



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO
DE MÉXICO**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA



**DETECCIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE PRESENTAN
LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA
SECUNDARIA OFICIAL No. 19 CUAUHEMOC**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA
WENDOLYNE SALAZAR MAXIMINO

No. De Cuenta **0560762**

ASESOR
MTRA. MARIBEL REMEDIOS AGUILAR MERCADO

TOLUCA, MÉXICO, MARZO DE 2018

INDICE

RESUMEN	9
PRESENTACIÓN	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I. APRENDIZAJE	18
1.1 ¿Qué es Aprendizaje?.....	18
1.2 Teorías del Aprendizaje.....	21
1.2.1 Teoría Estimulo Respuesta.....	22
1.2.2 Condicionamiento Clásico.....	23
1.2.3 Condicionamiento Operante.....	24
CAPÍTULO II. HÁBITOS DE ESTUDIO	26
2.1 Definición de Hábito.....	26
2.2. Hábitos de Estudios.....	27
2.3 Condiciones Ambientales del Estudio.....	29
2.3.1. Condiciones Ambientales Personales.....	29
2.3.2. Condiciones Ambientales Físicas.....	31
2.3.3. Comportamiento Académico.....	32
2.4 Planificación del Estudio.....	32
2.4.1. Horarios.....	35
2.4.2. Organización.....	36
2.5 Utilización de Materiales.....	36
2.5.1. Lectura.....	36
2.5.2. Libros y Otros Materiales.....	37
2.5.3. Esquemas y Resúmenes.....	37
2.6. Asimilación de Contenido.....	38
2.6.1 Memorización.....	38
2.6.2. Personalización.....	39
2.7 Formación de Hábitos de Estudio.....	41
2.7.1 Técnicas sobre los Hábitos de Estudio.....	42
2.8 Método de Estudio	44

2.8.1. Tipos de Método de Estudio	44
2.8.2 Métodos y Técnicas de Estudio.....	46
2.8.3 Materiales de estudio	46
2.9 Papel de los Padres en el fomento de los hábitos de estudio.....	47
2.9.1 Los padres en el éxito escolar de los hijos.....	48
2.9.2 La falta de Atención de los Padres de Familia.....	50
2.9.3 El Estudio en Casa	51
2.9.4 Programación para el estudio	53
2.9.5 Ventajas de la Programación de Estudio.....	55
2.9.6 Características de la programación de Estudio.....	56
2.9.7 Tiempo de Estudio	57
2.9.8 Lugar de Estudio	58
2.9.9 El éxito en el Estudio	60
CAPÍTULO III. METODOLOGIA.....	61
3.1. Objetivo General.....	61
3.2. Planteamiento del Problema.....	61
3.3. Tipo de Estudio.....	61
3.4. Definición de Variables.....	62
3.5. Población.....	63
3.6 Muestra.....	63
3.7 Selección del Instrumento.....	64
3.8 Diseño de la Investigación.....	66
3.9 Captura de la información.....	67
3.10 Procesamiento de la Información.....	67
3.11 Especificación de la Captura de Información.....	67
RESULTADOS.....	69
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	74
CONCLUSIONES.....	76
SUGERENCIAS.....	78
BIBLIOGRAFÍA.....	80
ANEXO.....	84

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito identificar los hábitos de estudio de los alumnos que aplican en su proceso de aprendizaje por el índice de materias que reprueban durante el curso escolar, es por eso que al tener conocimiento de dicho problema quise realizar mi trabajo de Tesis y demostrar que sí el alumno presenta esta deficiencia es porque no tiene las bases bien cimentadas de lo que son los hábitos de estudio.

El estudiante se encuentra en un proceso de cambios, el cual le perturba algunas veces en sus cambios de crecimiento y desarrollo, ocasionando la poca concentración en el estudio y éste repercute en sus calificaciones.

Es necesario que los maestros conozcan un poco más a los alumnos para poder comprender los problemas que ellos tienen en sus hábitos de estudio y tratar de resolver las deficiencias de aprendizaje que se presentan en el aula, alguna de estas dificultades puede aparecer al momento de que el maestro expone su cátedra. La relevancia de esta investigación nos permitirá conocer más de cerca la realidad por la que atraviesa el alumno y los resultados de este estudio son muy importantes ya que ofrecen información que orienta a asumir acciones de mejora y toma de decisiones educativas, lo que observó es que los alumnos en general no cuentan con hábitos de estudio, los resultados estadísticos indican que ninguna escala que menciona el instrumento alcanza el 70%, el cual nos indicaría que tienen hábitos de estudio.

Se considera que los resultados que se obtuvieron en dicha investigación, sean de gran utilidad para la institución educativa; y sobre todo que sirva de parteaguas para posteriores investigaciones y de gran ayuda para promover el aprendizaje activo y efectivo, a través de la implementación de estrategias de enseñanza y aprendizaje con la finalidad de elevar aún más la calidad educativa de dicha institución, con ayuda de los

DETECCIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL No. 19 CUAUHTEMOC

docentes, Tutores y Padres de Familia pueden lograr a que mejoren los hábitos de estudio y que son los determinantes del éxito.

PRESENTACIÓN

Hoy no se discute la importancia de los hábitos de estudio, pues se considera una necesidad en el estudiante del mundo actual, sobre todo porque constituye el medio más eficiente y prestigioso para el aprendizaje, por lo que el fin de esta investigación fue evaluar los hábitos de estudio.

Los hábitos de estudio son de gran importancia para el desarrollo del alumno por su contexto académico, ya que se ven influenciados por aspectos como situación familiar, económica, social, alimentación entre otros.

En la actualidad se observa que los alumnos que reprueban o tienen bajas calificaciones desertan del nivel y es uno de los indicadores del fracaso escolar en los salones de clase. Por tal motivo el presente trabajo se denomina, "Detección de Hábitos de Estudio que presentan los alumnos de 1º grado de la Escuela Secundaria Oficial No. 19 Cuauhtémoc", a través del instrumento de José Luis Díaz Vega. Con el cual se conocerá como son los hábitos de estudio y las áreas que hay que reforzar en caso de que se encuentren deficiencias.

Esta investigación está diseñada de la siguiente manera: Marco Teórico, Importancia del Aprendizaje, Definición de aprendizaje, Teorías del Aprendizaje, Teoría estímulo respuesta, Condicionamiento operante, Condicionamiento clásico, Hábitos de estudio, Definición de Hábito.

Hábitos de Estudios, Condiciones ambientales del Estudio, Condiciones ambientales personales, Condiciones ambientales físicas, Comportamiento académico, Planificación del estudio, Horarios, Organización, Utilización de Materiales, Lectura, Personalización, Esquemas y resúmenes, Asimilación de Contenido, memorización, Libros y otros materiales.

INTRODUCCIÓN

Dentro de la dinámica formativa del hombre, un aspecto que resulta de vital importancia para su desarrollo, es la educación; pues gracias a ella, el hombre no solo eleva su manera de vivir sino que también su capacidad de enfrentar el gran desafío que presenta la vida: el trascender.

Todo estudiante sostiene una lucha para no fracasar en sus estudios, el arte de la educación está basado en el conocimiento que adquirimos día a día con el objetivo de formar al hombre y fijarlo hacia nuevas expectativas, debemos de tomarlo como nuevas experiencias que nos forman no como lo clásico o bien lo rutinario que se nos presenta si no que nos sirve para nuestra formación.

Para los alumnos en general se les dificulta el estudio, se les permite conocer las situaciones que facilitan u obstaculizan su aprendizaje y lo que es más importante; les ayuda a aplicar dichos conocimientos. También los hábitos de estudio son un problema con los que se enfrenta el psicólogo educativo.

El esfuerzo de los profesores es que los alumnos aprendan, muchas veces se encuentran con que estos presentan calificaciones muy bajas o hasta reprobatorias por lo que se llegan a preguntar, ¿Qué sucede con mis alumnos? No saben en qué están fallando pueden realmente ayudarlos, ya que esta es una de las funciones principales de los educadores: El ayudar al estudiante a desarrollar sus potencialidades y de esta manera contribuir al mejoramiento de la sociedad. (Glasser, 1971)

El psicólogo en esta área de la educación se encarga de realizar evaluaciones de programa de enseñanza, evaluaciones de hábitos de estudio, con los estudiantes, planificación del trabajo escolar e intervención para modificar una conducta o problema.

DETECCIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL No. 19 CUAUHTÉMOC

En nuestro México los niveles educativos, lamentablemente, son de muy bajo nivel, es por ello que me interese por conocer los hábitos de estudio de los jóvenes de 1° grado de la escuela Secundaria oficial No. 19 Cuauhtémoc, ya que es fundamental la educación para el hombre, y lo principal que está haciendo México para ayudar a trascender al hombre en la educación.

El problema es que no hay un programa de hábitos de estudio basado en la personalidad del sujeto y sus costumbres para estudiar, por lo tanto es necesario realizar un curso de hábitos de estudio, dirigido a todos los alumnos que tengan dificultad para el estudio o desconocen las situaciones que facilitan u obstaculizan su aprendizaje, pero también para llevar a la práctica estos conocimientos.

Freire (1973) y Rogers (1974), respectivamente, mencionan la actitud reflexiva de los alumnos para su óptimo aprendizaje, es decir, los alumnos ya están conscientes del problema que tienen y en el mayor de los casos nos desean continuar de esta forma esto lleva a su cambio de actitud con el cual poco a poco se podría salir del problema, dedicando un poco más de tiempo a su estudio.

La responsabilidad de lograr una educación equitativa exige una buena calidad, pertinente incluyente e informativa, atendiendo primordialmente a la educación básica, es una tarea colectiva que necesita la participación de maestros, académicos, educadores y estudiosos de la educación es decir filósofos, historiadores, pedagogos, sociólogos, antropólogos y psicólogos.

Por lo tanto nuestra tarea como psicólogos en la educación es llevar a cabo una evaluación de hábitos de estudio con los alumnos de la escuela, y como primer paso detectar las habilidades de estudio a través del cuestionario de José Luis Díaz Vega, que evalúa criterios como administrar el tiempo, motivación, distractores de estudio, tomar

notas en clase, la optimización de la lectura, el cómo preparar un examen, así como las actividades ante el estudio.

Los resultados servirán para observar el problema de la investigación y se demostrara con ello si las habilidades para el estudio son el factor que determina el rendimiento escolar y que con este mejore su aprendizaje.

Uno de los problemas que afectan a los alumnos es el cambio de nivel educativo o cambio de grado escolar, ya que es un cambio para algunos drásticos de la primaria a la secundaria, no es lo mismo tener un solo maestro que a tener doce o trece maestros que cada uno imparte su materia de acuerdo a su preparación y estilo durante el ciclo escolar, y así le anexamos al día tareas, trabajos, exposiciones, etc. Evidentemente tanto la forma de trabajar de los maestros como las costumbres de los alumnos.

Es importante trabajar con los alumnos que están en riesgo de reprobado una o más materias por bimestre, por ejemplo; revisando libretas, observando que tengan todos los apuntes que estén en orden y tengan una herramienta importante para estudiar, aunque esto no significa que se obtenga éxito en los exámenes; por otra parte escuchar sus comentarios, apoyarlos en sus dudas, es decir estar al pendiente de cada uno de estos alumnos.

La educación en México ha entrado en un proceso de transición, que ha vuelto crítica no solo por su gran magnitud, sino que sea orientada en su forma equivocada hacia el falso ideal de una cultura uniforme a la cual se quiere subordinar a los seres humanos que se rehúsan a ser tratados con recursos mecanicistas.

Uno de los signos en los que se manifiesta esta situación es el campo de la educación que muchas veces no responde al propio fin y al bien de las sociedades.

Ahora no se dedica al trabajo digno y humanizante, el sistema educativo no prepara suficientemente para el trabajo creativo y responsable, es más, en consecuencia muchos estudian por que buscan un status social.

La globalización es una situación que implica grandes cambios para la educación hoy, principalmente en el cambio y la transformación, la ruptura de los viejos paradigmas, la necesidad de realizar reformas educativas. Esto no es solo que sucede en nuestro país, sino que es una necesidad de los países subdesarrollados y en la actualización de la enseñanza y de los nuevos conocimientos que están trasformando al mundo.

Los esfuerzos que se han hecho para impulsar la educación en México han sido muchos, pero desgraciadamente insuficientes, además nosotros como mexicanos debemos de tener en cuenta y por experiencia que el estado no puede hacer ni resolver todo y que nosotros estamos llamados a no quedarnos con los brazos cruzados y ayudar dentro de nuestras posibilidades. Necesitamos asumirle futuro de la educación en nuestro país y no solo en el ámbito educativo sino en todo lo amplia a permanecer a este México nuestro.

Es necesaria una reflexión profunda, una autocrítica que nos permitan proponer opciones nuevas, que nos conduzcan a una México distinto y mejor que no solo se quede en sueños lo real es que México no puede emancipar en esta “aldea global” de la cual forma parte. Los cambios en materia educativa que tarde o temprano tengan que realizar deberán ir orientados a este movimiento mundial.

Muchos de los problemas que se enfocan respecto al éxito académico en las instituciones educativas, giran alrededor de los buenos hábitos de estudio y de las expectativas por las tareas en casa. En este sentido, es muy importante contar con adecuados ambientes y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa.

Es decir, una de las razones más frecuentes que se dan para explicar el bajo rendimiento en los estudiantes, en todos los niveles del sistema educativo, es la falta de hábitos de estudio, como lo son: el uso adecuado del tiempo, leer y sacar buen provecho de lo que se lee, cómo tomar notas, hacer un bosquejo, utilizar adecuadamente el centro de acceso a la información (biblioteca).

Todo lo que hace se piensa que se pierde mucho tiempo y a su vez, provoque desaliento y la frustración del alumno, es por ello que muchos investigadores han dedicado tiempo a indagar sobre la relación de estas variables, los mismos que en la mayoría de casos han sido realizados en el nivel educativo básico (inicial, primaria o secundaria).

Por otra parte, quizás el problema más grave que enfrentan los estudiantes de hoy de las escuelas secundarias, específicamente, es que en el país, no existen programas especiales y programas de estudio dentro de educación que les permitan adquirir hábitos y técnicas de estudio.

Por otro lado, los docentes acostumbran a planificar sus actividades específicas que ayuden al alumno en ese sentido.

Por lo tanto no resulta fácil adquirir y desarrollar hábitos de estudio sin una orientación adecuada, el alumno necesita del maestro o de un orientador para, que a través de programas específicos, lo ayuden y motiven al respecto.

Así, en una investigación realizada por Araujo (1988), concluye que la variable hábitos de estudio está relacionada con el rendimiento académico de los alumnos, ya que los resultados obtenidos revelaron que un número muy significativo de alumnos carecen de técnicas y metodologías apropiadas para mejorar su trabajo escolar, así como también, presentan limitaciones en cuanto al nivel de concentración y una inadecuada distribución del tiempo dedicado al estudio.

Esto puede ser una explicación al problema del rendimiento académico en el cual los hábitos de estudio constituyen un elemento esencial para el logro eficiente del aprendizaje.

Los hábitos de estudio tienen una importancia significativa en el mejoramiento del rendimiento académico ya que garantizan un entrenamiento en técnicas e instrumentos necesarios para la adquisición de nuevos aprendizajes, un mayor bagaje de conocimientos y adaptación a la cambiante vida moderna.

