenos estudiantes en su rendimiento, estos alumnos poseen una buena velocidad lectora y buena comprensión. De tal manera que al leer más, el estudiante está mejor informado y adquiere mayores conocimientos, enriquece su vocabulario, se forma su criterio con más amplitud, adquiere una capacidad de decidir por sí mismo, sin que depender de otra persona. Saber leer bien convierte a la persona autónoma e independiente.

Su importancia es tan fundamental que además de su valor intrínseco, la habilidad para leer tiene consecuencias económicas. Los adultos que mejor leen son

capaces de alcanzar más altos niveles y es probable que consigan puestos de trabajo mejor remunerados. El aumento de la tecnificación de la sociedad ha incrementado las exigencias de alfabetización adecuada, presión que ha llegado al ámbito escolar de forma directa. Un nivel más alto de vocabulario se necesita tanto en los negocios o en la industria como en la vida diaria, por ejemplo, para comprender diversos formularios o para entender las noticias de los periódicos. Se han llevado a cabo algunos esfuerzos para simplificar los formularios y los manuales, pero la carencia de suficiente capacidad lectora definitivamente impide que una persona pueda desenvolverse en esta moderna sociedad.

“La lectura es una parte importante en nuestra existencia, ya que el 80 y 90 % de los conocimientos son adquiridos por medio del hábito de la lectura” (ZAMORA, Miguel, p.51)

Una lectura de estudio, no debe considerarse simple como cuando se lee un periódico o revista, sino se debe distinguir dos aspectos fundamentales: La prelectura y la lectura comprensiva; el primer aspecto consiste en la rápida lectura de todo el capítulo o si es muy largo, de un apartado, para obtener una visión de conjunto de lo que allí se dice, y en el segundo aspecto se debe utilizar la técnica del subrayado distinguiendo las ideas principales de las secundarias, consultando siempre el diccionario de las palabras que no se entiendan. Es recomendable que no solo se esté sentado, sino debe existir actividad.

“Como es lógico, para obtener provecho de una lectura, es preciso entender de lo que se está leyendo. De otra manera decae el interés y decae la motivación. El proceso de aprendizaje de la lectura es muy complejo; consume tiempo y cuidado”. (ADUNA, Alma, 1990, p.114). Por lo tanto, la concentración y el empeño para comprender es muy importante para lograr satisfacciones personales. Lo que significa que el uso de las técnicas de estudio es como herramientas para lograr mejores resultados ahorrando el tiempo.

### **3.12.5.1. Tipos de lectura.**

Existen diferentes planteamientos de diversos autores sobre los tipos de lectura, sin embargo, las más sobresalientes son las que siguen:

- Lectura de consulta, que consiste en una búsqueda de información. El buscar en más de un solo libro nos permite tener conocimientos más sólidos y emitir juicios más amplios.

- Lectura informativa, que consiste en revisar la información en periódicos y revistas con el fin de conocer lo que pasa a nuestro alrededor.

Los periódicos hoy en día, exageran las noticias y con su elevada vulgaridad deforman los hechos, por eso es necesario tener un espíritu crítico para aceptar o rechazar la información.

- Lectura recreativa, es la que nos entretiene y nos hace descansar, sobre todo cuando leemos algo interesante o ameno, como: obras de teatro, novelas, poemas, biografías, ya que nos transmiten emoción y gozo.

- Lectura de investigación, que consiste en revisar varios libros y obtener la información para realizar un trabajo. Debemos tener cuidado al realizar este tipo de lectura: tener los libros adecuados, hacer la lectura lenta y detallada de cada libro, hacer fichas bibliográficas de cada libro consultado, por lo menos autor, materia y tema y fichas de opinión personal.

### **3.12.5.2. Disfunciones de la lectura.**

La causa de la falta de comprensión y el aburrimiento en la lectura, precisamente es por no haber superado algunos errores o disfunciones a la hora de leer. A continuación ROWNTREE Derek (1990) nos indica estos errores que se cometen en la lectura:

- a) *Regresión.*- Consiste en volver atrás sobre lo leído, antes de terminar el párrafo. Muchas veces se hace de forma inconsciente. La regresión provoca un efecto negativo sobre la velocidad de la lectura y la comprensión de lo leído, porque se divide el pensamiento, se pierde la idea general.

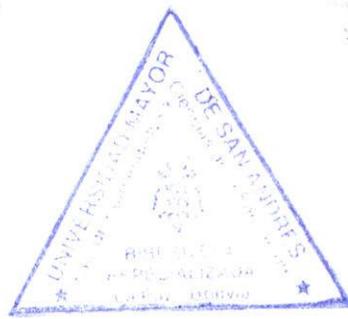
- b) *La vocalización.*- Cuando la lectura se acompaña con movimientos labiales, aunque no emita sonidos. Constituye un gran impedimento para la buena lectura porque el lector tiene que estar pendiente de cada palabra y de vocalizarla. Así se distrae la atención de lo fundamental.
- c) *Movimientos corporales.*- la lectura es una actividad mental y todo movimiento físico es innecesario, salvo el de los ojos. Algunos lectores se balancean, se sirven del dedo para recorrer las líneas, adoptan malas posturas, cuando el cuerpo debería estar relajado.
- d) *Vocabulario deficiente.*- el buen lector tiene a mano y consulta con frecuencia el diccionario. Si el vocabulario es escaso habrá textos en los que descartamos gran cantidad de palabras y expresiones que harán que nuestra lectura sea lenta.

Es importante para la comprensión lectora que nos fijemos en palabras o en grupo de palabras *más que en letras o sílabas*. Cuanto mayor sea el campo visual, mayor será el número de palabras que leamos y menos el número de fijaciones”.

### **3.12.5.3. Lectura en voz alta**

En la educación tradicional se daba demasiada importancia a la lectura en voz alta, ya que equivocadamente se pensaba que es más fácil leer en voz alta que en silencio. De esta manera los profesores se verificaban el progreso o dificultades que presentaban sus alumnos. Sin embargo, en la actualidad, la lectura silenciosa es la modalidad más favorable para la comprensión de lo leído.

La lectura oral es más difícil que la lectura silenciosa dado que el lector debe reconocer todas las palabras que aparecen en el texto y debe ser capaz de sonorizar todas las letras. También se requiere que el lector frasee adecuadamente, que dé una entonación, expresión, ritmo y velocidad adecuados, de manera que pueda ser escuchado y entendido por los auditores.



La pregunta sobre el tema de lectura está en que si a uno le gusta leer, si prefiere hacerlo en voz alta (oral) o en silencio. Cabe recordar que leer en voz alta hacemos partícipes a los demás sobre determinado tema. Cuando la lectura se da en voz alta, de manera correcta y clara haremos que el oyente se interese y capte el mensaje; en otras palabras hacemos que el oyente al escuchar la lectura en voz alta pueda imaginarse y vivir la misma.

Por eso es importante dar a los signos de puntuación la entonación adecuada, ya que el silencio de las pausas y el tono con que acompañemos la lectura ayudan a comprenderla mejor. Asimismo podemos destacar las palabras o frases más importantes con la intensidad y el volumen con que pronunciamos determinadas sílabas o frases; con el timbre, grave o agudo de voz utilizemos, y con el ritmo rápido o pausado, que demos a la lectura.

Los textos transmiten significados, sentimientos, emociones, estados de ánimo como: alegría, pena, dolor, disgusto, asombro, etc. Cuando leemos en voz alta reflejamos estos distintos significados modulando la voz, modificándola o variándola, dependiendo de lo que queramos expresar.

Por lo tanto cuando se realiza una lectura en voz alta, es muy importante la dicción (pronunciación) y una modulación adecuada de la voz, lo que hace del texto mucho más expresivo y atractivo.

#### **3.12.5.4. Lectura silenciosa**

Este tipo de lectura es más rápida que la oral, puesto que, para ver lo escrito, precisamos menos tiempo que para pronunciarlo. Es muy útil para hacer una lectura rápida del texto o para repasar los apuntes antes de dar un examen.

Cuando aprendemos a leer, centramos nuestra atención en las sílabas que forman las palabras, e incluso necesitamos volver a releer parte del texto para comprender su significado. Pero, a medida que adquirimos destreza en la lectura, que la vamos dominando, nuestros ojos van percibiendo cada vez mayor número de palabras, permitiéndonos recorrer todo el renglón con solo dos o tres golpes de vista continuados y hacer una lectura global que nos ayuda a acordarnos de lo leído.

El estudiante debe ejercitarse diariamente en la lectura para evitar silabear o mover los labios mientras lee, pero también para que su velocidad lectora aumente y el estudio sea más eficaz.

#### **3.12.5.5. Lectura veloz.**

Según los descubrimientos científicos, en las últimas décadas se puso en manifiesto que se adquiere una mejor y rápida comprensión con la lectura veloz, ya que no solamente trabaja un lado de nuestro cerebro, sino ambos. "Hasta hace poco se creía que la lectura lenta favorecía el razonamiento y la comprensión, pero desde hace medio siglo, la ciencia ha demostrado lo contrario. Al leer a baja velocidad entra en acción el *hemisferio cerebral izquierdo*, (el cual procesa sólo de 1 a 40 bits por segundo) pero, al leer a velocidad se activa el hemisferio derecho (el cual procesa de 1 a diez millones de bits por segundo). El hemisferio derecho (intuitivo, creativo y fluido) tiene la capacidad de comprender grandes cantidades de información de forma intuitiva e inmediata, sin tener que procesarla de forma analítica, lo cual permite aprender y recordar grandes cantidades de información con rapidez y sin gran esfuerzo. Es fácil desarrollar esta capacidad por medio de las técnicas de Super Aprendizaje Alfa. Por tanto, la clave para desarrollar el cerebro derecho, para leer con rapidez, para estudiar con rapidez y eficacia y para todas las actividades humanas superiores, como pensar y crear, es *la velocidad* (Velocidad en la observación, en la lectura, en la información, en el procesamiento de la información oral y escrita, etc.).

La velocidad de la cual hablamos no tiene nada que ver con la prisa ni el estrés. Se trata de velocidad en el procesamiento de la información, la cual depende simplemente del adecuado desarrollo y organización de los procesos mentales.

Según Luis Alberto Dematía, (2009), la lectura veloz, hoy en día, más allá de una mera técnica de estudio, llega a ser tan importante, ya que los conocimientos se multiplican en progresión geométrica y la información se desplaza a velocidad casi infinita.

- Las grandes empresas compiten por tecnología de avanzada porque la velocidad de la información y el conocimiento significan poder y riqueza y las ciencias del aprendizaje estudian la forma de potenciar el cerebro humano asociándolo.
- Ya no es suficiente con estudiar y sacar un título. Vivimos en un mundo globalizado y cambiante que exige capacitarse y adaptarse cada día a la dinámica de la vida para no perder el tren del futuro.

Todo lo dicho genera angustia y preocupación y no es para menos; sin embargo, el progreso no es un peligro, es más bien una oportunidad; el problema es que, las personas no están a la altura de las circunstancias. La solución está en el manejo de la *lectura veloz*. La lectura veloz es un activador de la mente que impulsa al cerebro a procesar gran cantidad de información a alta velocidad.

Por otro lado la lectura veloz hace que la inteligencia mejore, ya que “el desarrollo de la inteligencia depende del desarrollo del lenguaje. La razón está en que el cerebro funciona con un *código verbal*; por lo cual, cuanto más rico y fluido sea el lenguaje, mayor será la capacidad del *código verbal* utilizado por el cerebro y mayor la capacidad para leer, aprender, crear respuesta y triunfar.

El estudiante, ante la necesidad de aprender cada día más, se encuentra sin el tiempo suficiente para realizar una lectura eficaz, en especial aquellos que fuera de las horas de clase en sus unidades educativas se dedican a trabajar para sustentarse económicamente.

Lamentablemente de niños aprendimos a deletrear, después, a “silabear” y finalmente a leer por palabras, pero nadie nos enseñó a agrupar las palabras en bloques significativos. Con el paso de los años aún perduran en las personas los mismos hábitos de lectura que aprendieron en la infancia. La razón es simple. Los hábitos son estructuras consolidadas que sólo desaparecen cuando son reemplazados por hábitos superiores.

Con relación a la lectura veloz podemos concluir diciendo que en adelante no debemos leer palabra por palabra como se lo hace generalmente, porque las palabras aisladas carecen de sentido y se necesita hacer mucho esfuerzo mental para comprender el significado de lo leído. Esta es la razón por la cual la lectura y el estudio resultan poco atractivos; pero, si desarrollamos la *lectura veloz* y la *visión global (focal)* puedes visualizar las palabras en bloques amplios (3, 4, 5 ó más palabras en cada fijación) y el cerebro se encargará de captar la idea en forma instantánea sin necesidad de analizar palabra por palabra.

### **3.12.6. Subrayado**

A tiempo de leer existe la necesidad de resaltar algunas palabras o fragmentos de textos que parecen importantes (conceptos, fechas, nombres, etc.). Esto permite captar la atención. A esto se puede complementarse con comentarios u observaciones personales en los márgenes, siempre y cuando el texto sea propio del que lee, y si en caso fuera ajeno, se puede tomar notas en algún cuaderno. Es recomendable que el subrayado se realice a lo largo de la segunda lectura del texto o tema que se estudia.

Cuando subrayamos lo más importante de un texto y lo resumimos, estamos aplicando dos técnicas de estudio necesariamente: el subrayado y el resumen. Con ellas detectamos lo más importante del texto y reducimos su asunto a lo esencial. Además, estas técnicas facilitan el aprendizaje y favorecen el rendimiento académico.

### **3.12.6.1. Definición.**

Subrayar un texto es trazar una línea debajo de determinadas palabras o frases para destacarlas, porque encierran lo esencial de éste; así nos es más fácil recordarlo.

Con el subrayado reducimos el texto a la mínima esencia significativa, a su contenido principal, para lo que muchas veces no es necesario subrayar frases enteras, sino solo palabras "clave", las justas: sustantivos, adjetivos, verbos, adverbios de negación, etc.

"Subrayar consiste en poner una raya debajo de las ideas más importantes de un texto con el fin descartarlas del resto, favoreciendo así su atención preferente por parte del lector, su mejor fijación en la memoria del mismo y un ahorro del tiempo invertido en repasar". (SALAS Parrilla Miguel, Técnicas de Estudio, 1997, p.82).

En síntesis, el subrayado consiste en poner una raya debajo de las palabras que consideramos más importantes de un tema.

### **3.12.6.2. Formas de subrayar**

Según la UNIVERSIDAD DE ALICANTE, (2002), P. Internet, podemos diferenciar tres maneras de subrayar: el lineal, de engarce y con signos.

a) Lineal.- Es el subrayado hecho con líneas, y se pueden utilizar dos vertientes: Usando doble raya (==), una raya (—) o una línea de puntos (...) dependiendo de la importancia de la idea a destacar. También se puede encerrar las palabras clave dentro de un círculo. Usando distintos colores: para las ideas principales, rojo; para las secundarias, azul. Las palabras claves se pueden destacar con rotuladores fluorescentes.

b) De engarce.- Utilizar dos o tres palabras entresacadas del texto y que lo resuman, escribiéndolas en el margen izquierdo. Para facilitar su localización, se pueden ir enumerando.

c) Con signos.- Utilizando signos convencionales u otros personales elaborados por ti. Estos signos suelen ir al margen. Se puede usar una interrogación para expresar que lo entiendes; asterisco (\*) cuando es algo importante; signo más (+) para ideas ya repetidas.

### **3.12.6.3. Técnicas de subrayado**

Lamentablemente en gran parte de estudiantes existe la falta de conocimiento sobre el uso correcto del subrayado, subrayan por subrayar, sin identificar las ideas importantes o piensan que pareciera que todo un párrafo es importante y lo llenan rayas.

Para que el subrayado resulte útil, Lozano Alvarado, S. (1995) plantea que se deben seguir las siguientes recomendaciones:

a) Leer el texto detenidamente para saber qué dice y obtener una visión de conjunto. En esta primera lectura solo se debe atender al contenido y observar si se conoce el significado de las palabras; en caso contrario, se ha de acudir al diccionario para resolver las dudas.

b) En una segunda lectura se puede comenzar a subrayar con un lapicero fino, que permita posteriormente rectificar o borrar si es preciso. Solo se subrayan las ideas importantes, que, generalmente, no ocupan todo el párrafo. Si se deben subrayar dos o más renglones, es preferible poner una raya vertical en el margen porque, de lo contrario, se sobrecarga el texto y se dificulta su posterior lectura y memorización.

c) Se debe leer de nuevo lo subrayado e intentar borrar aquello que juzguemos aún 'prescindible', sin lo cual no varía fundamentalmente el texto y lo recordamos igualmente.

Siguiendo lo anterior, se ha fijado lo esencial. Pero conviene hacerlo atractivo a la vista. Dado que la mayor parte de los textos utilizan la tinta negra, es aconsejable cambiar el subrayado hecho con el lapicero por otro de color para que nos resulte más sugestivo:

- El color rojo destaca sobre los demás y hace que la vista se dirija hacia él. Se debe utilizar para subrayar las ideas importantes.
- El color verde es relajante, puede emplearse para las ideas secundarias.
- Deben utilizarse bolígrafos o pinturas de punta fina para no saturar la página. Es bueno evitar o reducir al máximo la utilización de rotuladores fosforescentes porque causan cansancio visual cuando la atención sobre el texto debe ser prolongada. De utilizarlos, los reservaremos para poner puntos, círculos, guiones o pequeñas flechas.

#### **3.12.6.4. Ventajas del subrayado**

Cuando un estudiante adquiere el hábito de identificar y subrayar las ideas importantes de un texto poniendo en práctica las recomendaciones expuestas, obtiene muchas ventajas para mejorar su estudio y aprendizaje. Según Salas Parrilla Miguel, (1997), p.82. Hace mención a las siguientes ventajas:

- Transforma el acto de la lectura de pasivo en activo.
- Incrementa la atención perceptiva ante las ideas subrayadas.
- Evita las distracciones.
- Facilita la comprensión del texto.
- Ayuda al repaso
- Favorece la lectura crítica.
- Favorece la elaboración del esquema y del resumen.
- Ayuda a la memorización.

#### **3.12.7. Esquema.**

Se entiende que el esquema es una de las actividades mentales más simples y frecuentes; la realizamos con naturalidad muchas en el diario vivir, e incluso sin darnos cuenta de ello. Por ejemplo, cuando organizamos un equipo de futbol (se plantea un esquema), o cuando se planea una reunión (organizar la fecha, el lugar, la agenda y responsabilidades).

Según el autor ARANDA, Suaznabar Miguel Angel, los esquemas de estudio son más precisos, para realizarlos debemos partir de un PRINCIPIO DE ORDEN: ubicamos lo general (el tema) y luego las partes que lo componen; por ejemplo:

- Ir de lo general a lo particular
- De lo anterior a lo posterior
- Por secuencias
- Por jerarquías

En la vida estudiantil es posible que se encuentre textos desordenados, ideas o conceptos mal expuestos; por ello, la atención, la inteligencia y los conocimientos, serán la guía para ordenarlos y comprenderlos mejor.

#### **3.12.7.1. Definición**

A continuación citaremos definiciones de dos fuentes distintas con relación al tema:

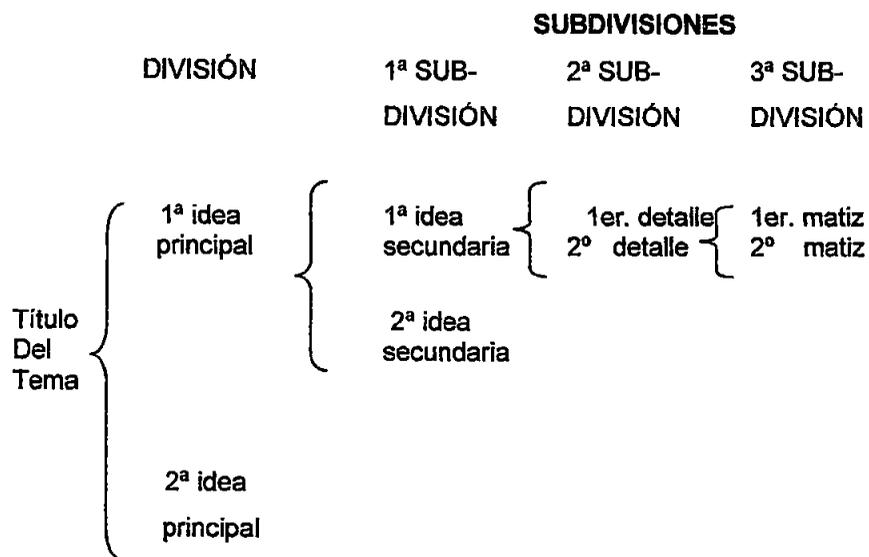
“El esquema es una síntesis que resume, de forma estructurada y lógica, el texto previamente subrayado y establece lazos de dependencia entre las ideas principales, las secundarias, los detalles, los matices y las puntualizaciones”. (SALAS Parrilla Miguel, Técnicas de Estudio, 1997, p.87).

“Es la expresión gráfica del subrayado, tanto lineal como de estructura y contiene ideas fundamentales de un tema, estructuradas de un modo lógico, que permite la comprensión rápida de la estructura global y sectorial de dicho tema”. COLQUE, Molina Raymundo, (2001).

#### **3.12.7.2. Tipos de esquema**

Existen diversos tipos de esquemas, pero las tres más usadas y conocidas, según SALAS Parrilla Miguel, (1997), son: de llaves, numéricos, de letras y mixto.

a) *De llaves*.- El título suele ir a la izquierda y en el centro; a veces por razones de espacio, va arriba. A través de llaves desglosa las principales ideas con sus divisiones y subdivisiones subsiguientes.



b) *Numérico*.- Consiste en la ordenación numérica de las ideas del tema con sucesivas divisiones y subdivisiones, según la importancia.

