

320825



UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MEXICO

CAMPUS TLALPAN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA
CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

“APLICACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UN CURSO DE
HÁBITOS DE ESTUDIO Y AUTOCONTROL EN ALUMNOS
DE BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO APLICADO A EDUCACIÓN MEDIA”

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA PRESENTA:
MARÍA DE LOURDES TURNER FLORES

ASESOR DE TESIS: LIC. MARÍA EUGENIA ANDALÓN SERRA

MÉXICO, D.F.

1998

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

26213



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A DIOS

*Porque a lo largo de mi vida
me ha enseñado que con la
voluntad, la fortaleza y la fe
en uno mismo no existen imposibles.*

A MIS PADRES

*Por haberme dado la vida,
mi carrera y sobre todo su amor.*

A MIS HERMANOS

*Miguel A., Juan Carlos, Carmen y Diana, por
el cariño que siempre nos ha mantenido juntos.*

A MIS PRIMOS

*Marco, Hugo y Gina,
con mucho cariño.*

A MI ESPOSO

*Por su compañía, apoyo, amor y
por el ejemplo más palpable que
me ha dado, el de la superación.*

A MIS HIJOS

Fabio y Diego

*Por ser el motor de mi vida
y por todo lo que significan
para mí.*

A MIS AMIGAS

*Donis S. y Kathy por lo que
hemos compartido a lo largo de
nuestra amistad.*

AGRADECIMIENTO A

Lic. Ma. Eugenia Andalón Serra

Lic. Silvia Hernández Adame

Lic. Mónica Fulgencio

Lic. María Díez Lozano

Lic. Rafael Torres Holguín

4

A Víctor M. Pérez Nava

*A todos ellos por el apoyo brindado a lo
largo de éste trabajo.*

A Caro y Claudia, por su gran compañerismo y por su ejemplo de perseverancia.

Y muy especialmente a Adela S. Marquina T. y a Paty A. a ellas con todo

mi cariño y admiración.

Gracias.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I. HÁBITOS DE ESTUDIO	2
1.1 Definición	2
1.2 Enfoques teóricos sobre métodos y hábitos de estudio.	2
1.3 Habilidades de estudio.	7
1.3.1 Organización del estudio	7
1.3.2 Motivación para el estudio	8
1.3.3 Técnicas en el estudio	8
1.4 Diferencias entre hábitos y habilidades de estudio.	9
1.5 El aprendizaje.	9
1.6 La importancia de los métodos y hábitos de estudio en el aprendizaje.	12
CAPÍTULO II. RENDIMIENTO ESCOLAR.	15
2.1 Definición de fracaso escolar.	15
2.2 Factores que intervienen en el fracaso escolar.	15
2.2.1 Factores biológicos.	16
a) Factores físicos.	16
b) Factores neurofuncionales.	18
2.2.2 Factores psicológicos.	19
a) Depresiones.	20
b) Conductas de evitación escolar.	20
c) Conflictos educativos.	23
d) Autoconcepto	23
e) Motivación.	26
2.2.3 Factores pedagógicos	27

a) Métodos de enseñanza inadecuados.	27
b) Masificación del aula.	27
c) Excesiva movilidad del profesorado.	27
d) Cambios de colegio.	28
e) Excesivas exigencias escolares.	28
f) La personalidad del profesor.	28
2.2.4 Factores socioculturales.	29
a) Ambiente sociocultural familiar poco estimulante.	29
2.3 Rendimiento académico y su relación con los hábitos de estudio.	30
CAPÍTULO III EL ADOLESCENTE Y LA ESCUELA	36
3.1 Definiciones de Adolescencia	36
3.2 Cambios Biológicos	
3.2.1 La Pubertad	39
3.2.2 El Estirón	40
3.2.3 Cambios Físicos	41
3.3 Cambios Psicológicos	42
3.3.1 La Familia	45
3.3.2 Los Amigos	47
3.3.3 El Desarrollo cognoscitivo	48
3.4 Cambios Sociales	51
3.4.1 Definición de Socialización	51
3.4.2 Características y Tipos de Socialización	54
3.4.3 Agentes Socializadores (la familia, grupo de iguales, centro educativo y medios de comunicación)	56
3.5 El Adolescente y la Escuela	63
3.5.1 El Maestro y sus Alumnos	63
3.5.2 La Disciplina en la Escuela	65
3.5.3 El Desertor	68
3.5.4 Orientación en la Escuela Secundaria	69
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA	75
4.1 Planteamiento del problema	75
4.2 Objetivo	75
4.3 Objetivos específicos	75
4.4 Hipótesis	76

4.5	Variables	78
4.6	Definición conceptual de las variables	78
4.7	Definición operacional de las variables	79
4.8	Tipo de investigación	80
4.9	Diseño	80
4.10	Población	81
4.11	Muestreo	81
4.12	Muestra	81
4.13	Instrumento	82
4.14	Escenario	85
4.15	Materiales	85
4.16	Procedimiento	85
4.17	Análisis estadístico de datos	98

RESULTADOS

CONCLUSIONES

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

Debido a los problemas actuales que vive nuestro país, tanto políticos como económicos y en especial psicológicos, nuestra sociedad se ve muy afectada, por lo que los problemas familiares crecen, lo cual se refleja en la apatía, la ansiedad y la depresión que el adolescente manifiesta en sus calificaciones, mostrando bajo rendimiento académico.

Aunado a esto, el joven debe superar una serie de crisis y dilemas que conlleva la etapa de Transición en la que se encuentra: Uno de los grandes problemas que atraviesa es la búsqueda de su propia identidad, por lo que encontrar una identidad propia, le permitirá orientarse y crecer hacia la madurez.

Por otro lado, si el estudiante carece de motivación y voluntad que obstaculizan el avance académico o en su defecto no sabe cómo adquirirlo, surge la inquietud de aplicar un curso de hábitos de estudio y autocontrol con la finalidad de ayudarlo a reconocer sus fallas en el estudio para contrarrestarlas y así elevar su nivel de aprendizaje y mejorar sus calificaciones.

Al revisar algunas investigaciones se observa que al no tener un hábito y una buena disposición hacia el estudio, se afecta en gran medida al proceso de enseñanza-aprendizaje del educando. De esta manera, únicamente se conoce la

problemática, dejando a un lado la operatividad de programas de intervención; por tal motivo la psicología, en este caso la educativa, es la encargada de llevar a cabo programas o cursos que encaminen al estudiante a superarse emocional y académicamente.

Por lo antes mencionado, el objetivo de ésta investigación es determinar la influencia de un curso de hábitos de estudio y autocontrol en estudiantes con bajo rendimiento escolar de tercer año de secundaria, sobre sus habilidades de estudio y su rendimiento escolar.

Así como también se pretende por medio de los siguientes objetivos específicos, identificar si existen diferencias en cuanto a las habilidades de estudio que presentan los estudiantes (motivación, organización y técnicas de estudio) antes y después del curso.

Establecer si existen diferencias en cuanto al rendimiento académico de los estudiantes (número de materias reprobadas) antes y después del curso.

Identificar si existe una relación entre las habilidades de estudio adquiridas durante el curso y el número de asistencias a éste.

Por último se establece una hipótesis, la cual nos permitirá conocer si la aplicación de un curso de hábitos de estudio y autocontrol mejorará las habilidades de estudio y el bajo rendimiento escolar de los alumnos de tercer año de secundaria.

Para la obtención de los resultados se aplicó una encuesta de Habilidades de Estudio de Brown y Holtzman, las cuales, miden la organización del estudio, técnicas de estudio y motivación para el estudio, así como también, se tomaron en cuenta las calificaciones bimestrales de los alumnos antes y después de la aplicación del instrumento y del curso.

Los resultados obtenidos en cuanto a las habilidades de estudio de los alumnos, indican que hubo diferencias significativas, es decir, el curso propició conocimientos de habilidades de estudio en los jóvenes.

Por otro lado, se encontró que no existen diferencias significativas en cuanto al rendimiento académico de los estudiantes antes y después del curso, es decir, se esperaba que sus calificaciones se incrementaran, ocurriendo lo contrario.

Existen varios motivos para explicar el porqué, de los resultados arrojados siendo uno de los más importantes a considerar la etapa en la que se encuentra el joven de secundaria como es la adolescencia, ya que dentro de su desarrollo bio-psico-social sufre una serie de cambios, los cuales, como ya se mencionó anteriormente obstaculizan el proceso de Enseñanza-Aprendizaje.

Por otro lado, la deficiencia que se encuentra en los hábitos y habilidades

de estudio en los alumnos es alarmante.

Y es en el capítulo I, donde se habla sobre los hábitos y métodos de estudio, sobre las habilidades, así como también, del aprendizaje y de la importancia que los hábitos tienen en el aprendizaje.

En el capítulo II se menciona , el fracaso escolar, los factores que influyen para que se de éste y por último se hace referencia sobre algunas investigaciones existentes relacionadas con el presente tema.

En el capítulo III se habla sobre la adolescencia, con el propósito de entender el porqué se afecta tanto el rendimiento académico en esta etapa, enfocándonos en su desarrollo bio-psico-social y en especial, en el ambiente escolar, ya que en éste el estudiante se la pasa gran parte del tiempo, y a su vez es determinante para su futuro profesional.

En el IV y último capítulo se describen los objetivos, hipótesis, etc., es decir, el procedimiento metodológico el cual, permitió llegar a los resultados y conclusiones de la presente investigación, incluyendo algunas sugerencias y limitaciones que se presentaron.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO 1. HÁBITOS DE ESTUDIO.

1.1. DEFINICIÓN

Es un modo de conducta adquirido que supone la tendencia a repetir ciertas acciones ante situaciones determinadas, es decir; a actuar en forma determinada mediante la repetición de conductas de estudio que faciliten la asimilación de lo aprendido (Kelly, 1982).

Collin (en Magaña 1996) indica que el término de "hábitos de estudio" expresa el método que acostumbra emplear el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico que está siendo estudiado y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso.

1.2 Enfoques teóricos sobre métodos y hábitos de estudio.

Mira y López (1967) menciona que el alumno que fracasa en el trabajo diario o en las pruebas periódicas reglamentarias, necesita asistencia y ayuda de un técnico del aprendizaje, y no reprimendas y castigos que sólo profundizan el mal, que puede llegar a ser irremediable. Así como también, hace del estudio una fuente de placer y de satisfacciones en la medida de las capacidades y necesidades individuales de cada ser, con el fin de descartar de la vida escolar esa dolencia llamada desaplicación, y esa lacra denominada atraso escolar, él

propone cómo estudiar y cómo aprender utilizando técnicas adecuadas para adquirir, elaborar, y conservar evocando oportunamente conocimientos y habilidades, consideradas necesarias para la información formativa del individuo. Da como solución al aprendizaje la necesidad de resolver los problemas secundarios que originan, y que son precisamente los que interesan al estudiante, esto es: el qué, el por qué, el para qué, el cómo, el cuándo, el cuánto y el dónde del estudio. Y sugiere normas para obtener del aprendizaje el máximo resultado, las cuales se fundan en la higiene, la psicología y la fisiología, limitadas por las características individuales.