Por lo tanto se debe de educar para ser competitivo en el mercado laboral, para crear más ganancias y riquezas, para obtener un mejor estatus entre otros, son los ideales que guían en el mundo de la educación del hoy y del mañana. Quisiera volver a esta idea, que para encajar en la familia en la comunidad, en la patria, en la sociedad, en el mundo, en la naturaleza en aquella idea de educar para ser bueno se piensa que los ideales ya no serán los únicos de este país y que tal vez se ha perdido pero si pueden ser las bases para crear un lugar mejor para todos; ya que el hombre se educa para el bien, ojala que cuando pensemos en educación ese sea el único fin por que la educación es la única plataforma generosa y más eficaz para el mejoramiento individual de un niño, un joven y un adulto.

CAPITULO I. APRENDIZAJE

1.1. ¿Qué es Aprendizaje?

Al igual que un sin número de conceptos, para la palabra aprendizaje, resulta difícil y a la vez comprometedor darle una definición exacta. Ya que de suyo conlleva una complejidad, puesto que el análisis del aprendizaje, apreciado desde la psicología, también está orientado hacia todo el reino animal; ante este panorama, no es el objetivo desarrollar un tratado sobre el aprendizaje, sino más bien, el de descubrir que una mala apreciación del término, provoca una mala aprehensión del mismo y cómo éste fenómeno nos conduce a descubrir que muchos seres humanos, entre ellos los alumnos de escuelas, desconocen qué es el aprendizaje y lamentablemente no lo llevan a cabo. Por ello, se propone dar algunas conceptualizaciones que nos orienten a expresar qué entendemos por aprendizaje y nos de herramientas de observación, medición y comprobación para descubrir este fenómeno de los rezagos en el aprendizaje significativo. Ante este presupuesto orientador, se comienza diciendo que para Hilgard...

El aprendizaje puede ser definido como un cambio en el rendimiento, que resulta como ejercicio de una función o práctica, de esta forma el aprendizaje se refiere al cambio en la conducta o en el potencial de una conducta del sujeto en una situación dada como producto de sus repetidas experiencias en esa situación...¹

Esto nos lleva a pensar, desde Hilgard, que el aprendizaje es como un andamiaje que se va construyendo en el conocimiento del día a día por medio de la experiencia, donde el alumno se capacita para enfrentar los desafíos y vicisitudes que la vida misma le presenta. Ahora bien, para Witting el aprendizaje puede definirse como *cualquier cambio comportamental de un organismo que ocurre como resultado de la experiencia²*, es decir, que ya adquirido el conocimiento se transmite de contenidos y

¹ Hilgard, S. M. (1980). Psicología y Aprendizaje: una aventura intelectual. México: Mc. Graw Hill. Pág.48

² Witting, A.F. (1986). Psicología del Aprendizaje. México: Mc. Graw Hill. Pág.56

actitudes valiosas con una perspectiva cognoscitiva, que se puede probar, combinar y utilizar en formas nuevas de comportamientos educativos.

Así también, Haddad, define al aprendizaje como *un cambio relativamente permanente de la conducta, debido a la experiencia, que no puede explicarse por un estado transitorio de organismos, por la maduración o por tendencias innatas*³. Dicho autor aclara tres puntos con base al concepto anterior:

1. *El aprendizaje refleja un cambio en el potencial de la conducta que no conlleva automáticamente la realización de la misma. Se debe estar lo suficientemente motivado para transformar el aprendizaje en conducta.*
2. *Los cambios en el comportamiento producidos por el aprendizaje no son siempre permanentes.*
3. *Los cambios en la conducta pueden deberse a otros procesos distintos del aprendizaje; ya que muchos cambios en el comportamiento son una consecuencia de desarrollo madurativo*⁴.

A esto decimos, que el aprendizaje es una transformación del individuo que comprende una maduración integral y gradual, por lo tanto, el aprender, es una enseñanza continua en la vida del ser humano, que lo va capacitando para ser cada día mejor. Desde esta perspectiva, se descubre que, el aprendizaje, al anidar en el intelecto humano, necesariamente participa de la psiqué, por lo cual Anderson nos dice que... *el proceso de aprendizaje es de naturaleza psicológica, ya que se verifica en la mente del alumno, mediante un proceso reflexivo y que posteriormente se traduce a una forma de conducta*⁵.

Este presupuesto conductual, nos lleva a analizar cómo es importante el conocer qué aprendo para asimilarlo y transformarlo en un comportamiento concreto, pero se

³ Haddad, S.M. (1984). *Psicología y Aprendizaje: Una aventura Intelectual*. México: Mc.Graw Hill. Pag. 27

⁴ Swenso, L.C. *Teorías del Aprendizaje*. Editorial, Paidós. Barcelona, España, 1987. 1era. Edición

⁵ Klein, S.B. *Aprendizaje: principios y Aplicaciones*. Editorial, Mc Graw-Hill. Ciudad, Madrid, 1996.

necesitan un proceso que parta de elementos motivacionales, en donde el alumno tenga la capacidad de concentración, para que desarrolle una actitud organizativa, que lo lleve a una mayor comprensión, dando como resultado mejores notas, generando en el alumno, un deseo de repetir el proceso para asimilar lo estudiado. Ante tal hecho, Rodríguez menciona que *los principios psicológicos que estimulan el aprendizaje son motivación, concentración, actitud, organización, comprensión y repetición*⁶. Describiéndolos de la siguiente manera:

1. *Motivación: Es la iniciativa por querer hacer algo, por el estudio se dice que hay motivación si saben exactamente lo que se quiere obtener el estudio.*
2. *Concentración: Se refiere a tener un aislamiento para evitar que haya factores distractores de la atención, es decir, es necesario estar al cien por ciento.*
3. *Actitud: Consiste en que le estudiante opte por tener una actitud crítica, desempeñando el papel que realmente le corresponde y que además tenga una actitud participativa dentro de la institución educativa, con todos sus sentidos alerta durante el proceso de aprendizaje.*
4. *Organización: Esto quiere decir que su material debe tener una preparación previa, es decir, que su material de estudio este realmente organizado para que de esta manera el estudiante pueda asimilar fácilmente la información que se maneja.*
5. *Comprensión: Es necesaria pasando al mismo tiempo con el proceso de análisis y síntesis, es decir, la comprensión es equivalente al entendimiento.*
6. *Repetición: En el aprendizaje es muy importante recordar algunas cosas, esto es el hecho de repetirla o repasarla constantemente es con el fin de asimilarla*⁷.

Si bien es cierto, los principios mencionados, cobran relevancia cuando se tienen o se llevan a cabo, sin embargo, a lo largo del tiempo se descubre que hay carencia de

⁶ Rodríguez, E.M. Motivación en el Trabajo. Edit., Manual Moderno. Méx. 1991. 1º Edición.

⁷ Stanton, T. Como Estudiar. Editorial, Grijalbo. Ciudad, México, 1969.

estos y que no siempre el estudiante está motivado a aprender; por consecuencia se habla de que para considerarse aprendizaje como tal, es preciso asimilar lo que es el aprendizaje, desarrollar los principios y aplicarlos a la vida ordinaria, mediante iniciativa personal y, a su vez, perfeccionarlos.

1.2 Teorías del Aprendizaje.

Diversas teorías hablan del comportamiento humano, las teorías sobre el aprendizaje tratan de explicar los procesos internos cuando aprendemos, por ejemplo, la adquisición de habilidades intelectuales, la adquisición de información o conceptos, las estrategias cognoscitivas, destrezas motoras o actitudes.

Considerando la categoría aprendizaje, como el proceso continuo del estudiante, que aprende y organiza métodos y herramientas eficaces de estudio. (Papalia, 1990), propone la siguiente definición:

Es un cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia y que puede incluir el estudio, la instrucción, la observación o la práctica. Los cambios en el comportamiento son razonablemente objetivos y por tanto pueden ser medidos, normalmente se manifiesta mediante cambios en la conducta. Estos cambios de comportamiento donde el sujeto que aprende internaliza aquellas destrezas a través de la experiencia para usarlas en futuras oportunidades, ya sean de adquisición de otros conocimientos o puesta en práctica de ellos, propiciando estudiantes que crearán en sí mismos, mayor confianza, autonomía y autocontrol, reconociéndose beneficiarios directos de su esfuerzo y habilidades, por tanto actores y constructores de hábitos estudio favorables hacia un rendimiento académico satisfactorio. o puesta en práctica de ellos, propiciando estudiantes que crearán en sí mismos, mayor confianza, autonomía y autocontrol, reconociéndose beneficiarios directos de su esfuerzo y habilidades, por tanto actores y constructores de hábitos estudio favorables hacia un rendimiento académico satisfactorio.

1.2.1. Teoría Estimulo Respuesta

Las teorías estímulo-respuesta o E-R, adoptan un enfoque diferente al de Piaget, en el sentido de que su interés principal es el comportamiento observable. En su forma estricta, no hacen deducciones a partir del comportamiento externo sobre los procesos mentales cubiertos, ni intentan ir más allá de las respuestas reales mostradas en situaciones experimentales. Tienen la convicción de que, todo comportamiento es aprendido, como resultado de asociar un estímulo con una respuesta.

"Entendemos por respuesta todo lo que el animal hace, como volverse hacia o en dirección opuesta a la luz, saltar al oír un sonido, o las actividades más altamente organizadas, por ejemplo: edificar un rascacielos, dibujar planos, tener familia, escribir libros" (Watson, 1925)

Watson tomará como unidad de análisis, el paradigma estímulo-respuesta (E-R), en donde se entiende por estímulo a cualquier factor externo o cambio en la condición fisiológica del animal y por respuesta, la reacción o conducta frente a tal estímulo. El método empleado será el de las ciencias naturales, es decir la experimentación u observación controlada.

Watson recoge la labor de Pavlov en tanto estudia la existencia de reflejos incondicionados o innatos en los niños, diferenciándolos de los que fueran aprendidos o condicionados, estableciendo así una diferencia entre conducta innata o aprendida, condicionada e incondicionada. Del análisis de Watson se infiere si toda conducta puede llegar a condicionarse, entonces, como con las leyes de cualquier otra ciencia natural, la psicología debería permitir predecir y controlar la conducta.

Sintéticamente, el conductismo de Watson postula:

1. Que el objeto de estudio de la psicología es la conducta observable.
2. Que la conducta es la actividad del organismo en su conjunto.

3. Que tanto las funciones fisiológicas como el comportamiento son actividades de estructuras físicas que como tales, pueden ser estudiadas por los métodos objetivos y rigurosos de las ciencias naturales.

1.2.2. Condicionamiento Clásico.

El condicionamiento clásico es un proceso de aprendizaje mediante el cual el organismo aprende a responder ante un estímulo que antes no respondía por asociación con otro estímulo que sí producía esa respuesta., es decir, una respuesta provocada innatamente por un estímulo específico, como el apartar la mano del fuego, o el parpadear en una respuesta a una luz brillante está asociado a un estímulo previamente neutral José Ignacio (2008)

El ejemplo más claro del condicionamiento clásico es el de los precursores experimentos de Pavlov con la salivación de los perros; requiere de dos estímulos: el primero se trata de un sonido, que al comienzo del experimento no provoca ninguna respuesta de salivación en el animal, y el segundo es un alimento o sustancia artificial que, por sí misma, provoca salivación en el perro con el simple contacto con la boca desde el comienzo del experimento. El sonido fue denominado por Pavlov como estímulo condicional (EC) mientras que al alimento lo denominó estímulo incondicional (EI) el alimento era considerado como el debido a que provocaba salivación en el perro desde el primer ensayo del experimento una vez que entraba en contacto con la boca del animal. Por su parte, el sonido eran denominados como EC ya que adquirirían la capacidad de provocar salivación una vez que eran emparejados con la presentación del alimento de manera repetida en los experimentos, es decir, la generación de salivación por parte del EC dependía (estaba condicionada) del emparejamiento con el alimento (EI) durante los ensayos.

Asimismo, el procedimiento genera dos tipos de respuestas: la respuesta condicional (RC) y la respuesta incondicional (RI). La RI es aquella respuesta que genera el EI simplemente con la presencia de este último ante el animal. En este caso, el alimento (EI) por sí solo es capaz de provocar de manera automática una respuesta de salivación (RI) en el perro. La respuesta que genera el EC (el sonido) es denominada

por Pavlov como RC (salivación). Destacar que la RC del animal aparece tras varios ensayos repetidos en los que el EI (comida) se presenta junto con el EC (sonido). Por ello, la RC depende (está condicionada) de la presentación conjunta del EC con el EI.

Modelo del Condicionamiento Clásico:

- El *estímulo incondicionado (EI)*, que viene siendo aquel que produce invariablemente una reacción (en este caso, la comida).
- La *respuesta incondicionada (RI)*, que es provocada por el estímulo incondicionado (la salivación).
- El *estímulo condicionado (EC)*, que se considera neutro porque no produce ninguna respuesta previo al ver el alimento.
- La *respuesta condicionada (RC)*, que es el resultado de mezclar el estímulo incondicionado y el estímulo condicionado (comida + campana = salivación al escuchar la campana).

1.2.3. Condicionamiento Operante.

El Condicionamiento Operante es una forma de aprendizaje mediante el que un sujeto tiene más posibilidades de repetir las formas de conducta que conllevan consecuencias positivas y por el contrario, menos posibilidades de repetir las que conllevan consecuencias negativas.

Otro ejemplo más de aprendizaje es el que tiene que ver con el establecimiento de una relación nueva entre un estímulo y una respuesta manifiesta, recibe el nombre de condicionamiento operante o instrumental (Mussen, 1983).

En este caso la respuesta manifiesta que está conectada a un estímulo nuevo no es un reflejo innato, un ejemplo sería enseñarle a un perro a dar la pata, por lo contrario

DETECCIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL No. 19 CUAUHTEMOC

la respuesta misma tiene que desarrollarse cuidadosamente y gradualmente mediante una técnica conocida con el nombre de condicionamiento instrumental u operante.

En el condicionamiento operante las conductas se emiten espontáneamente y sus consecuencias determinan el aprendizaje.

CAPITULO II. HÁBITOS DE ESTUDIO

2.1. Definición de Hábito

El hábito se define como acción de una forma natural hasta el punto de que se convierte en una actitud espontanea interioriza un gran esfuerzo porque implica un cambio de conducta. (Bianchi, 1990)

Los hábitos es la capacidad que un hombre tiene de disponerse de un modo distinto de cómo es por naturaleza, aunque no vaya en contra de ella (Aspe y López, 1999)

Por tanto, un hábito no es lo que se piensa o se desea, sino, aquello que se lleva a cabo durante la vida cotidiana y que a su vez funciona como el medio para alcanzar lo que se ha deseado.

Como bien lo menciona Cerda (1985), existen los hábitos motores que el individuo asimila en el transcurso de su vida y se desarrolla mediante mecanismos de reacción a través de diversas conductas para aumentar la precisión y velocidad habito son los de ejecución, otro tipo de habito son los sensoriales, estos hábitos orientan con respecto a los objetos que se manipulan para realizar las acciones.

Es decir, los hábitos motores son aquellos que se realizan mediante conductas y que poco a poco se van perfeccionando y los sensoriales son aquellos que guían dichas conductas mediante los sentidos.

El tema de los hábitos, es algo que desde hace mucho tiempo nos atrae, tanto a nivel conceptual como a nivel práctico actividades de manera natural. Existen principios naturales que tienen que ver con la naturaleza del hombre y que son fundamentales en cualquier sociedad.