\* Para la primera división, correspondientes a las ideas principales, se utiliza la clasificación: 1, 2, 3, ...

\* Para la segunda subdivisión, correspondiente a las ideas secundarias, la clasificación: 1.1.; 1.2.; 1.3.; ...

\* Para la segunda subdivisión, correspondiente a los detalles: 1.1.1.; 1.1.2.; 1.1.3. ...

Para las sucesivas subdivisiones ya no se suelen emplear más enumeraciones, pues el procedimiento termina resultando engorroso. Su estructura gráfica es la siguiente:

Título del tema:.....

- 1.....
- 1.1.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- 1.2.....
- 2.....

c) *De letras.*- Se realiza a través de letras mayúsculas y minúsculas, empleándose de la siguiente forma:

- Las mayúscula (A, B, C, ...) para las ideas principales de la primera división.
- Las minúsculas (a, b, c, ...) para las ideas secundarias de la primera subdivisión.
- La minúscula entre paréntesis ( (a), (b), (c), ...) para los detalles correspondientes a la segunda subdivisión.
- Las minúsculas entre líneas ( /a/, /b/, /c/, ...) para los matices correspondientes a la tercera subdivisión.

He aquí su estructura gráfica:

- Título del tema: .....
- A.....
- a.....
  - (a).....
  - (b).....
  - /a/.....
  - /b/.....
  - b.....
- B.....

c) *Mixto*.- Se caracteriza porque mezcla los números romanos (I, II, III, ...), los arábigos (1, 2, 3, ...), las letras mayúsculas (A, B, C, ...), y las letras minúsculas (a, b, c, ...).

- Los números romanos para las divisiones.
- Los números arábigos para las subdivisiones.
- Las letras mayúsculas para las segundas subdivisiones.
- Las letras minúsculas para las terceras subdivisiones.

He aquí su estructura gráfica:

Titulo del tema:.....  
I.....  
    1.....  
        A.....  
        B.....  
            a.....  
            b.....  
    2.....  
II.....

### 3.12.7.3. Ventajas del esquema

Según Raymundo Colque Molina (2001), el esquema contiene las siguientes ventajas:

- \* Técnica activa, mantiene ocupado al alumno, incrementa el interés.
- \* Estructura de forma lógica las ideas del tema.
- \* Pone en funcionamiento la memoria visual.
- \* Permite captar de un solo golpe de vista la estructura del tema.
- \* Su confección desarrolla tanto la capacidad de análisis como de síntesis.
- \* Supone un gran ahorro del tiempo invertido en la tarea de memorizar un tema.
- \* Ahorra tiempo en el repaso.

Como mencionamos al principio de este subtítulo, este tipo de técnica de estudio, se lo realiza consciente e inconscientemente durante nuestras actividades diarias. El principio de “orden” debe primar en la realización de esquemas.

### **3.12.8. Resumen.**

Después de la lectura de un texto y una vez que se hayan ejercitado en la identificación de ideas principales y secundarias para reducir la información en un resumen. Es importante que el estudiante elija párrafos significativos, y aprenda cómo suprimir los detalles menos importantes a fin de centrarse en las ideas fundamentales, identificando lo esencial. Es una tarea que requiere práctica y evaluación constante.

#### **3.12.8.1. Definición**

A continuación se presentará las siguientes visiones y planteamientos sobre el resumen:

“Resumir es reducir a lo esencial. Podemos resumir mucho de lo que escuchamos, leemos o escribimos y esto nos puede ser útil”. (ARANDA, Suaznabar Miguel Angel, p.13)

Por otro lado se dice que “es una técnica de síntesis en el que se suprime el contenido fundamental de un tema, como fruto del subrayado”. (COLQUE, Molina Raymundo, 2001).

Las ideas deben expresarse con brevedad, pero sin perder la claridad expositiva, y se debe relacionar las anteriores con las posteriores y las principales con las secundarias. No es suficiente enumerar las ideas, se debe desarrollar y tratarlas según su importancia.

“Resumir es condensar un texto, de forma que no falte ninguna de las ideas importantes del mismo y se mantenga la estructura argumentativa”. (SALAS Parrilla Miguel, Técnicas de Estudio, 1997, p.97).

Es muy importante diferenciar que cuando el resumen está elaborado con las palabras del autor, se le denomina propiamente resumen; y, cuando se hace con las propias, se le denomina síntesis.

### **3.12.8.2. Cómo realizar un resumen**

Para realizar bien un resumen, previamente se debe haber leído y subrayado el tema y realizado un esquema. Con el subrayado se ha resaltado las ideas principales y se lo ha diferenciado de las secundarias. Con el esquema se a jerarquizado esas ideas previamente subrayadas y se ordena estableciendo sus estructura lógica de dependencia. Con el resumen se rellena la estructura del esquema completándolo con otros detalles, aclaraciones precisiones y puntualizaciones. Si no se tiene delante alguno de estos elementos, la elaboración del resumen resulta más difícil.

Según ARANDA, Suaznabar Miguel Angel se deben tomar en cuenta los siguientes pasos previos:

- \* Comprender plenamente la lectura.
- \* Buscar en un diccionario las palabras que no entiendas.
- \* Hacer un esquema: determinar el tema.
- \* Establecer las partes en las que se divide.

Para un resumen se descartan las palabras que no alteran el sentido del texto, es decir se puede eliminar las palabras innecesarias. Es verdad que se cambiarán algunas palabras, pero se mantendrá el orden y contenido del texto original. Su redacción conserva unidad de texto.

Por otro lado se recomienda utilizar palabras más simples o sinónimos que mantengan el sentido del texto.

Raymundo Colque Molina (2001), plantea lo siguiente para la realización de un resumen:

- \* BREVE: No más de 25% del texto original.
- \* CLARO: Con vocabulario sencillo y expresiones propias.
- \* COMPLETO: Incluyendo todas las ideas esenciales.

---

- \* CONTINUO: Sin guiones o apartado.
- \* PERSONAL: No sirve si está realizado por otro.
- \* INTEGRADO: Con unidad y sentido, conectando los puntos importantes.
- \* FIEL: Recogiendo el contenido del tema y el pensamiento del autor con fidelidad.

Por lo tanto, el resumen no es una mera copia de algún texto, sin que contenga las ideas principales, sino es que debe estar realizado conscientemente por el estudiante para que sea provechoso para él mismo, para adquirir mayor destreza para el estudio y sobre todo más conocimiento.

### **3.12.8.3. Ventajas y desventajas del resumen**

Esta técnica ofrece grandes ventajas, ya que permite organizar mejor los textos, entenderlos, escribirlos y explicarlos.

Según Raymundo Colque Molina (2001), sus ventajas del resumen son:

- \* Facilita la comprensión del tema.
- \* Obliga a distinguir lo fundamental de lo innecesario.
- \* Posibilita una visión de conjunto y, sintética de lo estudiado.
- \* Mantiene la concentración y la atención durante el estudio, haciendo más activo.
- \* Obliga a redactar con concisión y brevedad.
- \* Desarrolla la capacidad de síntesis, a la vez que la interrelación de las ideas.
- \* Requiere gran esfuerzo ya que exige la elaboración personal.

- \* Es una gran auxiliar para el repaso y la preparación de los exámenes

Según Miguel Salas Parrilla (1997), también, desde su punto de vista plantea lo siguiente:

- \* Es un formidable ejercicio que prepara para el examen.
- \* Desarrolla la capacidad de expresión escrita del estudiante.
- \* Aumenta la capacidad de atención y concentración y, como consecuencia, su asimilación y memorización.
- \* Refuerza la capacidad de organizar lógicamente un material, capacidad que ya se había ejercitado con el subrayado y la confección del esquema.

A pesar de estas ventajas, la gran cantidad de tiempo que se requiere, se aconseja que, a pesar de ser una técnica muy útil, no se use en todos los temas, sobre todo cuando se anda escaso de tiempo.

Es importante puntualizar que, el resumen es *personal*. Si se usa los resúmenes de otros compañeros de estudio, solo, se lo debe leer para comparar los nuestro. Si siempre se anda copeando los resúmenes de otros, no se sacará provecho de la técnica porque no se la utiliza. Se debe pensar que el resumen es una técnica activa y no pasiva.

### **3.12.9. Mapas Conceptuales**

Un mapa conceptual es un modo de mostrar la estructura de un tema. El centro del mapa aparece ocupado por el tema central, y en torno a ella se van situando las ideas principales, enlazadas por líneas que muestran cual es la relación entre ellas. Ceda vez que se aleja del centro las ideas se van haciendo más secundarias.

Así los mapas geográficos nos permiten ubicar lugares. Estos mapas conceptuales nos presentan conceptos interrelacionados. Podríamos relacionarlo

con un par de carreteras en el que las ciudades o hitos están unidos por una serie de líneas que simbolizan las vías de comunicación. Los conceptos relacionados en un mapa conceptual, se unen por una línea y el sentido de la relación se aclara con palabras (enlace) que se escriben con minúsculas junto a las líneas de unión.

---

### **3.12.9.1. Definición**

Según ARANDA, Suaznabar Miguel Angel, los Mapas conceptuales, son esquemas que combinan la estructura con una explicación breve de cada elemento y su interrelación con los demás.

“Un mapa conceptual es un recurso esquemático, y proporcionan un resumen esquemático de lo aprendido y ordenado de una manera jerárquica”. (COLQUE Según Raymundo Molina, 2001, p.3).

Así como en las otras técnicas de estudio, para los mapas conceptuales, también se debe diferenciar las cosas importantes de las secundarias.

### **3.12.9.2. Cómo elaborar un mapa conceptual**

Según el GRUPO EDITORIAL OCEANO, 1998, para hacer los mapas conceptuales se deben seguir los siguientes pasos:

- a) Identifica la palabra clave de la lección o del tema o aquella pregunta que se colocará en el centro del mapa. Después identifica otras palabras clave importantes y establece su jerarquía. A continuación conecta las ideas secundarias entre sí y con la palabra clave de la lección.
- b) Haz el primer mapa y comprueba que la relación que has establecido entre las palabras clave es la relación más comprensible de los contenidos.

- c) Añade otras palabras que creas que aportan información y comprensión al tema, aunque se trate de palabras más secundarias.
- d) Una vez que has comprobado que el mapa contiene las ideas más importantes del tema, pásalo al limpio.

e)

Finalmente cada mapa es el resultado de la comprensión que el estudiante tiene de lo que ha estudiado. Es la transformación del mensaje del autor con ideas propias del alumno.

Debemos recordar siempre que el mapa conceptual analiza la integración de los conceptos en una estructura organizativa dentro del texto, y permite apreciar la jerarquización lógica de las ideas y proposiciones.

Lo fundamental de un mapa conceptual no está solo en el producto final, sino sobre todo en la actividad que se genera al construirlo. Este construir y reconstruir activa y desarrolla el pensamiento reflexivo y facilita que el estudiante profundice en la comprensión significativa del tema exigiéndole un estudio activo. Por otro lado, *cuando lo aplicamos al aprendizaje, nos sirve para incorporar lo nuevo que aprendemos a lo que ya sabemos.*

### **3.12.10. Repaso**

Esta etapa del estudio debe ser considerado como una retroalimentación o como un refuerzo de todo lo que se ha estudiado, con el propósito de que exista firmeza de lo aprendido y se combata contra el olvido.

Los repasos fortalecen el aprendizaje realizado y hacen que los mecanismos del olvido funcionen más lentamente, ya que recuperan la fuente de percepción que estimuló la memoria; contribuyen a pasar el material, que se va a memorizar a corto plazo hasta la memoria a largo plazo.

El repaso y el recuerdo son técnicas que suelen ir juntas la mayoría de las veces. Cuando repasemos no olvidemos de recordar; así se memoriza y se constata al mismo tiempo lo que se ha aprendido. La técnica del repaso o revisión te permitirá consolidar lo aprendido hasta el momento. El repaso elimina gran parte de las singularidades caprichosas de la memoria, que, en ocasiones, te hará olvidar cosas que creías bien aprendidas.

#### **3.12.10.1. El repaso con medio para combatir el olvido**

Como mencionamos anteriormente, “el principal medio para luchar contra el olvido es el repaso. En sentido literal *re-pasar* significa pasar de nuevo; y aplicando al estudio sería pasar de nuevo por todas las etapas anteriores del estudio”. (SALAS, Parrilla Miguel, 1997, p.103). Es verdad que no es necesario repasar todo el proceso, sino que se debe distinguir el repaso de grabación (leer todo el texto y completar lo olvidado) y el repaso de refuerzo (no es necesario leer todo el texto ya que con leer el subrayado y el esquema, es suficiente).

#### **3.12.10.2. ¿Cuándo repasar?**

Entendiendo que el repaso es una técnica que combate el olvido y fortalece la memoria, ahora veamos cuándo conviene repasar, porque sucede que generalmente lo que se aprende se olvida en las 24 primeras horas. Para lo cual, Miguel Salas Parrilla (1997) hace las siguientes recomendaciones acerca de cuándo repasar:

\* Realiza un primer repaso nada más al terminar de estudiar el tema, así refuerzas a la memoria y pasa esos conceptos aprendidos, desde la memoria a corto plazo hasta la memoria a largo plazo. A pesar de ello si no se ha memorizado, conviene realizar uno o dos repasos más.

\* Si el mayor olvido se produce en las primeras 24 horas, repasa al día siguiente. Así recuperas la mayor parte de lo olvidado y obstaculizas el olvido en el momento que más borra.

\* Haz otro repaso a la semana, te servirá para reforzar la memoria y mantenerlas durante mucho tiempo en un nivel de recuerdo aceptable.

\* A partir de aquí has de distanciar los repasos, de acuerdo con la proximidad o lejanía del examen y la cantidad de material que has de estudiar y repasar. En el caso de los exámenes trimestrales, procura que estos repasos estén situados a mitad de camino entre el repaso inicial y el repaso final.

\* Haz uno o varios repasos finales, según tus necesidades, en los inmediatos al examen.

\* En las horas inmediatamente anteriores al examen no debes repasar, pues en esas horas estás muy nervioso y la ansiedad de que estás preso no solo impide que el material se fije en la memoria, sino que tiene efectos perjudiciales. Además la ansiedad bloquea la capacidad de recuerdo porque disminuye el nivel de acetilcolina, neurotransmisor directamente relacionado con el recuerdo de datos previamente grabados. Por ello, a veces observarás que se te queda la mente en blanco y parece que se te ha olvidado todo. Para esos momentos es bueno relajarse para que vuelva el recuerdo.

### 3.12.10.3. ¿Cuánto repasar?

Es muy importante conocer cómo trabaja la memoria y que interferencias posee a la hora de retener, madurar y mantener a largo plazo lo estudiado, de tal manera que haya un buen rendimiento a la hora de dar un examen.

Por lo tanto, no es aconsejable concentrar muchos repasos en poco tiempo si así lo hiciéramos ocurrirían dos cosas, según Miguel Salas Parrilla (1997):

1º Que *memorizarías poco*, ya que las estructuras del tema no tienen tiempo de madurar en la memoria a largo plazo.

2º Que el continuo pase del material perceptivo produce *interferencias* que, como hemos visto, tienen un efecto de borrado sobre lo previamente aprendido.

Por lo tanto, es bueno espaciar los repasos teniendo en cuenta las leyes del olvido, la cantidad de material que has de memorizar y el tiempo de que dispones

antes del examen. Debemos recordar que se graban más cinco repasos, espaciados en tres días, que diez realizados durante el mismo día.

Se debe estudiar varios días antes del examen y espaciar los repasos a lo largo del tiempo. Así, cada vez que se repase, se fortalecerá la huella de la memoria y se evitará el olvido.

### **3.12.11. Apuntes**

Una de las actividades que necesariamente ha de dominar el estudiante es la de saber tomar apuntes de las explicaciones dadas por el profesor en clase y de los libros que necesita consultar para estudiar o elaborar un trabajo. Se ha demostrado que los alumnos que toman apuntes mientras leen, estudian o escuchan en la clase las explicaciones del profesor, obtienen mejores resultados académicos. Tomar apuntes ayuda al estudiante a comprender lo que está leyendo o escuchando y a recordarlo mejor. Por lo tanto los apuntes se puede graficar de la siguiente manera:

<p><b>Tomar apuntes supone: Escuchar + Comprender + Anotar</b></p>
--

Por otro lado es bueno hacer notar que la habilidad de tomar apuntes no es innata, sino que se desarrolla con el ejercicio.

Tomar apuntes propiamente quiere decir: "que es el acto de anotar los puntos sobresalientes de una clase o conferencia. No se trata de tomar "dictado" y escribir todo lo que el profesor dice, sino solo lo más importante". (AYALA, Mérida Wilfredo, 2008, p.58).

Esta técnica es importante, porque a la hora de tomar apuntes se la debe hacer de manera coherente, sistemática y legible, luego de una comprensión y retención

adecuada del mensaje. Debe evitarse la mala costumbre de hacer mecánicamente, con el fin de una buena presentación de la carpeta y no de la asimilación del tema.

Calero Pérez Mavilo (2005), menciona que los apuntes constituyen actividades *mentales* (seleccionar, comprender, sintetizar,...) y *físicas* (escribir) que demanda concentración en lo que se lee, escucha u observa.

Para facilitar el recuerdo de lo expuesto en clase, lo ideal es que se anote la mayor cantidad de información con el menor número de palabras. A fin de agilizar y poder seguir el ritmo de la clase, abreviar los vocablos, usar signos, registrar ejemplos y sobre todo escribir frases muy cortas o palabras que encierren las ideas que se quieran recordar.

Debemos reflexionar que tomar apuntes no es un fin en sí mismo, es un medio auxiliar de estudio. El estudiante no debe ser esclavo de los cuadernos de apuntes sino estos servidores de aquel.

Según AYALA, Mérida Wilfredo (2008), tomar apuntes ayuda en el aprendizaje mediante sus funciones de *organización* y de *registro*:

**\* Funciones de Organización.-** Donde tomar apuntes implica seleccionar y organizar “mentalmente” la información que se escucha, para anotar aquellos que se considera importante. Esta organización “mental” de la información apoya el aprendizaje de dos maneras:

a) Ayuda a mantener la atención en clase, evitando distracciones que dificultan a seguir el hilo de la exposición del profesor.

b) Ayuda a comprender mejor la clase, ya que también propicia el razonamiento activo y continuo.

**\* Función de registro.-** Es cuando el apunte permite tener un registro de lo dicho en la exposición, el cual hace posible recordar lo que el profesor dice en clase, aún días después. El apunte se puede repasar, además, cada vez que se desee. El registro ayuda a comprender mejor y hace posible el repaso y el recuerdo.

Para que estas dos funciones tengan éxito y sirva, el estudiante debe poner su parte, al tener completos sus apuntes, de manera que no queden lagunas que impidan su posterior estudio.

### **¿Cómo tomar apuntes?**

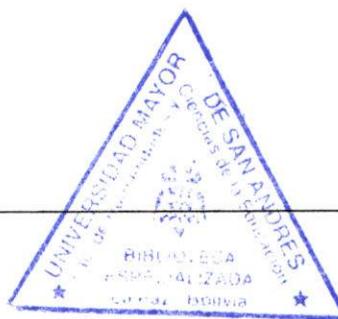
Gran parte de los(as) estudiantes tienden a tomar apuntes de manera errónea (escriben cosas irrelevantes, letra ilegible, mezclan ideas, etc.) al punto que ni ellos mismos pueden entender lo que escribieron, esto sucede por falta de haber aprendido la forma adecuada de realizar apuntes.

A continuación se presentará, según el GRUPO EDITORIAL OCÉANO (1998) algunos puntos de la manera como se debe tomar apuntes:

- Utiliza letra clara.
- Utiliza frases breves y concisas.
- Utiliza tu propio vocabulario. Sin embargo, si hay definiciones escríbelas textualmente. Comprueba siempre que has escrito bien las fechas y los nombres.
- Utiliza apartados y subapartados que te ayuden a diferenciar los contenidos.
- Utiliza colores que ayuden a diferenciar unas cosas de otras, ya que esto facilita la memoria visual.
- Si copias algo que no tiene sentido para ti, acláralo antes de seguir adelante. Si no lo tienes claro en ese momento difícilmente tendrá sentido más tarde.

- Aplica signos que te ayuden a realizar lo importante de lo secundario y códigos y abreviaciones que aceleren el proceso de tomar apuntes. He aquí una lista de algunos códigos y abreviaciones:

CÓDIGOS	ABREVIATURAS	SÍMBOLOS
= igual	cm. como	cm centímetro
= desigual	cia. compañía	h hora
+ más	clás. clásico	kg kilogramo
- menos	dpto. departamento	km kilómetro
x por	fem. femenino	l litro
> mayor que	gral. general	m metro
< menor que	h. hombre	min minuto
cierto, seguro	hab. habitantes	mm milímetro
falso, equivocado	imp. importante	t tonelada
-- entonces	ind. industria	
-- contrario, se opone	indep. independencia	
por tanto	int. Interior	
	m. muerto	
	mov. movimiento	
	n. nacido	
	núm. número	
	p.ej. por ejemplo	
	pag. página	
	pl. plural	
	pral. Principal	
	q. que	
	s. siglo	
	sing. singular	
	vol. Volumen	



### 3.12.11.1. Los apuntes de clase

Las explicaciones que imparte el o la profesora son muy importantes, ya que a la hora de los exámenes, generalmente formulan preguntas acerca de esas explicaciones en clase. Por lo tanto, la atención que se preste y los apuntes que se realice serán determinantes a la hora de la evaluación.

Por otra parte, la actitud ante el profesor y el tema deberá ser positiva. No deben existir prejuicios y no se debe dejar llevar por los estados de ánimo, ni por las

simpatías o antipatías. Se debe concentrarse en lo que se hace, controlar bien la atención.

