

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA – CIEP’s –
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE PARA MEJORAR EL
DESEMPEÑO ACADÉMICO. (Guía para estudiantes de
primer semestre, basadas en la perspectiva constructivistas)”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

ELSA GABRIELA SÁNCHEZ CASTILLO

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, AGOSTO DE 2012

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a figure on horseback, a lion, and a castle. The shield is flanked by two columns with banners that read 'PLUS' and 'ULTRA'. Above the shield is a crown and a cross. The outer ring of the seal contains the Latin text 'LETTERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEM' and 'ATENSIS INTER'.

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usncpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs

Reg. 156-2011

DIR. 1,543-2012

De orden de Impresión Final de Investigación

01 de agosto de 2012

Estudiante

Elsa Gabriela Sánchez Castillo

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL QUINIENTOS TREINTA Y CINCO GUIÓN DOS MIL DOCE (1,535-2012), que literalmente dice:

"UN MIL QUINIENTOS TREINTA Y CINCO: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO ACADÉMICO,"** **"(Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva constructivistas)"** de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

Elsa Gabriela Sánchez Castillo

CARNÉ No. 2003-20438

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciada Irma Vargas y revisado por Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 1106-2012
REG: 156-2011
REG: 156-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 30 de julio 2012

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO ACADÉMICO.”

“(Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva constructivista)”

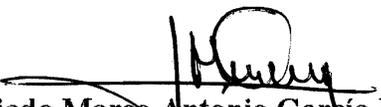
ESTUDIANTE:
Elsa Gabriela Sánchez Castillo

CARNÉ No.
2003-20438

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 26 de julio 2012 y se recibieron documentos originales completos el día 27 de julio 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Marco Antonio García Enríquez
~~COORDINADOR~~



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 1107-2012

REG: 156-2011

REG: 156-2011

Guatemala, 30 de julio 2012

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez,
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas**

Licenciado García:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**"LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE PARA MEJORAR EL
DESEMPEÑO ACADÉMICO."**

**"(Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva
constructivista)"**

ESTUDIANTE:

Elsa Gabriela Sánchez Castillo

CARNÉ No.

2003-20438

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 18 de julio 2012 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


**Licenciada Ninfa Jeaneth Cruz Oliva
DOCENTE REVISOR**



Areliis./archivo

Guatemala, 2 de julio de 2012.

Licenciado
Marco Antonio García Enríquez
Coordinador Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEP’s- “Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimado Licenciado García:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado “Las Estrategias de Aprendizaje para mejorar el Desempeño Académico”. (Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista) realizado por la estudiante ELSA GABRIELA SÁNCHEZ CASTILLO, CARNÉ 2003 20438.

El trabajo fue realizado a partir del 22 de julio de 2011 hasta el 2 de julio de 2012. Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEP’s por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.
Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Irma Vargas
Terapista de Lenguaje
Psicóloga
Colegiado No. 1984
Asesora de contenido

Guatemala, 17 de Mayo del 2012.

Licenciado Marco Antonio García

Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPS-

“Mayra Gutiérrez”

C U M

Licenciado García:

Por este medio yo Licenciada Karla Carrera, coordinadora del área de la carrera técnica de Terapia de Lenguaje le informo que la Estudiante Elsa Gabriela Sánchez Castillo con el número de Carné No. 200320438, realizó el grpo focal con catedráticos de La Escuela en Ciencia Psicológicas correspondiente al trabajo de campo del proyecto de tesis titulado “Las Estrategias de Aprendizaje para mejorar el Desempeño Académico”. (Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista) el día 17 de mayo a las 6:00 pm.

Sin otro particular, me suscribo con un atento saludo.


Licenciada Karla Carrera

Colegiado 5857





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Guatemala, 14 de mayo del 2012.

Licenciado Marco Antonio García

Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPS-

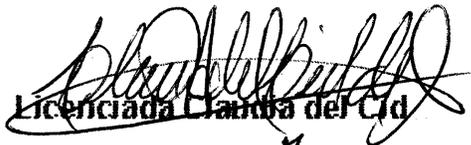
"Mayra Gutiérrez"

CUM

Licenciado García:

Por este medio yo Licenciada Claudia del Cid, catedrática de los estudiantes del primer semestre de la Carrera Técnica de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Psicología le informo que la Estudiante Elsa Gabriela Sánchez Castillo con el número de Carné No. 200320438, administró el cuestionario correspondiente al trabajo de campo del Proyecto de Investigación titulado "**Las Estrategias de Aprendizaje para mejorar el Desempeño Académico**". (Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista) a los estudiantes el día 14 de mayo a las 5:00 pm.

Sin otro particular me suscribo con un atento saludo



Licenciada Claudia del Cid

Colegiado 249



PADRINOS DE GRADUACIÓN

**IRMA VARGAS
LICENCIADA EN PSICOLÓGIA
COLEGIADO
1984**

**JOSÉ AMBROSIO MOGOLLÓN GUZMÁN
CONTADOR PÚBLICO Y AUDITOR
COLEGIADO
2285**

AGRADECIMIENTOS

A JEHOVÁ DIOS:

Por su amor tan grande y misericordia, te agradezco por tanta bendición que me das, por la oportunidad de estar viva y obtener un logro más

A MI FAMILIA:

A mi papá, mi mamá, y hermanos María José y Carlos por darme su amor, son parte muy importante en mi vida y les agradezco todo el apoyo que me brindaron, se que nunca podre recompensar su amor y paciencia, los amo, los amo. A mis abuelos, tíos y primos por su cariño y preocuparse por mí, cada uno de ustedes sabe que los quiero muchísimo

Quiero dedicarle este acto de graduación a mi abuelita Floridalma (Mamachatia) porque siempre la tengo presente en cada alegría y recuerdo con mucho amor, y quiero compartir con ella de esta nueva alegría. La amo

A la Familia Valdez Vielman en especial a Luis, gracias por este tiempo que has compartido conmigo, por tu amor y apoyo dándome ánimos para terminar este proyecto, gracias por estar a mi lado flaquito, te amo

A MIS AMIGOS Y AMIGAS:

A cada uno de ustedes le agradezco por el apoyo que me han brindado, por las enseñanzas que me han permitido ser una mejor profesional, gracias por cada muestra de cariño, ustedes saben que son importantes para mí.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA:

En especial a la Escuela de Ciencias Psicológicas, por permitirme cumplir uno de mis sueños y permitirme ahora ser una profesional.

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	
Prólogo	
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN	
1.1 Planteamiento del problema y Marco Teórico	3
1.1.1 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Marco Teórico	5
1.2.1.1 El aprendizaje	5
1.2.1.2 El estudio	6
1.2.1.3 Técnicas de estudio	8
1.2.1.4 Tomas de apuntes	9
1.2.1.5 Lectura compresiva	10
1.2.1.6 Tipos de subrayado	10
1.2.1.7 Técnica de mapa conceptual.....	13
1.2.1.8 El análisis.....	16
1.2.1.9 La síntesis	17
1.2.1.10 Técnica de Resumen	18
1.2.1.11 Cinco pasos para aprender temas difíciles	20
1.2.1.12 Como superar los exámenes	22
1.2.1.13 Preparase para los exámenes.....	25
1.2.1.14 La ansiedad ..	30
1.2.1.15 Como afecta la ansiedad ante los exámenes.....	33

CAPÍTULO II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas y Procedimientos de Trabajos.....	36
2.2 Instrumentos de Recolección de Datos.....	37

CAPÍTULO III PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y la población.....	38
3.1.1 Características del lugar.....	38
3.1.2 Características de la población.....	38
3.2 Presentación.....	39
3.3 Análisis cualitativo.....	40
3.4 Análisis cuantitativo.....	41

CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones.....	51
4.2 Recomendaciones.....	52

BIBLIOGRAFÍA	53
---------------------------	----

ANEXOS

RESUMEN

“LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO ACADÉMICO”.

(Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista)

Elsa Gabriela Sánchez Castillo

Es importante que como estudiante, se reconozca que se puede mejorar la preparación ante los estudios y resolución de las pruebas de evaluación, conociendo los procesos cognitivos para desarrollar estrategias de aprendizaje que son eficaces para el estudio, por lo que el propósito de la guía es hacer conciencia sobre la actitud que debe presentar el alumno desde el inicio de clases, ofrece procedimientos prácticos y concisos que describen diversas técnicas necesarias, como aprender temas difícil en cinco pasos y la importancia de comprender y no únicamente memorizar la información, etc.; esta guía constituye una ayuda complementaria para el estudiante de la carrera de Licenciatura en Psicología, que desee ampliar sus posibilidades de éxito a la hora de someterse a cualquier prueba de evaluación. Para la recolección de datos de la presente investigación se realizaron cuestionarios a estudiantes de primer semestre de la Escuela de Ciencias Psicológicas en su mayoría estudiantes de la jornada matutina y un grupo de enfoque realizado con catedráticos de primer semestre de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, la interpretación de los resultados que dichos instrumentos proporcionaron llevaron a varias conclusiones, como por ejemplo que la educación en algunas instituciones se ha convertido en un medio netamente informativo olvidando desarrollar habilidades cognitivas y en muchas ocasiones los estudiantes tiene como interés aprobar los cursos, sin importar si aprendieron o interiorizaron la información que se les impartió, la cual les será de beneficio cuando se desempeñen en el ámbito laboral, y es por ello que la guía responde a la necesidad de los estudiantes de contar con estrategias de aprendizaje indispensables para desempeñarse de forma exitosa en sus estudios universitarios.

PRÓLOGO

Desde el punto de vista constructivista aprender a aprender requiere habilitar procesos de pensamiento de orden superior que intervengan en el proceso de aprendizaje de manera consiente como lo son, el análisis, la síntesis, la explicación, la elaboración propia y la metacognición, lo que permite un aprendizaje significativo que consiste en utilizar el aprendizaje recordado y aplicarlo en la vida diaria, contrario a aprender sin aprender únicamente a estudiar para un examen, memorizar y repetir información teórica. Al respecto de lo anteriormente dicho, los estudiantes que ingresan a la universidad en su mayoría no aprenden significativamente debido a que la educación de nivel primaria, secundaria y diversificado no contemplan en sus programas crear las habilidades de pensamiento crítico y cognitivas que le permitan utilizar la información escolar, aplicarla y poder explicarla, construyendo una elaboración propia, esto también se deriva del hecho que los programas educativos en sus contenidos están llenos de información que no será útil para los educandos en su vida, aprendiendo teoría que nunca será utilizada como parte del quehacer diario y en el futuro laboral, estos programas educativos han perdido de vista que el fin último de la escolaridad es una meta laboral lo que significa que se estudia, se obtiene un título y una profesión en la cual se va a desempeñar una persona para un sostenimiento académico por lo tanto aprender para ganar un examen no es aprender, no es ganar competencia o habilidades que le permitan aprender en todo momento de todas las situaciones de la vida incluyendo el aprender el desempeño de una responsabilidad en el trabajo. Por todo lo anterior es necesario que los universitarios de primer ingreso aprendan a aprender a realmente comprender y explicar el que hacer de la profesión que escogieron para desempeñarse cuando egresen de la universidad, habilitar sus procesos mentales y cognitivos superiores que le permitan dar significado a toda información teórica recibida en las aulas universitarias y aplicarlo en la práctica durante su proceso de aprendizaje para consolidar sus conocimientos y construir propios, la guía “LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO ACADÉMICO” (Guía para estudiantes de primer semestre, basada en la Perspectiva

Constructivista)será un aporte para aquellos que se interesen y quieran practicar las actividades sugeridas, llegar a la metacognición y ser profesionales de éxito, aprendiendo a un después de egresados cada día para ser mejores personas.

Licda. Irma Vargas

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La mayoría de personas necesitan o tienen el deseo de superarse en la vida, y el deseo a una vida mejor lo que lleva a las personas a buscar la preparación para poder obtener un empleo que les sea de beneficio, pero como ya se sabe estudiar no es una tarea fácil, es por ello que es importante tener una buena Motivación, ya que impulsara a esforzarse y dedicarse a lo que se desea , así como procurar estudiar de forma adecuada para lograr obtener un aprendizaje significativo que lleve a la persona a ser un profesional de éxito.

Para estudiar concienzudamente es necesario reconocer que el estudio como alumno debe ser importante desde el primer día de clases, organizarse y planificar los estudios y así no dejar el estudio a última hora provocando efectos negativos en el aprendizaje, en la mayoría de casos provoca ansiedad la cual ataca a cada persona de forma diferente, en algunos alumnos de afecta de forma fisiológica, conductual o cognitiva, ésta se produce por mala preparación y produce pensamientos con ideas negativas o bloquea la información que no fue comprendida e internalizada sino que solamente fue memorizada de forma mecánica .

Es importante saber y reconocer que como estudiante se puede mejorar la preparación y la actuación ante los estudios y resolución de las pruebas de evaluación, conociendo los procesos cognitivos para desarrollar estrategias de aprendizaje que le son eficaces para el estudio, “Las Estrategias de Aprendizaje para mejorar el Desempeño Académico”.(Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista), hace conciencia sobre la actitud que debe presentar el alumno desde el inicio de clases, ofrece procedimientos prácticos y concisos que describen diversas técnicas necesarias, como aprender temas difícil en cinco pasos y la importancia de comprender y no únicamente memorizar la información, etc.; esta guía constituye una ayuda complementaria para el estudiante de la carrera de Licenciatura en Psicología que

desea ampliar sus posibilidades de éxito a la hora de someterse a cualquier evaluación. Al mismo tiempo es necesario que esta información pueda ser usada para su difusión entre los profesionales que laboran con los estudiantes en función de maestros que muchas veces desconocen la forma adecuada o no tienen conocimiento sobre el tipo de instrumento que pueda beneficiar a sus estudiantes.

La guía podrá ser utilizada por los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología y cualquier otro tipo de estudiante que necesite un instrumento para disminuir sus niveles de ansiedad y mejorar sus técnicas de aprendizaje, debido a que fue creada con el fin de proporcionar estrategias para la mejora del desempeño académico, basadas en la perspectiva constructivista.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1. 1 Planteamiento del Problema

Aprender es algo que hacen todos los humanos, en el pasado, fue lo que permitió la supervivencia de la especie porque los hizo sumamente adaptables. El ser humano depende de las habilidades y capacidades que el aprendizaje procura a la mente, sin él, la vida de adulto independiente sería inconcebible, para realizar cualquier actividad todos necesitan una cantidad determinada de energía, desde hacer deporte o conducir, hasta caminar o leer un libro. Esta actividad es normal, y además es necesaria, el problema comienza cuando esa cantidad de energía se dispara y se pasa de estar activado a estar sobre activado y esto ocurre cuando una persona se anticipa un peligro, ya sea real o imaginado.

La Motivación es el impulso que induce a estudiar, a esforzarse y “aguantar” durante dos horas seguidas sentados delante del libro, pero si la activación excede sus límites, la persona se sentirá bloqueada y cambiara la atención de los libros a las uñas que comienzan a morder insaciablemente, a la cantidad de cigarrillos que fuman, a todos los pensamientos de sentir que no da tiempo, no se puede con todo esto, la persona se siente incapaz de concentrarse en una sola tarea por más de diez minutos, enseguida asaltan a la cabeza miles de preguntas, de sentimientos de fracaso, de poca valía, entre otras.

La ansiedad es como un ejército con tres batallones: el fisiológico, el cognitivo y el conductual y cada uno ataca de forma diferente. El fisiológico asalta al organismo de la siguiente manera: Al corazón le hace latir más fuerte, al estómago “le hace un nudo”, el pulso se acelera, tiemblan las manos y los pies. Al conductual no le deja detenerse, hace a la persona ir de un lado a otro sin parar, hace comer, beber, fumar más, mordernos las uñas, etc. Y por último, al cognitivo le ataca invadiendo los pensamientos con ideas negativas como “no podré, soy un inútil.”, estas ideas afectan con tanta fuerza que al final la persona acaba rindiéndose y admitiéndolas como ciertas.

Las Pruebas de evaluación en sus formas más variadas afectan a casi todas las personas durante la vida. Los años obligatorios del colegio son la primera exposición a los exámenes, pero el proceso formal de evaluación no concluye allí. Incluso después de haber dejado atrás la escuela y la universidad muchos se enfrentan a otros tipos de exámenes, uno de los factores que más influye en el rendimiento de los alumnos son las técnicas de estudio, las condiciones de trabajo personal, además de la capacidad intelectual y los rasgos de personalidad, repercuten en el resultado académico esperado por el alumno y su entorno, condicionando la motivación y la predisposición hacia de estudio.

La ansiedad ante las pruebas de evaluación consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes, se da a niveles elevados y puede interferir seriamente en la vida de la persona. A nivel físico se pueden dar alteraciones en el sueño, dolores en el estómago, en la cabeza, sensación de paralización o hiperactivación, náuseas, opresión en el pecho, etc., a nivel de comportamiento, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas, antes del examen al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, el estudiante puede pasarse horas enteras viendo televisión, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros, el final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar llegando en ocasiones a no presentarse.

A nivel psicológico, todo lo que pasa por su cabeza antes del examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiante se infravalora ("se sienten incapaces de estudiarlo todo", la persona tiene un sentimiento de inferioridad ante los demás", "tiene un sentimiento de que no sirven para estudiar") y prevé que va a reprobado e imagina consecuencias negativas del suspenso ("qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios", etc). Asimismo, durante el examen puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible experimentar un bloqueo mental (o "quedarse en

blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan.

Según la revisión de antecedentes realizadas para esta investigación los materiales de consulta son pocos, no se encuentran actualizados y por lo general son de difícil acceso aun dentro de las instalaciones universitarias, por lo que “Las Estrategias de Aprendizaje para mejorar el Desempeño Académico”. (Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista), ofrece procedimientos prácticos y concisos que describen diversas técnicas necesarias, el organizar el estudio y el repaso, conteniente métodos relajarse para dominar la inquietud. A la hacer mención de los hábitos contraproducentes, ofrece una valiosa oportunidad de aprendizaje.