Maddox (1973) se inclina a pensar que el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y del esfuerzo, sino también, de la eficacia de los métodos de estudio. Dirige y ayuda al estudiante a obtener un mayor rendimiento del tiempo empleado y a asegurar una comprensión y una memorización adecuada, por medio de planes y horarios, aprender a recordar la lectura, etc. , sugiere al igual que Mira y López, factores personales y ambientales que condicionan el trabajo intelectual como: el medio ambiente, la salud física y la higiene mental.

Por otro lado, Guerra y Mc Cluskey (1987) en varios años de trabajo han observado que el ochenta por ciento de las dificultades escolares se deben no tanto a la falta de capacidad mental sino al desconocimiento de las técnicas del trabajo intelectual. Han situado sus sugerencias en una perspectiva de formación

integral apelando a lo que hay en un ser humano; su libertad, su voluntad, su inteligencia, su capacidad de entrega a un ideal y a la fe a la vida. No obstante, existen tantas asignaturas tan dispares que estudiar, libros que leer, notas que tomar, etc.; que es necesario seguir una metodología; la cual sirve para el empleo eficaz de los instrumentos del trabajo escolar, enseña a estudiar, a aprender la clase, a leer, a tomar notas, a redactar un trabajo, a organizar programas, a desarrollar la memoria y sobre todo, a echar mano de los máximos recursos humanos, como la voluntad e inteligencia. Se refieren exclusivamente a la labor escolar, incluyendo también una preparación para la vida. Además, es el arte del camino y los medios que enseñan a emplear el principio de concentración y convergencia de la atención, de las facultades, del tiempo y actividades del ser humano, potenciando su eficacia.

Dentro de la metodología que proponen los autores abarcan técnicas como: condiciones para el estudio, saber programar-clave del éxito, estudiar tiene su técnica, ¿Sabes leer?, entre otras. Además ofrecen un apéndice con modelos de fichas bibliográficas, portadas para trabajos de investigación, ejercicios de observación, etc.

Shaw (1987) en su libro "Cómo lograr mejores calificaciones" se muestra plenamente convencido de que una buena educación exige trabajo arduo y autodisciplina constante, de lo contrario se destina mucho tiempo a la educación y como consecuencia se aprende poco y así el sencillo, placentero y alegre camino

del aprendizaje se desvía al callejón sin salida de la ignorancia. Una buena educación se apoya en el pensamiento conciso, la lectura inteligente, la escritura clara y el hablar con fluidez. Y para lograr esto él propone una variedad de consejos como son: organizar el tiempo al trabajar, analizar las actitudes, ejercitar la memoria, ser amigo del diccionario, etc.

El hecho de que los estudiantes no sepan estudiar es inquietante a nivel personal porque es causa de sentimientos de inseguridad y frustración, y a nivel colectivo ya que se restringe el propósito de mejorar la sociedad mediante la educación. Debido a esto Díaz (1988) en su deseo de aumentar el rendimiento escolar de los estudiantes propone programas de hábitos de estudio abarcando aspectos como el de la distribución del tiempo, cómo tomar notas en clase, cómo preparar un examen y lo complementa con una autoevaluación de los hábitos de estudio, dando como resultado un desarrollo óptimo del educando.

Aduna y Márquez (1993) llegaron a la conclusión de que muchas tareas escolares y personales de los estudiantes, son obstaculizadas por problemas de motivación y voluntad. Y mencionan que algunos de los estudiantes conocen técnicas de estudio, pero desafortunadamente carecen de perseverancia, tenacidad y autocontrol. Por tal motivo, el estudiante no puede salir a flote en su desempeño académico. Con base en este problema proponen actividades de autoevaluación cuantitativa y cualitativa, tareas como lectura individual, razonamiento individual y en grupo, comunicación de experiencias de estudio, planteamiento de soluciones individuales, conclusiones colectivas y elaboración

de planes de acción basados en autocontrol.

El empleo de dichos recursos facilita un cambio de actitudes y conductas congruentes derivadas del aprendizaje.

Ayudar al estudiante a desarrollar sus potencialidades y a que de esta manera contribuya al mejoramiento de la sociedad es el interés principal de Brown y Holtzman (1996), quienes en sus esfuerzos de más de treinta investigaciones han demostrado que los hábitos para estudiar eficazmente y las actitudes positivas respecto al estudio son variables importantes que contribuyen a la supervivencia del estudiante en la universidad. Y que el número de universitarios que fracasan en el primer año, alcanza el 40% siendo éste un número alarmante.

Por tal motivo, dichos autores, ofrecen una serie de recomendaciones que pueden dar solución a los problemas comunes de adaptación a la vida académica con que acostumbran tropezar los estudiantes, entre las cuales indican cómo preparar exámenes, sugieren una clase de orientación universitaria y cursos para enseñar a estudiar.

Los enfoques anteriores nos indican que los métodos y hábitos de estudio son de gran utilidad; sin embargo, los responsables de la educación han dejado de lado al estudiante sin tomar en cuenta la edad, la etapa de desarrollo en la que se encuentran, el nivel socioeconómico y el nivel intelectual entre otros, provocando así, el bajo rendimiento de los estudiantes.

1.3 Habilidades de estudio.

Son las aptitudes que han sido aprendidas por un individuo hasta el grado de poder ejecutarlas con rapidez y esmero, y se relacionan con la atención concentrada hacia un tema con el propósito de adquirir información acerca de él, de resolver problemas relacionados con él o de aprenderlo de memoria. Warren, (1995).

1.3.1 Organización del estudio.

Esta habilidad se refiere a preparar los reportes y trabajos escolares con anticipación, entregándolos a tiempo. Los sujetos que tienen esta habilidad programan sus actividades en forma tal que no sean interrumpidos por visitantes mientras estudian y para evitar el sueño o el cansancio que les impidan estudiar, escogen para estas actividades lugares que no sean extremadamente cómodos ni ir cómodos. Revisan diariamente sus apuntes y no se retrasan en una materia por estudiar otra. Piensan que su aprovechamiento está en relación directa con el tiempo dedicado al estudio y se organizan en forma tal que no sean interrumpidos mientras lo realizan, procurando tener libros y materiales de estudio a la mano.

1.3.2 Motivación para el estudio.

Los estudiantes que poseen esta habilidad creen que para lograr una educación vale la pena invertir tiempo, dinero y esfuerzo; por lo que no pierden el interés en sus estudios después de los primeros días de clases, estos estudiantes tienen claras sus metas educativas y vocacionales, piensan que sus materias son de valor práctico y piensan que las cosas que les enseñan en la escuela los preparan para afrontar los problemas de la vida adulta, por lo que leen sus textos a pesar de que encuentran algunos aburridos. Sienten que sus maestros están en contacto con los eventos y sucesos actuales, y creen un deber discutir futuros programas educativos o educacionales con sus maestros, en lugar de criticarlos en discusiones con sus compañeros.

1.3.3 Técnicas de estudio.

Esta habilidad describe al estudiante al que no se le dificulta seleccionar temas importantes a leer y, cuando toma notas de un libro, copia lo esencial mediante esquemas, gráficas y tablas, no se atrasa al tomar notas al no poder escribir con suficiente rapidez y mantiene sus apuntes de clase organizados. No tiene dificultad en seleccionar un tema adecuado ni en organizar el contenido para un trabajo o reporte de fin de cursos. No se le dificulta qué y cómo estudiar para un examen de selección múltiple; termina los exámenes por temas dentro del

tiempo permitido y lee cuidadosamente las preguntas para no perder puntos. Entregue sus exámenes después de revisarlos.

1.4 Diferencias entre hábitos y habilidades de estudio.

Frecuentemente se han confundido los conceptos de hábito y habilidad de estudio, inclusive se les ha tomado como sinónimos. Sin embargo, estos conceptos se diferencian por lo que es importante aclarar a qué se refiere cada uno.

El ser humano desarrolla sus modelos de actuación de manera progresiva mediante la práctica, los cuales se fijan gracias al entrenamiento y como consecuencia se forma un hábito, el cual se diferencia de la habilidad porque en ésta el individuo sabe hacer algo con rapidez y precisión.

1.5 El aprendizaje.

Champion (1979) define el aprendizaje “como los cambios que ocurren en la conducta como resultado de la práctica o de la experiencia”.

Estos cambios de conducta son una constante en nuestras vidas y constituyen la base del desarrollo de nuestra personalidad.

Así como también, el aprendizaje es el aspecto fundamental del comportamiento humano que implica todo cuanto hacemos, sentimos y pensamos.

Por otra parte, Klein (1994) señala que el aprendizaje puede definirse como un cambio relativamente permanente de la conducta, debido a la experiencia que no puede explicarse por un estado transitorio del organismo, por la maduración o por tendencias de respuestas innatas. Esta definición tiene tres componentes importantes.

Primero, el aprendizaje refleja un cambio en el potencial de una conducta, que no conlleva automáticamente a la realización de la misma. Debemos estar lo suficientemente motivados para transformar el aprendizaje en conducta.

Segundo, los cambios en el comportamiento producidos por el aprendizaje, no siempre son permanentes. Como consecuencia de una nueva experiencia, puede que una conducta previamente aprendida no vuelva a darse.

Tercero, los cambios en la conducta pueden deberse a otros procesos distintos del aprendizaje. Nuestro comportamiento puede cambiar como resultado de la motivación más que del aprendizaje.

Galicia (1977), postula que el aprendizaje, es un proceso en el cual, influyen algunas facultades del ser humano, para realizar las acciones orientadas hacia determinadas metas, dichas facultades son:

a) Dominio cognoscitivo: incluye los objetivos, cuyas conductas exigen procesos mentales o intelectuales dados desde la evocación de informaciones que supuestamente han sido logradas, hasta la combinación y organización de éstas, de manera original para los juicios de valor.

b) Dominio afectivo: incluye conductas que el alumno debe lograr en cuanto a intereses, actitudes, valores, grado de aceptación, rechazo, que van desde la simple atención hacia un estímulo, hasta las más complejas cualidades de la personalidad.

c) Dominio psicomotor: incluye los objetivos cuyas conductas se refieren a habilidades motrices, como la escritura, el dibujo la gimnasia y las realizadas en los talleres escolares. Van desde la imitación de la actividad motivo de aprendizaje, hasta la automatización de ella.