Es fundamental la atención al profesor, mirarlo, buscar las ideas claves de la explicación. “Una buena estrategia para tomar apuntes en clases recompensará en términos de efectividad y ahorro de tiempo” (Joe Landsberger, 1996)

Una idea también importante es que no se debe pasar los apuntes al limpio. Se pierde tiempo. Mejor será tomarlos con la suficiente claridad para que valga para un posterior estudio.

### **3.12.11.2. Los apuntes de los libros**

Ya se conoce la importancia que tiene el subrayado dentro de las técnicas de estudio. Pero a veces, no es aconsejable subrayar. Si se está utilizando libros de alguna biblioteca. No se debe escribir nada en ellos, porque también lo usarán otras personas; y si en caso fuera propio el libro y fuera un libro importante, tampoco vale la pena arruinarlo subrayando el preciado libro. Para estos casos es precisamente que los apuntes tienen su utilidad, tomar apuntes del libro será mejor.

A continuación, según SALAS, Parrilla Miguel, 1997, daremos a conocer el cómo y donde se debe tomar apuntes:

- Lee primeramente todo el capítulo y, si este es muy largo, un apartado o, por lo menos toda la página para obtener una visión de conjunto. Durante esta lectura todavía se debe tomar apuntes.

- Haz un segunda y reposada lectura, detente cuando sea necesario en las frases y vuelve a leerlas de nuevo si lo consideras necesario

- Procura anotar ideas relacionadas entre sí, de este modo obtener el sentido unitario de la pregunta. No reduzcas tus anotaciones a un amasijo de datos sueltos.

- Al tomar apuntes de un libro estás empleando una técnica activa, que contribuye al ejercicio y desarrollo de tu capacidad de atención y concentración en la tarea que estás realizando, pues, al implicarte vivencialmente en la tarea, los distractores externos e internos actúan menos sobre la atención.

- No olvides la procedencia del texto que estás anotando: autor, título, capítulo, apartado y página.

- Tomar apuntes en *fichas bibliográficas*, su tamaño habitual es de 7 x 12 cm. Se suele encabezar con el nombre del autor; a continuación: el título del libro, editorial que lo ha publicado, así como año y ciudad de la publicación, número de edición, traductor, número de páginas, número de gráficos y algún otro dato que te interese.

- *Ficha de contenido* que es de tamaño variable: 15 x 23, 10 x 15, etc. Se encabeza poniendo arriba a la izquierda el nombre del autor, el título de la obra, el capítulo del que se toma la referencia y las páginas comprendidas a la derecha se suele poner, en letras mayúsculas, la temática o temáticas a que se refiere el contenido de la ficha. En el lugar reservado al texto puedes poner las citas del libro anteponiendo y posponiendo las comillas: "...", y citando la página de procedencia. De esta manera, podemos destacar, que los apuntes que se realiza en clases son fundamentales para obtener óptimos resultados académicos, siempre y cuando se lo realice correctamente. Desde la ubicación que debe ser un lugar estratégico, donde pueda oír, ver bien y escribir con comodidad.

### **3.12.12. La memoria**

La memoria es fundamental para el estudio, ya que cuanto más recordamos, más sabemos, nuestro conocimiento es amplio y podemos desenvolvemos en cualquier circunstancia. Es verdad que gran parte de los estudiantes, por falta de práctica de las técnicas de estudio, poseen una memoria a corto plazo, en otras palabras, lo aprendido, solo dura 24 horas o en otros un poco más. Es por tal razón que existe la necesidad imperiosa de aprender y hacerse de hábito de practicar las técnicas de estudio.

No hay aprendizaje sin memoria. La memoria se asemeja a un músculo que cuanto más trabaja más se fortalece y, por tanto mayor son su capacidad, su agilidad y su utilidad.

Es importante no solo en los aprendizajes relacionados con el estudio, sino en aprendizajes relacionados con toda la vida, esta facultad refleja uno de los actos psicológicos más difíciles y complejos así como uno de los más útiles. Es la base de todo proceso cognoscitivo.

#### **3.12.12.1. Definición.**

Muchos investigadores estudiaron cómo funciona la memoria y cómo se la puede definir, aunque cabe mencionar, que es tan compleja, tanto aun que se sigue descubriendo nuevas características y reacciones de la memoria. Tiene una capacidad de almacenamiento de información increíblemente grande, que nos induce a creer plenamente la grandeza infinita de quien lo creó.

“La memoria es la capacidad mental que posibilita a un sujeto registrar, conservar y evocar las experiencias (ideas, imágenes, acontecimientos, sentimientos, etc.)”. (Ricardo de la Vega Cotarelo, 2011). Esta capacidad se lo practica diariamente, ya sea en baja o en alta intensidad. Cada individuo opta por usarlo, hacerlo desarrollar o no.

Desde otro punto de vista “la memoria es un conjunto de procesos destinados a retener, evocar y reconocer los hechos pasados. Esta estrecha relación con el interés y la atención, así como con la adecuada operatividad del cerebro”. (MARSELLACH, Umberto Gloria, 2000, p. Internet). Es imprescindible para la vida, ya que sin ella la existencia se desarrollaría en un presente vacío de significados. Esta memoria se sirve de los sentidos para recoger los hechos y datos que luego serán nuevamente elaborados por la mente.

### 3.12.12.2. Tipos de memoria

Existen varios tipos de memoria asociados a nuestros sentidos que debes conocer y utilizar en el aprendizaje.

La memoria no es un fenómeno unitario, sino que múltiples factores mentales vienen a configurarla, en este caso, existen varias clasificaciones de la memoria, según SALAS Parrilla Miguel, 1997:

- **Según el sentido utilizado en la percepción.**- Se refiere a la utilización de nuestros sentidos. Cuando hablamos de técnicas de estudio, incluimos la realización de esquemas y mapas conceptuales, que ayuda a la memoria visual; la recitación que ayuda a la memoria auditiva, y así de esa manera hacemos que la memoria trabaje mediante nuestros sentidos. Cada uno de nosotros usamos en mayor o menor grado. Existe memorización de las imágenes perceptivas que proporciona cada uno de los sentidos. Así, podemos hablar de memoria auditiva, táctil, visual, olfativa, etc. De entre estos dos tipos de memoria, dos son las que más destacan en el género humano: la **auditiva** y, sobre todo la **visual**- se dice que una imagen vale más que cien palabras.

- **Memoria mecánica y significativa.**- La memoria mecánica es, en buena parte, la responsable de la mala fama que pesa sobre la memoria. Consiste en la repetición literal del material que se ha de memorizar. la utilización de la memoria mecánica, únicamente perjudica a la larga, porque dificulta el desarrollo de las facultades mentales, sin embargo hoy en día ya desapareció en las aulas, esto debido a las nuevas exigencias de estudio.

- **Según su duración.**- Según el tiempo que dure el recuerdo en la memoria se denomina: a corto y largo plazo.

\* **Memoria a corto plazo.**- La información percibida llega a ser almacenada y la retenemos durante poco tiempo. Es la memoria práctica que se observa, por ejemplo, al recordar un número telefónico o repasar la agenda de las cosas que tenemos que hacer inmediatamente". (Universidad de Alicante, 2002, p.

Internet.). Podemos entender que el tiempo de retención de los datos dura poco, aproximadamente un segundo y uno o dos minutos. La amplitud del recuerdo también es muy pequeña, en un solo golpe de atención lo normal es recordar 7 unidades numéricas o sílabas inconexas. Si se trata de palabras con sentido, entonces se puede recordar una frase con cerca de 20 palabras.

\* *Memoria a largo plazo.*- Se refiere a que el recuerdo es duradero. “Es la que generalmente se entiende por memoria en sí. Aquí se encuentra toda la información que queramos retener y para almacenarla necesitamos muchas repeticiones”. (Universidad de Alicante, 2002, p. Internet.). Su capacidad es, prácticamente, ilimitada y su duración indefinida. Algunos recuerdos se mantienen en la memoria a lo largo de toda la vida. El tiempo que tardan los recuerdos hasta la memoria a largo plazo y consolidarse en ella oscila entre los 15 minutos a una hora. Si a un sujeto que ha aprendido una tarea, se le da un electroshock antes de haber transcurrido ese tiempo, olvidará lo aprendido. Pero, si se le da después de transcurrido el tiempo marcado, no se produce olvido por ello.

### **3.12.12.3. Fases de la memoria**

Una vez que recibimos una información, comienza un proceso que conduce a la memorización de esos datos. Este ciclo comprende las siguientes fases, según el GRUPO EDITORIAL OCEANO (1998):

\* *Recepción.*- Se refiere al momento en que vemos una cosa, en que adquirimos información. El grado de aprendizaje dependerá de la atención que pongamos en la tarea.

\* *Retención.*- Se refiere al almacenamiento que hacemos en la memoria de la información adquirida en la fase anterior. La cantidad y el modo como almacenamos la información facilitarán posteriormente su recuperación.

\* *Recuerdo o evocación.*- Aquí tiene lugar la recuperación de la memoria aprendida: dicha recuperación va a depender de

cómo hayamos almacenado antes. Si hemos conseguido métodos de aprendizaje comprensivo, la recuperación será más fácil que si la hemos ido colocando en un cajón de sastre.

De esta manera podemos entender que nuestra memoria es como un armario o archivador en el que es evidente que encontraremos mejor las cosas si la tenemos ordenadas de una forma lógica. También está demostrado que recordaremos más y mejor aquello que comprendamos. Al respecto, Miguel Zamora plantea que la memoria funciona como un gran archivador. Ubicar la información en el lugar correspondiente implica agilizar el proceso de selección y recuperación del material.

#### **3.12.12.4. Factores que influyen en la memoria**

Para mantener en buen estado la memoria y que exista eficacia de la misma, según MARSELLACH, Umbert Gloria, 2000, p. Internet, depende de los siguientes factores:

- *Factores físicos.*- Una alimentación equilibrada, descanso suficiente y correcta respiración.
- *Factores psíquicos.*- Ser realistas en nuestras metas y aspiraciones, controlar el pensamiento y afrontar las situaciones problemáticas y solucionarlas.
- *Factores intelectuales.*- Debe existir verdadera motivación e interés en aprender para efectuar la comprensión de los datos, factor imprescindible de la memorización.

Si se quiere potenciar la capacidad de memorizar, se debe cuidar estos factores, con el fin de enriquecer el conocimiento.

#### **3.12.12.5. El olvido.**

Es un problema que atañe a toda persona en sus diferentes actividades que desarrolla. En el caso de los estudiantes y del profesor, es una ruina, ya que por lo regular se sienten frustrados cuando quieren recordar algo que creían que conocían muy bien. Por tal razón es importante para el estudiante conocer las causas de este problema y cómo evitarlo.

“El olvido consiste en la imposibilidad de reproducir datos que previamente fueron fijados en la memoria, a pesar por nuestro esfuerzo por recordarlos” (SALAS, Parrilla Miguel, 1997, p.182).

#### **3.12.13. El examen**

Los exámenes van a ser una constante en los estudio. Según ARANDA, Suaznabar Miguel Angel, son una especie de brújula que permitirán saber en qué dirección se encaminará uno. Es verdad que no son un fin en si mismos. Aquella persona que estudia solamente para vencer los exámenes, es igual a aquel que va a la playa sólo a ponerse el traje de baño.

Para preparar un examen correctamente, es necesario que se sepa, previamente y con claridad los contenidos que se tiene que estudiar. A partir de ahí ya se puede hacer haciendo la idea cómo se va tener que estudiar: con gran memorización, con conexión de ideas, con todos los datos, hasta los de menos importancia.

Por lo general, los alumnos estudian unos días antes del examen; y si no es así, estudian un día antes, por esa razón es que siempre existe el miedo de reprobado; por eso es muy importante que se aprenda a estudiar correctamente antes de un examen.

### **3.12.13.1. Definición**

Los exámenes son la prueba de fuego para el estudiante. De nada sirve creer que has aprendido si en el examen no se sabe o no se puede exponer correctamente los conocimientos. "Ellos miden tu grado de asimilación de la materia estudiada y, con su calificación de apto o no apto, determinan - según trascendencia del mismo - si pasas el examen, la asignatura, el curso o la oposición". (SALAS, Parrilla Miguel, 1997, p.187), los exámenes son una realidad por los que necesariamente el estudiante han de pasar los estudiantes. Por eso la preocupación de los estudiantes, donde se preguntan: ¿Qué puedo hacer para mejorar mi rendimiento en los mismos?

El examen es un acto puntual en el que el alumno se enfrenta a unas cuestiones para verificar y demostrar lo que sabe.

Por otro lado, y dicho de otro modo, los exámenes son conocidos como evaluación, que "es un proceso continuo que los profesores hacen para ver cómo el alumnado va aprendiendo; tiene un carácter formativo, de mejora, de ayuda a la persona que aprende". GRUPO EDITORIAL OCEANO, 1998, p.69).

### **3.12.13.2. ¿Cómo prepararse para un examen?**

Los exámenes también tienen su técnica, ya que para realizarlos con éxito, es pertinente preparar bien la materia, estar en buenas condiciones físicas y emocionales y adoptar las actitudes adecuadas durante su desarrollo.

La utilización de las diferentes técnicas de estudio, deben dar su fruto precisamente para estos momentos de examen, son como herramientas para poder alcanzar un óptimo aprendizaje y por ende un buen rendimiento académico. El estudiante debe habituarse en planificar su estudio con anticipación al examen. Según ARANDA, Suaznabar Miguel Angel, los aliados del estudiante deberían ser:

- LA MEMORIA, será uno de los más importantes, en temas donde abunden fechas, fórmulas o estructuras establecidas.
- EL ANÁLISIS, cuando sea necesario evaluar los contenidos, desglosa sus partes. De un concepto simple podrás desarrollar conceptos e ideas amplias, o viceversa. El maravilloso ordenador que llevas en tu cerebro podrá lucirse si logras motivarlo.
- EL ORDEN, mostrado en tus esquemas, fichas y otros elementos de estudio, te permitirán establecer un orden jerárquico e interrelacionar los componentes de cualquier tema, pregunta o problema planteado.
- LA TRANQUILIDAD, será tu aliada constante; ten confianza en ti y en el trabajo realizado. No te desveles la noche anterior al examen, ni repases como rezos hasta el momento anterior a ingresar al aula; es más, duerme temprano la noche anterior y relájate convenientemente.
- UN EJERCICIO BÁSICO PARA RELAJARTE. En posición de sentado, baja tu cabeza hasta tocar con tu mentón el pecho. Inhala por la nariz profunda y lentamente, mientras elevas poco a poco tu cabeza, hasta donde te sea posible. Espera unos segundos, luego empiezas el movimiento contrario, exhalando lentamente hasta expulsar todo el aire de tus pulmones, acabas con tu mentón en el pecho, y luego, reinicias todo. Haz esto al menos tres o cinco veces antes de realizar algo importante.

#### **FRENTE AL PAPEL:**

1º Haz una lectura atenta y general a todas las preguntas, sin contestar ninguna todavía. Concéntrate toda tu atención en el contenido del examen.

2º Empieza escribiendo con letra clara y legible tus datos.

3º Empieza por responder con calma las preguntas que te sean más claras y simples. Si te lo permiten puedes escribir en un papel adicional, borradores de tus repuestas, para luego pasarlas a tu examen, corregidas.

4º Vuelve a las otras preguntas según la dificultad que ofrezcan; subdivide cada problema, piensa, recuerda...

5º Si has concluido, revisa cuidadosamente todas tus respuestas.

Es muy importante actuar con seriedad y responsabilidad en cada examen. Recordemos que normalmente el profesor explica los pasos que deben tenerse en cuenta, durante las clases, el estudiante debe anotarlos, entenderlos y en algunos casos memorizarlos; seguir rigurosamente los pasos ya descritos. Trabajar diariamente para asegurar de que se entiende la materia. Preguntar en clase cuando sea necesario.

#### **3.12.14. Higiene mental**

Las condiciones en la que se encuentre una persona mentalmente incidirán positiva o negativamente en el estudio. Sucede que a la hora de estudiar, se tiene que luchar a veces con: la fatiga, alguna enfermedad física, sueño, desesperación o nerviosismo, mala alimentación, adicción a alguna bebida alcohólica o droga. En este caso debemos cuidar las facultades: mentales, físicas, espirituales y sociales. De esa manera, cuidando y cultivando todos estos aspectos podremos obtener una educación armoniosa.

Precisamente el principal fin de la educación cristiana (adventista) "es el desarrollo armonioso de los educandos en los aspectos físicos, intelectuales, sociales y espirituales, formando ciudadanos pensantes y útiles a Dios, la comunidad, y a la patria". (PROYECTO EDUCATIVO ASEA-MBO, 2009, p.8).

La mala salud, las preocupaciones y la ansiedad son serios obstáculos que dificultan la tarea de estudiar eficazmente y, a veces, la interrumpen durante una temporada o definitivamente; de ahí su gran importancia.

Según Miguel Salas, Parrilla (1997), daremos a conocer esos aspectos que dificultan a la hora de estudiar:

- ***Lucha contra la fatiga.***- Esta dificultad aminora alarmantemente el

rendimiento en el estudio y hace que uno se sienta irritado, sin buen humor, falta de concentración. Por lo tanto baja alarmantemente la retención memorística.

- **Ejercicio físico.**- Lamentablemente los estudios demuestran que más de la mitad de los estudiantes no hacen ejercicio físico. Se debe conocer que nuestro cuerpo está más adaptado al movimiento que a estar sentado. La falta de ejercicios causa: aumento de peso, incremento de nerviosismo, irritabilidad, ansiedad, dificultad de concentración, diversas enfermedades (prostatitis, hemorroides, fisuras de ano, enfermedades coronarias y otros).
- **Sueño y descanso.**- Precisamente uno de los principales métodos de descanso es el sueño. Por término medio se suele dormir unas 8 horas diarias, pero esta necesidad varía según la edad y el estado psicofísico de cada individuo.

En caso de dedicar muchas horas al estudio o a otras actividades, no se duerme lo necesario, el sueño atrasado se acumula y muy pronto se sentirá los efectos de : aumento de irritabilidad, aumento de la dificultad de concentración, dificultad en recordar y descenso del rendimiento en el trabajo.

Es recomendable que por cada hora de estudio se dedique unos minutos al descanso.

- **Relajación y respiración.**- Ambas son principales técnicas para mantener en buen estado la mente.

Para mantenerse relajado es bueno hacer un poco de ejercicio físico, descansar y la respiración profunda.

Recordemos que la respiración es fundamental para la vida. Con la exhalación se expulsa al exterior toxinas de desecho, principalmente el anhídrido carbónico; y a través de la inhalación, se toma el oxígeno necesario para el funcionamiento celular.

- **La alimentación.**- Por su actividad sedentaria, el estudiante debe huir de las comidas ricas en grasas, azúcares, dulces y alimentos en conserva,

pues solo contribuirán al incremento de peso y a la gestación de enfermedades de la circulación sanguínea.

El estudiante debe buscar una alimentación adecuada a sus características, una alimentación que sea rica en: proteínas (carne, leche, pescados, leche, huevos frutos de árboles, tubérculos...), vitaminas (A, B, C y D), sales minerales (hierro, calcio y fósforo).

- **Bebidas, tabaco y drogas.**- Entendemos que el agua es muy saludable para la oxigenación del organismo y otras funciones biológicas. Pero, no sucede lo mismo con el alcohol, ya que es una bebida nociva. Este aminora el rendimiento físico o intelectual, para el que lo ingiere.

El *alcohol* produce una inhibición de los centros cerebrales especializados en controlar la expresión de las emociones y la acción. Por eso, cuando estos centros se bloquean, se produce mayor locuacidad, pérdida de timidez en la expresión de emociones, sentimientos y pensamientos.

La *cafeína* es un componente básico de bebidas estimulantes como el café o el té. Tomando en dosis mayores, dificulta el sueño, incrementa la irritabilidad de la persona y dificulta la concentración en el estudio y el rendimiento de la memoria.

El *tabaco* es una de las principales causas del cáncer de las vías respiratorias, aunque no está comprobado que influye en la inteligencia, pero contiene una sustancia muy nociva (la nicotina). Este elemento produce la desconcentración y vicia el aire de la habitación.

Las *drogas* son peligrosas para el cerebro al que termina desequilibrando. Una de las facultades más afectadas suele ser la memoria, que se ve seriamente afectada y confunde lo real con lo imaginario.

### **3.12.15. Presentación de trabajos escritos**

Los trabajos escritos sirven para evaluar al estudiante sus conocimientos y habilidades o destrezas como: desarrollo de su capacidad de análisis, de síntesis, crítica, de redacción y expresión, despliega su creatividad y originalidad, desarrolla su curiosidad y refuerza la asimilación y la memorización.

Saber escribir es una necesidad que rebasa el marco de la escuela. La vida presenta muchas situaciones en las que es fundamental saber comunicarse por escrito. La escuela o colegio son lugares ideales para aprender a expresar las ideas que se tiene en la cabeza. Muchas veces estas ideas no están organizadas y antes de escribirlas se debe ordenarlas.

“Los trabajos presentados suelen tener una variedad de tamaños y características. Este mal hábito puede no perjudicarte ahora y no ser preocupación para los profesores, pero es importante que empieces a adoptar un modelo establecido para los trabajos que presentarás mientras estudies en colegio, en la universidad y en tu futura vida profesional”. (ARANDA, Suaznabar Miguel Angel). Sin embargo es aconsejable seguir las instrucciones del profesor; él suele indicar: fecha de entrega, bibliografías básicas, extensión, temas que se han de analizar, etc. No respetar estas instrucciones del profesor sería un mal comienzo, ya que es el profesor quien ha de corregir y valorar el trabajo.

Según MARSELLACH, Umbert Gloria, (2000), para la realización de trabajos por escrito se deben tomar muy en cuenta los siguientes puntos:

- Elección del tema, ampliación y comprensión del trabajo con diccionarios y enciclopedias.
- Confeccionar un índice aproximativo o esquema del tema.
- Buscar material en libros o capítulos según el esquema confeccionado de antemano.
- Revisar el índice según los materiales encontrados.