Los hábitos son, indefectiblemente, actividades o formas de hacer, que se logran y consolidan sólo practicando día a día. Esto quiere decir que se puede consolidar un

hábito trabajando de manera constante, ejercitando un poquito todos los días, hasta que se vuelve natural y lo internalizamos como parte de nuestra vida y nuestro hacer.

Somos, pues, seres de hábito o perfectibles, porque al presente acompañamos nuestras enseñanzas de lo pasado, conservando mediante el hábito, que lo ha repetido y lo puede repetir, y en el presente también prevemos la posibilidad de lo porvenir, anticipado por el enlace y serie racional que a nuestra actividad presta el hábito.

El hábito perfecciona la inteligencia y la sensibilidad que, entregadas a la inercia, perderían su sensibilidad. Así se dice que quien más sabe más desea saber, y quien más ejercita su sensibilidad tiene un gusto más delicado y exquisito.

Así lo descrito en el diccionario Enciclopédico Aula, (1994), define al hábito de dos formas:

1. Como un modo especial de proceder o conducirse, adquirido por la repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.
2. Facilidad que se adquiere por larga o constante practica en un mismo ejercicio.

En consideración a lo anterior, cabe señalar que un hábito es importante en toda actividad, sin embargo en lo que respecta a los estudios, o específicamente en la manera en como el estudiante le hace para aprender, tiene mayor relevancia, pues es ahí donde mejor proyección tienen.

2.2. Hábitos de Estudios.

Márquez, Eneida (1990) y Cisneros Farías (1974) coinciden en que por hábito de estudio se entiende la forma de actuar del estudiante, la cual se fija gracias al entrenamiento progresivo; ésta consiste en la ejecución repetida de la acción de manera organizada, con un fin determinado cuya característica consiste que ya formados, las acciones se ejecutan sin recapacitarse previamente.

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo.

Los hábitos de estudio son indispensables para la realización de toda actividad y particularmente para el estudio. El éxito y la eficacia en los resultados dependen de la capacidad que manifiesta una actividad o acción determinante (Cuevas, 1989).

La palabra estudio se define como el esfuerzo que pone el entendimiento para comprometer una cosa. Por lo tanto el hábito de estudio es el modo especial de conducir el entendimiento para comprender una cosa fácilmente, adquirida por la larga o constante práctica de dicha actividad; es una costumbre permanente de desarrollar habilidades de estudio en lugar y hora determinada (Piña, 1999).

Es importante que el estudiante posea hábitos de estudio, ya que éstos lo acercarán a obtener los objetivos que se proponga en el transcurrir de su vida académica. En medida que éste mejore sus estrategias de estudio, le facilitará llegar al aprendizaje, pues conocerá sus defectos y virtudes con respecto al estudio y con el tiempo podrá comprobar los avances en cuanto a responsabilidad y disciplina se refiere.

Para Pozar (1997), la concepción de estudio se entiende como una actividad, regida por un conjunto de hábitos intelectuales, a través de la cual se intenta adquirir y transformar la cultura; es en definitiva, un continuo proceso de aprendizaje.

Sin duda alguna un estudiante que realmente aprende es aquel que lleva un control estricto en sus actividades escolares, además de que proporciona el tiempo adecuado a cada cosa, por ello es fundamental conocer que los hábitos de estudio se componen de cuatro escalas.

De acuerdo con Pozar (1997), las condiciones ambientales del estudio, la planificación del estudio, la planificación de estudio, la utilización de materiales y la asimilación de

contenidos, son las escalas que se consideran fundamentales en los hábitos de estudio, por lo tanto, dicho autor puntualiza en lo siguiente.

2.3 Condiciones Ambientales del Estudio.

Hace referencia a los condicionantes ejercidos por el ambiente (Familia y compañeros) y por un mismo (creencias, metas etc) son de tal forma importantes, y que influyen en nuestro rendimiento personal, académico y profesional

2.3.1. Condiciones Ambientales Personales.

De acuerdo con Pozar (1997), en las condiciones ambientales personales se incluyen tres aspectos:

- A. Ambiente familiar: las personas que conviven con el alumno ejercen un continuo influjo sobre él, algunas veces sus familiares le ayudan o desaniman al hablarle del estudio, esta es la influencia directa. Otra es la indirecta que se refiere a la estimulación general de armonía o desarmonía que reina en casa del alumno, tales como economía familiar, carácter de padres y hermanos, y relaciones conyugales.
- B. Ambiente escolar: Compañeros y profesores constituyen el círculo vital del alumno durante la mayor parte del día.
 - * Los compañeros: alumnos expectativo-pasivos cada día pierden la oportunidad de formarse un poco más, no trabajan y critican a los que lo hacen, alumnos activo-perturbadores sus intervenciones casi siempre tienen una finalidad, fastidiar, arrastrar a los demás a no hacer nada, y los alumnos activo-constructivos trabajan, preguntan, desean aprender, son los auténticos profesionales.
 - * Los profesores: justicia, comprensión, diálogo, eficacia, etc; son cualidades que el alumno espera encontrar en sus profesores.

- ✓ Ser para el alumno guía: esto conlleva que los alumnos sepan que pueden contar con él, considerarle como amigo.
- ✓ Hacer ver al alumno la parte positiva que tiene todas las asignaturas. No hay que olvidar que los alumnos no rechazan tal asignatura, sino al profesor.
- ✓ El profesor debe de propiciar estímulos motores capaces de mover a estudiar. Las metas inmediatas, calificaciones frecuentes, alabanzas y a largo plazo la idea de una carrera. El perfeccionamiento personal.

C. Ambiente Personal: Se refiere a lo que los alumnos creen y quieren. En este aspecto el alumno debe tener claro lo siguiente:

- * Llegar al convencimiento de que el estudio es una auténtica profesión, importante y digna individual y socialmente.
- * Ponerme a estudiar con firmeza, que no cueste hacerlo y agrade al alumno.
- * Convencerse de que trabajo de estudiar tiene dificultades, por tanto se debe afrontar y superar cualquier impedimento.
- * No guardarse para así los problemas personales, es mejor solucionarlos antes de realizar una actividad de estudio.

Si el alumno está consciente de lo que quiere, y realiza lo necesario, es probable que alcance sus metas.

Así, la mejor manera de hacer efectivo un cambio conductual en el estudio mediante la consideraciones de esta actividad como algo agradable, útil e importante para el éxito escolar (Serrano, 1992).

Tan importante es que el alumno se encuentre motivado, que tenga deseos, aspiraciones y metas por alcanzar, para también, que está motivado no sea solo

expresada, sino que lleven a cabo las condiciones necesarias para lograrlo, de esta manera obtendrá mejores resultados en las actividades escolares y por consecuencia en el aprendizaje.

2.3.2. Condiciones Ambientales Físicas.

El estado físico de nuestro cuerpo y el lugar donde trabajamos tiene mucho que ver con nuestro rendimiento en el estudio, estar en forma física, es una de las primeras condiciones para el estudio, el cansancio, la falta de sueño, el hambre, el dolor de cabeza, de la vista, etc., son serios obstáculos para un estudio provechoso.

Otro factor en el ambiente de estudio es la estructura, ya que el estado físico del cuerpo y el lugar de trabajo tiene mucho que ver con el rendimiento, es por ello la importancia de los puntos que a continuación se menciona.

- * Procurar mantenerse en forma para estudiar. El cansancio, la falta de sueño, el hambre, el dolor de cabeza, de vista, etc; son serios obstáculos para un estudio provechoso; de ahí que se necesita buscar para estudiar las horas en las que el cuerpo está más descansando.
- * Estudiar en lugar que permita la concentración, debe evitarse todo aquello que distraiga la atención durante el estudio.
- * Estudiar en lugar cómodo: es necesario contar con una mesa sillas adecuadas, luz por la izquierda, ventilación.
- * Estudiar en un lugar íntimo y personal, es decir, un espacio específico en el que el alumno pueda realizar sus actividades de estudio, tareas escolares, etc, que él mismo considere como suyo.

2.3.3. Comportamiento Académico.

Todo profesional está sujeto a las normas de su área de trabajo, lo mismo pasa con el estudiante, que como profesional debe conocer y cumplir las reglas de su actividad.

- * Estar atento durante las explicaciones de los profesores. En primer lugar por respecto a quien está brindando algo, en segundo por economía, el alumno que atiende comprende mejor y estudia mejor.
- * Preguntar al profesor cuando algo no se comprende. El alumno que calla cuando no comprende algo está haciéndose daño a sí mismo. Es necesario crear en él una autentica situación de dialogo; especialmente con aquellos alumnos que son tímidos, crear un ambiente de confianza.
- * Colaborar activamente con las tareas del colegio, dentro del colegio el alumno puede y debe colaborar con mil tareas que harán más agradable el trabajo a todos.
- * Tomar apuntes durante las clases, saber resumir.

2.4 Planificación del Estudio.

El éxito en los estudios depende en gran medida de una buena planificación, los estudiantes que destacan no son habitualmente los más inteligentes, sino aquellos que saben planificar su trabajo, aplican un buen método de estudio, están motivados y tienen mucha confianza en sí mismo.

La planificación del estudio permite obtener mejores resultados y hacer más llevaderos los estudios, evitando en gran medida los temidos momentos de agobio.

Ventajas de la planificación.

Se utiliza el tiempo de una forma más rentable, eficaz y productiva. De esta manera, se puede retener un máximo de conocimientos con menor esfuerzo y escaso derroche de energía. Es posible así disponer de más tiempo para actividades personales y sociales.

- 1) Cuando se sabe que se dispone de mucho tiempo para una actividad, se tiende a dejarlo para "lo último", por lo que en muchas ocasiones los resultados no son los esperados.
- 2) Se adapta más a las necesidades de cada persona. El tiempo que cada uno dedique al estudio estará en función de lo que debe realizar, de sus cualidades individuales, del grado de dificultad de la tarea, del tiempo que dispone...
- 3) Un estudiante universitario debe dedicar alrededor de dos a tres horas diarias para el estudio.
- 4) Con una buena planificación se dedicarán al estudio aquellas horas en las que se sabe se rinde más. Es decir, se racionalizarán los esfuerzos y se distribuirá el tiempo disponible de una forma más eficaz.
- 5) Hay quienes prefieren estudiar durante la mañana porque han comprobado que su organismo está más descansado y relajado; otros optan por hacerlo durante la noche, debido al silencio y la "tranquilidad". Es posible prever hechos que tengan lugar, como cumpleaños, visitas de familiares los domingos, salidas. Así se organiza el estudio para los momentos más oportunas.
- 6) Se obtiene mayor provecho en el menor tiempo posible.

- 7) Se eliminan esfuerzos innecesarios de última hora. Es decir, "atracones de temas" en vísperas de los exámenes que suelen conducir al fracaso.
- 8) Se desarrollan hábitos positivos de trabajo.
- 9) Se evita dudas y desorientación.

Elaboración de un plan de trabajo.

Análisis previo. Antes de elaborar un plan de trabajo es conveniente que el estudiante realice un análisis que le pueda ayudar y orientar en la construcción de una planificación realista, flexible y práctica

Consejos de la elaboración.

1. Lo más importante es no dejar todo para el final, y comenzar a realizar algo a la hora que uno se ha propuesto.
2. Determinar antes que nada el tiempo total de que se dispone, sin olvidar las actividades que son fijas.
3. Intentar programar la misma actividad de estudio siempre a la misma hora del día. Se consigue, de esta manera, crear unos hábitos de regularidad en el trabajo.
4. Dejar horas disponibles para actividades personales y sociales.
5. Procurar reservar ocho horas para dormir.
6. Es conveniente programar períodos de descanso. Sesiones relativamente breves, pero frecuentes, hacen rendir más que una sola sesión prolongada. Cada hora de estudio se debería descansar alrededor de cinco minutos.

7. Es importante tener en cuenta los períodos de repaso. Se intentará, que en vísperas de examen, los últimos días sean de repaso y, si la planificación es de un día, que los últimos minutos sean para recordar lo estudiado.
8. Es aconsejable que, al principio, se tracen los planes con pocas actividades, pero que se cumplan rigurosamente: luego pueden irse aumentando en complejidad y dificultad.
9. Descubrir cuáles son los mejores momentos del día para estudiar, es decir, aquellos en los que se rinde más con menos esfuerzo.
10. Revisar frecuentemente el plan de trabajo para evaluar si se está cumpliendo o no.

2.4.1. Horarios

Es una exigencia previa, confeccionar un horario racional para aprovechar en los estudios teniendo en cuenta cada alumno y que debe saber, las horas o espacios del día, en que más le agrada estudiar. Se han de incluir en ese horario, todas las asignaturas, de forma que estas ocupen en el mismo, un número de horas proporcional a su importancia y a la dificultad personal del alumno

Para organizar se han de prever asimismo periodos de descanso tras una hora de estudio, debe haber un periodo aproximado de 15 minutos de descanso. Después se rinde más que si se intenta aprovechar las dos horas seguidas. Se han de incluir también en el horario, días de descanso a la semana.

Trabajar bien toda la semana y descansar plenamente sábados y domingos, parece aconsejable. Cumpliendo verdaderamente con este horario y dedicando un número de horas al estudio.

Un horario de trabajo permite trabajar de una forma adecuada los intereses deseados, proporción y equilibrio adecuados (Mennes, 1991).

2.4.2. Organización

Para asegurar una correcta organización del estudio, se deberán tomar en consideración los siguientes aspectos:

- a. Preparar todo lo necesario antes de ponerse a estudiar: apuntes, libros, lápices, etc. deben estar al alcance de la mano, cuando el estudiante se disponga a trabajar. Solo así se evitara pérdidas de tiempo y de energías.
- b. Tener cada cosa en su sitio: colocación de libros, fichas, material... pues ello da una positiva sensación de orden y seguridad, facilitando y haciendo agradable la tarea de estudiar.
- c. Estar satisfecho con la propia organización ,el estudio es un trabajo muy complejo y el estudiante que sabe organizarse, lleva una indudable ventaja sobre el desorganizada.

2.5 Utilización de Materiales.

2.5.1. Lectura.

La lectura es una actividad que consiste en interpretar y descifrar, mediante la vista, el valor fónico de una serie de signos escritos, ya sea mentalmente (en silencio) o en voz alta (oral), es hacer posible la interpretación y comprensión de los materiales escritos, evaluarlos y usarlos para nuestras necesidades.

La lectura es una de las estrategias cognitivas básicas para el aprendizaje autónomo; ya que es un proceso de extraer información; por consiguiente, el alumno que haya adquirido unas habilidades lectoras avanzadas probablemente no tendrá problemas de aprendizaje (Álvarez, etal.1988).

En uno de los principales instrumentos de trabajo, por lo tanto se recomienda:

- a. Leer por frases y no palabra por palabra
- b. Leer con intención de mejorar la velocidad
- c. Saber distinguir al leer los puntos más importantes
- d. Volver a releer cuando algo no se ha comprendido del todo bien
- e. Hacer pausas en la lectura para pensar y reflexionar sobre aspectos problemáticos.

Con los aspectos mencionados antes, considero que el estudiante tendrá una comprensión de todo lo que desea leer, y le será más fácil dar una explicación de lo leído.

2.5.2. Libros y Otros Materiales.

El empleo de los libros de texto, de consulta, de ampliación, de gráficos de revista, etc; es un elemento muy importante a la hora de la formación integral de los alumnos, ya que son la herramienta de trabajo, por lo cual es necesario que el alumno los conozca y maneje lo mejor posible a así sacar el mejor provecho.

