

**DISEÑO DE PROPUESTA CURRICULAR PARA ABORDAR HÁBITOS Y  
TÉCNICAS DE ESTUDIO EN ALUMNOS DEL PRIMER NIVEL DE  
ENSEÑANZA MEDIA.**

**POR: CARMEN PILAR ZÚÑIGA FUENTES**

**Tesis presentada a la Facultad de Educación de la Universidad del Desarrollo para  
optar al grado académico de Magister en Innovación Curricular y Evaluación  
Educativa.**

**PROFESOR GUIA**

**Mg Ciencias Sociales**

**Doctor © en Cultura y Educación en América Latina**

**Sra. Luz Patricia Silva Pérez**

**Noviembre 2015**

**CONCEPCIÓN**

Dedicado a mis hijos, Matías y Nicolás.

## **AGRADECIMIENTO**

Con especial reconocimiento a mis compañeras de grupo Paulina, Jeny, Sonia y Marcela,  
a mi familia y mi hermana Paula.

## TABLA DE CONTENIDO

	Páginas
<b>DEDICATORIA</b>	i
<b>AGRADECIMIENTO</b>	ii
<b>TABLA DE CONTENIDO</b>	iii
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	iv
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	v
<b>RESUMEN</b>	vi
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>MARCO TEÓRICO</b>	5
<b>OBJETIVOS</b>	20
<b>METODOLOGÍA</b>	22
<b>RESULTADOS</b>	48
<b>DISCUSIÓN</b>	52
<b>CONCLUSIONES</b>	54
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	58
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

		<b>Página</b>
<b>TABLA 1 :</b>	Porcentajes de repitencia	22
<b>TABLA 2 :</b>	Resultados S.I.M.C.E.	22
<b>TABLA 3 :</b>	Resultados P.S.U.	23
<b>TABLA 4 :</b>	Tabla de calendarización	50
<b>TABLA 5 :</b>	Plan de evaluación del programa	51

## **LISTA DE FIGURAS**

<b>Figura N.º 1</b>	Pirámide de Maslow	<b>Página</b> 15
---------------------	--------------------	---------------------

## **RESUMEN**

El siguiente trabajo se enfocó en el diseño de un plan piloto articulado entre UTP, Orientación, Psicólogas, departamento de Integración y profesor jefe, para desarrollar técnicas y hábitos de estudio en los alumnos de Primero Medio del Colegio Providencia de Parral, para el logro de mejores resultados de aprendizaje. En el análisis del PME del establecimiento en el cual se consignaron los porcentajes de repitencia de los diferentes niveles, en un periodo de cuatro años, se detectó que el nivel con mayor porcentaje de repitencia es el primero medio, llegando al 20,61% en el año 2011 sin baja significativa hasta el 2014. ya través de encuestas y test aplicados tanto a octavo año 2014 como a primeros medios 2014, se detectó una pobre existencia en los alumnos de hábitos y técnicas de estudio, ésta carencia puede ser significativa en el logro de un buen rendimiento académico de los alumnos.

Considerado que el Colegio Providencia de Parral recibe cerca del 50% de alumnos que ingresan a primero medio y que provienen de colegios rurales de los alrededores, es que se diseña el Programa de hábitos y técnicas de estudio, para que todos los alumnos tengan las mismas herramientas que les permitan mejorar sus aprendizajes.

El desarrollo de este diagnóstico, consideró el análisis documental del Proyecto Mejoramiento Educativo para Subvención Escolar Preferencial, en donde se obtuvieron los datos estadísticos que fundamentaron la presencia de la problemática relacionada con la repitencia en el nivel inicial de la enseñanza media, también en este análisis se revisó los resultados SIMCE y PSU de los últimos 4 años. Se aplicaron encuestas a los alumnos de Primero medio validado por la institución CEPECH y Octavo 2014 validado por expertos sobre autoestima, hábitos y técnicas de estudio. También se aplicó encuesta a profesores jefes validada por expertos para conocer cuál es su posición y conocimiento con respecto a las causas de la repitencia en nuestros alumnos de Primero Medio.

Se solicitó al equipo multidisciplinarios las nóminas de asistencia a reforzamientos y talleres de los alumnos de Primero medio 2014, como también los registros de los test y mediciones realizadas al nivel durante el año. A las Psicólogas se solicitó registro de atención a alumnos del nivel en cuestión para ver su relación con los bajos rendimientos y repitencia .La orientadora facilitó la planificación de esta área para este año en el nivel y se contrastó con la consignación de actividades de orientación en el leccionario.

El análisis FODA aplicado a docentes dio como mayor fortaleza los recursos humanos y profesionales que apoyan la labor educativa, la mayor debilidad es poca atención a la diversidad con un currículo cognitivo. La primera necesidad seria articular UTP con: Orientación, Departamento Integración y Psicólogas y la segunda necesidad crear un programa en conjunto que nos lleve a desarrollar las habilidades y actitudes de los alumnos.

Se aplicaron distintas encuestas, tales como encuesta CEPECH, aplicada a 1° Medio, la cual corresponde al Inventario de Hábitos de Estudio de Pozar, el cual es un instrumento para la evaluación de los hábitos de trabajo y estudio de los estudiantes. Está compuesto por 90 elementos que se agrupan en cuatro escalas, dado el enfoque de este Seminario es que se han seleccionado las 15 preguntas que están enfocadas a las características y disposición final del alumno. Con un universo de 37 alumnos pertenecientes al Primero Medio C del Colegio Providencia. Las siguientes preguntas obtuvieron un porcentaje alto de respuestas, y podemos ver que en las tres, más de un 50% de los alumnos dan indicios claros de la ausencia total de hábitos y técnicas de estudio.

## **INTRODUCCIÓN**

Diversos estudios como los de Lamer, Onwuegbuzie y Slate (2001), (citado por Pola, Andrés Horacio, marzo 2013), han reportado que los hábitos, técnicas y actitudes de estudio de los alumnos son aspectos que influyen significativamente en sus rendimientos académicos. Otras investigaciones como las de Oñate Gómez (1991), (citado por Pola, Andrés Horacio, marzo 2013) han considerado que los hábitos y particularmente la motivación por aprender influyen no sólo en el éxito académico sino también en su desempeño profesional.

En educación, un plan piloto es aquel que se da por primera vez en cierto grupo por un tiempo indicado o adecuado para probar alguna nueva metodología y luego comprobar sus resultados, si es que tiene buenos resultados ese plan piloto se diversifica para otros grupos y se extiende para lograr los mismos resultados que se han logrado en el de inicio.

Para tener claridad del concepto de hábitos de estudio, lo primero es saber que un hábito, Jaimes y Reyes 2008, (citado por Martínez, Janette, 2010) lo definen como sinónimo de costumbre y significa una disposición permanente a funcionar en determinada forma y a ejecutar conductas con mayor aplomo y facilidad.

“Sin embargo, no se debe confundir el hábito con la rutina, ni con la costumbre, ya que la primera es una degeneración del hábito y la segunda tiene un carácter de generalidad, el hábito es individual”.

El presente estudio se realizará en el Colegio Providencia de Parral, particular subvencionado gratuito, congregacional y con una matrícula de 1470 alumnos distribuidos desde pre básica a Enseñanza Media, que atiende alumnos de nivel socioeconómico bajo y medio bajo con 780 alumnos clasificados como prioritarios y 650 como vulnerables estas dos cifras de acuerdo a estadísticas entregadas por el Ministerio de Educación.

Este establecimiento recibe la Subvención Escolar Preferencial (SEP) la cual se organiza a través de una plataforma virtual en donde se van consignando antecedentes organizados de acuerdo a las dimensiones del Marco de la Buena Dirección y en donde se establecen acciones para cada uno de los ámbitos, organizando y justificando, de esta manera, el uso de los recursos económicos entregados por el Estado.

Es a la luz de los antecedentes previamente presentados, que se plantean algunas interrogantes ¿Los docentes están planificando de acuerdo a las diferentes formas de aprender de sus alumnos?, ¿Utiliza métodos de enseñanza de acuerdo a las necesidades e intereses de sus alumnos?, ¿Reflexiona sobre los resultados obtenidos por sus alumnos?, ¿Se involucra y busca solución a las problemáticas de sus alumnos?, ¿Utiliza los recursos didácticos y tecnológicos disponibles para el proceso enseñanza aprendizaje?, ¿Los padres, se involucran en el proceso educativo de sus hijos? .El alumno, ¿conoce sus capacidades?, ¿Estudia con el tiempo y las estrategias que el necesita?, ¿Qué actitud tiene el alumno hacia el estudio?, ¿La orientación es realizada de forma pertinente en este nivel?, ¿Cómo desarrolla su labor el profesor jefe?.

Bajo estas circunstancias se plantea la necesidad de desarrollar un diagnóstico y descubrir las causas que originan el alto porcentaje de repitencia que se ha mantenido durante años en los primeros medios del colegio Providencia de Parral y poder plantear acciones que nos lleven a solucionar gradual o totalmente la problemática planteada.

¿Cuál es el curso más complicado a nivel escolar? Según datos del Mineduc, el año con mayor repitencia es Primero Medio. En el año 2012, el primer nivel de enseñanza media registró una repitencia de 15,9%, superando en más de dos veces la media nacional. ([www.mineduc.cl](http://www.mineduc.cl)).

“De acuerdo con el Tercer Estudio Regional Comparativo y Explicativo (TERCE), de la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, por sus siglas en inglés) Chile posee el más alto índice de repitencia escolar en América Latina”. ([www.hispan.tv](http://www.hispan.tv)/).

Uno de los factores que podría influir en esta problemática es que, al pasar de Octavo Básico a Primero Medio, muchos alumnos se cambian de colegio. En la mayoría de los casos el alumno rural debe emigrar a la ciudad para proseguir estudios y en muchas ocasiones se integra a colegios con su enseñanza completa, sufriendo la desventaja de incorporarse a mitad de camino, ocasionando una falta de sistematicidad en su proceso escolar.

Lo antes mencionado, permite identificar las variables que afectan directamente las causales de repitencia de los Primeros Años Medios del Colegio Providencia de Parral, lo que permitirá desarrollar una propuesta de intervención a nivel de la gestión curricular

y pedagógica, que permitan en lo posible disminuir el porcentaje de repitencia en este nivel de enseñanza.

Los resultados arrojados por los diferentes instrumentos aplicados en el diagnóstico nos dan la claridad de que la propuesta curricular debe apuntar al trabajo con el alumno y los profesionales que están apoyando la labor docente. Se pretende lograr en el alumno un conocimiento personal, además de entregar técnicas de estudio que les faciliten el aprendizaje, en conjunto con una atención psicológica que apunte a aumentar su autoestima y confianza en sí mismo. La orientación será dirigida a apoyar el desarrollo personal del alumno y el Profesor Jefe hará cumplir la organización y acciones planteadas para el curso. Unidad técnica será la encargada de articular y monitorear los estamentos y agentes involucrados en la innovación e ir registrando los avances del proyecto.

Existen investigaciones que sostienen que 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.

Así mismo, en una investigación realizada por Araujo (1988, citado por Tuesta , 2013, p 2)) concluye que , “la variable hábitos de estudio está relacionada con el rendimiento académico de los estudiantes, ya que los resultados obtenidos revelaron que un número muy significativo de estudiantes 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.”

## **MARCO TEÓRICO**

El concepto de aprendizaje que se manifiesta en las Bases Curriculares del Ministerio de Educación, no se está desarrollando en su totalidad en el aula, puesto que en ellas se establece que el resultado favorable del proceso de aprendizaje que pueda lograr el desarrollo integral de un alumno depende de tres dimensiones: Conocimiento, Habilidades y Actitudes , se define como conocimiento(Bases Curriculares,2011,p22),aquello que incluye conceptos, sistemas conceptuales e información sobre hechos, procedimientos, procesos y operaciones, al mismo tiempo diferencia el conocimiento como información y el conocimiento como entendimiento, siendo el primero de ellos el conocimiento de objetos, eventos, fenómenos, símbolos y el segundo la información puesta en relación o contextualizada, integrando marcos explicativos e interpretativos mayores, y dando base para discernimiento y juicios. También son definidas las habilidades (Bases Curriculares, 2011, p 22) como las capacidades de desarrollar un acto cognitivo y/o motriz complejo con precisión y adaptabilidad a condiciones cambiantes. Las habilidades también son presentadas como intelectuales o practicas refiriéndose tanto a desempeños como al desarrollo de procedimientos originados en procesos rutinarios, o no rutinarios fundados en la búsqueda, la creatividad y la imaginación. Las habilidades que promueve el currículo son aquellas que demandan elaboración de los sujetos y que son la base del desarrollo de

competencias, y de la transferencia del conocimiento aprendido en el ámbito escolar a otros contextos. Las actitudes (Bases Curriculares, 2011, p 22) son definidas como disposiciones hacia objetos, ideas o personas, con elementos afectivos, cognitivos y valorativos, que inclinan a las personas a determinados tipos de acciones. Entre las actitudes planteadas por el currículo para desarrollar en los estudiantes están: Desarrollo personal, aprendizaje y relación con el conocimiento, relaciones con los demás, derechos y deberes ciudadanos, disciplina de estudio y trabajo personal, trabajo en equipo, manejo de evidencia, verdad y criticidad, diálogo y manejo de conflictos, entorno natural, entre otras dimensiones.

No es nuevo para ningún docente la importancia de la presencia de habilidades y actitudes en los estudiantes, pero al mismo tiempo su tarea se centra en la entrega de un curriculum cognitivo focalizado en un objetivo común que es el logro de buenos resultados en las pruebas Nacionales estandarizadas, cumpliendo con los contenidos y logrando una alta cobertura curricular. Es por estos motivos que el trabajo para el logro de habilidades y actitudes es desestimado especialmente, porque la misión de la escuela se concibe como la formación de la dimensión cognitiva de los estudiantes, además del desconocimiento de los profesores en cuanto a la forma de desarrollarlas y estimularlas en los alumnos.

A la luz de lo expuesto, se ve la posibilidad de diseñar un programa que lleve a los alumnos a desarrollar una disciplina de estudio y trabajo personal , llevándolo a conocer

sus capacidades a través del fortalecimiento y/o desarrollo de hábitos y técnicas de estudio que lo lleven a lograr un éxito escolar.

Diversos estudios como los de Lammers, Onwuegbuzie y Slate (2001, citado por Pola, 2013. p 45), han reportado que “los hábitos, técnicas y actitudes de estudio de los alumnos son aspectos que influyen significativamente en sus rendimientos académicos.” Otras investigaciones como las de Oñate Gómez (1991, citado por Pola, Andrés, 2013. p13) han considerado que “los hábitos y particularmente la motivación por aprender influyen no sólo en el éxito académico sino también en su desempeño profesional.”

Diversas investigaciones realizadas sobre las causas del bajo desempeño académico obtenido por los alumnos que ingresan a la universidad dan cuenta de los factores de mayor incidencia, entre otros, la falta de hábitos de estudio y de motivación, diferencia de niveles cognoscitivos y las actitudes de los estudiantes.

En cuanto a la metodología de estudio, es necesario indicar que los alumnos desde cursos de Enseñanza Media utilizan, como técnicas de estudio, la memoria y la ejercitación repetitiva para estudiar, la cual es insuficiente para las exigencias universitarias dadas la gran cantidad de conocimientos que se adquieren en corto plazo. A la vez tomando en cuenta que hay jóvenes que ingresan a la Universidad con marcadas diferencias entre las cuales, la falta de conocimientos mínimos, básicos en las diferentes disciplinas, carencia de hábitos de estudio, motivación y perseverancia; podemos decir entonces que trabajar con alumnos de Enseñanza media en entregarles herramientas de estudios y entrenarlos en hábitos, no solo los llevará a tener éxito en sus estudios

inmediatos, bajar el porcentaje de repitencia o mejorar sus calificaciones actuales, sino que también lo preparará para el futuro universitario, en el cual está demostrado que son un factor de éxito y el colegio Providencia es una institución Científico-humanista que prepara a sus alumnos para la prosecución de estudios, no para el trabajo, por tanto superar esta problemática de la repitencia escolar a través del diseño de una propuesta curricular que reforzara los hábitos y técnicas de estudio de los alumnos, es algo que de ser exitoso, cambiara también la disposición y valoración de los alumnos hacia el estudio.

Varios estudios se han realizado analizando la influencia de los hábitos y técnicas de estudio en el éxito académico.

“En definitiva, se trata de poder dar desde el ámbito educativo las herramientas y estrategias necesarias para poder afrontar el trabajo escolar de una forma adecuada, desarrollando al máximo las capacidades intelectuales y a la vez favoreciendo un desarrollo integral del alumnado. Además, esto repercutirá directamente en el ambiente escolar y en el clima de aula, favoreciendo estrategias de trabajo lúdicas y colaborativas, favorecedoras para todos.”(Alcalá, 2011. p 11).

Para la formación de hábitos es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce al aprendizaje. Saber si lo que se hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios. En ese sentido Mira, C. y López, M. (1978, citado por Vigo Quiñones, 2007. p 24) señalan que “el docente debe iniciara 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 para qué lo realiza.”

Al hablar de hábitos de estudio, Pérez, 1985; Vásquez, 1986; Tovar, 1993; Correa, 1998; Ponce, Aliaga y Collantes, 2003; Santiago, 2003 (citados por Vigo ,2007. p 24) coinciden en señalar los siguientes factores que condicionan el estudio eficiente: (a) la inteligencia, el esfuerzo y la motivación. (b) los hábitos de lectura. (c) planificación del tiempo, que consiste en la organización de los planes de estudio. (d) concentración, que consiste en controlar y dirigir la atención hacia el objeto de estudio. (e) ambiente: buscar las condiciones más favorables, de tal manera que la concentración y el estudio no se vean desfavorecidos, lugar exento de distracciones, buena iluminación ventilación y temperatura adecuada. (f) toma de apuntes, que constituyen cada vez una práctica más generalizada y es necesario iniciar a los alumnos en ella para que sean ellos quienes investiguen, redacten, analicen, informen y obtengan en definitiva el máximo provecho posible de datos e información. (g) memorización, concebida como la acumulación de conocimientos considerados válidos que, conjugados mediante conexiones lógicas, al ser evaluados, sean capaces de ayudar al alumno en el momento de escoger vanas alternativas de acción.

Asimismo Maddox,(1980, citado por Vigo , 2007.p 27)señala que “la motivación exige que cada respuesta sea reforzada positivamente, de modo que sirva de preparación para

la siguiente, y esta a su vez para otra posterior; con el fin de que el nivel de expectativas se mantenga durante el tiempo preciso. ”De esta manera la fuerza del hábito se vigoriza como un ejercicio de repetición y fortalecimiento.

En ese orden de ideas Vásquez, (1986, citado por Vigo, 2007. p 29) 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 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 Santiago, A. (2003, citado por Vigo, 2007. p 30) resume unas normas sencillas, o recomendaciones, que se deben tener en cuenta para mejorar o desarrollar hábitos de estudio. Entre lo que señala: “(a) establecer un horario de estudio, (b) distribución y organización adecuada del tiempo, (c) preparación continua entre lo que destaca: repasar diariamente las asignaturas, prepararlas asignaciones con regularidad, no dejarlo todo para el final, (d) desarrollar hábitos eficientes de lectura como: hacer resúmenes, esquemas, subrayar ideas principales, hacer uso del diccionario, (e) estudiar en un lugar libre de ruidos, con buena iluminación y ventilación.”

En ese mismo orden de ideas Cutz, G.(2003 , citado por Vigo , 2007. p 30)coincide en señalar que, “muchos de los problemas respecto al éxito en la escuela, giran en torno al desarrollo de los buenos hábitos de estudio y expectativas respecto a las tareas en casa y, afirma que los padres pueden desempeñar un papel importante proveyendo estímulos, ambiente y materiales necesarios para que el estudio sea una actividad exitosa”.

Algunas de las cosas generales que los adultos pueden hacer incluyen: (a) establecer una rutina para las comidas, hora de ir a la cama, estudio y hacer la tarea, (b) proporcionar libros, materiales y un lugar especial para estudiar, (c) animara su niño para que esté "listo" para estudiar sólo (concentrar su atención y relajarse), (d) ofrecer estudiar con su niño periódicamente.

