

Raúl Mariano Noriega de León

BIBLIOTECA DE INVESTIGACIONES
PROHIBIDO EL PRESTAMO AL EXTERNO

**TECNICAS DE ESTUDIO
Y RENDIMIENTO ACADEMICO**
Asesora: Licenciada Alma Samayoa de Gordillo



Universidad de San Carlos de Guatemala
FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía
y Ciencias de la Educación

Guatemala, julio de 1990.



D. L.
07

Este estudio fue presentado por
el autor como trabajo de tesis
requisito previo a su graduación
de Licenciado en Pedagogía y
Ciencias de la Educación.

Guatemala, julio de 1990



I N D I C E

	PAG
Introducción	1
Justificación	2
El Problema	5
Objetivos	6
Hipótesis	7
Marco Teórico	8
Trabajo de Campo	19
Medios y Técnicas de estudio para facilitar el Rendimiento Escolar	37
Conclusiones	48
Recomendaciones	49
Bibliografía	50
Anexos	52

INTRODUCCION

La presente tesis se inicia con la justificación del trabajo. Prosigue localizando un problema educativo, que se presentara en el medio nacional, como lo es el de que el bajo rendimiento académico de los alumnos de tercer año de Educación Básica se debe, en gran parte, a que no estudian, o a que no saben cómo estudiar.

De lo anterior se desprendió la hipótesis de que, si se mejoran las técnicas de estudio, los alumnos pueden rendir más.

De acuerdo a esta hipótesis, se plantean tres objetivos: comprobar que existe el problema; investigar sobre cómo y cuánto estudian los alumnos, y proponer algunas técnicas que ayuden a solucionar el problema en el futuro.

El trabajo se desarrolló en tres capítulos: Marco teórico; Investigación de Campo y Técnicas de Estudio que pueden utilizarse. Y se terminó con las conclusiones y recomendaciones correspondientes; la bibliografía utilizada y, como anexos: un ejemplar de la encuesta empleada y el cuadro de resúmenes de la evaluación final de los alumnos de tercer año básico, del Instituto Nacional para Varones "Adrián Zapata", y se acompañan tres documentos de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

JUSTIFICACION

Es evidente que un gran porcentaje de estudiantes fracasan en sus estudios. Es frecuente que no estén bien preparados para afrontar los problemas del año escolar que deban cursar; pero también es frecuente que no estén suficientemente motivados, a pesar de los esfuerzos que en ese sentido realizan los catedráticos, para adentrarse en el camino de la superación a través de técnicas válidas, que les permitan estudiar con menos esfuerzo pero con más eficacia; y un alumno que se siente inseguro y que siente que fracasa, no es raro que recurra a la deserción escolar como medio de resolver sus problemas.

En el fracaso escolar no entran sólo elementos de tipo intelectual, sino otros factores que integran la persona humana, ya que el individuo no es solamente inteligencia, sino una unidad viviente que busca satisfacción en algo que lo ennoblezca y lo haga más dueño de sí mismo.

El fracaso constituye una situación que puede y debe ser superada. Del individuo depende en gran parte. Si no hay recuperación, es señal de que el fracaso ha pasado a ser más profundo y compromete el desarrollo de la personalidad, el rendimiento futuro y la adaptación del que llegará a ser adulto.

La incapacidad para alcanzar una meta puede ser debido a una mala orientación; el estudiante se fatiga, más que por estudiar, por carecer de técnicas adecuadas para estudiar. Muchos casos de fracaso se deben a causas que no son específicamente escolares y tienen poco que ver con el esfuerzo intelectual. Existen en la vida moderna excesivos estímulos agotadores que el adolescente tiene que so-

portar diariamente. Muchas situaciones de trauma o de personalidad agresiva se originan en un clima de tensión emocional y psíquico, o en la carencia casi absoluta de higiene mental, que contribuyen a explicar el fracaso escolar como una frustración en la experiencia vital del sujeto.

Es muy importante hacer una llamada de atención a los padres y educadores para que observen cómo se desarrollan las jornadas de estudio de sus hijos y alumnos.

El mismo adulto que se lamenta de tantas cosas adversas en la estructura de la vida ordinaria, no piensa que la personalidad en formación del adolescente recibe estas presiones como golpes que impiden la conquista serena de la madurez.

El ambiente social, las condiciones de la vivienda en que estudian muchos alumnos, el horario, las características de los medios de transporte para llegar a los centros educativos, constituyen, entre otras, circunstancias que actúan de modo adverso sobre la fase evolutiva del estudiante. Al adolescente le falta espíritu crítico, flexibilidad, capacidad de adaptación, etc. para salir ileso de esos choques con el mundo que le rodea; y hay que ayudarlos.

Trabajamos desde hace 10 años y hasta la fecha, como Profesor auxiliar (y por arreglo interno como subdirector) en el Instituto "Adrián Zapata", hemos comprobado cómo se desperdician esfuerzos y recursos en la labor que tenemos encomendada. Muchos alumnos no rinden lo mínimo requerido; se sienten desorientados ante lo que se les exige; se frustran o se rebelan y a veces empeoran el problema dejando de asistir al Instituto.

Como tal situación siempre nos ha preocupado, nos dedicamos a revisar pruebas de rendimiento escogidas al azar de diferentes cursos, y pudimos observar que el número de respuestas erradas es muy grande, ya sea por falta de in-

formación o de comprensión de la lectura.

Platicando con varios alumnos pudimos darnos cuenta de que muchas veces no estudian nada o estudian menos de lo indispensable y, lo más frecuente, no saben como estudiar.

Por todo lo anterior dispusimos abordar como nuestro trabajo de tesis, investigar sobre hábitos de estudio y dificultades en la realización del trabajo escolar y sugerir, para el futuro, medios y técnicas que permitan mejorar lo que actualmente se hace.

PROPIEDAD

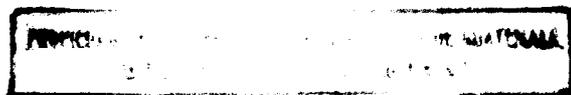
UNIVERSIDAD

EL PROBLEMA

Personalmente hemos podido comprobar que, en un alto porcentaje, los alumnos que van a terminar el Ciclo de Educación Básica, aún ponen de manifiesto deficiencias en su rendimiento académico, debido a que, por desidia o desinterés, no manejan técnicas de estudio adecuadas, a pesar de los esfuerzos que hace la mayoría de catedráticos, aunque a veces no sean enfocados sistemáticamente.

OBJETIVOS

1. Determinar la realidad en el rendimiento académico de los alumnos del Instituto Nacional para Varones Adrián Zapata, mediante el análisis de los cuadros de evaluación.
2. Poner en evidencia que, generalmente, los alumnos no tienen buenos hábitos de estudio.
3. Informar sobre técnicas adecuadas que faciliten el estudio y contribuyan a mejorar el rendimiento.



HIPOTESIS

Al concluir el ciclo de Educación Básica, los alumnos no saben usar técnicas de estudio y de trabajo académico, que les faciliten el aprendizaje a fin de mejorar su rendimiento académico.

MARCO TEORICO

En la actualidad, sobre el proceso enseñanza-aprendizaje y sobre las técnicas mejores de cómo estudiar, hay tantas opiniones válidas, aunque a veces hasta contradictorias, que es conveniente seguir determinadas definiciones para circunscribir los conceptos y escoger los lineamientos de autores con los que estamos más de acuerdo.

Definición de conceptos

"APRENDIZAJE es el conjunto de actividades realizadas por los alumnos, 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-volitivo".

"ENSEÑANZA es la serie de actos que realiza el docente con el propósito de crear condiciones que le den a los alumnos la posibilidad de aprender, es decir de vivir experiencias que le permitan adquirir nuevas conductas o modificar las existentes".(1)

"El concepto de enseñanza se relaciona con el de acción educativa y se halla en interdependencia con el de aprendizaje, ya que la enseñanza es estimular y orientar a los alumnos en dicho proceso".(2)

"ESTUDIAR: ejercitar el entendimiento para adquirir el conocimiento (de una cosa); para poseer (un arte o pro

(1) *Abolio de Cols, Susana: La Tarea Docente, ediciones Marimar S.A. Buenos Aires, 1975. p. 36.*

(2) *Abolio Op. Cit. p. 36.*

fesión); para aprender de memoria; para penetrar, interpretar (alguna cosa)... "Leer a otra persona (lo que ha de aprender) ayudándola a estudiarlo..."(3)

"TECNICA (de enseñanza): Tiene un significado que se refiere a la manera de utilizar los recursos didácticos para efectivación del aprendizaje en el educando. METODO indica aspectos generales de acción no específica; técnica conviene al modo de actuar objetivamente, para alcanzar una meta"(4)

"MOTIVACION" Es el proceso que provoca cierto comportamiento, mantiene la actividad o la modifica. Motivar es predisponer al alumno hacia lo que se quiere enseñar; es llevarlo a participar activamente en los trabajos escolares.

Así, motivar es conducir al alumno a que se empeñe en aprender, sea por ensayo o error, por imitación o por reflexión".(5)

"INCENTIVACION La incentivación es el hecho de intentar un refuerzo de la motivación. El incentivo es exterior; es el recurso al cual se recurre para que el individuo persista en sus esfuerzos, en el sentido de alcanzar un objetivo o satisfacer una necesidad. El motivo es interior; el incentivo es exterior. El individuo actúa por necesidades, por sentir necesidad, lo que pasa a constituirse en interés por alguna cosa o por alcanzar algún objetivo; el incentivo es la posibilidad vislumbrada de satisfacción de la necesidad y de interés".(6)

(3) *Diccionario Enciclopédico Compendiado BOX. Publicaciones y ediciones SPES, S.A. Barcelona 1958. p. 67.*

(4) *Nérici, Imldeo G.: Hacia una Didáctica General Dinámica. Editorial Kapelusz S.A., Buenos Aires, 1973 p. 237.*

(5) *Nérici. Imldeo G., Ob. Cit. p. 193.*

(6) *Nérici, Imldeo G., Op. Cit. p. 197.*

Opina Kampmüller, Otto que "La sola instrucción escolar ya no es suficiente. El que quiera tener éxito en la vida tiene que empezar tempranamente a estudiar también fuera de la escuela. Tiene que leer libros, frecuentar cursos y conferencias, escuchar ciertos programas radiales, tomar apuntes, hablar con especialistas, preguntar a los maestros y otras personas experimentadas e interesarse mucho por su futura profesión".(7)

El autor Kampmüller tiene razón cuando afirma que el saber produce una explosión constante y mantenida, cada vez más rápidamente, en tal forma que nadie ya en el mundo es capaz de estar al día en todos los aspectos, por lo que se imponen las especializaciones que cada vez son más y más circunscritas a determinadas áreas o temas.

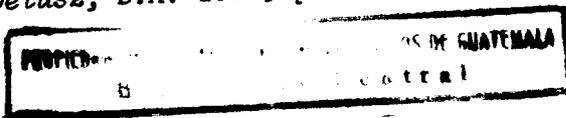
Fuera de algunos conocimientos básicos que han permanecido vigentes por mucho tiempo, los demás sufren cambios en forma tan acelerada, que aún los especialistas tienen que renovar constantemente conceptos e ideas, pues de no ser así seguramente se quedan atrás en su especialidad.