“El aprendizaje es fundamental para la realización de actividades atléticas, de gustos para comer; vestir; para la apreciación de las artes plásticas y de la música. Contribuye al gusto étnico, a la afición a las drogas, al miedo y al desajuste patológico. En pocas palabras, influye en cada giro de nuestras vidas”. Hilgard y Donald (en Bigge 1986). Puede decirse que en todo momento nos encontramos inmersos en situaciones diversas y rodeados por infinidad de estímulos, con lo que se produce una modificación en nuestro comportamiento.

Dentro del ámbito de la educación escolar Skinner (1970), plantea que el éxito, la aceptación, el placer de superar una prueba y la satisfacción, resultado de los pequeños logros de todos los días, son capaces de reforzar el aprendizaje, es decir, son "estímulos positivos". Pero existen casos en que el estímulo se da negativamente, afectando el rendimiento escolar de los alumnos, dichos estímulos negativos son considerados, como : factores psicológicos, biológicos, pedagógicos y socioculturales. (estos se explicarán en el siguiente capítulo).

1.6 La importancia de los métodos y hábitos de estudio en el aprendizaje.

El hecho de que los adolescentes cuenten con métodos y hábitos de estudio influye favorablemente en el aprendizaje de éste, ya que al contar con una buena metodología, permite estudiar, aprender la clase, a leer, a tomar apuntes, a redactar un trabajo, a organizar programas, etc., sin olvidar la voluntad e inteligencia del alumno, y a su vez, dentro de la metodología existen técnicas, tales como, la motivación para el estudio, organización del estudio y técnicas de lectura para el estudio, las cuales proporcionan una mayor seguridad y éxito.

También se considera importante que para tener éxito se tiene que trabajar arduamente y mantener una autodisciplina constante, y esto se obtiene con una actitud positiva hacia el estudio, de lo contrario se destina mucho tiempo al estudio y como consecuencia se aprende poco y en lugar de que el adolescente

se motive más, éste decae, sufriendo una serie de sentimientos negativos como la inseguridad y frustración, entre otros. Obstaculizando su vida tanto emocional como profesional.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II. RENDIMIENTO ESCOLAR.

2.1 Definición de fracaso escolar.

El fracaso escolar se da en los alumnos cuyo rendimiento se encuentra por debajo de sus aptitudes, se produce en escolares (niños o adolescentes) con capacidad intelectual normal, sin trastornos neurológicos, sensoriales o emocionales severos y que tienen una estimulación sociocultural favorable. Habitualmente, se valora la existencia de fracaso escolar desde un aspecto pedagógico, de tal manera que aquellos escolares que no alcanzan los objetivos mínimos del programa, evaluados mediante las calificaciones escolares, son diagnosticados como presuntos casos de fracaso escolar.

Este puede deberse a trastornos biológicos, pedagógicos, emocionales o socioculturales, que de forma aislada o conjugada interfiere la capacidad normal del aprendizaje.

2.2 Factores que intervienen en el fracaso escolar.

El fracaso escolar se produce por diferentes motivos y éste es causado por varios factores, los cuales se agrupan en cuatro grandes áreas: biológicos, psicopatológicos, pedagógicos y socioculturales.

Los factores biológicos y psicopatológicos son de tipo personal, los factores pedagógicos y socioculturales dependen fundamentalmente de factores exógenos que actúan sobre el individuo.

2.2.1 Factores biológicos.

Son todos los trastornos orgánicos que interfieren el aprovechamiento escolar normal. Los factores físicos hacen referencia a disfunciones en el sustrato anatomofisiológico del individuo y de su salud física. Los factores neurofuncionales se refieren a los trastornos en la integración del sistema nervioso causando fracaso escolar.

a) Factores físicos.

A su vez, éstos se dividen en trastornos sensoriales y trastornos somatofisiológicos.

Los trastornos sensoriales, frecuentemente de visión y audición, son muy comunes en la escuela, impidiendo un aprovechamiento escolar normal y siendo la causa del bajo rendimiento.

Generalmente, déficits visuales como la miopía y el astigmatismo pueden pasar desapercibidos en la escuela y son los causantes directos de dificultades ortográficas, caligráficas, lectoras y de atención del individuo. Por tal motivo, padres y profesores deben prestar mayor atención a dichos problemas.

Por otro lado, existen trastornos auditivos que impiden al individuo seguir las explicaciones del maestro, como es el caso de las hipoacusias, ocasionando trastornos en el lenguaje oral y de lectoescritura.

Los trastornos somatofisiológicos incluyen enfermedades que requieren intervención quirúrgica o estancias prolongadas en hospitales o por limitaciones que su evolución impone al individuo que la padece, provoca serias interferencias en el rendimiento escolar.

Algunas enfermedades que con más frecuencia causan déficit de rendimiento escolar son: la epilepsia, las cardiopatías y las hepatopatías. Sin embargo, existen trastornos de tipo subclínico que no se les da importancia la gran mayoría de las ocasiones y que generan un descenso en el rendimiento escolar de la persona. Una dieta inadecuada, carente de proteínas y vitaminas puede causar más estragos en el rendimiento escolar que muchas enfermedades de mayor entidad.

Numerosos estudios prueban que una dieta pobre repercute en los aprovechamientos escolares como es el caso de la lectoescritura y del área numérica, los cuales son insuficientemente asimilados.

b) Factores neurofuncionales.

En muchas ocasiones se considera que el fracaso escolar se produce por una lesión o disfunción menor del sistema nervioso central. El cual se conoce como trastorno de aprendizaje y que al igual que el rendimiento escolar están asociados a otros trastornos funcionales de integración de estructuras cortico-subcorticales del sujeto. Se ha observado que más de la mitad de los casos de fracaso escolar tienen en mayor o menor medida implicaciones neuropsicológicas. En términos generales se puede estimar que los sujetos con trastornos de aprendizaje presentan una estructura cerebral normal, pero con déficits en su funcionalidad que se traducen en diversos trastornos de aprendizaje escolar, especialmente en áreas instrumentales básicas.

Es de gran importancia aclarar que existe una confusión semántica entre los términos de fracaso escolar y trastorno de aprendizaje. A continuación se define cada uno de ellos.

El fracaso escolar se entiende como el rendimiento escolar insuficiente en alumnos normales, independientemente de cuál haya sido la causa que lo produzca.

Mientras que el trastorno de aprendizaje se define como el rendimiento escolar insuficiente en alumnos, causado por disfunción cerebral, pese a ser intelectualmente normales.

2.2.2 Factores psicológicos.

Investigaciones recientes reportan que entre un treinta y un cincuenta por ciento de los casos de fracaso escolar son debido a factores emocionales siendo aún mayor en adolescentes, cuyo rendimiento académico está muy influido por factores afectivos. En estos casos se observa con facilidad que un estado emocional alterado es el obstáculo en la productividad y capacidad de aprendizaje del alumno, como por ejemplo, el caso de una patología depresiva, que como síntoma cognitivo produce una dificultad en concentración y lentificación de las funciones intelectuales. Y en ocasiones la persistencia de fracaso académico trae como consecuencia un sentimiento reactivo de pérdida de seguridad y autoestima.

Entre los factores de tipo psicológico que pueden producir fracaso escolar se encuentran los trastornos depresivos, las conductas de evitación escolar, los conflictos educativos, el autoconcepto y la motivación.

a) Depresiones.

En la adolescencia es muy frecuente el fracaso escolar asociado a estados depresivos. Nace en muchos casos un cuadro subdepresivo del que la pérdida del rendimiento es una manifestación, junto con trastornos emocionales y del comportamiento (pérdida de autoestima, fluctuación del humor, insomnio, tristeza, etcétera) que no llegan a alcanzar los niveles de una depresión pero impiden al estudiante obtener un nivel de eficacia normal en sus estudios.

La experiencia clínica demuestra que aumentan las tasas de adolescentes depresivos que son llevados a consulta por presentar fracaso escolar asociado a la depresión.

b) Conductas de evitación escolar.

Estas conductas se refieren al rechazo hacia la escuela, asociados a dificultades emocionales y se dividen en dos:

- Fobias escolares. Se caracterizan por presentar cuadros de miedo desproporcionado e irracional a la escuela, provocando ausentismo escolar. Los

estudiantes con fobia escolar presentan un rechazo activo hacia la escuela, manifestando conductas de miedo y negativa a ir a clase, la cual puede llegar a hacerse crónica, se sospecha que la dinámica familiar suele estar muy alterada, especialmente el vínculo madre-hijo. Los casos de fobia escolar aguda están asociados con frecuencia a acontecimientos traumáticos y se caracterizan por un alto contenido de angustia, la cual se manifiesta de modo directo en forma de miedo a la escuela o de forma indirecta mediante cuadros de conversión de expresión neurovegetativa: abdominalgias, vómitos, terrores nocturnos, pesadillas, etc. En ocasiones la depresión en los estudiantes puede presentar sintomatología fóbica en relación a la escuela.

- Desadaptación escolar. En ésta se da el rechazo a la escuela por factores inherentes al colegio. Siendo éstos la personalidad del profesor y la interacción en el aula que pueden provocar un sentimiento de desadaptación del alumno dentro del aula.

Fortes 1986 (en Portellano, 1989) afirma que la inadaptación escolar es la pérdida de armonía entre los intereses y motivaciones del alumno y la conducta visible que presenta frente a las exigencias escolares.

Existe un conflicto entre el comportamiento del alumno dentro del aula y las expectativas sociales. A continuación se presentan las principales características de la desadaptación escolar.

1. Aburrimiento y desinterés en el alumno, que no sólo manifiesta falta de motivación hacia el aprendizaje sino también hacia la asistencia al colegio y hacia las relaciones interpersonales con profesores y compañeros.
2. Problemas de conducta: auto y heteroagresividad, enfrentamiento directo con el profesorado.
3. Inseguridad personal y pérdida de autoestima. Frecuentemente estos estudiantes verbalizan un sentimiento de inutilidad en relación a los estudios.
4. Descenso en el rendimiento escolar.
5. Conflictos familiares relacionados con el bajo rendimiento escolar.

Los conflictos emocionales en el seno familiar son proyectados en la escuela, como forma de "llamada de atención", consciente o inconsciente por el alumno.

En la desadaptación escolar no suele existir un rechazo activo de la escuela, como sucede en las fobias. Sin embargo, en ambos casos afecta directamente el rendimiento escolar ya que el alumno rechaza el marco escolar y las enseñanzas que le son impartidas.

c) Conflictos educativos.