Del mismo modo Correa(1998 , citado por Vigo , 2007. p 31)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 la II Etapa de Educación Básica, 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 cual se considera sumamente importante para el futuro del individuo.”

Muchas son las ventajas que se obtienen con los hábitos de estudio, las más significativas en lo referente al rendimiento escolar son (a) aumentar la cantidad de material que se puede aprender en una unidad de tiempo,(b)reducir el número de repeticiones hasta su asimilación y consecuentemente reducir el tiempo que podría dedicársele. Deben por lo tanto, cultivarse en la escuela como metas que los alumnos han de alcanzar bajo la orientación segura del profesor.

El aprendizaje y las teorías que tratan los procesos de adquisición de conocimiento han tenido durante este último siglo un enorme desarrollo debido fundamentalmente a los avances de la psicología y de las teorías instruccionales, que han tratado de sistematizar

los mecanismos asociados a los procesos mentales que hacen posible el aprendizaje. Existen diversas teorías del aprendizaje, cada una de ellas analiza desde una perspectiva particular el proceso

Desde la perspectiva conductista, formulada por Skinner (1938) ,(Condicionamiento operante) hacia mediados del siglo XX y que arranca de los estudios psicológicos de Pavlov (1927) sobre Condicionamiento clásico y de los trabajos de Thorndike (Condicionamiento instrumental) sobre el esfuerzo, intenta explicar el aprendizaje a partir de unas leyes y mecanismos comunes para todos los individuos. Fueron los iniciadores en el estudio del comportamiento animal, posteriormente relacionado con el humano. El conductismo establece que el aprendizaje es un cambio en la forma de comportamiento en función a los cambios del entorno. Según esta teoría, el aprendizaje es el resultado de la asociación de estímulos y respuestas.

Skinner (1938) propuso para el aprendizaje repetitivo un tipo de reforzamiento, mediante el cual un estímulo aumentaba la probabilidad de que se repita un determinado comportamiento anterior. Desde la perspectiva de Skinner, existen diversos reforzadores que actúan en todos los seres humanos de forma variada para inducir a la repetitividad de un comportamiento deseado. Entre ellos podemos destacar: los bonos, los juguetes y las buenas calificaciones sirven como reforzadores muy útiles. Por otra parte, no todos los reforzadores sirven de manera igual y significativa en todas las personas, puede haber un tipo de reforzador que no propicie el mismo índice de repetitividad de una conducta, incluso, puede cesarla por completo.

La pretensión de mejorar el estudio es una constante pedagógica la cual ha gatillado la preparación de este proyecto de innovación y para el cual no se debe dejar de considerar las contribuciones provenientes de la psicología conductista.

Desde el paradigma conductista se quiere promover hábitos y técnicas de estudio que mejoren con la práctica, pero se soslayan los mecanismos internos de la adquisición y de la elaboración informativa. A este paradigma se le critica el eficientismo, y la limitación de la libertad del alumno al estudiar, ya que no se tiene en cuenta la intencionalidad del comportamiento.

Se considera el estudio como una compleja secuencia de acciones: elección del tema, organización del material, lectura del texto y adquisición de contenidos. Lo que se busca es conocer las situaciones antecedentes de la conducta de estudio y utilizar refuerzos apropiados que permitan obtener rendimientos satisfactorios.

Algunas de las consideraciones ofrecidas por este paradigma respecto al estudio son:

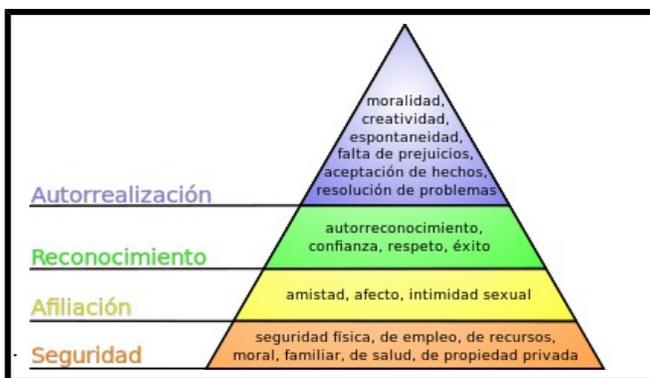
- Las condiciones del estudio deben ser apropiadas: temperatura, ventilación, mobiliario, iluminación, organización de materiales, tiempo de estudio, horarios, etc.
- Hay que dar a conocer al alumno técnicas de estudio: diferenciación entre ideas principales y secundarias, realización de esquemas y resúmenes, utilización de diccionarios, manejo de ficheros, etc.
- Estructurar la tarea de estudio, dividiéndola en sus componentes específicos y desarrollando el aprendizaje gradualmente.
- Tener en cuenta la curva de aprendizaje: precalentamiento, ascenso, meseta, descenso y fatiga.

- Incluir períodos de descanso que permitan disminuir el cansancio y potenciar el aprendizaje.
- Potenciar la motivación del alumno por el estudio.
- Utilizar refuerzos que faciliten y consoliden los hábitos y técnicas de estudio.

Si bien es cierto, las consideraciones entregadas en el punto anterior son válidas, no es menos válido también tener en cuenta que para que un alumno rinda eficientemente en su trabajo escolar debe cubrir ciertas necesidades básicas.

Maslow (1954) en su teoría formula una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide). “Las necesidades fisiológicas, cuando están insatisfechas, dominan el organismo, ponen todas las capacidades a su servicio y las organizan de forma que puedan ser lo más eficaces”. (Maslow, 1954. p 49).

Figura N°1 Pirámide de Necesidades de Maslow



Fuente: [https://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide\\_de\\_Maslow](https://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow)

Teniendo en cuenta que la escuela hoy en día ofrece una serie de servicios que antes no se daban o eran de mala calidad, podemos decir que al alumno se le provee de insumos para cubrir necesidades tales como: alimentación, vestuario, seguridad, salud,

posibilidad de participar y hacer amigos, desarrollar su confianza, alcanzar logros, entre otros, que se complementan con los entregados en el hogar y por lo tanto, lo posibilitan de poder desarrollar un proceso cognitivo exitoso.

Cabe señalar que los hábitos de estudio se crean por repetición y acumulación de actos, ya que mientras más estudiemos y lo hagamos de manera más regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar el hábito de estudiar. Los métodos de estudio son modos de hacer operativa nuestra actividad frente al estudio y al aprendizaje.

Para la formación de hábitos de estudio es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce el aprendizaje. Saber si lo que se hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios. En ese sentido Mira y López (1978) señalan que el docente debe iniciar en 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, 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 para qué lo realiza.

Maddox, (1990) señala, “El éxito del estudio no solo depende de la inteligencia y el esfuerzo, sino también de la eficacia de los métodos de estudio...”.(Bustos, 1998, p 8)

Este autor también señala que la motivación exige que cada respuesta sea reforzada positivamente, de modo que sirva de preparación para la siguiente, y esta a su vez para otra posterior; con el fin de que el nivel de expectativas se mantenga durante el tiempo preciso. De esta manera la fuerza del hábito se vigoriza como un ejercicio de repetición y fortalecimiento. Según Maddox el aprendizaje se rige por las siguientes leyes:

Ley de la preparación: cuando una tendencia a la acción es activada mediante ajustes, disposiciones y actitudes preparatorias, el cumplimiento de la tendencia a la acción resulta satisfactorio, y el incumplimiento, molesto. Preparación significa entonces, prepararse para la acción: el organismo se ajusta para disponerse a actuar, como por ejemplo el animal que se prepara para saltar sobre la presa.

Ley del ejercicio: las conexiones se fortalecen mediante la práctica (ley del uso) y se debilitan u olvidan cuando la práctica se interrumpe (ley del desuso). La fortaleza de un hábito o conexión se define entonces a partir de la probabilidad de su aparición.

Ley del efecto: que una conexión se fortalezca o se debilite depende de sus consecuencias. Una conexión se fortalece si va acompañada luego de un estado de cosas satisfactorio. Si no, se debilita. Lo satisfactorio o no satisfactorio se mide a partir de la conducta observable, o sea si el sujeto persiste en buscar ese estado de cosas o no. Las recompensas fomentan el aprendizaje de conductas recompensadas, y los castigos o molestias reducen la tendencia a repetir la conducta que llevó a ellos.

El modelo de innovación que sustenta esta investigación es el Heurístico o helicoidal , aborda la innovación como solucionador de problemas , este modelo se sustenta en las dimensiones constitutiva o explicativa , que viene a ser la situación problemática; dimensión contextual aquí se sitúa el problema en la realidad concreta en la que se va a resolver tomando en cuenta las variables sociopolíticas, culturales y personales; dimensión estratégica en la que se realiza una planificación ,difusión, implementación y evaluación ;dimensión evaluadora esta lleva a cabo una doble función comprobadora del cambio y estimuladora del cambio .Según Estebaranz,(1999)propone que esto se

lleva a cabo a partir de los siguientes procesos: “Se sitúa el problema en un marco teórico (construcción), se pone el problema dentro de una realidad concreta (contextualización), se organiza las secuencias de acciones (estrategias), se evalúa para comprobar y estimular el cambio”.(Leal y Pizarro p 4).

Los autores Havelock y Huberman (1980) identifican tres modelos de innovación educativa, entre ellos, el modelo de resolución de problemas

... pone el énfasis en el destinatario de la innovación, así como en la necesidad de que éste participe directamente en la búsqueda de soluciones.

En este modelo la participación y la reflexión colectiva son los elementos básicos de la acción, así como la base para resolver las situaciones que se plantean. (Barraza, 2005, p 24)

El proceso de innovación se comienza con el análisis de la situación inicial, estableciendo el grado de tensión o presiones internas o externas a las que esté sometida. Luego debe percibirse una necesidad real, que se traduce en el planteamiento de un problema a continuación este se diagnostica, realizando una investigación interna y externa sobre los recursos posibles para resolverlo. A partir de la recogida de información se elabora o adapta la solución que se considera eficaz en relación con la situación planteada. Se prueba o experimental la solución elegida, evaluándose los resultados en función del grado de satisfacción o insatisfacción.

El tipo de investigación es, investigación- acción, ya que es cualitativo, en donde se pueden integrar métodos, estrategias y pasos que contribuyan a la resolución del

problema, donde propone un cambio, transformación y mejora en los resultados escolares y junto a la colaboración de todos los actores implicados, todos participan.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Diseñar una propuesta curricular desde UTP con: Orientación, Psicólogas, Depto. De Integración y Profesor Jefe, para Mejorar los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes de Primero Medio.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Diagnosticar hábitos y técnicas de estudio en estudiantes de 8<sup>a</sup> básico y 1<sup>a</sup> Medio 2015 del colegio Providencia de Parral.
- Diseñar programa a utilizar, de acuerdo a revisión bibliográfica, actividades y fechas de aplicación.
- Diseñar plan de evaluación para la aplicación del programa.
- Diseñar manual de sesiones de hábitos y técnicas de estudio

Métodos de medición de Impacto por Objetivo

Características	Marco de la Buena Enseñanza	Dimensiones	Indicadores	Meta Inmediata	Estándar Mínimo	Meta de Impacto	Método de Verificación

<b>Diagnosticar que hábitos y técnicas de estudio practican los estudiantes del Primero Medio 2015 del colegio Providencia de Parral.</b>	Conoce las características, conocimientos y experiencias de sus estudiantes	hábitos y técnicas de estudio que practican los estudiantes del Primero Medio 2015	Respuestas al test.  Puntaje obtenido en Test	80%de los alumnos contestan test	50% de los alumnos contestan test	90% de los alumnos contestan test	Test de hábitos y Técnicas de estudio
<b>Diseñar Programa a utilizar, de acuerdo a revisión bibliográfica, actividades y fechas de aplicación.</b>	Organiza los objetivos y contenidos de manera coherente de acuerdo al marco curricular y las particularidades de sus alumnos	Diseño de Programa a utilizar, de acuerdo a revisión bibliográfica	Actividades planificadas,  fechas establecidas, Responsables.	Programa que contenga 9 sesiones	Programa que contenga 6 sesiones	Programa que contenga 11 sesiones	Programa
<b>Diseñar plan de evaluación del programa.</b>	Evalúa y monitorea el proceso de comprensión y apropiación de los contenidos por parte de los estudiantes	Diseño del plan de evaluación	Instrumentos de evaluación.  Actividades	Incluir 3 instrumentos de evaluación	Incluir 2 instrumento de evaluación	Incluir4 instrumentos de evaluación	Plan de evaluación
<b>Diseñar manual de sesiones de hábitos y técnicas de estudio</b>	Conoce las diferentes maneras de aprender de los estudiantes.	Diseño del manual Hábitos y Técnicas de estudio	Diferentes técnicas. Actividades. Estrategia de evaluación	Contener 9 Técnicas de estudio	Contener6 Técnicas de estudio	Contener 11 Técnicas de estudio	Copia del manual

## METODOLOGÍA

El análisis del Proyecto de mejoramiento SEP muestra claramente los porcentajes de repitencia durante un periodo prolongado de tiempo, y los correspondientes a primero medio destacan por ser los más altos, demostrando que la problemática se ha mantenido e incluso aumentado en algunos casos.

Tabla N°1: Porcentajes de repitencia

Nivel	Año 2010	Año 2011	Año 2012	Año 2013
1° Medio	11.53	20.61	16.66	18.63
2° Medio	9.09	2.85	12.26	10.34
3° Medio	0	7.14	8.33	2,5

En este mismo documento se encuentran consignados los puntajes de las mediciones SIMCE Segundo Medio.

Tabla N°2: Resultados SIMCE 2° Medio

Año	2008	2010	2012	2013
<b>Asignatura</b>				
<b>Lenguaje</b>	277	282	252	270
<b>Matemáticas</b>	288	290	300	303

Tabla N°3: Resultado PSU

Si bien es cierto, los porcentajes de repitencia demuestran claramente un problema de

Año	N° als.	Prom.	Prom.	Prom.	Hist.		Ciencias		Prom Nem
		leng y mat	Leng.	Matem.	N° Als.	Ptje.Prom	N° Als.	Ptje.Prom.	
2009	100	537.80	532.88	542.72	73	521.19	68	537.51	579.80
2010	84	546.79	527.93	565.64	59	501.92	68	522.50	587.56
2011	101	525.97	515.07	563.86	60	511.53	72	527.61	600.38
2012	97	529.53	520.10	538.96	79	507.46	64	528.13	589.84
2013	103	521.89	512.97	530.81	71	500.77	75	525.07	561.42

bajo rendimiento, los puntajes SIMCE en segundo medio muestran un buen logro de los alumnos, pero no coincide nuevamente con los puntajes PSU que apenas alcanza los

531 puntos como promedio. Estas bajas y altas se podrían explicar asumiendo que los logros SIMCE son producto de un adiestramiento, pero no a la adquisición de aprendizajes significativos.

Para el año 2014 el departamento de orientación entrega todas las planificaciones de los cursos, los profesores jefes sólo establecían la fecha y elegían actividad.

Estas planificaciones son en base al Programa CEIS el cual se está implementando desde el año 2010 y se trabaja en base a un manual con todos los temas y actividades organizadas de manera simple y fácil de ejecutar.

En la revisión del leccionario del Primero Medio C, se constata claramente que los temas y fechas escogidas no coinciden con las establecidas en la planificación, es más, ni siquiera fueron tratadas en otras fechas, apareciendo incluso, fechas sin contenidos tratados, lo que deja de manifiesto que la planificación de la asignatura no se cumplió en absoluto.

El informe del trabajo con Primeros Medios entregado por Departamento de Educación Especial consigna la ejecución del taller “Aprender a Aprender” organizado para ese nivel con el objetivo de apoyar a los alumnos en el proceso de enseñanza aprendizaje, mediante la exposición de técnicas de estudio durante el primer semestre y actividades de comprensión lectora durante el segundo semestre.

A modo de conclusión se manifiesta que el taller no dio los resultados esperados y no fue significativo en los resultados académicos, debido esto a inasistencia, falta de apoyo

de los profesores jefes y negativa de algunos profesores de retirar alumnos de la clase, esto último fue previamente solicitado y aceptado por los docentes.

Por otra parte el análisis FODA aplicado a docentes dio como mayor fortaleza los recursos humanos y profesionales que apoyan la labor educativa, la mayor debilidad es poca atención a la diversidad con un currículo cognitivo. La primera necesidad sería articular UTP con: Orientación, DEE y Psicólogas y la segunda necesidad crear un programa en conjunto que nos lleve a desarrollar las habilidades y actitudes de los alumnos.

#### Análisis de las encuestas

- Encuesta CEPECH, aplicada a 1º Medio C. (anexo N°1)

La siguiente encuesta consiste en la aplicación del Inventario de Hábitos de Estudio de Pozar, el cual es un instrumento para la evaluación de los hábitos de trabajo y estudio de los estudiantes. Aprecia la forma y las condiciones en que el estudiante realiza sus tareas y los fallos que limitan su eficacia en el estudio. Está compuesto por 90 elementos que se agrupan en cuatro escalas: Condiciones ambientales del estudio, Planificación del estudio, Utilización de materiales y Asimilación de contenidos. Cada una de ellas se subdivide a su vez en factores, hasta un total de 11. Incluye también una escala de sinceridad.

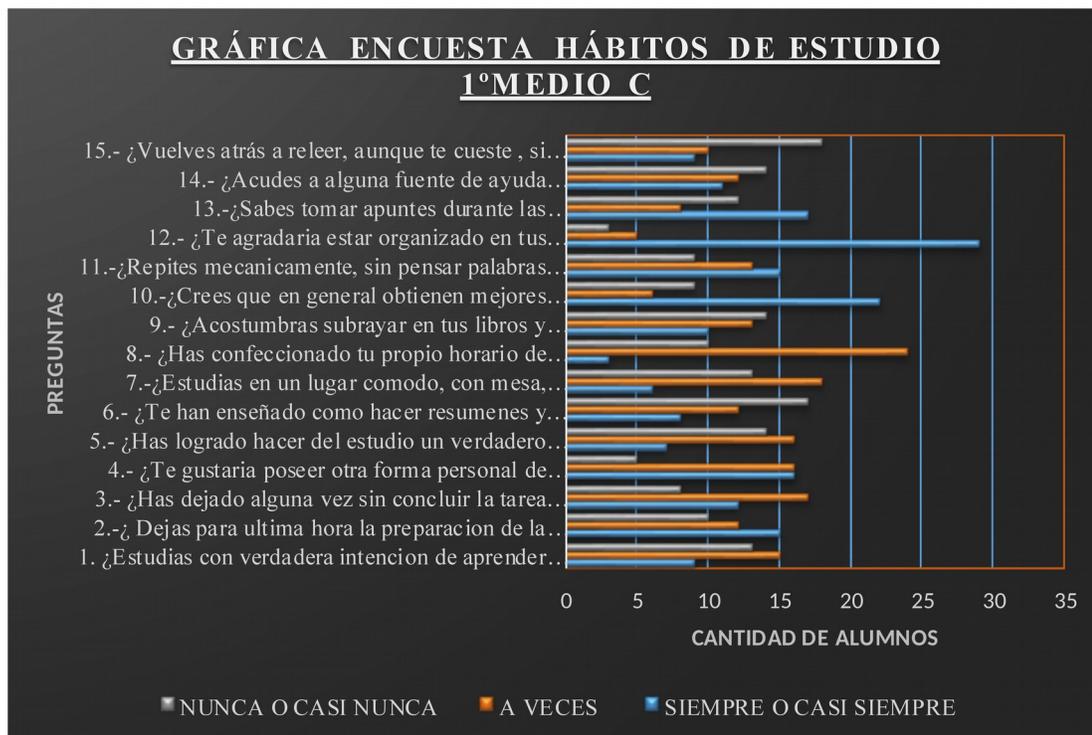
Dado el enfoque de este Seminario es que se han seleccionado las 15 preguntas que están enfocadas a las características y disposición final del alumno.

Con un universo de 37 alumnos pertenecientes al Primero Medio C del Colegio Providencia.