Lo anterior nos pone de manifiesto que la explosión de saber obliga a aprender y asimilar en forma más rápida a fin de aprender más y aplicar mejor lo aprendido, por lo que es necesario que todo aquel que desea progresar y tener éxito, debe trabajar mucho más y aprender sin que esto signifique una tarea desagradable. Por el contrario, se recomienda que se sigan técnicas de estudio que, aunque requieran grandes esfuerzos, éstos se realicen con gusto.

Pero en cuanto al aprendizaje, el gusto debe estar su peditado al rendimiento.

No basta con estar dispuestos a realizar esfuerzos. Hay que saber cómo hacerlos o sea, en nuestro caso, saber

(7) Kampmüller, Otto. *Cómo obtener éxito en el estudio.* Editorial Kapelusz, B.A. 1977; p. 11.



cómo estudiar recurriendo a eficientes métodos; seleccionando los materiales de estudio y de ejercitación, tarea en que el docente tiene un primordial papel estimulador y director.

Como los conocimientos rápidamente se modifican o caducan, el hombre moderno debe tratar de olvidar o no usar todo lo anticuado u obsoleto para lo cual se requiere un gran espíritu crítico. El espíritu crítico debe estar presente también ante maestros, autoridades e informaciones de toda índole que abundan en la prensa, radio y televisión. En la actualidad no se debe escuchar y aceptar lo que se nos da; hay que sopesar antes de imponerse el trabajo de asimilación y fijación. Sin una actitud favorable al cambio, tanto maestros como alumnos no pueden estar a la altura de lo que hoy se exige para estudiar y aprender, con éxito, conocimientos válidos.

Ambiente para estudiar

"El lugar de estudio es un factor que influye en el rendimiento intelectual. La temperatura, la iluminación, la atmósfera cargada, los ruidos e incluso el mobiliario, son factores objetivos relacionados con la concentración mental".(8)

Con el objeto de subsanar en todo lo posible los factores negativos a que se refiere el párrafo anterior, se recomienda que, siempre que se pueda, dados los medios económicos y las características de la vivienda, se observen las siguientes condiciones que facilitarán el estudio: una habitación o lugar definido, salvo en aquellas actividades que requieren la visita a otros lugares o centros de información; iluminación suficiente; mobiliario adecuado; si es posible, mantener una temperatura entre 20 y 22 grados centígrados; procurar que la atmósfera no esté cargada, mediante ventilación suficiente; procurar que no haya

(8) *Illueca, Luis. Cómo enseñar a Estudiar. Editorial Magisterio Español S.A. Madrid 1975; p. 15.*

en el lugar de estudio objetos o circunstancias que distraigan la atención y, siempre que sea posible, que el cuarto de estudio esté lejos de los ruidos ambientales.

Horario de estudios

Mientras más pequeño es el sujeto, necesita más tiempo para actividades personales y recreativas pero también el adolescente y el adulto necesitan disponer de tiempo para dormir, comer, distraerse y hacer vida social. Por consiguiente, debe programarse cómo se invertirá el tiempo - del día, de la semana, del mes y del año escolar. No siempre el horario tiene que ser rígido; por el contrario, debe ser flexible para adaptarlo a las actividades programadas y a los imprevistos que puedan surgir. El problema fundamental es conseguir "tener tiempo para todo"(9)

Illueca sugiere un "cuadro de análisis semanal" diario que contiene el número de horas dedicadas a cada actividad.

LO QUE HAGO

Días	Horas de clase	Hrs. de estudio		Tiempo libre	Actividades personales
		Casa	Centro		
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					
Total Hrs					

(9) Illueca Luis, Op. Cit. p. 17.

Casi todos los autores convienen en que, aunque hay que tener flexibilidad en el plan de estudios que se ha propuesto, conviene seguir un control permanente para que el trabajo sea eficaz: según los contenidos de las materias a estudiar, determinar el tiempo necesario. Pero una sesión muy prolongada de estudio, sin pequeños lapsos para descansar, a veces resulta contraproducente.

Es preferible alternar tiempo de estudio intenso con otros más cortos de descanso o recreación. Hay que tener mucho cuidado para no programar más de lo que el cuerpo puede resistir; pero esto es algo puramente personal y que depende, en mucho, del estado de ánimo, de la salud, de la estabilidad, del interés y de los gustos personales por de terminadas asignaturas y docentes.

Illueca sugiere el siguiente plan de estudios "Estudiar al menos cinco días a la semana. Fijar el orden de estudio de cada asignatura alternando las fáciles con las difíciles, las más agradables con las menos: Prever aproximadamente el tiempo máximo diario que se necesitará en cada asignatura. Mantener un horario fijo de estudio. Comenzar a estudiar siempre a la misma hora y estudiar el mismo número de horas todos los días. Intercalar breves descansos. Fijar metas concretas bien definidas y sobre todo intentar obtener el mayor provecho del estudio. La eficacia no es cuestión de tiempo sino de esfuerzo. Podemos estar lenta y pausadamente haciendo gimnasia pero sólo nos fortalecerá si nos esforzamos. Unos momentos de intenso ejercicio son más eficaces que mucho tiempo sin esfuerzo. En el estudio acontece igual, se aprende sólo si hay esfuerzo; el tiempo es un argumento secundario".(10)

Interés por aprender

Todo sujeto que persiste sistemáticamente en el estudio puede llegar a alcanzar metas que los pocos superdotados que existen alcanzan con más facilidad. Pero los que

(10) Illueca, Luis. Op. Cit. pp. 20-21.

no se fijan metas, los que no tienen aspiraciones definidas y los que no tienen móviles concientes y precisos, no alcanzan las metas que, sin fundamento, se han propuesto.

Harry Maddox (11) sintetiza los conceptos de móviles y aspiraciones así: "Los móviles cuentan entre las influencias más fuertes sobre los resultados de la acción.

Un móvil es cualquier factor que determine el incremento del esfuerzo que poneis en una tarea. Los móviles extraen su energía y fuerza estimulante del caudal general que tenéis a vuestra disposición, pero la dirección de la actividad viene determinada por vuestros fines, aspiraciones y valores. O sea, los móviles varían de fuerza y dirección..."

Aspiración: "El esfuerzo está estrechamente vinculado a los fines y aspiraciones. La aspiración es una función de: 1) Vuestra experiencia pasada de los éxitos y fracasos. 2) Vuestra consideración de las probabilidades de éxito. La experiencia del éxito hace que la gente apunte alto. Si por otra parte, cree en que la consecución de ciertos resultados no está a su alcance, tienden a apuntar más bajo... nuestras aspiraciones no se comprometen en tareas que son demasiado fáciles o demasiado difíciles".

Hay que saber por qué y para qué se estudia. Saber cuáles son nuestras metas y perseverar en conseguirlas, - sistematizando nuestro esfuerzo.

La persona que estudia con una intención determinada asimila no sólo con más eficacia y rapidez, sino también en mejor forma que quien lo hace al acaso o con reticencia.

Pero si las metas son muy amplias y lejanas, es preferible planificarlas y distribuir las en metas parciales

(11) Maddox, Harry: Cómo Estudiar. OIKOS-TAU, S.A. Ediciones, Barcelona España, 1973; pp. 37 y 41.

simultáneas o progresivas que se pueden ir alcanzando sin un trabajo agotador.

Pero la meta inicial siempre debe tenerse presente como el objetivo final.

Las metas parciales son sólo etapas a cumplir mientras se alcanza la final.

En todo el proceso descrito anteriormente debe constarse, para que no resulte más difícil de lo conveniente, con la colaboración acertada del maestro en cuanto a informar el objeto de estudio de su materia; orientarlos sobre métodos y técnicas de estudio convenientes; anunciar con tiempo la fecha y contenidos de las pruebas a realizarse e informar de los resultados de las pruebas en el menor tiempo posible, para que los alumnos sepan en qué necesitan refuerzo o retroalimentación.

Esto tiene mayor significación cuando se trata de alumnos adolescentes como los de tercer año de Educación Básica que colaboraron para hacer el trabajo de investigación de esta tesis, que, a esa altura de su escolaridad, también requieren de la orientación vocacional que les facilite escoger la carrera para proseguir sus estudios.

Aunque la voluntad o la resolución por alcanzar metas puede determinar el esfuerzo que se haga y los logros que se obtengan, la simple decisión de trabajar más no siempre es eficaz. Es necesario adaptarse a las condiciones ambientales y psicológicas, aceptar las orientaciones de quienes pueden y deben dárselas y controlar la fuerza y dirección de las posibles líneas de acción que puedan determinar el éxito.

La concentración que se pueda tener en el estudio parece una facultad mental pero, en realidad, depende del control de la atención. Parece extraño pero casi todas las personas no pueden mantener su atención en un objeto o una idea, más que pocos segundos. Y el estudio requie-

re una atención sostenida en la que el sujeto pueda hacer abstracción de los ruidos ambientales mientras se concentra en el estudio. Por eso, son muy aconsejables los ejercicios, muy diversos, que se conocen para que cualquier persona pueda habituarse a mantener cada día mayor tiempo su atención en algo determinado, en lugar de distraerse en otros asuntos que lo alejan de su propósito de estudiar con eficacia.

Motivación

"Un alumno está motivado cuando siente la necesidad de aprender lo que está siendo tratado. Esta necesidad lo lleva a aplicarse, a esforzarse y a perseverar en el trabajo hasta sentirse satisfecho. En caso contrario, el profesor terminará dando su clase, pero solo... Para que se comprenda mejor la motivación, es necesario que se aclare que se trata de una condición interna, mezcla de impulsos, propósitos, necesidades e intereses, que mueven al individuo a actuar. Todo comportamiento depende de estímulos externos y de condiciones biopsíquicas del individuo".(12)

Los alumnos tienen intereses y necesidades, ya que los primeros son síntomas de los segundos, por consiguiente, los estímulos empleados para motivar siempre deben tener relación con los intereses de los alumnos; y como los intereses cambian a menudo, las necesidades también cambian, sobre todo de acuerdo con la evolución psíquica y las condiciones sociales, culturales, la personalidad, la salud y la situación económica del individuo.

De lo anterior se deduce que el profesor tiene que saber en qué consisten los principales intereses o motivos predominantes del alumno, de acuerdo a la fase de evolución que haya alcanzado; y de acuerdo con esto tiene que poner en actividad un interés o motivo. El motivo es lo que lo hace actuar y dirige tal actuación, ya que cuando se hace consciente y toma en cuenta un objetivo propues

(12) *Nérici, Imildeo G., Op. Cit. pp. 193-194.*

to, se convierte en un propósito más definido y preciso - que el motivo, que si es innato, es de naturaleza biológica; y si es adquirido, es de índole social.