Es recomendable tener a la mano un diccionario, para conformarse del significado de palabras que no sean comprensibles para el estudiante.

Muchas veces el estudiante limita sobre el conocimiento de algún temas pues la falta de consulta de materiales externos hace que la información que se obtenga sobre el tema de interés sea insuficiente, además de que la mayoría de las veces los alumnos desechan el apoyo de los diccionarios, y esto hace que la comprensión en la lectura sea ineficaz, por lo tanto el aprendizaje no está completo.

2.5.3. Esquemas y Resúmenes.

Hoy en día los alumnos deben de estar preparados con el propósito de estudiar y aprender para que pueda ser más eficaz y más si se desarrollan estrategias en síntesis.

Los aspectos más sobresalientes de este apartado son:

- a. Subrayar en los libros y apuntes los aspectos más destacados
- b. Construir el esquema de toda lección estudiada
- c. Confeccionar el resumen de la lección esquematizada

El saber una lección es de gran ayuda, pues solo así es posible decir lo que se desea dar a conocer, sin involucrarse en tanto rollo; además de que el esquema o ficha de lección estudiada hará más fácil la lectura del tema y de esta manera logrará una mejor comprensión.

2.6. Asimilación de Contenido

2.6.1 memorización

Izquierdo (2005), indica que la facultad de retener imágenes de objetos, experiencias, sentimientos o ideas en ausencia, en el ámbito de los estudios provoca ciertas discusiones sin embargo, cuando se pone al servicio del aprendizaje, constituye una de las herramientas más poderosas con que puede contar el estudiante.

Para conseguir un proceso de memoria comprensiva, se debe contemplar tres pasos o fases de la memorización:

- Fijar es adquirir los contenidos y fijarlos en mente. Constituye la primera lectura o acercamiento al tema. En esta fase se utiliza subrayados, esquemas y resúmenes.
- Retención está íntimamente ligada a la atención. También puede adquirirse con la repetición. La relectura se hará a partir de los subrayados y notas anteriores.
- Repasar aquello que se ha almacenado en la mente. Es utilizar precisamente los conocimientos que haya aprehendido a través de la fijación y la retención.

Es importante tomar nota de lo siguiente:

- Para recordar algo hay que querer recordarlo.
- Cualquier esfuerzo memorístico es inútil sin comprensión.
- Conviene hacer pausas mientras estudias.
- Entrenar la atención para captar detalles ocultos.
- Pensar en algunas imágenes, porque la imaginación también es memoria.

2.6.2. Personalización.

Entendemos por personalización, el tratamiento de cada alumno como individuo particular, con sus características y no como número indiferenciado perteneciente a una masa.

Como forma concreta de actuación personalizada, se propone el doble sistema de: a) trabajo en equipo y b) trabajo personal.

A) Trabajo en Equipo:

1. Importancia, por lo que tiene de contribución al desarrollo de hábitos de sociabilidad, de colaboración, por el uso del contraste de pareceres, por el fomento de la ayuda mutua, etc.
2. Formación de equipos como idea general, parece que hoy se tiende a que estos equipos estén integrados por alumnos de capacidades heterogéneas para que todos obtengan beneficios.
3. Actuación de los equipos. Cada integrante del equipo, debe tener un tiempo personal de trabajo, para pensar sobre los puntos y perspectivas que el elabore.
4. Tipos de trabajo en equipo: Podemos considerar los:

- A largo plazo
- A medio plazo
- De una sesión
- Para realizarlos dentro del centro
- Para fuera del centro
- Escritos
- De búsqueda de datos
- De resumen
- De composición personal, etc.

Es necesario que sepan, que todos pueden aportar algo positivo. Arroja buenos resultados, el preguntar por escrito, a cada uno de los elementos del equipo, la nota que corresponde a cada uno, según su aportación al trabajo realizado.

B) Trabajo Personal

El sistema de estudio, lo debe realizar el alumno personalmente y plasmarlo en una serie de trabajos personales, donde entre en juego, su capacidad para asimilar, transformar y crear cultura. En este tipo de trabajo personal, se debe insistir mucho en los hábitos de limpieza, orden, originalidad, objetividad. Solamente así se podrá conseguir de nuestros alumnos.

Al alumno debemos orientarle en el desarrollo de unos hábitos de trabajo, de estudio que sean correctos y eficaces para evitar el fracaso en sus estudios. La aplicación de método debe ser progresiva y flexible, y sobre todo constante y firme, siempre teniendo en cuenta las necesidades de cada alumno.

Es de suma importancia para la Psicología las investigaciones sobre los hábitos de estudio por que son el mejor y más potente predictor del éxito académico, ya que potencian y facilitan la habilidad para aprender, son pasos clave para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en los años de formación académica; posibilitan la mejora de las perspectivas escolares del alumno y garantizan la

prevención de dificultades en las áreas académicas para alcanzar la educación con éxito.

2.7 Formación de Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio llegan a adquirirse con constancia y perseverancia, organizándose mental y físicamente para lograr un fin determinado de modo eficiente. Cuando el estudiante acepta en forma voluntaria que desea estudiar, mejora la concentración y la atención, rinde más. Por lo tanto para convertirse en un estudiante eficiente es necesario que se programe el trabajo escolar. Para que se dé la formación de hábitos es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce al aprendizaje. Saber si lo que hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en su estudio.

Además Mira y López, (2000) señalan que “el docente debe iniciar a sus estudiantes la práctica dirigida, es decir, el estudio debe ir bien orientado, o sea, hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con su actividad, y que comprendan el propósito del estudio ya que este sin orientación es algo estéril. El estudio no puede motivar al alumno si éste no sabe por qué y paraqué lo realiza.”.

En ese orden de ideas Vásquez (1986) señala que “si un educador se propone crear y mantener técnicas y hábitos de estudio en sus alumnos solo cuenta con lo que la escuela posea para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles y reforzar al estudiante entre lo que se encuentra: materiales de estudio bien diseñados y organizados y la buena voluntad, el deseo de enseñar y el afecto del docente.”.

Del mismo modo Correa (1998), señala que en: “La escuela, la formación de hábitos de estudio presenta debilidades, ya que muchos docentes poseen pocos conocimientos al respecto y no cuentan con las herramientas necesarias, especialmente en el nivel secundaria, los programas no contienen objetivos donde se trate un aspecto tan importante como lo son los hábitos de estudio, de allí que los

docentes no cuentan con los recursos necesarios para ayudar en esta formación, la considera sumamente Importante para el futuro del alumno”.

Con lo indicado en líneas anteriores, creemos que la formación de los hábitos de estudio demanda un proceso de enseñanza y ejercitación así el docente con su práctica educativa enseñará a sus estudiantes a aprender en primer lugar y permanentemente a movilizar su energía psicológica fortaleciendo su interés por el conocimiento y la importancia del mismo a través de conocimientos y enseñanzas que el estudiante use y le sirvan. Creando espacios para que el estudiante descubra su mejor momento de estudio. Enseñando a elaborar horarios de estudio, uso del tiempo libre, combinar periodos de tiempo de estudio con distracción y demostrando que el organizar el tiempo es provechoso y podemos hacer más actividades con mejor provecho. Enseñar, demostrar y motivar a la lectura como el método, proceso y estrategia que nos permite conocer la cultura, la ciencia, a más de darnos espacios de entretenimiento, comunicación y diversión.

Potenciar y motivar la curiosidad científica a través de la realización de experimentos, demostrando la teoría enunciada con la aplicación práctica, el cuestionamiento permanente y respondiendo todas sus interrogantes, estimular al estudiante a que pregunte, a que nunca se quede con dudas, porque preguntar es la otra forma de aprender; enseñar a fundamentar sus afirmaciones con argumentos válidos.

2.7.1 Técnicas sobre los distintos hábitos de estudio

Para Cutz, G (2003) dice que: “El subrayado es resaltar con una línea las ideas fundamentales de un texto, se hace Se lee con atención el texto las veces que sea necesario para comprenderlo bien. Se subraya en cada párrafo las palabras que nos dan las ideas más importantes. Normalmente son nombres o verbos. Si quieres hacerlo perfecto utiliza subrayado con dos colores: uno para lo básico y otro para lo importante pero secundario. Sirve para reflejar lo más importante de un texto, para realizar un resumen posterior y para estudiarlo y poder aprenderlo fácilmente”.

Y así mismo agrega que: “El resumen es reducir un texto manteniendo lo esencial y quitando lo menos esencial y quitando lo menos importante. Para resumir se subrayan las ideas fundamentales del texto, se ordena lo subrayado y se redacta con nuestras propias palabras. La síntesis Mientras estudiamos podemos ir sintetizando el contenido del texto en una hoja aparte. Cuando realizamos esta tarea, utilizando las palabras del autor, la llamamos “resumen”. Cuando lo hacemos con nuestras propias palabras, “síntesis”. Los esquemas y cuadros sinópticos”.

No es una técnica sencilla ya que depende directamente de cómo se haya realizado el subrayado y la lectura. Un esquema debe presentar las ideas centrales del texto, destacadas con claridad. El esquema es como un resumen pero más esquematizado, sencillo y claro. Con un solo golpe de vista podemos percatarnos de la información que contiene el texto estudiado.

El estudio es un ejercicio de voluntad, el esfuerzo y la dedicación son las armas fundamentales para afrontarlo pero hay condiciones, hábitos y maneras de estudiar que nos ayudaran a que nos resulte más sencillo y sea más efectivo. En ese sentido, Bigge y Hunt (1981) señalan que “las escuelas deberían tratar de enseñar a los alumnos, de tal manera que no solo acumulen conocimientos aplicables a las situaciones de la vida cotidiana, sino también a que desarrollen una técnica para adquirir independientemente nuevos conocimientos.”

Aprender a estudiar significa conocer el método de estudio. Todo individuo necesita para afrontar la vida moderna saber leer y escribir, poseer entrenamientos manuales y sobre todo requiere hábitos metodológicos de estudio y de pensamiento, que lo guíen con mayor seguridad en sus proyectos de estudio y elevarán su rendimiento académico. Para Portillo al tratar sobre hábitos de estudio reportan que los estudiantes que los tengan disfrutan de muchas ventajas, básicamente: “Mejor rendimiento, mayor cantidad de conocimiento, aprendizaje en menor tiempo, mayor desarrollo intelectual, mejor nivel cultural, facilidad para el manejo de información, disposición de mayor tiempo, autoestima y motivación intrínseca elevadas, seguridad, entusiasmo, éxito y métodos de estudio y estilos de aprendizaje establecidos”.

2.8 Método de estudio

López (2000), define al método de estudio como “el camino adecuado para llegar a un fin académico propuesto, por consiguiente es fundamental para la vida en especial en el campo de las relaciones intelectuales, pues tiene como propósito guiar y promover el estudio para alcanzar el éxito.”

Borda Pinzón (1995), explican a través de este gráfico la importancia del método en el estudio, definiéndolo como “el medio para alcanzar objetivos y proyectos superiores; estudiar con eficacia no es una meta infranqueable, todas las personas con disciplina, orden e interés pueden obtener mejores resultados.”

Considerando las teorías plantadas por los diversos autores citados la investigadora asume, que la capacidad para estudiar no es algo con que se nace, por ello el rol de las instituciones educativas es fundamental en la formación de los hábitos de estudio y sin lugar a duda los factores anteriormente referidos coadyuva al logro de éstas; siendo las condiciones motivadoras trascendentales en el acto de estudio.

2.8.1 Tipos de métodos de estudio

Para Tapia (1998), plantea tres clases de métodos: “El método total, es muy efectivo cuando se trata de estudiar temas cortos. Su técnica requiere leer de principio a fin todo el tema empleando la lectura comprensiva; volver a leer un número suficiente de veces, según el grado de dificultad del tema, hasta lograr su comprensión; y captar la idea general del tema, el método por partes, es excelente en el estudio de temas extensos. La técnica a seguir consiste primero en considerar cada párrafo tantas veces como sea necesario hasta captar su significado y hacer lo mismo con cada párrafo hasta concluir el tema y el método mixto, llamado así porque intervienen los dos anteriores, en un momento se estudia empleando el método total y en otro, el por partes; es recomendable en el estudio de temas muy extensos”.

Por su parte, Hernández (1998), manifiesta que: “El método de estudio EPLERR, es una guía de ayuda que permite aprender en forma activa y significativa, sus siglas responde a los verbos explorar, preguntar, leer, esquematizar, recitar y resumir; orienta el estudio en forma organizada y sistemática, es eficaz sólo si se tiene el propósito de mejorar la forma en que se está aprendiendo, no basta con poder aprender y querer aprender, es necesario saber aprender, es decir poseer la capacidad de aprender; tener la voluntad de aprender, estar motivado y mostrar una actitud predispuesta hacia el estudio; y saber aprender, teniendo conocimiento de cómo hacer el trabajo.

Del mismo modo precisa que si la organización es buena y se utiliza diversas estrategias, mejores son los resultados, este método de estudio debe ser adaptado a las características personales y a las demandas de las tareas que pretende realizar el estudiante; si se practica lo suficiente se convierte en un hábito el cual contribuye a adquirir una actitud más metódica.

El proceso que sigue este método, el cual es representado de la siguiente manera y que introduce al estudio en forma progresiva y significativa.”

1. Resumen
2. Recitado
3. Esquema
4. Lectura
5. Pregunta
6. Examen

Hernández (1998) explica cada una de las siglas de la siguiente manera: Explorar, antes de leer, el capítulo de un libro hay que hacer una exploración con el objetivo, hacerse una idea global, de lo que se va a estudiar. Preguntar, anotar todas las preguntas que se te ocurran sobre cada título, y/o subtítulos. Las Preguntas, tener en cuenta que cuanto mejor sean las preguntas que hagas, mejor va a ser la comprensión de la lectura. Leer, lectura activa: Pensar en lo que estás leyendo. A veces puedes estar leyendo algo y estar pensando en otra cosa. Hay que leer y analizar a la vez

para que sea lectura activa y no perder una alta concentración. Recitar la recitación como tal es un método anticuado, entonces debemos evitar aprender memorizando algo aisladamente como una unidad sin sentido. Repasar Una vez que el tema de estudio se domina hay que repasar. Debe evitarse a toda costa repasar solo antes de los exámenes.

2.8.2 Método y técnicas de estudio

El método es el camino, las técnicas son el arte o modo de recorrer ese camino, por consiguiente la diferencia está en que el método posibilita el logro de un objetivo, la técnica hace que la meta trazada sea alcanzada en forma ordenada y armoniosa, en si no hay una diferencia sustancial entre método y técnica; lo que existe es un complemento entre ambas.

Hernández (1998) dice que las técnicas de estudio “son ayudas prácticas para la tarea de estudiar, pues la técnica es un producto artificial elaborado por el individuo con el propósito de mejorar la actividad realizada, de acelerar la producción y elevar la calidad de lo que se produce. Así la técnica de estudio sirve para materializar el método de estudio llevando a la práctica concreta”.

2.8.3 Materiales de Estudio

Empezar por acudir a clases con regularidad llevando todos los materiales que son utilizados en cada curso y con poder tomar sus propios apuntes.

No es lo mismo trabajar uno con apuntes que con los apuntes fotocopiados de algún compañero.