Con frecuencia el fracaso escolar está ligado a la deficiente manipulación educativa en el seno de la familia, siendo en ocasiones los padres los causantes ya que debido al sobreproteccionismo provocan un desajuste escolar, por otro lado, los alumnos que no han superado la separación emocional cuando acuden a la escuela, no aceptan fácilmente la disciplina del colegio, ni la idea de que ya no son el centro de atención en relación a la familia. En otras ocasiones es el déficit de sociabilidad en el estudiante (cuadros de inhibición y timidez) el que impide un adecuado nivel de integración y de rendimiento escolar. Es importante mencionar que las crisis familiares como las desaveniencias conyugales, el divorcio, el alcoholismo, las enfermedades y hasta la llegada de un hermanito, pueden afectar en forma transitoria o prolongada el rendimiento en los estudios.

d) Autoconcepto.

El ser humano pasa por diferentes etapas de desarrollo, de la edad infantil a la etapa de la adolescencia, la cual atraviesa por subetapas: pre-adolescencia (de los 10 a los 12 años); adolescencia temprana (de 13 a 14 años); adolescencia propiamente dicha (de 15 a 17 años); adolescencia tardía (de los 18 a los 20 años) y post-adolescencia (de 20 a 25 años). Blos (1971).

Es precisamente en esta etapa donde sufre una serie de cambios bruscos, tanto físicos, fisiológicos, sociales y psicológicos, dichos cambios se hacen notar principalmente por la crisis en la que se encuentra. Implicando un proceso de adecuación, en el cual el joven tiene como una de sus metas la consolidación de un concepto claro de sí mismo. Erikson (1950) (en McKinney, 1982) opina que la adolescencia es un periodo en el que el individuo lucha entre identidad y confusión o pérdida de identidad.

Mussen, Cognier y Kagan (1982) consideran que el adolescente, en un sentido claro de la propia identidad, requiere darse cuenta del propio yo como algo distinto o apartado de los demás pero propio, con un sentido de "totalidad". Así, el yo del adolescente se convierte en la esencia de su existencia. El yo conocido incluye todas las ideas, los sentimientos, las creencias, valores, convicciones; se gradúa desde los detalles de la percepción hasta las actitudes cargadas de sentimientos, tales como el orgullo, vergüenza, la autoestimación, el autorreproche, todo junto integra el concepto de sí mismo.

Tener un autoconcepto positivo bien integrado así como un autoconcepto negativo o deficiente tiene repercusiones en la autoestima, entendiéndose ésta como la forma en que una persona siente y opina de sí mismo, lo que caracteriza firmemente a un tipo de personalidad determinada.

Cuando el adolescente tiene un autoconcepto débil puede inducir una serie de problemas, siendo uno de ellos una crisis de identidad. Mussen, Conger y Kagan (1982) conciben como la dificultad de fijar las imágenes de uno mismo, con lo cual obstaculiza el desarrollo de otras potencialidades y posibilidades de autodefinición; el joven no puede decir lo que es o desea ser y todo ello lo lleva a una serie de problemas en todas las esferas de su vida personal, familiar, social, vocacional, etc. Por lo que es necesario conocer e identificar la dinámica emocional del adolescente en torno a su autoconcepto. Cabe mencionar que dentro del contexto escolar el estudiante se desenvuelve en una serie de marcos y actividades académicos, las cuales llegan a ser múltiples y de diversa índole, dejando en el alumno un conjunto de experiencias agradables o desagradables y como resultado una calificación que seguramente impactará en el concepto que tenga de sí mismo. El que el adolescente encuentre un parámetro visible, como pueden ser las notas obtenidas por su compromiso, en las tareas y actividades escolares, refleja en cierta medida su valoración personal, percepción y estima por sí mismo.

Existen autores como Cáramon (1995) (en Magaña, 1996) quien opina que el universo del estudiante adolescente se compone de varios factores; siendo uno de ellos la opinión que tiene de sí mismo, cuyo efecto puede influir determinadamente en el desarrollo del joven pudiendo también afectar en su desarrollo académico. Al igual que Cáramon, Schiefelbein, Simmons y Muñoz

(en Pescador, 1983) y Purkey (en Masqued y Rouhain, 1991) llegaron a la conclusión de que el autoconcepto es un factor determinante en el rendimiento académico de los adolescentes.

e) Motivación.

Al igual que la inteligencia, la motivación es la causa más frecuente en el bajo o alto rendimiento escolar.

No se puede considerar a la motivación como algo secundario o paralelo al aprendizaje. De igual manera se dice que la personalidad del alumno, influye en la motivación y el aprendizaje de éste manifestándose por medio de la ansiedad y la compulsión.

La motivación es un término amplio utilizado en psicología para comprender las condiciones o estados que activan o dan energía al organismo que llevan a una conducta dirigida hacia determinados objetivos, los motivos pueden ser innatos o aprendidos, pero cualquiera que sea su origen cuando son despertados inician una actividad dirigida hacia determinadas finalidades o incentivos que han sido relacionadas con motivos particulares, comprendidos a través del aprendizaje (Wittaker, 1991).

2.2.3 Factores pedagógicos.

A menudo se le responsabiliza a la pedagogía de ser una causa importante en el rendimiento inadecuado del alumno; no obstante, es sólo una máscara para cubrir un déficit de rendimiento en él, el cual tiene su origen en otros motivos como por ejemplo, inmadurez neurofuncional, trastornos afectivos personales o familiares y lagunas educativas en el contexto familiar. Sin embargo, no dejan de existir algunas causas pedagógicas que a continuación se describen.

a) Métodos de enseñanza inadecuados.

Al inicio de la escolaridad, la madurez en el alumno es más importante que la edad cronológica, la presencia de un método inadecuado puede propiciar la aparición de un trastorno de aprendizaje, especialmente en aquellos alumnos que presentan una madurez neuropsicológica frágil.

b) Masificación del aula.

Se ha comprobado que un número elevado de estudiantes en un salón de clases impide un mejor aprendizaje especialmente en sujetos que presentan problemas de madurez.

c) Excesiva movilidad del profesorado.

Este hecho se da más entre profesores de escuelas públicas, ocasionando un descontrol en la enseñanza y entorpeciendo más a los escolares que tienen

dificultades en el aprendizaje, por lo tanto es preciso señalarlo como un factor etiológico susceptible de crear fracaso escolar.

d) Cambios de colegio.

El colegio ofrece un proceso de adaptación e inadaptación por parte del alumno. Cuando por motivos familiares se produce un cambio de colegio, seguramente un porcentaje de estudiantes presentará dificultades de adaptación y rendimiento que se transformarán en fracaso escolar.

e) Excesivas exigencias escolares.

El grado de exigencia de los diferentes centros escolares va a influir en los resultados académicos de sus alumnos. Se dan casos en los que se sugiere cambiar al alumno a un colegio donde el nivel de presión pedagógica sea menor y el fracaso escolar anterior desaparece en forma rápida. En este caso se habla de pseudofracaso escolar, ya que desaparece este en forma espontánea al cambiar al alumno de escuela.

f) La personalidad del profesor.

Es evidente la importancia de la interacción profesor-alumno al valorar el rendimiento escolar. El maestro de enseñanza básica no siempre tiene conciencia clara de lo que su rol simboliza, ya que el estudiante permanece en la escuela más horas que en el hogar, la dinámica profesor-alumno puede ser tan

intensa que muchas veces el joven percibe en el profesor o profesora, las frustraciones, deseos, sublimaciones o negaciones de las figuras paternas. Los padres suelen referirse a un "buen profesor" o a un "mal profesor" en función de las cualidades transferenciales en relación a sus hijos.

2.2.4 Factores socioculturales.

Portellano (1989) menciona que en ambientes socioculturalmente bajos el porcentaje de fracaso escolar es significativamente mayor que entre escolares de clase media alta. Los jóvenes que viven en un ambiente cultural poco estimulante perciben la cultura como algo secundario y poco motivante, al contrario de lo que sucede entre los escolares con un entorno familiar con mayores intereses de información. De alguna manera se responsabiliza al sistema social de la elevada tasa de fracaso y abandono escolar. Desde una perspectiva sociocultural se señalan los siguientes factores que propician el fracaso escolar.

a) Ambiente sociocultural familiar poco estimulante.

Como se mencionó anteriormente, existe una relación entre las familias que carecen de cultura y el fracaso escolar presentándose tres motivos.

Primero, no existe motivación dentro de la familia hacia el aprendizaje.

Segundo, no existe motivación dentro de la familia hacia la lectura, siendo este uno de los factores que predice el fracaso escolar.

Tercero, existe una gran carencia en el manejo del vocabulario usual, cuando éste es muy pobre el estudiante llega a la escuela con una pésima capacidad para iniciar con éxito el aprendizaje de lectoescritura.

Los padres con mayor formación cultural transmiten un mensaje que favorece la motivación hacia el conocimiento. La escuela básica no discrimina esta variable por lo que aquellos estudiantes que no alcanzan los niveles que se exigen son considerados como fracasados

Dada la importancia que representan cada uno de los factores antes mencionados, cabe aclarar que la mayoría de las ocasiones el fracaso escolar está ligado a más de un factor causal, por lo tanto el diagnóstico debe dar un peso específico a cada uno de ellos. Pallares (1988).

2.3 Rendimiento académico y su relación con los hábitos de estudio

Ante la búsqueda de soluciones a los problemas del binomio enseñanza-aprendizaje, siempre ha existido una enorme inquietud de conocer la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los adolescentes. Con

el objeto de proporcionar alternativas viables con base en programas de apoyo al aprendizaje. Pantoja, Arce, García y García, 1988. (en Magaña 1996).

Varios autores han mostrado interés por este aspecto, por lo que han desarrollado diversas investigaciones que apoyan la afirmación anterior. Entre las cuales se encuentra la realizada por Enríquez, M. y Franco, J. (1985), titulada *Una aportación para mejorar las llamadas técnicas y hábitos de estudio*, donde se elaboró un programa denominado "Cómo mejorar el aprendizaje", donde intentan proponer una alternativa en busca de solucionar parcialmente la problemática en la que se encuentra el estudiante al no contar o tener eficientes técnicas y hábitos de estudio, lo que repercute en un bajo rendimiento y en reprobación escolar. Por lo tanto, tratan de capacitar al adolescente en una forma distinta para abordar este problema, controlándolo en sus aspectos de personalidad, sus capacidades y sus limitaciones.

El experimento se llevó a cabo tomando como universo al plantel N° 7 "Ezequiel A. Chávez" de la Escuela Nacional Preparatoria de la Universidad Nacional Autónoma de México, donde seleccionaron alumnos al azar de 4º año de preparatoria del turno diurno, entre los 14 y 18 años de edad, de ambos sexos y de diferentes estratos socioeconómicos.

Se tomó a un grupo control (87 alumnos) y a uno experimental (30 alumnos).