Fuentes y técnicas de motivación

"Las fuentes de motivación constituyen elementos, factores o circunstancias que despiertan en el alumno algún motivo o actitudes favorables para ciertas actividades, - porque aguzan sus necesidades... y... pueden... funcionar como técnicas de motivación. Las principales fuentes son:

1. Necesidades del educando, que pueden ser de naturaleza biológica, psicológica o social.
2. Curiosidad natural del ser humano.
3. Vida social; acontecimientos de la actualidad.
4. Ambiente escolar adecuado.
5. Actividad lúdica.
6. Personalidad del profesor.
7. Aprobación social.
8. Competición.
9. Deseo de evitar fracasos y puniciones.
10. Necesidades económicas.
11. Necesidades de conocimiento.
12. Afán de distinguirse.
13. Deseo de ser eficiente.
14. Tendencia de experimentación.
15. Aspiraciones". (13)

Como las técnicas de motivación tienen que afirmarse en las fuentes de motivación, aprovechan o deben aprovechar las posibilidades energéticas que proporcionan las fuentes de motivación a fin de orientar, en el proceso de aprendizaje, los esfuerzos del educando.

Entre las técnicas que propone Nérici, (pp 204 a 210) y relacionadas con este trabajo pueden citarse algunas como las siguientes: correlación con lo real; victoria inicial; fracaso inicial; problemáti-
(13) Nérici, Imideo G. Op. Cit. p. 203.

ca de las edades; acontecimientos actuales de la vida social; participación del alumno; autosuperación; voluntad de aprobación; elogios y censuras; material didáctico; ocurrencias ocasionales; reconocimiento de la utilidad mediata e inmediata de la materia; necesidades del alumno; experimentación; compañerismo; voluntad de independencia; estímulo del ambiente; conocimiento preciso de los objetivos a alcanzar; reducción de los factores negativos y aumento de los positivos; espíritu lúdico; aspiración; coloquio con el alumno; personalidad del profesor; motivación por la propia materia; oportunidad de contacto con varias actividades; actividades de acuerdo con las posibilidades de cada uno; realización de experiencias reales; aplicar técnicas o conocimientos adquiridos; verificación con propósitos de mejoramiento; presentación de dificultades; relación entre los estudios y los objetos de la vida; interés por el educando; comportamiento; trabajos graduados; éxito; trabajos interrumpidos; buenas relaciones entre profesores y alumnos.

TRABAJO DE CAMPO

UNIVERSO Y MUESTRA

Se tomó como universo y muestra el total de alumnos inscritos (137) de Tercer año de Educación Básica (secciones A, B, C) del Instituto Nacional para varones "Adrián Zapata" cuando en el mes de octubre de 1,988 habían terminado la evaluación de los cursos del grado.

Respondieron el instrumento 134; pero la muestra depurada, quedó reducida a 128 alumnos.

EL INSTRUMENTO

Se utilizó la mayor parte de la encuesta (19 de los 21 numerales) que sobre hábitos de estudio y dificultades en el trabajo escolar presenta José María Valero en su libro Educación Personalizada. Utopía o Realidad.(14)

Una vez tabuladas las respuestas y condensados los resultados en cuadros, se hicieron las inferencias pertinentes que se exponen a continuación.

No. 1 Hablemos de tus hábitos de estudio: a) ¿Dónde estudias? b) ¿Cuándo sueles estudiar? c) ¿Cuánto estudias cada día? (no cuentes el tiempo de clase) d) ¿Tienes suficiente con el tiempo que dedicas al estudio?

Respecto al numeral 1, se convino con los alumnos en

(14) Valero, José María. Educación Personalizada. Utopía o Realidad, Ediciones Paulinas, España, 1974.

que sólo contestarían los literales c y d.

Respecto a la literal c: de los 128 alumnos de la muestra, 15 manifestaron no estudiar fuera de las horas en que asisten regularmente al Instituto. Los otros 113 consignaron tiempos que van desde media hora hasta 6 como máximo, según puede apreciarse en la siguiente distribución.

CUADRO No. 1

Tiempo de estudio en horas	No. de alumnos que consignan tal tiempo	%	Producto de No. de horas x No. de alumnos
0.00	15	12%	0.00
0.50	7	5%	3.50
1.00	24	19%	24.00
1.25	1	1%	1.25
1.50	7	5%	10.50
2.00	25	20%	50.00
2.50	4	3%	10.00
3.00	26	20%	78.00
4.00	9	7%	36.00
5.00	9	7%	45.00
6.00	1	1%	6.00
	<u>128</u>		<u>264.25</u>

Promedio: $264.25 \div 128 = 2.06$ horas

Se obtuvo el promedio de horas de estudio por alumno sólo por tener un índice aunque no es significativo; y lo mismo sucede con la moda cruda (26 alumnos que estudian 3 horas diarias) que está tan cerca de los 25 que estudian 2 horas diarias, y de los 24 que sólo estudian 1 hora por día.

Los alumnos reciben diariamente clases en, por lo menos, 7 de los once cursos de tercer año básico, ya que los de ese grado tiene 38 períodos de clase semanales progra-

mados. Pero como en Educación Física (dos horas semanales) prácticamente no tienen que estudiar, Mecanografía (3 horas semanales) la reciben fuera del horario del Instituto (que es de las siete horas a las doce cuarenta), quedan 33 horas semanales destinadas a cursos en que es preciso que los alumnos estudien o hagan trabajos prácticos y tareas.

Si se asume que por lo menos se necesitan 30 minutos promedio para cada curso, resulta que los alumnos tienen que estudiar (comprendiendo en esto investigación y ejercitación) por lo menos 210 minutos o sean 3 horas, 30 minutos por día.

Como se aprecia en el cuadro No. 1 sólo 19 alumnos - (14.84%) de los 128, estudian lo mínimo necesario; pero - aún tomando como aceptables los 26 que consignan estudiar 3 horas diarias, resultan 45 como que sí cumplen con estudiar y apenas ese número equivale a un 35.16% del total.

Como conclusión, puede asumirse que los alumnos, en su mayoría, no estudian el tiempo necesario que el aprendizaje requiere.

(Y no hay que olvidar que hasta aquí, no nos hemos referido a "cómo estudiar" y a qué provecho obtienen del estudio).

En cuanto a la literal d), de los 128 alumnos,

75 (58.59%) consideran que es suficiente el tiempo que dedican al estudio, y
53 (41.41%) no lo creen así

Hay alumnos que necesitan muy poco tiempo para estudiar, pero el por ciento de esos casos es sumamente reducido (no abundan los alumnos de talento excepcional).

Si consideramos que entre los 75 que reportan que sí les alcanza el tiempo que dedican al estudio estarían comprendidos todos los 74 que dedican hasta 2 horas al estudio (y uno de los 7 que dedican 1 1/2 horas) ya se nota - que existe alguna irresponsabilidad en la respuesta; pero si se analizan los cuadros de trabajo, se encuentran situaciones tan desconcertantes como las siguientes: manifiestan que sí les alcanza el tiempo que dedican al estudio:

1 (el No. 24) que sólo estudia diariamente media hora y 10 (los números 42, 46, 62, 66, 73, 104, 105, 108, 120 y 124) que sólo le dedican una hora diaria al estudio.

Sería conveniente investigar qué pasa con el alumno No. 54 quien dice estudiar 6 horas cada día y que le es insuficiente ese tiempo porque tiene mala memoria.

En resumen, se pone de manifiesto que parte de los alumnos ni siquiera tienen conciencia de lo que necesitan estudiar y de cuanto tiempo deben dedicar al estudio.

No. 2 "¿Tienes alguna dificultad en el estudio?..."

En cuanto al numeral 2, se analiza en dos partes. La primera se refiere a las dificultades que tienen para estudiar (literales a, b, ... h, i) y la segunda a las asignaturas que tienen para ellos mayor dificultad.

En la primera parte, podrían subrayar una o más dificultades. Se consigna el número de estudiantes que las subrayaron. Se anota el % de 128, únicamente como referencia.

CUADRO No. 2

	No. de alumnos	%
a) Me cuesta ponerme a estudiar	22	17.19
b) Soy muy desigual: unos días estudio mucho y otros nada	47	36.72
c) Me distraigo mucho	51	39.84
d) Me molestan con frecuencia (llamadas telefónicas, visitas, etc)	14	10.94
e) Estudio de memoria, sin entender lo que leo	9	7.03
f) Tengo poca memoria	15	11.72
g) No tengo sitio para estudiar solo	16	12.50
h) Me canso pronto (se me cansa la cabeza, etc.)	8	6.25
i) Tengo otros problemas, por ejemplo	6	4.69

La moda cruda (51 de la literal c) indica que la "dificultad" mayor para estudiar es "me distraigo mucho".

Tal respuesta, sin que pretendamos adentrarnos al campo psicológico, sugiere que los alumnos no están suficientemente motivados; que no se les han formado hábitos de estudio y que desconocen las técnicas adecuadas para hacerlo con interés y productividad.

Sobre el punto que sigue, 47 que corresponde a la "dificultad" b) Soy muy desigual: unos días estudio mucho y otros nada" se pueden hacer las mismas consideraciones que para el anterior. Pero hay que hacer notar algunas observaciones que resaltan en los cuadros de trabajo: Marca b) el alumno No. 24 (que sólo estudia media hora), y los números 62, 73 y 104 que confiesan estudiar sólo 1 hora diaria ¿cuándo estudiarán mucho?

Por el contrario, marcaron c) los alumnos número 24,

42, 46, 73, 105 y 108. Es natural que ellos, y los otros que marcaron b) contestarán así; pero no hay que olvidar que en el numeral 1d) habían consignado que el tiempo dedicado al estudio les era suficiente.

La conclusión que se insinúa es que algunos de los alumnos que contestaron la encuesta no le dieron la importancia que merece, por lo que incurrieron en contradicciones.

La segunda parte del numeral 2 dice: en particular "me cuestan las asignaturas siguientes".

Podían subrayar más de una. El resultado fue el siguiente (también se consignan % sobre 128 alumnos).

CUADRO No. 3

	No. de alumnos	%
- Ciencias Naturales	77	60.16
- Matemática	53	41.41
- Inglés	30	23.44
- Contabilidad	26	20.31
- Artes Industriales	15	11.72
- Estudios Sociales	14	10.94
- Artes Plásticas	13	10.16
- Idioma Español	8	6.25
- Formación Musical	4	3.13
- Educación Física	0	0.00
- Mecanografía	0*	0.00

(*) No reciben las clases en el Instituto.

Al observar la lista anterior, no nos extrañó el resultado en cuanto a los 4 primeros puestos.

En los programas de Ciencias Naturales de 3er. año,

los contenidos son de Física Fundamental, que requieren base sólida en Matemáticas. Nadie ignora que la Matemática, por causas que, aunque conocidas, no vamos a tratar en este trabajo, está en un estado de crisis difícil de superar; Inglés es una lengua extranjera y Contabilidad es una asignatura que por primera vez estudian los alumnos de 3er. - año de Educación Básica.