- Considerar la proporción de los contenidos de los diferentes apartados del esquema, agruparlos y subdividirlos según los textos encontrados; analizar el material básico, gráfico, de detalles que suele encontrarse en las revistas, para introducirlo en cada capítulo si fuera necesario.
- Escribir el resumen para recordarlo mientras se realiza el trabajo.
- Primera redacción, se debe tomar atención al índice y al resumen, con estilo directo y sencillo, redactarlo de forma casi ininterrumpida. Si se suspende la redacción unos días habrá que leer antes el resumen o quizás todo lo escrito con anterioridad.
- Dejarlo unos días para volverlo a leer o pedir a un compañero que lo lea y nos dé su opinión.
- Posible corrección total o parcial y, mejor aun, una segunda redacción.
- Pasarlo a máquina y, si no fuera posible, cuidar al menos la letra, la presentación y la encuadernación.
- Copiar de algún libro serio, la forma de citar las notas, si las hay, y la bibliografía.

A modo de recomendación, es bueno guardar los trabajos en archivos computarizados y las copias en papel; es posible que futuros trabajos puedan partir o relacionarse a uno de los trabajos ya realizados.

## **2. Rendimiento Académico**

### **2.1. Definición**

En términos generales, el rendimiento se refiere a la cantidad de esfuerzo y trabajo realizado, en este caso, en el estudio en un determinado tiempo.

De tal manera que el rendimiento académico se puede definir así: “Nivel de conocimiento del alumno medido mediante una prueba de evaluación”. (DICCIONARIO DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA, 1999, p.287). En el

rendimiento intervienen, además del nivel intelectual, variables de personalidad y la motivación del alumno. Dependiendo también de la aptitud, sexo, nivel de escolaridad, hábitos de estudio, interés, autoestima, etc. Cuando el rendimiento académico no colma las expectativas del profesor o padre de familia, entonces se lo considera rendimiento insatisfactorio.

Otra fuente lo define de la siguiente manera: " Resultados obtenidos del estudiante como consecuencia de un proceso de enseñanza-aprendizaje, mediante una prueba de evaluación". (TÉCNICAS DE ESTUDIO, educaweb.com, 2009).

Está sujeto a diferentes variables: el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso de aprendizaje del caducando con relación a su calidad y su manera de ser y a la cantidad de sus calificaciones.

Es una medida de las capacidades que manifiesta una persona como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

El rendimiento académico se lo puede valorar cualitativamente, es decir el desarrollo personal que adquirido un estudiante durante su formación; y cuantitativamente el valor numérico que se lo atribuye al estudiante después de haber vencido determinadas pruebas de conocimiento.

## **2.2. Factores que inciden en el Rendimiento Académico**

Se puede tener una buena capacidad intelectual, buenas aptitudes, buena salud, buena condición económica y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento adecuado. Precisamente, esta interrogante se lo hace el profesor, profesora, directores y familiares del estudiante ante los fracasos escolares o bajo rendimiento académico que presenta.

La pregunta es: “¿por qué un alumno se aplaza y su compañero saca calificaciones sobresalientes?” A esta vieja pregunta, en términos populares podemos responder con los siguientes adjetivos: “este chico es inteligente, torpe, vago, estudiosos, listo...”. Adjetivos que si tienen relación con el éxito o con el fracaso académico. Pero esas explicaciones científicamente son insuficientes e incluso erróneas en muchos casos.

Gracias a los estudios científicos, se puede determinar las razones por las cuales el estudiante no rinde satisfactoriamente de acuerdo a las exigencias requeridas en cada determinada edad y grado de escolaridad.

Es verdad que los factores que inciden directa o indirectamente sobre el rendimiento académico, se puede decir que éste depende de cuatro factores principales: aptitudes intelectuales, conocimientos previos, motivación y aplicación de técnicas de estudio adecuadas.

### **2.2.1. Aptitudes intelectuales.**

Es indudable que la inteligencia está relacionada en gran manera con el rendimiento académico. Es verdad que el alumno inteligente sacará mejores notas que sus compañeros, sin embargo eso es una verdad a medias. El conocimiento de las habilidades intelectuales es importante para orientarse. La inteligencia es el proceso que una persona sigue para solucionar problemas. Cada persona puede ser más o menos inteligente según el grado de eficiencia con que se mueva a través de dicho proceso. Entendemos que una persona posee la capacidad (inteligencia) suficiente para solucionar problemas. Lo que se necesita es aprender estrategias que ayuden a desarrollar dicha capacidad.

Otra fuente define a la inteligencia de la siguiente manera: “Capacidad de entender, comprender e inventar. Indica el nivel de desarrollo, autonomía y dominio del medio que va alcanzando el individuo a lo largo de la evolución” (DICCIONARIO DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA, 1999, p.179).

La inteligencia es un aparte importante con la que todo cerebro normal cuenta. A medida que pasa el tiempo, la persona va fortaleciéndolo, ya sea en menor o mayor grado de intensidad. Su desarrollo depende únicamente de cada individuo, a través de diversas circunstancias, como ser: resolución de problemas, superación de retos en la vida diaria y otros.

“En términos académicos hay diferentes opiniones en cuanto a la formulación precisa del alcance y funciones de la inteligencia; por ejemplo, algunos consideran que la inteligencia es una suma de habilidades específicas que se manifiesta ante ciertas situaciones. No obstante, en la formulación de los tests de inteligencia la mayoría de los psicólogos consideran la inteligencia como una capacidad global que opera como un factor común en una amplia serie de aptitudes diferenciadas. De hecho, su medida en términos cuantitativos suele derivar de medir habilidades de forma independiente o mediante la resolución de problemas que combinan varias de ellas”. (“Inteligencia.” Microsoft® Encarta® 2009).

En líneas generales, puede decirse que la inteligencia es la capacidad de adaptarse a una situación, tanto teórica como práctica, encontrando fácilmente la solución a un determinado problema y formulando la respuesta exacta y conveniente al caso.

### **2.2.2. Conocimientos previos.**

Una de las principales causas del fracaso escolar, precisamente es la falta de conocimientos previos en los alumnos. Esto se manifiesta claramente en los primeros grados de cada ciclo, con alumnos retenidos; esto a razón de que el profesor de la signatura supone que el alumno o alumna se supone que ya asimiló los temas del curso anterior, por lo tanto la exigencia de parte de él es mayor. Cuando un alumno consigue fracaso en los nuevos contenidos en estos grados, como consecuencia viene la desmotivación. No es de extrañar que el alumno que está aplazado, por ejemplo, en matemática e inglés, no rinda adecuadamente en

el curso que está matriculado y que su rendimiento general se ve seriamente afectado.

### **2.2.3. Motivación.**

La motivación es una de las principales causas de la conducta humana. En ella las metas y los deseos, carencias, necesidades se asumen como un objetivo de la persona, al que ha de procurar dar satisfacción. Los motivos operan como fuentes de energía que explican por qué se ha iniciado una conducta; la mantienen y la regulan una vez iniciada, y la conducen hasta la meta u objetivo buscado.

La motivación es uno de los principales factores que explican el éxito en los estudios, junto con las aptitudes del alumno, los conocimientos básicos que posee y el manejo de las técnicas de estudio adecuadas.

Como manifestamos anteriormente, existen alumnos y alumnas con un alto coeficiente intelectual pero van reprobando las asignaturas e incluso pierden el año; no es suficiente ser inteligentes, sino que hay que sentarse en la mesa e hincar los codos en la mesa para estudiar. Cuando esto se hace, pronto vendrán los resultados, aunque no siempre las capacidades intelectuales no sean los ideales.

Hablando, por otro lado de las razones para la motivación, "la razón puede ser interna (motivación intrínseca), como cuando hacemos una cosa porque nos gusta, porque la disfrutamos. Otras veces la motivación puede ser externa a nosotros (extrínseca), como cuando hacemos algo para conseguir otra cosa, como trabajar para conseguir dinero con el que comprar algo que nos gusta" (GRUPO EDITORIAL OCEANO, "Aprender a aprender", 1998, p.84).

El rendimiento académico, se ve muy influenciado por variables psicológicas que son propias del individuo. De este modo, la necesidad de obtener un adecuado

rendimiento académico, puede convertirse en un factor estresante para los estudiantes, en especial para aquellos cuyos rasgos de personalidad, no les permiten superar adecuadamente las frustraciones o fracasos en las situaciones de evaluación enfrentadas. Situaciones que pueden, por ello, convertirse en generadores de ansiedad para el alumno, lo que puede denominarse ansiedad ante los exámenes o ante situaciones de evaluación. Para estos individuos, TEJADA, Noelia Reyes, plantea que la ansiedad antes, durante o después de situaciones de evaluación o exámenes constituye una experiencia ampliamente difundida, lo que en algunos casos se traduce en experiencias negativas como bajas calificaciones, merma académica, abandono escolar y universitario, entre otras.

### **Autoestima**

Se refiere al autoconcepto que una persona tiene, que es un elemento principal en el estudio del proceso motivacional, puede ser definido como “el conocimiento, la aceptación, el respeto y la afirmación que cada uno tiene de sí mismo a través del análisis de los propios valores y del reconocimiento de nuestras potencialidades y carencias” (CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADOLESCENTES, 1999, p.163)

Esta auto percepción es resultado de un proceso de análisis, valoración e integración de la información derivada de la propia experiencia y de los otros significativos como compañeros, padres y profesores. Una de sus funciones es la de regular la conducta mediante un proceso de autoevaluación o autoconciencia, de modo que el comportamiento de un estudiante en un momento determinado está determinado en gran medida por el auto concepto que posea en ese momento.

Según como se encuentre nuestra autoestima, “ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto

positivo de mi mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso” (Anyarin Injante, Toribio, p.2). Por lo tanto, la autoestima viene a ser un factor muy importante, ya que influye directamente a las condiciones psicológicas del estudiante. A mayor autoestima, mayor será el rendimiento académico.

Conocer los puntos débiles y fuertes o dichos de otro modo, los defectos y las virtudes que tiene todo individuo será muy importante para afrontar los retos que se presentan diariamente, especialmente en el estudio. Constituyen la base que, a partir de él, le permite construir los cambios indispensables que lo hacen crecer, perfeccionarse e inevitablemente lo conducen al éxito.

Según Luis Alberto Dematia, desarrollar una poderosa autoestima, es el punto de partida, debe usar esa increíble sensación de poder que todo lo puede.

Todo profesor o profesora, debe empezar su trabajo, conociendo las debilidades y las fortalezas de sus estudiantes mediante talleres de autoestima, para que de esa manera, no solo le sirva como referente al mismo, sino para que el propio estudiante sepa identificarse también.

Parte de la autoestima es la “*auto superación*”, que “significa esforzarnos para conseguir nuestras metas. Supone interesarnos por cuestiones: ¿Qué quiero para mí en cinco, diez, veinte años?, ¿Qué quiero lograr como profesional?, ¿Qué quiero en el ámbito de las relaciones personales? Las metas que nos fijamos nos exigen desarrollar nuestras potencialidades y vigorizan nuestra vida”. (CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADOLESCENTES, 1999, p.167).

### **2.3. Fracaso Académico**

Se entiende como fracaso académico o escolar “al desajuste negativo entre la capacidad real de un alumno y su rendimiento escolar valorado académicamente”. (DICCIONARIO DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA, 1999, 134).

El fracaso académico es un problema muy grave en las diferentes Unidades Educativas, ya que tienen repercusiones hacia el interior como al exterior. Las repercusiones sociales se traducen en las dificultades que el individuo tiene al ingresar a la vida adulta y peor ingresar al mundo laboral. Las repercusiones alcanzan también al nivel institucional, ya que la escuela es la que se encarga de juzgar académicamente a sus alumnos, en cuanto a los objetivos trazados por la institución. Las repercusiones a nivel personal indican que el individuo no es ajeno a las valoraciones que se hacen de él; la situación del fracaso incide sobre el auto concepto (autoestima).

Para que no exista fracaso académico, es muy importante prevenir, es decir intervenir antes que ocurra el fracaso académico.

Otra fuente define al fracaso académico de la siguiente manera: “Entendemos por fracaso escolar la *“dificultad grave”* que puede experimentar un niño, con un nivel de inteligencia normal o superior, para seguir un proceso escolar de acuerdo con su edad”. (MARTINEZ, Baudilio, 1988, p.11). Es decir, se parte del hecho de que el estudiante no tenga ningún daño cerebral., que asiste regularmente a clases de su colegio y que su familia no sea de un nivel cultural excesivamente pobre.

#### **2.3.1. El entorno y la conducta del adolescente que fracasa**

La influencia del entorno del estudiante es directa, ya sea negativa o positivamente. En el medio familiar se les suele considerar como vagos, perezosos, distraídos, incapaces de concentrarse en las tareas que se les exigen; en síntesis, sin interés ni responsabilidad. “Estos estudiantes viven con frecuencia

una fuerte presión ambiental en las que se mezclan halagos, promesas, amenazas, etc. expresiones como las que siguen son habituales: “¡Si no estudias no verás la tele!” “¡No te compraré tu...!” “¡El día de mañana serás un...!” “¡Si apruebas te regalaremos...!” (MARTINEZ, Baudilio, 1988, p.17). Presionados por las exigencias familiares, por las resistencias del alumno y por las enormes lagunas de éste, su labor se realiza en medio de una gran tensión.

A este gran problema de su entorno se puede añadir otros problemas como: comportamiento, indisciplina, actitudes y ademanes con el objeto de llamar la atención.

En cuanto a las conductas típicas que manifiesta el estudiante con fracaso académico, Baudilio Martínez (1988), menciona algunas características:

- Distráido
- Retraimiento: pasividad, letargo, depresión
- Agresividad
- Búsqueda permanente de atención.
- Rebeldía: desafío a la autoridad, falta de cooperación
- Conducta delincuente: robar, provocar incendios.
- Autismo: falta de relacionarse bien con los demás, búsqueda de satisfacción de impulsos internos.
- Falta de adaptabilidad
- Incapaz de aprender de la experiencia

Por tanto podemos concluir que los estudiantes con dificultades de aprendizaje si bien demostraban conductas muy variadas unos de otros, casi todos exhiben algún tipo de problema de conducta.

### **2.3.2. Limitaciones de las instituciones educativas**

Cada institución educativa presenta diferentes limitaciones que influyen en el fracaso académico de estudiantes, entre las más importantes: carencia de una

buena planificación curricular acorde a las necesidades de la propia institución, secases de docentes altamente calificados, falta de equipamiento de ambientes y materiales didácticos,

Las actividades están regladas por normas estrictas y contrarían parcialmente la creatividad y deseo.

### **2.3.3. Reacción de un adolescente ante un fracaso académico**

La reacción de los estudiantes a la edad de la adolescencia es crítica, ya que en esta etapa se producen importantes cambios en el pensamiento que van ligados a las modificaciones del ambiente social. Y cosechar algún fracaso académico, generalmente, puede causar traumas significativos y difíciles de recuperarse psicológicamente. El apoyo externo y la autoestima, serán determinantes en esos momentos difíciles.

En los últimos años, en nuestro contexto, fueron sucediendo constantes suicidios y una de las principales causas es el fracaso académico. Esta decisión extrema, precisamente sucede a causa de apoyo externo, problemas de autoestima y otros. El Fracaso Escolar se ha ido convirtiendo progresivamente en una de las principales fuentes de "preocupación" para Autoridades Educativas, Profesionales de la Psicología y la Educación, Padres, Profesores y Alumnos de todos los niveles educativos: Primaria, Secundaria y Universidad.

También suceden casos como ejemplo: "Su hijo siempre había ido aprobando y ahora se aplazaba nada más y nada menos que en siete asignaturas. Además, su hijo –pensaba ella- ha preparado bien las asignaturas. ¡Esto es inexplicable! –se decía-. Carlos estaba muy desanimado. Quería abandonar los estudios. ¡No valgo! ¡Es muy difícil todo! ¡Me "mato" a estudiar y me aplazo en siete!". (José Luis Díez Pascual [ecojovent@ecojovent.com](mailto:ecojovent@ecojovent.com))

De este modo se hace necesario que, familia, escuela, sociedad y uno mismo trabaje para evitar este tipo de consecuencias desalentadoras.

#### **2.3.4. Causas del fracaso académico**

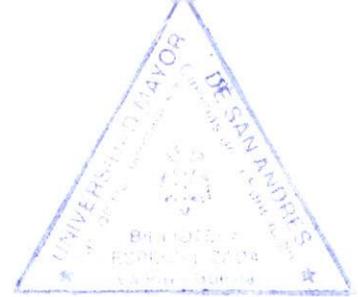
La búsqueda de causas que expliquen el fracaso escolar ha dado lugar a numerosos estudios que abordan el tema desde diferentes ópticas.

José Luis Díez Pascual: [ecojovent@ecojovent.com](mailto:ecojovent@ecojovent.com), plantea desde el punto de vista del hijo o de la hija en:

- No estudio hasta la víspera o dos días antes del examen.
- Llego al examen “cansado” o “cansada”. La cabeza no me funciona (no se piensa por falta de sueño) Hacen preguntas que no sé.
- Me aplazo.
- Me desanimo.
- Pienso que no sirvo para estudiar. No confío en mis capacidades. Seguro que me aplazaré haga lo que haga.
- Mis padres no me conocen. No puedo aprobar.
- La falta de hábitos de estudio unida a una mayor dificultad para realizar lo que cuesta esfuerzo, especialmente en la adolescencia.
- Dificultades de comprensión lectora y bajo nivel léxico.
- Problemas de atención y concentración.
- Baja autoestima académica.
- No saber organizarse a la hora de estudiar o de hacer las tareas.

En definitiva, se cumple a la letra lo que me comentó un compañero: ***“Lo difícil no es enseñar al que no sabe, sino al que no quiere”***.

Es verdad que el problema pareciera que está en uno mismo. La autoestima, la autovaloración y autosuperación influye directamente a un buen rendimiento académico. La disposición de quererse superar parte de la voluntad personal,



partiendo de un proyecto de vida, planificando y organizando los diferentes aspectos de nuestra vida de manera disciplinada y ordenada.

Según Jesús González [www.nodo50.org/igualdadydiversidad/](http://www.nodo50.org/igualdadydiversidad/), las grandes causas del fracaso escolar están enmarcadas en dos dimensiones:

- Sistema escolar.
- Sistema social.

- **Responsabilidad de la administración.**- El no haberse ocupado de dar una formación inicial adecuada al profesorado, ni, en muchas ocasiones, medios para el desempeño de su labor; la falta de orientación en primaria; el demorar la posibilidad de repetición mecánicamente y el dificultar el aprendizaje a diferentes ritmos. La falta de financiación. La responsabilidad por estas lagunas es por omisión. Por acción, las medidas tomadas (modificación: mínimos, currículo)

- **Responsabilidad del profesorado.**- No hay que idealizar el gremio, que debe analizarse con criterios de profesionalidad y no de mero voluntarismo; tampoco hay que denigrarlo ni caer en la autoflagelación (muy de tradición escolástica y clerical), pero falta coherencia: personal -se trabaja en la pública y se envían los hijos a la privada-; profesional -se mantienen rutinariamente metodologías homogéneas y heredadas de anteriores sistemas educativos (que han cambiado dos veces en tres décadas) y pudiendo marcar los "niveles" se actúa aleatoriamente o delegando en el libro de texto y también se da falta de coherencia ideológica -se pretende la democracia y ni se fomenta ni se motiva-.

- **Responsabilidad de los padres-madres.**- Hay entornos familiares desfavorecidos y otros que no lo son. La diversidad del profesorado es extrapolable a las familias. No se cree en el concepto de "escuela pública" con todas sus implicaciones y se buscan atajos con caminos segregadores, pensando que así

se favorece la titulación de los hijos e hijas, cuando esto no está demostrado estadísticamente.

Para evitar este tipo de fracasos, lo primero es que debemos tener en mente siempre la esperanza. El fracaso puede reducirse y casi desaparecer, pero para ello es necesaria por parte de la administración asuma sus responsabilidades. La formación del docente debe ser obligatoria y en condiciones. Las unidades educativas deben ser evaluadas en función de su proyecto educativo, y proporcionarles los medios para corregir las disfunciones detectadas; luego, al cabo de dos años, volver a repetir la evaluación. Deben promoverse espacios de orientación hacia el personal docente, por especialistas de primaria y el profesorado de secundaria. Profundizar en la democracia, motivando la participación y dando vías para ella.

#### **2.4. La familia y el rendimiento académico.**

La familia influye con sus actitudes en el rendimiento académico, ya sea positiva o negativamente. "A veces nos encontramos con padres muy exigentes y severos que exigen a sus hijos rendimientos brillantes. Estos padres nunca están satisfechos, siempre piden más y su punto de referencia es un código rígido que se ha de ajustar a unas determinadas metas; confrontan permanentemente al estudiante con un ideal que éste considera inalcanzable" (MARTINEZ, Baudilio, 1988, p.65). Este tipo de padres pueden ocasionar diversos traumas psicológicos para su vida futura.

Por otro lado, existen también padres tan descuidados o permisivos que evidentemente justifican su abandono, diciendo que para que progrese su familia primero es el trabajo, a costa de abandonar a su familia. "Es frecuente escuchar afirmaciones como las que siguen: "el joven debe ser libre", "es peligroso contrariar o reprimir al hijo", "lo importante en la vida es que se realice". (MARTINEZ, Baudilio, 1988, p.67). Sin embargo, en los hechos, carecen de principios, por lo que no pueden inculcar a sus hijos.

“Las familias de los niños y niñas son desestructuradas, desorganizadas e inestables. No hay un control familiar al niño/a ni un interés de su familia para que el niño o la niña rindan bien en la escuela. ([www.edufuturo.com](http://www.edufuturo.com) › Educadores).