Una vez tomados los apuntes lo primero que hay que hacer es revisarlos, si es posible esa misma tarde comprobar si están completos y se entienden. En caso contrario habrá que subsanar a la mayor brevedad esas deficiencias. Algunos estudiantes pasan apuntes en limpio, labor que requiere mucho tiempo. No obstante, poniendo un

poco de cuidado a la hora de tomarlos no será necesario y se podrá utilizar ese tiempo en avanzar en estudio.

Los apuntes se deben completar en casa con el libro de texto, si es posible con algún otro libro de consulta recomendado por el profesor.

Se puede utilizar la metodología de los mapas mentales, esto permite tener una visión global de la asignatura. Además junto al concepto memorizado se obtendrán grabados las imágenes en la mente del esquema o resumen lo cual facilitará el recuerdo.

2.9 Papel de los Padres en el fomento de los hábitos de estudio

Pérez (2004), establece que los padres son los primeros maestros y los que ejercen mayor influencia en la vida de los hijos. Por eso es muy importante que los padres desarrollen y mantengan enlaces fuertes con la escuela de sus hijos. Cuando los padres y las familias se involucran en la escuela, los hijos tienden a destacarse más y las opiniones sobre la escuela son más positivas. Para que los alumnos puedan tener éxito en la escuela, los padres y las familias deben participar activamente en el aprendizaje de sus hijos. En efecto, muchos estudios científicos demuestran que lo que la familia hace es más importante para el éxito escolar de los hijos que el nivel de ingresos familiares o el nivel educativo de los padres, es la de lograr que los hijos durante la niñez y la adolescencia, interioricen hábitos que favorezcan su proceso de socialización y su capacidad de vivir y crecer felices y exitosamente dentro de cualquier grupo.

Los hábitos son actos complejos que al ser repetidos con frecuencia tienden a ser ejecutados precisa y automáticamente, es decir, se convierten en acciones automáticas que se realizan sin intervención de la voluntad y de la conciencia. En edad temprana en la etapa de aprendizaje, es conveniente explicar al alumno la importancia y la conveniencia de hacer estas o aquellas cosas, teniendo en cuenta algunas consideraciones, que piense en lo que hace, que todos sus actos tengan una

significación con el tiempo y luego de sucesivas repeticiones, una vez interiorizado y procesado el aprendizaje de la conducta, lo hará inconscientemente.

2.9.1 Papel de los padres en el éxito escolar de los hijos

Bernal (2005), indica que los padres juegan un papel primordial en el aprendizaje de sus hijos y en el desarrollo de sus destrezas de desarrollo. Nadie aprende en aislamiento o sólo de una fuente. Cada interacción con otros, es un aprendizaje, un conocimiento y una sabiduría más. Si la educación sólo se deja como responsabilidad al centro educativo, no es suficiente para que se logre un buen avance, ya que también la influencia positiva o negativa de la casa es determinante en el éxito de los estudiantes y en su manera de comportarse. De igual manera se debe poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Los padres deben promover el trabajo en conjunto para ofrecer un ambiente sin tensión en el hogar.
- Proporcione a sus hijos de suficiente apoyo y motivación en todas las actividades que realizan.
- Permanecer tranquilo y calmado y saber cómo manejar situaciones estresantes.
- No permitir que los hijos pasen mucho tiempo viendo televisión.
- Cuando regresen de estudiar, motíuelos para hacer la tarea y guíelos hacia una activa vida social.
- Procurar que sus hijos se alimenten bien y tengan las suficientes horas para dormir.
- Ir inculcando desde ya el anhelo de llegar a la Universidad y alcanzar una profesión.

Después de haber mencionado algunas recomendaciones, es importante saber que muchos padres cometen el error de valorar más el talento e inteligencia en sus hijos que el esfuerzo. Este último es el que lleva al éxito y a lograr grandes metas en la escuela y en la vida. El aprendizaje es un objetivo más importante que altas

calificaciones y es mejor premiarlos por su esfuerzo y optimismo que por su capacidad intelectual.

Pérez (2004), indica que la familia ejerce una gran influencia sobre el hijo durante toda la vida escolar, los padres pueden ser facilitadores u obstaculizadores del rendimiento escolar de los hijos ya que la incoherencia de las actitudes paternas, la falta de tranquilidad y de estabilidad en la vida familiar, son por lo tanto factores que colocan al hijo o hija en un clima de inseguridad afectiva poco propicia para una buena adaptación escolar.

La comunicación está guiada por los sentimientos y por la información que se transmite y la que se comprende; afecta la relación profesor-alumno y lleva a una disminución de la eficacia docente, un alumno debe sentirse cómodo con el profesor, sentirse confiado para que el aprendizaje resulte significativo.

La falta de motivación para estudiar es uno de los más grandes problemas pedagógicos, en el que la incomunicación afecta el desarrollo normal de la actividad docente, imposibilitan conocer la realidad de los alumnos, el descubrimiento de problemas, para orientar y ser un mediador eficaz frente a las dificultades que presenten los estudiantes.

La comunicación es una herramienta necesaria para poder enfrentar de mejor manera el trabajo, el papel del maestro es el de participar como un miembro más que se involucra y compromete con las necesidades de los estudiantes, por lo tanto necesita indagar las dificultades que presenta el grupo a través de la comunicación y el diálogo.

La comunicación es esencial para el desarrollo del ser humano, ha ayudado en la evolución de especie, desde el punto de vista filosófico evolutivo el ser humano se diferencia de los animales por una serie de características esenciales, entre las que destaca la particular forma de aprender.

El ser humano depende de los padres durante mucho más tiempo que el resto de los animales, y la educación resulta prolongada, al ocupar gran parte del tiempo en

aprender a desarrollar las múltiples facultades naturales. El adecuado diálogo permite aprender de las experiencias de los demás y formas de adaptación al entorno. La comunicación en el aula se caracteriza por una relación entre docente y estudiante constituyen un encuentro entre seres humanos que luchan por la misma causa.

El papel de los padres es decisivo en el éxito escolar de los hijos. Todos los estudiantes pueden mejorar el rendimiento escolar, nunca es demasiado tarde o temprano y los padres deben contribuir a ello al trabajar conjuntamente con los hijos. La base de esta mejora está en establecer un lugar y horario de estudio adecuados, en facilitarles unas técnicas de estudio básicas, en estimularles adecuadamente para que mantengan la motivación suficiente para alcanzar buenos resultados y en fomentar la lectura. Actuar en estos aspectos que afectan directamente al aprendizaje, al tener siempre presente que éste es un proceso que requiere constancia y que, de lo que se trata, es de que los hijos alcancen una autonomía de aprendizaje que les permita enfrentarse con éxito a estudios.

2.9.2 La falta de atención de los padres de familia

Actualmente dentro de las familias es posible encontrar problemas de desintegración familiar, adicciones, infidelidad, hijos no deseados, u otras situaciones como las madres solteras, padres que laboran (ambos), familias grandes. Que no permiten que los padres presten la atención necesaria a sus hijos. Y los hijos que asisten a la escuela, necesitan sentirse motivados por aprender, y esto se lograra únicamente si los padres prestan la atención a sus hijos, ellos deben apoyar y orientar a los hijos en el desarrollo de sus actividades para forjar una actitud positiva hacia el estudio.

Dentro de la escuela, el maestro suele etiquetar al alumno como un irresponsable, cuando este no trabaja en ninguna actividad, ni participa dentro de clases, y además no presta atención a la clase ni deseos de aprender.

Pero sería importante que se identificara la razón de esta problemática, ya que sería más sencillo poder combatir esta situación, si se sabe que el comportamiento del

alumno es resultado de la falta de interés que los padres dejan de poner en el desarrollo académico de sus hijos.

Es necesario reconocer a los alumnos que sufren de este tipo de desatención por parte de sus padres, esto servirá de eje para el profesor y su labor docente, ayudándolo a identificar al alumno que tiene un bajo rendimiento a causa de la falta de atención, al igual, para encontrar alternativas que le permitan ayudar a su alumno a que resurja el interés por los estudios.

Y también será necesario orientar a los padres de familia, que por diversas razones están dejando a un lado el aspecto académico de sus hijos. Es debido a estos factores que el alumno no quiera superarse.

2.9.3 El estudio en casa

Quintero (2004), indica que analizar el texto o los apuntes realizados para tener una clara idea y datos que se expusieron en la clase anterior, reteniéndolos a largo plazo, en qué momento y cómo memorizar para usar con éxito esa información. Este objetivo requiere alcanzar un buen hábito de estudio para una mayor comprensión de lo que se está haciendo al mismo tiempo facilita al establecimiento de un hábito de trabajo, muchas veces perdido y que con frecuencia, es una gran limitación para lograr el éxito en el estudio, pero es importante mencionar dos tareas indispensables a seguir:

- Anticipar la información general del texto, es localizar la información y seleccionar los contenidos más importantes, por ejemplo. ¿Cuál es la idea general? ¿Qué aspectos desarrolla el tema? ¿Qué interés tiene la información? El estudiante de forma activa debe seguir un proceso para analizar la información que proporciona el texto. Es importante al iniciar la lectura preguntar acerca de los contenidos que se van a tratar. Leer los títulos: es importante preparar una serie de preguntas sobre el título: ¿qué es?, ¿cómo ocurre? ¿Cuándo?, dónde? Intentar responder las preguntas analizando las relaciones entre las cosas recurriendo a los conocimientos disponibles. La introducción y las conclusiones: en estos apartados se resumen, de forma

breve y concisa, el contenido principal y los aspectos más importantes del tema. Esto contribuye a distinguir, durante la lectura, el interés de los distintos contenidos de la lección. Los subtítulos: permiten conocer qué aspectos concretos del contenido general se desarrollan, cuando eso no se realiza en muchas ocasiones, los estudiantes están inseguros sobre los contenidos más importantes ¡todo parece importante! Los mapas, fotografías y otros tipos de información gráfica indicando siempre el contenido del texto: fijarse detenidamente leyendo el pie de página, las leyendas para interpretar los gráficos, muchas veces contiene más información y también facilita el recuerdo. Cuando más conocido sea un tema mejor será la comprensión.

- Leer el texto, es captar la información general y localizar los aspectos más destacados del tema ya que los títulos mejoran la atención durante la lectura y facilitan notablemente la comprensión del texto. En ocasiones, sobre todo si el tema es novedoso o confuso, se puede realizar dos lecturas para comprender de modo general el contenido.
- Analizar los contenidos del tema, se responde las preguntas que fueron formuladas anteriormente, porque el objetivo del análisis es identificar los conceptos claves y la información más relevante, es distinguir las ideas de los datos y descubrir las relaciones entre conceptos. Leer después de manera detallada cada párrafo, tratando de distinguir la información principal que responde a una pregunta, si se elimina esta información el párrafo carece de sentido.
- Escribirle un título al párrafo es pensar en una palabra que resuma el contenido del párrafo, siendo corto y concreto, esto ayudará a identificar la información principal del párrafo cuando se memorice o cuando se repase el tema.
- Hacer anotaciones al margen para seleccionar y organizar la información: para señalar donde está lo más importante o para indicar cómo se desarrolla el contenido se puede señalar con una flechita esto ayudará la comprensión y el recuerdo, subrayar la información más relevante, nunca subrayar la primera

lectura, subrayar no es un objetivo, es simplemente una forma de destacar la información.

- Subrayar solo la información necesaria para argumentar y comprender las ideas o conceptos. Teniendo en cuenta los aspectos destacados por el profesor en clase porque, por lo general, son los más importantes y muy probablemente se plantean en la evaluación realizada por el profesor.

En ocasiones, las fechas y nombres son importantes para conocer una materia.

¿Cómo subrayar? Un trazo grueso o doble línea, para lo secundario un trazo fino y otro para los datos de interés, de preferencia que se haga con lápiz, ya que muchas veces después de haber leído todo el texto, se encuentra que la información de un párrafo ya subrayado se trata mejor en otro lugar. Solo si se ha subrayado con lápiz se puede borrar.

Sintetizar y organizar la información, son los esquemas y resúmenes ambos son procedimientos para facilitar la memorización.

2.9.4 Programación del estudio

Mahillo (2005), indica que hacer un plan de estudio no es otra cosa que elaborar un horario de trabajo en el que se deberán plasmar diversas actividades a realizar como estudiantes, sin olvidar que debe haber tiempo para el descanso. Se menciona lo siguiente:

- Proporcionar una idea general de todo el trabajo realizado.
- Evitar dudas o incertidumbre, sobre qué, cuándo y dónde estudiar.
- Mejorar las horas de distribución de trabajos y pasatiempo.
- Disminuir tus fuerzas y pérdidas de tiempo.
- Cumplir con lo planificado evitando la desorganización

Para un plan de estudio se debe tener en cuenta lo siguiente:

- El estudio debe ser todos los días a la misma hora.
- Las horas que se dedique al estudio dependen de la capacidad de uno y de la dificultad de la materia.
- Conviene comenzar con materias o trabajos de dificultad media, continuar con las más difíciles y terminar con la más fácil.
- No dejar atrás ninguna asignatura.
- Tener a mano el horario de clases antes de elaborar el plan semanal. Durante la mañana se aprende más rápido y se olvida antes. Por la tarde se aprende más despacio y tarda más en olvidarse.
- Es recomendable cambiar de asignatura cada 40 minutos aproximadamente y descansar 5 minutos entre una y otra

No se debe olvidar:

- Repaso de los temas trabajados en clase.
- Finalización de tareas incompletas.
- Preparación de trabajos para el día siguiente.
- Realización de lecturas de ampliación y profundización.

Método de estudio según la enciclopedia Larousse, es el conjunto de operaciones ordenadas con la que se pretende obtener un resultado. La palabra método significa camino hacia el conocimiento, pero un camino trazado ordenadamente a través de los objetivos propuestos. Existen malos hábitos lectores, que en la mayoría de las situaciones son los culpables del bajo nivel de comprensión o velocidad lectora. Los hábitos más frecuentes son:

- Las regresiones consisten en leer de nuevo lo que ya fue leído.
- Mover la cabeza, seguir la lectura con el dedo o lápiz. La vocalización consiste en leer siempre en voz alta o moviendo los labios aunque no se emita ningún sonido. El modo más fácil y rápido de corregir este defecto es introducir un lápiz o algo similar en los labios.

- La subvocalización se da cuando al leer se va pronunciando mentalmente todas las palabras, lo que impide realizar una lectura rápida. En este hábito puede suprimirse poniendo el máximo interés en captar en cada lectura ideas y no palabras.
- Vocabulario pobre es el uso frecuente del diccionario es la mejor forma de solucionar el problema.
- Exceso de fijación a golpe de vista, abarcamos una sola palabra el ritmo lector será más lento que si se lee tres palabras a la vez. Un buen ejercicio para reducir el número de fijaciones y ampliar el campo visual, consiste en leer columnas de varias palabras, dirigir la vista hacia el punto central de cada renglón.

La importancia de las notas marginales, Son expresiones que se escribe al lado izquierdo del tema de estudio que sintetiza las ideas principales del texto. Ofrece muchas ventajas entre las cuales tenemos que descartar las siguientes:

- Obliga a pensar.
- Se trata de un estudio activo.
- Tiende a desarrollar la capacidad de análisis.
- Desarrolla la capacidad de síntesis.
- Facilita la comprensión y práctica de las siguientes dos fases de estudio, el subrayado y el esquema.