Para establecer si hay relación en lo consignado por los alumnos con las pruebas finales, recurrimos al archivo del establecimiento para examinar los resultados de la evaluación final de los alumnos (las 3 secciones de 3er. año) y poder comparar (aunque fuera sólo porcentualmente) la relación entre los cursos que "les cuestan" y los que "perdieron" a fin de año.

El resultado es el siguiente: (se examinaron 136 alumnos).

CUADRO No. 4

	No. de alumnos	%
- Ciencias Naturales	55	42.97
- Artes Industriales	47	36.72
- Inglés	46	35.94
- Mecanografía	44	34.38
- Estudios Sociales	34	26.56
- Matemática	33	25.78
- Artes Plásticas	31	24.22
- Idioma Español	26	20.31
- Contabilidad	20	15.63
- Formación Musical	20	15.63
- Educación Física	13	10.16

Hay alguna concordancia entre los dos aspectos en cuanto a Ciencias Naturales, en Inglés y en Contabilidad.

Pero hay apreciables diferencias en Matemática y también en Mecanografía en que, posiblemente por no recibir la clase en el Instituto, no la incluyeron en la respuesta de la segunda parte del numeral 2; y, sobre todo, en Artes Industriales (11.72% y 42.22%) en donde, inexplicablemente, perdieron el curso 47 de los 136 alumnos examinados, aunque el curso es de los que no requiere tanto estudio.

Alguna razón debe de haber. Recurrimos a los catedráticos de Artes Industriales y Matemáticas para que nos dieran su opinión sobre los resultados de los exámenes finales de sus respectivos cursos y nos respondieron en la siguiente forma:

RESPUESTA QUE NOS DIO EL CATEDRATICO DE ARTES INDUSTRIALES:

- I) Preparación muy deficiente del resto de asignaturas, ya que las Artes Industriales en el nivel medio, se relaciona con: Matemáticas, Lenguaje, Estudios Sociales, Geometría, Dibujo, Ciencias Naturales, etc, etc.
- II) Los alumnos de 2o. y 3er. cursos, ingresan con la idea de que Artes Industriales es Trabajo Manual y como consecuencia, una clase que no necesita mayor esfuerzo para aprobarla.
- III) La parte teórica del curso, no recibe de parte del educando, toda la atención que merece, obteniendo bajo punteo en las fases I y II; y como resultado la práctica de taller, que sí les agrada, no es suficiente para que al promediar, obtengan 60 puntos, mínimo.
- IV) La situación económica deficiente generalmente del educando para comprar su material en la parte práctica, deja de ser problema en mi clase de taller, porque le proporciono el material al alumno que no pueda comprarlo con sus propios recursos.

Indudablemente la respuesta de la mayor parte de los 77 que contestaron sí fue poco meditada. Nos consta que hay pocos hábitos correctos de lectura entre la mayoría de los alumnos y es sabido que si no se está acostumbrado a la lectura interpretativa no es fácil (a menos que el párrafo leído sea demasiado simple) determinar lo que es verdaderamente esencial. En todo caso, la determinación de los "datos importantes" depende del tema en sí, de la forma y profundidad con que está escrito y de la preparación del que lee.

No. 4 ¿Aprendes de memoria sin antes haber intentado comprender las cosas que tienes que estudiar?

Las respuestas fueron:

CUADRO No. 6

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que "sí"	23	17.97
Contestaron que "no"	49	38.28
Que "algunas veces"	56	43.75

Nos parece que las respuestas reflejan una realidad de lo que ocurre y que habría de preocuparse porque nuevas técnicas de estudio hagan que mejoren los que contestaron "sí" o "algunas veces".

No. 5 Al tomar notas durante tus clases y estudios, ¿tienes a copiar datos que luego te resultan de escasa importancia?

CUADRO No. 7

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que "sí"	28	21.88
Contestaron que "no"	60	46.88
Que "algunas veces"	40	31.25

Consideramos que el resultado es ligeramente normal, aunque el número de alumnos que contestó "no" nos parece elevado, ya que aún personas entrenadas (como los entrevistadores) toman datos innecesarios o inútiles.

No. 6 Al estudiar ¿haces primero una lectura total, del tema que te permita formarte una idea completa y posteriormente realizar un estudio fraccionado por preguntas del mismo?

CUADRO No. 8

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	78	60.94
Contestaron que no	22	17.19
Que algunas veces	28	21.88

Sería muy bueno que un número tan elevado (78 de 128) hiciera lo que dice. Pero si se tiene en cuenta el tiempo que consignan que dedican al estudio, se puede tener la certeza de que exageraron mucho al contestar afirmativamente; además, muy pocos saben que deben proceder así al estudiar.

No.7 De las explicaciones de los profesores en clase y aunque ellos no lo indiquen ¿tomas notas y apuntes para luego poder utilizarlos en la preparación de las lecciones?

CUADRO No. 9

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	78	60.94
Contestaron que no	17	13.28
Que algunas veces	33	25.78

La realidad es que los profesores hacen cuadros sinópticos, esquemas, resúmenes, etc. que los alumnos deben copiar (y muchas veces lo hacen mal y utilizan poco en la preparación de lecciones y tareas). Sólo así se explica que un número tan elevado de alumnos (78 de 128) contestaron afirmativamente.

No. 8 Cuando estudias ¿procuras tener un diccionario a tu alcance por si encuentras palabras cuyo significado te es desconocido?

CUADRO No.10

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	35	27.34
Contestaron que no	48	37.50
Que algunas veces	45	35.16

La respuesta anterior pone de manifiesto que no se ha hecho el énfasis conveniente en acostumar a los alumnos a consultar el diccionario; una falla más en cuanto a técnicas de estudio.

No. 9 "En tus estudios ¿procuras establecer comparaciones con datos o conocimientos anteriormente estudiados o conocidos?"

CUADRO No.11

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	74	57.81
Contestaron que no	15	11.72
Que algunas veces	39	30.47

El resultado fue el deseable; pero (por el análisis de las respuestas de la encuesta y las observaciones directas que hemos practicado) no nos parece muy probable que tan elevado número de alumnos (74 de 128) dominen y practiquen este magnífico medio de transferencia del aprendizaje.

No. 10 "Antes de manejar un libro ¿consultas el índice del mismo?"

CUADRO No.12

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	91	71.09
Contestaron que no	15	11.72
Que algunas veces	22	17.19

Sería un magnífico resultado, si fuera cierto. Se trata de un buen hábito de investigación de fuentes de lectura que los alumnos no han aprendido y practicado con regularidad, sobre todo porque manejan muy pocos libros.

No. 11 "Antes de ponerte a estudiar ¿distribuyes de forma adecuada el tiempo disponible entre todas las materias que has de estudiar?"

CUADRO No.13

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	68	53.13
Contestaron que no	33	25.78
Que algunas veces	27	21.09

Si se examinan las respuestas del numeral 1c, se com

prueba que muchos contestaron con ligereza. Si 83 de los 128 alumnos de la encuesta (el 64.84%) confiesan que estudian menos de 3 horas diarias, no nos explicamos cuál es el tiempo que van a distribuir entre, por lo menos, 6 cursos en que tienen que trabajar cada día.

No. 12 "¿Subrayas en los libros o apuntes aquellas ideas o datos que consideras interesantes?"

CUADRO No.14

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	79	61.72
Contestaron que no	23	17.97
Que algunas veces	26	20.31

Si las respuestas afirmativas son reales, el resultado es magnífico; pero lo ponemos en duda porque en observaciones personales hemos podido constatar que muchos de los textos que los alumnos han adquirido por recomendación de los catedráticos, han tenido un uso mínimo; y no hay que olvidar que el subrayar corresponde a otro hábito de estudio que no se les ha fomentado y ejercitado sistemáticamente.

No. 13 "¿Procuras ser constante en tu forma de trabajo y estudio a lo largo de todo el curso?"

CUADRO No.15

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	82	64.06
Contestaron que no	13	10.16
Que algunas veces	33	25.78

Como tenemos acceso a los archivos del Instituto, nos consta que los resultados consignados no corresponden a la realidad. Los cuadros que contienen el detalle de los resultados de las 4 fases que se exigen, como mínimo, en cada curso, demuestran que son muy pocos los alumnos que conservan una regularidad aceptable a lo largo del año.

No. 14 "Para comprender mejor las explicaciones de los profesores ¿hojeas antes de clases las lecciones que van a explicar después?"

CUADRO No.16

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	35	27.34
Contestaron que no	43	33.59
Que algunas veces	50	39.06

El resultado nos parece normal.

No. 15 "Cuando te devuelven corregidos exámenes o ejercicios, ¿los lees fijándote en las correcciones?"

CUADRO No.17

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	103	80.47
Contestaron que no	10	7.81
Que algunas veces	15	11.72

Si el resultado fuera real, el índice de los que no aprueban los cursos sería mucho menor.

Pero la realidad, que se plasma en los cuadros del - Instituto, es que esta otra forma de aprender o reaprender no son muchos los que la practican cuando los catedráticos se la recomiendan.

No. 16 "Si en un examen te sobra tiempo, antes de entregar los ejercicios "repasas lo que has hecho, tratando de encontrar algún posible error?"

CUADRO No.18

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	96	75.00
Contestaron que no	14	10.94
Que algunas veces	18	14.06

Por observación directa nos consta que, salvo en 2 ó 3 asignaturas, los alumnos entregan las pruebas en muy poco tiempo; por eso nos extraña que 96 de los 128 hubieran contestado afirmativamente; pero lo que es indudable es - que se debe fomentar en ellos dicha práctica.

No. 17 "Antes de ponerte a escribir en los exámenes ¿dedicas algún tiempo a pensar en ordenar tus ideas?"

CUADRO No.19

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	81	63.28
Contestaron que no	17	13.28
Que algunas veces	30	23.44

A este numeral también se adapta completamente lo que se anotó para el numeral anterior.

No. 18 "Para evitar pérdidas de tiempo y distracciones - innecesarias, el material que puedas necesitar en el momento del estudio, ¿lo preparas antes junto a la mesa de trabajo?"

CUADRO No.20

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	96	75.00
Contestaron que no	10	7.81
Que algunas veces	22	17.19

Como la pregunta se refiere a trabajo efectuado en casa no nos consta nada en concreto; pero nuestra impresión, muy personal, es que no sucede así y que es falso - que 96 de los 128 alumnos cumplan con algo que es tan importante pues aún en clase no se observa este hábito.

No. 19 "¿Hablas con alguien que te ayude y oriente en esas dificultades?"

En el original se consigna para responder; si, no, - ¿Por qué? pero a los alumnos se les instruyó para que contestaran como en los anteriores numerales: si, no, algunas veces.

CUADRO No.21

Respuestas	No. de alumnos	%
Contestaron que sí	90	70.31
Contestaron que no	35	27.34
Que algunas veces	3	2.34

Este es otro resultado que desconcierta por lo alto

en la afirmación, a menos que hayan querido referirse a - las consultas que se hacen entre ellos y que, en realidad de poco pueden servirles. Pero en sesiones de padres se nota que pocos conocen los problemas de sus hijos en lo referente a "cómo estudiar"; y muchos de ellos sólo llegan al Instituto cuando se requiere su presencia.