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SIEMPRE O CASI SIEMPRE</b>	<b>A VECES</b>	<b>NUNCA O CASI NUNCA</b>	<b>TOTAL RESPUESTAS</b>
1. ¿Estudias con verdadera intención de aprender y de memorizar lo que estas estudiando?	9	15	13	37
2. ¿Dejas para última hora la preparación de la mayor parte de las asignaturas?	15	12	10	37
3. ¿Has dejado alguna vez sin concluir la tarea de trabajo o estudio que te habías propuesto?	12	17	8	37
4. ¿Te gustaría poseer otra forma personal de estudio más eficaz?	16	16	5	37
5. ¿Has logrado hacer del estudio un verdadero hábito?	7	16	14	37
6. ¿Te han enseñado como hacer resúmenes y esquemas de toda lección estudiada?	8	12	17	37
7. ¿Estudias en un lugar cómodo, con mesa, ventilación, temperatura e iluminación adecuada?	6	18	13	37
8. ¿Has confeccionado tu propio horario de estudio?	3	24	10	37
9. ¿Acostumbas subrayar en tus libros y apuntes aquellas partes que consideras más importantes?	10	13	14	37

10. ¿Crees que en general obtienen mejores calificaciones los que más trabajan y estudian?	22	6	9	37
11. ¿Repites mecánicamente, sin pensar palabras y frases que intentas aprender de memoria?	15	13	9	37
12. ¿Te agradaría estar organizado en tus estudios, de forma que obtuvieras buen rendimiento de todo el tiempo de trabajo?	29	5	3	37
13. ¿Sabes tomar apuntes durante las explicaciones de clase?	17	8	12	37
14. ¿Acudes a alguna fuente de ayuda (biblioteca, amigos, etc.) cuando debes estudiar algo para lo que no dispones de material?	11	12	14	37
15. ¿Vuelves atrás a releer, aunque te cueste, si no has comprendido lo anterior?	9	10	18	37

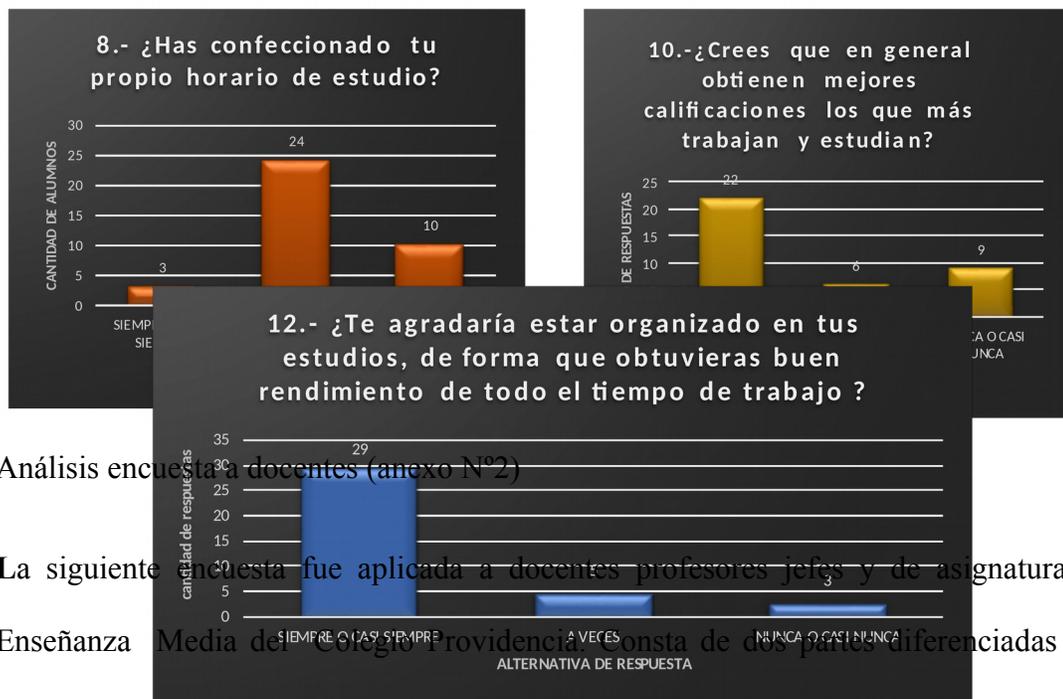
## GRÁFICA ENCUESTA HÁBITOS DE ESTUDIO 1ºMEDIO C



### **Análisis Cuantitativo**

Al analizar la distribución y tomando aquellas preguntas con más de 20 respuestas para una misma alternativa, podemos ver que en la pregunta N°12 en la cual se consulta sobre el agrado que tendría para el alumno el contar con un método de estudio más organizado, un 78% de los alumnos equivalente a 29 de ellos, indica que si desearía contar con un método que le asegurara mejores resultados. Complementando este análisis podemos decir que en la pregunta N°10 un 59%, correspondiente a 22 respuestas afirmativas, indica que la mayoría de los alumnos está consciente de que aquellos que tienen una metodología de estudio obtendrán mejores resultados y por ende mejores calificaciones. A través de la pregunta N°8, la cual hace mención a la metodología actual de estudio de los alumnos, podemos ver que un 64% de

los alumnos, equivalente a 24 de ellos, solo en forma ocasional y no como un hábito ha confeccionado un horario de estudio para sus distintas asignaturas. También se puede observar a través del resto de las preguntas que temas como , tomar apuntes, estudiar en un lugar cómodo o reconocer el estudio como un hábito y no como una acción mecánica, ejecutada solo para el periodo de pruebas, tienen tendencias marcadas por sobre la mediana del curso. Podemos concluir que la gran mayoría de los alumnos del curso analizado está totalmente consciente de que la ausencia de un método de estudio es la principal causa de su bajo rendimiento y a la vez se puede detectar una necesidad del alumno de tener un apoyo para poder mejorar este aspecto. Para visualizar mejor estas tres preguntas, a continuación los gráficos individuales de cada una.



Análisis encuesta a docentes (anexo N°2)

La siguiente encuesta fue aplicada a docentes profesores jefes y de asignatura de Enseñanza Media de Colegio Providencia. Esta encuesta consta de dos partes diferenciadas y de preguntas específicas.

La tabulación será presentada en forma separada para así poder interpretar la visión del profesor jefe y del profesor de asignatura.

#### A. Como Profesor de Asignatura

	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>	<b>No observado</b>	<b>Total</b>
1. ¿Cree usted que existe relación entre la repitencia escolar con la metodología utilizada por el docente en el proceso enseñanza-aprendizaje?	0	2	7	0	0	9
2. ¿Utiliza métodos de enseñanza de acuerdo a los intereses o necesidades de sus alumnos (as)?	2	7	0	0	0	9
3. ¿Planifica la clase de acuerdo a las distintas maneras de aprender de sus alumnos (as)?	3	6	0	0	0	9
4. ¿En sus clases utiliza recursos adicionales al texto del estudiante?	4	5	0	0	0	9
5. ¿Cuándo detecta malos rendimientos en sus alumnos, Usted hace modificaciones curriculares?	1	5	3	0	0	9
6. ¿Cuándo detecta malos rendimientos en sus alumnos Usted hace un refuerzo de las materias no aprendidas?	2	4	3	0	0	9
7. ¿Cuándo detecta malos rendimientos en sus alumnos, Usted prueba nuevas metodologías?	1	5	3	0	0	9
8. ¿Cuándo detecta malos rendimientos en sus alumnos, continúa el proceso sin mayores modificaciones?	1	3	3	2	0	9

## EXPERIENCIA COMO PROFESOR DE ASIGNATURA



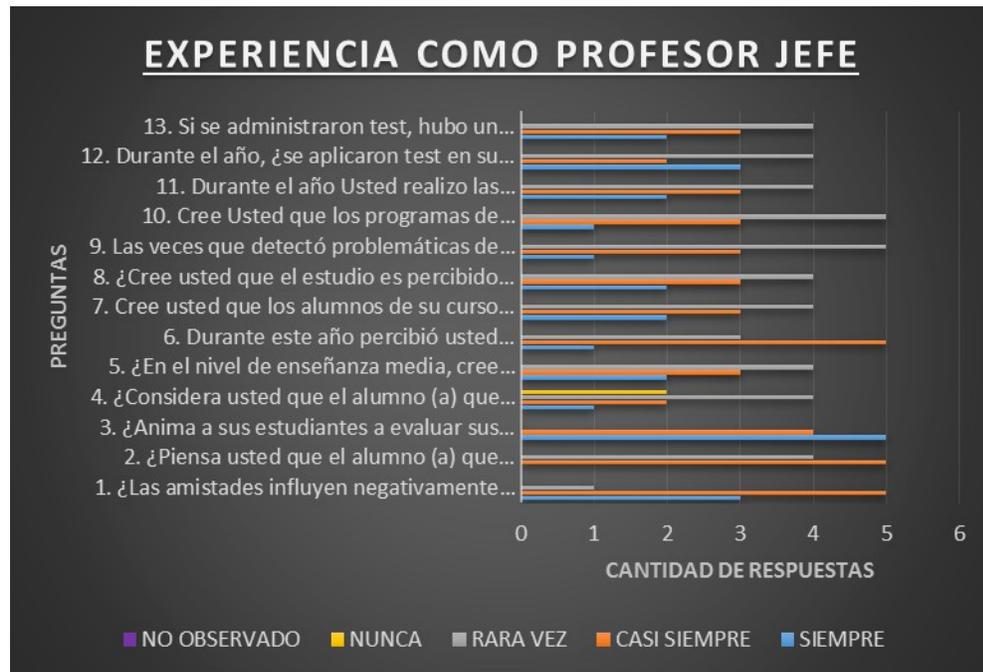
### Análisis Cuantitativo

Para analizar el gráfico anterior podemos centrarnos en las preguntas que marcan una tendencia mayor que la media del universo de encuestados, en este caso 9 profesores de asignaturas de Educación Media. Así podemos ver que en la pregunta N°1, siete de 9 profesores, o sea un 77% de los profesores de asignatura cree que no existe relación entre la repitencia y la metodología utilizada para la enseñanza, esto se refuerza con las respuestas y tendencias mostradas desde las preguntas N°2 a la N°7, en las cuales la mayoría de los profesores indican que frente a bajos rendimientos detectados en el transcurso del año escolar, adaptan nuevas metodologías para el alumno, utiliza material adicional y lleva a cabo reforzamientos para apoyar al alumno con dificultades. Finalmente la pregunta N° 8 refuerza lo antes analizado pues sólo un profesor de un total de nueve, indica que al detectar malos rendimiento del o los alumnos sigue el proceso de enseñanza sin ningún tipo de modificación.

## B. Experiencia como Profesor Jefe

	Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca	No observado	Total encuestados
1. ¿Las amistades influyen negativamente en el rendimiento escolar de un alumno?	3	5	1	0	0	9
2. ¿Piensa usted que el alumno (a) que repite el año tiene más posibilidades de desertar del sistema?	0	5	4	0	0	9
3. ¿Anima a sus estudiantes a evaluar sus necesidades y responsabilizarse de sus propias acciones?	5	4	0	0	0	9
4. ¿Considera usted que el alumno (a) que repite el año escolar logrará finalmente aprender, lo que supuestamente no aprendió?	1	2	4	2	0	9
5. ¿En el nivel de enseñanza media, cree usted, que los padres influyen en las decisiones de los alumnos en querer estudiar o no?	2	3	4	0	0	9
6. Durante este año percibió usted preocupación de los padres por el proceso educativo de sus hijos	1	5	3	0	0	9
7. ¿Cree usted que los alumnos de su curso tienen altas expectativas para su vida futura?	2	3	4	0	0	9

8. ¿Cree usted que el estudio es percibido por sus alumnos como relevante para su vida futura?	2	3	4	0	0	9
9. Las veces que detectó problemáticas de repitencia o deserción y se involucró. El resultado fue positivo	1	3	5	0	0	9
10. Cree Usted que los programas de orientación para este nivel son los adecuados	1	3	5	0	0	9
11. Durante el año Usted realizó las actividades de orientación planificadas para su curso	2	3	4	0	0	9
12. Durante el año, ¿se aplicaron test en su curso?	3	2	4	0	0	9
13. Si se administraron test, hubo un trabajo posterior en base a los resultados	2	3	4	0	0	9

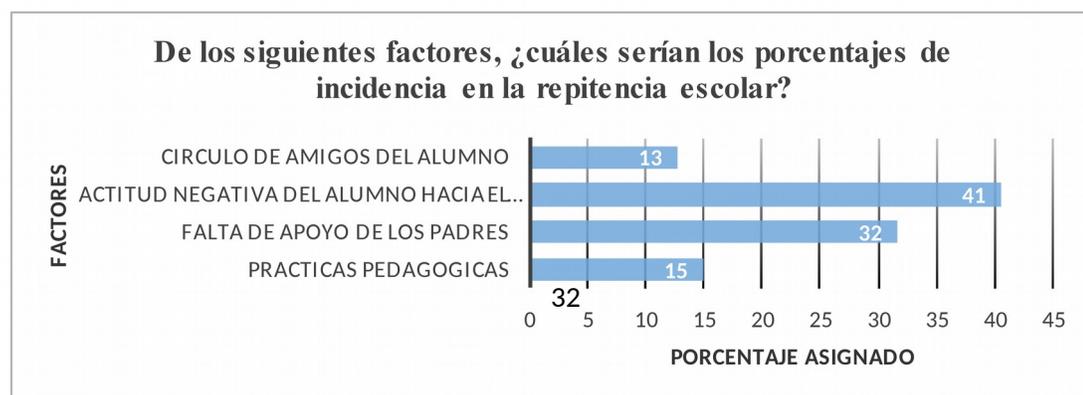


#### Análisis Cuantitativo

En el análisis del gráfico anterior, podemos destacar aquellas preguntas en las cuales la cantidad de respuestas a una sola alternativa, sobrepasa la media del universo de encuestados, en este caso nueve profesores Jefes de Educación Media del Colegio Providencia. Podemos interpretar que un 55,5% de los profesores encuestados, cree que los alumnos que repiten de curso tienen más posibilidades de desertar de la educación media así como también un 44.4% de los profesores cree que rara vez el alumno que repite aprende realmente los contenidos que anteriormente no comprendió. También se puede interpretar que hay poco apoyo del sector de orientación del establecimiento pues la alternativa “rara vez” fue la mayormente marcada en las preguntas N°10, 11,12 y 13, las cuales hacen énfasis directo en la aplicación de test de orientación y del desarrollo de actividades ligadas a los resultados de los test. En relación a las preguntas N°6, 7 y 8, las cuales dicen relación con las expectativas de los alumnos de continuar con sus estudios y

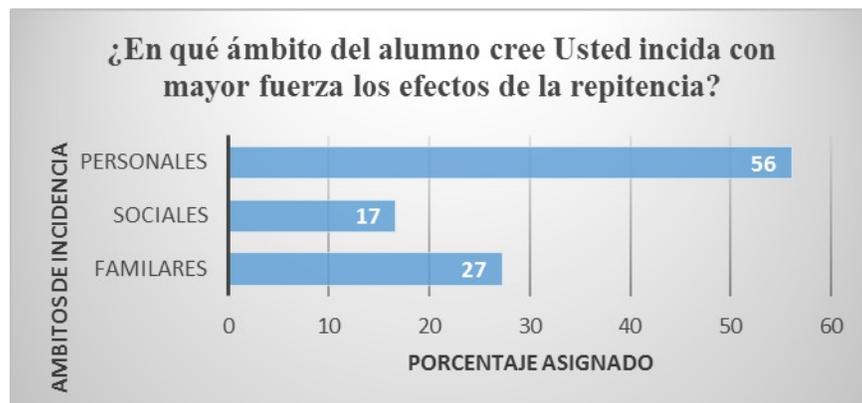
la influencia de los padres en sus decisiones, se puede determinar que un 44.4% de los profesores encuestados cree que los alumnos no están motivados a seguir en sus estudios y que los padres, si bien muestran interés en su rendimiento escolar, no interfieren en la decisiones de estudios superiores de sus alumnos. Esta encuesta, refuerza el hecho que los buenos rendimientos en el estudio de los alumnos es un tema “del alumno” por lo que un trabajo directo con el estudiante puede dar los resultados deseados, disminuyendo la repitencia hasta ahora registrada. Las siguientes preguntas fueron aplicadas directamente a cada uno de los profesores jefes de Educación Media, solicitando otorgar, según su criterio, porcentaje a cada una de las alternativas según su incidencia en la repitencia. Las ponderaciones a cada alternativa dadas por los profesores, fueron promediadas, obteniendo un valor representativo para cada alternativa.

	Prácticas pedagógicas	Falta de apoyo de los padres	Actitud negativa del alumno hacia el estudio	Círculo de amigos del alumno
De los siguientes factores, ¿cuáles serían los porcentajes de incidencia en la repitencia escolar?	15%	32%	41%	13%



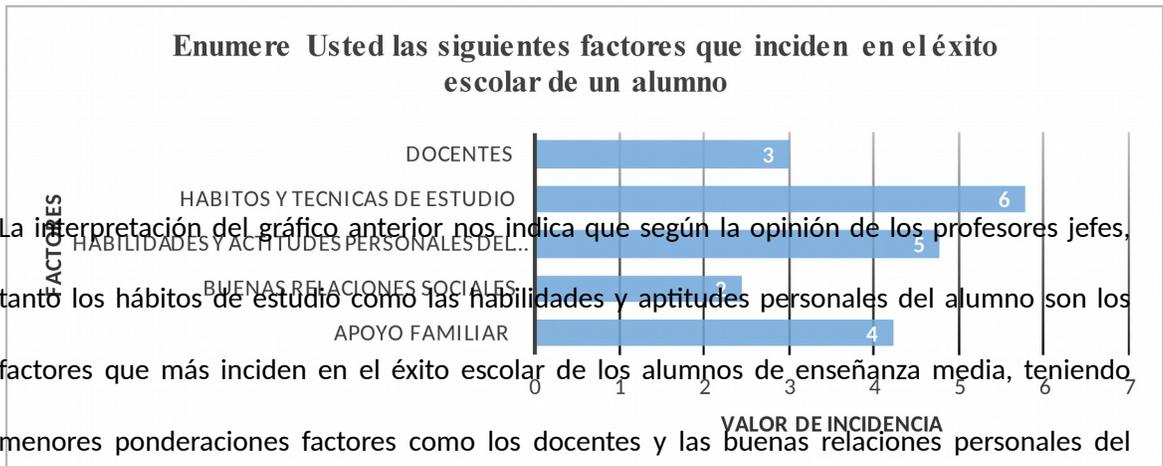
Del análisis del gráfico anterior podemos indicar que los profesores consideran que la actitud negativa del alumno hacia el estudio y la falta del apoyo de los padres son los factores que mayormente inciden en la repitencia escolar, otorgándoles a cada uno de ellos un 41% y un 32 % respectivamente, teniendo menor incidencia las prácticas pedagógicas y el círculo de amistades del alumno.

	Familiares	Sociales	Personales	Total
¿En qué ámbito del alumno cree Usted incida con mayor fuerza los efectos de la repitencia?	27	17	56	100



En el gráfico anterior se muestra que la repitencia influye en el ámbito personal del alumno, otorgándole a este un 56% de importancia y solo un 27% en el ámbito personal. En las siguientes tres preguntas se le solicitó a los profesores jefes que otorgará un puntaje del 1 al 6 a cada uno de los factores presentados, siendo el 1 y el 6 los extremos de la escala, correspondiendo a menos y más respectivamente. En este caso también se promediaron cada una de las nueve puntuaciones otorgadas por cada profesor a las alternativas, obteniendo un puntaje representativo para cada uno de los factores.

	Apoyo familiar	Buenas relaciones sociales	Habilidades y actitudes personales del alumno	Hábitos y técnicas de estudio	Docentes	Tipo de colegio
Enumere Usted las siguientes factores que inciden en el éxito escolar de un alumno	4	2	5	6	3	1



alumno.

Prácticas pedagógicas	Apoyo familiar	Desarrollo de habilidades	Fortalecimiento de hábitos y técnicas de estudio	Estructura organizativa del colegio
-----------------------	----------------	---------------------------	--	-------------------------------------

Si Usted tuviera la posibilidad de solucionar el problema de bajo rendimiento y repitencia en primero Medio del Colegio Providencia, ¿en qué aspectos focalizaría su trabajo?	3	4	5	6	3
---	---	---	---	---	---



De la gráfica anterior podemos ver que los profesores jefes, frente a la posibilidad de mejorar el rendimiento de los alumnos, se focalizarían en los ámbitos de fortalecimiento de hábitos y técnicas de estudio y en el desarrollo de habilidades personales de los mismos, dándole menos énfasis a las practicas pedagógicas y a la estructura organizativa del colegio.