2.9.5 Ventajas de la programación del estudio

- Ahorra tiempo.
- Crea hábitos y estrategias de orden y organización.
- El tiempo queda organizado de manera racional para todas las actividades del día.
- Todas las áreas de conocimiento o materias a estudiar están presentes en el horario y adquieren una distribución adecuada.
- Ayuda a prepararse a su debido tiempo, evitando todo a última hora con todas las consecuencias negativas que conlleva.

- Obliga a un trabajo diario.
- Evita vacilaciones (no sé ni por dónde empezar) sobre lo que se debe hacer.
- Ayuda a dar importancia al trabajo bien hecho, evitando las improvisaciones.
- Economiza esfuerzo, optimizando tiempo y recursos.
- Da seguridad y eleva el autoconcepto en la medida en que los pequeños éxitos (deber cumplido) actúan de reforzadores de la conducta en las actividades posteriores.

2.9.6 Características de la programación del estudio

Jiménez (2005), indica que se debe ser realista y no debe ser un plan irreal elaborado en un momento de euforia, sino un plan realista, que tenga en cuenta todas tus características y necesidades. Es preferible comenzar con un plan poco ambicioso y después aumentar el nivel de exigencias si fuera necesario como:

Flexible sin dificultar la capacidad de movimiento e iniciativa, hay que admitir las circunstancias que pueden alterar los planes, dejando un tiempo para imprevistos, por ejemplo, no puedes estudiar el viernes, puedes recuperar ese tiempo el fin de semana.

Se debe realizar un seguimiento del nivel de cumplimiento del plan de estudio con el objeto de evaluar el trabajo y revisar el plan para adaptarlo a las circunstancias cambiantes.

El horario se concibe como un instrumento que debe adaptarse a la característica psicológica del alumno, a su personalidad, al grado de dificultad de las materias, a los ritmos de trabajo, a las horas preferidas para estudiar, por ello pueden ser distintos para cada persona.

Existen alumnos que trabajan poco en semanas, quincenas, o a lo largo de una evaluación, y ante la proximidad de los controles de evaluación prolongadas sesiones sin descanso, que de poco sirven. En un horario equilibrado hay que tener presente, seis días de estudio semanales, dos horas como mínimo por día, reparto de horas según dificultad de las distintas áreas de conocimiento y tiempo de descansos.

Hay que plasmar sobre el papel el horario de estudio, colocarlo en un lugar visible, controlar por escrito el grado de cumplimiento, es decir, el número de minutos dedicados a cada una de las áreas de conocimiento contempladas diariamente en el horario. De esta forma se podrá revisarlo, saber el grado de dificultad de las materias, responsabilizando de su cumplimiento y disfrutar con la misión cumplida y con el trabajo bien hecho.

2.9.7 Tiempo de estudio

Cuenca (2005), indican que el alumno elabore un horario indicando el tiempo que dedica al estudio en casa. ¿Cómo debería ser tu horario de estudio? El profesor, a partir de las orientaciones de la guía didáctica, expondrá a los alumnos cómo debería ser un horario de estudio ideal, qué pautas seguir para su confección, qué ventajas tiene, y hará que el alumno compare el horario realizado con el horario ideal y saque conclusiones de aplicación a su horario definitivo.

Inventario de las actividades diarias

<i>Actividades</i>	<i>L</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>J</i>	<i>V</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>FIN DE SEMANA</i>	
<i>Sueño</i>								
<i>Comidas</i>								
<i>Aseo personal</i>								
<i>Traslados</i>								
<i>Trabajo domestico</i>								
<i>Internet</i>								
<i>Televisión</i>								
<i>Clases</i>								
<i>Estudio</i>								

Antón (2004), menciona si se toma como referencia una sesión de tres horas de estudio y si se plantea cómo distribuir ese tiempo, hay una serie de recomendaciones

nacidas de la experiencia y que se pueda sintetizar y dice: No hacerlo a saltos, es muy difícil concentrarse, mantener la atención y perderías mucho tiempo organizando materiales.

Tampoco se debe estudiar tres horas seguidas. Se debe dejar una cantidad de tiempo prudencial para el descanso, así se recupera el organismo y se mantiene la concentración y el rendimiento.

En la siguiente tabla se presenta de manera orientativa la distribución del tiempo de estudio y descanso de una sesión de tres horas.

Tiempo dedicado a :		
	<i>Estudio</i>	<i>Descanso</i>
Primer Hora	55 minutos	5 minutos
Segunda hora	50 minutos	10 minutos
Tercer hora	45 minutos	15 minutos

2.9.8 Lugar de Estudio

Povez (2005), indica que se requiere de condiciones ambientales adecuadas que faciliten la concentración y ayuden a mejorar el rendimiento del alumno, son factores necesarios que se debe tomar en cuenta, que muchas veces el alumno estudia en lugar desordenado o el lugar donde esta no es lo adecuado.

Características de un buen lugar de estudio

- 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 se debe estudiar viendo la televisión (al final ni se estudia bien ni se ve la televisión 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 ha hecho ha sido perder el tiempo.
- 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.
- 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, estudiar sentado delante de una mesa y no retumbado 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. 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.

2.9.9 El éxito en el estudio

Kleber (2004), indica que el éxito del estudio se logra a través de dos elementos indispensable que son: La inteligencia que se posea y el deseo de triunfar o motivación. Es importante también tomar en consideración el medio ambiente que se le proporcione al niño debe esmerarse el padre de familia y el maestro que el ambiente donde se desenvuelva el niño sea el más adecuado, de tal manera que tenga todas las oportunidades para desarrollar la inteligencia y los estímulos indispensables para hacer uso de ella. Otro aspecto a tomar en cuenta es la maduración, la cual hace que el niño, al alcanzar una edad determinada, sea capaz de manifestar conductas y destrezas acordes a esa edad esto es de suma importancia donde el maestro debe ir al ritmo del niño, de no ser así el niño se frustra al no poder realizar un ejercicio o varios, y en él se causa el desinterés, desconfianza en sí mismo de hacer las cosas, por el hecho de formular el concepto en lo que no puede. Menos debe ser la comparación con otros alumnos.

No olvidar aunque los padres apoyen y deseen lo mejor, aunque los maestros orienten de la mejor manera, uno mismo puede llegar hacer los sueños realidad, sueños cuyos límites es la propia imaginación, soñar en grande. Porque nunca se es exitoso sino se disfruta lo que se hace, ni tener el mínimo interés de superación, sino está en el propio ser humano de querer trascender en la vida, haciendo uso de sus capacidades sin dudar.

También es necesario tener presente las metas de largo plazo, saber a dónde ir o llegar en cinco, diez o quince años, no solo es graduarse de estudios primarios y secundarios, pensar en una carrera técnica o universitaria, y si es posible en realizar un post grado o una maestría, pero hacer responsable del propio destino, ya que para llegar lejos, es importante que no se desvíe nunca de la meta.

Recordar que los padres esperan mucho de uno, poder llegar a triunfar, y merecer triunfar, hasta llegar a ser ejemplo para muchos, para que también ellos puedan encontrar el camino que conduzca al éxito.

CAPÍTULO III. METODOLOGIA

3.1. Objetivo General.

Identificar los hábitos de Estudio de los alumnos de primer grado de la escuela Secundaria oficial No. 19 Cuauhtémoc.

3.2. Planteamiento del Problema.

El problema consiste en afinar y estructurar formalmente la idea de la investigación. (Hernandez, 1995).

En la actualidad es muy importante la disposición y necesidad del estudiante para usar las habilidades de estudio y formar así hábitos de estudio efectivos. Por otra parte las características del medio escolar en que se encuentre el alumno van a crearle la necesidad de formar hábitos diferentes; los cuales influirán notablemente en su desempeño académico. Por ello me resulta de gran importancia saber si los alumnos de la escuela Secundaria Oficial No. 19 Cuauhtémoc. Cuentan con hábitos de estudio bien definidos.

3.3. Tipo de Estudio.

- **Descriptivo.**

Este tipo de estudio tiene como característica la descripción adecuada de una situación o fenómeno; pero solo pretende describir las características más importantes del mismo en lo que respecta a su aparición, frecuencia y desarrollo. No tiene relación con causa-efecto, solo trata de identificar las variables que existen en una situación dada y describir periódicamente la relación que existe entre las variable. (Hernández 2003).

3.4. Definición de Variables

Esta se define como aquel atributo, cualidad o propiedad, que puede encontrarse bajo diferentes modalidades o medidas a lo largo de un proceso o acontecimiento. Soriano (1992).

Hábitos de estudio: son los procedimientos por los cuales se desarrollan las potencialidades de adquisición de conocimientos y retención de los mismos, que al traer como consecuencia una transferencia en el aprendizaje resulte beneficiado en primer lugar el sujeto mismo y por lo tanto la sociedad que serán medidos a través del instrumento de José Luis Díaz Vega, que mide las siguientes escalas:

- a) Distribución de Tiempo: es la Planeación de actividades de acuerdo a un horario.
- b) Motivación para el Estudio: Conjunto de razones encaminadas a obtener el éxito académico, que mueven al individuo para que realice todas las actividades relacionadas con el estudio.
- c) Distracciones para el estudio: Son aquellos elementos que provocan la falta de concentración y agotamiento cuando se estudia.
- d) Como tomar notas en clase: Se refiere a la forma de registrar las ideas o información más importante que expone el maestro a través de la clase, además de que permiten al estudiante recordar con precisión el contenido y el valor de cátedra.
- e) Optimización en la lectura: Se refiere saber leer en una forma adecuada concentrando todos los recursos personales en la capacitación y asimilación de datos relacionados y técnicas con objeto de llegar a dominar el conocimiento.

- f) Como preparar un examen: Es el conjunto de reglas que se realizan para preparar previamente al estudiante en la relación de un examen, con el objeto de que se obtenga resultados positivos, sin necesidad de utilizar recursos fraudulentos o incorrectos (copiar a un compañero, sacar acordeones en examen, etc.)

- g) Actitudes y conductas Productivas: estados de tipo emocional, que varían de acuerdo con la maduración y las experiencias de aprendizaje del individuo; estas predisponen a un individuo a actuar de manera positiva o negativa ante diferentes estímulos o circunstancias.

3.5. Población.

La población es el conjunto de todos los que concuerdan con una serie de especificaciones (Hernández, 2003).

Toda la escuela está conformada por alumnos de primer grado turno matutino, todos pertenecientes a la escuela Secundaria Oficial No. 19 Cuauhtémoc, 52 son de género femenino y 48 de género masculino con una edad aproximada de 12 y 13 años alumnos pertenecientes a la comunidad de Santa María Atarasquillo.

3.6 Muestra.

Para el presente trabajo se eligió una muestra no probabilística de tipo intencional el cual está conformada por 100 alumnos de primer año de secundaria, turno matutino cuyas edades fluctúan entre los 12 y 13 años todos perteneciente a la escuela Secundaria Oficial No. 19 Cuauhtémoc de la comunidad de Santa María Atarasquillo, Lerma, México.

3.7 Selección del Instrumento.

El cuestionario de hábitos de estudio, de José Luis Díaz Vega, brinda un conjunto de guías sencillas y precisas que permitirán cumplir el objetivo de estudiar de una manera más eficaz.

Este cuestionario tiene la finalidad de que el alumno conozca su situación y emprenda el establecimiento gradual necesarias requeridas para ser un buen estudiante. El cuestionario contiene 70 preguntas que deberán contestar con toda veracidad, ya que de no hacerlo se estarán engañando.

1. Para poder efectuar la interpretación de los resultados del cuestionario deberás transcribir la clave de tu respuesta a la hoja de respuestas.

Siempre= s

A menudo= a

Raras veces= r

Nunca= n

2. Se incluyen en escalas dos tipos de reactivos: unos se refieren a actitudes, habilidades o conductas deseables, y otros a actitudes, habilidades o conductas indeseables. Un ejemplo de los primeros es el siguiente:

¿Siento satisfacción de intervenir en actividades relacionadas con el estudio?

Siempre

a menudo

raras veces

nunca

Sin lugar a dudas en el ejemplo se proporciona un reactivo referido a una actitud deseable en el alumno. He aquí la puntuación que le corresponde según la respuesta que hayas proporcionado:

Siempre= 3

Raras veces= 1

A menudo= 2

Nunca= 0

¿Hay personas conversando o ruidos que me molesten o distraigan mientras estudio?

Siempre *a menudo* *raras veces* *nunca*

En su caso y en el de todos los reactivos de actitudes o conductas indeseables deberás utilizar la siguiente puntuación:

Siempre= 0	Raras veces= 2
A Menudo= 1	Nunca= 3

Los reactivos de este tipo están señalados con un asterisco en la hoja de respuestas en la columna P (puntuación) que, como ya hemos dicho, es el lugar donde se deben anotar los puntos obtenidos.

Es importante que no olvides en el momento de transcribir tus resultados que existen dos tipos diferentes de puntuación: uno para los reactivos de actitudes deseable y otro para los de actitudes indeseables.

3. Una gráfica de hábitos de estudio con los puntajes y porcentajes totales que se puedan obtener en el cuestionario.

Las áreas incluidas en esta gráfica, y que se consideran en el programa, son:

- Distribución de tiempo (DT): tiene por objetivo saber elaborar un programa de actividades para emplear mejor el tiempo.
- Motivación para el estudio (ME): tiene como objetivo la modificación de las actitudes y comportamientos, comprometiéndose con un mejor aprendizaje,
- Distractores durante el estudio (DE): tiene como objetivo identificar los tipos de distractores psicológicos.

- Como tomar notas en clase (NC): tiene como objetivo la utilización de guías propuestas para mejorar la calidad de escuchar y tomar notas.
- Optimización en la lectura (OL): tiene como objetivo el conocimiento y el uso de una metodología para que la lectura de estudio sea más efectiva.
- Como preparar un examen (PE): tiene como objetivo la obtención de resultados positivos sin la necesidad de utilizar recursos fraudulentos.
- Actitudes y conductas productivas para el estudio (AC): tiene como objetivo la opción de actitudes y conductas positivas.

Al terminar de graficar se obtiene un perfil del conocimiento como estudiante. Si los porcentajes en cada una de las columnas son inferiores al 70%, se sugiere tomar acciones que mejoren los hábitos de estudio, si solamente el porcentaje es mejor a 70% de algunas columnas, se debe de seguir las acciones necesarias que corrijan los errores que se presenten en estas áreas.

3.8 Diseño de la Investigación.

La investigación como conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno. Hernández Sampieri (1991)

El plan es el esquema general del estudio, incluye un esbozo de lo que el investigador hará y sus implicaciones para el análisis de sus resultados.

Por lo tanto, los pasos seguidos en la presente investigación son los siguientes:

1. La elección del tema
2. Revisión de material bibliográfico
3. Selección de la muestra y población
4. Solicitar permiso de la institución
5. Selección el instrumento

6. Elaboración del marco teórico
7. Elaboración del método
8. Aplicación de cuestionarios

3.9 Captura de la Información.

Para esta investigación se obtuvo mediante el instrumento de José Luis Díaz Vega; este cuestionario consta de 70 preguntas relacionados con áreas como actitudes y habilidades ante el estudio, el cual se aplicó a los alumnos de 1° grado antes aclarando que no existen límites de tiempo, se leyeron las instrucciones para que no hubiera ninguna duda al contestar y principalmente fueran honestos al marcar su respuesta, se realizó en un solo día, enseguida se recogió el cuestionario, se calificaron y posteriormente se concentró la información para crear los perfiles y graficas interpretativas de los datos, para su análisis.