Creemos que el papel de los padres no es sólo de dar libertad al hijo, sino el de permitirle que la pueda conquistar con sus propios esfuerzos progresivamente. Proporcionándole los medios necesarios para poder desenvolverse en su entorno correctamente.

En síntesis, aparte de lo académico hay otros aspectos en la vida psíquica del estudiante que merecen atención e interés.

**CAPITULO**  
**III**  
**DESARROLLO DE LAS SECCIONES**  
**DE TRABAJO**

*"El que aprende y no practica lo que aprende; es como el que  
ara y ara y nunca siembra".*

*(Platón)*

### **CAPITULO III**

#### **DESARROLLO DE LAS SESIONES DE TRABAJO.**

Estos talleres de técnicas de estudio tiene el propósito de orientar a los/as estudiantes en la reflexión acerca del rol que desempeñan como tales para que adquieran la habilidad de aprender con más facilidad y en el menor tiempo posible. El hecho es que están en el colegio y deben cumplir varias obligaciones que no entienden del todo y parece que a veces no alcanza el tiempo o no encuentran la manera de cómo realizar un simple resumen u otro trabajo. Para lograr dicho propósito, el taller se estructuró en doce sesiones.

Cabe señalar que estos talleres se llevaron a cabo durante los meses de octubre y noviembre de la gestión 2009, con el curso de 1ro. de secundaria (A y B) del Colegio Adventista "Viacha". Estas sesiones se lo realizó por las tardes y fuera de horas de clases, a excepción de la primera que fue a medio día, esto a razón del limitado tiempo que se asignó a este proyecto, por la gran cantidad de actividades que cuenta al año esta institución.

#### ***1. Primera sesión: (1 de octubre, Hrs. 12:00-12:30)***

##### ***"Aplicación de Cuestionario de Técnicas y hábitos de estudio"***

La primera sesión se desarrolló bajo el propósito de que el estudiante reflexione sobre lo que hace, no solo para conseguir una calificación final, sino para saber dónde está y a dónde quisiera llegar como estudiante y persona.

Este instrumento sirvió para conocer el grado de conocimiento sobre las diferentes técnicas y hábitos.

#### **Actividad:**

Para el logro del propósito de esta primera sesión se preparó un cuestionario, donde contiene ocho dimensiones y 61 preguntas. Antes de que los/as estudiantes respondan las preguntas, se les dio las indicaciones correspondientes y se inició con una canción y oración. (Ver anexo N° 6).

## **2. Segunda sesión: (13 de octubre, Hrs. 15:00-17:00)**

### **“Factores Ambientales de las Técnicas de Estudio”**

El propósito de esta sesión es hacer notar que los factores ambientales inciden directamente sobre el rendimiento psicofísico, al actuar sobre la concentración y la relajación del estudiante y crear un ambiente adecuado o inadecuado para la tarea de estudiar.

#### **Actividad:**

Durante un tiempo aproximado de una hora, se procedió en primera instancia la realización de un seminario magistral sobre los siguientes aspectos:

- LUGAR DE ESTUDIO
- TEMPERATURA
- SILENCIO (Estudiar con o sin música)
- ILUMINACIÓN
- MOBILIARIO (Mesa, silla y estantería)
- POSTURA (Huir de las actitudes demasiado cómodas)

En segunda instancia se realizó una ronda de preguntas e intercambio de experiencias con el fin de llevar a una reflexión, para que posteriormente surja el efecto de la acción.

Finalmente se les entregó una hoja donde se le pidió a cada estudiante que realice un dibujo de su lugar ideal para estudiar, considerando los aspectos mencionados en la parte superior. (Ver anexo N° 7)

## **3. Tercera sesión: (16 de octubre, Hrs. 15:00-17:00)**

### **“Vida estudiantil”**

El propósito de esta sesión es que los/as estudiantes, en base a su realidad personal, recuerden y reflexionen sobre el qué hacer ANTES, DURANTE Y DESPUÉS de clases. Es decir las actitudes que los/as estudiantes deben adoptar, las responsabilidades que deben cumplir, las estrategias que deben optar y los buenos hábitos que deben cultivar en estos momentos.

**Actividad:**

Para esta sesión se trabaja con tres grupos:

- 1er. Grupo, ANTES DE IR A CLASES (se consideran 9 puntos)
- 2do. Grupo, DURANTE LAS CLASES (se consideran 6 puntos)
- 3er. Grupo, DESPUÉS DE CLASES (se consideran 3 puntos)

Dentro de cada uno de estos tres grupos, se organizan otros subgrupos, a quienes se les asigna una parte del texto para que lo analicen para que posteriormente lo socialicen a sus compañeros. De esa manera el estudiante estará motivado sin conformarse con lo aprendido en el colegio, sino en busca de siempre más. (Ver anexo N° 8)

**4. Cuarta sesión: (19 de octubre, Hrs. 15:00-17:00)*****“Lectura rápida y comprensiva”***

Como el subtítulo lo indica, el propósito de esta sesión es que el/la estudiante tenga la capacidad de leer rápido y comprendiendo lo que lee.

El/la estudiante ante la necesidad de aprender cada día más, se encuentra sin el tiempo suficiente para realizar una lectura eficaz, en especial aquellos que deben dedicar parte de su tiempo al trabajo remunerado en forma paralela al estudio.

**Actividades:**

En esta sesión, como primera actividad se realiza un “TEST DE VELOCIDAD DE LECTURA”. Se le entrega a cada estudiante una hoja donde contiene un artículo de un diario; donde con la ayuda de un reloj que tiene cronómetro se procede a leer dicho artículo. Finalizado el mismo deberá responder un cuestionario sobre el contenido de la noticia para evaluar la comprensión de lectura.

***Para determinar el “número de palabras por página” (PPP)***

1. El alumno debe contar el número total de palabras que aparece en cinco líneas completas y divididas por 5.

***Esto dará el número medio de las palabras por línea.***

2. Luego cuenta el número de líneas de una página completa, incluyendo las que no estén completas y se debe multiplicar por el número medio de palabras por línea.

***Esto determina el número de palabras aproximado por página.***

***Para determinar la “velocidad” de la lectura (palabras por minuto, PPM)***

Las palabras por minuto (velocidad) se calculan multiplicando las palabras por página por el número de páginas, y dividiendo el resultado por el tiempo empleado en la lectura.

$$\text{PPM} = \frac{\text{PPP} \times \text{NP}}{\text{N de min. (T)}}$$

Ejemplo: Si un libro contiene 250 PPP y el estudiante ha leído 10 páginas en 2 minutos, entonces ha leído 1250 palabras por minuto.

Lo cual surge el siguiente cálculo.

$$1250 \text{ (PPM)} = \frac{250 \text{ (PPP)} \times 10 \text{ (NP)}}{2 \text{ (T)}}$$

##### ***5. Quinta sesión: (20 de octubre, Hrs. 15:00-17:00)***

###### ***“Punto focal y campo visual ampliado”***

El propósito de esta sesión es adiestrar la VISIÓN FOCAL y el CAMPO AMPLIADO, donde el/la estudiante con una sola mirada pueda leer una, dos, tres o más palabras. De esa manera se podrá habituar a la vista y al cerebro leer de manera más acelerada y de manera comprensiva. Esto requiere que la vista se detenga un solo tiempo para la lectura. (Ver anexo N° 9)

Lamentablemente el sistema de enseñanza de la lectura en nuestras escuelas por razones didácticas se basa en el silabeo, así hemos estudiado y así hemos aprendido.

**Actividades:**

Se le entrega a cada estudiante varias hojas:

- **En la primera hoja**, el/la estudiante debe trazar un punto de color en el espacio geométrico superior a cada palabra, luego se les instruye que lean cada palabra dirigiendo la vista al punto marcado.
- **En la segunda hoja**, el/la estudiante debe practicar visualizar dos palabras con una sola mirada.
- **En la tercera hoja**, el/la estudiante debe leer de un solo golpe de vista dos palabras superiores e inferiores.
- **En la cuarta hoja**, el/la estudiante, utilizando el punto focal y campo ampliado, debe intentar leer las cuatro palabras (dos superiores y dos inferiores) simultáneamente.

**6. Sexta sesión: (26 de octubre, Hrs. 15:00-17:00)**

**“Esquemas”**

Es una de las actividades mentales más simples y frecuentes; se lo realiza con naturalidad muchas veces al día. En este entendido, el propósito de esta sesión es que el estudiante aprenda a sistematizar y ordenar las ideas. En la vida estudiantil, es posible que se encuentre textos desordenados, ideas o conceptos mal expuestos; por ello la atención, la inteligencia y el conocimiento del estudiante debe ser la guía para ordenarlos y comprenderlos mejor.

**Actividad:**

A cada estudiante se le entrega una hoja donde existe un texto con una extensión de media hoja. Luego de realizar la lectura correspondiente debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- 1º Ubicar cuál es el concepto, tema o idea que incluya a los demás.
- 2º Ordenar según sus partes, según su relación o según su importancia.
- 3º Hacer subdivisiones en cada parte, si es necesario. Por ejemplo, puede  
Enumerar los cantones de cada provincia y las provincias de cada  
Departamento.
- 4º En algunos casos puede invertir el orden, yendo de lo pequeño a lo  
Grande.

El propósito de esta actividad es que el/la estudiante sea capaz de definir el tema y las partes que contiene determinado texto.

### **7. Séptima sesión: (27 de octubre, Hrs. 15:00-17:00)**

#### ***“Resúmenes”***

Resumir es reducir a lo esencial. Podemos resumir mucho de lo que escuchamos, leemos o escribimos y esto nos puede ser útil. Esto permitirá organizar mejor los textos, entenderlos, escribirlos y explicarlos.

#### ***Actividad:***

A cada estudiante se le entrega una hoja donde existe un texto que contiene 71 palabras. Se debe tomar en cuenta los siguientes pasos previos:

- \* Comprender plenamente la lectura.
- \* Buscar en un diccionario las palabras que no se entienda.
- \* Hacer un esquema: determinar el tema.
- \* Establecer las partes en las que se divide

El objetivo es reducir esta cantidad de 71 a 22 palabras (reducirlo a un 30 % más o menos), manteniendo la unidad y lo esencial del texto. Es decir, que se pueden descartar o cambiar palabras, pero que no alteren el sentido del texto.

Se debe recordar siempre que: *el estudiante es el principal usuario del resumen, no siempre los textos están bien ordenados, puede eliminar las palabras innecesarias, reubicar el orden del texto según su comprensión, utilizar palabras*

*más simples o sinónimos que mantengan el sentido del texto, que mejorar sus resúmenes es solo cuestión de tiempo y de práctica.*

**8. Octava sesión: (03 de noviembre, Hrs. 15:00-17:00)**

**“El subrayado”**

A tiempo de leer se ve la necesidad de resaltar algunas palabras de textos que parecen importantes (conceptos, fechas, nombres, etc.). Esto permite acentuar la atención. Es importante hacer notar que si el texto es propio se puede realizar el subrayado con lápiz; si es ajeno, es recomendable tomar nota en un cuaderno.

**Actividad:**

A cada estudiante se le entrega una hoja donde existe un texto que contiene 102 palabras. Se debe resumir este texto tomando los siguientes pasos:

- Leer y comprender plenamente la lectura y buscar en un diccionario las palabras que no se entiendan.
- Identificar las ideas principales
- Hacer un esquema
- Realizar un resumen
- Hacer un resumen sintético.

El propósito de esta actividad es reducir casi a la mitad el texto y de esta manera nuestra comprensión de la lectura será mayor.

**9. Novena sesión: (09 de noviembre, Hrs. 15:00-17:00)**

**“Fichas”**

Son un recordatorio ordenado de diferentes fuentes de información; una de las herramientas más útiles mientras dure los estudios. Son una especie de enciclopedia personal o baúl de conocimientos que va creciendo poco a poco. Son hojas pequeñas de cartulina de forma rectangular en las que se incluyen, de diferente manera: datos, referencias, citas, comentarios, etc.

**Actividad:**

Para esta se elabora una ficha de resumen, para lo cual, a cada estudiante se le entrega una hoja donde existe un texto que contiene 97 palabras. Se debe seguir los siguientes pasos:

- 1° Leer los textos de corrido para tener una visión de conjunto.
- 2° Leer nuevamente mientras se vaya subrayando las partes que se considere importantes.
- 3° Trazar un esquema en base al subrayado
- 4° Realizar un resumen simple en base al esquema
- 5° Elaborar una ficha de resumen.

El propósito de la ficha de resumen permite combinar los resúmenes con una adecuada clasificación y la comodidad de revisarlas cuando sea necesario.

#### **10. Décima sesión: (10 de noviembre, Hrs. 15:00-17:00)**

##### **“Cuadros sinópticos”**

Es un tipo de esquema más avanzado, busca describir gráficamente una idea general haciendo divisiones y subdivisiones jerárquicas. Su presentación gráfica permite reforzar la comprensión y el desarrollo del tema que se plantea.

##### **Actividad:**

A cada estudiante se le entrega una hoja donde existe un texto de una plana. Se debe tomar en cuenta los siguientes pasos:

- 1° Ubicar el tema o concepto general que abarque a todos los demás
- 2° Elaborar un esquema distribuyendo, desglosando las partes que lo conforman.
- 3° Resumir al máximo los conceptos y/o ejemplos más importantes, de modo que solo conserve lo esencial.
- 4° Graficar los datos. Pueden ser presentados en forma vertical, horizontal o combinada; lo importante es que pueda verse claramente.

**11. Décima primera sesión: (16 de noviembre, Hrs. 15:00-17:00)**

**“Mapas conceptuales”**

Así como los mapas geográficos nos permiten ubicar lugares, estos mapas conceptuales nos presentan conceptos interrelacionados. Son esquemas que combinan la estructura con una explicación breve de cada elemento y su interrelación con los demás.

**Actividad:**

A cada estudiante se le entrega una hoja donde existe un texto. El estudiante debe leer muy bien, subrayar las partes importantes y debe hacer un mapa conceptual, para lo cual seden tomar los siguientes aspectos:

- Proposiciones: La relación entre dos conceptos debe indicarse mediante la línea que los une y la palabra de enlace correspondiente.
- Jerarquía: cada uno de los conceptos subordinados debe ser más específico que el concepto que hay dibujado sobre él.
- Conexiones cruzadas: Deben señalarse enlaces si existen relaciones significativas entre elementos pertenecientes a distintas jerarquías conceptuales.
- Ejemplos: Habrán de hacer referencia a acontecimientos u objetos que sean concreciones válidas de lo que designa el término conceptual.

El objetivo de esta sesión es saber representar relaciones significativas entre conceptos en forma de proposiciones.

**12. Décimo segunda sesión: (17 de noviembre, Hrs. 15:00-17:00)**

**“Presentación de trabajos escritos”**

Los trabajos presentados suelen tener una variedad de tamaño y características. Este mal hábito puede no perjudicar ahora y no ser preocupación para los docentes, pero es importante que se empiece un modelo establecido para los trabajos a presentar mientras se estudie en colegio, en la universidad y en la futura vida profesional.

**Actividad:**

En esta sesión se explica de manera general un modelo para trabajos escritos: márgenes, numeración de las hojas y partes del trabajo (perfil). El trabajo final debe estar realizado de la siguiente manera:

1. Portada
2. Índices general
3. Presentación y objetivos
4. Indicaciones de capítulos y subtítulos
5. Citas
6. Notas de pie de página
7. Gráficos y pies de gráficos
8. Conclusiones
9. Notas generales
10. Bibliografía
11. Anexos

El propósito de esta sesión es que el/la estudiante realice todos los trabajos de todas sus materias en base a un solo modelo, siguiendo sus normas y detalles formales, a los que puede añadir sus aportes personales y su personalidad.

**CAPITULO**  
**IV**  
**ASPECTOS METODOLÓGICOS**

*"Lo difícil no es enseñar al que no sabe, sino al que no quiere".*

**José Luis Díez Pascual**

## CAPITULO IV

### ASPECTOS METODOLÓGICOS

#### **1. Tipo de investigación o estudio:**

El tipo de investigación que sirvió como estrategia para esta investigación fue el “Estudio *correlacional*”, ya que el propósito fue determinar el efecto que causa la variable Técnicas de Estudio hacia el Rendimiento Académico.

#### **2. Diseño de la investigación:**

Por la naturaleza de esta investigación, se trabajó dentro del diseño experimental, debido a que se analizó las relaciones entre dos variables: una independiente y otra dependiente. Así mismo, los sujetos quienes se sometieron a este estudio estuvieron divididos en dos grupos: experimental y control, por lo que específicamente fue un diseño *CUASI-EXPERIMENTAL*, siendo que dichos grupos ya están conformados.

#### **3. Población o universo:**

El enfoque con el cual se trabajará en el presente estudio es el cuali-cuantitativo. Nuestra población está comprendida por los estudiantes del nivel secundario (310 estudiantes), turno mañana del Colegio Adventista Viacha (Privado), que está ubicado en la Zona Central de la Ciudad Industrial de Viacha, provincia Ingavi y a 21 Km. De la ciudad de El Alto.

Esta población está caracterizada socialmente por gran parte de estudiantes cuyos padres migraron de los pueblos aledaños a la ciudad. Subsisten económicamente de la agricultura, del comercio y empleo fabril. Otro grupo de estudiantes de quienes sus padres son profesionales desempeñando funciones en diferentes instituciones, entre los que podemos destacar: el magisterio y fuerzas armadas.

#### **4. Tipo de muestra:**

Según la característica de la investigación se decidió optar por la muestra *no probabilística*, ya que los sujetos con los que se trabajará serán ya determinados, utilizando de esta manera el tipo de muestra *por cuotas*.

#### **5. Tamaño de la muestra:**

La muestra estuvo conformada por los(as) estudiantes de 1ro de secundaria (63), ambos paralelos: A y B.

- Paralelo A = GRUPO DE CONTROL con 33 estudiantes, 18 mujeres y 15 varones.
- Paralelo B = GRUPO EXPERIMENTAL con 30 estudiantes, 8 mujeres y 22 varones.

**CAPITULO**  
**V** |  
**RECOLECCIÓN DE LA**  
**INFORMACIÓN**

*"Cada cual debe aplicarse a la educación propia hasta el último día de su vida".*

**Massimo T. d'Azeglio**

## **CAPITULO V**

### **1. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Una vez seleccionada el diseño de investigación y la muestra, y de acuerdo a nuestro enfoque, a continuación planteamos los siguientes instrumentos que se utilizaron para recoger los datos de información.

#### **1.1. Variable Técnicas de Estudio**

##### **1.1.1. Cuestionario de Técnicas y hábitos de Estudio**

Este cuestionario fue extraído del libro "Aprender a aprender" del GRUPO EDITORIAL OCEANO (1998). Presenta 61 preguntas cerradas con cuatro alternativas para elegir como respuesta. Se planteó las siguientes ocho dimensiones:

- Planificación del estudio (PL)
- Lugar y ambiente de estudio (LU)
- El método de estudio (ME)
- La lectura (LE)
- Memoria y atención (MA)
- La clase (CL)
- Técnicas auxiliares (TA)
- Revisión y examen (RE)

En este cuestionario se encuentra una lista de preguntas referidas al modo de estudiar. En cada pregunta se debe elegir una de las siguientes cuatro opciones:

- N = nunca ----- Equivale a 1 punto
- AV = a veces ----- Equivale a 2 puntos
- CS = casi siempre ---- Equivale a 3 puntos
- S = siempre ----- Equivale a 4 puntos

Es importante que cada pregunta se responda por separado, independientemente de la respuesta en las anteriores. Este cuestionario está pensado para conocer

cómo se halla en ese momento en cuanto a sus hábitos de estudio y qué aspectos debió corregir o mejorar.

## **VALORACIÓN**

La valoración es de acuerdo al porcentaje obtenido:

Menos de 60 % -----INSUFICIENTE en manejo actual de técnicas y hábitos de estudio.

Entre 60 y 70 % -----BUENO en manejo actual de técnicas y hábitos de estudio.

Entre 70 y 85 % -----NOTABLE en manejo actual de técnicas y hábitos de estudio.

Encima de 85 % -----MUY BUENO en manejo actual de técnicas y hábitos de estudio.

### **1.1.2. Prueba de conocimiento**

Se entregó a cada estudiante un pequeño texto para que lo lea y aplique alguna técnica de estudio que conozca (mapa conceptual, esquema, resumen, etc.). El propósito de esta prueba era saber si el alumno o alumna poseía conocimientos sobre el tema y si lo aplica correctamente. Dicha prueba se lo aplicó antes y después de los Talleres de Técnicas de Estudio.

## **1.2. Variable de Rendimiento Académico**

### **1.2.1. Boletines de calificación**

Se realizó una revisión de las calificaciones obtenidas de los estudiantes de 1ro. de secundaria, durante el 1er. y 2do. Trimestre de la gestión 2009.

### **1.2.2. Registro**

Se realizó un registro muy detallado de las calificaciones antes y después de la aplicación de los talleres, con el propósito de ver el progreso o no de su rendimiento académico.

## **2. TABULACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS**

Una vez finalizada la tarea de recolección de datos, se procedió a analizar e interpretar los criterios elementales realizando cuadros estadísticos, promedios generales y gráficos ilustrativos para que de esta manera se sinteticen sus valores y se pueda extraer, a partir de su análisis, conclusiones generales.

Para tabular el cuestionario de técnicas de estudio, la prueba de conocimiento y las calificaciones se utilizó la ESCALA DE LIKERT.

# CAPITULO

## VI

# PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

*"Estudiar es situarse adecuadamente ante unos contenidos,  
Interpretarlos, asimilarlos, retenerlos, para después poder expresarlos  
En una situación de examen o utilizarlos en la vida práctica".*

*(Marsellach)*

## CAPÍTULO VI

### 1. PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

La finalidad de este capítulo es presentar los diferentes resultados obtenidos en el estudio concerniente a las técnicas y hábitos de estudio que tienen los estudiantes del primer grado de nivel secundario del Colegio Adventista de Viacha y su influencia en el rendimiento académico

Los datos procesados e interpretados nos conducirán a constatar la validez o no de la hipótesis de trabajo que ha orientado el desarrollo de la investigación. En atención a lo anteriormente señalado se elaboraron una serie de cuadros que contienen los resultados fundamentales provenientes del procesamiento de la información con el objeto de dar coherencia a la interpretación de los mismos.