Los requisitos para pertenecer al grupo control fueron que el alumno hubiera realizado pre y post test del instrumento de medición sin ninguna sesión del programa "Cómo mejorar el aprendizaje".

Los requisitos para pertenecer al grupo experimental fueron que el alumno tuviera pre y post test del instrumento de medición y que asistiera a por lo menos a 4 de las sesiones del programa antes mencionado.

A ambos grupos se les aplicó un instrumento de medición en cuanto a técnicas y hábitos de estudio, basado en el instrumento de medición original de Brown. Con la finalidad de medir la situación actual del estudiante en cuanto a niveles óptimos o inadecuados para la supervivencia académica del alumno.

Los resultados obtenidos fueron satisfactorios, ya que se observó que en el grupo experimental a diferencia del grupo control si se encontraron diferencias significativas, reflejando un cambio en los resultados de los alumnos que asistieron al programa de "como mejorar el aprendizaje". Así como también los autores observaron que existió gran aceptación por parte de los alumnos hacia el curso propuesto, lo cual se vio reflejado en su asistencia voluntaria.

Una investigación similar fue la de Morales (1988) quien elaboró un programa "remedial de motivación" con el fin de comprobar la efectividad de éste y el desarrollo de hábitos de estudio para alumnos de bajo rendimiento escolar.

La muestra se tomó de una secundaria varonil, de 75 alumnos; 25 de primero, 25 de segundo y 25 de tercero, quienes presentaron más de 4 materias reprobadas en los exámenes parciales. Se les aplicó el curso "remedial de motivación" y la encuesta de hábitos y actitudes hacia el estudio de (Elrown). Tomaron las calificaciones y los resultados de la encuesta ya mencionada, antes y después del curso.

Como conclusión se obtuvo que el curso diseñado influyó favorablemente en el rendimiento escolar, en los hábitos de estudio y en las técnicas de aprendizaje de los alumnos, ya que las puntuaciones arrojadas aumentaron considerablemente a diferencia de las primeras.

Por otro lado, se consideró la investigación realizada por Garibay (1992), cuyo objetivo fue detectar la relación existente entre los hábitos y actitudes hacia el estudio con respecto al Rendimiento Académico de los adolescentes de bachillerato de la Universidad del Valle de México.

Para los fines de la investigación utilizó como instrumento de medición la encuesta de hábitos y actitudes hacia el estudio de Brown y Holtzman, encontrando que en la correlación hábitos de estudio-rendimiento académico, los hábitos de estudio que tienen los alumnos no influyen en el rendimiento académico; con respecto a la relación estudio-rendimiento académico, la actitud hacia el estudio de los alumnos puede influir en el rendimiento académico de éstos; finalmente se observó que en la correlación hábitos de estudio-actitud hacia el estudio, los hábitos de estudio que tienen los alumnos pueden influir en la actitud que adoptan hacia el estudio.

CAPÍTULO III

CAPITULO III EL ADOLESCENTE Y LA ESCUELA

3.1 Definiciones de Adolescencia.

La palabra "adolescencia" deriva de la voz latina *adolescere* que significa "crecer" o "desarrollarse hacia la madurez". Muuss 1980.

Mckinney 1982, menciona que "el término adolescencia se usa generalmente para referirse a una persona que se encuentra entre los 13 y 19 años de edad, siendo este un periodo típico entre la niñez y la adultez. Dicho periodo surge con los cambios fisiológicos de la pubertad, y termina cuando se llega al pleno estatus sociológico del adulto".

Para Papalia1988, la adolescencia es el periodo que nos sitúa entre la infancia que dejamos atrás y la edad adulta en la que nos embarcamos. Agrega, que dicha etapa marca el renacer del ser humano ya que los cambios surgen como una tormenta repentina.

Por otro lado, Stone y Church 1977, definen la adolescencia como el periodo que comienza con el rápido crecimiento de la pubertad y termina cuando se alcanza una plena madurez física.

Erikson 1959, (en Biebler 1983), señala al respecto que el periodo de la adolescencia es una etapa en la que el individuo lucha por desarrollar un sentido de identidad y evitar la confusión de papeles. La búsqueda de identidad es una parte de la experiencia humana en todas las etapas de la vida, aunque es precisamente durante el crecimiento rápido y durante los cambios fisiológicos de la adolescencia cuando la identidad desempeña un papel muy importante en el desarrollo. También dice que la rebeldía que un joven presenta puede ser una señal de la búsqueda de la identidad.

Para Blois 1962 (en Biebler 1983), la etapa de la adolescencia es como la suma total de los intentos de adaptación a la etapa de la pubertad, al nuevo conjunto de condiciones internas y externas (endógenas y exógenas) a que se enfrenta el individuo. La necesidad urgente de superar la situación nueva de la pubertad, evoca todas las modalidades de la excitación, la tensión, la gratificación y la defensa que intervinieron en los años anteriores, es decir, durante el desarrollo psicosexual de la lactancia y años posteriores de la infancia. Esta mezcla infantil es responsable de las extravagancias y del carácter regresivo de la conducta adolescente; es la expresión típica de la lucha del adolescente por recuperar o retener un equilibrio psíquico el cual, se ha alterado con la crisis de la pubertad.

El punto de vista de Hull (en Mckinney 1982) es que la adolescencia se caracteriza por la tensión (stress) y por la aflicción. Equiparó esta etapa del desarrollo con el "sturm und Drang", de "tormenta y tensión". Y agrega que dicha etapa es como un segundo nacimiento, pues es entonces cuando aparecen los rasgos más evolucionados y más esencialmente humanos".

Muchos autores han atribuido la turbulencia de esta edad al trastorno fisiológico asociado con la pubertad, y por implicación a la discrepancia entre la madurez sexual y la inmadurez mental del adolescente..

Horrocks (1984), considera que el niño se convierte en adolescente cuando es capaz de reproducirse. Por lo general a esto se le conoce como el inicio de la pubertad, pero en realidad este periodo principia con la acción de las hormonas sexuales que producen la aparición de las características sexuales secundarias.

El ser humano pasa por diferentes etapas de desarrollo, de la edad infantil a la etapa de la adolescencia y se ha observado precisamente en esta etapa que el adolescente sufre una serie de cambios bruscos, tanto biológicos como psicológicos y sociales. Los cuales se irán desarrollando para adoptar la madurez y postura del comportamiento del adulto.

3.2 Cambios Biológicos

3.2.1 La Pubertad

El niño se convierte en adolescente cuando es capaz de reproducirse. Y es aquí donde inicia la pubertad (el término "pubertad se deriva del latín pubertas, que significa "la edad viril". Muuss 1980), la cual da comienzo con la acción de las hormonas sexuales que producen la aparición de las características sexuales secundarias, como por ejemplo; el desarrollo de los senos, del vello corporal y facial, cambios en la voz, etc. La edad aproximada de la pubertad en las mujeres es de 12 años y 14 para los varones.

Es de importancia aclarar que la idea principal en la definición de pubertad es el logro de la madurez reproductora; de ahí que el criterio para determinar la pubertad en las niñas, es el primer flujo menstrual. Y ya que en los varones no se da un acontecimiento equivalente, se toma como tal la eyaculación (presencia de espermatozoides en la orina).

La madurez sexual se logra generalmente poco después de completarse el crecimiento rápido. Éste y la aparición de los caracteres sexuales primarios y secundarios, siguen un patrón estandar y los individuos tienden a desarrollarse a una velocidad rápida, promedio o lenta de maduración ésta se debe probablemente a factores genéticos, sin olvidar que también puede influir la

nutrición. Al respecto Tanner 1970, (en Biehler 1983) opina que en la segunda guerra mundial, los jóvenes Europeos, presentaban periodos de desnutrición durante la pubertad y esto estaba evidentemente relacionado con una maduración tardía.

3.2.2 El Estirón

Aparte de la pubertad dentro de los cambios biológicos y físicos que se manifiestan en la adolescencia se encuentra el estirón , en donde este es ocasionado por una secreción mayor de hormonas del crecimiento y de las hormonas gonadotrópicas controladas por la glándula pituitaria. Las hormonas gonadotrópicas estimulan a las glandulas sexuales (gónadas) de tal forma que no sólo aumentan en tamaño sino que también producen cantidades mayores de hormonas sexuales: andrógenos en los muchachos y estrógenos en las muchachas. Éstas a su vez actúan sobre la pituitaria para producir primero un aumento de la secreción de hormonas del crecimiento y después una disminución de dicha secreción. Provocando, una acción recíproca entre la pituitaria y las hormonas sexuales, interacción que produce un aumento del tamaño general, y diversos cambios físicos, como por ejemplo, las proporciones del cuerpo, alteración de la forma de la cara, etc.; con lo que respecta al interior del cuerpo, el corazón, los pulmones y el sistema digestivo adquieren casi su forma y tamaño finales. Los órganos sexuales maduran rápidamente y aparecen los caracteres sexuales secundarios.

3.2.3 Cambios Físicos

Por lo que concierne al aspecto físico de los adolescentes se puede decir, que éste es de gran importancia, tanto para las mujeres como para los muchachos, ya que en esta etapa experimentan sentimientos que nunca antes habían sentido y piensan por primera vez muy seriamente en las relaciones hombre-mujer. Y es precisamente en el proceso de la pubertad donde se da este hecho natural.

Berscheid y Walster 1972 (en Biehler 1983), llegaron a la conclusión de que para ambos sexos los atractivos físicos ejercen un impacto positivo en muchos aspectos de la vida del joven y que puede ser el factor aislado más importante para decidir la popularidad entre los estudiantes. Además , descubrieron que los atractivos iban asociados a muchos rasgos positivos (como la adaptabilidad y la capacidad académica.) y que la carencia de éstos, se relacionan con rasgos negativos, como por ejemplo, algunos maestros tienen tendencia a evaluar mejor en sus calificaciones a los jóvenes atractivos.

En general, esta etapa finaliza cuando el individuo alcanza la madurez emocional y social y cumple con los requisitos de experiencia, capacidad y voluntad para escoger entre una diversidad de actividades y asumir de manera consistente, el papel del adulto, según se defina éste en su cultura.

Existen varios factores que influyen en el logro de la madurez personal, como por ejemplo; personales, culturales e históricos; por tal motivo es casi imposible establecer edades específicas para que se dé ésta.

Mohsin 1960 (en Horrocks 1984) sostiene que un individuo es maduro cuando “ es capaz de ver y ponderar objetivamente sus propios defectos y errores. Una persona con madurez emocional está relativamente libre de las complicaciones emocionales de su ego”.

Saul y Pulver 1965 (en Horrocks 1984) hablan de la madurez en términos de salud mental, como algo que implica un equilibrio dinámico entre el individuo y su ambiente, y notan la importancia de las actitudes básicas, constructivas y responsables.