También son pocos los alumnos que consultan con sus catedráticos aún cuando se insta en clase a que lo hagan.

Cuando se pasa una encuesta, es con el objeto de obtener respuestas lógicas, reales y verídicas.

En nuestro caso, la mayoría de las respuestas no fueron como las esperábamos, en base al conocimiento personal que tenemos de los alumnos y de las evaluaciones sistemáticas (y oficiales) que se les hicieron, durante todo el año, en los diferentes cursos.

Quizá porque les pedimos consignar su nombre y que, con eso pensarán en la posibilidad de que se les mejorara el aspecto subjetivo de su evaluación; o bien porque subconscientemente, muchos de los alumnos se supervaloran en cuanto a su real valer como estudiantes; la mayoría respondió las preguntas concediéndose un grado de eficiencia en el estudio que está muy lejos de la realidad.

El análisis de las respuestas a las 19 preguntas pone de manifiesto exageraciones y contradicciones tales, - que hace dudar de la ética, la ecuanimidad y la preparación que deben tener los alumnos que respondan encuestas.

Podría pensarse que la encuesta es la deficiente, pero no es así: Sólo fue ligeramente simplificada y acortada para adaptarla a los propósitos de este estudio, pero está debidamente probada por su autor (José María Valero) quien la elaboró con fines de orientación y ayuda individuales para los alumnos que la usen.

MEDIOS Y TECNICAS DE ESTUDIO PARA FACILITAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Importancia del lenguaje en el estudio:

Ya hicimos constar en este trabajo, que estamos de acuerdo en no jerarquizar las materias de enseñanza, lo que quiere decir que no deba entenderse, con más cuidado, las que presentan mayor dificultad para su aprendizaje. Pero, cuando se trata del lenguaje, ya debe darse por sabido y sentado, que el lenguaje es la base fundamental sobre la que descansa todo el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación sistematizada.

Desde el hecho tan simple de sugerir una actividad - aún usando lenguaje gestual y demostración con imágenes, el medio de comunicación por excelencia es el lenguaje ya sea en forma oral, escrita o con la combinación de ambas.

Con niños de corta edad hay que usar preferentemente el lenguaje oral, apoyado con imágenes, para facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje; pero a medida que el niño avanza en sus estudios, la lectura silenciosa y el lenguaje escrito, van cobrando mayor importancia: Por eso es que el uso del lenguaje, en todos sus aspectos, debe enseñarse bien y vigilar que el aprendizaje del niño se efectúe en la forma más conveniente.

En nuestro medio se ha descuidado el uso correcto de aspectos del lenguaje como la ortografía, la redacción y la adquisición de vocabulario, lo que ha repercutido en que a muchos alumnos les es difícil manejar por sí solos, textos de enseñanza que, si los usaran bien, les facilitarían el aprendizaje.

Desde pequeños los alumnos deben acostumbrarse a leer y escribir correctamente usando las palabras en el sentido real que quieran expresar dentro del párrafo; y si las escriben, debe ser en forma correcta y ocupando el lugar que les corresponde en las frases y oraciones que formen, teniendo siempre en cuenta los signos de puntuación, que ayudan a dar claridad a lo que se quiere expresar.

Según Kampmüller (14) "La mayoría de los alumnos mayores y de los adultos cultos poseen una velocidad de lectura de 200 a 250 palabras por minuto". Pero, en nuestro medio no se alcanza tal velocidad por lo general; y mucho menos existen personas que lleguen a leer 1,000 palabras por minuto, salvo quizá raras excepciones, como el autor asegura que se logra en pocas semanas con un poco de práctica. Pero aunque sea más despacio, el alumno debe leer, comprendiendo realmente el significado de lo que lee, aunque, es natural, se ayude con el uso de vocabularios especializados o diccionarios de calidad.

Uno de los vicios más frecuentes en la lectura es el de "ver-decir-escuchar" por el que el que lee, aunque sea en silencio, habla mentalmente y su "oído interior" tiene que escuchar la palabra que lee y que muchas veces forma con el movimiento de sus labios aunque él no se cuenta. Este vicio hay que eliminarlo hasta lograr que el lector vea la palabra y reconozca su sentido sin tener que decirlo y escucharla. El buen lector procede así no sólo con palabras sueltas sino cuando lee unidades significativas. En su cerebro se forman imágenes en cuanto las ve

"El mal lector, el lento, no suele ver la totalidad, sino que se queda pegado a una palabra y pierde así la ilación. El buen lector, en cambio no lee palabra por palabra sino que siempre se esfuerza por distinguir las ideas principales de las secundarias".(15)

(14) Kampmüller, Otto. Op. Cit. p. 40.

(15) Kampmüller, Otto. Op. Cit. p. 45.

El lenguaje tiene dos aspectos fundamentales: como medio ideal de comunicación y como instrumento de trabajo.

En este último aspecto, proporciona medios y elementos que facilitan el mejor aprovechamiento de lo que se oye o se lee, principalmente en lo que se refiere a manejo de libros con objeto de adquirir aprendizajes.

En el uso del idioma como instrumento, el maestro debe tener un papel preponderante como estimulador y como guía. Esta intervención, que es muy fuerte en el principio, va disminuyendo gradualmente, a medida que el alumno aprende a seleccionar los textos, los capítulos o temas - que más le interesan, y a las formas, medios o técnicas - que debe emplear para aprovechar mejor cada uno de los libros que consulte.

Técnicas de estudio:

Las técnicas de estudio pueden reducirse al uso de la lectura comprensiva, saber escuchar y aprovechar lo más importante de lo que se oiga; hacer esquemas, diagramas, resúmenes, cuadros sinópticos, etc; aprovechar actuaciones en grupo para, después de ponerse de acuerdo, determinar qué es lo que debe hacer cada alumno, como aporte personal, para uso del grupo de estudio o discusión; aprovechar, seleccionando lo mejor o más conveniente para el estudiante, toda la información que proporciona los medios masivos de comunicación; saber seleccionar y usar adecuadamente las ayudas audiovisuales que corresponden a determinado curso o grupo de materias. También es necesario aprender a prepararse para pruebas o exámenes, no sólo recorriendo a la memoria, sino aprendiendo a elaborar los conocimientos, establecer correlación entre ellos y aportar las ideas personales para su mejor aplicación.

Con el objeto de desarrollar lo consignado en el párrafo anterior, glosaremos algunas técnicas de estudio recomendadas por autores de indiscutida calidad.

"El que desea aprender algo tiene que ejercitar sus sentidos, pues sólo así su aprendizaje lo llevará a la comprensión. Sobre todo, tiene que perfeccionar la vista, aprender a ver mejor porque la contemplación lleva a la comprensión."(16)

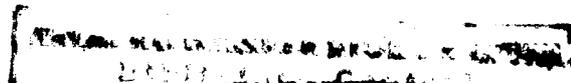
En cuanto al uso de la vista, el estudiante tiene que aprender a buscar entre la totalidad de lo que mira lo que haya de singular, que distinga lo que contempla de otras obras similares. Mediante la comparación se capta lo singular, lo inesperado, lo que se aparta de la norma rápida.

Por medio de ejercicios que incrementan la memoria, el alumno puede captar mejor y por más tiempo detalles o datos que le son necesarios para determinado aprendizaje; y este tipo de memoria se incrementa mediante lo que se ha dado en llamar captación fotográfica (instantánea y completa), con la contemplación detenida que proporciona - - otros datos singulares que merecen conservarse como acervo cultural.

Notas de clase:

Maddox, entre las técnicas de estudio recomendadas, hace especial mención de la importancia que tiene tomar notas de clase. Según él, se obtiene un documento permanente que facilita el repaso y los estudios posteriores. Y no sólo eso, sino que pone de manifiesto nuestras limitaciones cuando consignamos las informaciones, lo que permite ir mejorando gradualmente la forma y la concreción de este archivo de conocimientos. En las clases a veces se incluyen tablas, figuras, fórmulas que deben copiarse literalmente, no sólo porque no admiten diferencias sino porque conviene tenerlas a mano mientras se memorizan adecuadamente.

(16) *Kampmüller, Otto. Op. Cit. p. 96.*



Empleo de fichas de estudio:

El alumno que se acostumbra a tomar notas en clase, cada vez va perfeccionando la técnica hasta estar en condiciones de usar abreviaturas conocidas o utilizar algunas de su invención, y poco a poco va acostumbrándose a ser más preciso y conciso en sus notas. Sólo escribe lo que es verdaderamente importante y, cuando lee libros, también saca resúmenes cortos pero precisos, después de leer detenidamente cada párrafo o capítulo y elaborando, en lo que es posible, el conocimiento estudiado. Pero como siempre las notas tomadas en clase o de lecturas seleccionadas resultan largas, es conveniente que el alumno no concrete las ideas fundamentales en fichas de resumen que son más fácilmente manejables y contienen todos los datos necesarios en poco espacio.

Varios autores recomiendan que se usen fichas de cartoncillo de 12 por 8 cm. o de 15 por 10 centímetros. Estas fichas, debidamente ordenadas y clasificadas, facilitan mucho la consulta que se necesite hacer con prontitud.

Y si se necesita ampliación del conocimiento, la ficha debe contener las citas bibliográficas pertinentes.

Selección de fuentes de estudio:

La escuela activa y las guías curriculares oficiales hacen mucho énfasis en que el alumno realice trabajos de investigación que generalmente son de investigación bibliográfica. Consideramos que la investigación, en el mundo actual, es absolutamente indispensable para mantenerse en un grado, siquiera aceptable, de actualización con los avances acelerados de la ciencia y de la técnica.

Pero el hecho de simplemente asignar un tema de investigación y luego dejar a los alumnos sujetos a su iniciativa, esfuerzo y posibilidades, hace que muchas llamadas investigaciones se conviertan en una sucesión de párrafos inconexos copiados textualmente, hasta sin respetar la pro

piedad literaria y que casi nunca pueden fundamentar las conclusiones y recomendaciones que se consignan en el trabajo.

Cada investigación necesita ser previamente planificada y delimitada con ayuda del profesor, quien deberá indicar qué medios se utilizarán y proporcionará la bibliografía fundamental, además de orientarlos para que ellos busquen y seleccionen todo el material que necesiten; tienen previamente que haber instruído sobre cómo servirse de bibliotecas y hemerotecas y cómo valerse de los índices y o resúmenes de capítulos de libros, para concretar su tarea con más facilidad y propiedad.

Técnicas de lectura reflexiva:

Mientras mayor número de los sentidos se ponen en acción durante el aprendizaje, con más facilidad se puede realizar. El gusto y el olfato intervienen menos que la vista el oído y el tacto. Empleamos la vista cuando leemos; nuestro sistema muscular se utiliza cuando escribimos y el aparato de fonación, cuando hablamos. Por eso es que en la lectura reflexiva, no simplemente se lee sino que se hacen ejercicios de elocución, se subraya o se toman notas y se hacen lecturas en voz alta para ayudar a la fijación del conocimiento.