1.1.2 .Marco Teórico

El Aprendizaje:

Aprender es algo que hacemos todos los humanos, en el pasado, fue lo que permitió la supervivencia de nuestra especie porque nos hizo sumamente adaptables. Dependemos de las habilidades y capacidades que el aprendizaje procura a nuestras mentes, sin él, la vida de adulto independiente sería inconcebible. En lugar de suponer que el aprendizaje constituye un solo proceso es más realista pensar que la palabra aprendizaje “es un término que se refiere a una gama de hechos que ocurren en la mente”.¹

El aprendizaje se da por medio de la información que reciben los sentidos y la interpretación que le da el cerebro a tales estímulos, conservando en el mismo la información relevante, permitiendo que la persona la recuerde y utilice cuando se es necesario. Siempre hay algo que aprender, a lo largo de vida se van experimentando en diferentes ámbitos y cada experiencia deja un aprendizaje el que ayuda a la

¹ Howe, Michael J. “Psicología del Aprendizaje Una guía para el profesor”. Pág. 1

persona a crecer tanto en sentido cognitivo como a nivel emocional haciéndolos independientes y capaces de sobrevivir.

Los seres humanos son seres individuales, quienes tienen diferente forma de aprender, responder y desenvolverse en la vida; por lo que es de suma importancia hacer mención que las técnicas que se presentan a continuación no serán de la misma utilidad o eficaces a la hora del aprendizaje, es necesario que cada persona analice según sus habilidades que técnicas serán de ayuda para tener éxito en el aprendizaje. Otro punto importante de resaltar es que las técnicas de aprendizaje aun cuando sean realizadas con los procedimientos correctos, si el estudiante no posee una buena actitud ante el estudio, seguramente no logrará concentrarse de forma adecuada, afectando el proceso de aprendizaje e internalización del conocimiento.

El Estudio:

Es el desarrollo de aptitudes y habilidades mediante la incorporación de conocimientos nuevos; este proceso se efectúa generalmente a través de la lectura. El sistema de educación mediante el cual se produce la socialización de la persona, tiene como correlato que se dedique una elevada cantidad de horas al análisis de diversos temas, es por ello que se han desarrollado una serie de estrategias o técnicas de estudio, con el fin de que la tarea de estudiar sea más simple y que se logren alcanzar mejores resultados, si bien estos métodos son variados, es posible destacar una serie de pautas recurrentes.²

El estudio es una forma de aprendizaje consiente, ya que la persona decide lo que desea aprender y la forma en la que lo quiere aprender (lo cual puede depender de las circunstancias o las exigencias del medio social en que se desarrolle la persona) y debido a que los seres humanos tienen diferentes capacidades y habilidades, las cuales varían en cada persona la forma de aprendizaje variará, se aprenderá a diferente ritmo y de forma variada.

² Ibíd., página 8.

Planificar el estudio:

Planificar es una forma concreta de llevar a cabo los objetivos y crearse un hábito de trabajo, la planificación es beneficiosa porque ahorrará tiempo y esfuerzo, a la vez que dará una visión total del quehacer.

Para ello se debe tener en cuenta que es necesario estudiar todos los días el mismo tiempo y, a ser posible, a la misma hora, buscar las horas de estudio donde el rendimiento de la persona sea más alto, no desvelarse ni madrugar excesivamente, es indispensable poner en orden de estudio cada materia de acuerdo con la propia curva de trabajo, o nivel de concentración, y de la misma forma con el tiempo de estudio para cada materia de acuerdo con el grado de dificultad y exigencia personal, estudiar en varios periodos seguidos, intercalando pequeños descansos después de cada periodo, concretar lo qué se debe estudiar en cada periodo, una vez realizado el tiempo de estudio se debe seguir y revisarlo periódicamente a fin de introducir las correcciones necesarias, al realizar todo esto se debe ser constante y no desanimarse si en los primeros días no se consigue cumplirlo totalmente.

Ejercicios de planificación:

Muchas personas no tienen el hábito de planificar por lo que si se desea poner en práctica esta técnica se podría comenzar realizando algunos ejercicios, por ejemplo:

- *Elaborar un propio calendario personal.*
- *Realizar un horario personal.*
- *Programar un trabajo mensual.*
- *Planificar el tiempo semanal y diario.*³

La planificación es el paso primordial a la hora de estudiar, ya que gracias a ello el estudiante lograra organizar lo que debe realizar y así conseguir las metas en

³ Cuenca Esteban, Fernando. "Cómo estudiar con eficacia" (Las claves del éxito académico y personal). Ed. Escuela Española, pág. 56.

mira, lamentablemente la mayoría de estudiantes olvidan este paso y dejan todo lo que debe realizar para última hora afectando su aprendizaje ya que el único interés de los estudiantes es aprobar su curso.

Técnicas de Estudio:

Es una serie de estrategias y procedimientos de carácter cognitivo y metacognitivo vinculados al aprendizaje, de este modo y bajo esta denominación, se integran y se agrupan técnicas directamente implicadas en el propio proceso del estudio; tales como la planificación de dicha actividad, el subrayado, el resumen, la elaboración de esquemas, etc.; así como otras estrategias que tienen un carácter más complementario, como pueden ser la toma de apuntes o la realización de trabajos, es decir, *la técnica es un conjunto sistematizado de normas o reglas que prescriben la forma cómo debemos actuar para transformar la realidad en beneficio del hombre.*⁴

*“La técnica es el conjunto de reglas, actos coordinados, procesos y operaciones definidas para realizar eficazmente una actividad o tarea concreta”. Todo ello, acompañado por una serie de estrategias metacognitivas (monitorización de la ejecución de la tarea) que en ellas están presentes (de forma más o menos consciente) en todo este proceso del estudio: autocuestionamiento, uso de analogías, supervisión y regulación de la propia ejecución, etc.*⁵

Las técnicas de estudio son un medio del que se puede valer una persona para hacer del estudio algo más práctico logrando mayor comprensión y memorización del tema en estudio, las diversas técnicas permiten al estudiante escoger la forma que más se adapta a las necesidades y habilidades, para que se facilite el aprendizaje y así lograr éxito en lo que se desea aprender.

⁴ Howe, Michael J. “Psicología del Aprendizaje Una guía para el profesor”. Página 12

⁵ Ocrospoma Curi, Víctor. Vocabulario Pedagógico. Pág.131

A continuación se presentan varias técnicas de estudio que son eficaces para el mismo:

La Toma de Apuntes:

*Esta técnica requiere de mucha concentración en el tema que se está exponiendo, preparándose de antemano con lectura sobre el tema así lograr entender de lo que se está hablando y solo apuntar los conceptos claves.*⁶

Los estudiantes necesitan presentarse a las clases y las conferencias con una actitud activa y para ellos será de gran utilidad que se tome apuntes. Esto exige prestar atención y juzgar continuamente qué es lo más importante de entre todo lo que el docente está diciendo, reduciendo al mínimo la divagación, que con tanta facilidad hace que el estudiante pierda su tiempo valiosísimo y minimizando el rendimiento.

Para la toma de apuntes es necesario tomar en cuenta:

- *Procurar sentarse en un lugar donde no hayan muchos o ningún distractor*
- *Utilizar un cuaderno con hojas recambiables y que se pueda archivar.*
- *Dejar un margen en blanco para anotaciones y dudas.*
- *Al comenzar poner la fecha, tema, asignatura.*
- *Escritura legible.*
- *Utilizar un lenguaje propio.*
- *Anotar las ideas principales. Se puede utilizar un código de abreviaturas utilizando como por ejemplo el signo + por más y x para por.*
- *Al finalizar la clase se necesita comprobar las dudas, datos, fechas.*
- *En casa, repasar, ordenar, complementar la información con otros libros.*
- *Pasar apuntes realizados en limpio podría suponer el afianzar el contenido.*⁷

⁶ Castellón, M y Monereo Font C. "El Conocimiento estratégico en la toma de apuntes. Un estudio en la educación superior". Páginas 25 – 42.

Lectura Comprensiva

Esta técnica consiste en una lectura lenta, profunda, reflexiva y total,⁸ la cual tiene ventajas como permitir profundizar en el contenido del texto, favorece el proceso de memorización, se puede distinguir las ideas principales, secundarias, anécdotas y ejemplos, por lo que permite detectar la jerarquía de ideas.

Técnicas de subrayado:

Qué es subrayar:

Literalmente, subrayar es trazar líneas u otros signos debajo de determinadas palabras con el objetivo de resaltar su significado⁹. Aplicado al estudio, el objetivo del subrayado es enfatizar las ideas más que palabras, y por medio de las diferentes clases de subrayado se puede resaltar las ideas esenciales y diferenciarlas de las secundarias.

Tipos de subrayado:

El uso de cada uno tendrá que ir en función de facilitar la comprensión y servirán para diferenciar los distintos niveles de importancia en el texto, estos diferentes tipos pueden ser utilizados de diversas formas, las cuales variarían según se le facilite al estudiante.

El subrayado requiere mucha práctica para lograr aplicarlo eficazmente, en general, es recomendable realizarlo después de la segunda lectura del texto, aunque

⁷ Castellón, M y Monereo Font C. "El Conocimiento estratégico en la toma de apuntes. Un estudio en la educación superior". Páginas 25 – 42.

⁸ Tierno, Bernabé, (1999) "*Las mejores técnicas de estudio*". Páginas 115.

⁹ *Ibíd.*, Páginas 125

a medida que se vaya adquiriendo experiencia se podría ir subrayando algunos datos o ideas principales en la primera lectura rápida.

A continuación se presenta una forma en la que pueden ser utilizados los diferentes tipos de subrayado:

- *Raya gruesa: para ideas principales y muy generales.*
- *Raya más fina: ideas secundarias.*
- *Línea discontinua: para relacionar unas partes con otras.*
- *Recuadros: para resaltar titulares.*
- *Subrayado vertical: para cuando se quiera destacar párrafos completos.*
- *Con signos: de interrogación (¿?) para expresar algo que no se ha comprendido, asterisco (*) para marcar algo importante, signo más (+) para apuntar información complementaria sobre una idea ya subrayada.¹⁰*

La técnica de subrayado da diversas ventajas tales como, mejora la retentiva, debido a que la memoria recuerda mejor aquello que se resalta, el subrayado implica una lectura activa en la que se necesita redoblar la concentración, los repasos serán más rápidos y efectivos, al trabajar con palabras-clave, facilita la comprensión del texto, el subrayado es la llave que permitirá aplicar el resto de recursos gráficos para organizar contenidos (resúmenes, apuntes, esquemas, notas al margen.)

¹⁰ Cuenca Esteban, Fernando. "Cómo estudiar con eficacia" (Las claves del éxito académico y personal). Ed. Escuela Española, pág. 37.

+	IDEA REPETIDA
*	IMPORTANTE
	PÁRRAFOS O FRASES QUE MERCEN ESPECIAL ATENCIÓN
P	PREGUNTAR
L	LLAMADAS O ANOTACIONES
¿?	POR QUÉ
—	FALTA INFORMACIÓN

MUY
ÚTIL

=====	IDEA GENERAL
—————	IDEA PRINCIPAL
—————	IDEA SECUNDARIA
-----	ASPECTOS, DETALLES
○	EPÍGRAFES, COMIENZOS IMPORTANTES
▭	ETAPAS, CLASIFICACIONES, FECHAS, FASES.....
→	ENLACE, CONEXIÓN RELACIÓN, IMPLICA...

El cuadro que antecede evidencia la variedad para trabajar esta técnica.

Para que esta técnica sea de beneficio hay que tener claro en qué consiste debido a que muchos estudiantes utilizan esta técnica pero no la aplican correctamente, subrayan casi todo y esto es una pérdida de tiempo y al repasar,

¹¹ Ibíd. pág. 38.

cansan la vista y leen todo el documento nuevamente. Por lo que, es importante recordar que es eficaz utilizar diferentes tipos de subrayado que demasiados colores, además, los colores fluorescentes cansan la vista, el subrayado no debe suponer más de la cuarta parte del total del texto, es importante recordar que sólo la práctica continua convertirá el subrayado en el mejor aliado, al terminar, es necesario hacer una lectura de todo lo subrayado. Facilita la comprensión.

Técnica del mapa conceptual:

El mapa conceptual es una técnica creada por Joseph D. Novak quien la presenta como:

1. *estrategia*
2. *método y*
3. *recurso esquemático*

Puede describirse como un grafico, un esqueleto de líneas que se agrupan en una serie de puntos, como ejemplo se podría comprar con un mapa de carreteras, en los puntos que representan las poblaciones están unidos por una serie de líneas que simbolizan las vías de comunicación.

En el mapa conceptual, los puntos que se agrupan son los conceptos importantes que se escriben dentro de recuadros, todos los conceptos relacionados se unen mediante una línea y el sentido de esa relación se aclara con palabras-enlace, que se escriben en minúscula y junto a las líneas de unión. Dos conceptos y sus palabras-enlace forman una proposición.¹²

Esta técnica es útil para organizar en un solo mapa, de forma abreviada la información relevante, facilitando el estudio porque no se perderá el tiempo leyendo

¹² Gómez, Juan Pedro y Molina Rubio, Ana. "Potenciar la Capacidad de Aprender y Pensar", pagina 96.

una cantidad exagerada de información sino que únicamente la principal y de forma organizada y clara.

Elementos fundamentales:

El mapa conceptual tiene tres elementos fundamentales:

1. Conceptos:

Son los que hacen referencia a acontecimientos todo aquello que sucede o puede provocarse y a objetos, todo aquello que se puede observar. “Según Novak los conceptos son desde la perspectiva de un individuo”. Las imágenes mentales que provocan en nosotros las palabras o signos con los que expresamos regularidades. Esas imágenes mentales tienen elementos comunes en todos los individuos y materias personales.

2. Proposición:

Consta de dos o más términos conceptuales (conceptos) unidos por palabras (palabras-enlace) para formar una unidad semántica.

3. Palabras-enlace:

*Son palabras que sirven para unir los conceptos y señalar el tipo de relación existente entre ambos.*¹³

Características del mapa conceptual:

A) Jerarquización:

En los mapas conceptuales los conceptos están dispuestos por orden de importancia, los conceptos más importantes ocupan los lugares superiores de la estructura grafica, los ejemplos se sitúan en último lugar y no se enmarcan

¹³ Gómez, Juan Pedro y Molina Rubio, Ana. “Potenciar la Capacidad de Aprender y Pensar”, pagina 98.

B) Selección:

Hay una limitación de tipo material con las que contar además del destino o la utilidad que se asigne al mapa, se puede presentar la panorámica global de una materia o tema y otros se centran en partes o subtemas más concretos.

C) Impacto visual:

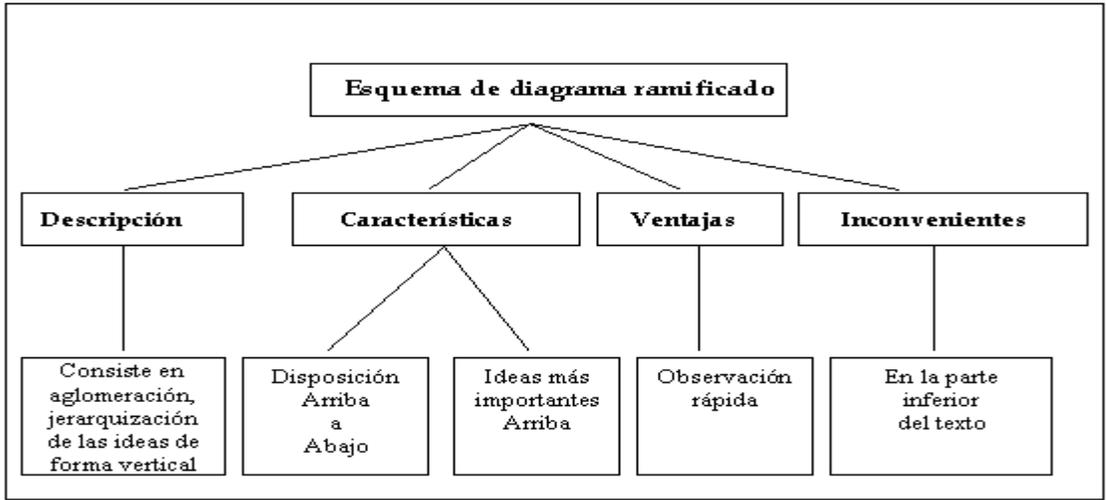
Un buen mapa conceptual es conciso y muestra las relaciones entre las ideas principales de un modo simple y llamativo, se destacan mas los términos conceptuales cuándo se escriben con letras mayúsculas y s enmarcamos con rectángulos.¹⁴

En el mapa conceptual se necesita identificar los conceptos claves del texto que se está trabajando, hacer una lista con dichos conceptos claves (cuando se empiece a trabajar esa técnica conviene limitar el número de conceptos a 10 o 12), ordenar los conceptos de la lista empezando por el más general y siguiendo por orden de concreción de los mismos, situar el concepto más general en la parte superior del mapa y a partir de ahí según vayan siendo más concretos los restantes conceptos, hasta llegar a los más concretos o específicos, unir los conceptos mediante líneas con palabras de enlace o proposiciones que define las relaciones entre los conceptos y señalar gráficamente en el mapa los enlaces cruzados que relacione conceptos pertenecientes a distintas ramas jerárquicas del mapa conceptual.

El mapa conceptual ayudara a tener de una forma organizada y clara la información estudiada y facilitara el repaso de lo estudiado, ya que en el se encontrara ordenado toda la información relevante que de debe aprender.

¹⁴ *Ibíd.*, pagina 100.

Ejemplo de mapa conceptual:



15

El análisis:

Acto de separar las partes de un elemento para estudiar su naturaleza, su función y/o su significado. Un análisis es un efecto que comprende diversos tipos de acciones con distintas características y en diferentes ámbitos, pero en suma es todo acto que se realiza con el propósito de estudiar, ponderar, valorar y concluir respecto de un objeto, persona o condición, entonces la distinción y separación de las partes de un todo hasta llegar a conocer sus principios y elementos.

*Acción de dividir un elemento o problema en tantas partes como sea posible, para reconocer la naturaleza de las partes, las relaciones entre estas y obtener conclusiones objetivas del todo, entonces un análisis en sentido amplio es la descomposición de un todo en partes para poder estudiar su estructura, sistemas operativos o funciones.*¹⁶

¹⁵ Cuenca Esteban, Fernando. "Cómo estudiar con eficacia" (Las claves del éxito académico y personal), pág. 42.

¹⁶ Cuenca Esteban, Fernando. "Cómo estudiar con eficacia" (Las claves del éxito académico y personal), pág. 52.