3.3 Cambios Psicológicos

En el sentido psicológico la adolescencia, es una situación anímica, un modo de existencia, que aparece aproximadamente con la pubertad y tiene su fin al alcanzarse una plena madurez social.

La función principal de la adolescencia es descubrirse a sí mismo, encontrar su propia identidad, ya que tiene que habituarse a un cuerpo renovado, con nuevas capacidades para la sensación y la acción y tiene que alterar la imagen propia.

Asimismo, le invade un fuerte deseo de libertad y de autonomía, de la cual se ve muy enriquecida la vida afectiva. La inteligencia se afina y se diversifica, las aptitudes reales se precisan, y el poder de abstracción del pensamiento se incrementa. Hall 1904 (en Aguirre 1994) menciona que “no existe en la vida del hombre otro periodo de tan óptimas posibilidades para el adiestramiento y la disciplina, ni de parecida maleabilidad, tanto para adquirir costumbres como para adaptarse fácilmente a nuevas condiciones. Es la edad del entrenamiento exterior y mecánico. La lectura, la escritura, el dibujo, el adiestramiento manual, la técnica musical, los idiomas extranjeros y su pronunciación, el empleo de números y elementos geométricos y muchas otras aptitudes, tienen en ésta su edad de oro, y si no se le aprovecha a tiempo, ninguna de estas habilidades podrá ser adquirida más tarde sin graves impedimentos, desventajas y pérdidas.”

Normalmente es un periodo de esperanzas e ideales, de anhelos que, a menudo están separados de la realidad, durante la adolescencia se observa que las emociones tienden a mostrar mayores variaciones que en los periodos que la preceden y la siguen.

Al adolescente se le ha descrito de muchas formas. Se cree que es una persona emocional, muy voluble y egocéntrica, que no tiene conciencia de las cosas que no son de su interés personal.

Al respecto, cabe mencionar, que Hall (en Muuss1980) percibía la vida emotiva del adolescente como una fluctuación entre varias tendencias contradictorias, como por ejemplo:

- La energía y la exaltación alternan con la indiferencia, el letargo y el desgano.

- La alegría exuberante, las risas y la euforia ceden lugar a la disforia y a la melancolía.

- El egoísmo, la vanidad y la presunción son tan característicos de ese periodo de la vida como la timidez y el sentimiento de humillación.

- Se observa a la vez restos de un egoísmo del pasado, es decir, de su infancia no inhibido y un aumento de amor desinteresado al prójimo idealista.

- Especialmente en esta etapa, se desarrolla la bondad y la virtud en forma pura, así como también, puede darse el caso de que la tentación domine poderosamente el pensamiento.

- El adolescente desea la soledad y el aislamiento, pero al mismo tiempo, se encuentra integrado a grandes grupos y a amistades, quienes ejercen gran influencia sobre él.

- Por momentos el adolescente expresa sensibilidad y ternura, en otros dureza y crueldad.

- La apatía y la inercia alternan con una curiosidad entusiasta y un impulso de descubrir y explorar.

- Su anhelo por encontrar ídolos y autoridad no excluye un radicalismo revolucionario dirigido contra toda clase de autoridad.

Hall considera dichos impulsos, tan variados en el adolescente, como determinantes del concepto de Sturm und Drang, es decir, de "Tormenta y Tensión" y por consiguiente muy característicos del periodo adolescente.

La adolescencia lleva consigo una gran cantidad de cambios tanto fisiológicos como psicológicos, estos últimos se manifiestan sólo en algunas culturas, y es en este apartado donde se hablará a grandes rasgos de los cambios psicológicos del joven adolescente, siendo éstos; la familia, los amigos o coetáneos, y el desarrollo cognoscitivo entre otros.

3.3.1 La Familia

Entre los problemas más comunes a los que se enfrenta el adolescente se encuentra la relación con los adultos siendo éste uno de los más difíciles, ya que al tener madurez sexual y al buscar la independencia y la libertad de los controles adultos y paternos, éste entra en conflicto, convirtiéndose su hogar en una

especie de prisión y empieza a parecer restrictivo, a medida que el deseo de acción y aventura se intensifica increíblemente, y la actitud de "hazlo y atrévete" parece ser lo máximo de la existencia.

Es labor de los padres y maestros ayudar al chico en su proceso de emancipación, para que éste logre la libertad, la autoseguridad y una mejor oportunidad para funcionar como individuo maduro en su sociedad. En dicho proceso el adolescente tiende a fijar su atención en otros de su propia edad y a pasar más tiempo con este grupo de compañeros.

El hogar es importante para el adolescente ya que le transmite su cultura; afecta y moldea su personalidad; le ofrece seguridad y afecto (si es un buen hogar); y por último, tiene gran importancia para fomentar su madurez y determinar su ajuste futuro como adulto. El desarrollo de la independencia familiar presenta características específicas en cada sujeto en función de una serie de variables independientes tanto personales como ambientales.

La escuela y la comunidad son consideradas como extensiones del hogar. Por tal motivo, se les asigna a los profesores un papel importante para la educación y el crecimiento del adolescente. Así como también, una función de vigilancia junto con los padres. Ésta debe ser equilibrada, es decir, ni estricta ni exagerada, ya que los extremos traen como consecuencia una conducta problema como la sumisión y dependencia desmedida, o en su defecto, demasiada extroversión y liberalismo. En el apartado 3.5 se hablará más ampliamente sobre la importancia que la escuela ejerce sobre el adolescente.

3.3.2 Los Amigos

El establecimiento de las nuevas relaciones con la sociedad y la subcultura de los coetáneos es de especial importancia para el chico adolescente, ya que los amigos pueden ser una ayuda muy importante en el momento en que se tiene que establecer la propia identidad. Ya que el vínculo grupal le va a proporcionar al joven todo aquello que anhela encontrar como consecuencia de las transformaciones psicofísicas sufridas: una seguridad, un reconocimiento social, un marco afectivo y un medio de acción, en definitiva un “espacio vital e imaginario”, todo ello fuera del dominio adulto. Este espacio vivencial en que se convierte el grupo servirá de escenario psicosocial el cual permitirá desahogar los conflictos que conlleva dicha etapa, a través de sus propias manifestaciones socioculturales (ideología, vestimenta, territorialidad) canalizadoras de procesos intrapsíquicos. Es relevante aclarar, que dicha necesidad psicológica de la agrupación puede llegar a tomar desviaciones y convertirse en patológicas, es decir, si el grupo se usa como vehículo de manifestación agresiva contra el entorno más inmediato, se correrá el riesgo de caer en actos desagradables como: drogas, delincuencia, etc.

Sin embargo, si los adolescentes adquieren una autoestima, un sentido de competencia y de pertenecer a una familia estable y al orden social, es menos probable que sientan la necesidad de entregarse a dichos comportamientos tan riesgosos. Jessor 1993 (en Craig 1977).

3.3.3 El Desarrollo Cognositivo

La conducta humana pasa por una serie de funciones psíquicas; es decir, funciones referentes al alma, las cuales se dividen en tres areas: La motora (referida al actuar); la afectiva (que nos habla de los sentimientos y emociones); y la cognitiva (referida al pensar y al conocer).

En la presente investigación sólo se hablará del área cognitiva, ya que es un aspecto a tratar, por consiguiente, se dará una definición que nos permita entender dicho término.

Cognición “es un término genérico que se usa para designar a todos los procesos por medio de los cuales un individuo aprende e imparte significado a un objeto o idea, o bien a un conjunto de objetos o ideas. Mediante los procesos cognoscitivos, la persona adquiere conciencia y conocimientos acerca de un objeto.” Harrocks 1984.

Otro autor como Aguirre 1994, define la cognición como la capacidad de entender los datos que, a través de nuestro sistema sensorial, nos llegan del medio. El ser humano tiene la capacidad de captar, interpretar, ordenar, relacionar, memorizar, etc., y usar los datos proporcionados por los sentidos a

través del sistema nervioso. Dicho autor agrega que la cognición, consiste en el uso de dos funciones básicas: Siendo éstas la organización y la adaptación. Y explica que organizamos en nuestro conocimiento la interpretación de los datos que nos llegan del medio y adaptamos nuestra conducta y nuestro pensamiento a esos datos.

Piaget ha demostrado un gran interés en las etapas del desarrollo del conocimiento por las que pasa el individuo, desde que nace hasta la edad de la adolescencia. Piaget piensa que la maduración del sistema nervioso, que las experiencias de interacción con la realidad física y la influencia del medio ambiente social son las variables válidas del desarrollo.

A continuación, se mencionan las 4 etapas o estadios de desarrollo por los que pasa el ser humano, antes de la adolescencia y al llegar a ésta:

1.- Estadio Sensomotor (de los 0 a los 2 años): Durante esta edad, la cognición del medio se realiza exclusivamente a partir de los esquemas sensoriales de succión y prensión. Para el niño de este periodo el mundo es únicamente una realidad chupable, audible y aprensible, ya que al nacer son los únicos esquemas de comportamiento que presenta.

Aunque parezca increíble ésta es la primer manifestación del pensamiento humano. Y es así, como a partir de sus primeras experiencias, comenzará a construir su propio mundo.

2.- Estadio Preoperacional (de los 2 a los 7 años): Gradualmente aparece en el niño una nueva forma de pensar ligada a la capacidad de representarse mentalmente los objetos, las acciones y las relaciones entre ellos, el niño adquiere una inteligencia de tipo simbólico que le libera, en cierta forma, de su conducta de manipular los objetos. Mediante la capacidad representativa, como una imagen, una palabra, un dibujo o una determinada forma, va a evocar un objeto, una acción, un sentimiento, etc. El niño ya no necesita manipular un objeto o realizar una acción para poder tenerla presente. Un nuevo tipo de conocimiento como la inteligencia simbólica, acaba de ampliar el mundo de la inteligencia sensomotriz.

3.- Estadio de las Operaciones Concretas (de los 7 a los 11 años): El niño de este estadio ya es capaz de aplicar operaciones mentales a los objetos mentales tales como la clasificación, es decir, es capaz de agrupar objetos según uno o más criterios; así como también, es capaz de ordenar objetos según uno o varios criterios, a esto se le llama seriación; también se presenta la conservación, que se refiere al número, masa o volumen que puede presentar X objeto al ser transformado; o la reversibilidad a los procesos de transformación. Cuando el niño emite sus juicios sobre el mundo, estas operaciones lógicas se anteponen a las posibles alteraciones perceptivas procedentes de los datos empíricos. El niño del estadio lógico concreto ya es capaz de corregir mentalmente las contradicciones que pueden provenir de los datos sensoriales o de la pura imaginación.