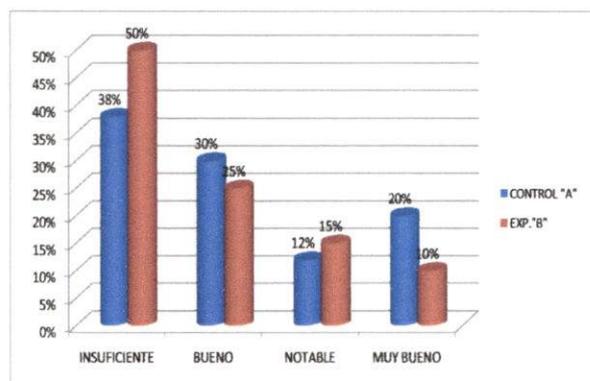
En primer lugar se expone datos del diagnóstico *Cuestionario de Técnicas y hábitos de Estudio* que constó de 61 preguntas cerradas, aplicado tanto a estudiantes del grupo control 1ro. "A" y como experimental 1ro. "B", posteriormente se presenta la Pre-prueba de conocimiento de Técnicas de estudio. Finalmente, la post-prueba de conocimiento de Técnicas de estudio, promedios de calificación de 1er. 2do. trimestre y promedios de calificaciones de 3er. trimestre. En cada cuadro y gráfico se compara la progresión o no del rendimiento académico.

**Cuadro N° 1.1**  
**PRUEBA DE DIAGNÓSTICO SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO**

GRUPO DE CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
15	18	21	9
TOTAL 33 Estud.		TOTAL 30 Estud.	

CATEGORÍAS	CONTROL "A"		EXPERIMENTAL "B"	
	Nº	%	Nº	%
<i>INSUFICIENTE</i>	12	38	15	50
<i>BUENO</i>	10	30	7	25
<i>NOTABLE</i>	4	12	5	15
<i>MUY BUENO</i>	7	20	3	10
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 1.1**



La tabla y el gráfico N° 01, nos muestran la valoración de acuerdo al porcentaje obtenido en cuanto al manejo actual de técnicas y hábitos de estudio (cuestionario), en ambos paralelos.

En donde, del 100% de estudiantes que fueron estudiados, sacaron “*insuficiencia*” un 38 % en el paralelo “A” y un 50 % en el “B”. Sacaron “*buen manejo*” un 30 % en el paralelo “A” y un 25 % en el “B”. Obtuvieron una valoración de “*notable*” un 12 % en el paralelo “A” y un 15 % en el “B”. Y finalmente son “*muy buenos*” en manejo actual de técnicas y hábitos de estudio un 20 % en el paralelo “A” y 10 % en el “B”.

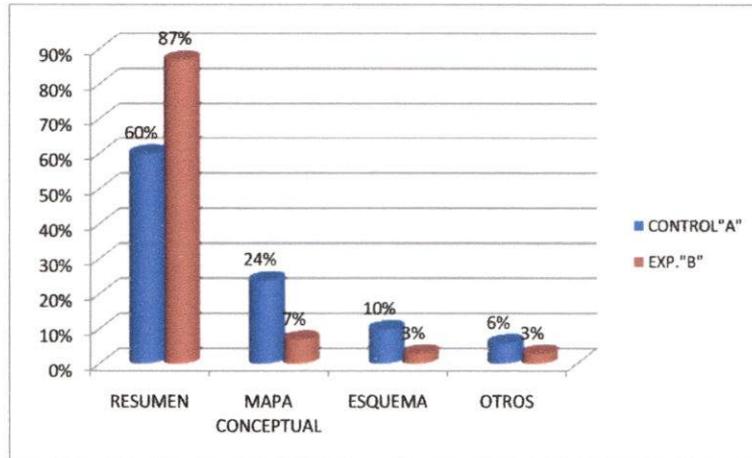
Estos resultados permiten inferir que gran porcentaje de los alumnos del paralelo “B” demuestran ineficiencia en manejo actual de técnicas y hábitos de estudio.

**Cuadro N° 1.2**  
**PRE-PRUEBA SOBRE CONOCIMIENTO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO**

GRUPO DE CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
15	18	21	9
TOTAL 33 Estud.		TOTAL 30 Estud.	

CATEGORÍAS	CONTROL “A”		EXPERIMENTAL “B”	
	Nº	%	Nº	%
RESUMEN	20	60	26	87
MAPA CONCEPTUAL	8	24	2	7
ESQUEMA	3	10	1	3
OTROS	2	6	1	3
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Gráfico N° 1.2



La tabla y el gráfico N° 2, nos muestran la *Pre-prueba de conocimiento y aplicación* sobre alguna técnica de estudio que conoce el estudiante (mapa conceptual, esquema, resumen y otros), en ambos paralelos.

Del 100 % de estudiantes que fueron sometidos a esta pre-prueba, conocen y aplican la técnica del **resumen** un 60 % en el paralelo "A" y un 87% en el "B". Conocen y aplican los **mapas conceptuales** un 24 % en el paralelo "A" y 7 % en el "B". Conocen y aplican los **esquemas** un 10 % en el paralelo "A" y un 3% en el "B". Conocen y aplican **otras** técnicas de estudio un 6 % en el paralelo "A" y un 3% en el "B".

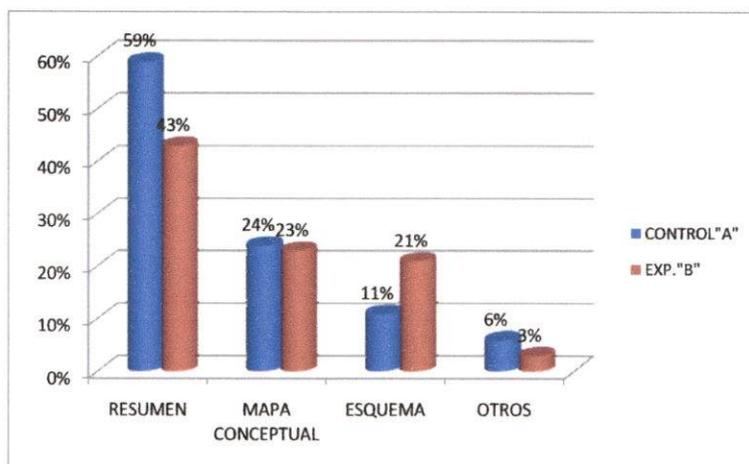
Estos resultados permiten deducir que en ambos paralelos la técnica más conocida y aplicada es el resumen. Notoriamente se puede observar que en el paralelo "B" existe muy bajo porcentaje de conocimiento de las demás técnicas de estudio (mapas conceptuales, esquemas y otros).

**Cuadro N° 1.3**  
**POST - PRUEBA SOBRE CONOCIMIENTO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO**

GRUPO DE CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
15	18	21	9
TOTAL 33 Estud.		TOTAL 30 Estud.	

CATEGORÍAS	CONTROL "A"		EXPERIMENTAL "B"	
	Nº	%	Nº	%
RESUMEN	19	59	13	43
MAPA CONCEPTUAL	8	24	7	23
ESQUEMA	4	11	9	31
OTROS	2	6	1	3
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 1.3**



La tabla y el gráfico N° 3, nos muestran la *Post-prueba de conocimiento y aplicación* sobre alguna técnica de estudio que conoce el estudiante (mapa conceptual, esquema, resumen y otros) en ambos paralelos, luego de los talleres.

Del 100 % de estudiantes que fueron sometidos a esta post-prueba, conocen y aplican la técnica del *resumen* un 59% en el paralelo "A" y un 43% en el "B". Conocen y aplican lo *mapas conceptuales* un 24 % en el paralelo "A" y un 23 % en el "B". Conocen y aplican los *esquemas* un 11% en el paralelo "A" y un 31% en el "B". Finalmente conocen y aplican *otras* técnicas de estudio un 6 %.en el paralelo "A" y 3%e n el "B".

Estos resultados permiten apreciar una gran mejoría en el paralelo "B" en cuanto se refiere al conocimiento y aplicación de mapas conceptuales y esquemas, técnicas que no eran muy conocidas ni mucho menos aplicadas adecuadamente; sin limitarse a realizar solo resúmenes.

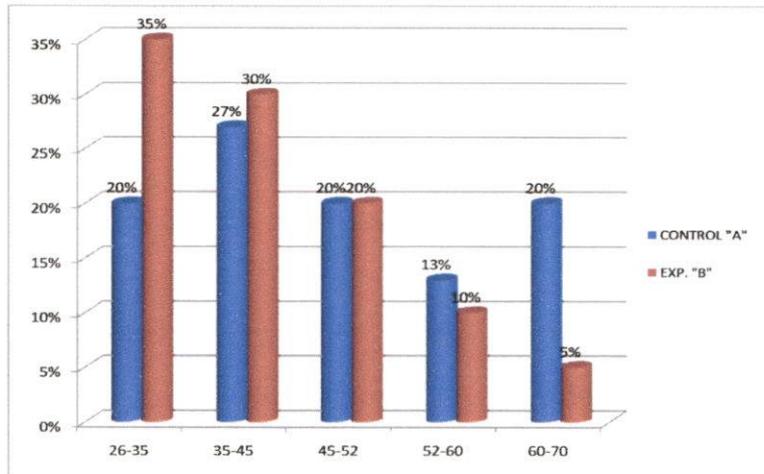
**Cuadro N° 1.4**

**NOTAS DE CALIFICACIÓN ANTES DE LA APLICACIÓN**

GRUPO DE CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
15	18	21	9
TOTAL 33 Estud.		TOTAL 30 Estud.	

RANGO DE NOTAS	CONTROL "A"		EXPERIMENTAL "B"	
	Nº	%	Nº	%
26 – 35	7	20	11	35
36 – 45	9	27	9	30
46 – 52	7	20	6	20
53 – 60	3	13	3	10
61 – 70	7	20	1	5
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Gráfico N° 1.4



La tabla N° 4 y del gráfico N° 4, nos muestran el porcentaje de alumnos que obtuvieron calificaciones de acuerdo al rango de notas planteadas, **antes** de la aplicación de los Talleres de Técnicas de Estudio.

Del 100 % de estudiantes, lograron tener una calificación de 26 a 35 puntos un 20 % en el paralelo "A" y un 35 % de alumnos en el "B". Entre el rango de 35-45 puntos un 27 % sacó en el paralelo "A" y un 30 % en el "B". Entre el rango de 45-52 puntos un 20 % en el paralelo "A" y un 20 % el "B"; entre 52-60 puntos: paralelo "A" un 13 % y "B" un 10 %; y por último, entre 60-70 puntos: paralelo "A" un 20 % y "B" un 5 % de alumnos.

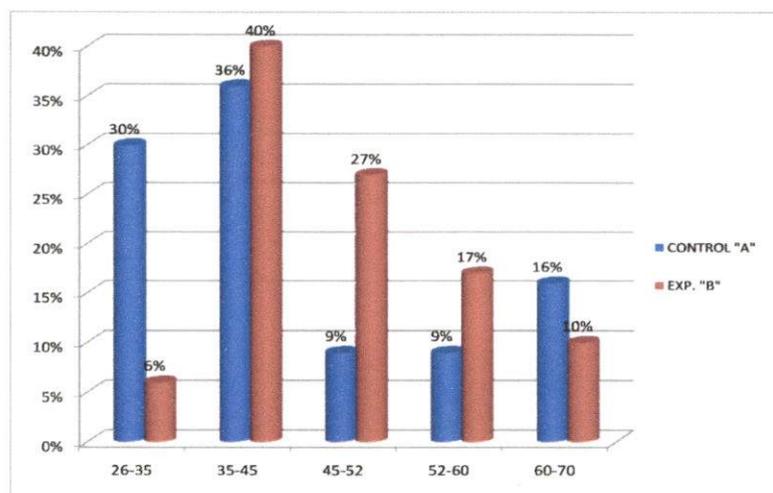
Lo que significa que en ambos paralelos existe un alto porcentaje de reprobados, principalmente en el paralelo "B"; a la vez que, existe también el bajo porcentaje de alumnos en los demás rangos.

**Cuadro N° 1.5**  
**NOTAS DE CALIFICACIÓN DESPUES DE LA APLICACIÓN**

GRUPO DE CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
15	18	21	9
TOTAL 33 Estud.		TOTAL 30 Estud.	

RANGO DE NOTAS	CONTROL "A"		EXPERIMENTAL "B"	
	Nº	%	Nº	%
26 – 35	10	30	2	6
36 – 45	12	36	12	40
46 – 52	3	9	8	27
53 – 60	3	9	5	17
61 – 70	5	16	3	10
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

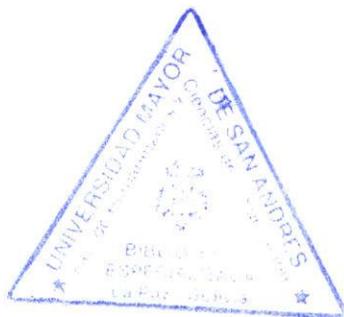
**Gráfico N° 1.5**



La tabla N° 5 y del gráfico N° 5, nos muestran el porcentaje de alumnos que obtuvieron calificaciones de acuerdo al rango de notas planteadas, **después** de la aplicación de los Talleres de Técnicas de Estudio.

Del 100 % de estudiantes, lograron tener una calificación de entre 26 a 35 de puntos: el paralelo "A" un 30 % y "B" un 6 % de alumnos; entre el rango de 35-45 puntos: paralelo "A" un 36 % y "B" un 40 % de alumnos; entre el rango de 45-52 puntos: paralelo "A" un 9 % y "B" un 27 %; entre 52-60 puntos: paralelo "A" un 9 % y "B" un 17 %; y por último, entre 60-70 puntos: paralelo "A" un 16 % y "B" un 10 % de alumnos.

Estos resultados demuestran la reducción del alto porcentaje de reprobados, principalmente en el paralelo "B"; y la notoria mejoría en los demás rangos.



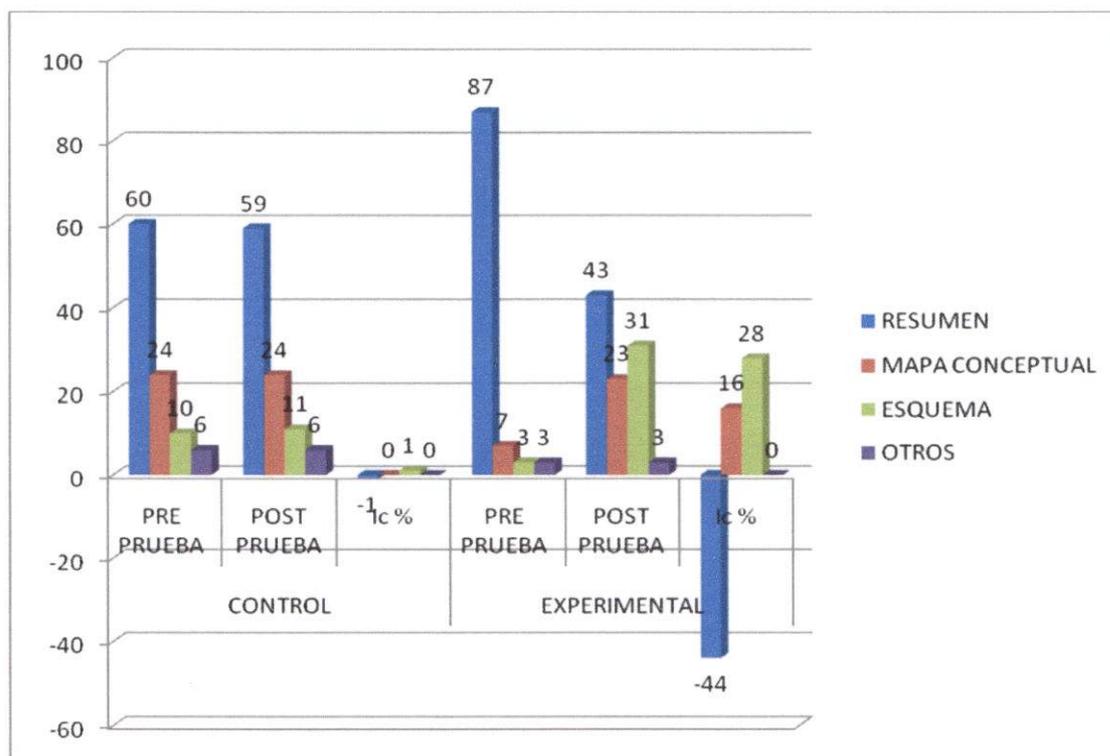
## RESUMEN ESTADÍSTICO

Cuadro N° 1.6

### CONOCIMIENTO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

TÉCNICAS DE ESTUDIO	CONTROL					EXPERIMENTAL				
	PRE PRUEBA		POST PRUEBA		lc %	PRE PRUEBA		POST PRUEBA		lc %
	Nº	%	Nº	%		Nº	%	Nº	%	
RESUMEN	20	60	19	59	-1	26	87	13	43	-44
MAPA CONCEPTUAL	8	24	8	24	0	2	7	7	23	16
ESQUEMA	3	10	4	11	1	1	3	9	31	28
OTROS	2	6	2	6	0	1	3	1	3	0
TOTAL	33	100	33	100		30	100	30	100	

Gráfico N° 1.6



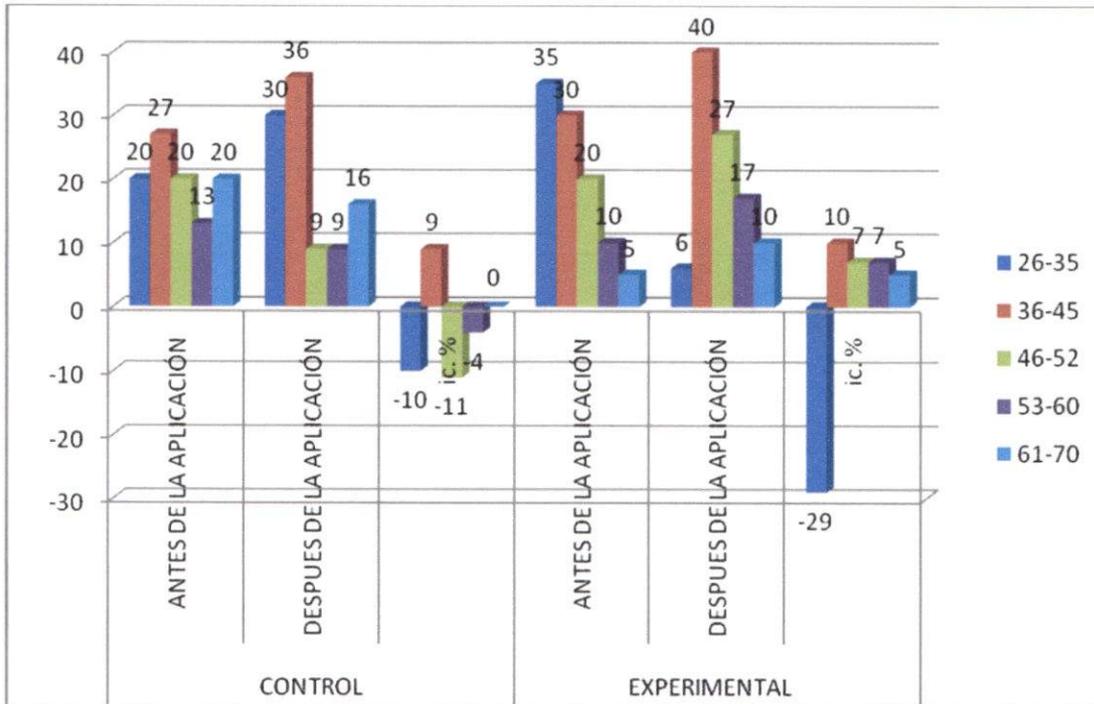
Con relación al conocimiento de las técnicas de estudio, en el grupo **EXPERIMENTAL** se destaca un **decrecimiento de un 44%** en la aplicación de las técnicas de **resumen**, lo que significa que gran parte de los estudiantes ya no dependen de esta técnica. Por otro lado existe un **crecimiento de un 16%** en cuanto a la aplicación de mapas conceptuales y de un **28%** de esquemas, lo

que significa que los talleres de técnicas de estudio influyeron positivamente para que los estudiantes aprendan otras técnicas además de la del resumen que era el más aplicado.

**Cuadro N° 1.7**  
**RESULTADOS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

NOTAS DE CALIFICACIÓN	CONTROL "A"					EXPERIMENTAL "B"				
	ANTES DE LA APLICACIÓN (2ºTRIM.)		DESPUES DE LA APLICACIÓN (3º TRIM.)		ic %	ANTES DE LA APLICACIÓN (2ºTRIM.)		DESPUES DE LA APLICACIÓN (3º TRIM.)		ic %
	Nº	%	Nº	%		Nº	%	Nº	%	
<b>26-35</b>	7	20	10	30	-10	11	35	2	6	-29
<b>36-45</b>	9	27	12	36	9	9	30	12	40	10
<b>46-52</b>	7	20	3	9	-11	6	20	8	27	7
<b>53-60</b>	3	13	3	9	-4	3	10	5	17	7
<b>61-70</b>	7	20	5	16	-4	1	5	3	10	5
<b>TOTAL</b>	33	100	33	100		30	100	30	100	

**Grafico N° 7**



En cuanto al rendimiento académico del grupo **EXPERIMENTAL**, se destaca un **decrecimiento de un 22% de alumnos reprobados**, lo que significa que disminuyó la cantidad de reprobados. Por otro lado hubo un **crecimiento de 10% en el rango de calificación de 36-45**, de **4% en el rango de calificación de 46-52**, de **3% en el rango de calificación de 53-60** y de **5% en el rango de calificación de 61-70**.