Para la realización de un análisis se necesita realiza una lectura profunda del tema, aclarar las dudas que surjan después de la lectura, esto implica buscar en el diccionario o en el internet aquellas palabras que no se comprendan, por último se identifican y extraen las ideas centrales del texto

La Síntesis:

La síntesis es la versión abreviada de cierto texto que una persona realiza a fin de extraer la información o los contenidos más importantes de un determinado texto, este proceso resulta ser una buena y efectiva forma de facilitar los procesos de aprendizaje. Es una herramienta que le permite a quien lo redacta comprender e interiorizarse en mayor medida en determinado contenido de su interés. También reconocido como un método utilizado para ahorrar tiempo en la lectura de información poco pertinente o que poca relación tiene con el foco de los contenidos que se pretenden investigar o estudiar¹⁷.

La síntesis es una abreviación de un tema en específico, anotando lo importante, lo que se ha analizado y comprendido, se centra en las ideas centrales de un texto. Es importante que la síntesis de un texto, a pesar de ser obra de una persona diferente, sea un texto más pequeño que muestre la intención original que el autor del texto quiso reflejar, por lo tanto, es importante evitar incluir ideas nuevas o percepciones propias acerca de lo que se quiere sintetizar.

*Para la realización de una buena síntesis lo recomendado es realizar una lectura completa del texto, y luego, una segunda lectura en la que se subrayan las ideas centrales. Durante el proceso de la relectura es de gran ayuda notar la estructura del texto, el que debiera contener una introducción, un desarrollo y una conclusión, de esta manera, resultará más fácil organizar las ideas extraídas y redactar un nuevo texto sin modificar la intención del autor original.*¹⁸

¹⁷ *Ibíd.*, pagina 60.

¹⁸ *Ibíd.*, pagina 61.

¿Cuál es la diferencia entre resumen, análisis y síntesis?

*El análisis y la síntesis son procedimientos lógicos que se complementan. Mientras el primero conduce a la automatización de las ideas, la segunda obliga a la integración de las partes en el todo.*¹⁹

El análisis se descompone o se desintegran las ideas; en la síntesis se unen, se integran las ideas favoreciendo la comprensión, y en el resumen se reduce a lo esencial la exposición oral o escrita. Estas tres técnicas se complementan, primero se realiza el análisis, luego la síntesis y por último el resumen pues ya se tienen las condiciones para expresar lo esencial.

Técnica de resumen:

Un resumen escrito es un texto que transmite la información de otro texto de manera abreviada. Hacer resúmenes es una técnica de estudio fundamental: exige una lectura comprensiva para identificar la información más importante incluida en el libro o artículo que hay que estudiar. Resumir es simplemente abreviar la información de un texto o libro, haciéndolo más corto y sencillo de entender para el lector. Si bien cada persona tiene incorporada alguna técnica o método para realizar resúmenes, se puede tener en cuenta los siguientes aspectos: Es importante leer el texto varias veces, tantas como sea necesario, asegurarse de haber comprendido su significado, diferenciar los conceptos principales y los secundarios, elegir los elementos que se van a omitir, luego de haber tomando en cuenta estos puntos se puede avanzar un poco más en la tarea: Plantearse preguntas elementales en torno al texto: ¿De qué se trata? ¿Qué quiere explicar el autor exactamente? , No es conveniente utilizar el subrayado desde la primera lectura, ya que la falta de una mirada global sobre la totalidad del texto puede llevar a destacar conceptos erróneos, luego de una segunda lectura se puede subrayar las palabras o párrafos que se presenten como los más importantes, volver a leer, pero esta vez, solo los aspectos

¹⁹ Cuenca Esteban, Fernando. "Cómo estudiar con eficacia" (Las claves del éxito académico y personal), pág. 62.

subrayados, para comprobar si tienen una coherencia lógica, si expresan fielmente el sentido del texto o si es necesario incorporar más conceptos.

Si se trata de un texto largo, conviene realizar un esquema de las ideas principales, para destacar la relación entre los diferentes conceptos, si se trata de un texto corto, se puede iniciar la redacción del resumen directamente. Si bien toman literalmente las frases, palabras y párrafos subrayados previamente, se debe agregar palabras o frases que nos permitan conectar las ideas en un texto coherente.

La metodología para realizar una síntesis consiste precisamente en identificar estos conceptos sobre los que se cimienta toda la elaboración discursiva, como así también las relaciones que guardan entre ellos. Las demás nociones expuestas solo serán explicaciones secundarias o ejemplificaciones que pueden suprimirse.

La utilización de síntesis es un recurso primordial para afrontar tanto las exigencias de la vida escolar como de la académica. La tarea de sustraer los elementos fundamentales de una exposición debiera ser enseñada desde la más temprana edad, a fin de facilitar las tareas del alumnado y alcanzar mejores rendimientos. Esto es especialmente importante cuando comprobamos que muchos estudiantes pierden demasiada cantidad de tiempo y energía en la adquisición de conocimientos que son accesorios y de segundo plano, logrando ahorrarse problemas con el empleo de una técnica de aprendizaje que se centre en la rápida identificación de aquellos conceptos y relaciones causales que realmente son las que contribuirán a su éxito y acopio de conocimiento.²⁰

Una síntesis es un extracto condensado de los conceptos más relevantes sobre el tratamiento de un tema determinado, es el acto de reducir la elaboración de un tópico a sus elementos más substanciales es especialmente importante para llevar a cabo cualquier tipo de estudio.

²⁰ Tierno, Bernabé, (1999): "Las mejores técnicas de estudio". Página 42.

Todas las personas tenemos habilidades en cierto campo del estudio y dificultad en otros, no todos los seres humanos aprenden de la misma manera o al mismo ritmo, por eso es importante buscar la forma o las técnicas para ayudarse a hacer de los temas difíciles algo más práctico de aprender.

Cinco pasos para aprender rápido temas difíciles:

A continuación se presentan una serie de pasos que se pueden seguir con el fin de que aprenda diferente tipo de habilidades que ayudan a aprender rápido temas difíciles:

Pasó 1: Bombardearse con información:

Mucha gente intenta digerir temas complejos de manera lenta y metódica. Subrayan cosas, y releen párrafos diez veces e intentan comprenderlos. Esta técnica puede funcionar en ocasiones, pero mucha gente se desanima y lo deja antes de acabar.

En vez de eso, se podría intentar leer todo el material de la manera más rápida posible, sin preocuparse si no se comprende todo, sólo se debe seguir leyendo, es necesario obligarse hasta acabar el libro de texto, y no se debe preocupar sobre cuánto se aprende.

Pasó 2: Identificar los conceptos clave y hacerlos propios:

Una vez se ha finalizado con el texto, es necesario pensar sobre cuáles eran los conceptos claves. Debe evitarse concentrarse en los detalles en este paso, solo identificar aproximadamente las 10 ideas que componen las bases del tema, es necesario mirarlas de nuevo, e intentar definir las de la manera más simple que pueda, es importante definir las con las propias palabras, como un ejemplo, en vez de aprenderlas de memoria.

Pasó 3: Sólo memorizar lo que es absolutamente necesario:

Muchos hechos y figuras pueden pasarse por alto. Debe evitarse llenar la mente con trivialidades que no son necesarias, en vez de concentrarse en los datos, se debe concentrarse en las ideas del tema. Se debe limitar la lista de éstas lo máximo posible, de manera que sólo se está recordando lo que sea absolutamente y definitivamente necesario.

Pasó 4: Bombardearse con más información de otras fuentes:

Es necesario obtener información de otras fuentes. Habitualmente escuchar algo dicho de manera distinta ayuda a comprender mejor, también hace más flexible la comprensión.

Pasó 5: obtener realimentación real:

Es aquí donde se necesita obtener un poco de realimentación del mundo real, si se está aprendiendo sobre determinado tema será de utilidad intentar mantener una charla sobre el asunto con el catedrático que imparte el curso.

Algo que podría ser de gran valor es unirse a un grupo de discusión sobre el tema e intenta argumentar algo a alguno de los participantes. Usando este método, se puede llegar a tener un amplio conocimiento sobre cualquier tema en uno o dos meses.²¹

Los estudiantes se desaniman con mucha facilidad cuando no comprenden o no aprenden fácilmente algún tema, pero es necesario probar más de una manera o una técnica para ayudar a nuestro cerebro a procesar dicha información, y no solo se debe quedar con una sola técnica, mientras más se hable del tema, se practique y se haga propio, mas profundizaremos en el tema, recordándolo con facilidad.

²¹ Mayo, W.J. "Cómo estudiar y no olvidar lo aprendido", paginas 65- 68.

Factores que facilitan el olvido de lo estudiado:

El estudiante en ocasiones se preocupa únicamente en aprobar el examen o evaluación y no en aprender, por lo que estudian a última hora sin pensar en el efecto que tendrá esto en el futuro.

La memorización sin comprensión, la falta de atención y concentración, si no se repasa o la mala distribución de los repasos, el no conectar lo aprendido con lo que se sabe, el no utilizar lo aprendido, el exceso de nerviosismo que hace que la persona se bloquee, el poco interés en lo que se ha aprendido, son los factores que provocaran que toda la información que hemos adquirido nunca pase de la memoria inmediata a la memoria remota, haciendo que se olvide con facilidad.

Como superar los exámenes:

Lugar de Estudio:

La mayoría de los estudiantes no toman en cuenta o no conocen la importancia del lugar en donde se dispondrán a estudiar y se ven muy afectados, debido a que los distractores que se presentan harán del su estudio algo ineficaz y por lo mismo fracaso en su aprendizaje y al mismo tiempo en los exámenes.

El lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible, de forma que uno se pueda concentrar completamente en el trabajo. Debe ser una habitación suficientemente silenciosa: cualquier ruido distrae y dificulta la concentración. Es preferible estudiar en silencio, sin música, o en todo caso con una música tranquila (preferiblemente música clásica) a bajo volumen, no es adecuado estudiar viendo la tele (al final ni se estudia bien ni se ve la tele bien). El estudiante se engaña a si mismo: como ha estado mucho tiempo con los libros considera que ha trabajado duro, pero realmente lo único que he hecho ha sido perder el tiempo. Hay que cuidar la luz y la temperatura de la habitación.

La habitación debe estar suficientemente (no excesivamente) iluminada, preferiblemente con luz natural. Si se trata de luz artificial es preferible combinar una luz indirecta que ilumine toda la habitación y un foco centrado en la mesa (preferiblemente con bombilla azul). Hay que evitar la iluminación con tubos fluorescentes, así como estudiar en una habitación oscura con un potente foco iluminando la mesa. En ambos casos puede producir fatiga. ²²

Cuando no se utiliza la iluminación adecuada la vista se cansa, provocando molestias en los ojos, dolor de cabeza y aunque el estudiante siga luchando por leer toda la información, la última información con dificultad la recordara debido a que las molestias, no le permitieron a su cerebro estar el 100% apto para aprender y memorizar.

El estudiante no debe tener sensación de frío ni de calor, lo ideal es una temperatura entre 18 y 22 grados. La habitación se debe ventilar regularmente; se pueden utilizar los breves descansos intermedios de 5 minutos para abrir las ventanas. El rendimiento del cerebro es muy sensible al nivel de oxígeno, por ello hay que procurar ir renovando regularmente el aire de la habitación. La mesa de trabajo debe ser amplia y la silla cómoda. Hay que estudiar sentado delante de una mesa y no en un sofá o recostado en la cama, ya que ello dificulta la concentración, aunque pueda resultar una forma de trabajar más relajada y placentera, al final no es sino una pérdida de tiempo que habrá que recuperar.

La amplitud de la mesa debe permitir disponer a mano de todo el material de estudio que se vaya a necesitar. Hay que evitar una mesa pequeña en la que estén los libros amontonados. El estudiante debe trabajar siempre en el mismo lugar, a ser posible en su habitación y con la puerta cerrada, lo que le permite generar una rutina que le facilita la concentración.

²² Mayo, W.J. "Cómo estudiar y no olvidar lo aprendido". Páginas 72 – 73.

*Cuando se cambia de sitio de estudio, en cada lugar se encontrará cosas que le resulten curiosas y llamen su atención, distrayendo a la persona del estudio. Además, en su habitación el estudiante podrá tener todo su material organizado y a mano, debe evitarse ir a casa de un amigo/a a estudiar, ya que aunque se pase un rato muy agradable y divertido, normalmente se estudia poco, el tiempo apenas cunde. Esto obliga a recuperar más tarde el tiempo perdido. El estudiante debe tratar de maximizar la utilidad de sus horas de estudio, lo que le permitirá terminar de estudiar antes y tener más tiempo para el descanso u otras actividades.*²³

Cuando el estudiante utiliza una mesa pequeña, seguramente el material a utilizar estará amontonado haciendo incomodo el estudio, constantemente se estará moviendo o cayendo el material, lo que será un distractor y se perderá del tiempo que es tan valioso.

*Si el tiempo de estudio no se aprovecha habrá que dedicar más adelante horas extras para recuperar el tiempo perdido. El estudiante debe evitar horas de estudio "cómodas" o "entretenidas" porque en el fondo suelen esconder un desaprovechamiento del tiempo. Tampoco es recomendable trabajar a una sala de estudio o una biblioteca pública (salvo que no se disponga de otra alternativa) ya que los riesgos de distracción y por tanto, de perder el tiempo) aumentan considerablemente, ir a la biblioteca puede ser muy divertido (coincidir con amigos, charlar un rato, etc., pero se corre el riesgo de no aprovechar convenientemente el tiempo. Sólo el tiempo que se emplea en el desplazamiento justifica en muchos casos que no compense ir a estos sitios, sobre todo si se dispone de una habitación suficientemente cómoda en casa, estos lugares públicos sí pueden ser muy interesantes cuando de lo que se trata es de buscar información adicional para completar los apuntes, para realizar algún trabajo, etc.*²⁴

²³ Mayo, W.J. "Cómo estudiar y no olvidar lo aprendido". Páginas 73-74.

²⁴ Mayo, W.J. "Cómo estudiar y no olvidar lo aprendido". Páginas 74-75.

Prepararse en vísperas del examen:

Aunque el mejor momento para pensar en prepararse para exámenes es el primer día del curso, la mayoría de el estudiante probablemente empezará a preocuparse seriamente de la realidad de los exámenes que se avecinan entre las una o dos semanas anteriores a que comience el período de exámenes, lo que hace que el aprendizaje no se dé correctamente, simplemente se está aprendiendo para el momento y no para toda la vida, aunque el estudiante debería de preocuparse por estudiar y comprender la información aprendida desde el inicio, hay aspectos que se pueden tomar en cuenta para prepararse ante el examen o prueba.

El tiempo:

El tiempo es ciertamente limitado por lo cual se debe tener cuidado acerca de cómo se utiliza, primero es necesario organizar repasos en varios y diferentes planes de tiempo, preparar un plan de estudios semanal para cada una de las últimas semanas, un plan diario para cada uno de los días, con estos dos planes de tiempo, se podrá observar cómo se progresa cada día con relación a tema, cada hora cuenta, una rápida vista a los apuntes , reforzará la necesidad de tener la mente centrada en la tarea y continuar adelante con el repaso.

Una vez que se haya organizado los períodos de tiempo para el primer repaso, es esencial determinar sus objetivos para cada clase. Para tomar una idea más exacta posible de cada asignatura consultar el programa de estudios, si lo hubiera. Casi todos los estudiantes saben cuándo están funcionando al máximo de eficacia. Hay personas que prefieren trabajar por la mañana mientras que otros se dan cuenta de que son más eficientes por la noche o por la tarde.

Dado que probablemente se va a estudiar a cualquier hora disponible en estas semanas anteriores a los exámenes, convendrá determinar qué clases se va a estudiar y en que horario, será muy conveniente dividir según la dificultad de la clase y horario en que más dedicación pueda dársele. En vez de planearlo con mucha

antelación, dedicar algo de tiempo al principio de cada día a planificar la jornada de trabajo.

*El estado de ánimo ese día puede ser un factor que afecte la eficiencia en los estudios, si la persona se siente decaída, le será útil comenzar a estudiar la clase que es de mucho interés para poner en marcha el plan poco a poco, centrarse en una de las asignaturas de menos dificultad, mantener el proceso de repaso en constante progreso.*²⁵

El tiempo que dedique la persona a estudiar será de gran influencia en el resultado de los exámenes, la mayoría de las ocasiones el estudiante utiliza las últimas horas del día para estudiar o realizar las tareas, lo que hace que la persona sienta cansancio, presión para terminar y por lo terminara por darse por vencido, no estudiando toda la información o realizando a medias el trabajo, así que para el buen rendimiento se necesita organizar el tiempo desde el primer día de clases y así cuando se presenten los exámenes simplemente será necesario hacer repasos.

Existen tres elementos importantes en un plan diario eficaz:

- a) Una descripción precisa de las tareas.*
- b) Una adecuada clasificación dentro de la escala de prioridades; y*
- c) Una estimación del tiempo que se va a emplear en cada tarea.*
- d) Una cuarta característica es algo que cada uno añade después de haber completado los asuntos: una señal de “hecho” (que indudablemente marcará con satisfacción).*²⁶

A continuación un ejemplo de un plan diario.

²⁵ Pallares Molins, Enrique, “Mejora tu modo de Estudios”. Página 93

²⁶ Brown F. William Holtzman H. Wayne, “Guía para la supervivencia del Estudiante”, 73 pág.

Plan Diario

<i>Clase</i>	<i>Prioridad</i>	<i>Tiempo</i>
<i>Ejercicios de Estadística</i>	1	1 hora
<i>Lectura del capítulo 3 de Psicología General</i>	2	30 min.
<i>Psicobiología</i>	3	30 min.

Es importante resaltar los siguientes puntos:

-Los trabajos están perfectamente descritos.

-Cada trabajo tiene su duración

-El estudiar para un examen puede ser un trabajo desagradable; Y una lista llena de marcas al final del día puede dar una bien ganada sensación de misión cumplida.

-Las asignaciones de trabajos y tiempos son concretas. Es muchísimo mejor sentarse a realizar una tarea específica durante un período de tiempo establecido que ponerse a estudiar con una vaga intención de estudiar un poco. Un enfoque de este último robaría la sensación de haber completado una tarea.

-Cuando se prepara un plan diario, tener presente la cantidad de horas de estudio que se va a necesitar durante el período que abarque la evaluación. El tiempo de estudio probablemente variará dependiendo de cuáles sean las tareas y la proximidad de los exámenes. Recordar, la semana del que ha de presentarte a un examen debe ser de siete días y no de cinco. No olvidar preparar el plan para los días del fin de semana, con objeto de aumentar la eficiencia.