4.- Estadio de las Operaciones Formales (de los 11 a los 17 años aproximadamente): El adolescente ya no tiene que restringirse a los datos que percibe de su ambiente inmediato, temporal y espacial, sino que ahora basa sus hipótesis en hechos no observados y no experimentados. Ahora puede manejar la información más allá de las barreras espaciales y temporales en términos probabilísticos y, si lo desea, puede reconstruir la realidad. Por lo tanto, en el periodo de operaciones formales, el adolescente puede ampliar su mundo y es capaz de filosofar y pensar libremente en hechos que quedan fuera de sus circunstancias inmediatas y experiencias del pasado.

El pensamiento adolescente integra en sí todas las adquisiciones básicas de los estadios anteriores; algunas veces reformuladas, otras mejoradas o en su defecto rechazadas, pero todas ellas al servicio del tipo del razonamiento actual. Muchísimos de los esquemas cognitivos más tempranamente adquiridos siguen siéndonos imprescindibles en nuestras funciones invariantes de organización y adaptación al medio.

3.4 Cambios Sociales

3.4.1 Definición de socialización

La palabra "socialización" responde a un fenómeno complejo al repercutir en él varios factores, sin embargo, se ha tratado de definir a la socialización como

un proceso a través del cual el individuo aprende e interioriza los diversos elementos de la cultura en la que se encuentran (valores, normas, códigos simbólicos y reglas de conducta), integrándolos en su personalidad con el fin de adaptarse en su contexto social. En este proceso aparecen aspectos de la realidad muy interdependientes y que hacen relación al individuo, la cultura y la sociedad, porque se implican distintas disciplinas, como la psicología, la Antropología y la Sociología.

En el proceso de la socialización, el joven adolescente tendrá que adaptarse al medio que lo rodea y sobre todo retomar aquellos elementos familiares para definirse como un ser independiente.

Para obtener una comprensión significativa del impacto que tiene la sociedad sobre el adolescente, es necesario conocer algo de la naturaleza del joven como persona, a fin de juzgar lo que puedan ser los resultados conductuales de las influencias de la cultura.

Por otro lado, se ha considerado importante que el adolescente es un producto de su cultura. De tal manera sus acciones y pensamientos reflejan la cultura tal como él la ha experimentado, directa o indirectamente. Así como también la cultura puede producir muchos problemas o puede ser particularmente facilitativa.

De la misma manera, algunos autores como, Heath, Maier y Remmers 1958. (citados en Harrocks 1984), opinan que los jóvenes absorben los valores de la cultura y reflejan en su conducta las actitudes culturales.

Friedenberg 1959 (en Harrocks 1984), describe la adolescencia más que nada como un proceso social cuyo principal resultado es la formación de una identificación clara y estable de sí mismo, también menciona que la cultura hostil impide la formación de cualquier fidelidad de la imagen de sí mismo. Según el autor los adultos poseen una hostilidad interna contra la juventud, que se refleja en la conducta, ocasionando en los adolescentes problemas emocionales, trayendo como consecuencia que esta etapa sea más difícil, más peligrosa, y más problemática.

Concluye que la adolescencia como proceso de desarrollo, comienza a volverse impropia, y la cultura le niega al individuo en desarrollo la integración personal determinante de la madurez, que es el resultado del conflicto entre un ser humano en crecimiento y su sociedad.

Settlage 1970 (ibid.,p.362), postula que los cambios sociales, que conducen a una falta de convicciones acerca de los valores en la sociedad, ha dificultado el papel de los padres. Provocando en los adolescentes problemas en

su proceso de socialización como por ejemplo: dificultades para aceptar retos, devoción a las actividades que no requieren de un esfuerzo competitivo, y escape mediante drogas.

Rocher, 1985. (en Aguirre 1994), explica la socialización como "el proceso por cuyo medio la persona aprende e interioriza, en el transcurso de su vida, los elementos socioculturales de su medio ambiente, los integra en la estructura de su personalidad bajo la influencia de experiencias y de agentes sociales significativos, y se adopta así al entorno social en cuyo seno debe vivir".

3.4.2 Características y tipos de socialización.

Rocher resume las características de la socialización de la siguiente manera:

Es un proceso continuo que está presente a lo largo de toda la vida social del individuo, aunque puede resultar más intenso en la infancia y en la adolescencia.

Supone una capacidad de relación del individuo, que se concreta en la convivencia con los demás y su inserción social, por medio del aprendizaje.

Aceptación o rechazo de normas, valores, etc., y su consiguiente internalización, lo que contribuye a la personalización.

El papel activo del individuo, sobre todo del adulto, hará aceptar o rechazar las invocaciones y cambios culturales, y enriquecer el contenido o material de la aculturación.

Cabe mencionar que para Berger y Luckman 1989 (Ibid.,p.216), existen tres tipos de socialización: La primaria, es la primera que el individuo realiza durante su infancia, y normalmente dentro de la familia. Se hace miembro de la sociedad al asimilar la cultura básica de su grupo, imitando e identificándose con las figuras mayores con las que mantiene lazos de sangre y/o afecto. En este proceso ontogenético realiza la interiorización de la realidad.

La socialización secundaria, se produce en otros grupos, a través de los cuales el individuo contacta con nuevas formas sociales, ampliando la visión de la realidad. Prolonga y completa la socialización primaria en el grupo de iguales, centro educativo, medios de comunicación, etc., en cuyo proceso puede darse en menor medida la identificación.

Por último la socialización terciaria, en donde puede darse una discontinuidad o disocialización en un individuo que se aparta temporalmente de los valores, costumbres o normas de su grupo. En este supuesto, puede corregir esa "desviación" para realizar una resocialización o socialización terciaria Ferrnoso, 1990 (en Aguirre 1994).

3.4.3 Agentes socializadores

Éstos proceden tanto de la sociedad global como de los grupos primarios y secundarios, son múltiples y de diversa fuerza específica, según las distintas etapas del desarrollo y maduración del individuo. Las instituciones (movimientos juveniles, empresas, partidos políticos, sistema educativo, religión, etc.), la comunidad rural y/o urbana, los medios de comunicación social, familia, grupo de iguales, etc., todos ellos mantienen una interrelación, y actúan sobre el individuo para transmitir e inculcar las pautas sociales y culturales vigentes en la sociedad y grupos a los que pertenece. Es importante señalar que dentro de los principales agentes socializadores se encuentran:

- a) La Familia
- b) Grupo de Iguales
- c) Centros Educativos
- d) Medios de Comunicación Social.

El primero de ellos se divide en dos , siendo éstos:

a) La Familia como contexto de interacción social y La Familia como contexto estructural socializador.

La primera se refiere a la importancia que la familia tiene como el primer contexto de interacción que el individuo tiene para su desarrollo social, y al respecto algunos autores como Mascovici, 1976; Shaffer, 1980; y López, 1910 (en Aguirre 1994), resaltan que el individuo se socializa a través de la interacción

comunicativa, ya que sus necesidades más elementales y básicas están programadas para ser satisfechas en sociedad a través de la vinculación o apego. En este proceso el individuo percibe a los "otros significantes", va aprendiendo definiciones de las distintas situaciones y va imitando modelos. Cabe resaltar, que el apego ocurre a todas las edades.

Para la continuidad de la conducta de apego, de la organización social y personal del niño en su desarrollo posterior, es condicionante el ambiente de crianza en condiciones de estabilidad. En este sentido, la importancia que el contexto familiar tiene sobre los procesos evolutivos posteriores se manifiesta de tres formas, según Easterbrooks y Goldberg, 1990 (en Aguirre 1994)

- 1 - Apego seguro del niño a la madre y al padre
- 2 - Estabilidad o cambio en la vida familiar
- 3 - Relación recíproca entre estabilidad familiar y calidad de apego temprano.

En la primera forma puede haber acontecimientos traumáticos o cambios en la vida familiar, que hagan pasar a un joven de apego seguro a inseguro.

En la segunda forma la familia como contexto institucional, nos indica que ésta reduce a su núcleo (padre, madre e hijos) como unidad de "consumo" ha transferido muchas funciones a la sociedad; en su estructura se da un progresivo desarrollo hacia una mayor autonomía y libertad entre sus miembros, hacia un mayor intercambio de los roles masculinos y femeninos, y hacia una mayor participación de la mujer casada en las tareas y actividades reservadas tradicionalmente al hombre.

En la tercera forma, la familia como un subsistema del sistema social, está sometida a los cambios socioculturales (industrialización, movilidad geográfica y profesional, aumento de separación y divorcio, pérdida de la autoridad del varón, etc.)

El indicador del cambio familiar más significativo es de tipo relacional: De una "subordinación", propia de la familia extensa, hacia una mayor igualdad, propia de la familia nuclear moderna. Pinillos, 1976 (en Aguirre 1994), habla de una ideología dominante autoritaria, la cual, obstaculiza la libertad de expresión de los hijos y la organización democrática familiar. La actitud existencial de los hijos de tipo libertario debe ser encauzada en la familia; por lo que ésta debe preparar al individuo para la libertad, que es justamente una de sus funciones básicas.

b) El segundo agente socializador se refiere: Al Grupo de Iguales, el cual, puede recibir otros nombres; como por ejemplo, grupo de compañeros, o grupo de pares. Y se caracterizan porque los miembros tienen la misma o similar edad, y no suelen pertenecer a la misma familia; son considerados iguales desde fuera, aunque existen diferencias entre ellos; su estructura grupal y social es reducida y no siempre está institucionalizada; posee pautas, valores, normas, cultura y símbolos (incluso ritos ceremoniales) propios y diferenciados; sus intereses son inmediatos y de tipo privados. Diversos autores como, Hartup, 1980., Coll 1984.,

González-Anleo, 1991.,Díaz,1991., (en Aguirre 1994) aseguran que en el grupo de iguales se realiza un insustituible y diversificado aprendizaje social, el cual tiene tres funciones a considerar:

Ayuda a transformar la estructura emocional j erarquica de los adultos, proporcionando un espacio de mayor libertad; favoreciendo así la autonomía del pensamiento mediante la discusión y la crítica. Todo lo cual produce un efecto liberador de las perspectivas anteriores al agudizar el juicio personal; y desvalorizando en cierto sentido el ambiente familiar.

En segundo lugar, convierte las reglas y principios heterónomos en convicciones propias, interiorizando los conocimientos, normas valores, y rol sexual, por medio de una adaptación a su propio grupo. Éste proporciona al sujeto una nueva fuente de aprobación y aceptación no adulta. La aprobación y/o rechazo del grupo va a influir en la autoestima; lo que contribuye directa o indirectamente al desarrollo del concepto de sí mismo.