3.10 Procesamiento de la Información.

Para este trabajo de tesis se utilizó la estadística descriptiva, dado que el trabajo así lo requiere tomando lo siguiente: se utilizó la media que es una medida de tendencia central que tiende a localizar el punto medio de un conjunto de datos, es decir el valor típico o representativo.

Se obtienen sumando las puntuaciones y dividiendo el total entre el número de puntuaciones. Y la desviación estándar que se define como el grado en que los datos numéricos tienden a extenderse o desviarse de un valor de la media. Murray (1988).

3.11 . Especificación de la Captura de Información:

- a) Se solicitó permiso a la Directora de la Institución
- b) Se reunirán grupos de 25 alumnos, para que pueda trabajar en un salón que tenga todas las condiciones adecuadas incluyendo una buena ventilación e iluminación.
- c) Se les hará mención el objetivo de investigación

DETECCIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL No. 19 CUAUHTEMOC

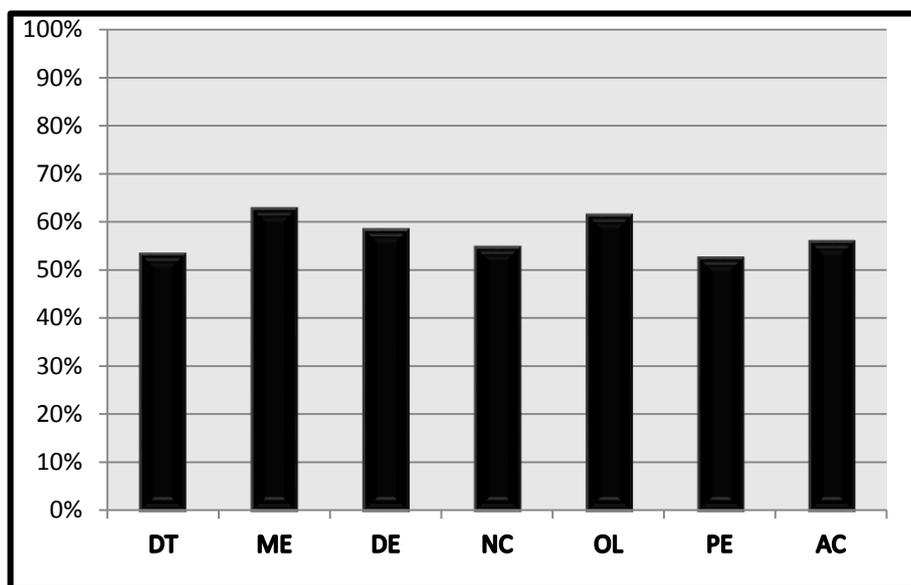
- d) Se leerán las instrucciones ante todos los alumnos por si hay dudas
- e) Se les aplicara el cuestionario
- f) Los alumnos contestaran el cuestionario sin límite de tiempo
- g) Antes de que entreguen su cuestionario se les agradecerá su colaboración
- h) Se calificara los cuestionarios y se elaboraran resultados
- i) Se realizaran las conclusiones

RESULTADOS

A continuación se reportan los resultados obtenidos de esta investigación; referente a los alumnos de la escuela Secundaria Oficial No. 19 Cuauhtémoc. En la siguiente tabla se describe el significado de las áreas del cuestionario de hábitos de estudio de José Luis Díaz Vega.

Escala	Áreas
DT	Distribución de tiempo
ME	Motivación para el estudio
DE	Distractores durante el estudio
NC	Como tomar notas en clase
OL	Optimización en la lectura
PE	Como preparar un examen
AC	Actitudes y Conductas productivas ante el estudio.

GRÁFICA No. 1
GENERAL DE HÁBITOS DE ESTUDIO

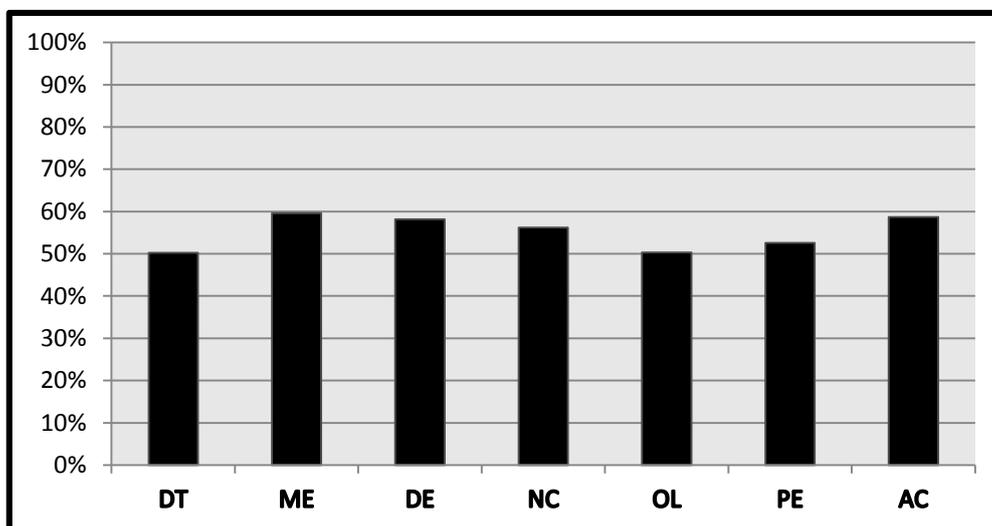


En esta Gráfica, aparecen los datos obtenidos de la aplicación del instrumento, y arrojaron los siguientes resultados: DT 53.2%, ME 62.6%, DE 58.3%, NC 59.6%, OL 61.3%, PE 52.4%, AC 55.8%, en esta Grafica ninguna se acerca al 70% y las escalas de mayor porcentaje son: ME (motivación para el estudio) 62.6% y OL 61.3% (Optimización en la lectura).

Escala	Mediana	Desviación Estándar
DT	16	4.897
ME	19	5.331
DE	18	3.243
NC	17	3.542
OL	16	4.365
PE	19	3.672
AC	18	4.654

Como se puede observar, en esta tabla se presenta la mediana la desviación estándar general de cada una de las escalas que miden la autoevaluación de hábitos de estudio y se observa que el puntaje mayor es de 62.6% en ME (Motivación para el estudio) y puntaje mejor de 52.4% en PE (como preparar un examen).

GRÁFICA No. 2
RESULTADOS PROMEDIO DE HABITOS DE ESTUDIO
GENERO MASCULINO



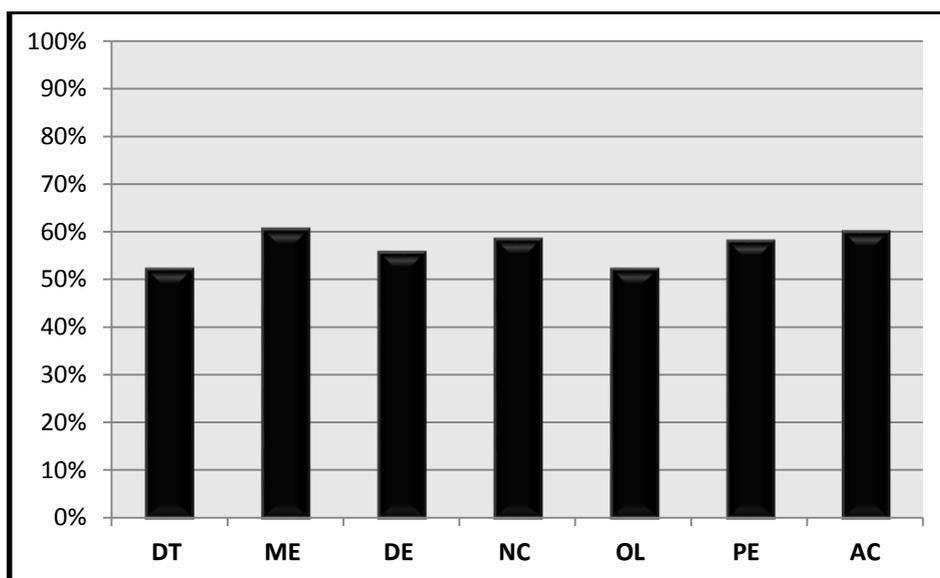
La grafica pertenece al género masculino nos indica el porcentaje por áreas del instrumento y los resultados son los siguientes: DT 50.2 %, ME 59.6%, DE 58.2 %, NC 56.2 %, OL 50.3 %, PE 52.6 %, AC 58.7 %, Se puede identificar que ninguna área llega al 70% y el área más alta es ME(Motivación para el estudio).

DETECCIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL No. 19 CUAUHTEMOC

Escala	Mediana	Desviación Estándar
DT	19	4.118
ME	20	5.026
DE	18	3.740
NC	18	3.987
OL	17	3.345
PE	16	3.451
AC	18	4.223

Como se puede observar, en esta tabla se presenta la mediana la desviación estándar general de cada una de las escalas que miden la autoevaluación de hábitos de estudio del género masculino y se observa que los hombres tienen un porcentaje alto 59.6% en ME (Motivación hacia el estudio) tienen puntuación menor en DT (Distribución de tiempo) 50.2% .

GRÁFICA No.3
RESULTADOS PROMEDIO DE HABITOS DE ESTUDIO
GENERO FEMENINO



DETECCIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL No. 19 CUAUHTEMOC

La gráfica que pertenece al género femenino nos indica el porcentaje por áreas del instrumento y los resultados son los siguientes: DT 52.1%, ME 60.4%, DE 55.6%, NC 58.3%, OL 50.3%, PE 51.9%, AC 59.9%, Se puede identificar que ninguna área llega al 70% y el área más alta es ME (Motivación hacia el estudio).

Escala	Mediana	Desviación Estándar
DT	18	4.782
ME	20	5.668
DE	17	3.882
NC	19	3.747
OL	16	4.758
PE	18	4.751
AC	18	3.339

Como se puede observar, en esta tabla se presenta la mediana la desviación estándar general de cada una de las escalas que miden la autoevaluación de hábitos de estudio del género femenino se observa que las mujeres tienen porcentaje alto 60.4% en ME (Motivación en el estudio) y puntaje bajo de 51.9% en PE (como preparar un examen

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos en esta investigación de la escuela Secundaria Oficial No. 19 Cuauhtémoc y respetando las indicaciones obtenidas por el autor a continuación empezare por analizar las siete áreas que nos menciona el instrumento.

1. **Distribución de tiempo (DT):** en esta área los alumnos obtuvieron un porcentaje 53.20% es decir que los alumnos de la escuela secundaria Cuauhtémoc no distribuyen el tiempo para hacer cada actividad indicada para los estudios es seguro que no llevan a la práctica los principios que nos señala Serrano y Castro (1992), en donde considera que los alumnos deberían de hacer un programa equilibrado entre el trabajo, el descanso, la diversión el dormir, las distribución de trabajos, establecer hábitos de regularidad en el estudio y principalmente hacer un programa de una hora para casa asignatura.
2. **Motivación en el estudio (ME):** el porcentaje fue de 62. 6% considerando como el área más alta, esto quiere decir que algunos de los alumnos están Motivados por el estudio, Mc Clellan (1994), sostuvo que la motivación para alcanzar los objetivos se halla en las experiencias infantiles es decir que la potencia del impulso depende de un nivel general de la energía y las influencias culturales y en especial en el entrenamiento infantil para el desarrollo de la independencia de la seguridad de sí mismo, de la autoconfianza y del deseo de sobresalir.
3. **Distractores durante el estudio (DE):** esta área se obtuvo un porcentaje de 58.3% significa que los alumnos no tienen hábitos de estudio, Díaz Vega (1997), menciona que en nuestro alrededor existen muchos distractores visuales, auditivos y físicos, estos factores repercuten en los alumnos de manera negativa ya no que no podrán estudiar principalmente si se la pasan checando el celular, escuchando música o saliendo con su novia (o), la mayoría de los alumnos no lo hacen por tener estos distractores por eso cuando estudian no lo hacen al 100% por que no están concentrados.

4. **Como tomar Notas en clases (NC):** el porcentaje de esta área fue de 59.6% es probable que algunos alumnos saben escuchar, ubican el título y la fecha en la parte superior de la hoja, usan abreviaturas, anotan conceptos o ideas principales, copian mapas conceptuales diagramas organizan sus apuntes y tienen letra legible, con esto no quiere decir que los alumnos estén muy bien si no que por lo menos conocen una técnica de estudio.
5. **Optimización en la Lectura (OL):** el porcentaje que se obtuvo fue de 61.3% hace falta que los alumnos desarrollen estrategias y hacer el hábito de leer, y no de leer por leer, como si esto fuera una competencia en donde el que lee, más sabe.
6. **Como preparar un examen (PE):** el porcentaje fue de 52.4% a los alumnos les es complicado preparar un examen con tiempo. De acuerdo con Serrano y Pérez (1992), mencionan que los exámenes son el instrumento por medio del cual reafirmamos los conocimientos adquiridos, nos hacen corregir errores y nos esforzamos por comprender lo que no aprendimos, si los alumnos mantienen un buen ritmo de trabajo en cada bimestre y revisan apuntes obtendrán beneficios.
7. **Actitudes y Conductas productivas ante el estudio (AC):** esta área obtuvo un porcentaje de 55.8%. las actitudes son de tipo emocional ya que varían de acuerdo a cada individuo y estas actúan positivamente o negativamente ante las circunstancias.

Muchos de los alumnos fracasan no por no saber, si no por no haber aprendido como se estudia, y saber cuáles son las técnicas que pueden ser empleadas para incorporarse en los conocimientos, las habilidades, las destrezas, las actitudes, etcétera. (Pérez, 1985).

CONCLUSIONES

El desarrollar esta investigación me dio la oportunidad de conocer a los adolescentes, de saber cuáles son los aspectos de los hábitos de estudio que presentan mayor debilidad y los resultados que tiene en su proceso de aprendizaje.

Se pudo observar que son tres los componentes que contribuyen a que el alumno tenga o no hábitos de estudio: la incorrecta distribución de tiempo del cual dispone, la falta de planificación para preparar sus exámenes y los distractores en el estudio.

Los hábitos de estudio que presentan los alumnos es porque algunas veces no saben cómo orientar su aprendizaje, su actitud se mantiene pasiva frente al grupo; es aquí donde el maestro necesita intervenir y convertirse en un guía para sus alumnos, el cual facilite la situación de enseñanza - aprendizaje, para convertir al estudiante en un ser activo, enseñarlo aprender a aprender y así poder disminuir los niveles bajos de rendimiento escolar.

Con respecto a la distribución de tiempo del cual dispone el alumno, se puede observar en los resultados generales obtuvieron 53.2%, como preparar un examen obtuvieron 52.4% siendo la más baja puntuación y distractores en el estudio su puntuación fue de 54.6 %; esto nos indica de que el alumno no sabe planear sus estudios para que lo lleve a lograr un rendimiento académico satisfactorio.

Se puede observar que el alumno tiene olvidada el área de hábitos de estudio, no la ha desarrollado al cien por ciento en el transcurso de su vida estudiantil, el cual lo convierte en un ser pasivo.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede concluir que si el alumno tiene un bajo porcentaje de hábitos de estudio, esto va a repercutir también en su rendimiento académico y viceversa si tiene un alto porcentaje de hábitos de estudio esto se reflejará en su alto rendimiento académico.

DETECCIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL No. 19 CUAUHTEMOC

Con la presentación de los resultados finales, llevan a concluir que los alumnos de la escuela Secundaria Oficial No. 19 Cuauhtémoc, no cuentan con hábitos de estudio, esto se refleja directamente en sus calificaciones.