Muchas funciones mentales intervienen en la comprensión de la lectura en la exposición verbal, en la audición y en la estructuración de relaciones, que activan la atención necesaria para poder subrayar lo fundamental y elaborar esquemas simplificados, a fin de reducir el tiempo que se dedica al estudio y la fatiga que origina el esfuerzo.

Illueca (17) sintetiza un método de lectura reflexiva así:

(17) Illueca, Luis. Op. Cit. p. 31.

"L2SER significa:
Lectura rápida
Lectura atenta
Subrayar lo importante
Esquema de lo subrayado
Recitar, decir en voz alta y relacionar"

"... Con la lectura rápida de la lección se aprecia el conjunto y se facilita el esfuerzo mental progresivo.

La lectura atenta tiene por finalidad comprender, entender, localizar lo fundamental."

"Después subraya las palabras, frases y datos que contienen lo fundamental. Si las subrayas, el esfuerzo lo haces una sola vez. En caso contrario cada repaso significará un nuevo esfuerzo en localizar qué es lo importante para estudiarlo".

"Para subrayar utilizar un lápiz rojo; es un color - que incita a la actividad y facilita el recuerdo..."

Normas para subrayar:

- "1o. ... todo lo fundamental, pero sólo lo fundamental.
- 2o. Lo subrayado debe entenderse tener sentido, tener relación entre sí, aunque sea como un texto telegráfico.
- 3o. Cuando un párrafo es fundamental no hace falta que lo subrayes todo. Una raya vertical... indica que todo es importante.
- 4o. El subrayado es fundamental en Historia, Lengua, Literatura, Filosofía, Ciencias, etc., pero no siempre en Física, Química o Matemáticas. Debes subrayar - los textos que describen y explican, no las demostraciones ni definiciones, porque en ellas todo es fundamental.

50. Subrayar es un medio de destacar lo importante para facilitar el estudio.

Síntesis y esquemas:

Montaigne, en sus ensayos, afirmó con razón, que no se aprende con la sola lectura; que hay que encontrar, sa car y transformar en substancia propia lo que se quiere - aprender, al penetrar en su esencia. Tal afirmación to da vía tiene plena vigencia. Cuando se quiere aprender no - basta con la simple lectura. Hay que realizar un proceso de síntesis y análisis a fin de seleccionar las ideas principales de cualquier tema o pregunta y posteriormente hacer un proceso de análisis que atiende a los detalles, giros, datos particulares, que caracterizan el tema que, mediante un estudio así, queramos aprender.

La síntesis resume el contenido y la estructura de - una materia mediante frases, palabras claves y datos que faciliten no sólo aprenderla sino recordarla. En realidad la síntesis es como un preámbulo del aprender.

El esquema hace que se facilite y se complemente el estudio porque presenta una visión del conjunto y concreta todos los detalles.

Grupos pequeños de discusión:

Desde que, en indiscutible bien del proceso educativo, se abandonó la forma sistemática de enseñar para que el alumno aprendiera de memoria, el aprendizaje se ha abierto a nuevas formas que lo facilitan, con la utilización de medios audiovisuales y técnicas de estudio en grupo.

Cuando se principia con grupos numerosos, los alumnos faltos de entrenamiento educativo, desperdician muchos es fuerzos en discusiones que carecen de importancia.

Por eso se recomiendan los pequeños grupos de estu-

dio y/o discusión que rinden más, con menor esfuerzo, si están debidamente organizados y dirigidos.

Gustavo F. Cirigliano y Aníbal Villaverde en su libro *Dinámica de Grupos y Educación* (18) se refieren al "Pequeño Grupo de Discusión así- "Un grupo reducido trata un tema o problema en discusión libre e informal, inducido - por un coordinador."

En un pequeño grupo de discusión, grupos entre cinco y veinte alumnos, intercambian ideas informalmente sobre cualquier tema que les interese a todos.

La actuación debe ser espontánea, pero limitada por algunas normas, como las siguientes:

- a) Se discute, sin apartarse de él lo menos posible, un tema de interés para todos.
- b) Se designa un director de debate, de preferencia cada día (En las primeras sesiones es conveniente que el profesor dirija la discusión) pero el secretario, que registra las conclusiones, es preferible que sea permanente.
- c) El director, luego de aprobado el tema, esclarece el problema fundamental a debatirse, explica sus implicaciones, los objetivos que se persiguen y los aspectos fundamentales que deben estudiarse y, de acuerdo al tiempo que se dispone, se fija el tiempo de exposición de los miembros; generalmente dos o tres minutos.
- d) Los miembros del grupo tienen libertad de expresión, pero no deben apartarse de los objetivos fijados y de una ilación que conduzca a conclusiones válidas. Debe evitarse agresividad, crítica sistemática o par-

(18) *Cirigliano, Gustavo F.J. y Villaverde, Aníbal: Dinámica de Grupos y Educación. Fundamentos y técnicas. Editorial Humanitas, Buenos Aires 7a. Edi. 1966. p. 143 y sig.*

cial, de lo que cuidará el director.

- e) Cuando sea oportuno, el director sugerirá recapitulación de lo actuado o tratar de nuevo algún aspecto - para encausar la discusión.
- f) El director debe estimular la participación de todos los miembros; responder con amabilidad a todas las preguntas y cuidarse de no imponer sus ideas personales en la discusión.
- g) Las conclusiones deben obtenerse por acuerdo o consenso; sólo se votará en caso necesario.
- h) Los miembros del grupo deben escuchar con espíritu - comprensivo; atender más a las ideas que a las personas; reconocerlo, si han errado y rectificar cuando sea necesario.
- i) Al finalizar la discusión el director, de acuerdo con el grupo, formulará las conclusiones que registrará el secretario como lo ha hecho con las ideas principales del debate.
- j) Todos los miembros del grupo deben solidarizarse con las conclusiones puesto que han sido elaboradas en - forma participativa y democrática.

Utilización de Medios Audiovisuales en el proceso enseñanza-aprendizaje:

Actualmente en el mundo predomina la tecnología y el hombre debe aprender, inteligentemente, a orientarse en él, y aprovechar todo lo que la técnica le proporciona para - aprender mejor.

Los "Medios Audiovisuales" son fruto de la técnica y están diseñados para enseñar y aprender utilizando informaciones dadas en forma auditiva, visual y audiovisual.

Entre los medios auditivos merecen citarse: discos, cintas magnetofónicas, tocadiscos, radio, laboratorio de idiomas, etc. Entre los visuales: gráficas, láminas, dibujos, mapas, diapositivas, modelos, películas mudas y también los objetos reales. Los medios audiovisuales comprenden: películas sonoras, cintas de video, etc. Además hay que tener en cuenta, por la importancia que tienen en la actualidad, medios mecánicos tales como las máquinas de calcular, computadoras y máquinas que enseñan programas y evalúan y controlan los adelantos alcanzados.

Con los medios audiovisuales se motiva el aprendizaje, se completan algunos sistemas didácticos y ayudan a ganar tiempo y economizar esfuerzo.

Brown, W.; Lewis P. y Harcleroad, F. en su libro Instrucción Audiovisual, proponen los siguientes: (19)

PRINCIPIOS GENERALES PARA UTILIZAR MEDIOS

- No hay un sólo medio que sea óptimo para todos los fines.
- El uso de medios debe relacionarse con los objetivos.
- Los usuarios deben familiarizarse con el contenido de los medios.
- Los medios deben ser adecuados para el formato de enseñanza.
- Los medios deben corresponder a las capacidades y los estilos de aprendizaje.
- Los medios no son malos o buenos por el simple hecho de ser concretos o abstractos.
- Los medios deben elegirse con criterio objetivo, no sobre la base de preferencias personales o predisposiciones.
- Las condiciones físicas que rodean las aplicaciones de medios afectan en grado significativo los resultados.

(19) *Brown, W.; Lewis, P.; Harcleroad F.: Instrucción Audiovisual Tecnología, Medios y Métodos; Editorial Trillas; México 1975. Pág. 27.*

CONCLUSIONES

1. En general, se cumplieron los objetivos propuestos.
2. Como se desprende del análisis de los resultados del trabajo de campo, la hipótesis fue comprobada.
3. La incidencia de alumnos reprobados no siempre está de acuerdo con lo que lógicamente se puede esperar, considerada la dificultad de cada una de las materias de estudio.
4. Se pudo comprobar que los alumnos, en su mayoría no manejan adecuadamente las técnicas de estudio.
5. A la altura del tercer año de Educación Básica, muchos alumnos no han adquirido buenos hábitos de estudio.
6. Aunque se puso en evidencia que muchos alumnos, por ignorancia, falta de ética o autodefensa, falsearon algunas respuestas de la encuesta, ésta es de indiscutible calidad.
7. Urge fomentar y sistematizar el empleo adecuado de técnicas de estudio desde la Escuela Primaria y, en el nivel medio, enfatizar en las técnicas convenientes para cada área de estudio.
8. Los alumnos disponen de muy reducido vocabulario, lo que les impide utilizar el idioma como el mejor instrumento en el proceso enseñanza-aprendizaje.

RECOMENDACIONES

1. Recomendar a los Docentes en servicio que orienten en el uso de técnicas de estudio.
2. Brindarle a los estudiantes: charlas, conferencias, pláticas, etc. sobre la conveniencia del uso de técnicas de estudio.
3. Iniciar a los estudiantes en el uso sistemático de técnicas de estudio.
4. Creemos conveniente preparar a los estudiantes de magisterio y a los profesores que trabajan en el nivel primario, para que sean capaces de proporcionar a los alumnos, orientación educacional en: ética en general, y, en especial, al responder encuestas y exámenes; aspectos relevantes de higiene mental; programas de ejercitación para mantener e incrementar la atención y la memoria; que desde cuando enseñen a leer y durante toda la primaria, se insista en que los alumnos comprendan qué, por qué y para qué leen; uso de libros de texto y diccionarios.

BIBLIOGRAFIA

Abolio de Cols, Susana: La Tarea Docente. Ediciones Miramar. Buenos Aires 1,975.

Allen, Clifford: Los exámenes. Editorial OIKOS-TAU, S.A.; Barcelona España 1,968.

Brown, William F. y Holtzman, Wayne H: Guía para la supervivencia del estudiante. Editorial Trillas. México 1,982.

Brown, W.; Lewis, P.; Harclerod, F.; Instrucción Audiovisual. Tecnología, medios y métodos. Editorial Trillas, México 1,975.

Ciriqliano, Gustavo. F. J. y Villaverde, Aníbal: Dinámica de Grupos y Educación. Fundamentos y Técnicas. Editorial Humanitas, Buenos Aires. 7 edición. 1,966.

Congrains Martín, Enrique: Así es como se estudia. Editorial Forja. México 1,978.

Illueca, Luis: Cómo enseñar a estudiar. Editorial Magisterio Español S.A. Madrid. 1,975.

Kampmüller, Otto: Cómo obtener éxito en el estudio. Editorial Kapelusz B. A. 1,977.

Leitiner, Sebastián: Así se aprende. Editorial Herder, España 1,984.