-Ver la factibilidad de estudiar en pequeños intervalos; tan pequeños como de dos o tres minutos. Mientras se espera el autobús repasar las ideas generales de los apuntes de la clase del día anterior. Estar preparado para estos cortos períodos y tener resúmenes o cualquier otro tipo de material. Más adelante se habla acerca de cómo aprovechar el tiempo al máximo.

-Cuando se prepara el plan diario de trabajo, pensar en las siguientes semanas para dedicar suficiente tiempo a la realización de las tareas de más envergadura. No olvidar el incluir sesiones periódicas de repaso para los exámenes al final del trimestre.²⁷

El autoevaluarse constantemente ayudara para saber si se está haciendo lo adecuado o si se está planificando de forma correcta y si se es constante; todo esto con el fin de lograr un estudio eficaz y no solo el aprobar los exámenes.

Ser diligente:

La diligencia y la disciplina son objetivos muy importantes que han de ser perseguidos con constancia por más difíciles que resulten de alcanzar en la mayor parte de las ocasiones. Sin embargo, para la gran mayoría de los estudiantes que dejan el repaso para los últimos días del final del curso, la diligencia y la disciplina pueden ser cualidades que jamás pongan en práctica.

Ser riguroso:

Llegar a ser riguroso con los estudios puede ser un ejercicio difícil, especialmente si los hábitos de estudio no han sido tan rigurosos y ordenados, sin embargo, si se toma la determinación de trabajar diligente y conscientemente durante el todo el curso hasta el día del examen, seguramente producirá mucho éxito y eficacia.

²⁷ Brown F. William Holtzman H. Wayne, "Guía para la supervivencia del estudiante", páginas 75-78.

Establecer una rutina:

Establecer una rutina, puede ser menos difícil. De igual manera en que una persona se viste, desayuna y sales de casa o de tu habitación de una manera rutinaria la mayoría de los días, puede aplicar el mismo comportamiento rutinario o los repasos. Esto significa prepararse una hora y un lugar de repaso para el examen y estar allí dispuesto a comenzar a la hora señalada.

Establecer una rutina puede hacer que el trabajo de repaso sea considerablemente más fácil, durante los primeros días, tal vez se experimenta algunas dificultades para la recién establecida rutina, poner una alarma podría ser de gran ayuda. Al cabo de unos pocos días, será cada vez más fácil centrarse en los libros y apuntes en el momento establecido.

Hacer del repaso un ritual:

Por último se necesita hacer del repaso un ritual. Parte del ritual es ir al sitio de estudio a la hora señalada. Una vez allí, se puede pensar en los esfuerzos por estudiar como algo similar a llevar a cabo un ritual religioso.

Pero el estudiante consciente debe de pensar en aplicar varias actividades a sus esfuerzos en el estudio. Por ejemplo, después de haber estudiado en su mesa durante una hora el estudiante podría pensar en algún cambio, como ponerse de pies o decir en alto parte de la materia que ha estado repasando. Estar de pies, de rodillas, recitar, cantar (y rezar) puede funcionar para mantener la mente y el cuerpo despiertos y perceptivos.

Con todo el levantarse, arrodillarse y cantar que se ha sugerido más arriba, se puede encontrar que no sólo la mente necesita un descanso ocasional, sino que el cuerpo también puede estar esperando un cambio. Incluso a pesar de que se este cómodamente sentado en una silla mientras se estudia, el cuerpo y la mente pueden estar fatigados. Todos varían en la cantidad de trabajo que puede soportar antes de que la eficiencia vaya deslizándose cuesta abajo hacia la ineficiencia total.

La persona extrovertida, necesita pequeños descansos a menudo. Aunque las pausas en el estudio son necesarias, es muy importante que sólo sean respiros y no finales. Un despertador puede ser especialmente importante si has decidido telefonar a un amigo durante el descanso para comentarle cómo te van las cosas. ²⁸

El tiempo que se va a estudiar debe ser planificado que estudiar durante mucho tiempo en el mismo sitio puede provocar sensación de fatiga a mucha gente. No sería ninguna insensatez trasladar el lugar de estudio a alguna biblioteca o a cualquier otro sitio, sin embargo, ir a casa de un amigo puede resultar una tentación prácticamente irresistible. Si el amigo es un estudiante serio, y se puede manejar de los poderes de disciplina para evitar las largas conversaciones que interrumpen el progreso, estudiar juntos ocasionalmente puede ser beneficioso, si se cumplen siempre los antedichos condicionantes.

La Ansiedad

La ansiedad es “la activación del sistema nervioso, consecuente con estímulos externos o como resultado de un trastorno endógeno de las estructuras o de la función cerebral”. ²⁹

La ansiedad es como un mecanismo adaptativo, en ocasiones, este mecanismo funciona de forma alterada produciendo problemas de salud y, en lugar de ayudar, incapacita a la persona.

-Factores predisposicionales:

Los factores biológicos (reacción física desproporcionada ante el estrés), algunos de ellos genéticos, de personalidad (estilo de vida, patrones de afrontamiento al estrés, estilos atribucionales), factores ambientales (ambiente en la infancia.)

-Factores activadores o desencadenantes:

²⁸ Pallares Molins, Enrique, (1992): “Mejora tu modo de Estudios”. Página 54.

²⁹ DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD. Asociación Mundial de Psiquiatría, página 106.

Situaciones o acontecimientos que son vividos como un peligro o un obstáculo para conseguir logros y estatus o planes de acción, o que limitan nuestra capacidad para alcanzarlos o mantenerlos. También consumo de estimulantes.

-Factores de mantenimiento:

Son los que están ligados a la gestión de la propia ansiedad, la problematización de áreas inicialmente no conflictivas como consecuencia de la propia ansiedad, el “miedo al miedo”, establecimiento de mecanismos fóbicos etc.³⁰

Los problemas de ansiedad se producen por una combinación de alguno de estos factores durante un período de tiempo, la presencia de uno sólo de ellos no produce o provoca un trastorno de ansiedad, la ansiedad puede ser producto de la interacción entre factores de predisposición y estresores externos, comprometiendo la capacidad de afrontamiento del individuo y conducir al desarrollo de dicho trastorno.

Las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad son muy variadas y pueden clasificarse en diferentes grupos:

Físicos: *Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.*

Psicológicos: *Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor la muerte, la locura, o el suicidio.*

³⁰ Moreno, P. y Martín, J. “Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes”. Página 24.

De conducta: Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estar quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación, etc.

Intelectuales o cognitivos: Dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación, pensamientos distorsionados e importunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.

Sociales: Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.³¹

No todas las personas tienen los mismos síntomas, ni éstos la misma intensidad en todos los casos. Cada persona, según su predisposición biológica y/ o psicológica, se muestra mal vulnerable o susceptible a unos u otros síntomas.

¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

En la mayoría de las ocasiones existe un agente real o percibido que activa la ansiedad. Este puede ser sencillamente una experiencia anterior de bloqueo en un examen, o de haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas. Si la preparación para el examen ha sido la correcta, la ansiedad puede estar debida a pensamientos negativos o preocupaciones. Puede que se este pensando en exámenes anteriores, en cómo otros compañeros están haciendo el examen o en las consecuencias

³¹ Ayuso, José Luis, "Trastorno de Angustia" Crisis de Pánico y Agorafobia". página 56.

negativas que prevés de hacer un mal examen. También es posible que sea debido a una falta de preparación para el examen, ¡lo cual no deja de ser una buena razón para estar preocupado! En estos casos errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio o un “atracción” de estudio la noche anterior pueden incrementar considerablemente la ansiedad.³²

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona.

¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?

Los efectos de la ansiedad se dan a nivel fisiológico, psicológico y emocional. Las reacciones a nivel fisiológico pueden incluir taquicardia, tensión muscular, náuseas, sequedad de la boca o sudoración, a nivel psicológico se puede experimentar una imposibilidad de actuar, tomar decisiones, expresarse uno mismo o manejar situaciones cotidianas. Como consecuencia, se puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible experimentar un bloqueo mental (o “quedarse en blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan, por último, las reacciones emocionales pueden llevar a sentirse aprehensivo, inquieto, enfadado o desvalido.

El Sueño:

Si se tiene problemas para quedarse dormido por las noches durante el período de exámenes, es necesario aprender pronto y practicar las técnicas de

³² Brown F. William y Holtzman H. Wayne, “Guía para la supervivencia del Estudiante”. Pagina. 102

relajación descritas en la sección anterior. Cuando se adquiera la capacidad de centrar su mente en pensamientos relajantes, se podrá excluir activamente los temores a los exámenes. Es importante reseñar que el buen control mental necesita bastante tiempo para desarrollarse. Se puede necesitar varios meses de trabajo con tus técnicas de relajación para llegar al punto de poder eliminar de tu mente las inquietudes provocadas por los exámenes. Así que es necesario empezar cuanto antes.

Un consejo más acerca del sueño. La gente suele intentar otras dos técnicas para ayudarse a dormir cuando padece estrés: los sedantes o píldoras para dormir, algunos sedantes entorpecen la mente de las personas, y los fármacos que hacen dormir pueden tener esos mismos efectos en la, a la mañana siguiente.³³

Es probable que la ansiedad altere el sueño y esto afectara el desempeño del estudiante ya que el no dormir provoca cansancio, falta de concentración por lo que el cerebro no está en su cien por ciento para la elaboración de los exámenes.

Cómo afrontar los exámenes:

La clave para una adecuada concentración está en el control de los pensamientos que producen ansiedad.

Pasos para lograrlo:

Primer paso: *Identificar las situaciones que producen angustia: pueden aparecer cuando uno se pone a estudiar, conforme se acerque la fecha del examen, justo el mismo día o en el momento de realizarlo*

Segundo paso: *Pararse a reflexionar sobre los pensamientos que surgen en esas situaciones, es decir, identificar los pensamientos negativos.*

³³ Moreno, P. y Martín, J. "Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes". Página 35.

Tercer paso: *Analizar la realidad de estos pensamientos y afirmaciones haciéndose las siguientes preguntas: ¿Son estas ideas realistas?, ¿qué pruebas concretas tengo de que esto que me digo es verdad?, ¿qué datos concretos tengo para observar que esto que me digo no es cierto? El hacer este proceso por escrito ayuda a ver las cosas más claramente y con más distancia facilitando así una mayor objetividad.*³⁴

La ansiedad afecta al estudiante sobre todo cuando es de conocimiento de la persona que la materia de la cual se examinara no es sencillo y que no se le ha dedicado el tiempo necesario para los repasos, por lo que no se siente preparado para realizar la evaluación, así que la principal clave para poder mantener el control de la ansiedad y tener un sentimiento de seguridad con respecto a lo aprendido, es estudiar de forma concienzuda, dedicando tiempo a cada curso desde el inicio escolar, organizando un horario y ser contante.

³⁴ Moreno, P. y Martín, J. "Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes". Página 38

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas y Procedimientos de Trabajos

Las técnicas e instrumentos son los medios materiales que se emplearon para recoger y almacenar la información, estos deben ser confiables, válidos, objetivos y así obtener información de las personas, contextos, grupos, en las propias palabras, definiciones o términos de los sujetos en su contexto. Desde la perspectiva cualitativa fue usada una postura reflexiva y trata, lo mejor posible, de minimizar sus creencias, fundamentos o experiencias de vida asociados con el tema de estudio, se obtuvieron los datos de los sujetos, tal y como ellos lo revelan.

El cuestionario es una de las técnicas más utilizadas para obtención de información de fuentes primarias, es un instrumento más flexible y abierto, en ella existe una relación directa entre individuos, puede dividirse de acuerdo a su estructuración en, semiestructurada y estructurada. El cuestionario fue dirigido a estudiantes de primer semestre de la carrera de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Psicología, para obtener la información necesaria y cumplir con los objetivos propuestos. Los estudiantes fueron cuestionados al respecto de que información poseen ellos acerca del conocimiento que tienen sobre las técnicas de estudio, si utilizan alguna técnica para estudiar, si se apropiaría o utilizaría una guía sobre técnicas de estudio.

El grupo focal es una técnica de investigación social que privilegia el habla, cuyo propósito radica en propiciar la interacción mediante la conversación acerca de un tema u objeto de investigación, en un tiempo determinado, y cuyo interés consiste en captar la forma de pensar, sentir y vivir de los individuos que conforman el grupo. Esta técnica fue utilizada con los catedráticos de primer semestres de la Escuela de Ciencias Psicológicas, quienes compartieron su experiencia en el área, se hablo sobre si los estudiantes son preparados por los colegios o institutos para poder desenvolverse con éxito en la carrera universitaria, sobre los estudiantes cuentan con el conocimiento de las diversas estrategias de aprendizaje para poder obtener un

buen desempeño académico, la razón por la que los estudiantes se pone ansiosos ante las pruebas de evaluación, sobre el apoyo que recibirían los estudiantes si contaran con una guía sobre técnicas de aprendizaje, las técnicas que consideran indispensables que contenga la guía .

2.2 Instrumentos de Recolección de Datos

En el presente trabajo se utilizaron como instrumentos en primer lugar el cuestionario, es instrumento de recolección de datos, de papel y lápiz, integrado por un conjunto de preguntas que solicitan información referida a un problema, objeto o tema de investigación que es muy común y frecuentemente utilizado para las investigaciones de campo, el cuestionario consta de un apartado de información personal, posterior a ello se formulan diez (10) preguntas de tipo abiertas, en el cual es administrado a un grupo de 15 personas, estudiantes de primer semestre de la carrera técnica de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Psicología, de la Universidad San Carlos de Guatemala, ubicados en el Centro Universitario Metropolitano, las preguntas formuladas abarcaron temas que sirven para identificar el nivel de conocimiento que poseen los compañeros acerca de las técnicas de estudio y la utilización que le dan a las mismas.(ver anexo 1.)

Se trabajó un grupo focal con catedráticos de primer semestre de la Escuela de Ciencias Psicológicas; el grupo constituyo un espacio de opinión y se instituyo como la autoridad de las opiniones que regula el derecho de hablar y privilegiar la conversación. El grupo focal tiene por objetivo conocer la opinión de los profesionales sobre la preparación que tienen los estudiantes durante su época de estudio a nivel medio para poder desenvolverse con éxito en la carreta universitaria, si los estudiantes cuentan con técnicas de estudio, la razón por la que los estudiantes se ponen ansiosos ante las pruebas de evaluación, etc., teniendo como base 8 preguntas generadoras (ver anexo 2.), se entablo la conversación en el grupo, se grabo la sesión para posterior análisis de resultados; las sesión tuvo una duración de una hora.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población.

3.1.1 Característica del lugar

La investigación realizada se trabajó en el Centro Universitario Metropolitano, en la Escuela de Ciencia Psicológicas, edificio "A", utilizando un salón de clases, escritorios.

3.1.2 Características de la población

Se trabajo con quince estudiantes de primer semestre de la carrera técnica de Terapia del Lenguaje y Licenciatura en Psicología, en su mayoría estudiantes de la jornada matutina entre las edades de 18 a 21 años, así como con cinco profesionales que imparten cátedra a los estudiantes de primer semestre de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Se escogió una muestra cualitativa no probabilística en la que los elementos no dependen de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de la investigación.

3.1.3 Estrategia Metodológica

El trabajo de campo se separo en dos fases, las cuales consisten en:

- ✓ Primera fase: Para esta fase se asistió al departamento de Carreras Técnicas para solicitar el permiso correspondiente para aplicar los cuestionarios a los

estudiantes, después de realizar la solicitud y obtener una respuesta positiva, el día 14 de mayo se aplicaron los cuestionarios a los estudiantes de primer semestre de terapia de lenguaje y Licenciatura en Psicología, durante una única sesión de una hora de duración,

- ✓ Segunda fase: Se solicitó un permiso para realizar un grupo de enfoque con los catedráticos de primer semestre de la Escuela de Ciencias Psicológicas, luego de obtener el permiso, el día 16 de mayo se realizó un grupo focal con los catedráticos de la Escuela de Ciencias Psicológicas, esto se realizó en el Centro Universitario Metropolitano (CUM), en una sola sesión, duración de una hora y media.

3.2 Presentación

A partir de haber recolectado los datos a través de los cuestionarios, grupos focales y estudio de casos, en este capítulo se hará un vaciado de esta información y se presentarán los datos correspondientes. Este capítulo está organizado, la primera parte de vaciado de información con los resultados obtenidos del cuestionario y se presentan de forma gráfica, luego la segunda parte del análisis se presentan con diagramas como presentación gráfica con la información más importante, recopilada del grupo de enfoque de realizado con profesionales expertos del tema de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En la presente investigación no se planteó hipótesis estadística que comprobar, tomando en cuenta que es una investigación de diseño donde se sintetizó la experiencia empírica y la teoría respecto a la organización de un modelo para la guía, "Las Estrategias de Aprendizaje para mejorar el Desempeño Académico".(Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista); por tanto se presenta a continuación un análisis cualitativo, de la información obtenida y se elaboró basándose en los cuestionarios aplicados a la población de estudiantes, el grupo de enfoque con profesionales de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

3.2 Análisis cualitativo

El aprendizaje es un proceso de adquisición de conocimiento de carácter continuo el cual puede darse de forma consciente o inconsciente, tal conocimiento es indispensable para el desarrollo del ser humano a lo largo de la vida y hoy por hoy existen diversas áreas a las que una persona puede dedicarse a su estudio, para llenar sus necesidades o gustos; y aunque todos los seres humanos cuentan con diversas capacidades es importante que cada persona descubra o conozca la forma de trabajar del cerebro y sus habilidades para poder desarrollarlas o estimularlas de tal forma que se logre el éxito en lo deseado.

Lamentablemente la educación secolar, desde el nivel inicial hasta el nivel medio en muchas instituciones es de carácter informativo olvidando la importancia de desarrollar en el estudiante el deseo de explorar su habilidades y ponerlas en práctica enfatizando lo importante de ello para el éxito en el desempeño durante su estudio a nivel universitario de lo cual se desempeñaran o trabajaran a lo largo de la vida.

Los estudiantes tanto como muchas instituciones únicamente se preocupan en la aprobación de los cursos, y por lo mismo que los estudiantes no dedican el tiempo debido a sus estudios, en la mayoría de los casos leen su información o sus libros unos días o unas horas antes de su examen, logrando así solo la memorización mecánica de la información, la cual al no ser interiorizada se olvida, en ocasiones esa forma de estudio hace los estudiantes no se sientan preparados lo cual produce en ellos un sentimiento de ansiedad, la cual a algunos estudiantes le produce una especie de bloqueo por lo que no realizan los exámenes de forma correcta u olvidan lo memorizado.