Encuesta a alumnos de Octavo año. (Anexo N.º 3)

Esta encuesta fue aplicada a alumnos que cursan octavo año en el Colegio Providencia.

La encuesta consta de cinco secciones, cada una apunta a distintos temas, estos son, lugar de estudio, planificación del estudio, atención en clases, realización del estudio y actitud hacia el estudio.

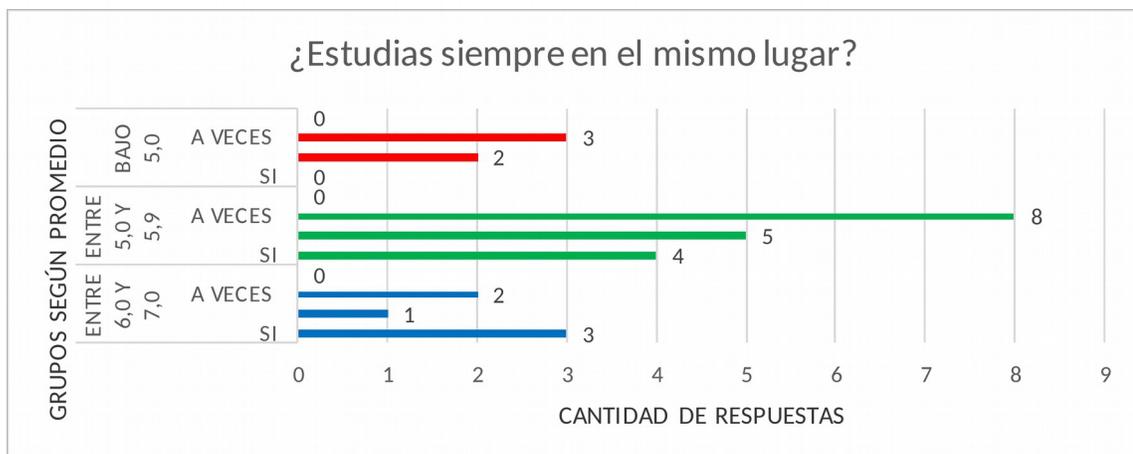
Las encuestas se dividieron en tres grupos, siendo la variable el promedio de notas del primer semestre, así, se evalúa y se comparan tres grupos, promedio de notas superior a 6.0, entre 5.9 y 5.0 e inferior a 5.0.

Cada grupo está compuesto por una cantidad de alumnos, la cual se indica en el siguiente cuadro:

Promedio de nota	Promedio de notas	Promedio de notas
igual o superior a 6.0	entre 5.0 y 5.9	inferior a 5.0
6 alumnos	17 alumnos	5 alumnos

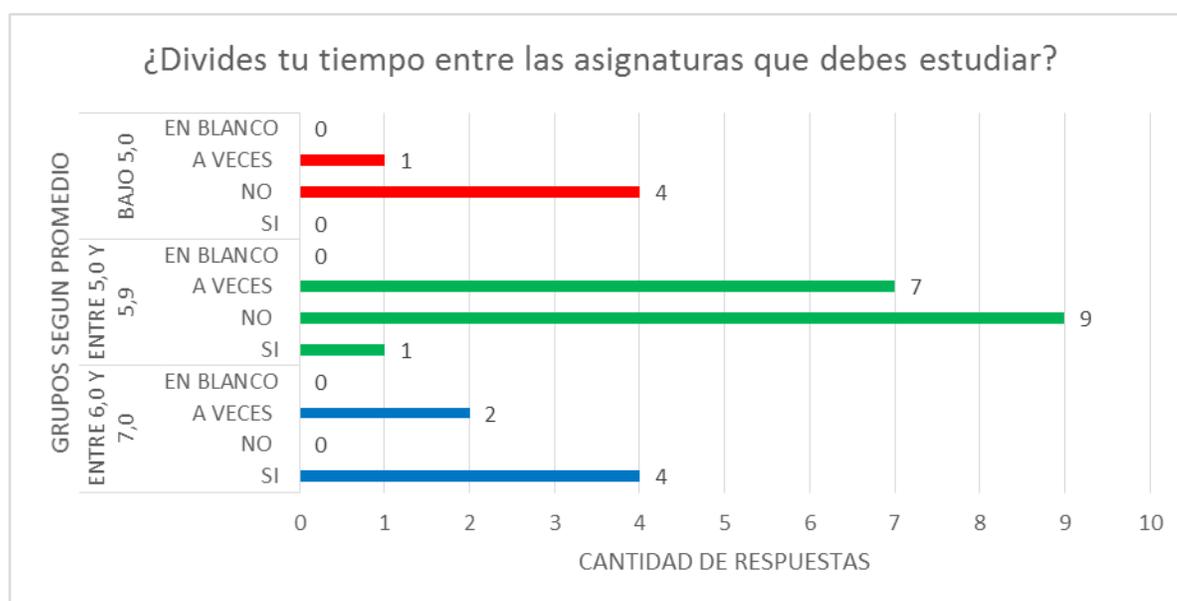
Se han seleccionado algunas preguntas más representativas de cada sección de la encuesta, las cuales se grafican para ser analizadas cuantitativamente.

### Sobre el lugar de estudio.



En el gráfico se aprecia que el 50% de los alumnos con promedio sobre 6.0 reconoce tener un lugar de estudio definido, el 33,3% indica que a veces estudia en el mismo lugar lo cual nos da a conocer que estos alumnos reconoce un lugar de estudio por lo que frente a un trabajo con ellos se puede lograr que adapten el hábito fácilmente, lo mismo que se puede aplicar al 47% de los alumnos con promedio entre 5.0 y 5.9 que marcaron la opción “a veces”.

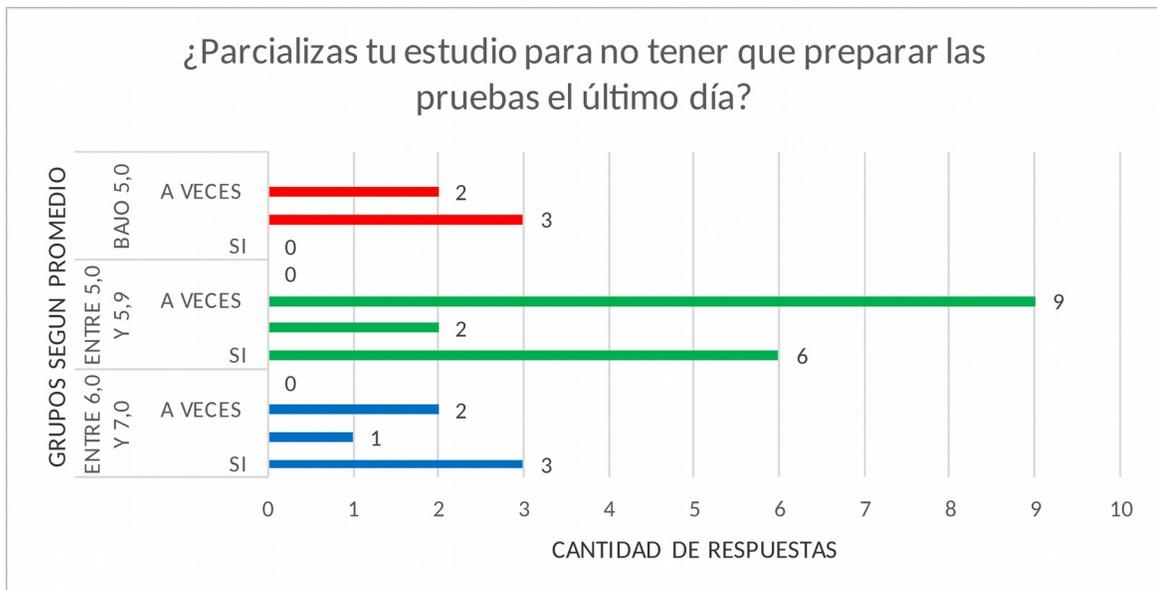
### Sobre la planificación del estudio



En este gráfico podemos darnos cuenta de la notoria diferencia entre el grupo de alumnos con promedio sobre 6.0 y los otros dos grupos, pues sólo en ese grupo más del 50% de los alumnos contestó afirmativamente a la pregunta de la encuesta.

Con esto podemos corroborar la ausencia de hábitos de estudio definidos en aquellos alumnos con promedio de notas menor de 5.9, lo que nos da una clara señal del punto a reforzar.

Hacer notar que la cantidad de respuestas negativas en los grupos de inferiores promedios es superior al 50% de cada uno.

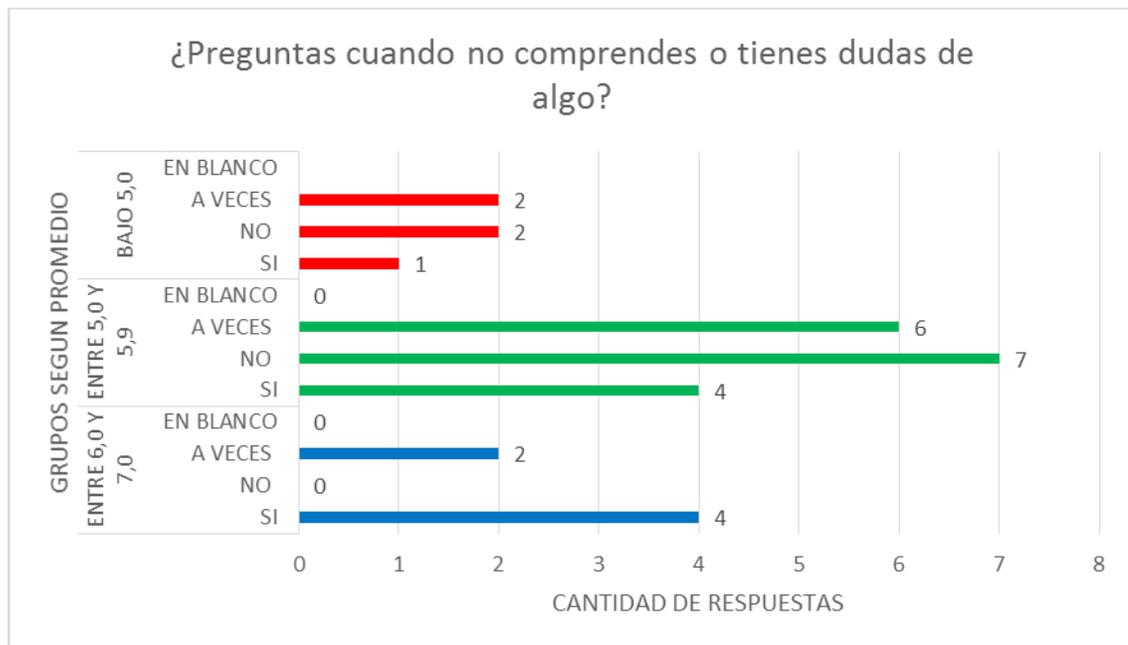


Podemos ver que dentro de los alumnos con mayor promedio de notas el 50% se toma el tiempo para el estudio, lo que podría interpretarse como un hábito.

En el caso del grupo con mayor cantidad de integrantes podemos ver que solo un 35,2% de ellos admite preparar las pruebas y no dejarlas para el último día.

Finalmente en el grupo de menores promedios de notas vemos que la mayoría reconoce no preparar las pruebas con anticipación sino más bien hacerlo el día anterior, claramente esto indica una ausencia total de algún indicio de hábito de estudio.

### Sobre la atención puesta en clases



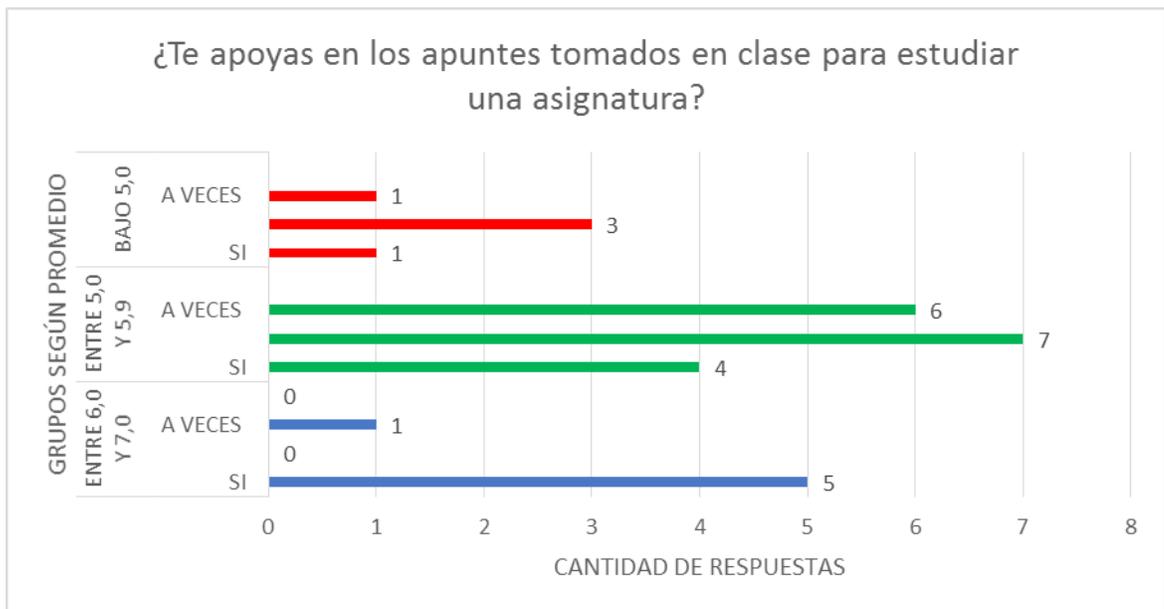
Se observa en el grafico que los alumnos con menores promedios de notas NO resuelven sus dudas, en el caso de los promedios entre 5.0 y 5.9 la mayoría, correspondiente a un 75% indica que no resuelve sus dudas.

A la vez se puede observar que no hay respuestas negativas en el caso de aquellos alumnos que poseen los promedios de notas más altos en el curso. Por otro lado, la cantidad mínima, o sea 1 alumno del grupo de los de más bajo promedio admite aclarar sus dudas.

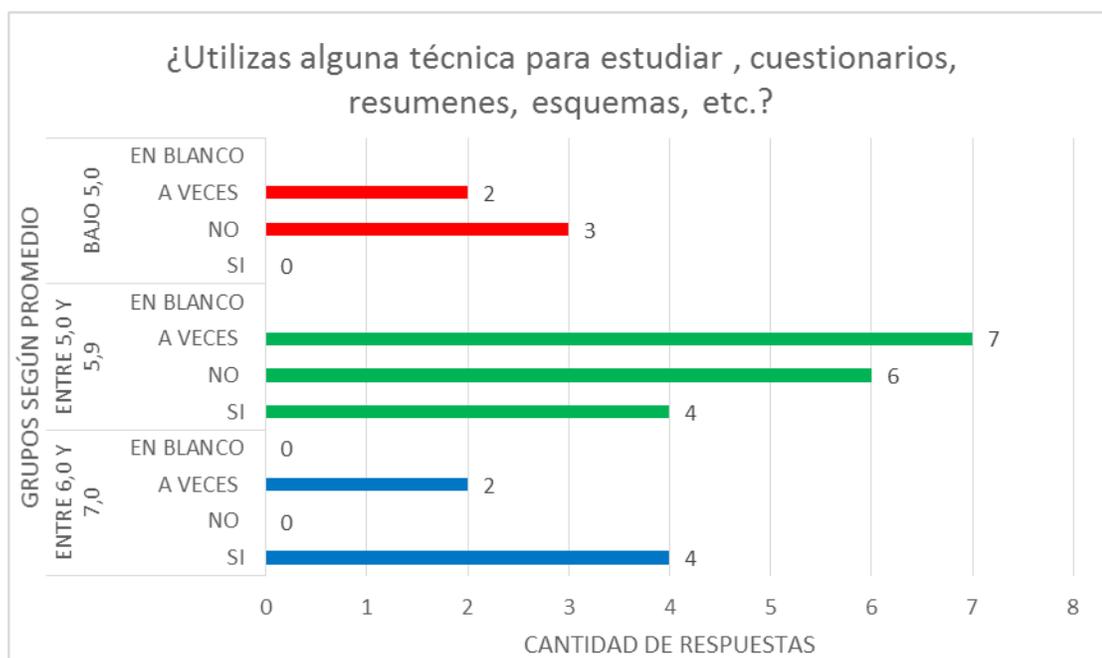


En el gráfico podemos darnos cuenta que del total de alumnos que contestaron la encuesta, solo el 39% de ellos busca más información de sus materias y no sólo se basa en los apuntes de clases, de este porcentaje el 88% está ubicado en los grupos de más alto promedio de notas y un 44% se ubica en el grupo con promedios sobre 6.0.

### Sobre la realización del estudio

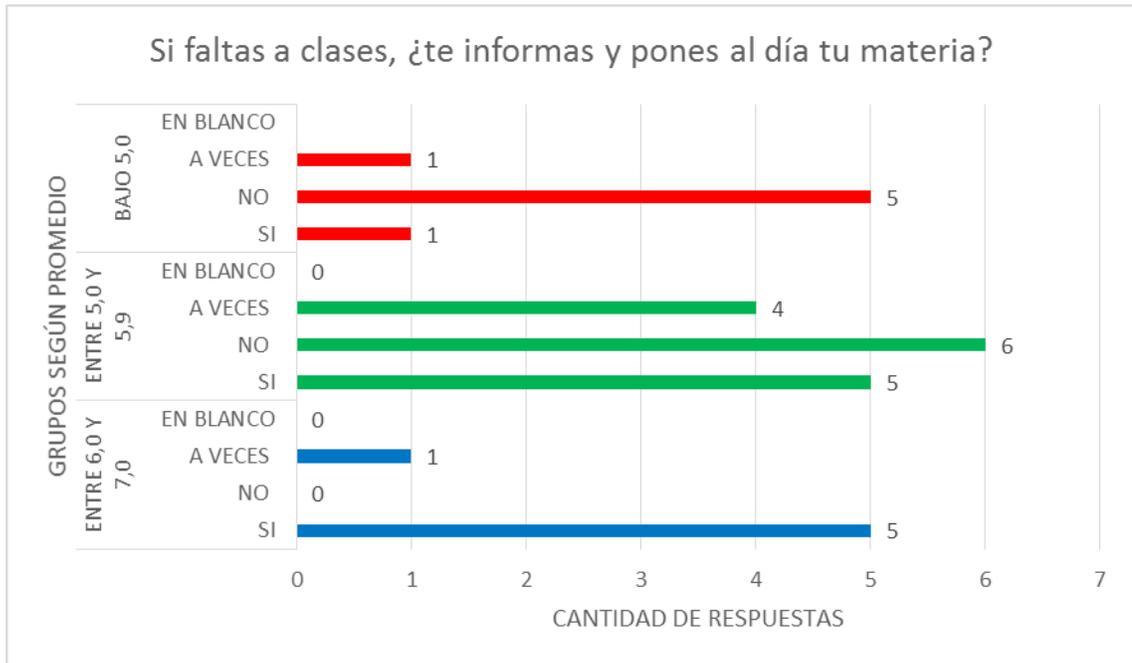


Podemos ver que un 34% del total de alumnos encuestados declara no apoyarse en los apuntes tomados en clases para preparar una evaluación, esto puede ser interpretado como un desconocimiento del “cómo” tomar buenos apuntes y una desconfianza a lo apuntado. También podemos ver que el 43% del total de alumnos, correspondiente a 10 alumnos si se apoya en los apuntes tomados en clases. Corresponde también destacar que en el grupo de alumnos de más alto promedio ningún alumno contesto en forma negativa a la pregunta.



En este grafico podemos destacar la ausencia de respuestas negativas en el grupo de alumnos de mayores promedios, dato que nos infiere una existencia de hábitos de estudio técnicas para llevarlo a cabo. Destacamos también que más del 50% de los alumnos de menores promedios admite no estudiar apoyándose en ninguna técnica, por lo que se nota una ausencia total de hábitos de estudio.

**Según la actitud hacia el estudio**



En esta pregunta podemos ver que un 47,8% de la totalidad de los alumnos encuestados responde afirmativamente a esta pregunta y solo un 26% contesta en forma negativa.