En síntesis, los resultados estadísticos demuestran que con la aplicación de los talleres de técnicas de estudio se logró un mejor rendimiento académico de un **60% de mejoría**:

NOTAS DE CALIFICACIÓN	EXPERIMENTAL		ESTUDIANTES QUE MEJORARON	
	ANTES DE LA APLICACIÓN	DESPUES DE LA APLICACIÓN	Nº	%
<b>26-35</b>	11	2	9	30
<b>36-45</b>	9	12	3	9
<b>46-52</b>	6	8	2	7
<b>53-60</b>	3	5	2	7
<b>61-70</b>	1	3	2	7
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>60%</b>

## 2. CONCLUSIONES

Al final de este trabajo de investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- En respuesta al problema planteado al inicio de esta investigación se puede afirmar que las técnicas y hábitos de estudio producen efectos muy positivos en el rendimiento académico de los estudiantes de 1ro de secundaria del Colegio Adventista de Viacha, ya que los mismos encontraron nuevas formas de estudio y de cómo mejorar su rendimiento.

- Desde un punto de vista personal pienso que gran parte de los docentes emplean poco o en el peor de los casos ninguna herramienta de estudio, demostrándose de esta manera relativo interés para que sus estudiantes obtengan un óptimo y significativo rendimiento académico. Se puede deducir que esta realidad de los/as docentes es debido a que, si muchos de ellos conocen estas técnicas, sin embargo no lo dominan; o si lo conocen no lo aplican porque siguen enfrascados en un avance de temas tradicional y poco productivo. Y un mínimo porcentaje de docentes que aplican estas herramientas hace que por lo menos el/la estudiante tenga un conocimiento o idea de estas técnicas.

- La evaluación diagnóstica (pre-prueba) demuestran que un 87 % conocía y aplicó "solamente la técnica del resumen" y un mínimo porcentaje conocía y aplicó otras técnicas de estudio, lo que demostró una gran limitante de conocimiento y uso de las demás técnicas.

- Con relación a la hipótesis de esta investigación, queda confirmado que la aplicación de los talleres de Técnica de Estudio en los estudiantes del Colegio Adventista Viacha, influye positivamente en su rendimiento académico. He aquí se demuestra estadísticamente la mejoría del grupo experimental después de los

talleres de técnicas de estudio: en el paralelo "B" (grupo experimental) existía un 35 % de estudiantes reprobados, cuyo rango de notas era de 26 – 35 y luego de los talleres bajó el índice de reprobados a un 6 %; de estudiantes con notas de 36 – 45, aumentó de un 30 % a un 40 %; de estudiantes con notas de 46 – 52 aumentó de un 20 % a un 27 %; de estudiantes con notas de 53 – 60 aumentó de un 10 % a un 17 % y de estudiantes con notas de 61 – 70 aumentó de un 5 % a un 10 %. Existiendo de esta manera una reducción de estudiantes reprobados y una mejoría en las calificaciones de los estudiantes aprobados.

- Dentro de los talleres de Técnica de Estudio, se puede destacar las sesiones de lectura veloz y comprensiva, ya que ayudó al estudiante a ser más práctico y ágil en la lectura. Entendió que ampliando su visión focal puede romper muchas barreras y limitaciones en la lectura y la comprensión de la misma.

- Todas las dimensiones correspondientes a los hábitos de estudio: Planificación del estudio (PL), lugar y ambiente de estudio (LU), el método de estudio (ME), la lectura (LE), memoria y atención (MA), la clase (CL), técnicas auxiliares (TA), revisión y examen (RE), son significativos en el rendimiento académico de los alumnos 1ro. de secundaria. Por lo tanto se debe reforzar cada uno de estos aspectos.

- El rendimiento académico del estudiante es un reflejo de sus hábitos de estudio, por lo que se considera a éstos como uno de los factores determinantes del éxito o fracaso escolar.

- Comparando el Rendimiento Académico antes y después de aplicar los talleres de técnica de estudio, se puede afirmar que hubo mejoría, ya que en la **post-prueba**, el grupo control al cual no se aplicó los talleres, es decir que, los profesores trabajaban con sus propias metodologías, mantuvo su porcentaje de

conocimiento y aplicación de técnicas de estudio, aunque con una pequeña variación (resúmenes 59 %, mapas conceptuales 24 %, esquemas 11 % y otros 6 %). El grupo experimental al cual se aplicó los talleres, presenta una gran mejoría especialmente en la técnica del “esquema”, superando inclusive al grupo de control; y otro aspecto a destacar fue que se redujo el porcentaje de dependencia hacia los resúmenes (resumen 43 %, mapas conceptuales 23 %, esquemas 31 % y otros 3 %). Por lo que se observa que hubo un progreso en el grupo experimental logrando un incremento de 16 % en “mapas conceptuales” y 28 % en “esquema”, de los estudiantes que participaron en los talleres de técnica de estudio.

- En síntesis, la aplicación de los talleres de técnicas de estudio, fueron espacios en los que el estudiante pudo aprender y en algunos casos reaprender a estudiar. Al facilitarles material y herramientas de estudio (métodos de estudio), el estudiante encuentra nuevas estrategias de estudios eficientes y eficaces.

- Cabe hacer notar que los talleres tuvieron dificultades en lo que se refiere al horario, ya que se llevó a cabo en horas fuera de sus clases, existió irregularidad en la asistencia de algunos de los estudiantes por diferentes razones, hubo choque de actividades por falta de coordinación de parte de la administración. Pese a todas estas dificultades se pudo concluir con los talleres.

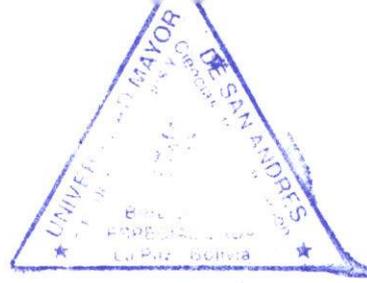
### **3. RECOMENDACIONES**

1. Existiendo la necesidad de desarrollar este tipo de talleres cuyo propósito es de fortalecer las habilidades y conocimiento de estudio en los/as estudiantes, las autoridades educativas del mencionado colegio, deberían darle la debida importancia, siendo que estos talleres reforzarían en gran manera el proceso de enseñanza-aprendizaje para elevar la calidad de la educación.
2. La experiencia que se tuvo al realizar dichos talleres durante las tardes (fuera de horarios de clase) la realidad vivida fue que existió ausentismo por parte de algunos/as estudiantes, esto precisamente por las dificultades de comunicación y coordinación de parte de la administración del colegio y por la poca seriedad que le pusieron dichos estudiantes. Por lo sucedido, se recomienda trabajar estos talleres como materia adicional en los horarios de la mañana, haciendo conocer a los padres de familia que para que tengan éxito y seriedad dichos talleres, exista una valoración cualitativa y cuantitativa correspondiente para la seriedad que amerita. O en su defecto seleccionar a un grupo de estudiantes que realmente estén interesados en participar en este tipo de talleres, fuera de horarios de clases.
3. Se recomienda aplicar las doce sesiones (talleres) propuestas en esta tesis ya que su caracteriza por ser muy práctica. En las primeras sesiones existen cuestionarios de evaluación para diagnosticar el nivel de conocimiento y habilidades referentes al tema y sobre lectura veloz y comprensiva. Luego se trabaja específicamente con las propiamente dichas técnicas de estudio. Y al final el estudiante aprende a cómo se debería presentar un determinado trabajo de estudio.
4. A nivel de la institución educativa, se recomienda promover concursos de lectura veloz y comprensiva, exposición de trabajos de investigaciones monográficas y otros. Esto con el propósito de despertar el interés en los/as estudiantes por la lectura, curiosidad de conocer otras técnicas y

- estrategias de estudio, para que realice sus tareas con facilidad y ahorrando el tiempo.
5. Para el éxito de estos talleres, no solamente debería existir un profesor de la materia de técnicas de estudio, sino que la institución organice estos talleres inicialmente para docentes para fortalecer sus conocimientos de los métodos y técnicas de estudio, de esa manera entrar en una dinámica de avance curricular productiva y significativa. Presentación de verdaderos trabajos de producción e investigación por parte de los/as estudiantes.
  6. Siendo el principal propósito el mejorar la calidad educativa de la institución, se sugiere que para un control de la misma se realice una evaluación anual de todas las áreas de conocimiento (matemática, lenguaje, filosofía, psicología, ciencias naturales, física, química y otros), en coordinación con la dirección distrital y el ministerio de educación.

#### 4. BIBLIOGRAFÍA

1. ADUNA, Alma, "Curso de Hábitos de estudio y autocontrol", Edit. Trillas, México, 2da. Reimpresión, 1990.
2. ANGULO, de Haro David, [www.aprendizajealfa.com.ve/lecturaveloz-index](http://www.aprendizajealfa.com.ve/lecturaveloz-index), 2009.
3. ANYARIN, Injante Toribio, "Autoestima", Edit. Toribio Anyarin Injante, Perú, 2002.
4. ARANDA, Suaznabar Miguel Angel, "Manual de estudio", Ed. Aurea-textos educativos, Bolivia, 1ra. Edición, 2008.
5. AYALA, Mérida Wilfredo, "Modernas Técnica de Estudio" Edit. WATALO, 1ª Edición, Bolivia, 2008.
6. CALERO, Perez Mavilo, "Técnicas de Estudio", Edit. San Marcos, Lima-Perú, 2005.
7. CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADOLESCENTES, "Educador/a Adolescente (Manual de capacitación)", Edit. Grupo Desing, Bolivia, 1999.
8. COLQUE, Molina Raymundo, "Estrategias de aprendizaje" (Apartado de la Universidad Pública de El Alto), 2001.
9. DEMATIA, Luis Alberto, [www.metododeestudio.com](http://www.metododeestudio.com), 2009
10. DICCIONARIO DE PEDAGOGÍA Y PSICOLOGÍA, España, 1999.
11. DIEZ, Pascual José Luis [ecojovent@ecojovent.com](mailto:ecojovent@ecojovent.com))
12. DE MAESSCHALCK Mark, "Técnicas de Estudio", Edit. Latinas Editores, 1ra. Edición, 2001.
13. FUENTES, Jenni Viviana, "Rendimiento Académico", Chile, Pag. Internet
14. GARCIA, Duchén Juan Eduardo, "Documento Resumen para realizar el Perfil de Tesis", Bolivia.
15. GALDAMES, Viviana y otros autores, "Guía Didáctica de Lenguaje Integral- Biblioteca del Maestro (Reforma Educativa), Edit. Industrias Offset Color S.R.L., 1995.
16. González Jesús [www.nodo50.org/igualdadydiversidad/](http://www.nodo50.org/igualdadydiversidad/)



17. GRUPO EDITORIAL OCEANO, "Aprender a aprender (Técnicas de Estudio), España, 1998.
18. HERNANDEZ, Sampieri Roberto, Fernandez Collado Carlos y Baptista Lucio Pilar, "Metodología de la Investigación" (3ra. Ed.), Edit. Litográfica Ingramex, México, 2002.
19. LANDSBERGER, Joe, "Estudio: Guías y Estrategias", 1996
20. LEY EDUCATIVA "Avelino Siñani - Elizardo Perez", Bolivia, 2009.
21. Lozano Alvarado, S., Los Senderos del Lenguaje. Trujillo, Perú. Editorial, La Libertad. Tercera Edición, 1995.
22. Marsellach Umbert Gloria, 2002- [psico@ciudadfutura.com](mailto:psico@ciudadfutura.com)
23. MARTINEZ, Baudilio, "La familia ante el fracaso escolar" (3ra. Ed.), Edit. Narcea S.A., España, 1988.
24. MARTI, Isabel y colaboradores., "Diccionario enciclopédico de educación". 1ª Edición. España, Barcelona: Ceac S.A., 2003
25. PANZA, Margarita y otros, "El estudiante. Técnicas de estudio y aprendizaje", Ed, Trillas, Mexico, 1995.
26. PROYECTO EDUCATIVO ASEA-MBO (Asociación de la Educación Adventista del Occidente Boliviano), Edit. Gráficas "Copacabana", 1ª Edición, 2009
27. ROWNTREE, Derek, "Aprender a estudiar", Ed. Herder, Barcelona, 7ma. Edición, 1990.
28. SABINO, Carlos A.: "El Proceso de investigación", Ed. LUMEN-HUMANITAS, Argentina, 1996.
29. SALAS, Parrilla Miguel, "Técnicas de Estudio para enseñanzas medias y universidades" (3ra. Ed.), Edit. Alianza, España, 1997.
30. SARDINAS, Delgado Luis, "Estrategias Metodológicas para trabajar en Aula" (Módulo de Diplomado), Bolivia, 2005.
31. TÉCNICAS DE ESTUDIO, educaweb.com, 2009.
32. TEJADA, Noelia Reyes, "Rendimiento académico y la ansiedad ante los exámenes" (Tesis, Universidad Mayor de San Marcos), 2009.

33. UNIVERSIDAD DE ALICANTE, 2002, Pag. Internet.
34. ZAMORA, Miguel, "Técnicas de Estudio", Ed. Edibasa, Perú.
35. ZÁRATE, Mario, "Atención de la Salud Mental", Edit. U.P.S., La Paz-Bolivia, 2005.

# ANEXOS

## ANEXOS

### ANEXO Nº 1 (LISTA DE ESTUDIANTES – GRUPO DE CONTROL)

Nº	NOMBRE COMPLETO
1	VELA MAYTA MIREYA NOEMÍ
2	HUANCA MAMANI AMALIA
3	FERNANDEZ CORONEL OLGA MARLENE
4	CORONEL QUISPE ALCIRA
5	ALANIZ TERÁN LUIS ALBERTO
6	CANAVIRI ALEJO JHOSELIN
7	LÁZARO CALLE WENDY KATERINE
8	VISCARRA AQUINO VLADIMIR ANDRÉS
9	TACURI LAZARTE CARMEN NILA
10	MAMANI CORI PAOLA MADAY
11	QUISPE CORONEL LIZETH
12	CRUZ CANAVIRI DANIA
13	CHOQUE ARUNI JHAFET
14	QUISPE CALLE WENDY PAOLA
15	FERNANDEZ CORONEL JOSE LUIS
16	CABAS BAUTISTA REYSON MIGUEL
17	ZUASO CALLIZAYA LIDIA DENNY
18	MACHICADO FLORES NELSON RAMÓN
19	CALLE QUISPE JUAN GABRIEL
20	JIMENEZ QUISPE ROCIO CORALIT
21	MERCADO AYALA LORENA JAQUELINE
22	CALLE MAYTA VIVIANA
23	SALAS MAYTA GERMÁN VICENTE
24	PEREZ MORLAES BRIGIDA FAVIOLA
25	ALFARO MAMANI OSCAR ANDRÉS
26	MAYTA CALLE ROBERTO
27	CARASANI HUANCA ROLANDO
28	LUNA SARAHI RAQUEL
29	ALVARES QUISPE VICTOR EDISON
30	CARHUANI ALARO NELSON RONALD
31	BUTRÓN PAUCARA ISAIAS
32	ORTIZ SALAZAR GABI GABRIELA
33	GUTIERREZ SILVA BEIMAR FRANCO

ANEXO Nº 2 (LISTA DE ESTUDIANTES – GRUPO EXPERIMENTAL)

Nº	NOMBRE COMPLETO
1	VELA MAYTA MIREYA NOEMÍ
2	HUANCA MAMANI AMALIA
3	FERNANDEZ CORONEL OLGA MARLENE
4	CORONEL QUISPE ALCIRA
5	ALANIZ TERÁN LUIS ALBERTO
6	CANAVIRI ALEJO JHOSELIN
7	LÁZARO CALLE WENDY KATERINE
8	VISCARRA AQUINO VLADIMIR ANDRÉS
9	TACURI LAZARTE CARMEN NILA
10	MAMANI CORI PAOLA MADAY
11	QUISPE CORONEL LIZETH
12	CRUZ CANAVIRI DANIA
13	CHOQUE ARUNI JHAFET
14	QUISPE CALLE WENDY PAOLA
15	FERNANDEZ CORONEL JOSE LUIS
16	CABAS BAUTISTA REYSON MIGUEL
17	ZUASO CALLIZAYA LIDIA DENNY
18	MACHICADO FLORES NELSON RAMÓN
19	CALLE QUISPE JUAN GABRIEL
20	JIMENEZ QUISPE ROCIO CORALIT
21	MERCADO AYALA LORENA JAQUELINE
22	CALLE MAYTA VIVIANA
23	SALAS MAYTA GERMÁN VICENTE
24	PEREZ MORLAES BRIGIDA FAVIOLA
25	ALFARO MAMANI OSCAR ANDRÉS
26	MAYTA CALLE ROBERTO
27	CARASANI HUANCA ROLANDO
28	LUNA SARAHI RAQUEL
29	ALVARES QUISPE VICTOR EDISON
30	CARHUANI ALARO NELSON RONALD
31	BUTRÓN PAUCARA ISAIAS
32	ORTIZ SALAZAR GABI GABRIELA
33	GUTIERREZ SILVA BEIMAR FRANCO

### ANEXO N° 3 (SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN AL COLEGIO)

Viacha, 04 de septiembre de 2009

Señor

Prof. Rogelio Rojas

**DIRECTOR GENERAL DEL COLEGIO ADVENTISTA “VIACHA”**

Presente. -

#### **REF. SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN**

Es mi deseo que Dios bendiga a su familia y la labor que Ud. realiza en bien de la Educación Adventista.

Deseo hacerle conocer que mi persona pretende aplicar un trabajo de Tesis en una de las instituciones de la ASEA – MBO, y por mi permanencia en esta hermosa ciudad de Viacha decidí realizarlo aquí. Motivo por el cual me dirijo a su autoridad para solicitarle muy respetuosamente la autorización correspondiente para recoger información referencial de la institución, luego aplicar el trabajo de tesis para optar el Título de licenciatura en Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés.

La investigación lleva como título: *“Las técnicas de estudio y su influencia en el rendimiento académico”*, se pretende aplicarlo a los(as) estudiantes de 1ro. de secundaria (A y B) durante el tercer trimestre de la presente gestión, sujeto a un perfil de tesis en el cual se contempla el cronograma de actividades que se le hará presente a su persona una vez dado el visto bueno del tutor y el Concejo de Carrera.

Espero sinceramente que este trabajo sea dirigido por nuestro Dios y sea un pequeño aporte pedagógico para esta institución.

Agradeciendo de antemano su comprensión y aceptación a esta solicitud, me despido muy atentamente.

BLADIMIR MAMANI SOTO  
C.I. 4282221 LP.



Colegio Adventista  
Viacha

Viacha, 12 de octubre, 2009

Señores:

**Padres de Familia de 1ro. de secundaria**

Presente.-

Apreciados Señores:

**REF.: TALLERES DE TÉCNICAS DE ESTUDIO**

Es nuestro deseo que Dios colme de bendiciones la vida de cada uno de ustedes.

Dada la importancia que requiere el curso de 1ro. de secundaria por su ingreso al nivel secundario y con el propósito de fortalecer el aprendizaje en su hijo(a), es que el Departamento Académico de nuestra institución promueve TALLERES DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO.

Los talleres se llevará a cabo bajo el siguiente cronograma de actividades de hrs. 15:00 a 17:00 (03:00 a 05:00 pm).

Nº	ACTIVIDAD	FECHA y HORA
1.	Aplicación de Cuestionario de Técnicas y hábitos de Estudio	1-Octubre Hrs. 12:00-12:30
2.	Taller de Autoestima y Charla sobre Factores Ambientales de las Tec. De Est.	13-Octubre Hrs.15:00-17:00
3.	-"Vida Estudiantil" -Dinámica de grupo	16 -Octubre Hrs.15:00-17:00
4.	-Lectura rápida y comprensiva (ejercicios) -Dinámica de grupo	19-Octubre Hrs.15:00-17:00
5.	-Trabajando en el enfoque (lectura) -Dinámica de grupo -Un mejor foco (lectura)	20-Octubre Hrs.15:00-17:00
6.	-El campo visual ampliado (software) -Dinámica de grupo -Desplazamiento en la lectura horizontal	26-Octubre Hrs.15:00-17:00
7.	-Punto focal y campo visual ampliado -Test final de lectura rápida y comprensiva	27-Octubre Hrs.15:00-17:00
8.	-Esquema -Dinámica de grupo -Resúmenes	3 - Noviembre Hrs.15:00-17:00
9.	-Subrayado -Dinámica de grupo -Fichas	9- Noviembre Hrs.15:00-17:00
10.	-Cuadros sinópticos -Dinámica de grupo -Mapas conceptuales	10-Noviembre Hrs.15:00-17:00
11.	Presentación de trabajos escritos	16-Noviembre Hrs.15:00-17:00

**MATERIALES:** Un cuaderno de 50 hojas, lápices de color, un lápiz negro, un diccionario y bolígrafos.

**NOTA:** Su hijo (a) no debe faltar a ninguna clase, para su buen aprovechamiento.

**LA PARTICIPACIÓN SERÁ RECOMPENSADA CON UN CASILLERO DE 60 PUNTOS EN TODAS LAS ASIGNATURAS.**

Seguros de su apoyo, nos despedimos.