Un punto importante de mencionar es que los estudiantes en la mayoría de las ocasiones culpan al catedrático de sus fracasos olvidando que para el buen aprendizaje ambos deben proporcionar lo mejor de sí mismos, debido a que el

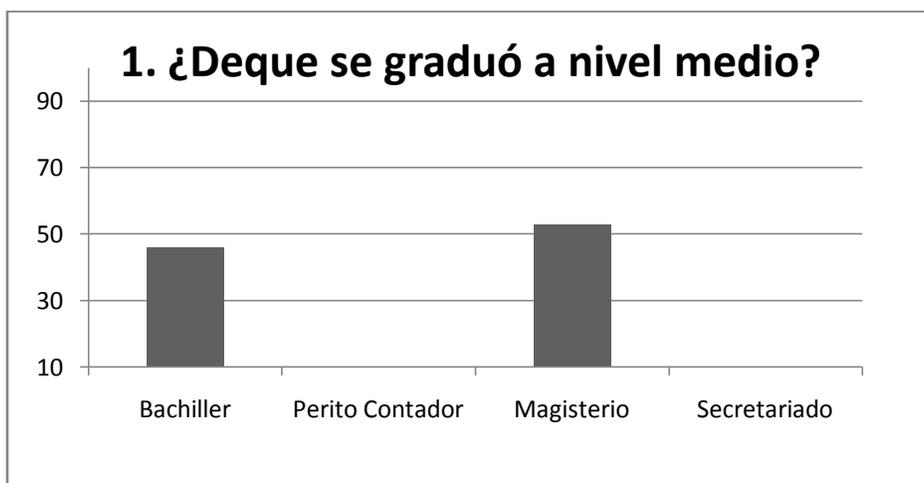
catedrático puede esforzarse por brindar a los estudiantes la mejor información y el estudiante desaprovecharlo y no ponerle la importancia debida, así como el estudiante puede esforzarse por aprender y el catedrático no impartir su cátedra de forma profesional, aunque es importante mencionar que si el estudiante lo desea puede ir mas allá de su catedrático, buscando información y procurando aprender o interiorizar la información por otros medios.

En las entrevistas realizadas, se pudo observar que los estudiantes no conocen muchas de las técnicas con las que cuentan para poder estudiar de forma correcta y así desempeñarse con éxito y algunos estudiantes conocen algunas pero no las utilizan ya que no conocen la importancia de la utilización de las mismas; por lo que la guía, “Las Estrategias de Aprendizaje para mejorar el Desempeño Académico”.(Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista) es de beneficio, puesto que proporciona información relevante sobre la actitud que debe presentar el alumno en el aula, técnicas de aprendizaje, como aprender temas difíciles en cinco pasos, la importancia de comprender y no memorizar la información, etc. lo cual ayudara al estudiante a desarrollarse con éxito en su desempeño académico durante su carrera universitaria.

3.2.1 Análisis Cuantitativo

3.2.1. Resultados obtenidos de los cuestionarios realizados a los estudiantes primer semestre de terapia de Lenguaje y Licenciatura en Ciencias Psicológicas:

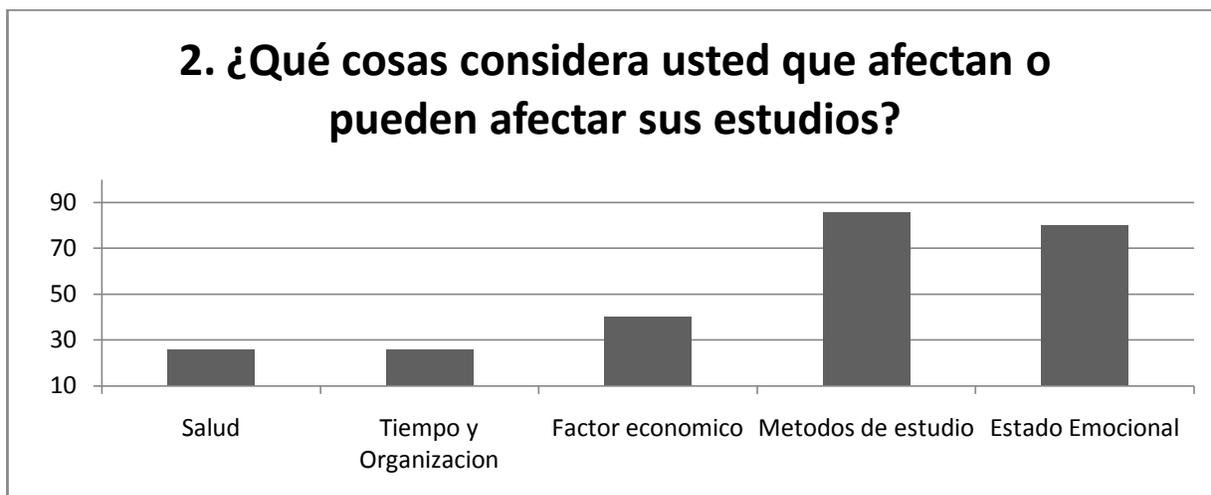
Gráfica No.1



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de primer semestre de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Ciencias Psicológicas, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de mayo del 2011.

Interpretación: Esta gráfica indica que la mayoría estudiantes encuestados que ingresan a la escuela se han graduado a nivel medio de Bachilleres o Maestros.

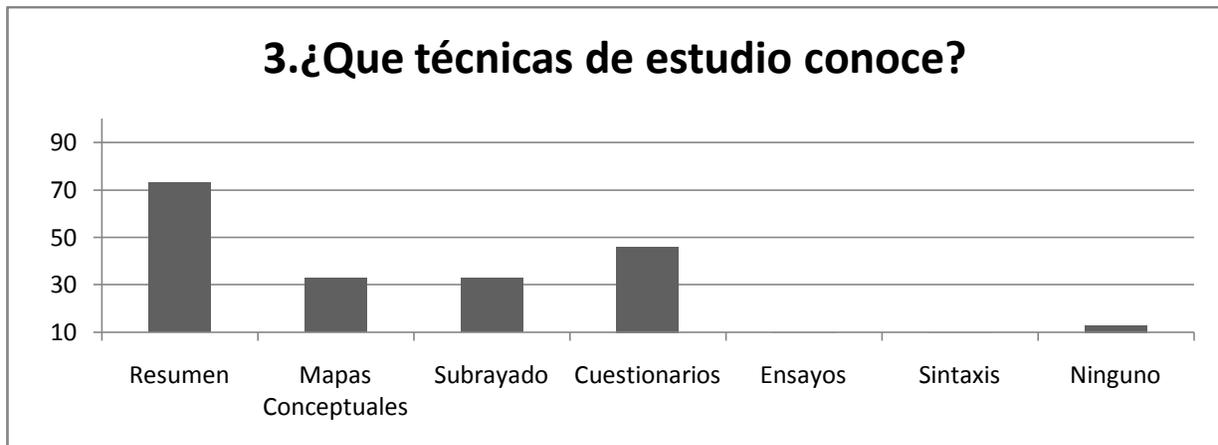
Gráfica No.2



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de primer semestre de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Ciencias Psicológicas, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de mayo del 2011.

Interpretación: Esta gráfica indica que la mayor parte de los estudiantes encuestados consideran que lo que más afectan sus estudios es tanto el estado emocional en el que se encuentran como los métodos que utilizan para estudiar.

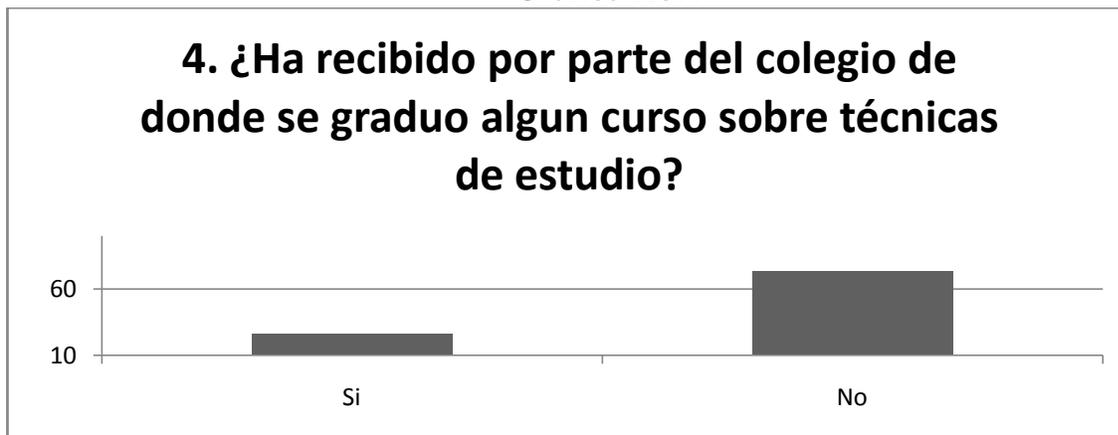
Gráfica No.3



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de primer semestre de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Ciencias Psicológicas, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de mayo del 2011.

Interpretación: Esta gráfica muestra que la mayoría de estudiantes conocen pocas técnicas de estudio, las más conocidas son el resumen, los cuestionarios, el subrayado y el mapa conceptual.

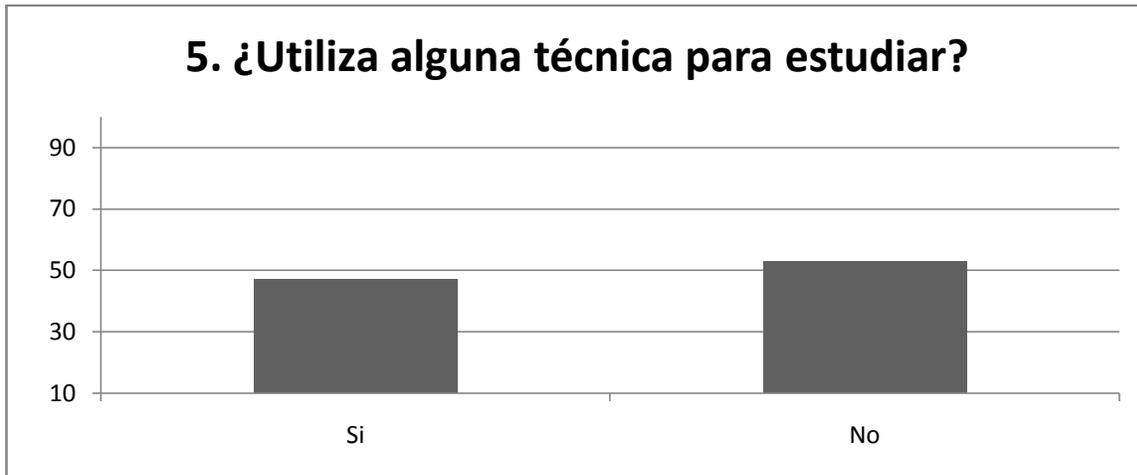
Gráfica No.4



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de primer semestre de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Ciencias Psicológicas, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de mayo del 2011.

Interpretación: Esta gráfica indica que la mayor parte de los estudiantes no han contado con un apoyo para prepararse brindándoles diversas técnicas de estudio.

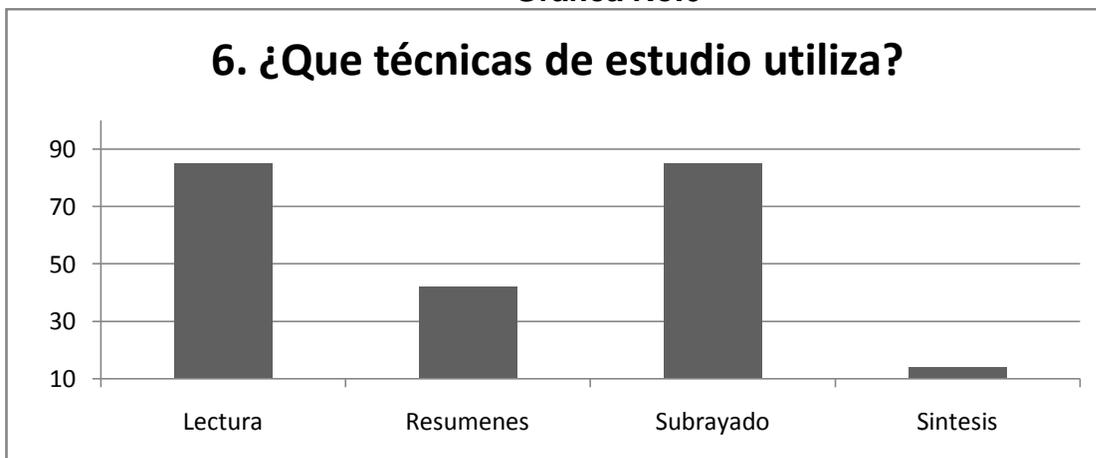
Gráfica No.5



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de primer semestre de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Ciencias Psicológicas, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de mayo del 2011.

Interpretación: Esta gráfica indica que un poco más de la mitad de los estudiantes no utilizan ninguna técnica de estudio.

Gráfica No.6



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de primer semestre de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Ciencias Psicológicas, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de mayo del 2011.

Interpretación: Esta gráfica muestra que del 47% estudiantes encuestados que utilizan alguna técnica de estudio, utilizan mayormente la lectura y el subrayado antes de los exámenes.

Gráfica No.7



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de primer semestre de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Ciencias Psicológicas, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de mayo del 2011.

Interpretación: Esta gráfica muestra que la mayor parte de los estudiantes encuestados piensan que les sería de gran utilidad para conocer nuevas técnicas y mejorar su desempeño académico y los estudiantes que no, consideran que quizás no les sea de mucho interés que se sienten cómodos con su método de estudio.

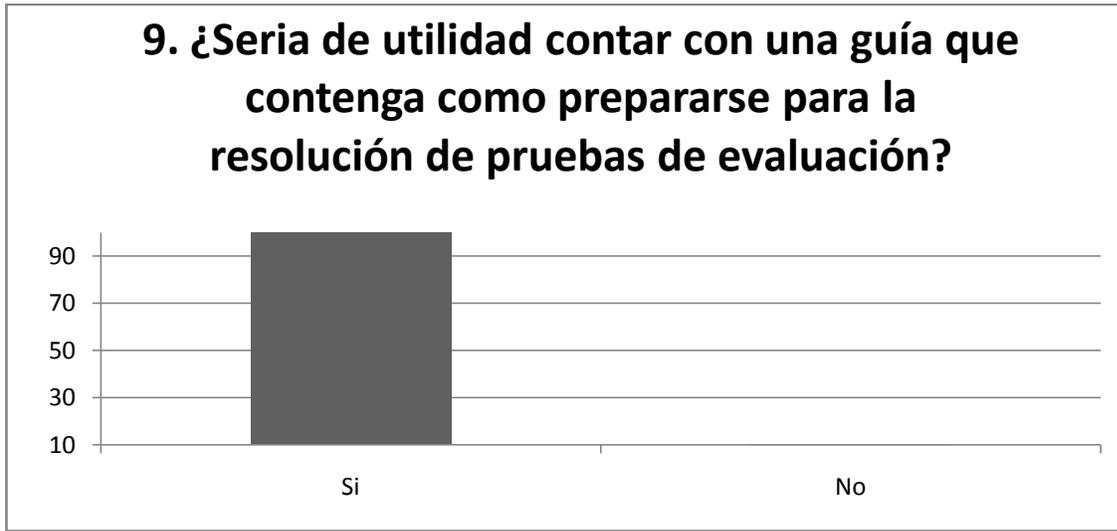
Gráfica No. 8



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de primer semestre de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Ciencias Psicológicas, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de mayo del 2011.

Interpretación: Esta gráfica muestra la mayor parte de los estudiantes encuestados consideran que la ansiedad ha sido un factor que dificulta su atención durante la evaluación y en ocasiones provocando que el estudiante olvide lo estudiado.

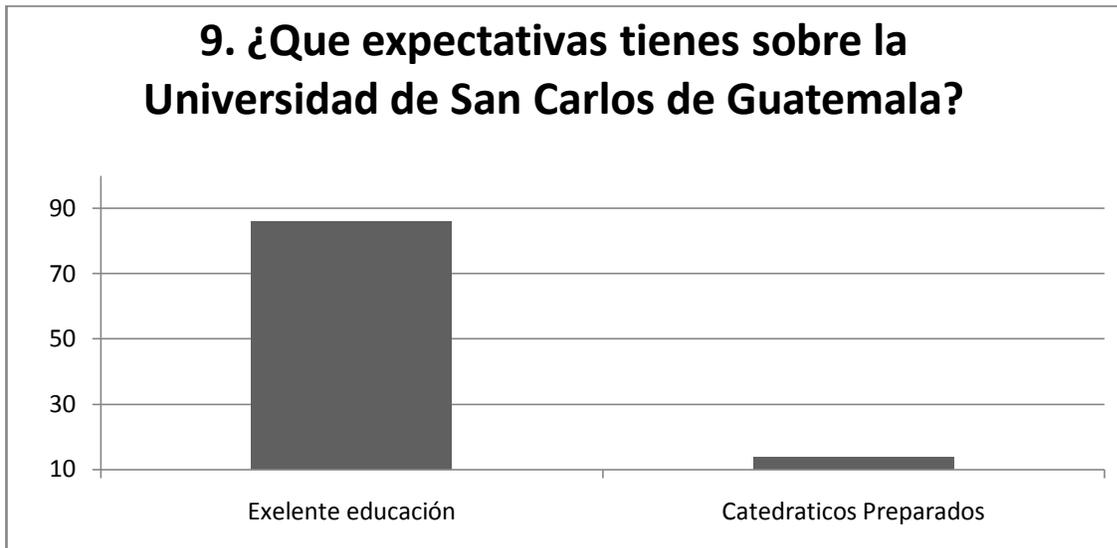
Gráfica No.9



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de primer semestre de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Ciencias Psicológicas, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de mayo del 2011.

Interpretación: Esta gráfica muestra que todos los estudiantes encuestados consideran que será de gran utilidad la guía ya que les proveería técnicas para mejorar su desempeño o realización de sus exámenes.