Esto nos indica que hay una gran mayoría de alumnos que aunque no están rindiendo de la forma esperada, si hay un interés por tener la información necesaria en sus apuntes, lo cual refuerza la intención de mejorar los hábitos de estudios y las técnicas para preparar las evaluaciones.

## RESULTADOS

Esta investigación dio como resultado un programa de inducción de hábitos y técnicas de estudio para alumnos de primero medio. El programa está previsto llevarlo a cabo en

un margen de 10 a 12 sesiones, contando siempre con un cierto margen de flexibilidad en función de las características de los estudiantes. Se desarrolla con una periodicidad semanal lo que supone una duración total de 2 meses aproximadamente. Está previsto aplicar al inicio del año escolar, utilizando las horas de libre disposición y reforzamientos durante los meses de marzo y abril en sesiones que incluirán charlas, entrevistas y talleres, a cargo de psicólogas, orientadora, psicopedagogas y educadoras diferenciales en donde se practicara hábitos y se enseñara técnicas de estudio pertinentes al nivel, todo esto bajo la supervisión del profesor jefe, monitoreo y evaluación a cargo de unidad Técnica Pedagógica. Además se diseñó un plan de evaluación del programa para cuando sea implementado.

Además se complementa este programa con la confección de un manual para alumnos de enseñanza media que incluye sugerencias de objetivos y contenido de cada sesión, todo esto con el fin de entregar las herramientas necesarias a todos los alumnos para que les permita aprender a estudiar de manera correcta. (Anexo N°4).

Este manual contempla el trabajo de los siguientes contenidos, los cuales están planteados de forma flexible y abierta a cualquier posibilidad de modificación de acuerdo a contexto educativo y características de los estudiantes. La mayoría de los temas cuenta con test y cuestionarios de apoyo que ayudan tanto a los alumnos como a los profesores a determinar la situación del grupo curso.

- I. Introducción al tema de la falta de hábitos de estudios y planificación.
- II. Sesión única dirigida a los padres, en la cual se les informa de la aplicación del programa.

- III. Concentración, motivación y autoestima, sesión dirigida por orientadora y/o psicólogo del establecimiento.
- IV. Organización del tiempo.
- V. Trabajo en el aula.
- VI. Comprensión lectora.
- VII. Sintetizar textos.
- VIII. Como preparar un examen.
- IX. Como afrontar la ansiedad.
- X. Velocidad lectora.
- XI. Aplicación de test de satisfacción a profesores y alumnos.

Tabla N°4: Propuesta de calendarización del Programa

Actividades	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	
Información a la comunidad educativa sobre la aplicación del programa	X					
Reunión de trabajo con los involucrados en poner en marcha el programa	X					
Desarrollo de talleres de formación de hábitos y técnicas de estudio a estudiantes de Primero Medio	X	X	X			
Monitoreo a los miembros de la comunidad y alumnos involucrados en el programa	X	X	X	X	X	
Evaluación de la						

innovación							X
------------	--	--	--	--	--	--	---

**Tabla N°5: Plan de evaluación del programa.**

Objetivos	Indicadores de resultados	Instrumento de evaluación	Responsables
Mejorar los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes del primer nivel de educación Media,	% de estudiantes que participan en la innovación	Test de Pozar	Profesor Jefe, Orientadora
	% de docentes y especialistas que participaron en la aplicación del proyecto de innovación.	Pauta de Observación	Unidad Técnico Pedagógico
	% de los estudiantes que mejoran notablemente su rendimiento académico,	Pruebas y mediciones de aprendizaje de las diferentes asignaturas	Profesor Jefe, UTP
	% de alumnos satisfechos con el resultado del programa	Encuesta de satisfacción	UTP
	% de Docentes satisfechos con el programa.	Encuesta de satisfacción	UTP
	% de repitencia del 1º Medio	Registro de calificaciones	Profesor Jefe, UTP

## **DISCUSIÓN**

Esta propuesta curricular viene a responder el problema de bajo rendimiento y alto porcentaje de repitencia que han presentado en forma sostenida los primeros medios a través del tiempo en el colegio Providencia de Parral, teniendo como principales agentes innovadores el equipo de especialistas que colaboran con la labor docente.

El Colegio Providencia cuenta con un equipo multidisciplinario, en el cual se incluye, psicólogas (2), psicopedagogas (2), educadoras diferenciales (2) y fonoaudióloga, las cuales iniciaron sus funciones con un programa PIE, el cual no se da más en el establecimiento, por cuanto cuentan con el tiempo y la iniciativa personal de participar en programas y actividades que les lleven a apoyar la labor docente y sobretodo justificar su presencia en el establecimiento, también se cuenta con una orientadora para todo el establecimiento.

Una vez implementada esta propuesta se espera que en forma indirecta se involucren los docentes que atienden el nivel, como también otros estamentos del colegio como el Centro de Recursos de Aprendizaje (CRA) pues serán permanentemente informados de

los avances del programa y de las técnicas que los estudiantes estén aprendiendo, por tanto se les solicitara incluir dentro de sus prácticas pedagógicas diarias con los alumnos del nivel aquellas actividades realizadas en los talleres de técnicas y hábitos de estudio, como también el CRA incluir estrategias que apunten a reforzar estas técnicas y poco a poco ir involucrando a los demás estamentos para hacer de esta innovación un programa de inducción que se incluya dentro del PEI del colegio, para todos los alumnos del primer nivel de enseñanza media.

Lograr que los alumnos establezcan un horario de estudio, organicen el tiempo, prepararen las lecciones periódicamente, practiquen la lectura utilizando técnicas y cuiden el espacio físico de estudio, estoy cierta los llevará a mejorar y desarrollar hábitos de estudio. Todo esto con la colaboración de los profesionales involucrados en una acción metodológica que incluye charlas, talleres teóricos y prácticos, entrevistas y la aplicación de diferentes test.

Las dificultades que limitaron la implementación de esta innovación teniendo que restringirla sólo a propuesta curricular, fue el cambio de dirección del establecimiento quien en Marzo se presentó con un nuevo plan de trabajo en el cual consideraba, entre otras modificaciones, al equipo de intervención, especialmente psicólogas y departamento de integración, con nuevas funciones y responsabilidades, no dando la posibilidad de aplicar el programa.

## **CONCLUSIONES**

El tema del fracaso escolar, es algo evidentemente preocupante. Numerosos estudios e investigaciones confirman que en muchos casos hay un elevado porcentaje de alumnos que tienen problemas de aprendizaje, debido a que no han desarrollado hábitos de estudio óptimos.

De acuerdo a los diferentes autores y trabajos de investigación revisados en la formulación de esta propuesta podemos decir que existe una correlación comprobada entre rendimiento escolar y hábitos de estudio.

Algunas investigaciones vienen a demostrar que la inteligencia y las facultades especiales solo determinan de un 50-60% el éxito de los estudios. Es decir, la inteligencia ayuda, pero no es decisiva. La motivación y las técnicas de estudio pueden hacer que un estudiante supere año tras año con brillantez sus estudios sin estar dotado de unas cualidades mentales específicas que le hagan diferente a los demás.

Por lo tanto, un estudiante puede mejorar su rendimiento en el estudio si se preocupa por dominar un conjunto de técnicas que le permitan conocer cómo puede aprender más, además de tener claridad en qué, cómo, dónde y para qué estudiar y así favorecer su eficiencia en el aprendizaje.

No es novedad para nadie saber que desde hace ya un tiempo, hemos visto ingresar a las instituciones educativas profesionales que apoyan la labor docente y muchos de ellos han aparecido producto de la implementación de diferentes proyectos, en este caso, proyectos de integración (PIE), que en la realidad se ha comprobado que su aporte no ha impactado en los resultados ni en las mejoras de rendimiento de nuestros educandos.

Esta propuesta también viene a incluir estos profesionales en un trabajo concreto y organizado valiéndose de su experiencia y preparación profesional en ámbitos tan específicos como autoestima, estrategias y técnicas de estudio.

Por otra parte, las reformas educacionales chilenas siempre han establecido como “bandera de lucha” la calidad y la equidad de la educación, pues bien, esta propuesta curricular también viene a fomentar la equidad en la entrega de las mismas herramientas a todos los estudiantes para que puedan enfrentar su proceso de aprendizaje. Todos los estudiantes tienen la necesidad de aprender a estudiar y lograr dominar destrezas, habilidades y técnicas que se aprenden mediante ejercicios de reforzamiento repetitivo que les permiten lograr estudiar de manera correcta, lo que nos permitirá alcanzar el objetivo propuesto en este proyecto de innovación, de revertir los altos porcentajes de repitencia del nivel 1° medio.

Entonces, si con la implementación de esta propuesta se logra que los estudiantes lleguen a programar su tiempo, organizar sus materias y materiales, aprender a leer con atención y comprensión, además de tomar apuntes y resumir, podremos decir entonces, que todo el esfuerzo que se ha puesto en el diseño de esta propuesta no ha sido en vano. La capacidad de aprender está hecha de muchas preguntas y algunas respuestas; de búsquedas personales y no de hallazgos institucionalmente decretados; de crítica y puesta en cuestión en lugar de obediencia satisfecha con lo comúnmente establecido...[ ]

...De modo que, como ya tantas veces se ha dicho, lo importante es enseñar a aprender.

(Savater, 1997. p 50).

Finalmente, no se puede seguir pensando en la repitencia y la deserción como fenómenos que son cotidianos en las escuelas, se tiene que idear un método de “atención integral” para los alumnos, capaz de detectar las deficiencias con las cuales ingresan, fundamentalmente en cuanto a la carencia de hábitos de estudio, lo cual dificulta el proceso de adaptación a las exigencias del nivel educativo al cual se integran y el

desarrollo de habilidades imprescindibles para la asimilación adecuada del conocimiento. La detección oportuna de dichas deficiencias permitirá al colegio, implementar mecanismos de apoyo que no solamente faciliten el aprendizaje y disminuyan la repitencia, sino que eviten en lo posible, frustraciones y otros efectos negativos sobre la vida futura de los jóvenes. Además, es necesario ofrecer a los docentes, cursos de capacitación y especialización constantes en tutoría y psicología educativa. Es imprescindible, pensar en un docente sensible a los problemas sociales que aquejan a los estudiantes y que cuente con la capacidad y la motivación de querer ayudarlos y contribuir a su formación, no sólo en lo cognitivo, sino también, como seres humanos sociales y capaces de identificar sus propias fortalezas y debilidades. Se deja abierta la continuación de este estudio con la posibilidad de diseñar un plan de intervención en enseñanza básica y la posibilidad de que estas propuestas sean implementadas a través de un trabajo interdisciplinario y puedan ser incluidas, tanto en el Proyecto Educativo Institucional como en el Proyecto curricular del Colegio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**Alcalá, R.** (2011): “*Los Hábitos de estudio, ¿útiles ante el fracaso escolar?*”: Revista digital Innovación y experiencias educativas, Granada, España.  
Disponible en:

[http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/N\\_41/ROCIO\\_ALCALA\\_CABRERA\\_01.pdf](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/N_41/ROCIO_ALCALA_CABRERA_01.pdf)

Recuperado en octubre del 2014

**Barraza, A.** (2005). Una conceptualización comprehensiva de la innovación educativa. *Innovación Educativa*, 5(28) 19-31.

Disponible en

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179421470003>

Recuperado en octubre del 2014

**Bustos, M.** (1998): “*El estudio: activo trabajo intelectual*”

Disponible en:

[https://books.google.cl/books?](https://books.google.cl/books?id=qg0B36EN5KoC&pg=PR9&lpg=PR9&dq=Libro+Estudio+Ac)

[id=qg0B36EN5KoC&pg=PR9&lpg=PR9&dq=Libro+Estudio+Ac](https://books.google.cl/books?id=qg0B36EN5KoC&pg=PR9&lpg=PR9&dq=Libro+Estudio+Ac)

Recuperado en septiembre del 2014

**Correa, M.** (1998). Programa de hábitos de estudio para estudiantes Segunda Etapa de Educación Básica. (Tesis de Maestría, no publicada) Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Siso Martínez. Venezuela

**Cutz, G.** (2003). Hábitos de estudio y tarea en la casa. Ediciones de la Universidad de Illinois. U.S.A.

**De la Torre, S.** (2014) “Modelos de Innovación” Pdf. [4 diapositivas]. Universidad Del Desarrollo, Concepción.

Disponible en:

[http://posgradoeducacionyhumanidades.udd.cl/campus/file.php/187/Modulo\\_I/Dossi](http://posgradoeducacionyhumanidades.udd.cl/campus/file.php/187/Modulo_I/DossiEr/Modelos_de_Innovacio_n.pdf)

[Er/Modelos\\_de\\_Innovacio\\_n.pdf](http://posgradoeducacionyhumanidades.udd.cl/campus/file.php/187/Modulo_I/DossiEr/Modelos_de_Innovacio_n.pdf)

Recuperado en octubre del 2014

**Estebaranz, A.** (1999): *Didáctica e innovación curricular*: Universidad de Sevilla

Disponible en:

[https://books.google.cl/books?](https://books.google.cl/books?id=p1a37gYpsjEC&printsec=frontcover&dq=editions:FZo2kaMdqyUC&hl=es-419&sa=X&ved=0CBwQ6wEwAGoVChMIvK0m0eaLxwIVUKyACh3oHQDG#v=onepage&q&)

[id=p1a37gYpsjEC&printsec=frontcover&dq=editions:FZo2kaMdqyUC&hl=es-419&sa=X&ved=0CBwQ6wEwAGoVChMIvK0m0eaLxwIVUKyACh3oHQDG#v=onepage&q&](https://books.google.cl/books?id=p1a37gYpsjEC&printsec=frontcover&dq=editions:FZo2kaMdqyUC&hl=es-419&sa=X&ved=0CBwQ6wEwAGoVChMIvK0m0eaLxwIVUKyACh3oHQDG#v=onepage&q&)

Recuperado en septiembre del 2014

**Havelock R. y Huberman A.** (1980) “Innovación y problemas de educación. Teoría y realidad de los países en desarrollo”. Ginebra: Unesco. En Oliver, M. (2002) “Segunda parte: De los principios a las prácticas” Pdf.

Disponible en:

<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/1348/TOL7402.pdf?sequence=2>

Recuperado en septiembre del 2014

**Hernández, Rodríguez y Vargas.** (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la Educación Superior*: XLI (3), p 67-87

Disponible en:

[http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista163\\_S1A3ES.pdf](http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista163_S1A3ES.pdf)

Recuperado en octubre del 2014

**Leal, M y Pizarro, C.** (200): Fundamentos del curriculum: *Modelos de Innovación Curricular Pdf*.

Disponible en:

<http://santiago.k12.cl/icore/downloadcore/10579>

Recuperado en septiembre del 2014

**López, C.** (2001). Jerarquía de necesidades de Maslow.

Disponible en:

<http://www.gestiopolis.com/jerarquia-necesidades-maslow/>

Recuperado en octubre del 2014

**Maddox, H.** (1980). *Cómo Estudiar*. Barcelona: Oikos Tau, Ediciones, S.A.

Disponible en:

<http://www.librospdf.net/Maddox,-Harry.-Como-estudiar/3/>

Recuperado en octubre del 2014

**Maslow, A.** (1954): *Motivation and Personality*

Disponible en:

<https://books.google.cl/books?id=8wPdJ2Jzqg0C&pg=PA49&lpg=PA49&dq=%E2%80%99>

Recuperado en octubre del 2014

**Mineduc,** (2009): *Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Educación Básica y Media: Bases Curriculares*.

Disponible en:

<http://www.docentemas.cl/docs/2014/Segundo%20Ciclo/Marco%20Curricular%20-%20Decreto%20N256.pdf>

Recuperado en septiembre del 2014

**Lammers, W.; Onwuegbuzie, A.; y Slate, J.** (2001). Academic Success as a Function of the Gender, Class, Age, Study Habits, and Employment of College Students. *Research in School*, 8 (2), 71-81.

**Pola, A.** (2013): “*Relación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio en alumnos*” .

Disponible en:

<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112374.pdf>

Recuperado en octubre del 2014

**Ponce, C.** (1997). Relación de los hábitos de estudio y el interés político de estudiantes universitarios. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. (Tesis) Perú.

**Quiñones, V.** (1978): “*Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del I año del instituto superior tecnológico Huando – Huaral*”.

Disponible en:

<http://es.slideshare.net/alfvigo/influencia-de-los-hbitos-de-estudio-en-el-rendimiento-acadmico>.

Recuperado en septiembre del 2014

**Salazar, P.** (2014): *La Tercera. “Primero Medio es el curso que más repiten los alumnos chilenos”*, 13 Septiembre 2014, Pag.26.

Disponible en.

<http://papeldigital.info/lt/2014/09/13/01/paginas/026.pdf>

**Santiago, A.** (2003). Hábitos de estudio Disponible en: [www.google.com](http://www.google.com)

**Savater, F.** (2004): “*El valor de educar*”. Editorial Ariel Barcelona.

Disponible en:

[http://optica.machorro.net/Personal/Savater/info/xElValorDeEducar\\_Savater.html](http://optica.machorro.net/Personal/Savater/info/xElValorDeEducar_Savater.html)

Recuperado en septiembre del 2014

**Smith, L** (1999): Skinner, B: *Perspectivas: revista trimestral de educación* (París, UNESCO: Oficina Internacional de Educación), vol. XXIV, nos 3-4, 1994, págs. 529-542.

Disponible en.

<http://www.ibe.unesco.org/publications/ThinkersPdf/skinners.pdf>

Recuperado en octubre del 2014

**Tuesta, N.** (2013): *Proyectos de Innovación*.

Disponible en:

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Habitos/39361825.html>.

Recuperado en septiembre del 2014

**Tovar, A.** (1993). Efectos de los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico de los Alumnos de la Escuela de Formación Deportiva “Germán Villalobos Bravo”. (Tesis de Maestría) Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Caracas. Venezuela.

**Vásquez, J.** (1986). Descripción de las técnicas y hábitos de estudio utilizados por estudiantes del Instituto Juan Pablo Rojas Paúl, Escuela de Humanidades y Educación. Caracas. Venezuela.

**Velásquez, D.** (2014b): “*Teorías curriculares*”: Innovación CurricularPdf [37 diapositivas]. Universidad del Desarrollo, Concepción.  
Disponible en:  
[http://posgradoeducacionyhumanidades.udd.cl/campus/file.php/187/Modulo\\_I/Clase\\_30\\_de\\_mayo/Innovacion\\_Curricular\\_Final\\_PPT.pdf](http://posgradoeducacionyhumanidades.udd.cl/campus/file.php/187/Modulo_I/Clase_30_de_mayo/Innovacion_Curricular_Final_PPT.pdf)  
Recuperado en noviembre del 2014

**Vidal, L.** (2009). “*Análisis de Hábitos de Estudio en Alumnos de Primer Año de Ingeniería Civil Agrícola*”. Formación universitaria.  
Disponible en:  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-50062009000200005&lng=es&tlng=es.10.4067/S0718-50062009000200005](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062009000200005&lng=es&tlng=es.10.4067/S0718-50062009000200005).  
Recuperado en noviembre del 2014

Anexo N°1

# Test de Hábitos de Estudio

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO DE POZAR.

**NO RAYAR**

**MATERIAL RECICLABLE**

Para la fabricación de una tonelada de papel, se requiere talar 17 árboles de mínimo 8 años de edad. Durante el proceso, se generan 30 kilos de contaminantes atmosféricos (CO<sub>2</sub>, CO, SO<sub>2</sub>). Proteger nuestro planeta es una tarea que nos compromete a todos.