  
Prof. Humberto Guzmán  
DIRECCION ACADÉMICA  
L. AL ADVENTISTA VIACHA



## ANEXO N° 5

**PLAN DE ACCIÓN DE LOS TALLERES DE TÉCNICAS DE ESTUDIO**

N°	ACTIVIDAD	FECHA y HORA	LUGAR	RECURSOS	RESPONSABLE	OBSERVACIÓN
1.	Aplicación de Cuestionario de Técnicas y hábitos de Estudio	1-October Hrs. 12:00-12:30	Aula del CAV	-Fotocopias -Marcador	Aplicador	
2.	Charla sobre Factores Ambientales de las Tec. De Estudio	13-October Hrs.15:00-17:00	Aula del CAV	-Fotocopia -Lápices de Color	Aplicador	
3.	-"Vida Estudiantil" -Dinámica de grupo	16-October Hrs.15:00-17:00	Aula del CAV	-Papel resma -Marcadores	Aplicador	
4.	-Lectura rápida y comprensiva (ejercicios) -Dinámica de grupo	19-October Hrs.15:00-17:00	Aula del CAV	-Fotocopias -Marcador	Aplicador	
5.	- Punto Focal y campo visual ampliado -Dinámica de grupo	20-October Hrs.15:00-17:00	Aula del CAV	-Regla opaca -Marcador	Aplicador	
6.	- Esquemas -Dinámica de grupo	26-October Hrs.15:00-17:00	Aula del CAV	-Fotocopias -Marcador	Aplicador	
7.	- Resúmenes - Dinámicas de grupo	27-October Hrs.15:00-17:00	Aula del CAV	-Fotocopias -Marcador	Aplicador	
8.	- Subrayado -Dinámica de grupo	3-Noviembre Hrs.15:00-17:00	Aula del CAV	-Fotocopias -Marcador	Aplicador	
9.	- Fichas -Dinámica de grupo	9-Noviembre Hrs.15:00-17:00	Aula del CAV	-Fotocopias -Marcador	Aplicador	
10.	-Cuadros sinópticos -Dinámica de grupo	10-Noviembre Hrs.15:00-17:00	Aula del CAV	-Fotocopias -Marcador	Aplicador	
11.	- Mapas conceptuales -Dinámica de grupo	16-Noviembre Hrs.15:00-17:00	Aula del CAV	-Fotocopias -Marcador	Aplicador	
12.	Presentación de trabajos	17-Noviembre Hrs.15:00-17:00	Aula del CAV	-Marcador	Aplicador	

**ANEXO Nº 6**  
**CUESTIONARIO DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO**

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN:**

Apellidos y nombres:..... Fecha:.....  
Curso:..... Colegio:..... Edad:..... Género (hombre/mujer):.....

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontrarás una lista de preguntas referidas a tu modo de estudiar. En cada pregunta debes elegir una de las cuatro opciones que la acompañan, según tu preferencia. El significado de las letras son:

N = nunca                      CS = casi siempre  
AV = a veces                  S = siempre

Es importante que respondas cada pregunta por separado, independientemente de tu respuesta en las anteriores. Este cuestionario está pensado para que reflexiones sobre lo que haces, no para darte una calificación final. Así pues responde **SINCÉRAMENTE** y reflexiona sobre tus respuestas. **LA APLICACIÓN DE ESTE CUESTIONARIO SERVIRÁ PARA SABER *DÓNDE ESTÁS* Y A *DÓNDE QUIERES LLEGAR*.**

PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO (PL)		PUNTUACIÓN			
		1	2	3	4
1. Estudio todos los días.		N	AV	CS	S
2. Estudio a la misma hora.		N	AV	CS	S
3. Planifico lo que debo estudiar cada día.		N	AV	CS	S
4. Anoto en mi agenda todo lo que debo hacer.		N	AV	CS	S
5. Reviso mi plan de trabajo periódicamente.		N	AV	CS	S
6. Mi trabajo diario lo hago de acuerdo a mi planificación		N	AV	CS	S
LUGAR Y AMBIENTE DE ESTUDIO (LU)		PUNTUACIÓN			
		1	2	3	4
7. Tengo un sitio para estudiar.		N	AV	CS	S
8. Evito estudiar con música.		N	AV	CS	S
9. Me preocupo de la posición corporal cuando estudio.		N	AV	CS	S
10. Antes de sentarme a estudiar preparo todo lo necesario.		N	AV	CS	S
11. Tengo una mesa de trabajo para trabajar cómodamente.		N	AV	CS	S
EL MÉTODO DE ESTUDIO (ME)		PUNTUACIÓN			
		1	2	3	4
12. Cuando estudio leo primero la lección para saber de qué trata.		N	AV	CS	S
13. Cuando estudio, subrayo lo más importante.		N	AV	CS	S
14. Hago esquemas cuando estudio.		N	AV	CS	S
15. Uso mis esquemas para repasar.		N	AV	CS	S
16. Intento comprender todo lo que leo antes de aprenderlo.		N	AV	CS	S
17. Consulto otros libros además de los textos.		N	AV	CS	S
18. Repaso cada poco los temas estudiados.		N	AV	CS	S
19. Repaso en voz alta para retener mejor lo aprendido.		N	AV	CS	S
LA LECTURA (LE)		PUNTUACIÓN			
		1	2	3	4
20. Leo todos los días un rato.		N	AV	CS	S
21. Me intereso por todo lo que leo.		N	AV	CS	S
22. Me interesa las lecturas que me mandan mis profesores.		N	AV	CS	S
23. Adapto mi velocidad lectora al tema que leo o estudio.		N	AV	CS	S
24. Cuando leo, me interrumpo de vez en cuando para descansar la vista.		N	AV	CS	S
25. Busco en el diccionario las palabras que no entiendo.		N	AV	CS	S
26. Cuando leo no me molesta que hablen a mi lado.		N	AV	CS	S
27. Cuando leo de forma silenciosa, no muevo los labios ni la lengua.		N	AV	CS	S
MEMORIA Y ATENCIÓN (MA)		PUNTUACIÓN			
		1	2	3	4
28. Intento memorizar sólo aquello que me parece lo más importante de cada lección.		N	AV	CS	S
29. Trato de comprender lo que estudio antes de memorizarlo.		N	AV	CS	S
30. Uso reglas mnemotécnicas para memorizar algunas de las cosas que tengo que aprender.		N	AV	CS	S
31. Lo que tengo que aprender lo organizo para ayudarme a memorizarlo.		N	AV	CS	S
32. Repaso en voz alta para memorizarlo mejor.		N	AV	CS	S
33. Estudio activamente para no distraerme.		N	AV	CS	S
34. Mientras estudio subrayo, hago esquemas, etc.		N	AV	CS	S

LA CLASE (CL)	PUNTUACIÓN			
	1	2	3	4
35. Procuro asistir a clase todos los días.	N	AV	CS	S
36. En clase pregunto al profesor lo que no entiendo.	N	AV	CS	S
37. Me llevo bien con los profesores.	N	AV	CS	S
38. Procuro estar activo/a en clase para no distraerme.	N	AV	CS	S
39. Tomo apuntes en clase.	N	AV	CS	S
40. Después de clase paso a limpio mis apuntes.	N	AV	CS	S
41. Uso abreviaturas cuando tomo apuntes en clase.	N	AV	CS	S
42. Intento organizar mis apuntes todos los días.	N	AV	CS	S
43. Uso apuntes y libros para preparar los exámenes.	N	AV	CS	S
TÉCNICAS AUXILIARES (TA)	PUNTUACIÓN			
	1	2	3	4
44. Consulto la biblioteca para hacer mis trabajos de clase.	N	AV	CS	S
45. Uso libros de consulta para ampliar mi información.	N	AV	CS	S
46. Las ideas más importantes de lo que leo las registro en fichas.	N	AV	CS	S
47. Uso el diccionario cuando no sé una palabra.	N	AV	CS	S
48. Me gusta cuidar mi ortografía.	N	AV	CS	S
49. Cuando hago un trabajo, primero hago el borrador.	N	AV	CS	S
50. Me gusta presentar bien mis trabajos.	N	AV	CS	S
51. Cuando tengo que hacer un trabajo me hago un esquema previo.	N	AV	CS	S
52. Cuando escribo lo entiende el profesor sin dificultad.	N	AV	CS	S
53. Me intereso por interpretar los gráficos que aparecen en mis lecturas.	N	AV	CS	S
54. Me gusta participar en clase.	N	AV	CS	S
REVISIÓN Y EXÁMENES (RE)	PUNTUACIÓN			
	1	2	3	4
55. Me tomo tiempo para preparar los exámenes.	N	AV	CS	S
56. Tengo un calendario de repaso.	N	AV	CS	S
57. El día antes del examen lo dedico a repasar.	N	AV	CS	S
58. Antes de empezar a hacer un examen, organizo lo que voy a hacer.	N	AV	CS	S
59. En los exámenes empiezo siempre por la pregunta que mejor sé.	N	AV	CS	S
60. Antes de contestar a una pregunta en un examen, pienso detenidamente qué tengo que poner.	N	AV	CS	S
61. En el examen si algo no entiendo, lo pregunto al profesor.	N	AV	CS	S

### RESUMEN DE RESPUESTAS

	1	2	3	4
1	N	AV	CS	S
2	N	AV	CS	S
3	N	AV	CS	S
4	N	AV	CS	S
5	N	AV	CS	S
6	N	AV	CS	S
7	N	AV	CS	S
8	N	AV	CS	S
9	N	AV	CS	S
10	N	AV	CS	S
11	N	AV	CS	S
12	N	AV	CS	S
13	N	AV	CS	S
14	N	AV	CS	S
15	N	AV	CS	S
16	N	AV	CS	S

	1	2	3	4
17	N	AV	CS	S
18	N	AV	CS	S
19	N	AV	CS	S
20	N	AV	CS	S
21	N	AV	CS	S
22	N	AV	CS	S
23	N	AV	CS	S
24	N	AV	CS	S
25	N	AV	CS	S
26	N	AV	CS	S
27	N	AV	CS	S
28	N	AV	CS	S
29	N	AV	CS	S
30	N	AV	CS	S
31	N	AV	CS	S
32	N	AV	CS	S

	1	2	3	4
33	N	AV	CS	S
34	N	AV	CS	S
35	N	AV	CS	S
36	N	AV	CS	S
37	N	AV	CS	S
38	N	AV	CS	S
39	N	AV	CS	S
40	N	AV	CS	S
41	N	AV	CS	S
42	N	AV	CS	S
43	N	AV	CS	S
44	N	AV	CS	S
45	N	AV	CS	S
46	N	AV	CS	S
47	N	AV	CS	S
48	N	AV	CS	S

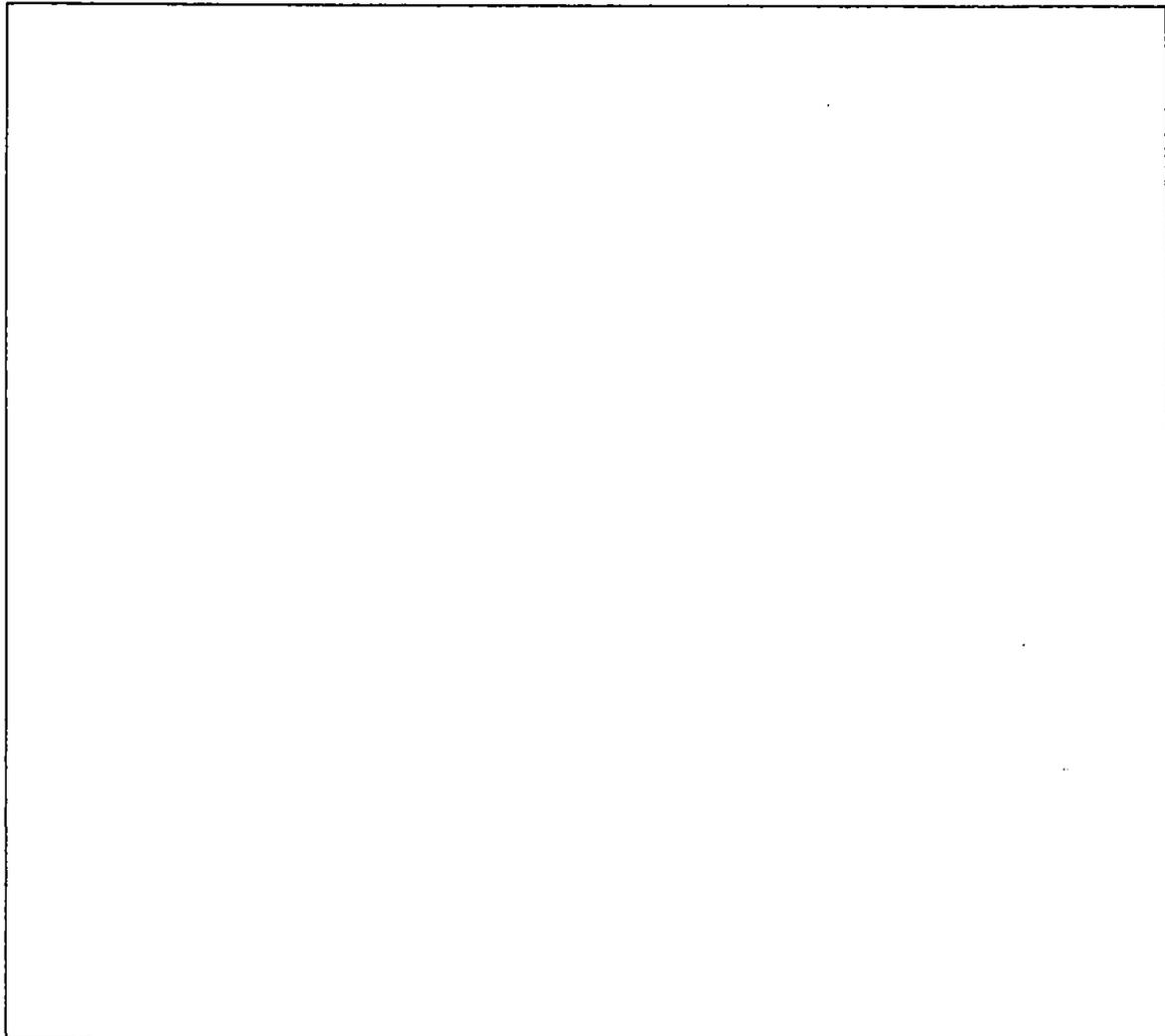
	1	2	3	4
49	N	AV	CS	S
50	N	AV	CS	S
51	N	AV	CS	S
52	N	AV	CS	S
53	N	AV	CS	S
54	N	AV	CS	S
55	N	AV	CS	S
56	N	AV	CS	S
57	N	AV	CS	S
58	N	AV	CS	S
59	N	AV	CS	S
60	N	AV	CS	S
61	N	AV	CS	S

ANEXO N° 7  
**TALLER DE ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO DE ESTUDIO**

**APELLIDOS Y NOMBRES:**..... **PARALELO:**.....

Realiza un dibujo de tu lugar ideal para estudiar. Para ello, considera los siguientes elementos:

- |              |               |
|--------------|---------------|
| * LUGAR      | * TEMPERATURA |
| * ESPACIO    | * HORARIO     |
| * MATERIALES | * LUZ         |
| * MOBILIARIO | * SILENCIO    |



## ANEXO N° 8 (VIDA ESTUDIANTIL)

### VIDA ESTUDIANTIL

#### ANTES DE IR A CLASES

- Revisa tu agenda escolar, verifica que todo lo que tienes que hacer al día siguientes esté realizado en todos sus detalles. Apunta todo lo que tienes que hacer al día siguiente.
- Prepara con anticipación los cuadernos, libros y útiles que habrás de utilizar al día siguiente; de igual manera ordena tu ropa y todo lo necesario.
- Según las materias que pases, recuerda en qué parte se ha quedado la clase anterior. Lee tus libros el tema siguiente, para que estando en clases, sepas de qué se está hablando y puedas tener una mayor participación.
- Al despertar hazlo con tiempo suficiente para asearte, vestirte y dejar tu habitación lo suficientemente ordenada. Toma tu desayuno sin prisa, sal de tu casa con el tiempo necesario para llegar antes del timbre de entrada. Las prisas ocasionan pequeños y grandes problemas, evítalas.
- Organiza tu rutina diaria.
- Mantén ordenado tu lugar de trabajo, allá donde realizas tus tareas, cuida que sea lo suficientemente iluminado y ventilado.
- Designa un lugar para cada cosa; para tus libros, útiles escolares y tus otros objetos personales. Mantén "tu orden", hazlo respetar. La forma en que te organices fortalecerá tu personalidad y le dará mayor funcionalidad a todas tus actividades.
- Participa activamente en el aseo de tu casa y en las conversaciones familiares; tu opinión siempre será importante. Si tus padres no lo consideran así, hazles comprender con cariño y respeto.
- Cumple lo que prometas, desde las cosas más simples e insignificantes hasta las más importantes. Llega puntual a todos tus compromisos; si por alguna razón ajena de ti te retrasaras o faltaras, discúlpate oportunamente.

#### DURANTE LAS CLASES

- Escucha, atiende y procura no distraer tu atención. Esto te permitirá similar mejor las explicaciones; de esa manera, cuando estés jugando o divirtiéndote, podrás hacerlo sin preocupaciones escolares. **TODO TIENE SU TIEMPO**; distribúyelo para disfrutarlo plenamente en todas tus actividades.
- Siempre que escuches algo que no comprendas, levanta la mano y pregunta. No dejes que nada quede confuso o poco claro. Una duda trae otra, y al final, pierdes el hilo y ya no entiendes nada.
- Es una tontería no preguntar; tu profesor(a) debe explicar las veces necesarias para que todo quede claro. Es su obligación. Su paciencia y tu atención permitirán una clase amena, comprensible y fructífera.
- No es necesario anotar "todo", toma tus apuntes conforme vayas entendiendo; procura que siga el orden en el que se plantearon e incluyan los aspectos importantes. Luego los completarás consultando tus libros y los apuntes de tus compañeros.
- Piensa, relaciona, recuerda y reflexiona mientras escuchas tus clases.
- Si tienes alguna opinión o comentario sobre el tema tratado, exprésalo con libertad.

#### DESPUES DE CLASES

- En tu casa revisa lo avanzado cada día; verifica que todo esté claro. Si tuvieses dudas, anótalas para aclararlas en la clase siguiente.
- Revisa tus apuntes, subraya lo más importante, corrige el orden en que han sido escritos, consulta tus libros, y prepárate a hacer resúmenes de todo ello.
- Evalúa tu día; unos son mejores que otros: haz una evaluación en tu agenda; expresa tus opiniones y tus proyectos personales: al hacerlo; aprenderás a con ocerte mejor y a tener un criterio personal sobre todo tu mundo.

ANEXO Nº 9

LECTURA CLASE 4  
UN MEJOR FOCO

En la clase anterior usted se ha entrenado en la determinación de un punto focal de lectura y en el logro de velocidad en la fijación sobre dos palabras contiguas.

En esta clase deberá establecer el punto focal en el espacio entre dos palabras procurando leer las dos palabras de un solo golpe de vista.

Hemos utilizado un asterisco para señalar el lugar aproximado del punto focal.

Lea de un solo golpe de vista las dos palabras superior e inferior que aparecen en este texto.

Repita esta ejercitación no menos de 10 veces.

Luego practique leyendo las columnas de una pagina de diario.

LECTURA Ejercicio N 5

LUCHA	ALICATE	BOTELLA	AZUCAR
*	*	*	*
FRIO	PARTIDO	INGENIO	PRECARIO
COMPAS HONDO	DEPOSITO OBRAJE	INCENDIO REMITO	CARICIA SUELO
PAJARO ROBLE	CALIDAD FANTASIA	OLVIDADO CARRETA	PRINCIPE BOCINA
ANGUSTIA POSTRE	BODEGA TREMULO	ARBOLEDA CALESITA	ZURDO VOCALES
LOCACION OPTIMO	CARPETA LLUVIA	CLAVEL MAQUINA	OLEAJE TATUAJE
MOSCA OJEROSO	CAMINO REPARTO	ORDENANZA MENOR	EDILICIO HABILITAR
RIOS COSTOS	PADRES DIFUSION	RECADO DOCTOR	MANEJAR ACTIVIDAD

LECTURA CLASE 5  
**EL CAMPO VISUAL AMPLIADO**

**Imprima esta clase. Practique bien las clases anteriores.**

Hemos estudiado hasta la presente clase el concepto de visión focal, sin embargo cuando usted lee esta página nota que su campo visual abarca una superficie que excede el punto focal, esto es lo que denominamos **campo visual ampliado**.

Nuestra vista tiene la posibilidad de visualizar en un ángulo de aproximadamente 160 a 170 grados sin dificultad.

Realizaremos una prueba para demostrarlo.

Extienda sus brazos hacia cada lado sin bajarlos y mire al frente.

Lleve de a poco sus manos hacia adelante sin mover la postura de brazos hasta que pueda verlas, mirando hacia al frente usted igual verá sus dedos.

Muévalos esto facilita la visión.

Este es su campo visual.

En estos dos nuevos ejercicio utilizando el punto focal y campo ampliado, Intente leer las cuatro palabras (dos superiores y dos inferiores) simultáneamente.

ANEXO N° 10  
"PRUEBA DE CONOCIMIENTO SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO"

NOMBRE:.....PARALELO:.....

---

Lee y comprende el texto, posteriormente elige una técnica de estudio para asimilar mejor la lectura. Puedes escoger cualquiera: esquema, resumen, subrayado (con su respectivo resumen), mapa conceptual, cuadro sinóptico u otra técnica que conozcas.

Texto bíblico: 1 Corintios 13:1-5

"Aunque yo hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, si no tengo amor, soy una campana que resuena o un platillo que retiñe. Aunque tuviera el don de la profecía y conociera todos los misterios y toda la ciencia, aunque tuviera toda la fe, una fe capaz de trasladar las montañas, si no tengo amor, no soy nada. Aunque repartiera todos mis bienes para alimentar a los pobres y entregara mi cuerpo al fuego, si no tengo amor, no me sirve de nada. El amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso, no hace alarde, no se envanece, no procede con bajeza, no busca su propio interés, no se irrita, no tiene en cuenta el mal recibido"

TÉCNICA:.....

ANEXO N° 11 (FOTO DEL COLEGIO ADVENTISTA)



ANEXO N° 12 (ESTUDIANTES LLENANDO EL CUESTIONARIO)