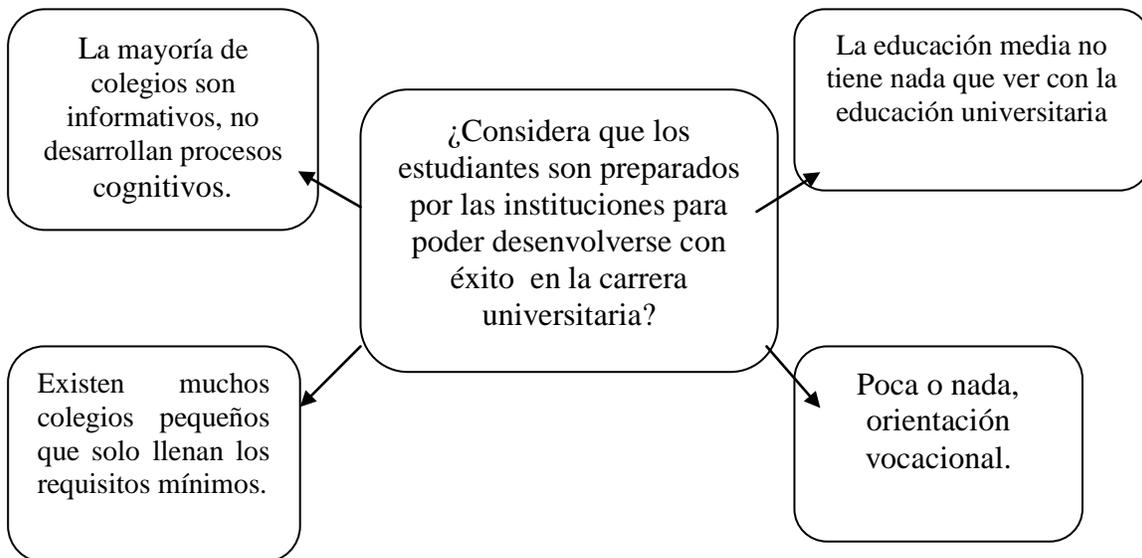
Gráfica No.10



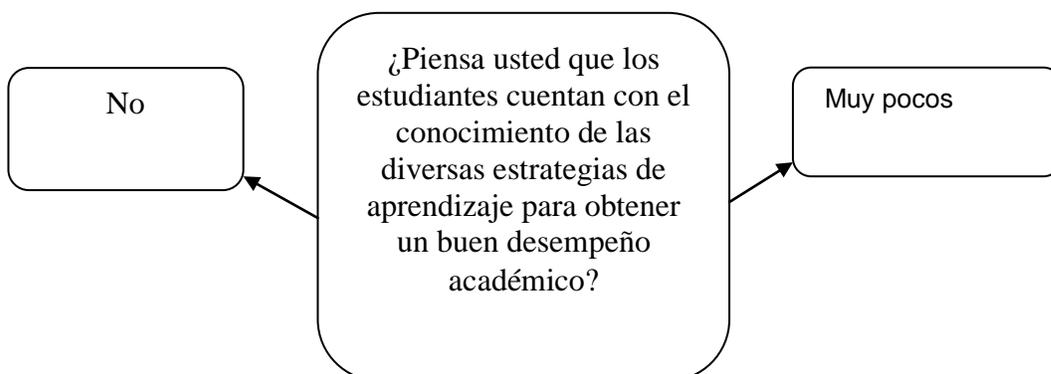
Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de primer semestre de Terapia de Lenguaje y Licenciatura en Ciencias Psicológicas, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de mayo del 2011.

Interpretación: Esta gráfica muestra que la mayor parte de los estudiantes tiene como mayor expectativa que se les imparta una excelente educación para llegar a ser profesionales competitivos.

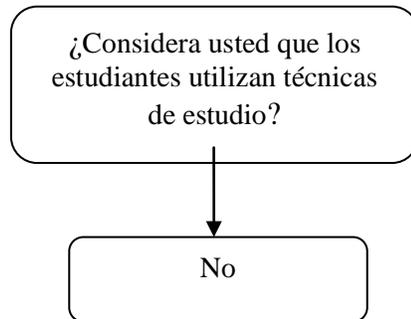
3.2.3 Resultados obtenidos del grupo de enfoque realizado a profesionales, catedráticos del primer semestre de la Escuela de Ciencias Psicológicas.



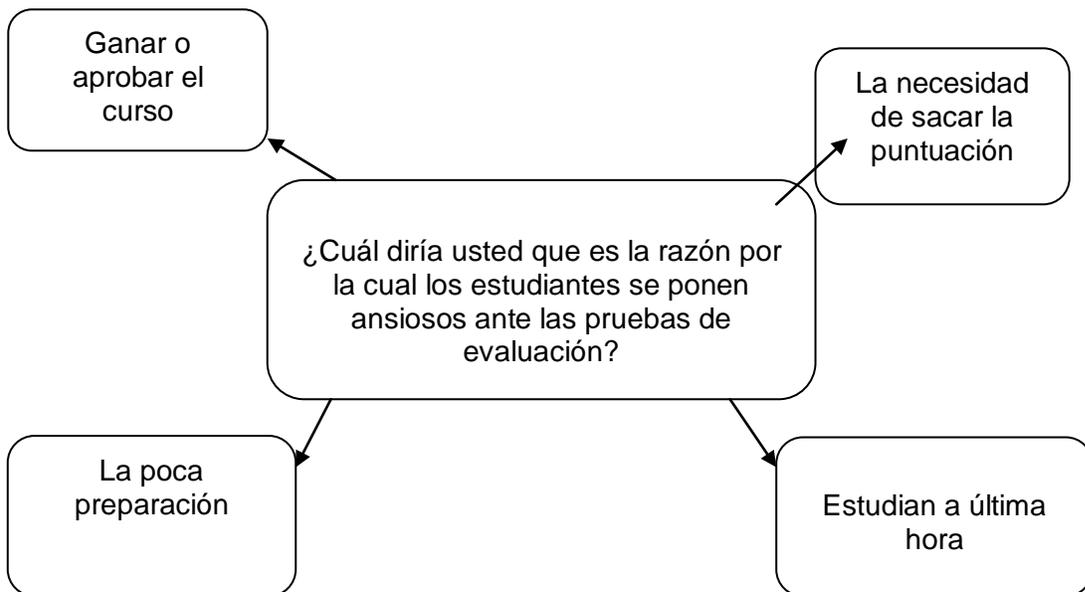
No se puede generalizar la respuesta, actualmente existen colegios que si preparan a sus estudiantes así como otros muchos colegios pequeños que no están avalados por el ministerio o que si lo están pero solamente se preocupan por cumplir con los requisitos mínimos que se les presentan, algunos colegios tienen mayores exigencias debido a que ahora existen exámenes de admisión en la Universidad San Carlos de Guatemala lo cual exige más de los aspirantes.



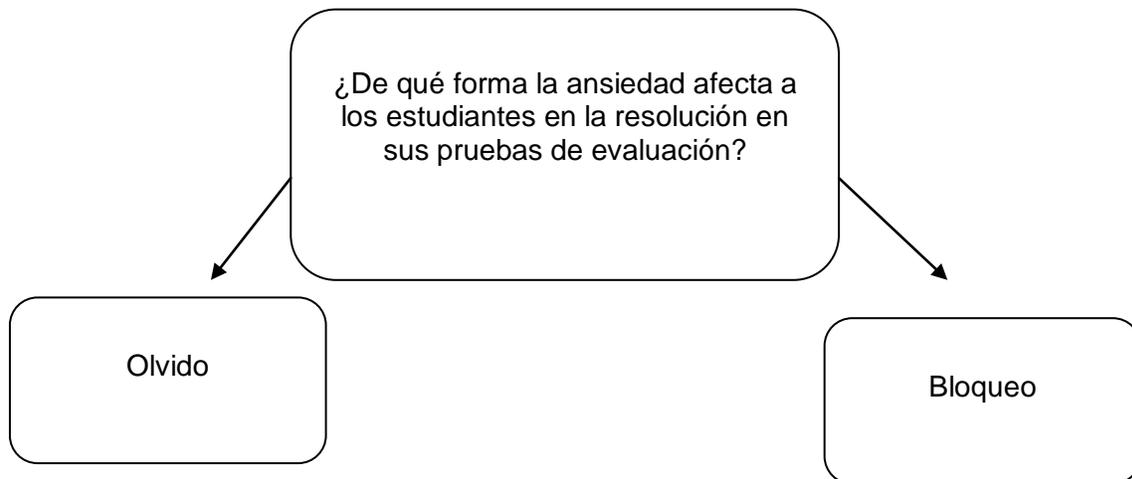
La mayoría de catedráticos consideran que lamentablemente los colegios solo se preocupan de que los estudiantes aprueben los cursos mas no desarrollan procesos cognitivos, por lo que no les proveen técnicas o estrategias que les puedan servir para poder desenvolverse con éxito en sus estudios universitarios.



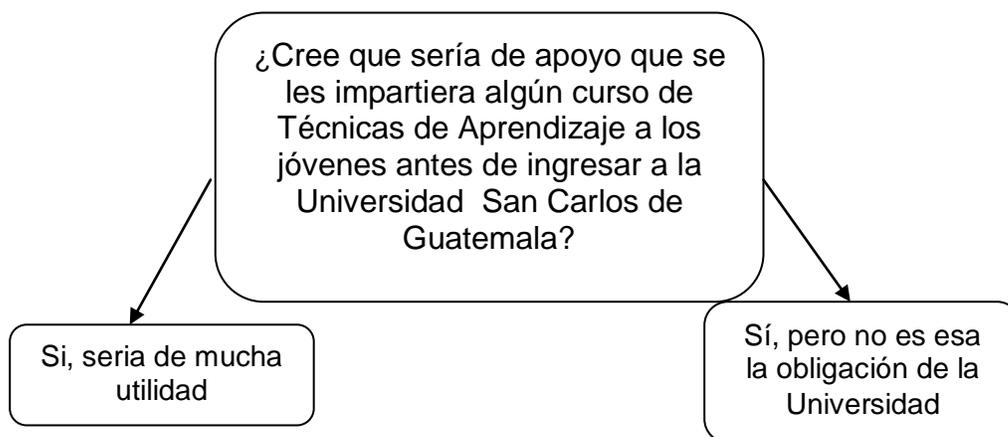
Los estudiantes no ven la importancia o no conocen la importancia de conocer las técnicas de estudio por lo que no procuran aprenderla y ponerlas en práctica lo cual afecta el proceso de aprendizaje de los estudiantes y en ocasiones es la causa de la repitencia.



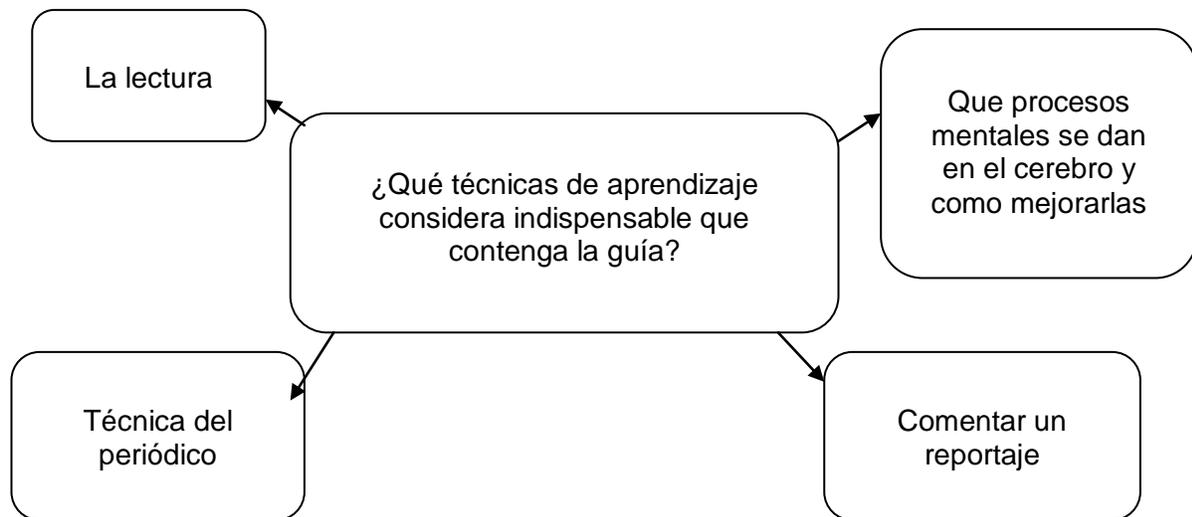
La mayoría de los estudiantes se preocupan por estudiar algunos días antes de presentarse a los exámenes y en ocasiones es mucha la información que necesitan estudiar y el tiempo no es suficiente debido a que el estudio se da a última hora, por lo que se ponen ansiosos y esto provoca que la información memorizada se olvide.



El olvido y el bloque es lo que mayormente se presenta con la ansiedad, por las razones ya mencionadas anteriormente, el estudiar a última hora, el solo memorizar las cosas en lugar de aprenderlas



Se considera que debido a que los estudiantes no son preparados para desenvolverse a nivel universitario, si sería de mucha utilidad que se les impartiera un curso para que sea de apoyo y lograr que los estudiantes se desenvuelvan con éxito durante su carrera.



Existen diversas técnicas que se pueden utilizar para mejorar el desempeño académico, las cuales debe contener la guía, entre las cuales se llega a la conclusión que la lectura es una de las básicas para lograr que las otras técnicas sea de mucha utilidad, como por ejemplo la técnica del resumen o síntesis.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones:

1. La educación en algunas instituciones se ha convertido en un medio netamente informativo olvidando desarrollar habilidades cognitivas.
2. En muchas ocasiones los estudiantes tiene como interés aprobar los cursos, sin importar si aprendieron o interiorizaron la información que se les impartió, la cual les será de beneficio cuando se desempeñen en el ámbito laboral.
3. Los estudiantes olvidan que el estudio se debe dar desde el primer día de clases y no unos días u horas antes de presentarse al examen, debido que esto solo permitirá que lleguen a la comprensión de la información, sino que únicamente que memoricen.
4. La ansiedad puede afectar la resolución de las pruebas de evaluación debido a que los estudiantes no se sienten preparados al no haber dedicado el tiempo adecuado a sus estudios provocando un bloqueo y olvido de lo memorizado.
5. “Las Estrategias de Aprendizaje para mejorar el Desempeño Académico”. (Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista), responde a la necesidad de los estudiantes de contar con estrategias de aprendizaje indispensables para desempeñarse de forma con éxito en sus estudios universitarios.

4.2 Recomendaciones:

- **A la Universidad San Carlos de Guatemala:**

1. Debido a que algunos aspirantes a estudiar en la universidad no se encuentran preparados para desempeñarse con éxito en sus estudios, impartir cursos sobre Estrategias de aprendizaje y su importancia para el éxito en el desempeño académico.
2. Difundir “Las Estrategias de Aprendizaje para mejorar el Desempeño Académico”. (Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista)” a profesionales, aspirantes a estudiar en la Universidad San Carlos de Guatemala y estudiantes de primer semestres, y de esta forma colaborar a la educación y aprendizaje con éxito de los estudiantes, produciendo profesionales competitivos.

- **A estudiantes**

1. Conocer los métodos cognitivos e indagar de forma individual en las habilidades que se posees para poder saber que estrategias de aprendizaje le son funcionales para lograr éxito en el aprendizaje.
2. Buscar más información de la que el catedrático imparte por medio de libros, asistencia a congresos con temas afines, conversaciones o debates con personas que sean expertos en el tema o hacer uso de la tecnología y de esta forma estar embebidos en la información e interiorizarla.
3. Organizarse y planificar los estudios desde que se inicia el curso, para lograr de esta forma un aprendizaje significativo y no únicamente memorizando las cosas, las cuales serán de mucha importancia para su desenvolvimiento como profesionales.

BIBLIOGRAFIA

- Ayuso, José Luis (2000): **“Trastorno de Angustia” Crisis de Pánico y Agorafobia**. 4ta edición, Editorial Martínez Roca, 114 páginas.
- Asociación Mundial de Psiquiatría,(1999): **“Diagnostico y Tratamiento de los Trastornos de la Ansiedad”**, 1era edición, Editorial MEDICINE Vol. 7, 106 páginas.
- Baena, Guillermina, (2000): **“Instrumentos de investigación,”Tesis Profesionales y trabajos académicos.** 1era edición, Edición Mexicanos Unidos S. A, 232 páginas.
- Brown F. William y Holtzman H. Wayne, (1991): **“Guía para la supervivencia del Estudiante”**. 2da edición, Editorial Trillas, 116 páginas.
- Castellón, M y Monereo Font C. (1999) **“El Conocimiento estratégico en la toma de apuntes. Un estudio en la educación superior”**. 1era edición, Editorial Machado Libros 188 páginas.
- Carrasco, José Bernardo, (2000): **“Cómo Aprender Mejor, Estrategias de Aprendizaje”**. 3era edición, Editorial Rialp, S.A. 151 páginas.
- Gómez, Juan Pedro y Molina Rubio, Ana (1999) **“Potenciar la Capacidad de Aprender y Pensar”** 1era edición, Editorial Nárcea, 187 páginas.
- Howe, Michael J. (2000): **“Psicología del Aprendizaje Una guía para el profesor”**. 1era. Edición.Editorial Oxford Alfaomega, 165 páginas.
- Hernández, P. E. (1987): **“Cómo estudiar con eficacia, Métodos de Estudio”** 2da edición, Editorial Española, 150 páginas.
- Mayo, W.J. (1994): **“Cómo estudiar y no olvidar lo aprendido”**. 2da edición, Editorial Playor, 144 páginas.

- Morán S. H. (2008): “**Estrategias para Aprender a estudiar con éxito**”. 1era edición, Editorial HOZLO S.R.L. 210 páginas.
- Moreno, P. y Martín, J. (2004): “**Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes**”. 10 edición, Editorial Desclée de Brouwer. 200 páginas.
- Pallares Molins, Enrique, (1992): “**Mejora tu modo de Estudios**”. 7 ediciones, Editorial Mensajero, 215 páginas.
- Tierno, Bernabé, (1999): “**Las mejores técnicas de estudio**”. 1era Edición, Editorial Vivir mejor. 210 páginas.
- Vindel, Antonio, (2002) “**Ansiedad, Claves para vencerla**”, 1era edición, Editorial Arguval, 151 páginas.

Anexos

5. ¿Utiliza usted alguna técnica para estudiar? Si- No ¿Cuáles?