## ○ Test de Hábitos de Estudio

1. ¿Te agradaría disponer de un lugar totalmente a tu gusto para estudiar?
2. ¿Procuras dejar a un lado tus problemas personales cuando tienes que estudiar?
3. ¿Acostumbras a hacer resúmenes o esquemas de las materias que estudias?
4. ¿Estudias con agrado las asignaturas que te son antipáticas?
5. ¿Estudias con verdadera intención de aprender y de memorizar lo que estás estudiando?
6. ¿Dejas para última hora la preparación de la mayor parte de las asignaturas?
7. ¿Te resulta difícil prestar atención a ciertos profesores?
8. ¿Preguntas al profesor cuando no comprendes algo?
9. ¿Sabes encontrar con rapidez cualquier tema en un libro acudiendo al índice?
10. ¿Has dejado alguna vez sin concluir la tarea de trabajo o estudio que te habías propuesto?
11. ¿Te gustaría poseer otra forma personal de estudio más eficaz?
12. ¿Has logrado hacer del estudio un verdadero hábito?
13. ¿Tienes algunos días más ganas de estudiar que otros?
14. ¿Obtendrías mejores calificaciones si te lo propusieras?
15. ¿Acudes a leer y comprobar las "llamadas" de asteriscos que indican aclaraciones en tus lecturas?
16. ¿Te han enseñado cómo hacer resúmenes y esquemas de toda lección estudiada?
17. ¿Tienes confianza en tu propia memoria?
18. El tiempo que le dedicas a cada asignatura, ¿es proporcional a su importancia?
19. ¿Crees que leerías mejor si diariamente hicieras prácticas de lectura?
20. ¿Estudias en un lugar cómodo, con mesa, ventilación, temperatura e iluminación adecuados?

21. ¿Empleas el diccionario cuando encuentras alguna palabra que no comprendes o sobre la que tienes dudas?
22. ¿Sabes desenvolverte bien en una biblioteca, y buscar sin ayuda, los textos y autores que deseas?
23. ¿Estudias y realizas a veces trabajos escolares formando parte de un equipo de compañeros de clase?
24. ¿Has confeccionado tu propio horario de estudios?
25. ¿Recuerdas mejor aquello que aprendiste con interés?
26. ¿Tienes un motivo fuerte capaz de hacerte estudiar con ilusión?
27. ¿Acostumbas subrayar en tus libros y apuntes aquellas partes que consideras más importantes?
28. ¿Tienes auténtica voluntad para ponerte a estudiar?
29. ¿Procuras poner en práctica y emplear lo que aprendiste de memoria para así entenderlo mejor?
30. ¿Te gustaría que tus profesores te trataran mejor?
31. ¿Crees que, en general, obtienen mejores calificaciones los que más trabajan y estudian?
32. ¿Piensas, antes de escribir en las pruebas, los puntos sobre los que vas a tratar?
33. ¿Lees abarcando párrafos, y no palabra a palabra?
34. ¿Te agrada que otras personas te revuelvan y descoloquen tus objetos de estudio?
35. ¿Te tratan tus profesores con justicia, exigiéndote según la medida de tus esfuerzos?
36. ¿Pierdes tiempo cuando estudias por no haber preparado de antemano lo que necesitabas?
37. ¿Has pensado alguna vez que los que estudian mucho son sólo mateos y no inteligentes?
38. ¿Estudias en buenas condiciones físicas?
39. Cuando vas a estudiar una materia, ¿empiezas leyéndola rápidamente para darte una idea general de ella?
40. ¿Crees que tus actuales horarios de estudio podrían mejorarse bastante?

## Test de Hábitos de Estudio

41. ¿Repites mecánicamente, sin pensar, palabras y frases que intentas aprender de memoria?
42. ¿Terminarás bien tu curso, dado el número de horas que le dedicas al estudio?
43. ¿Te agrada estar organizado en tus estudios, de forma que obtuvieras buen rendimiento de todo el tiempo de trabajo?
44. ¿Son tus calificaciones inferiores a tu inteligencia?
45. ¿Empleas tus esquemas y resúmenes para preparar los exámenes?
46. ¿Has alcanzado la máxima perfección en tu lectura?
47. ¿Dejas espacios de descanso, si estás cansado, antes de seguir insistiendo en aprender algo de memoria?
48. ¿Tienes una especie de "archivo" donde están colocados tus apuntes, fichas, libros, etc.?
49. ¿Te resulta más fácil estudiar una lección con ayuda de un esquema o resumen realizado por ti?
50. ¿Sabes tomar apuntes durante las explicaciones de clase?
51. ¿Acudes a alguna fuente de ayuda (biblioteca, amigos, etc.) cuando debes estudiar algo para lo que no dispones de material?
52. ¿Empleas el diccionario siempre que dudas sobre el significado de una palabra?
53. ¿Colaboras verdaderamente con tu trabajo, opiniones, etc., cuando trabajas con un equipo de compañeros?
54. ¿Terminas las tareas de trabajo y estudio que tú mismo te asignas?
55. ¿Te gustaría aprender de memoria sólo aquello que comprendes perfectamente?
56. ¿Repasas tus pruebas escritas antes de entregarlas?
57. ¿Varías alguna vez tu forma de lectura, cambiando de tono, ritmo, etc., para no aburrirte mientras estudias?
58. ¿Estás convencido de que el estudio es una labor muy importante para tu vida?
59. ¿Discutes en equipo, junto a otros compañeros, sobre diversos trabajos y tareas escolares?
60. ¿Piensas que tus padres podrían ser más comprensivos respecto a tus estudios?

CONSEJERÍA EDUCACIONAL

61. ¿Alguna vez atiendes en clase porque le temes a un profesor?
62. ¿Prestas atención durante las explicaciones de los profesores?
63. ¿Vuelves atrás a releer, aunque te cueste, si no has comprendido lo anterior?
64. ¿Te resulta fácil estudiar cuando estás seriamente preocupado por algún problema?
65. ¿Te sientes capaz de seguir el curso y aprobarlo?
66. ¿Rendirías más si adoptaras otro modo de organizarte?
67. ¿Rendirías más si tus profesores te trataran de una forma más justa?
68. ¿Estudias en un lugar apropiado, sin ruidos y sin que te molesten?
69. ¿Lees los índices de tus libros para darte una idea de conjunto de toda la materia?
70. ¿Te agradaría estudiar solamente en aquellas horas que te parecieran mejor?
71. ¿Aprendes de memoria las cosas que no comprendes?
72. ¿Tienes distribuido tu tiempo de estudio de tal forma de que TODAS las asignaturas estén consideradas?
73. ¿Piensas alguna vez que tus profesores no son comprensivos?
74. ¿Te desanimas y dejas lo que estás estudiando si encuentras algo que no comprendes?
75. ¿Haces tus esquemas y resúmenes ayudándote de los puntos que subrayaste como más importantes?
76. ¿Lees con agrado las asignaturas que te son antipáticas?
77. ¿Repasas a menudo lo que has aprendido, para así "refrescarlo" y no olvidarlo totalmente?
78. ¿Estudias bien a diario y descansas totalmente los fines de semana?
79. ¿Te agradaría poseer una memoria más eficaz?
80. ¿Estás informado de tu rendimiento en cada una de las asignaturas?

## ○ Test de Hábitos de Estudio

81. ¿Sabes distinguir las partes importantes cuando lees?
82. ¿Te agrada aprender de memoria lo que no comprendes?
83. ¿Crees que estudiando en equipo se resuelven cuestiones que uno solo no puede resolver?
84. ¿Estudias dejando pausas de descanso, aproximadamente cada hora?
85. ¿Te gustaría que te enseñaran bien cómo se estudia y trabajar en equipo?
86. ¿Te motivan en tu casa, de forma que ello te ayuda a estudiar?
87. ¿Te preocupas por mejorar tu calidad y velocidad de lectura?
88. ¿Te ayudan y animan tus profesores en materia de estudio?
89. ¿Procuras relacionar, enlazar y pensar lo que ya sabes con lo que intentas aprender de memoria?
90. ¿Piensas que tus compañeros podrían ayudarte más?

## Anexo N°2

Estimado Docente

### I.OBJETIVO

Recabar información sobre los factores que inciden en la repitencia escolar en los alumnos de Primeros Medios del Colegio Providencia Parral, a fin de presentar alternativas de solución a la problemática planteada.

### II. INSTRUCCIONES

Se solicita comedidamente llenar la presente encuesta, marcando con una **X** en el lugar de la respuesta que a su criterio sea la adecuada.

INDICADORES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	RARA VEZ	NUNCA
<b>A.- COMO PROFESOR DE ASIGNATURA</b>				
¿Cree usted que existe relación entre la repitencia escolar y las metodologías utilizada por el docente en el proceso enseñanza-aprendizaje?				
¿Utiliza métodos de enseñanza de acuerdo a los intereses o necesidades de sus alumnos (as)?				
	a.- Adapta el currículo b.- Planifica reforzamientos c.- d.-			
<b>B.- EXPERIENCIA COMO PROFESOR JEFE</b>				
¿De los siguientes factores, cuáles serían los porcentajes de incidencia en la repitencia escolar? (consigne porcentajes)	a.- Practicas Pedagógicas		.....	
	b.- Falta de apoyo de los padres		.....	
	c.- Actitud negativa del alumno hacia el Estudio		.....	
	D.-Círculo de amigos del alumno		.....	
Desde su rol de profesor jefe, ¿Se involucra con sus alumnos de manera que le permita detectar problemáticas?	a.- Si _____			
	b.- No _____			
	c.- De vez en cuando _____			
	d.- Sólo en casos extremos _____			

Las veces que detectó problemáticas de repitencia o deserción y se involucró. El resultado fue:				
¿Las amistades influyen negativamente en el rendimiento escolar de un alumno?				
¿En qué ámbito del alumno, cree usted, incide con mayor fuerza los efectos de la repitencia? (Consigne porcentajes)	a. Familiares	.....		
	b. Sociales	.....		
	c. Personales	.....		
¿Piensa usted que el alumno (a) que repite el año tiene más posibilidades de desertar del sistema?				
¿Anima a sus estudiantes a evaluar necesidades y responsabilizarse de sus propias acciones?				
¿Considera usted que el alumno que repite el año escolar logrará finalmente aprender, lo que supuestamente no aprendió ¿				
¿En el nivel de enseñanza media, cree usted, que los padres influyen en las decisiones de los alumnos en querer estudiar o no?				
Durante este año percibió usted preocupación de los padres por el proceso educativo de sus hijos				
¿Cree usted que los alumnos de su curso tienen altas expectativas para su vida futura?				
¿Cree usted que el estudio es percibido por sus alumnos como relevante para su vida futura?				
¿Enumere usted los siguientes factores que inciden en el éxito escolar de un alumno?  6= Mayor incidencia 1= Menor incidencia	a.- Apoyo Familiar	.....		
	b.- Buenas relaciones sociales	.....		
	c.- Habilidades y actitudes personales del alumno.....	.....		
	d.- Hábitos y técnicas de estudio	.....		
	e.- Docentes	.....		
	f.- Tipo de colegio	.....		
Si usted tuviera la posibilidad de solucionar el problema de bajo rendimiento y repitencia en Primero	a.- Practicas pedagógicas	.....		
	b.- Apoyo familiar	.....		

<p>Medio en el Colegio Providencia de Parral, ¿en qué aspectos focalizaría su trabajo?</p> <p>6= Mayor incidencia 1= Menor incidencia</p>	<p>c.- Desarrollo de Habilidades y actitudes Del alumno ..... d.- Fortalecimiento de Hábitos y Técnicas de Estudio ..... e.- Estructura Organizativa del Colegio .....</p>

Anexo N°3

CUESTIONARIO DE TECNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO

Nombre .....

Curso ..... Edad ..... Fecha .....

I.- Responde con sinceridad a las siguientes preguntas :

<b>LUGAR</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- Trabajas siempre en el mismo lugar?		
2.- ¿El lugar que tienes para estudiar está aislado de ruidos?		
3.- ¿Te preocupas de que no haya personas o cosas en tu lugar de estudio que te impidan concentrarte?		
4.- ¿El lugar donde estudias tiene buena iluminación?		
5.-¿Tiene tu habitación limpieza , orden y buena ventilación?		
6.- ¿Cuándo empiezas a estudiar , tienes a mano todo el material necesario?(diccionario , libros , etc)		
7.- ¿Estudias en una silla con respaldo que te permita sentarte apoyando bien tu espalda , sin posturas defectuosas?		
8.- ¿Tu silla es proporcionada en altura a la mesa de trabajo?		

<b>PLANIFICACION DEL ESTUDIO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>

9.- ¿Tienes un horario fijo para estudiar , jugar y descansar?		
10.- ¿Has realizado una planificación anotando el tiempo que debes dedicar a tu estudio diariamente?		
11.- Tu planificación ¿incluye el tiempo estimado que emplearás en el estudio de todas las asignaturas?		
12.-¿Incluyes períodos de descanso en tu plan de estudio?		
13.- ¿Estudias al menos cinco días por semana?		
14.- Antes de comenzar a estudiar,¿determinas tu plan de trabajo y el tiempo que vas a demorar en realizarlo?		
15.- ¿Parcializas tu estudio para no tener que preparar las pruebas el último día?		

<b>ATENCION EN LA SALA DE CLASES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
16.- ¿Miras con interés al profesor cuando explica?		
17.- ¿Anotas las tareas que debes realizar en tu casa?		
18.- ¿Atiendes al profesor, tratando de entender todo lo que dice?		
19.- ¿Preguntas cuando hay algo que no entiendes?		
20.- ¿Participas en actividades de grupo en la sala de clases?		
21.- ¿Tomas apuntes de lo que los profesores explican?		
22.- Antes de tomar apuntes,¿escribes la fecha y el título del tema?		
23.- ¿Divides tus apuntes por asignatura?		
24.-¿Utilizas lápiz pasta , porque lo escrito a mina puede borrarse?		
25.- ¿Anotas las palabras extrañas y lo que no comprendes?		

26.- ¿Revisas y completas tus apuntes con otro compañero o con tu texto de estudio?		
---	--	--

<b>COMO ESTUDIAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
27.- ¿Acostumbras a mirar el índice de un texto antes de empezare a estudiar?		
28.- ¿Realizas una lectura rápida del texto , previo al estudio más detallado?		
29.- ¿Te apoyas en los apuntes tomados en clase para estudiar una asignatura?		
30.- ¿Identificas las ideas principales de los textos?		
31.- ¿Subrayas las ideas principales de los textos?		
32.- Cuando tienes distintas fuentes de información para un mismo tema,¿haces un resumen para terminar con una síntesis general?		
33.- ¿Utilizas en tu estudio habitual técnicas como el esquema , cuadros , gráficos , etc.?		
34.- ¿Asocias lo que estudias con conocimientos anteriores?		
35.- ¿Acostumbras a memorizar las ideas principales de un tema?		
36.- ¿Utilizas el diccionario para aclarar tus dudas con respecto a una palabra , tanto para su significado como para la ortografía?		
37.- ¿Marcas lo que no comprendes?		
38.- ¿Escribes los datos importantes que te son difíciles de recordar?		
39.- ¿Utilizas alguna técnica para memorizar estos datos?		
40.- ¿Repasas las materias?		

41.- ¿Pides ayuda a tus profesores , compañeros o padres cuando tienes dificultades en tus estudios?		
42.- ¿Mantienes tus cuadernos y tareas al día?		
43.- ¿Entregas a tiempo tus trabajos?		
44.- ¿Cumples con la planificación de estudio que te has propuesto para una sesión de trabajo?		
45.- ¿Utilizas el atlas como medio de consulta ante dudas geográficas?		
46.- ¿Haces esquemas de las asignaturas?		
47.- al realizar los esquemas , ¿consideras tus propios apuntes?		
48.- ¿Utilizas los esquemas para facilitar la comprensión de los temas más difíciles?		
49.- ¿Destacas las ideas principales al hacer tus esquemas?		
50.- ¿Respetas la “sangría” para comenzar un párrafo?		
51.- ¿Consultas otros libros además de tu texto de estudio?		
52.- ¿Redactas tus trabajos en forma clara?		
53.- ¿Revisas la ortografía , redacción y limpieza de tus trabajos?		

<b>ACTITUD GENERAL</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
54.- ¿Tienes claras las razones por las que estudias?		
55.- ¿El estudio es para ti un medio para aprender?		
56.- ¿Logras una buena concentración desde el comienzo de tu sesión de estudio?		
57.- Cuando faltas a clases,¿procuras informarte de lo que se ha realizado y de lo que se va a realizar?		

58.- ¿Piensas que las personas deben estudiar para aprender y no sólo para aprobar una asignatura?		
59.- ¿Cuándo te has sacado una mala nota , intentas superar tu estado de ánimo continuando con interés en las materias?		
60.- ¿Tratas de entregar lo máximo de ti para obtener un buen resultado escolar?		

## II.-Corrección e interpretación

Cuenta el número total de respuestas afirmativas y anota el resultado \_\_\_\_\_

Menos de 36 : No sabes estudiar . Necesitas urgentemente orientaciones

Claras sobre técnicas de estudio . Por supuesto , también es necesario que estudies y te esfuerces , pues las técnicas sin tu trabajo personal no sirven de nada .

Entre 37 y 49 : Tienes hábitos de estudio defectuosos , pero estamos

seguros de que quieres mejorarlos . En definitiva las técnicas de estudio permiten optimizar tu esfuerzo .

Entre 50 y 60 : Felicitaciones . Unos buenos hábitos de estudio – tú lo

sabes bien – contribuyen a alcanzar resultados satisfactorios en la actividad intelectual que desarrolla todo estudiante .

Para saber cuáles son los hábitos que debes corregir , cuenta el número de respuestas negativas que tuviste en cada área y anótalo en el espacio correspondiente

\_\_\_\_ LUGAR

\_\_\_\_ PLANIFICACION DEL ESTUDIO

\_\_\_\_ ATENCION EN LA SALA DE CLASES

\_\_\_\_ COMO ESTUDIAS

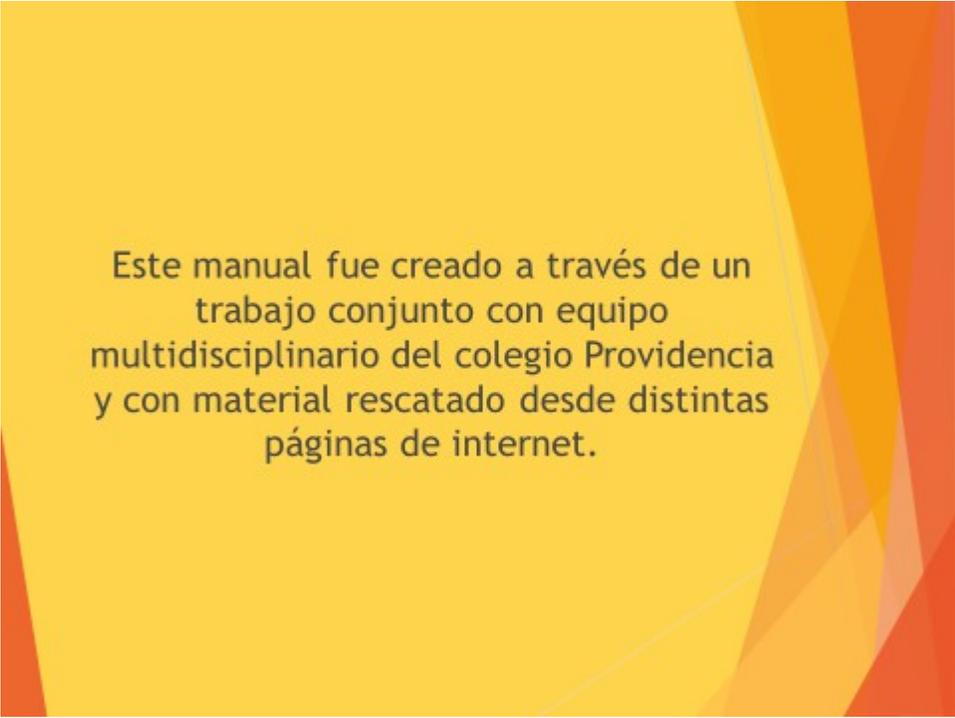
\_\_\_\_ ACTITUD GENERAL

Observa en qué área tuviste más puntaje y reflexiona cómo podrías revertir esta situación .

Anexo N°4



**MANUAL PARA EL LOGRO DE  
MEJORAS EN HÁBITOS Y TÉCNICAS  
DE ESTUDIO CON ALUMNOS DE  
EDUCACIÓN MEDIA**



Este manual fue creado a través de un trabajo conjunto con equipo multidisciplinario del colegio Providencia y con material rescatado desde distintas páginas de internet.

## INTRODUCCIÓN

El principal problema que afecta a los estudiantes es la falta de método de estudio y de planificación.