Lewis, Rena B. et. al. Educación de niños y adultos excepcionales. Editorial Piedra Santa Guatemala; América Central. 1,989.

Maddox, Harry: Cómo Estudiar. OIKOS-TAU, S.A. Ediciones Barcelona, España 1,973.

Mira y López, Emilio: Cómo estudiar y cómo aprender; Editorial Kapeluz, Buenos Aires, Argentina, 1,973.

Nérici, Imídeo G: Hacia una Didáctica General Dinámica. Editorial Kapelusz, S.A. Buenos Aires 1,973.

Valero, José María: Educación Personalizada. Utopía o Realidad. Ediciones Paulinas. España, 1,974.

Vásquez R. Reynerio: Técnicas de Estudio. Ediciones Educativas. Guatemala. Centro América. 1,989.

Vásquez R. Reynerio: Técnicas para ejercitar su memoria; Ediciones Educativas. Guatemala. Centro América. 1,989.

Diccionario Enciclopédico Compendiado VOX; Publicaciones y Ediciones SPES, Barcelona 1,958.

Diccionario de Pedagogía Labor: Dirección y prólogo por el Dr. Víctor García Hoz; Editorial Labor, S.A. Barcelona Madrid. Buenos Aires. Río de Janeiro. México Montevideo, 1,964.

Enciclopedia de la Educación Moderna: Harry N. Rivlin, Herbert Schueler; Editorial Losada, Buenos Aires 1,946.

Enciclopedia Técnica de la Educación; dirección: Sergio Sánchez Cerezo; Editorial Santillana, S.A. Madrid 1,975.



ANEXO No. 1

EJEMPLAR DE LA ENCUESTA EMPLEADA

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía

Apellidos _____ Nombre _____ Edad _____
Institución _____ Sección _____

INSTRUCCIONES

Esto no es un examen, sino una serie de preguntas que te hacemos para conocer tus gustos, tus opiniones, las dificultades que tienes ante el estudio, etc., y así poder ayudarte mejor.

Lo importante es que contestes tú solo (a), sin preguntar a nadie y con toda sinceridad.

No hay respuestas buenas y malas; todas son acertadas si reflejan lo que tú piensas y sientes.

Es conveniente que leas despacio cada pregunta antes de contestar o subrayar.

Solamente queremos saber si necesitas mejorar tus técnicas de estudio.

1. Hablamos de tus hábitos de estudio:

- a) ¿Dónde estudias? _____
- b) ¿Cuándo sueles estudiar? _____
- c) ¿Cuánto estudias cada día? (no cuentes el tiempo de clase) _____
- d) ¿Tienes suficiente con el tiempo que dedicas al estudio? _____

2. ¿Tienes alguna dificultad en el estudio? Subráyala a continuación:
- a) Me cuesta ponerme a estudiar.
 - b) Soy muy desigual: unos días estudio mucho y otros nada.
 - c) Me distraigo mucho.
 - d) Me molestan con frecuencia (llamadas telefónicas, visitas, etc.)
 - e) Estudio de memoria, sin entender lo que leo.
 - f) Tengo poca memoria.
 - g) No tengo sitio para estudiar solo.
 - h) Me canso pronto (se me cansa la cabeza, etc.)
 - i) Tengo otros problemas, por ejemplo _____

En particular "me cuestan" las siguientes asignaturas:

3. ¿Te resulta fácil determinar en una lectura los datos que pueden ser importantes para un tema o cuestión?
Sí _____ No _____ Algunas veces _____
4. ¿Aprendes de memoria sin antes haber intentado comprender las cosas que tienes que estudiar?
Sí _____ No _____ Algunas veces _____
5. Al tomar notas durante tus clases de estudios, ¿tienes a copiar datos que luego te resulta de escasa importancia?
Sí _____ No _____ Algunas veces _____
6. Al estudiar ¿haces primeramente una lectura total del tema que te permita formarte una idea completa y posteriormente realizas un estudio fraccionado -por preguntas- del mismo?
Sí _____ No _____ Algunas veces _____

7. De las explicaciones de los profesores en clase -y aunque ellos no lo indiquen-, ¿tomas notas y apuntes para luego poder utilizarlos en la preparación de las lecciones ?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
8. Cuando estudias ¿procuras tener a tu alcance un diccionario por si encuentras palabras cuyo significado te es desconocido?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
9. En tus estudios ¿procuras establecer comparaciones - con datos o conocimientos anteriores estudiados o conocidos ?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
10. Antes de manejar un libro ¿consultas el índice del mismo ?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
11. Antes de ponerte a estudiar ¿distribuyes de forma adecuada el tiempo disponible entre todas las materias que has de estudiar ?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
12. ¿Subrayas en los libros o apuntes aquellas ideas o datos que consideras interesantes ?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
13. ¿Procuras ser constante en tu forma de trabajo y estudio a lo largo de todo el curso ?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
14. Para comprender mejor las explicaciones de los profesores ¿hojeas antes de clase las lecciones que van a explicar después ?
Si _____ No _____ Algunas veces _____

15. Cuando te devuelven corregidos exámenes o ejercicios ¿los lees fijándote en las correcciones?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
16. Si en un examen te sobra tiempo, antes de entregar - los ejercicios ¿repasas lo que has hecho, tratando - de encontrar algún posible error?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
17. Antes de ponerte a escribir en los exámenes ¿dedicas algún tiempo a pensar y ordenar tus ideas?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
18. Para evitar pérdidas de tiempo y distracciones, el - material que puedas necesitar en el momento del estu - dio ¿lo preparas junto a la mesa de trabajo?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
19. ¿Hablas con alguien que te ayude y oriente en esas - dificultades?
Si _____ No _____ Algunas veces _____
20. En caso negativo, ¿Te gustaría tener alguien que te ayude sin quitar el esfuerzo personal tuyo?

21. Después de responder las preguntas anteriores, ¿has detectado algunos problemas de estudio que tu puedas comenzar a corregir? ¿cuál es? Escríbelos a continua - ción:

ANEXO No. 2

Cuadro de Resúmen de Resultados de Exámenes de alumnos del 3er. año de Educación Básica, del Instituto Nacional Adrián Zapata, correspondiente al ciclo lectivo 1,988.

Debido a que en los últimos años, el reglamento de - Evaluación, ha sido modificado frecuentemente mediante acuerdos ministeriales, fue difícil obtener resúmenes exactos de los resultados de exámenes, porque la situación de los alumnos clasificados en los cuadros PxR (Pendientes de Recuperación) debieron ser obtenidos individualmente, en forma directa, de los cuadros presentados por los señores catedráticos a la secretaría, donde se determinó la situación correspondiente a cada caso.

Por lo anterior varían los números de alumnos no aprobados, pero el dato permite acercarse a la realidad.

Continuación Anexo 2

CURSO	Tercer Grado Secc. "A"			Tercer Grado Secc. "B"			Tercer Grado Secc. "C"			Aprobados	Reproba- dos	Ausentes	Total Inscritos				
	Aprobados	Reproba- dos	Ausentes	Total Inscritos	Aprobados	Reproba- dos	Ausentes	Total Inscritos	Aprobados					Reproba- dos	Ausentes	Total Inscritos	
Idioma Español	36	12	1	49	35	10	1	46	38	5	1	44	109	27	3	139	
Matemáticas	31	17	1	49	38	7	1	46	35	8	1	44	104	32	3	139	
Estudios Sociales	40	8	1	49	36	7	1	46	21	22	1	44	99	37	3	139	
Ciencias Naturales	21	27	1	49	30	15	1	46	30	13	1	44	81	55	3	139	
Inglés	24	24	1	49	30	15	1	46	35	9	1	44	89	47	3	139	
Artes Industriales	21	27	1	49	33	12	1	46	35	8	1	44	89	47	3	139	
Educación Física	42	6	1	49	42	3	1	46	40	3	1	44	124	12	3	139	
Contabilidad General	37	11	1	49	40	5	1	46	39	4	1	44	116	20	3	139	
Formación Musical	39	9	1	49	40	5	1	46	36	7	1	44	115	21	3	139	
Artes Plásticas	33	15	1	49	37	8	1	46	34	9	1	44	104	32	3	139	
	Tercer Grado Secc. "A"			Tercer Grado Secc. "B"			Tercer Grado Secc. "C"			1030	330	3	139				

ANEXO No. 3

TEMA SOBRE HABITOS DE ESTUDIO

(Tomado casi textualmente de un documento elaborado por el Area de Psicología de la Unidad de Salud, USAC).

Una de las necesidades más importantes e inquietantes del ser humano es la de estructurar el tiempo. Todo lo que el hombre hace se realiza en el tiempo, un tiempo que no regresa y va siempre adelante; conforme a esta necesidad el hombre ha dividido su tiempo en tres áreas principales de funcionamiento:

- Area Laboral
- Area Social
- Area de Diversiones

Dentro del área laboral, ustedes como estudiantes... tienen una tarea muy importante ESTUDIAR. La forma como ustedes estudien se refleja objetivamente en el rendimiento académico.

Pero... muchas cosas pueden interferir en su rendimiento, principalmente:

- Problemas de salud
- Problemas del diario vivir
- No saber como estudiar

Te ofrecemos una guía breve que puede ayudarte a me jorar tus hábitos de estudio.

1. AMBIENTE MATERIAL DE ESTUDIO

¿Sabías que la falta de ventilación, el excesivo calor o frío impiden que te concentres en el estudio?

Procura elegir un lugar de estudio sin ruidos, con luz natural, buena ventilación y temperatura adecuada para

tí, sin interrupciones en las horas de trabajo, si no cu
en tu casa con un lugar adecuado, puedes acudir a la
biblioteca.

¡Recuerda que la cama no es el lugar más apropiado pa
ra estudiar!

2. ESTADOS Y HABITOS FISIOLOGICOS

Existe una relación estrecha entre tu buena salud fí
sica y el buen rendimiento, cualquier limitación física -
consume más de lo debido tus energías. Visita al médico,
para exámenes periódicos (ojos, oídos). Recuerda "mente
sana en cuerpo sano", procura hacer ejercicios o hacer al
gún deporte.

3. DISTRIBUCION DEL TIEMPO Y ACTIVIDADES SOCIALES QUE INTERFIEREN EN EL ESTUDIO

En recientes investigaciones...
se demostró que una gran cantidad de ellos distribu-
yen mal su tiempo y a causa de ésto, exista una gran posi
bilidad que ésto influya en la pérdida de cursos.

Una manera de evitar ésto es haciendo programaciones
de actividades por medio de un calendario y horario de tra
bajo semanal y diario, de acuerdo a tus actividades de tra
bajo, de estudio y de recreación.

Sabes las ventajas que te reporta planear y cumplir
un horario de estudio?

- a) Dispondrás del tiempo suficiente para completar
todo el trabajo escolar.
- b) Dispondrás del tiempo libre para la recreación y
actividades extraescolares.
- c) Llegarás a tener hábitos de estudio que eviten -
conflictos en el momento de tener que decidirse acer

ca de cómo usar los instantes de tiempo libre.

d) Evitarás sentimientos de culpa que resultan del no estudiar.

e) El disponer de un calendario te evitará "calentar" para los exámenes, en consecuencia te sentirás menos agotado y el aprendizaje será real.