6. ¿Utiliza usted alguna técnica para estudiar? Si- No ¿Cuáles?

7. ¿Considera que usted como estudiante se apropiaría o utilizaría una guía sobre técnicas de estudio? Si- No ¿Por qué?

8. ¿La ansiedad ha sido un factor que frecuentemente afecta sus pruebas de evaluación? Si- No, ¿De qué forma?

9. ¿Sería de utilidad contar con una guía que contenga cómo prepararse para la resolución de las pruebas de evaluación? Si – No ¿Por qué?

10. ¿Qué expectativas tiene sobre la Universidad de San Carlos?

¡Gracias por su colaboración!

Anexo No 2.

Universidad San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano
Escuela de Ciencias Psicológicas



PREGUNTAS GENERADORAS PARA EL GRUPO DE ENFOQUE DIRIJIDA A PROFECIONALES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA PRIMER SEMESTRE 2012.

1. ¿Considera que los estudiantes son preparados por los colegios para poder desenvolverse con éxito en la carrera universitaria?
2. ¿Piensa usted que los estudiantes cuentan con el conocimiento de las diversas estrategias de aprendizaje para obtener un buen desempeño académico?
3. ¿Considera usted que los estudiantes utilizan técnicas de estudio? Si – No, ¿Por qué?
4. ¿Cuál diría usted que es la razón por la cual los estudiantes se ponen ansiosos ante las pruebas de evaluación?
5. ¿Cree que sería de apoyo que se les impartiera algún curso de Técnicas de Aprendizaje a los jóvenes antes de ingresar a la Universidad San Carlos de Guatemala? Si- No ¿por qué?
6. ¿Considera que sería de apoyo que el estudiante contara con una guía sobre técnicas de aprendizaje? Si- No ¿Por qué?
7. ¿Qué técnicas de aprendizaje considera indispensable que contenga la guía?
8. ¿De qué forma la ansiedad afecta a los estudiantes en la resolución en sus pruebas de evaluación?

“Las Estrategias de Aprendizaje para mejorar el Desempeño Académico”.

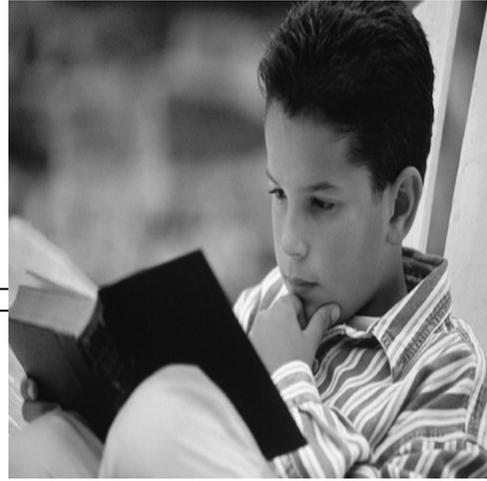
(Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista).



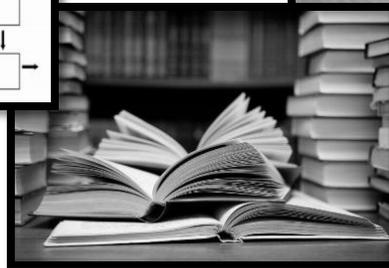
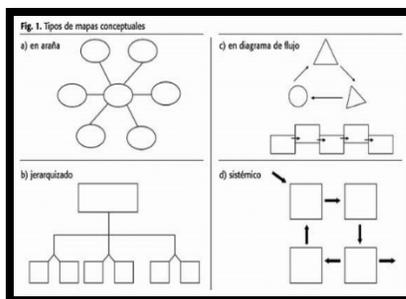
Creado por:
Elsa Gabriela Sánchez Castillo

PRESENTACION

Aprender es algo que hacen todos los humanos y fue lo que permitió en el pasado la supervivencia de la especie porque hizo a las personas sumamente adaptables. Se depende de las habilidades y capacidades que el aprendizaje procura a las mentes, sin ellas, la vida de adulto independiente sería inconcebible.



Y debido a que el estudio, el desarrollo de aptitudes, habilidades y la incorporación de conocimientos nuevos se dan en el ser humano de forma diferente porque somos seres individuales se han desarrollado una serie de estrategias o técnicas de estudio, con el fin de que la tarea de estudiar sea más simple y que se logren alcanzar éxito en los resultados, permitiéndole a estudiante a seleccionar el que le sea de mayor beneficio; en el presente trabajo se presentaran puntos importantes sobre el estudio que los alumnos deben tener en consideración.

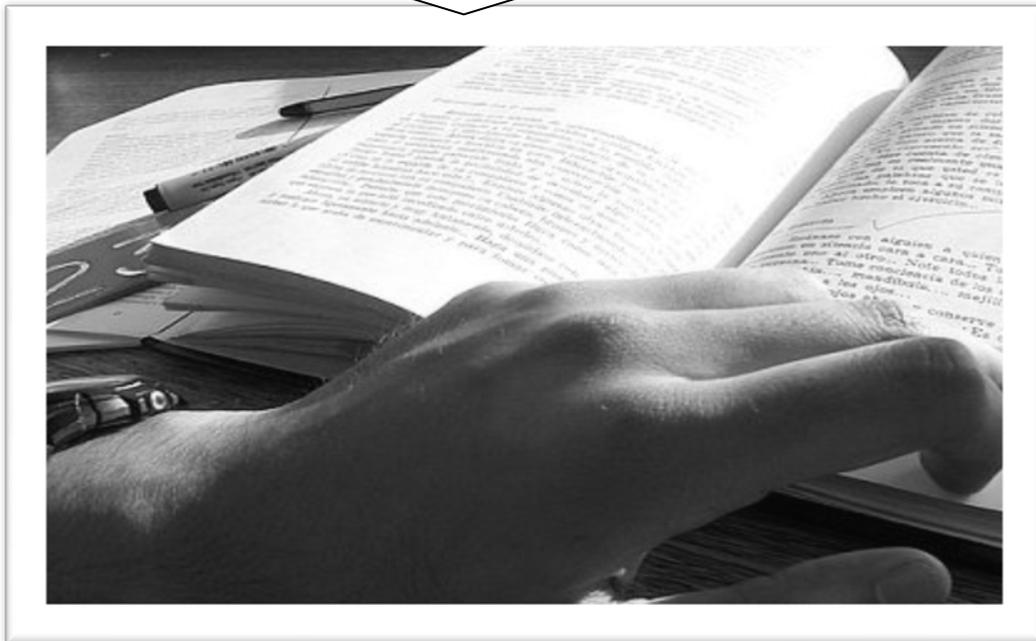
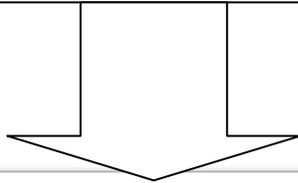


OBJETIVO GENERAL

Crear e implantar una guía sobre las estrategias de aprendizaje para mejorar el desempeño académico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Explicar que estrategia de aprendizaje.
- Mencionar los efectos negativos de solo memorizar de forma mecánica.
- Proporcionar material de apoyo para aprender temas difíciles en forma rápida. .
- Elaborar una guía para fomentar estrategias de aprendizaje para el éxito en el aprendizaje académico.



INTRODUCCIÓN

Uno de los factores que más influye en el rendimiento de los alumnos es la técnica de estudio, las condiciones de trabajo personal y el método utilizado para el estudio, es por eso que es indispensable que el estudiante desarrolle sus habilidades cognitivas, reconociendo que como seres individuales todas las personas aprenden de forma diversa, por lo que es necesario que el estudiante identifique entre las estrategias cual le es de mayor eficacia. El organizar los estudios desde el primer día de clases permitirá que el alumno dedique el tiempo indispensable a materia, lo que le dará seguridad y evitara que los estudiantes se preparen para sus pruebas de evaluación a última hora, lo que produce varios efectos negativos entre los cuales se puede mencionar la ansiedad, esta provoca en la mayoría de los estudiantes el bloqueo y olvido de la información debido a que el aprendizaje no se dio sino que más bien solo se dio una memorización mecánica y no se llegó a la comprensión de la información.

Como futuros profesionales es importante que los estudiantes tengan presente que lo importante no es ganar un curso sino que más bien comprender la información que se les imparte con el fin de crear profesionales de éxito y que es necesario que no se queden con esa información que es necesario que por su propia cuenta busquen más aun. "Las Estrategias de Aprendizaje para mejorar el Desempeño Académico". (Guía para estudiantes de primer semestre, basadas en la perspectiva Constructivista)", ofrece conceptos claves que el estudiante debe conocer, así como procedimientos prácticos y concisos que describen diversas técnicas necesarias: cómo organizar el estudio y el repaso, hace mención de los hábitos contraproducentes a la hora del estudio y la actitud que debe tener el alumno durante clases, etc., ofreciendo una valiosa oportunidad de aprendizaje.



Conceptos claves...

La cognición

El concepto de Cognición viene del latín: cognoscere, que significa "conocer" y se refiere a los procesos mentales que utilizamos para funcionar en el mundo, desde la atención y la percepción, a través de la memoria y el aprendizaje, hasta la capacidad de decidir, escoger y resolver problemas.



El constructivismo:

La educación constructivista puede resumirse en los conceptos: interés, experimentación, reflexión y cooperación, está basada en la teoría psicogenética de Jean Piaget (1896-1980), quien afirma que los estudiantes construyen su conocimiento.

El ambiente de aprendizaje está centrado en los estudiantes, partiendo de sus propios intereses y vivencias (individuales y sociales) para llegar a nuevos aprendizajes; busca las maneras (métodos) de "estar junto" con los alumnos en lugar de "hacer por ellos".



¿Qué es Estrategia?

Es un conjunto de acciones que se llevan a cabo para lograr un determinado fin.

“Estrategia es la determinación de los objetivos a largo plazo y la elección de las acciones y la asignación de los recursos necesarios para conseguirlos” A. Chandler



¿Qué es Aprendizaje?

Es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado.

Puntos importantes...

¿Cuál es mi actitud?

Este es un punto muy importante que debes tener en consideración cuando se desea lograr un aprendizaje de éxito, debido a que el aprendizaje requiere de varios aspectos, que él solo presentarse al aula y hacer las tareas toma en cuenta y pon en práctica los siguientes consejos:

Antes de ir a clases...

- Prepara el material que se utilizara.
- Lee previamente la información que se desarrollara en clase.
- Anota las dudas que te surjan y si durante el desarrollo de la clase no se aclaran, pregúntale al docente.
- Duerme bien, esto ayudara a que tu mente este descansada y te permita prestar la atención debida.



Durante clases...

- Intenta llegar temprano y sentarte hasta enfrente, para evitar que durante la clase te distraigas.
- Presta atención al catedrático, haciendo breves anotaciones (apunta únicamente lo relevante para no perderte de otros puntos importantes).
- Participa en clase, dando tu punto de vista o preguntando (esto ayudara a la comprensión e interiorizar la información).



Después de clases...

- Repasa la información o los puntos importantes vistos en clase.
- Busca más información sobre el tema.
- Planifica la realización de tus tareas.
- Prepárate para el día siguiente.



Tus pensamientos...

Actitudes a contrarrestar

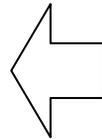
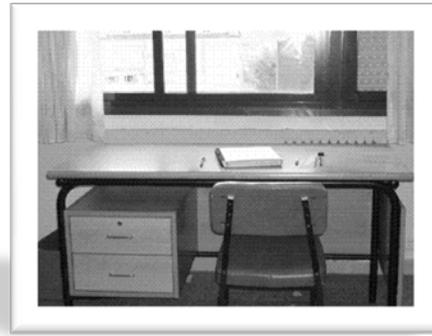
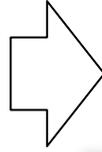
- Solo hay una manera de aprender, así que cuando algo me sale mal tengo que insistir en usar el mismo método durante más tiempo.
- Mis compañeros aprenden más rápido que yo, no debo ser muy inteligente.
- Se me da fatal el estadística. Yo soy así.
- Los errores que cometo son muestra de mi fracaso.
- Esta asignatura es muy difícil. Es imposible conseguir resultados mejores.
- No me enteré de nada, nunca podré aprender esto.

Actitudes a potenciar

- Hay muchas maneras de aprender, si la que utilizas no te da buenos resultados ha llegado el momento de buscar nuevas estrategias.
- Cada uno de nosotros tiene su propio estilo y ritmo de aprendizaje. Todos necesitamos buscar el sistema o sistemas que a nos funcionan mejor.
- Las cosas se nos dan mejor o peor en función de las estrategias de aprendizaje que utilizamos, no en función de cómo seamos.
- Los errores que cometo me dan información sobre los pasos a dar a continuación.
- ¿Qué tengo que hacer la próxima vez para hacerlo mejor?
- Todavía no he alcanzado el nivel que quiero, pero cada día aprendo algo nuevo.

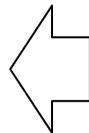
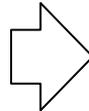
Puntos importantes a la hora de estudiar...

Seleccionar un lugar para estudiar, que sea cómodo, pero no tan cómodo como para provocar sueño, e iluminado, preferiblemente luz natural o en caso de que sea artificial que sea luz clara.



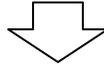
Evitar distracciones

Tener sus instrumentos o herramientas de trabajo a la mano.



Concentrarse en sus tareas de forma individualizada y sacar tiempo para cada una.

¿La motivación en el estudio?



Se puede definir como el conjunto de variables que inician, mantienen y dirigen la conducta. La motivación es a la vez fuente de actividades y de dirección de esa conducta. Así, sólo aprendemos lo que queremos aprender. Es muy difícil aprender si no estamos motivados.



Extrínseca

Es cuando los motivos proporcionan alguna clase de beneficio material. Los estímulos vienen desde fuera.



Intrínseca

También llamada automotivación. Los motivos proporcionan una satisfacción personal, se orientan hacia el logro de nuestra propia mejora y la de los demás, basándose en satisfacer necesidades internas. Esta motivación en el estudiante es primordial para el alcance su éxito profesional.



¿Qué puedes hacer para evocar el conocimiento previo y asociarlo al nuevo?



Cuando ya tengas el tema a estudiar necesitas antes de empezar, analiza lo que ya sabes, haciéndote las preguntas que consideras más importantes, las que le harías a un profesor si tuvieras un gran interés en conocer a fondo sobre el tema.

Los puntos principales

Luego empieza a leer sobre el tema y haz un esquema. Al hacer un esquema/resumen con los puntos principales, tienes el primer bloque de conocimiento, sobre el que vas a asentar el resto. Por tanto, es importante que te aprendas bien ese esquema.

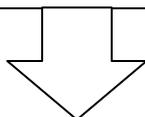


Aprovecha lo que ya sabes

Busca y establece asociaciones en tu memoria para todo lo que quieras recordar.

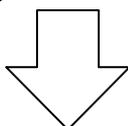
Sobreaprendizaje

Una vez leído todo el tema y hecho el esquema, céntrate en esos puntos principales y aumenta tus conocimientos sobre ellos con otras fuentes. De este modo, tendrás más conocimientos sobre los que asentar lo que de verdad necesitas aprender.



En ocasiones tal vez en el libro de estudios no ahonde sobre el tema. Si tú decides leer por tu cuenta recordarás mejor lo estudiado.

Otro punto importante es que los libros puede mencionar puntos que tu desconozca, suponiendo que sabes en qué consiste, en ese caso, busca información sobre ese punto y lee.



Profundización

Para profundizar, hazte preguntas que vayan más allá de lo que explica tu libro y en vez de memorizar, haz un trabajo activo de investigación, te guías por tu curiosidad, profundizas más en el tema y al final habrás acumulado más conocimientos de lo que imaginas.



¿Se te olvidó todo en el momento del examen?



¿Qué sucedió?

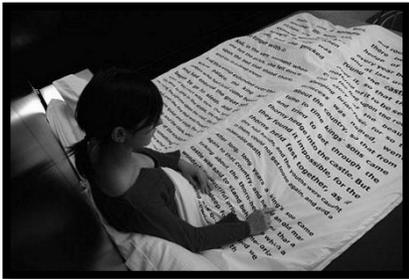
Esto es algo que le ocurre a muchos de los estudiantes, ¿Por qué?, porque la manera de aprender está basada únicamente en **la memorización** y no se llega a la comprensión de la información produciendo un sentimiento de presión y bloqueo al momento de la prueba.

Es importante que como estudiantes procuremos un aprendizaje significativo, y como la lectura es una de las basas de nuestro aprendizaje, aquí te presento su significado, sus ventajas y seis pasos básicos que debes tener en cuenta.

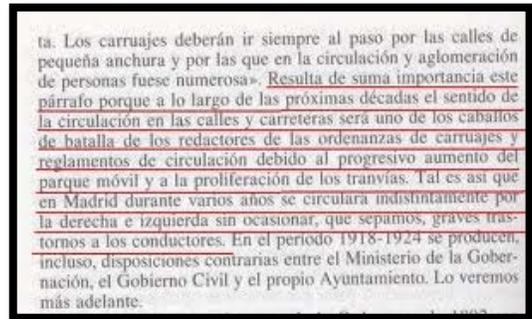
Lectura Comprensiva y Analítica

Se trata de una lectura lenta, profunda, reflexiva y exhaustiva.

Ventajas



Profundizar en el Texto



Se puede distinguir las ideas principales, secundarias.



Favorece proceso de Memorización.

Ideas para la aplicación:

- No leas precipitadamente.
- Lee activamente, con toda tu capacidad de crítica.
- Pon signos de control siempre que consideres que hay algo importante.
- Analiza detenidamente las ilustraciones y gráficos.
- Consulta el diccionario o pregunta.
- Concéntrate en las principales ideas.
- No dejes nada sin entender.



La técnica de los seis pasos básicos:

1. Establece el propósito de la lectura.

2. Examina e inspecciona el contenido de todo el libro.

3. Cuestionate y fórmulate preguntas.

4. Busca el significado de lo que estás leyendo.

5. Expresa lo que va leyendo.

6. Repasa lo estudiado.



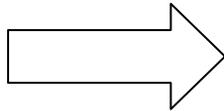
Estrategias...

Los Esquemas o Resúmenes Gráficos

Descripción

- Muestra una estructura gráfica.
- Expresa ideas principales.
- Ordena jerárquicamente las ideas.