### ***Falta de método de estudio***

A veces el estudiante pasa muchas horas delante de los libros pero tiene la sensación de que son horas que le cunden muy poco. apuntes incompletos, difíciles de entender; no tienen una visión global de la asignatura; tratan de memorizar repitiendo, sin asimilar; no hacen los deberes en su momento, etc. No saben como estudiar una asignatura, no conocen las distintas fases del estudio (lectura inicial, comprensión, subrayado, elaboración de fichas-resumen, memorización, repasos sucesivos, repaso final). Son desorganizados, no tienen fijadas unas horas de estudio determinadas sino que cada día van cambiando. Tampoco tienen un lugar fijo de estudio donde puedan tener todo su material organizado; no cuidan que el entorno sea suficientemente tranquilo. Pierden mucho el tiempo, la mayoría de las veces inconscientemente: se levantan frecuentemente, leen y vuelven a leer pero sin profundizar, estudian con los amigos pero sin aprovechar el tiempo, etc.

***Predomina la cantidad de horas de estudio sobre la calidad del tiempo dedicado.***

### ***Falta de planificación***

No saben organizar el tiempo disponible, lo que se traduce, cuando se acercan los exámenes, en la sensación de que les ha "pillado el tiempo". Algunos estudiantes deciden entonces dejar un par de asignaturas para septiembre y tratar de centrarse en las otras. A veces son estudiantes que llevan medianamente bien las asignaturas, pero que no saben planificar las semanas de los exámenes, ver con que tiempo cuentan entre examen y examen para repasar. Se les termina amontonando el trabajo, no disponen del tiempo suficiente para los repasos necesarios y terminan reprobando asignaturas que conocían pero a las que les ha faltado una última revisión.

Son alumnos que van estudiando, pero siempre por detrás del ritmo del curso, con clases desfasadas. Como tampoco han resuelto las tareas del día, sino que van varias clases por detrás, las correcciones en clase apenas les aporta algo.

Muchos estudiantes se contentan con aprobar las asignaturas y pasar al siguiente curso, no se plantean lograr notas brillantes, lo que se traduce muchas veces en la ley del mínimo esfuerzo (hacer lo necesario para aprobar y nada más). Esto les deja sin margen de seguridad.

## SESIÓN CON PADRES Y APODERADOS



Estimados padres y apoderados, se les convoca para informar a Ustedes que se llevará a cabo un taller con sus hijos el cual tienen por motivación promover en ellos los hábitos de estudios, y por consiguiente lograr mejores resultados académicos.

El papel de los padres es vital en esta etapa y algunas de las acciones que pueden abordar desde el hogar son:

- ▶ Disponer de un espacio físico apropiado y fijo en el hogar. Debe ser un ámbito tranquilo, alejado de los ruidos del hogar que distraerán su atención. Además, debe estar bien iluminado, en lo posible con luz natural.
- ▶ Establecer un horario diario de estudio. Algo que parece obvio pero difícil de implementar. Es fundamental para establecer un hábito, poder cumplir diariamente un mismo horario para dedicarle a los estudios; permitirá dar constancia, y que no dependan del ánimo del momento para estudiar.
- ▶ Premiar los logros de los hijos, así como imponer algún tipo de castigo ante el no cumplimiento de las pautas acordadas. Es necesario reforzar en forma inmediata las conductas positivas de los hijos, como los logros y avances en sus estudios para que éstos se repitan. Las formas de amonestar pueden dirigirse a suprimir aquellas actividades que los niños practiquen habitualmente y, de las cuales verse privados les signifique un malestar importante.

- ▶ Supervisar el tiempo y esfuerzo que aplican. La función de los padres es de supervisión motivadora frente a la actividad escolar de los niños. Ellos son los responsables de sus deberes y estudios y deben realizarlos ellos mismos. Hay que limitarse a comprobar que utilizan adecuadamente el tiempo necesario y que se están esforzando lo suficiente con el máximo de voluntad; siempre respetando los tiempos propios de cada niño y su ritmo.
- ▶ No permitir postergar su obligación diaria con los estudios en el hogar por cualquier otra actividad de menor importancia. Aquello que en principio puede ser una excepción puede convertirse en una excusa reiterada para cambiar la rutina de estudio y puede romperse el hábito tan difícil de lograr.

***Lo importante es motivarlos teniendo en cuenta la edad de sus hijos. No es lo mismo un niño que un adolescente. Así como la manera de premiarlos o castigarlos no es la misma; incentivar al estudio requiere tener en cuenta en qué momento de su madurez intelectual y psicológica se encuentra.***

TRABAJAR CON FICHA Nº1 PARA PADRES Y APODERADOS.

APLICAR TEST PARA PADRES Y COMENTAR RESULTADOS (TEST Nº1)

## 1.- ¿Por qué y para que debo estudiar?



Antes de empezar a trabajar con las diferentes técnicas de estudio que se presentan, debes tener en cuenta que en el trabajo intelectual, como en cualquier otra actividad, se trata de **poder, querer y saber**:

**PODER** estudiar: capacidad intelectual.

**QUERER** estudiar: motivación y actitud.

**SABER** estudiar: técnicas de trabajo intelectual adecuadas.

Vamos a empezar suponiendo que tienes una capacidad intelectual normal. A lo mejor eres un superdotado intelectualmente y tú no lo sabes (o si lo sospechas, te da vergüenza manifestárselo a los demás).

Pasamos al segundo aspecto del trabajo intelectual: querer estudiar. ¿Seguro que quieres estudiar? ¿Sabes lo que quieres realmente? Intenta contestar a las siguientes preguntas, que te ayudarán a conocerte un poco más:

### ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ DEBO ESTUDIAR?

Pon una cruz al lado de la respuesta o respuestas que creas más adecuadas para ti: YO ESTUDIO...

- |   |  |
|---|--|
| 1. Para evitar las represalias de mis padres                | 8. Porque todos los de mi edad estudian.             |
| 2. Porque me resulta interesante y atractivo.               | 9. Por sacar buenas notas.                           |
| 3. Para no disgustar a mis padres.                          | 10. Por no sacar malas notas.                        |
| 4. Para quedar por encima de mis compañeros.                | 11. Para formarme mejor como persona.                |
| 5. Por hacer una carrera y ganar dinero.                    | 12. Porque me gusta aprender y conocer nuevas cosas. |
| 6. Para ayudar a que la sociedad sea mejor y viva más feliz | 13. Por otras razones.                               |
| 7. Por agradar a mis padres.                                |  |

## 2. Concentración, motivación, autoestima y voluntad

### CONCENTRACIÓN

Para lograr una buena concentración durante el estudio es básico disponer de un **ambiente adecuado**. Aquí algunos consejos claves:

- ❖ El mejor lugar de estudio es en una habitación que tenga un silencio razonable.
- ❖ La mesa debe estar despejada y ordenada. Se deben quitar todo aquello que pueda distraer (televisión, equipo de música, juguetes, revistas, muñecos...).
- ❖ Se debe usar una silla adecuada. Debe tener la altura adecuada: que no cuelguen los pies, y que no obligue a estar doblado.
- ❖ Se necesita una buena iluminación y una temperatura adecuada. La luz debe ser potente. La luz debe estar a la izquierda si es diestro y a la derecha si se es zurdo.
- ❖ Cuando se dispone a estudiar preparar todo aquello que se pueda necesitar.
- ❖ No se estudia con música. Solo se puede escuchar música suave ambiental (nunca cantada), para hacer tareas rutinarias y que no requieran concentración. Jamás se deben utilizar audífonos.
- ❖ Evitar interrupciones durante el estudio. Apagar el teléfono celular y sacarlo de la habitación.

Los problemas personales pueden ser una fuente importante de distracción. En lo posible, resolverlos, y luego estudiar, sí pueden esperar, evitarlos y comprometerse a resolverlos una vez terminado el estudio.

Una excesiva ansiedad ante el examen, o la materia, perjudica. Una posible solución es comentar con el profesor, con los padres o con los amigos. Con esta acción el nivel de ansiedad suele disminuir bastante.

Es imposible estar fatigado y llegar a concentrarse. Por lo tanto, antes de comenzar el estudio descansar si se está muy cansado. El sueño es vital no se puede llegar a un nivel de concentración óptimo sin al menos haber dormido como mínimo seis horas la noche anterior.

El aburrimiento también perjudica a la concentración. Cambiar de materia o de actividades, alternar materias de distinto tipo: Ciencias/Lenguaje, Teoría/Práctica, suele ser una buena opción.

Estudiar en grupo no es aconsejable pues las distracciones aumentan. (trabajar con FICHA Nº1)

### **Autoestima**

La autoestima consiste en tener un buen concepto de uno mismo. Es necesaria para tener un rendimiento óptimo. Puedes ver ahora el esquema sobre la jerarquía de necesidades de Maslow:

JERARQUÍA DE NECESIDADES DE MASLOW



Este modelo nos dice que para que una persona esté motivada para el aprendizaje, previamente deben satisfacerse un conjunto de necesidades básicas. Para poder satisfacer una necesidad de orden superior deben satisfacerse todas las de orden inferior (las que están por debajo).

Supongamos que los estudios entran en el grupo de Autoestima (un joven puede estudiar para tener un buen concepto de sí mismo), o Prestigio (también puede estudiar para tener reconocimiento entre sus compañeros), o Autorrealización (estudia para realizarse como persona, porque le gusta). Por ejemplo no podemos pretender nada de una persona (como estudiar) cuando no ha dormido nada (necesidad fisiológica). Un niño que está siendo amenazado (falta seguridad) es difícil que rinda en el colegio. Un chico cuyos padres están en proceso de divorcio (problemas afectivos) o si es rechazado por sus compañeros (pertenencia) es probable que tenga un dificultades en sus estudios.

## IMPORTANTE

Si el alumno cree que no tiene suficiente capacidad, que no va a poder con los estudios se precisa citar a su apoderado y hacer trabajos especiales con el psicólogo establecimiento.

Es muy recomendable que los alumnos se presten ayuda de vez en cuando en aquellas materias que les son más sencillas de comprender . Esto le demuestra a los alumnos que son importantes y que pueden ayudar a los demás. Tampoco es necesario que la ayuda sea en una materia, puede ser en ejercicios de Educación Física, trabajos en laboratorios, etc.

### Motivación

La actitud hacia lo que se estudia es fundamental. Está claro que cuando la materia es del gusto del estudiante o le parece útil, o interesante el aprendizaje es más rápido y efectivo.

Se dice que... Si en unos determinados estudios o materia se está realmente motivado, este hecho puede repercutir positivamente en la nota en varios puntos.

Para mejorar la actitud hacia lo que se estudia es buena idea pensar en los beneficios que nos aporta, tanto inmediatos como a medio o largo plazo. Discutir en el curso aquellos beneficios de las materias como por ejemplo Lenguaje, matemáticas educación física, etc.

Ponerse objetivos claros y realistas es motivante pues se pueden cumplir con mayor facilidad. Ejemplo: Leer tres páginas de Lenguaje y hacer los ejercicios puestos en clase.

También se puede aumentar la motivación con recompensas, cuando se logra un objetivo: escuchar música un rato, ver televisión, visitar a un amigo,...etc.

Una forma de reforzar lazos con el establecimiento es por ejemplo, participando en actividades extraescolares del agrado del alumno.

## **Voluntad**

La fuerza de voluntad es la madre del éxito. La voluntad se desarrolla repitiendo actos positivos, que sean beneficiosos, aunque no gusten o cuesten esfuerzo.

Una buena estrategia es escribir los objetivos en un papel. Y ponerse siempre un límite de tiempo accesible para cumplir cada uno de ellos. El enunciado de los objetivos debe ser claro y radical. Por ejemplo "Voy a estudiar dos horas todos los días" en vez de "Intentaré...", "Me esforzaré para...". No vale "Mejoraré en matemáticas.", sí vale "Sacaré más de un 6 en matemáticas."

Aprender a relajarse es muy importante para...

- \* Mejorar la atención durante las clases.
- \* Evitar quedarse en blanco en un examen u otra situación.
- \* Disminuir la tensión en época de exámenes.
- \* Poder dormir mejor.
- \* Afrontar una exposición en clase .
- \* Mejorar la concentración para realizar nuestras tareas escolares.

Una tensión excesiva a la hora de estudiar es muy perjudicial. La relajación debe realizarse antes de ponerse a estudiar. El descanso es vital. Si estás pensando emplear el tiempo de descanso para estudiar es que tu planificación no es buena. Hay que descansar: dormir ocho horas; dedicar un tiempo a la diversión los fines de semana e incluso a diario; respetar escrupulosamente los periodos de descanso. (trabajar con FICHA Nº2)

## **IMPORTANTE**

**Si se detecta que el alumno permanentemente tiene un estado de tensión debido a los estudios: Debe ser comunicado a sus padres y derivarlo al psicólogo del establecimiento.**

Trabajar TEST Nº01

### 3.- Organización del tiempo personal

Es absolutamente imprescindible que el alumno planifique su tiempo. A lo largo del día se realizan muchas actividades (estudios, deportes, ocio...) que obligan a realizar una planificación para obtener el tiempo necesario para llevarlas a cabo.

Es una cuestión de eficacia. Para poder hacerlas todas hay que distribuir racionalmente el trabajo. Pero como todos somos diferentes y cada cosa nos lleva más o menos tiempo, cada alumno debe organizarse individualmente.

Antes de ayudar a los alumnos a organizarse deberán analizar cuánto tiempo le dedican a cada cosa. Para ello trabajarán en la ficha N°3.

Si luego de trabajar con la ficha N°3 cada alumno la observa detenidamente, seguramente comprobará que tienes uno o varios de los siguientes problemas:

- ✓ El tiempo semanal no está distribuido de manera equilibrada.
- ✓ Algunas actividades llevan (o se le dedican) demasiado tiempo.
- ✓ A algunas actividades se les dedica muy poco tiempo.
- ✓ No se planifica el tiempo a lo largo de la semana.
- ✓ Hay cosas que se dejan para última hora.
- ✓ No se plantean objetivos a medio y largo plazo.

### Algunos consejos para la organización del tiempo personal

- Es importante dormir alrededor de 8 horas diarias (hay personas que necesitan algo más y otras algo menos).
- El deporte es también muy importante. Al menos una hora tres días a la semana.
- Si es posible, estudiar siempre a las mismas horas o como mínimo, acostumbrarse a dedicar el tiempo suficiente a diario y cada media hora o cada hora, tomarse un pequeño descanso (5 - 10 minutos).
- Será suficiente con que se estudie alrededor de dos horas al día.
- Antes de empezar el estudio, se debe examinar qué se tiene para estudiar ese día y acomodarlo al tiempo de que se dispone.
- No es conveniente estudiar después de una comida copiosa o de una sesión deportiva intensa.
- Al comienzo de una sesión de estudio, empezar por ejercicios mecánicos de poca dificultad (30 minutos). Por ejemplo, pasar algo a limpio, subrayar un texto, hacer un borrador, etc. Posteriormente tomar un descanso de 15 minutos. La hora siguiente dedicarla al trabajo que resulte más difícil. Al acabar, tomar un descanso de 15 minutos. Al final, dedicarse a los trabajos más fáciles, hacer algún dibujo, apuntar cosas que queden pendientes, llamar por teléfono a alguien para aclarar alguna duda, etc.

Tomando estos consejos, trabajar en ficha N°4

## 4.- Trabajo en el aula

A lo largo de la clase el alumno pasara muchas horas en clases, por lo que es muy importante que entienda cuales son las ventajas de prestar atención en clase:

**Ventaja Nº1:** Tendrás que estudiar muchas menos horas. Tomar buenos apuntes en una clase equivale a bastantes repasos.

**Ventaja Nº2:** Comprenderás y memorizarás más rápidamente lo que estudies para aprobar los exámenes.

**Ventaja Nº3:** Sabrás lo que el profesor considera más importante de la asignatura y podrás estudiar más inteligentemente, empleando tu tiempo en aquello que es más importante.

**Ventaja Nº4:** Al prestar atención en clase las ideas y conocimientos se te quedarán mucho mejor grabados en tu cabeza. Será mucho menos probable que te quedes en blanco en un examen.

**Ventaja Nº5:** Sentirás que tienes el control de las asignaturas y del curso.

## Trucos para atender bien en las clases

- ❖ Anota todo lo que diga el profesor, aunque te parezca en ese momento una tontería o que no tiene importancia. Conviértete en una esponja.
- ❖ Ponte la meta de tomar los apuntes más completos de la clase. Ello te obligará a tomar atención.
- ❖ Escribe, incluso cuando no entiendas lo que escuchas. Cuando llegues a casa y ordenes tus apuntes, consultes tu libro o alguna guía, lo entenderás más fácilmente.
- ❖ Si el profesor habla rápido, escribe aquellas palabras claves, haz esquemas. Perfecciona tu técnica de tomar apuntes.
- ❖ Muchas veces lo que tú consideras tonterías son muy valiosas pistas que el profesor de la asignatura está dando sobre las preguntas del examen.

## ¿Cómo tomar apuntes?

*La retención de lo que explica el profesor es notablemente mayor cuando uno anota lo que dice que cuando se limita a escuchar.*

### Errores típicos de la toma de apuntes:

**Copiar de forma literal todo lo que dice el profesor.** La rapidez que esto exige se traduce normalmente en una letra ilegible y que se recojan ideas incompletas, sin sentido, pérdidas de datos de interés, etc.

**No repasar los apuntes después de clase o esa misma tarde** para ver si se entienden y están completos, corrigiendo las posibles deficiencias. Los apuntes quedan guardados y cuando semanas más tarde se vuelve sobre ellos resulta que la letra no se entiende, que los conceptos no están claros, etc. Esto genera entonces una importante pérdida de tiempo.

**Prescindir de tomar apuntes propios** (a veces faltando a clase) y limitarse a fotocopiar los de algún compañero.

Además de ser poco ético, ya que uno se aprovecha del trabajo de un compañero, conlleva serios inconvenientes: a veces no se entiende la letra o las abreviaciones, muchas veces no resultan claros (el compañero que ha asistido a clase puede que no anote ciertas explicaciones del profesor que le resulten evidentes, mientras que la persona que no ha asistido a clase no dispone de esa información. La utilidad de los apuntes es tanto mayor cuanto más personales son.

## A la hora de tomar apuntes es conveniente:

- ❖ **Llevar el material necesario:** un par de lápices de pasta azules o negros (por si uno falla), otro lápiz de pasta color rojo, papel suficiente y cualquier otro material que puedas necesitar (lápiz mina, goma, destacador, etc.).
- ❖ **Escuchar con atención al profesor:** antes de escribir hay que oír al profesor, comprender lo que dice, y solo entonces anotar las ideas esenciales, describiéndolas con las propias palabras. Esto exige prestar mucha atención. Los apuntes deben ser concisos pero comprensibles, recogiendo todas las ideas relevantes y los detalles significativos.
- ❖ **Enumerar las hojas:** facilita el tenerlas ordenadas, que no se traspapelen. En la esquina superior se indicará la materia de la que se trata y la fecha.
- ❖ **Dejar márgenes laterales amplios:** permite posteriormente completar los apuntes con información de otras fuentes.
- ❖ **Títulos y subtítulos:** hay que estar atentos a las exposiciones del profesor y anotar las cabeceras de los nuevos apartados o sub-apartados, escribiéndolas con bolígrafo rojo. Una estructura clara de los apuntes facilita posteriormente su lectura y estudio. También es conveniente utilizar en los apuntes flechas, señales, diagramas, etc.; todo aquello que facilite su comprensión.
- ❖ **Usar clasificadores de anillas:** permite posteriormente intercalar hojas adicionales con información complementaria.
- ❖ **No se deben tener los apuntes en hojas sueltas, amontonadas,** ya que se pueden traspapelar o perder, además de arrugarse con facilidad. Unas hojas apiladas transmiten cierta imagen de desorden que no invita a la concentración.

## 5.- Como mejorar la comprensión lectora

La lectura verdaderamente eficaz es el resultado de una velocidad y comprensión adecuadas. En la lectura, lo importante es captar las ideas, el significado de las frases. Por tanto, la comprensión no consiste solo en conocer el significado de todas las palabras, sino el sentido, el contenido de las frases. Para realizar una adecuada lectura comprensiva debemos tener en cuenta que, en muchas ocasiones, la idea principal se encuentra al comienzo de la lectura y que las frases siguientes suelen ser explicación de la misma. También puede ocurrir que dicha idea principal se encuentre hacia la mitad del texto o al final, por lo que las frases anteriores sirven de preámbulo o preparación, que finaliza con la idea principal como conclusión. Cada párrafo gira en torno a una idea, por lo que debemos centrar nuestro interés en descubrir dicha idea para destacarla.