Para finalizar, espero que estos resultados que se obtuvieron en dicha investigación, sean de gran utilidad para la institución educativa; y sobre todo que sirva de parteaguas para posteriores investigaciones y de gran ayuda para promover el aprendizaje activo y efectivo, a través de la implementación de estrategias de enseñanza y aprendizaje con la finalidad de elevar aún más la calidad educativa de dicha institución, con ayuda de los docentes, Tutores y Padres de Familia pueden lograr a que mejoren los hábitos de estudio y que son los determinantes del éxito.

SUGERENCIAS

En la Institución Educativa:

- Continuar desarrollando investigaciones dirigidas a conocer las diferentes variables que puedan estar relacionadas con los hábitos de estudio de los estudiantes de educación secundaria en sus factores internos y externos.
- Diseñar programas para los estudiantes que poseen bajo rendimiento académico, dirigidos a entrenarlos en el manejo, práctica y formación de hábitos de estudio.
- Organizar talleres para maestros en hábitos de estudio, a fin de corregir sus malos hábitos para que los estudiantes planifiquen y organicen su estudio fuera del salón de clase, que mejore sus hábitos de estudio y su capacidad de concentración.
- Organizar talleres a los padres sobre la importancia de desarrollar en sus hijos hábitos de estudio para tener éxito en la escuela.
- Capacitar a los padres y proveerles de estrategias para que ayuden a sus hijos a desarrollar las destrezas de hábitos de estudio para mejorar su aprovechamiento académico.

En los Maestros:

- Reconocer el desarrollo de hábitos de estudio en las tareas de los estudiantes.
- Tomar acción referente a las estrategias, implementación de técnicas de hábitos de estudio.
- Enseñar al estudiante a planificar y coordinar su tiempo, sin dejar a un lado la importancia que tiene la motivación en el proceso de enseñanza aprendizaje, pues ésta ayuda a un buen desarrollo en el estudiante
- Elaborar el material con información actualizada, claro, preciso, didáctico para la orientación a los estudiantes y docentes sobre

la práctica de hábitos de estudio como parte del desarrollo curricular y como estrategias para un aprendizaje eficiente.

En los Padres:

- Motivar a mantener una buena relación entre padres e hijos y hacerles notar que la escuela es importante, con la finalidad de incrementar el esfuerzo académico.
- Propiciar el reconocimiento conjunto obtenido por padres e hijos en el éxito y logros realizados.
- Realizar talleres de técnicas de estudio con los padres, con la finalidad de involucrarlos con los objetivos a obtener.
- Propiciar que los padres de familia tengan un espacio cómodo para estudiar y un horario adecuado.
- Ayudar a establecer un plan de trabajo (horarios) que les permita organizarse de tal manera que no interfiera con sus otras actividades.

En los Estudiantes:

- Incentivar la participación activa en la clase por medio de la selección del material adecuado de estudio, enseñando a utilizar mejor su tiempo, a leer, comprender, señalar lo esencial, resumir adecuadamente y relacionar lo estudiado con su diario vivir.
- Estimular el aprovechamiento de los servicios de apoyo que la escuela provee a los estudiantes, para el mejoramiento de sus hábitos de estudio a través de la biblioteca y tutoría.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez M. Fernández S., Rodríguez S., y Bisguerra R. (1988). Métodos de Estudio. 1ª ed España: Martínez Roca.
- Anderson C.R.(1979). Psicología Educativa. México: Trillas
- Ausubel. D.P. Psicología educativa”, editorial, trillas. México, 1983. 2da.edición
- Antón, P. (2004). Técnicas de memoria para estudiantes. Editorial Madrid España.
- Bianchi A.E (1990) del aprendizaje a la Creatividad. Buenos Aires: Braga.
- Bigge y Hunt, M.(1981). Bases Psicológicas de la Educación. México: Trillas
- Brown F. W. (1997) Guia del estudio efectivo. México: trillas
- Carrasco, J. (2004). Estrategias de aprendizaje: para aprender más y mejor. Editorial Rialp Madrid España.
- Cohen, J. (1979). Aprendizaje complejo, como aprenden los seres humanos. México: Trillas.
- Correa, M.(1998). Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental.
- Davidoff L. (2001) Introducción a la psicología. México: Mc. Graw Hill.
- Díaz vega. “Aprendizaje a Estudiar con éxito”. Editorial, trillas. México, 1997

DETECCIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL No. 19 CUAUHTEMOC

- Gómez, C. (1951). Los hábitos de estudio se adquieren en casa. www.monografia.com/habitosde estudio
- Guerra, H. (2007). Cómo estudiar Editorial Trillas México
- Haddad, S. M. (1984). Psicología y Aprendizaje: una aventura intelectual. México: Mc. Graw Hill.
- Hernández S.R (2003). Metodología de la Investigación. 3ª ed. México: Mc Graw Hill.
- Hernández, S.,Rene,G. “El éxito en tus estudios”. Editorial, trillas, México, 1987.
- Jiménez, J. (2005). Método desarrollar hábitos y técnicas de estudio. (bachillerato y universidad). Ediciones la tierra hoy Madrid. España.
- Kerlinger, F. N. (2002). Investigación del Comportamiento. México: Mc Graw Hill.
- Klein, S.B. Aprendizaje y: principios y aplicaciones, Editorial Mc. Graw-Hill ciudad de Madrid, 1996.
- López, M. (2000). Como estudiar con eficacia. Madrid: Editorial Reducido.
- Mahillo, J. (2005). ¿Sabes estudiar? Editorial Espasa Calpe. Madrid. España
- Manual del Instructor (1980). Curso para el estudio efectivo. México:Trillas.
- Marquez, E. Curso de habitos de estudio y Autocontrol. Editorial trillas, México 1003.
- Marquez E. (1990) Manual de Pedagogia. Mexico; trillas
- Márquez, E. & Mondragón, A. (1987). Hábitos de estudio y autocontrol. México: Editorial Trillas.

- Mc. Clelland. D.C. Citado por Hurlock. (1994). “Introducción a la Psicología”. Editorial, Aguilar. Ciudad, Madrid., 1962
- Márquez. E. “Hábitos de estudio y Personalidad”. Editorial trillas, México, 1990.
- Márquez, E. “Curso de Hábitos de Estudio y Autocontrol”. Editorial trillas, México, 1993.
- Michel, G.” Aprende a Aprender”. Editorial, trillas . México, 1982.
- Mira, c. y López, M.1978 “ Hábitos de Estudio en la Escuela. México: Trillas.
- Meenes, M. (1992). Como estudiar para aprender. 1ª ed. México: Paídos
- Morris C.G. (1992). Psicología un nuevo enfoque. México: Prentice Hall.
- Murray. D.J. Citado por Bolles, C.r (1976). Teoría de la Motivación. Editorial Trillas. México, DF. 1953.
- Negrete, J. (2009). Estrategias para el aprendizaje Editorial Limusa, México.
- Ortiz P (1994). En la revista titulada los hábitos de estudio y la tarea escolar. Informa sobre la importancia que tienen las tareas para repasar. En el caso de los hábitos de estudio, la escuela juega un papel indiscutible. redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29111986008
- Pérez Álvarez S. (1985) Del estudio dirigido al estudio autónomo. Buenos aires. Braga
- Pérez, P. (2004). El papel de los padres en el éxito escolar de los hijos. Punto de lectura Madrid. España. Pérez, H. (1990).

DETECCIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL No. 19 CUAUHTEMOC

- Pintrich, R. (2003). Psicología educativa Editorial Prentice Hall México.
- Pozar F.F. (1997). Manual del Inventario de Hábitos de Estudio. 7ª ed. Madrid: TEA.
- Quintero, M. (2004). Hábitos de Estudio Editorial Trillas, México
- Serrano G. J. Pérez U.M. (1992). Proceso de Aprendizaje I. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Soriano, R. Métodos para la investigación Social: una proposición dialéctica. Editorial, plaza y Valdez. Ciudad, México, 1992.
- Sinnner, B. Tecnología de la enseñanza. 1979. Staton, T “ Como Estudiar”. Editorial, trillas, México, 1984.
- Swenson, L.C. “teorías del Aprendizaje”. Editorial, Paidós, Barcelona, España, 1987. 1ra edición.
- Tapia, I. (1998). Métodos y técnicas de estudio. Lima: Editorial Corito.
- Wertheimer, m “El pensamiento Productivo”. Editorial, Limusa. Ciudad, México.
- Wittig, A.F. (1986). Psicología del Aprendizaje. México: Mc. Graw Hill.

ANEXO

“EVALUACION DE HABITOS DE ESTUDIO”

INSTRUCCIONES: LEA ESTO CON MUCHA ATENCION.

Para conocer el desarrollo de tus actividades académicas en la escuela y el hogar, te vamos a solicitar que contestes un cuestionario.

La finalidad de este consiste en que conozcas tu situación y de esta manera, procedas al establecimiento gradual de las habilidades requeridas para ser un buen estudiante.

Lee cuidadosamente cada pregunta y marca en la hoja de respuestas la letra que identifique mejor tu hábito de estudio de acuerdo a la siguiente clave:

SIEMPRE=S
A MENUDO=A
RARAS VECES=R
NUNCA=N

Contesta los ejemplos que se te presentan en la hoja de respuesta. "Recuerda que es importante que contestes de manera honesta, pues de no hacerlo así te estarás engañando. A través de esta evaluación obtendrás información muy valiosa y útil para ti.

“NO TE DISTRAIGAS VIENDO A LOS DEMAS”

NO ESCRIBAS NADA DE ESTE FOLLETO

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO (JOSÉ LUIS DÍAZ VEGA)

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada pregunta y marca con una X en la respuesta que estimes identificar mejor tus hábitos de estudio (emplea la hoja de respuesta anexa). Es importante que respondas con honestidad ya que a través de ellas se obtendrán información muy útil para ti.

1. ¿Tomo en cuenta todas mis materias al distribuir el tiempo de estudio?
2. ¿Culpo a otras personas o a las circunstancias de mis fracasos académicos?
3. ¿Hay personas conversando o ruidos que me molesten o distraigan mientras estudio?
4. ¿Escribo notas de todas mis clases?
5. ¿Adopto una actitud crítica respecto de lo que leo y obtengo mis propias conclusiones?
6. ¿Durante un examen distribuyo mi tiempo de acuerdo con el número de preguntas formuladas?
7. ¿Falto a clases?
8. ¿Planifico mis actividades?
9. ¿Siento satisfacción al intervenir en actividades relacionadas con el estudio?
10. ¿Interfieren mis problemas personales en mis intenciones de estudio?
11. ¿Utilizo abreviaturas para escribir más rápido?
12. ¿Subrayo las ideas que me parecen más importantes durante la lectura?
13. ¿Señalo de manera visible las respuestas de un examen?
14. ¿Frecuento a compañeros que presentan un bajo rendimiento académico?
15. ¿Destino tiempo fuera de clase para mis materias?
16. ¿Estoy seguro de que el estudio es lo que verdaderamente me gusta hacer?
17. ¿Mientras estudio me distraigo con asuntos ajenos al tema?
18. ¿Anoto textualmente las fórmulas, las leyes, los principios, las reglas, etc., que expone el maestro en clase?
19. ¿Exploro e investigo el contenido general de un libro antes de empezar su lectura sistemática?
20. ¿Durante un examen leo dos veces la misma pregunta antes de contestarla?
21. ¿Aclaro mis dudas con el profesor?

DETECCIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE LA ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL No. 19 CUAUHTEMOC

22. ¿Elaboro un horario de estudio antes de empezar mi periodo de clases?
23. ¿Me siento decepcionado por ser estudiante?
24. ¿Cuándo estudio tengo cerca distractores visuales tales como la televisión, computadora, el retrato de mi novio (a), redes sociales?
25. ¿Me resulta fácil concentrarme en la exposición del maestro?
26. ¿Repito en voz y con el libro cerrado el material que considero más relevante, a fin de asimilarlo?
27. ¿Tengo confianza en mis conocimientos o capacidades antes de presentar un examen?
28. ¿Adopto actitudes positivas antes mis compañeros y maestros?
29. ¿Inicio y concluyo puntualmente cada una de mis actividades?
30. ¿Encuentro agradable el ambiente de la institución educativa en la que estudio?
31. ¿Cuándo estudio, tengo demasiados objetos sobre mi mesa?
32. ¿Cuento con hojas y pluma o lápiz durante cada una de mis clases?
33. ¿Leo cuando me siento cansado?
34. ¿Estoy nervioso antes de presentar un examen?
35. ¿Cumplo con mis tareas o actividades extra clase?
36. ¿Cuándo estudio me concentro durante periodos cortos y dedico más tiempo a fantasear?
37. ¿Dudo cuando tengo que tomar una decisión respecto a mis estudios?
38. ¿Busco apuntes o libros los momentos en que debería estar estudiado?
39. ¿Copio los ejemplos que proporciona el maestro?
40. ¿Elaboro cuadros sinópticos o diagramas a fin de seleccionar y sintetizar lo que he leído?
41. ¿Duermo normalmente la noche anterior al examen?
42. ¿Investigo por iniciativa propia aspectos relacionados con las diferentes materias de estudio?
43. ¿Reviso diariamente el horario que elaboré por escrito para saber cuál es la actividad planeada para determinada hora?
44. ¿Considero que el estudio es tedioso y desagradable?
45. ¿Cuento con un área bien ventilada, iluminada y ordenada para estudiar?
46. ¿Pido prestados apuntes de mis compañeros de clase?
47. ¿Tengo dificultades para comprender lo que leo?
48. ¿Reviso mis respuestas en los exámenes antes de entregarlos?

49. ¿Me quedo con dudas sobre lo expuesto por el profesor?
50. ¿Utilizo el mayor tiempo en actividades productivas y significativas?
51. ¿Estoy dispuesto y tengo deseos de estudiar en cualquier momento?
52. ¿Acudo a bibliotecas o acceso a centros de información disponibles en Internet?
53. ¿Mis apuntes de clase están limpios y legibles, de tal manera que puedo entenderlos posteriormente?
54. ¿Consulto el diccionario cuando desconozco el significado de una o más palabras?
55. ¿Escribo legiblemente mis respuestas en los exámenes?
56. ¿Estudio diariamente en mis apuntes de clase?
57. ¿Llevo un registro del tiempo que destino al estudio cada día?
58. ¿Me fijo una calificación mínima para obtener en cada una de mis materias de un periodo escolar?
59. ¿Escucho música mientras estudio?
60. ¿Vuelvo a leer apuntes de clases anteriores?
61. ¿Me formulo preguntas a partir de las lecturas que realizo?
62. ¿Respondo de manera precisa las preguntas que se formulan en los exámenes?
63. ¿Durante las clases intercambio con mis compañeros comentarios ajenos a la misma?
64. ¿Cuento con un plan de actividades diarias?
65. ¿Cuándo tengo que estudiar me encuentro cansado y somnoliento?
66. ¿Antes de empezar a estudiar consigo papel, goma de borrar, pluma y demás recursos necesarios?
67. ¿Utilizo mis propias palabras para redactar los apuntes de clase?
68. ¿Elaboro resúmenes, empleando mis propias palabras, sobre los temas expuestos en un libro?
69. ¿Preparo con anticipación los exámenes?
70. ¿Asisto puntualmente a cada una de mis clases?