Ventajas

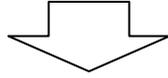


- Actividad
- Atención
- Rápida visualización
- Contenidos se muestran:
- Precisos
- Breves
- Claros
- Memoria lógica
- Economía de tiempo y esfuerzo

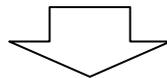


Pasos en la elaboración de un Resumen gráfico:

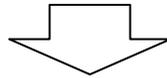
1. Identificar los conceptos claves del texto que se está trabajando.



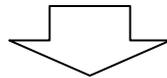
2. Hacer una lista con dichos conceptos claves (cuando se empiece a trabajar esa técnica conviene limitar el número de conceptos a 10 o 12).



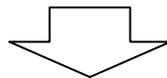
3. Ordenar los conceptos de la lista empezando por el más general y siguiendo por orden de concreción de los mismos.



4. Situar el concepto más general en la parte superior del mapa y a partir de ahí según vayan siendo más concretos los restantes conceptos, hasta llegar a los más concretos o específicos.



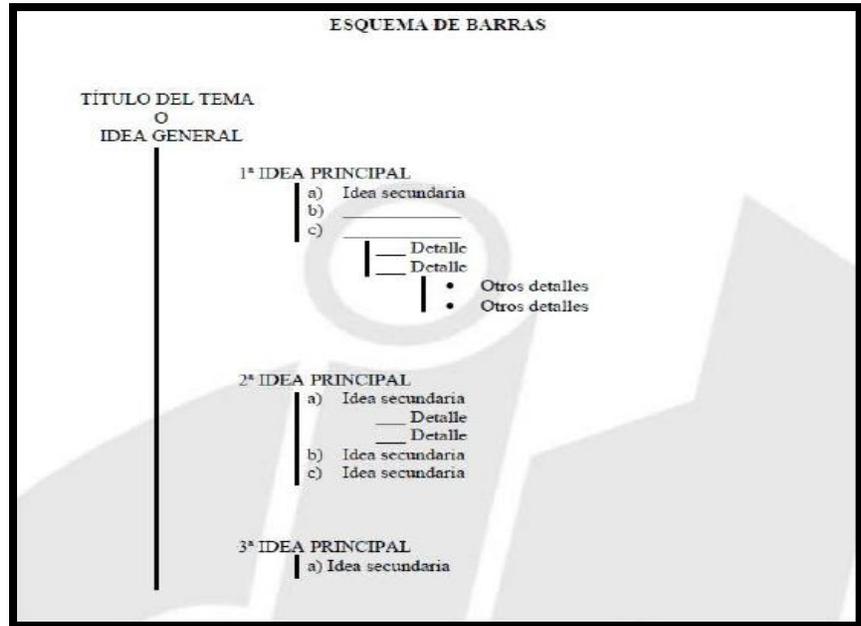
5. Unir los conceptos mediante líneas con palabras de enlace o proposiciones que define las relaciones entre los conceptos.



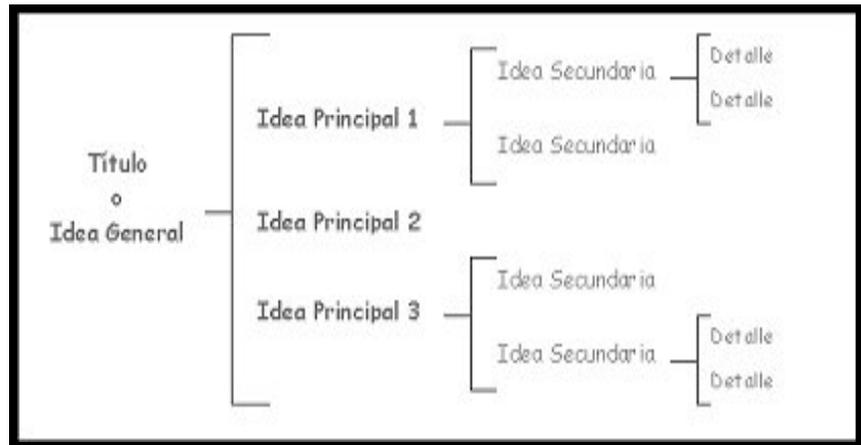
6. Señalar gráficamente en el mapa los enlaces cruzados que relacione conceptos pertenecientes a distintas ramas jerárquicas del mapa conceptual.

Tipos de Esquemas y sus ejemplos

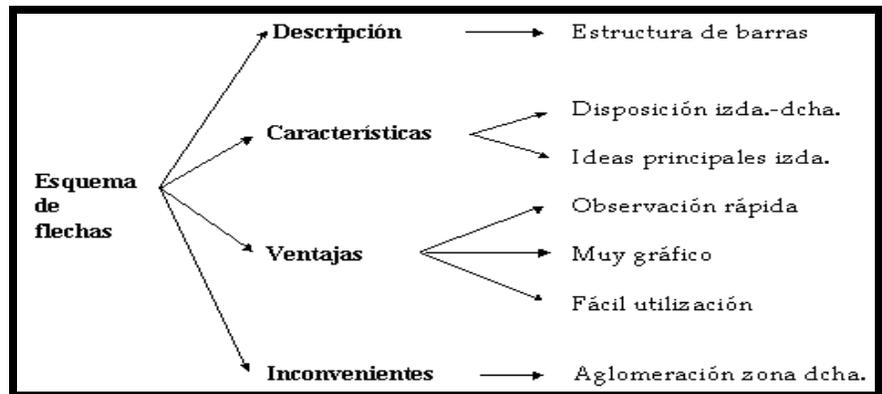
Esquema de barras



Esquema ramificado



Esquema de flechas



La Toma de Apuntes:

1. Utilizar un cuaderno con hojas recambiables y que se pueda archivar.
2. Dejar un margen en blanco para anotaciones y dudas.
3. Al comenzar poner la fecha, tema.



4. Escritura legible.
5. Utilizar un lenguaje propio.
6. Anotar las ideas principales. Aplica un código de abreviaturas utilizando como por ejemplo (más, +), (por, x).

7. Al final, comprobar las dudas, datos, fechas.
8. En casa, repasar, ordenar, complementar la información con otros libros.
9. Pasar apuntes realizados en limpio podría suponer el afianzar el contenido.

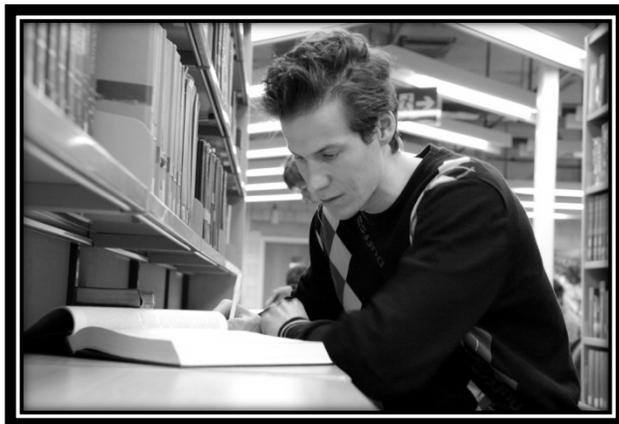
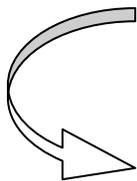


El Análisis

Acto de separar las partes de un elemento para estudiar su naturaleza, su función y/o su significado. Un análisis es un efecto que comprende diversos tipos de acciones con distintas características y en diferentes ámbitos, pero en suma es todo acto que se realiza con el propósito de estudiar, ponderar, valorar y concluir respecto de un objeto, persona o condición, entonces la distinción y separación de las partes de un todo hasta llegar a conocer sus principios y elementos.

Como se hace:

- Se realiza una lectura profunda del tema.
- Aclarar las dudas que surjan después de la lectura, esto implica también buscar en el diccionario aquellas palabras que no se comprendan.
- Se identifican y extraen las ideas centrales del texto



La Síntesis

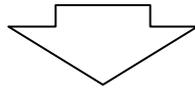
La síntesis es la versión abreviada de cierto texto que una persona realiza a fin de extraer la información o los contenidos más importantes de un determinado texto, este proceso resulta ser una buena y efectiva forma de facilitar los procesos de aprendizaje. Es una herramienta que le permite a quien lo redacta comprender e interiorizarse en mayor medida en determinado contenido de su interés. También reconocido como un método utilizado para ahorrar tiempo en la lectura de información poco pertinente o que poca relación tiene con el foco de los contenidos que se pretenden investigar o estudiar.

Como se hace...



- Se analiza el texto.
- Se ordena las ideas de las más sencillas hasta llegar a las más compleja, suponiendo un orden incluso allí donde no hubiera.
- Se interpreta el texto, integrando sus partes.
- Si se presenta oralmente, debes redactar un esquema que sirva de pauta.

Aprendizaje cooperativo o de colaboración



El aprendizaje cooperativo o de colaboración es un proceso en equipo en el cual los miembros se apoyan y confían unos en otros para alcanzar una meta propuesta. El aula es un excelente lugar para desarrollar las habilidades de trabajo en equipo que se necesitarán más adelante en la vida.



¿Qué tienes que hacer?



- Desarrollar y compartir una meta en común
- Contribuir con tu comprensión del problema: con preguntas, reflexiones y soluciones
- Responder y trabajar para la comprensión de las preguntas, reflexiones y soluciones que otros provean

¿Qué es metacognición?



Es el conocimiento y regulación de nuestras propias cogniciones y de nuestros procesos mentales: percepción, atención, memorización, lectura, escritura, comprensión, comunicación: qué son, cómo se realizan, cuándo hay que usar una u otra, qué factores ayudan o interfieren su operatividad.

Implicaciones...

Los estudiantes deben de tomar en consideración los factores involucrados en los procesos de comprensión y de aprendizaje (texto, tarea, estrategias características del aprendiz) y cómo tales factores interactúan para influir en los resultados del aprendizaje. Específicamente:

1. Identificar los rasgos resaltantes de los textos, a detectar su estructura, sus relaciones lógicas y retóricas, su consistencia y su coherencia.

2. Utilizar estrategias específicas que les permitan supervisar, de manera progresiva, sus procesos de comprensión: identificar los aspectos importantes de la información, identificar y utilizar la estructura lógica del texto, utilizar el conocimiento previo, hacerse preguntas.

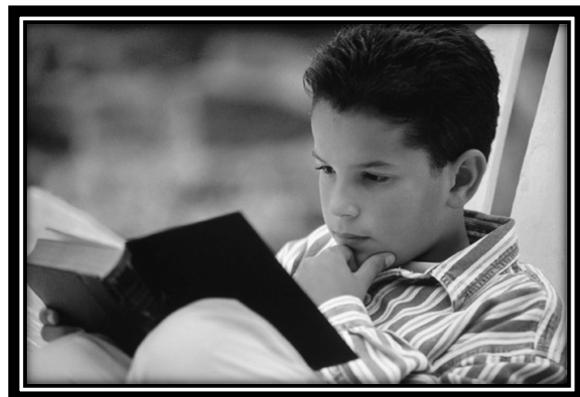
3. Utilizar estrategias que les permitan detectar deficiencias en la comprensión y tomar decisiones con respecto a las dificultades detectadas.

4. Desarrollar la sensibilidad en relación con tus habilidades, tus limitaciones de memoria, tu conocimiento previo, tu competencia en la ejecución de las tareas y su dominio de las estrategias cognoscitivas que poseen.

5. Desarrollar mecanismos de control sobre sus procesos de comprensión y aprendizaje.

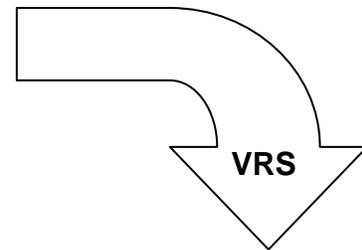
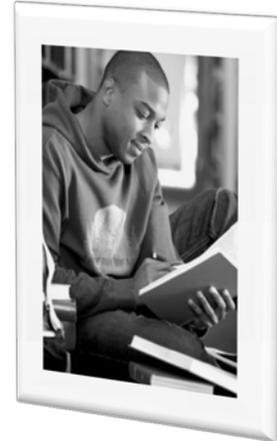
6. Establecer criterios que te permitan evaluar tu comprensión

7. Establecer la importancia de asumir un papel activo en la regulación de tus procesos cognoscitivos.



Metacognición vrs Aprendizaje mecánico

La característica más importante de la metacognición es que produce una interacción entre los conocimientos más relevantes de la estructura cognitiva y las nuevas informaciones (no es una simple asociación), de tal modo que éstas adquieren un significado y son integradas a la estructura cognitiva de manera no arbitraria y sustancial, favoreciendo la diferenciación, evolución y estabilidad de los subsensores preexistentes y consecuentemente de toda la estructura cognitiva.

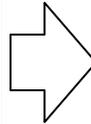


El aprendizaje mecánico, contrariamente al aprendizaje significativo, se produce cuando no existen subsensores adecuados, de tal forma que la nueva información es almacenada arbitrariamente, sin interactuar con conocimientos pre-existentes, lo cual permite que la información memorizada sea bloqueada y olvidada al presentarse frente a un estímulo de estrés.

5 Pasos para aprender rápidamente temas difíciles

Pasó 1: Bombardearse con información:

Intentar leer todo el material de la manera más rápida posible, sin preocuparte si no se comprende todo, sólo se debe seguir leyendo, es necesario obligarte hasta acabar la información y no se debe preocupar sobre cuánto se aprende.



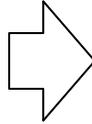
Pasó 2: Identificar los conceptos clave y hacerlos propios:

Una vez finalizado con el texto, es necesario pensar sobre cuáles eran los conceptos claves. Debes evitar concentrarte en los detalles en este paso, solo identificar aproximadamente las 10 ideas que componen las bases del tema, es necesario mirarlas de nuevo, e intentar definir las de la manera más simple que pueda, es importante definir las con las propias palabras, como un ejemplo, en vez de aprenderlas de memoria.



Pasó 3: Sólo memorizar lo que es absolutamente necesario:

Muchos hechos y figuras pueden pasarse por alto. Debe evitarse llenar la mente con trivialidades que no son necesarias, en vez de concentrarse en los datos, se debe concentrarse en las ideas del tema. Se debe limitar la lista de éstas lo máximo posible, de manera que sólo se está recordando lo que sea absolutamente y definitivamente necesario.



Pasó 4: Bombardearse con más información de otras fuentes:

Ahora es el momento de obtener información de otras fuentes. Habitualmente escuchar algo dicho de manera distinta ayuda a comprender mejor, también hace más flexible la comprensión.



Pasó 5: obtener realimentación real:

Es aquí donde se necesita obtener un poco de realimentación del mundo real, si se está aprendiendo sobre determinado tema será de utilidad intentar mantener una charla sobre el asunto con el catedrático que imparte el curso.

El mejor conocimiento del mundo real que puede obtener es cuando se intenta usar los conocimientos para conseguir reconocimiento y fortuna (a pequeña escala, por supuesto). Algo que podría ser de gran valor es unirse a un grupo de discusión sobre el tema e intenta argumentar algo a alguno de los participantes. Usando este método, se puede llegar a tener un amplio conocimiento sobre cualquier tema en uno o dos meses.



Factores que facilitan el olvido de lo estudiado:

- Memorizar sin comprender.
- Falta de atención y concentración.

- Falta de repasos o mala distribución de los repasos.
- No conectar lo aprendido con lo que se sabe.
- No utilizar lo aprendido.

- Exceso de nerviosismo que hace que la persona se bloquee.
- Poco interés en lo que se ha aprendido.

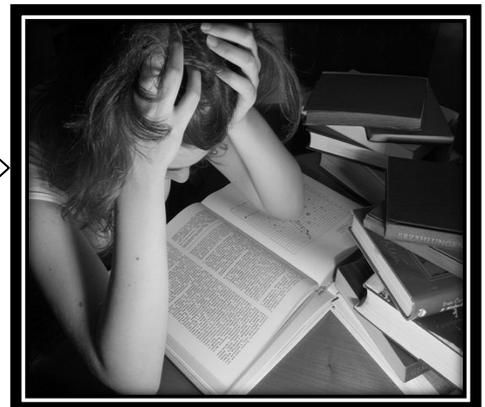
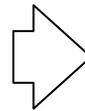
¿Qué es la ansiedad ante las pruebas de evaluación?



La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona.

Por qué se produce la ansiedad?

En la mayoría de las ocasiones existe un agente real o percibido que activa la ansiedad. Este puede ser sencillamente una experiencia anterior de bloqueo en un examen, o de haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas debido a la mala preparación, si la preparación para el examen ha sido la correcta, la ansiedad puede estar debida a pensamientos negativos o preocupaciones.



BIBLIOGRAFIA

- Baena, Guillermina, (2000): ***“Instrumentos de investigación,” Tesis Profesionales y trabajos académicos.*** 1era edición, Edición Mexicanos Unidos S. A, 232 páginas.
- Brown F. William y Holtzman H. Wayne, (1991): ***“Guía para la supervivencia del Estudiante”***. 2da edición, Editorial Trillas, 116 páginas.
- Castellón, M y Monereo Font C. (1999) ***“El Conocimiento estratégico en la toma de apuntes. Un estudio en la educación superior”***. 1era edición, Editorial Machado Libros 188 páginas.
- Carrasco, José Bernardo, (2000): ***“Cómo Aprender Mejor, Estrategias de Aprendizaje”***. 3era edición, Editorial Rialp, S.A. 151 páginas.
- Gómez, Juan Pedro y Molina Rubio, Ana (1999) ***“Potenciar la Capacidad de Aprender y Pensar”*** 1era edición, Editorial Nárcea, 187 páginas.
- Hernández, P. E. (1987): ***“Cómo estudiar con eficacia, Métodos de Estudio”*** 2da edición, Editorial Española, 150 páginas.
- Mayo, W.J. (1994): ***“Cómo estudiar y no olvidar lo aprendido”***. 2da edición, Editorial Playor, 144 páginas.
- Morán S. H. (2008): ***“Estrategias para Aprender a estudiar con éxito”***. 1era edición, Editorial HOZLO S.R.L. 210 páginas.
- Pallares Molins, Enrique, (1992): ***“Mejora tu modo de Estudios”***. 7 ediciones, Editorial Mensajero, 215 páginas.
- Tierno, Bernabé, (1999): ***“Las mejores técnicas de estudio”***. 1era Edición, Editorial Vivir mejor. 210 páginas.