Leer es captar el sentido de un texto escrito. El buen lector va construyendo el sentido del texto, percibiendo conjuntos de palabras, adivinando lo que puede venir a continuación. Por eso es muy importante tener un buen vocabulario, ya que si desconocemos el significado de muchas palabras dentro de un párrafo, no podremos conocer (o adivinar) el sentido del mismo. Por tanto, más que fijarnos en el significado de una palabra concreta, tenemos que buscar el mensaje que el texto quiere transmitir.

### VELOCIDAD Y COMPRENSIÓN LECTORA

La velocidad y la comprensión lectora están relacionadas. Los lectores más rápidos suelen ser frecuentemente los que mejor comprenden. De todas formas, hay que acomodar la velocidad a las características del texto que se está leyendo. A modo de orientación:

- Las lecturas de entretenimiento (revistas, periódicos, novelas) se suelen leer con rapidez (entre 250 y 350 palabras por minuto, dependiendo de nuestras aptitudes lectoras) con un nivel de comprensión del 70% del contenido.
- Las lecturas de estudio (libros de texto, resúmenes o apuntes de clase, problemas...) deben realizarse a menor velocidad ya que debemos comprender entre el 90 y el 100% de lo leído. La velocidad debe estar alrededor de las 200 palabras por minuto (o menos, si no tenemos mucha práctica).

Trabajar en ficha N°5

### **CÓMO MEJORAR LA VELOCIDAD LECTORA**

Si ahora mismo coges un libro, seguramente no leerás más de doscientas palabras por minuto; pero si practicas durante unos días con ejercicios adecuados, en un par de meses serás capaz de leer quinientas palabras por minuto, sin disminuir tu nivel de comprensión. Para aumentar la velocidad lectora tenemos que partir de los fundamentos de lo que es leer. Al leer nuestros ojos van moviéndose a base de saltos o fijaciones en las que se agrupan una o varias palabras. Por lo tanto, para aumentar la velocidad lo que tenemos que pretender es realizar el menor número de fijaciones posibles en cada línea para así en una sola fijación abarcar el mayor número de palabras posibles.

## **6.- ¿Cómo debo estudiar??!!**

La técnica EPL2R, como otras similares, establece una serie de pasos para estudiar una lección, un tema o preparar un examen. Las siglas significan: Explorar, Preguntar, Leer, Recitar y Repasar. Si sigues este método u otro que se adapte mejor a tus posibilidades o gustos (pero siempre con unas pautas parecidas) no tendrás problemas y aprobarás con facilidad.

### **EXPLORAR**

Antes de leer el capítulo de un libro hay que hacer una exploración con el objetivo de hacerse una idea global de lo que se va a estudiar. Para esto tenemos que:

- Fijarnos muy bien en título, encabezados y subtítulos del capítulo.
- Inspeccionar las informaciones bajo cuadros, diagramas, gráficos o mapas (el autor del libro nos quiere llamar la atención por su importancia).
- Prestar atención al orden de los títulos y subtítulos.
- Tener presentes las notas, apuntes, recomendaciones... del profesor.
- Leer la introducción y las conclusiones (final del capítulo).
- Leer cualquier resumen que haya al principio o al final del capítulo.

Tras esto debemos tener una perspectiva general del capítulo. Pero recuerda: debes hacerlo de manera muy rápida, sin intentar comprenderlo todo. Eso vendrá más adelante.

## PREGUNTAR

Esta parte te estimula y te obliga a pensar y a ordenar los conocimientos que ya posees. Para ello rápidamente:

- Anota todas las preguntas que se te ocurran sobre cada título, títulos, y/o subtítulos.
- Intenta recordar los comentarios del profesor sobre cada apartado.
- Echa a volar la imaginación durante unos segundos si no se te ocurre nada.

Las preguntas

- Ten en cuenta que cuanto mejor sean las preguntas que hagas, mejor va a ser la comprensión de la lectura
- Cuando empieces a leer tu mente estará activa buscando respuesta a tus preguntas y enganchada más fácilmente y más eficazmente en el proceso de aprendizaje.

Qué tipo de preguntas que te deben venir a la mente cuando lees cada título o subtítulo :

- Qué significa una frase o palabra.
- Qué significa en ese contexto en particular.
- Estar atento a las preguntas que los autores hacen en cada capítulo.

Con el tiempo los estudiantes que ejercitan este paso llegan a desarrollar una actitud crítica muy útil.

Puedes preguntar a tu profesor fuera del horario de clase, en el pasillo, durante el recreo, o en la hora de tutoría.

Preguntar tus dudas es una garantía total de que vas avanzando y "escalando" en la preparación de la asignatura.

## LEER

La lectura debe ser comprensiva. No intentes aprenderte de memoria palabras o frases enteras sin que comprendas su significado. Carece de sentido una lectura a gran velocidad que no logre la comprensión. Con la lectura se pretende un fin: información sobre un tema, aprendizaje de una materia, etc.; y si no se comprende aquello que se lee, el fin de la lectura no consigue su propósito.

Frente a una lectura lenta, debes tratar de leer rápido ya que esto te reporta las siguientes ventajas:

1. **Ahorro de tiempo en la lectura:** Tiempo que podrás dedicar a avanzar en el estudio o simplemente a descansar.
2. **Mayor concentración:** La lectura rápida predispone a prestar más atención, haciendo que sea un tiempo de estudio más provechoso.

Hay que tratar de aproximar la velocidad de lectura a la velocidad del pensamiento (la velocidad del pensamiento suele ser entre 3 y 5 veces más rápida que la de lectura). Para una lectura rápida es importante también cuidar los siguientes puntos:

1. **Iluminación:** hay que contar con buena iluminación. La luz natural es mejor que la artificial, pero si no puede ser es preferible combinar una luz central que ilumine toda la habitación y otra luz (preferentemente bombilla azul), no demasiado intensa, centrada sobre el texto.
2. **Postura:** debes leer sentado, con una postura cómoda (el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante) y con el libro centrado (que las líneas queden horizontales) apoyado en la mesa (la altura de la mesa debe ser la adecuada).
3. **Silencio:** Una lectura rápida exige una gran concentración, y para ello es necesario evitar cualquier distracción. Si se quiere oír música que sea tranquila, a ser posible sólo instrumental, y con el volumen bajo.

La lectura tiene que ser activa. Hay que subrayar, para resaltar los conceptos más importantes, poner señales -una cruz, una estrella- para personalizar el texto, para hacerlo tuyo y para que no sea una sopa de letras...

Hay que saber resumir lo leído, captar lo fundamental, expresarlo con nuestras propias palabras.

**Subrayar y resumir son dos de las mejores técnicas para sintetizar lo que has leído.**

## **RECITAR**

Por "recitar" no debe entenderse la repetición palabra por palabra. Debemos evitar aprender memorizando algo aisladamente como una unidad sin sentido. Según algunas experiencias se requieren de cuatro a cinco lecturas antes de poder dominar el contenido de lo que se ha leído. Pero hay que insistir que la repetición no tiene ningún valor, si no se lee de una forma activa y atenta.

Ideas para "recitar" inteligentemente:

- Tracemos un objetivo más ambicioso para cada lectura. Ej.: dominar mejor esta u otra cuestión.
- Hagamos cada "recitación" poniendo énfasis en algo distinto (subrayados propios, esquemas...).
- Subraya y resalta aquello que encuentres más importante en cada lectura. Intenta descubrir en cada lectura nuevos matices que enriquezcan lo que ya sabes.
- Si un tema es importante, nos gusta, o lo encontramos interesante, profundicemos un poco por nuestra cuenta.
- Diseñemos "un incentivo" cada vez que leemos. Incluso el tiempo que tardamos en leerlo de forma activa, atenta y comprensiva.
- Aprendamos de memoria aquello que no nos quede más remedio. Aún así no dejemos de leer activamente y estableciendo pequeños retos.

**Mientras lees, haz paradas de vez en cuando para volver a recitar la parte más importante del capítulo.**

**Cada vez que ves un nuevo titular, para, y vuelve a repasar todo lo importante de la sección que acabas de terminar.**

**Haz esto para cada sub-capítulo, y cuando llegas a un nuevo capítulo, hazlo dos veces.**

## **REPASAR**

Una vez que el tema de estudio se domina hay que repasar. Debe evitarse a toda costa repasar sólo antes de los exámenes.

Generalmente se tiende a olvidar un porcentaje importante muy rápidamente. Una forma de evitarlo es el triple repaso: inmediato, intermedio y final (antes de los exámenes).

Hay otros métodos de estudios similares, Por ejemplo, el método PLERER:

1. Prelectura: lectura general inicial, rápida.
2. Lectura de análisis y de síntesis.
3. Estudio de asimilación y de memorización.
4. Revisión y comprobación del grado de aprendizaje conseguido.
5. Esquema: síntesis definitiva y personal.
6. Repaso, para mantener el nivel de aprendizaje adquirido

Lo importante es que adaptes un método que se adapte a tus propios gustos, a tu manera de preparar una asignatura. Pero teniendo en cuenta siempre que el estudio supone esfuerzo, dedicación y planificación.

### **REGLA GENERAL:**

*Antes del examen es importante planificar la disponibilidad de tiempo para un repaso a fondo. Se debería prestar atención a lo primero que se aprendió. Trata en todo momento, incluso en los repasos, de llevar cabo un estudio inteligente, frente al puramente memorístico. Recuerda que el primero favorece la retención mediante la organización de los materiales y el establecimiento de conexiones entre sí; el segundo favorece que las cosas se olviden rápidamente.*

## 7.- Técnicas para sintetizar textos

### (I) SUBRAYADO

El subrayado es una técnica que nos permite analizar y comprender los contenidos de un texto. El fin del subrayado es destacar las ideas y los datos más importantes, trazando líneas u otros signos debajo de aquellas palabras o frases que resalten el significado de dichas ideas.

Antes de empezar a subrayar debes tener claro cuánto subrayar y cómo hacerlo. Como cualquier otra técnica, la práctica y el hábito te van a ayudar a mejorarla, pero teniendo en cuenta, previamente, los siguientes **consejos**:

- ❖ Se debe subrayar sólo lo estrictamente necesario (si una idea se puede destacar en una palabra, no deben utilizarse dos).
- ❖ Se deben subrayar sólo las palabras-clave que recojan la idea.
- ❖ Se deben recoger todas las ideas y datos importantes del texto.
- ❖ La lectura de las palabras-clave subrayadas debe tener sentido.
- ❖ El texto subrayado debe ser claro y limpio.

Para subrayar puedes utilizar diferentes tipos para facilitar la comprensión y para diferenciar los distintos niveles de importancia del texto. Por ejemplo:

- **Raya gruesa:** para ideas principales y muy generales.
- **Raya más fina:** ideas secundarias.
- **Línea discontinua:** detalles.
- **Destacado especial:** elementos que se han de fijar y memorizar necesariamente (obras artísticas, títulos, lugares geográficos)
- **Recuadros:** para resaltar titulares, datos, fechas...  
Círculos: 1º para los comienzos importantes.
- **Subrayado vertical:** se colocan unas rayas verticales al margen para destacar párrafos y trozos de párrafo en un texto cuyo contenido es básico para la comprensión general del tema o que merecen especial atención.
- **Con signos:** de interrogación (?) para expresar algo que no comprendes, asterisco (\*) para marcar algo importante, signo más (+) para apuntar información complementaria sobre una idea ya subrayada...

Trabajar con ficha Nº6

## (II) CUADRO SINÓPTICO

Un cuadro sinóptico es un cuadro de doble entrada que presenta gráficamente la síntesis de un tema. Estos cuadros permiten comparar, de un vistazo, las características de dos o más temas, conceptos, etc. Algunas de las ventajas del cuadro sinóptico son las siguientes:

- Facilita la comprensión, sobre todo cuando se trata de un tema complejo y en el que se dan múltiples correlaciones.
- Desarrolla las capacidades de análisis y de síntesis.
- Permite establecer comparaciones.
- Facilita un repaso rápido del tema.

Ejemplo:

	Características	Ríos	Vegetación
CLIMA MEDITERRÁNEO	- Verano cálido y seco. - Invierno suave. - Lluvias escasas.	- Régimen irregular.	- Bosques claros. - Maguejo. - Estepa.
CLIMA OCEÁNICO	- Veranos e inviernos suaves. - Lluvias abundantes y regulares.	- Caudalosos y regulares.	- Siempre verde.
CLIMA CONTINENTAL	- Verano con algunas lluvias. - Inviernos fríos y secos.	- Irregulares.	- Taiga. - Pradera.

Se suele utilizar cuando existen datos muy concretos que se pueden organizar en diferentes categorías.

Para realizar de manera adecuada un cuadro sinóptico hay que seguir una serie de pasos:

- ❖ Lectura detenida del texto, localizando las ideas centrales y las secundarias.
- ❖ Determinar cuáles son los grandes apartados en que se divide el tema y sintetizarlos con una palabra o expresión (con ellas se encabezan las filas del cuadro); en el ejemplo sobre los climas, el encabezamiento de las filas sería *clima mediterráneo, clima oceánico y clima continental*.
- ❖ Establecer los distintos aspectos de los que tratan los diferentes apartados, que serían los criterios de clasificación del cuadro sinóptico y que permiten encabezar las columnas del cuadro. En el ejemplo del clima serían: *características, ríos y vegetación*.
- ❖ Una vez hecho lo anterior, dibujas el cuadro de doble entrada y comienzas a rellenar los recuadros, clasificando las ideas más importantes que corresponden a cada casilla.

Ahora a practicar lo aprendido con ficha N°7.

### **(III) Resumen**

El resumen es una selección de las ideas esenciales de un texto o lección, expresadas con palabras y expresiones propias. Su utilidad reside en que:  
Aumenta la comprensión lectora, ya que nos exige captar las ideas principales.

- ❖ Desarrolla la capacidad de atención y la concentración en el trabajo.
- ❖ Mejora la expresión escrita y el vocabulario, ya que tenemos que encontrar nuestras propias palabras para comprender mejor los textos.
- ❖ Facilita un repaso rápido del tema.

El resumen es una de las actividades más importantes y claves dentro del estudio. La puedes realizar después de tener hecho el subrayado y posteriormente a haber estudiado el tema, lección o texto. Este resumen debe ser breve pero completo con las ideas fundamentales y utilizando tu propio vocabulario y modo de estructuración de las oraciones, es decir, redactado en forma personal.

Un buen resumen depende mucho de la comprensión del texto y de las veces que lo hayas leído (son recomendables tres; una rápida, otra lenta con subrayado y otra más lenta con memorización y análisis).

El resumen facilita el mejor estudio de la lección y su comprensión y a su vez facilita la concentración mientras estudias. Con un buen conjunto de resúmenes de las distintas lecciones puedes realizar un repaso final muy positivo de lo que has estudiado.

Para que un resumen sea bueno debe tener las siguientes características:

- Debe ser breve, sólo con los detalles importantes.
- Debes utilizar tu propio lenguaje y vocabulario.
- Debes escribirlo como un texto normal, a renglón seguido (a diferencia del esquema), en uno o varios párrafos, pero sin usar guiones ni sangrados.
- Puedes completar las ideas del libro con llamadas o citas recogidas de otros libros de consulta, e incluso con dibujos o gráficos que los expliquen mejor.

Para hacer un buen resumen debes seguir una serie de pasos:

- ❖ Haz una primera lectura, rápida, para hacerte con las principales ideas, formulándote una serie de preguntas: ¿qué dice? ¿qué partes tiene? ¿de qué habla cada parte?
- ❖ Vuelve a leer, subrayando lo más importante.
- ❖ Intenta hacer un resumen escrito del texto, sin mirar el libro.
- ❖ Lee el resumen, una vez mirado el libro, completándolo con lo que se te había olvidado.

Ahora a practicar con ficha N°8

## 8.- Cómo enfrentar la ansiedad

Una buena planificación a lo largo del curso, repasos frecuentes, no dejar todo para última hora, utilizar buenas técnicas o herramientas de estudio, etc., son aspectos fundamentales que no debemos olvidar.

Pero puede suceder que, a pesar de que sigamos todos los pasos descritos, llegue el día del examen y nos bloqueemos por culpa de los nervios. En esta sesión vamos a intentar que la ansiedad impida que todo tu esfuerzo no sirva para nada.

Imaginemos que la ansiedad fuera un ejército con tres batallones: el fisiológico, el cognitivo y el conductual. Y que cada uno ataca por un flanco diferente, por el flanco que lleva su nombre.

- El **fisiológico** ataca a nuestro organismo de la siguiente manera: Al corazón le hace latir más fuerte, a nuestro estómago "le hace un nudo", nuestro pulso se acelera, tiemblan las manos y los pies.

- Al **conductual** no le deja parar, nos hace ir de un lado a otro sin parar, nos hace comer más, beber más, fumar más, mordernos las uñas...

- Y por último, al **cognitivo** le ataca invadiendo nuestros pensamientos con ideas negativas como "no podré, soy un inútil..." Y estas ideas nos martillean con tanta fuerza que al final nos acabamos rindiendo y admitimos como ciertas.



Todos necesitamos una cantidad determinada de energía para realizar cualquier actividad, desde hacer deporte o conducir... Hasta caminar o leer un libro.

Esta actividad es normal, y además es necesaria. El problema comienza cuando esa cantidad de energía se dispara y se pasa de estar activado a estar sobre activado. Y esto nos ocurre cuando anticipamos un peligro, ya sea real o imaginado. A la activación adecuada ante éstas situaciones se le denomina "Motivación". La **motivación** es el impulso que nos induce a ponernos a estudiar, a esforzarnos y "aguantar" durante dos horas seguidas sentados delante del libro.

Pero si la activación excede sus límites nos bloqueamos y cambiamos nuestra atención de los libros a las uñas que comenzamos a mordernos insaciablemente, al nudo que se nos forma en el estómago, a todos los pensamientos que hemos mencionado anteriormente de no me da tiempo, no puedo con todo esto, no aprobaré...



Imaginemos nuestra mente como una caja abierta en la que se van introduciendo conocimientos y habilidades. Cuanto mejor sean las técnicas y los instrumentos que utilizemos, y cuanto mejor sea nuestra actitud y mayor nuestro esfuerzo, más conocimientos y habilidades adquiriremos.



Pero esa caja, que puede tener un gran contenido, se puede cerrar por muchos motivos (como un caracol cuando se encierra al observar algún peligro): nervios, ansiedad, pensamientos negativos...



Podemos intentar abrir la caja con mucho esfuerzo o con alguna técnica que algún compañero nos haya recomendado.

Pero lo mejor es utilizar técnicas que ya están bien contrastadas. Vamos a atacar a la ansiedad con varias armas: técnicas de estudio, técnicas de relajación, técnicas de respiración y, por último, convicción, confianza en uno mismo.

## El examen

### Antes del examen

Duerme suficientemente la noche anterior y déjalo todo preparado antes de irte a la cama: material, DNI...

No vayas con el estómago vacío (pero no tomes alimentos con alto contenido en azúcar)

Llega con tiempo suficiente al lugar del examen

Evita hablar del examen con tus compañeros: te entrarán muchas dudas

### Durante el examen

Lee las instrucciones varias veces y organiza tu tiempo

Empieza por las preguntas más sencillas

Pregunta las dudas al profesor

Piensa antes de escribir, ordena tus ideas

Redacta con brevedad y precisión

Cuida la presentación, la limpieza, el orden y la ortografía

Da un último repaso antes de entregarlo

Trabajar en la ficha N°9

## Para el final.....

Cada uno debe encontrar su propio motivo para estudiar, su camino en la vida. Pero recuerda: evita caer en la tentación de pensar que los estudios no sirven para nada. Los ignorantes son más fáciles de engañar, son incapaces de comprender muchos aspectos hermosos de la vida, son más intolerantes y tienen menos recursos para desenvolverse en una sociedad que cada vez es más compleja. Aunque solo sea por esos motivos (y ya son más que suficientes), debes esforzarte por aprender.

Con estas páginas se pretendió ayudar al alumno en dos aspectos: aumentar su interés por aprender y enseñarle algunas técnicas de estudio que facilitarán su trabajo.

Aplicar test de satisfacción a profesores y alumnos, respectivamente.