4. TECNICAS DE TOMA DE NOTAS Y APUNTES

Todo profesor tiene un método para su clase, comprender este método ayudará en la toma de notas durante su exposición.

Muchos creemos que tomar apuntes de todo lo que el profesor dice es lo más conveniente; sin embargo esto te evitará sintetizar lo que el profesor dice y muy probablemente no comprenderás luego los apuntes que tomaste, recuerda "el que a dos años sirve, a uno engaña y al otro - sirve".

5. TECNICAS Y HABITOS DE LECTURA

Cuando lees ¿acostumbas subrayar?, ¿utilizas el diccionario?, ¿haces una revisión preliminar de lo que vas a estudiar?, ¿haces cuadros o diagramas?. Si contestaste una o varias veces que no, necesitas mejorar tus hábitos de lectura.

6. TECNICAS DE ESTUDIO

Dedica tiempo específico para el estudio, repasa constantemente, trata de ilustrar con ejemplos, estudia diariamente y amplía los conocimientos con otras bibliografías, pon atención a los títulos ellos te orientarán en lo que es importante hacer énfasis.

7. PREPARACION PARA EXAMENES

¿Sabías que más del 30% de los estudiantes de primer ingreso no se preparan adecuadamente para los exámenes? - Procura no estudiar pocos días antes del examen, repasa - diariamente "de acuerdo a tu calendario". En los exámenes lee cuidadosamente las preguntas, sigue las instrucciones, contesta primero las preguntas más fáciles, controla tu - tiempo, escribe con buena letra, trabaja rápidamente y haz revisiones posteriores.

8. HABITOS DE CONCENTRACION ¡ESTO SI QUE ES IMPORTANTE!

¿Te distraes cuando estudias?, ¿pasa por tu mente otro tipo de pensamientos cuando estás estudiando?, ¿se te hace difícil concentrarte cuando estudias?.

Pudiera ser que problemas de tipo familiar, económico, de relación, etc., estuvieran preocupándote y ésto im- pidiera que te concentres. Cuando un problema te preocupa, te distrae de tu principal objetivo, que en este caso es el estudio. Si tú confrontas o estás atravesando por un problema de estos, no dejes que te absorba, búscale la solución adecuada y recuerda que en Bienestar Estudiantil encontrarás el apoyo y la Orientación necesarios.

9. ACTITUDES HACIA LA ESCUELA, PROFESORES, ESTUDIO

Muy frecuentemente nos dejamos influenciar por ciertas actitudes del docente que nos son desagradables y encontramos la solución no estudiando ese curso o molestando en clase. ¿Bostezas frecuentemente en clase?, ¿golpeas el escritorio?, ¿distraes la atención de tus compañeros - con bromas?, ¿TE CONVENDRA A TI ESO?, ¿A QUIEN DAÑAS MAS, AL PROFESOR O A TI?.

10. CONDICIONES ECONOMICAS

¿Se te dificulta la obtención de libros? recuerda que

cuentas con una biblioteca que está a tu servicio. Unete a compañeros que cuentan con esos recursos, ambos pueden beneficiarse de estudiar en grupo...

ANEXO No. 4

LA ACTITUD PSICOLOGICA FRENTE AL ESTUDIO

(Tomado casi textualmente de un documento de la División de Bienestar Estudiantil de la USAC).

Llamamos actitud psicológica al estado de ánimo del joven respecto al estudio; es lo que "sientes" antes, durante y después de estudiar.

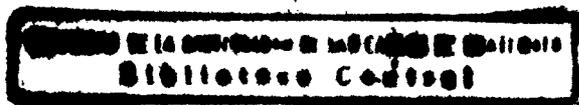
Si la actitud es negativa, el joven va a vivir en una permanente "guerra civil" con el estudiante que hay dentro de él, y ambos, el joven y el estudiante, que como comprendás son una misma persona, van a salir perjudicados. Y entre las víctimas adicionales debemos contar, también, al hijo, al hermano, al amigo, al vecino, al deportista, etc. que hay dentro de tí.

Para que tantas identidades o funciones, con las que inevitablemente y simultáneamente convives, no sufran por el mal desempeño de una de ellas; te recomiendo adoptar una actitud psicológica verdaderamente favorable al estudio.

Es mejor que desde ahora sepas que todavía te quedan por delante, unos diez, veinte o treinta años de estudio. Y si vas a tener que estudiar por el resto de tu vida ¿es inteligente proceder como si el estudio fuera una especie de maldición divina que te ha caído encima?

ES INDISPENSABLE TENER ESTAS ACTITUDES PSICOLOGICAS FAVORABLES AL ESTUDIO:

1. Metas, objetivos y proyectos definidos
2. El interés
3. El entusiasmo
4. La voluntad
5. La perseverancia
6. La confianza



7. La serenidad
8. La satisfacción



APRENDE A PENSAR POSITIVAMENTE

Si tu actitud es generalmente positiva, concentrarás la atención en los aspectos estimulantes y satisfactorios de la actividad académica; si tu actitud es negativa, te concentrarás en los aspectos desagradables. Piensa en un tono positivo... piensa en un tono negativo y verás (el estudio) como una carga aburrida y sin recompensa.

¿Qué puedes hacer para cambiar de una actitud negativa a una positiva? Una respuesta sería asumir otra perspectiva. En tu situación estimula aquellas cosas que sean buenas, placenteras, correctas y elimina las malas, desagradables o erróneas. Cuando los profesores aumentan la presión y las tareas se acumulan, puedes empezar a desanimarte y decir que "toda esta competencia feroz, no vale la pena". ¡Pero piénsalo otra vez! piensa en las amistades estimulantes, en la satisfacción de dominar ideas intelectualmente incitantes, en el sentimiento de logro al

alcanzar nuevas habilidades, así como el disfrute de la libertad personal, de la vida social, de los deportes y de las otras actividades extracurriculares.

Perderías todo ésto si abandonarás los estudios. Recuerda que siempre hay dos salidas en cada problema o situación; piensa por tanto, de modo positivo y no permitas que una actitud negativa ponga en peligro tu carrera.

¡NO TE DES POR VENCIDO!

LABORATORIO DE TECNICA DE ESTUDIO CRILPRARI

Usada por la Licda. Lucrecia Quiros, en la Facultad de Humanidades de la USAC.

Consta de etapas, fases y pasos que ayudan a realizar el estudio efectivo. El cuadro sinóptico siguiente muestra la distribución de los pasos en las diversas fases y etapas.

ETAPAS	FASES	PASOS
Pre estudio	Preparación	Concentración Revisión Interrogación
Estudio	Captación Procesamiento Verificación	Lectura Producción Repaso Auto evaluación
Post estudio	Perfeccionamiento	Refuerzo Integración

Se puede observar que las iniciales de cada uno de los pasos forman el nombre de la técnica (CRILPRARI).

Antes de iniciar el estudio conviene estar preparado. La preparación se obtiene por medio de la concentración, la revisión y por las preguntas que lleguen a la mente acerca del tema que se aprenderá.

La preparación previa es básica para la captación.

PRIMER PASO: CONCENTRACION

Consiste en "desocupar" la mente de todo lo ajeno a la materia que se trata de asimilar. La concentración debe mantenerse durante todos los pasos que incluye esta técnica de estudio.

SEGUNDO PASO: REVISION

Para revisar un texto se procede así:

- a) se hojea
- b) se lee el índice, el prólogo, el texto de solapa, los comienzos de cada capítulo
- c) se observan las fotografías

Para revisar una disertación o clase oral:

- a) Se piensa acerca de todo lo que se sabe del tema
- b) se conversa con los compañeros sobre el asunto que tratará la clase

La revisión es muy importante porque sirve para tener una visión global del asunto, no avanzar por terreno desconocido, prever dificultades, recordar lo que se sabe del tema, decidir si se está en condiciones de estudiar sin ayuda, calcular cuanto esfuerzo intelectual se necesita aplicar.

TERCER PASO: INTERROGACION

En este paso la mente deberá llenarse de muchas preguntas y de curiosidad. La interrogación y la revisión casi se suceden al mismo tiempo, pero en ocasiones se dedica tiempo aparte para las preguntas. Conviene anotarlas en un papel. Esta forma de estudiar es provechosa porque es activa y contribuye a mantener la concentración.

ETAPA: ESTUDIO: BASES: CAPTACION, PROCESAMIENTO Y VERIFICACION

Se realiza por medio de la captación, procesamiento y verificación de datos. Se deben cumplir los pasos de lectura, producción, repaso y autoevaluación.

CUARTO PASO: LECTURA

Lo importante en la lectura es la captación que también se puede realizar a través de la audición y de la observación.

Captar significa recibe ideas, información, relaciones, etc. en la mente, mientras se capta, la mente selecciona datos importantes e identifica lo que es secundario.

QUINTO PASO: PRODUCCION

Se puede producir de dos formas:

- a) Modificando el material de estudio (subrayar)
- b) Reelaborando la información.

La producción es útil porque ayuda a retener mejor en la memoria, a comprender mejor y hacer estudio activo.

El análisis, la comparación, la definición, la generalización, el resumen, la evaluación, la deducción y la investigación se emplean como herramientas mentales durante la producción.

SEXTO PASO: REPASO

El repaso es necesario porque el olvido se manifiesta casi inmediatamente después de haber aprendido. La curva del olvido se presenta así:

- Una hora después del estudio se olvida el 5%
- al día siguiente, 10%
- a la semana, 15% más, sólo queda un 70%
- a los dos meses se pierde el 20 % y
- al año se olvidó otro 20%
- Definitivamente tal vez queda un 10% o un 20%

Los estudios sobre el olvido indican que los repasos deben hacerse con mucha frecuencia, por ejemplo:

- a) una hora después de producir
- b) al día siguiente
- c) tres días después
- d) Durante cuatro semanas cada siete días y
- e) en vísperas de un examen debe hacerse un repaso concienzudo y profundo

SEPTIMO PASO: AUTOEVALUACION

Consiste en averiguar por sí mismo con la mayor objetividad posible qué es lo que aprendió. Objetividad quiere decir no hacer trampas.

La autoevaluación ayuda a trazarse un plan para reforzar los puntos débiles y para dar confianza en lo que se sabe sobre la materia en estudio.

ETAPA: POST ESTUDIO

FASE: PERFECCIONAMIENTO

OCTAVO PASO: REFUERZO

Consiste en leer o informarse a través de la radio o la televisión algo más sobre el tema que se estudió. Esto sirve como de cuña para afianzar los conocimientos recién adquiridos.

NOVENO PASO: INTEGRACION

Consiste en relacionar los conocimientos adquiridos con las demás ciencias o disciplinas que se estudian en la carrera. También puede realizarse cuando se aplican los conocimientos teóricos a la realidad o sea al campo específico de trabajo. Es posible también lograr una integración de la realidad a los conocimientos estudiados.

La integración se produce cuando los conocimientos son útiles para resolver problemas que se presentan en la vida.