En tercer lugar, amplía los modelos de identificación que ofrecen los medios de comunicación de masas. El grupo de iguales presta una función selectiva y orientadora en relación con la exposición del sujeto ante estos medios. Éstos son valorados según su contribución a la vida social del grupo. La afición a ciertos medios, programas o personajes depende en gran medida de las corrientes de opinión del grupo, que supone un instrumento de prestigio.

Parelló, 1991 (en Aguirre 1994), explica que los mecanismos o estrategias de socialización empleados en el grupo de iguales son parecidos a los utilizados en el grupo familiar y en el grupo educativo escolar. Con la interacción frecuente el joven va identificándose con los otros significantes para él , aunque el grado de implicación afectiva puede variar.

c) El tercer agente socializador es :El Centro Educativo, en éste el estudiante mantiene y amplía la interacción social tanto entre iguales como con otros adultos. Y es aquí donde el estudiante permanece muchos años de su vida, y tiene la función específica de socializarlo al inculcarle los conocimientos, habilidades, actitudes e intereses, que le puedan proporcionar el desempeño de su rol social, y tener éxito en la sociedad. El contenido ideológico del sistema educativo, como un subsistema del sistema social más amplio, es a la vez fuente de socialización y de alineación.

La escuela también tiene una función renovadora de las estructuras sociales, y contribuye a la movilidad y cambio sociales. La independencia afectiva de las figuras paternas proporcionan al individuo otras fuentes de conocimiento. Los profesores son, o pueden ser, modelos significativos y diversificados para el estudiante; y proporcionan un espacio para la actividad crítica. Las experiencias de aprendizaje, donde el estudiante es uno más entre

otros estudiantes, su interacción social, su ambiente físico y social diferentes, en muchos aspectos, del contexto familiar pueden ser un marco teóricamente positivo para el estudiante.

d) El cuarto y último agente socializador son: Los Medios de Comunicación Social, también llamados “medios de comunicación de masa” y pueden ser definidos genéricamente como instrumentos técnicos, a través de los cuales grupos de profesionales transmiten unidireccionalmente contenidos de información, formación o entretenimiento, a un público numeroso, disperso y heterogéneo. Coloma, 1990.,y Moles, 1975 (en Aguirre 1994) .

Existen múltiples funciones que se les asignan a estos medios de comunicación. Entre otras, cabe mencionar las señaladas por Lazarsfeld y Merton, 1977.(en Aguirre 1994).

La Función conferidora de estatus, nos indica que el ser reconocido por estos medios (prensa, radio, televisión) confirma el triunfo y la “importancia” del individuo, el cual se distingue de la multitud anónima.

La imposición de normas sociales, se refiere a la publicidad que ejerce una presión para una moralidad única. Las normas sociales son confirmadas al denunciar la desviación de las mismas.

La disfunción narcotizante, la cual, está encaminada a la cantidad de información que puede servir para narcotizar y no para estimular al lector o al oyente medio.

Dicho lo anterior, es evidente el poder y la influencia de estos medios como agentes de control social e ideológico. Y es de gran trascendencia mencionar los posibles efectos según Coloma, 1990, que se relacionan con el proceso de socialización. El primer efecto promueve la pasividad, por la unidireccionalidad y sugestibilidad de sus mensajes (largos periodos de pura pasividad ante el televisor producen una teleadicción). Aunque el individuo puede ser activo ejercitando algunos sentidos (vista, oído) y realizando procesos mentales, ya que el sujeto debe tener un yo activo; el siguiente efecto desrealiza lo real y promueve las relaciones parasociales. Realmente estos medios pueden banalizar la realidad y producir desorientación o conformismo, creando las llamadas claustrofilias (divertirse, trabajar y relacionarse con la pantalla, y no con las personas). Las relaciones de tipo parasocial suelen estar unidas a procesos de identificación con héroes artificiales (divismo), que no favorecen el protagonismo ni la autonomía. El último efecto nos señala la entrada brusca de los niños en el mundo de los adultos, es decir, la visión indiscriminada de programas de niños y de adultos, por parte de los niños, hace que éstos reciban respuestas antes de haber preguntado. Esto puede suponer, en algunos aspectos, un replanteamiento de la Psicología Evolutiva tradicional.

Cabe señalar, que no todo es negativo, actualmente existe una corriente de trabajos, que están aportando importantes recursos didácticos al proceso enseñanza- aprendizaje. Ballesta,1991 (en Aguirre 1994).

3.5 El Adolescente y La Escuela

Es válido recordar que la escuela es una extensión de la familia, ya que el estudiante se pasa gran parte de su tiempo en ésta. Aun cuando ese tiempo se reparte entre labores académicas, y ciertas actividades extracurriculares como, actividades sociales y deportivas, se puede decir, que la mayor parte de ese tiempo se emplea en aprender, lo cual se va ha ir preparando, orientando, y formando al adolescente para la vida adulta, proporcionándole nuevos conocimientos y experiencias.

3.5.1 El Maestro y sus Alumnos

Es evidente que el maestro desempeña un papel importante en la vida del estudiante, ya que representa la principal estructuración del ambiente escolar, que a su vez se relaciona con el estudiante individual. Los maestros deben adoptar una serie de papeles que incluyen el de asesor, disciplinador, amigo, y principalmente el de psicólogo, pero muy especialmente el de “padre adoptivo” en algunos casos.

Grane 1954 (en Powell 1975) describió la manera en que funcionan los maestros, como “padres adoptivos” de sus alumnos. Sugirió que los maestros deben considerar a sus alumnos como a una personalidad total, y no como al ejecutador de ejercicios intensivos.

Existen millones de estudiantes y en especial adolescentes, que presentan problemas emocionales, que interfieren negativamente con sus intentos para aprender. Y es aquí precisamente donde el maestro debe estar al margen de los primeros síntomas del desajuste mental y social, para establecer programas de prevención y/o remedio, cabe aclarar que se debe trabajar en conjunto con los padres.

Vaughan 1955 (en Powell 1975) sugiere que un programa de salud mental dentro del sistema escolar, debe ocuparse de las emociones del individuo y del bienestar físico y de todas las personas que integran la comunidad escolar.

Korman 1984 (en Powell 1975) opina al respecto que el maestro debe tener conocimientos de psicología del desarrollo humano, conocimientos en la psicología del aprendizaje y además la habilidad para poner dichos conocimientos en práctica, para poder entender la personalidad de cada alumno.

Farnsworth 1955 (en Powell 1975) subrayó que los principios psicológicos de utilidad para el maestro, incluyen las actitudes del buen maestro hacia sí

mismo y hacia sus alumnos. Habló del papel que el maestro desempeña en alentar la madurez del alumno y de otros aspectos positivos de las relaciones maestro-alumno. Puso especial énfasis en el “amor” y el “afecto”, así como la preocupación que debe tener el maestro por el desarrollo emocional del alumno.

No siempre se debe pensar que el alumno es por lo regular el del problema, ya que existen casos donde los maestros son los desajustados o bien los que presentan problemas emocionales, provocados por frustraciones relacionadas con el trabajo o por problemas emocionales personales.

Snyder 1947 (en Powell 1975) pensó que el desajuste entre los maestros era más importante, debido a que ellos afectan el ajuste de otros. También postuló que los maestros ajustados tienen una importante influencia sobre el ajuste del alumno, es decir, que el maestro que presenta problemas emocionales, puede influir negativamente en un alumno que también se encuentre perturbado emocionalmente, pero existe la duda de que un maestro desajustado cause daño a los jóvenes que básicamente están bien ajustados. Por último el autor deduce que la mayoría de los estudiantes se adaptan a la personalidad del maestro.

3.5.2 La Disciplina en la Escuela

A menudo la mayoría de los jóvenes que muestran marcados problemas de conducta, presentan perturbaciones emocionales o problemas de aprendizaje

Y a consecuencia de éstos las autoridades de las escuelas consideran que la administración de castigos, incluyendo una medida severa como la expulsión resolverá los problemas de estos jóvenes. Sin embargo, la solución debe encontrarse en la atención psicológica y así proporcionar un diagnóstico y a su vez un tratamiento para mejorar la conducta de dichos jóvenes.

Cabe señalar, que no siempre el alumno que causa disturbios presenta dificultades emocionales o de aprendizaje, ya que puede darse el caso de ser un estudiante que termina pronto sus labores antes que sus compañeros y que no tiene nada en qué ocuparse. Si el maestro asignara a este joven una actividad extra, su mala conducta aparente, cesará.

En algunas escuelas secundarias tratan de hacer partícipes a los estudiantes en el establecimiento de medidas disciplinarias. Los cuales parecen responder bien a la disciplina administrada por su grupo de iguales. Aparentemente la interacción entre el alumno y la escuela en el establecimiento de códigos de conducta es más efectiva que cuando sólo las autoridades escolares intervienen en su establecimiento.

Rockwell 1950 (en Powell 1975) ofreció diez sugerencias a los maestros para ayudar a los alumnos a desarrollar la responsabilidad de la auto disciplina: permitir a los alumnos arreglar el salón de clases; planear con ellos las actividades diarias; revisar con el grupo las actividades del día; planear un

programa que cubra las necesidades de los alumnos; permitir que éstos se evalúen a sí mismos; ayudar a los jóvenes a fijar sus normas, ver que todos sean aceptados entre sí; hacer del salón de clases un laboratorio de aprendizaje; dar personalidad al salón de clases y ver el efecto que la personalidad del maestro tiene sobre los alumnos.

Celler 1951 (en Powell 1975) señala que el enriquecimiento de la clase mediante el uso de técnicas visuales, la constancia de los diversos procedimientos dentro del salón de clases de manera mecánica y la enseñanza "entusiasta", están íntimamente ligados con la disciplina efectiva.

Algunos investigadores como Eaton 1956; Hales 1940; Tallent 1956 y Tucker 1938 (en Powell 1975) coincidieron en los siguientes puntos en cuanto al problema de la indisciplina:

- Son más los varones que las mujeres quienes presentan problemas de conducta.

- Los jóvenes que necesitan ser disciplinados, tienen un CI promedio inferior a los que no.

- Hay pruebas que indican que un número mayor de estudiantes con problemas de conducta, vienen de estratos socioeconómicos inferiores.

3.5.3 El Desertor

El problema de los alumnos que dejan la escuela, es uno de los más graves a los que se enfrentan los educadores.

Al parecer existen factores que influyen negativamente sobre este hecho, como por ejemplo, la inteligencia verbal baja, la falta de participación en actividades extracurriculares, los hogares desintegrados y factores emocionales característicos de la adolescencia. Sin embargo, Penty 1956 (en Powell 1975) asegura que si dichos factores actuaran a la inversa, servirían para alentar a los alumnos a seguir en la escuela.

Arnholter 1956 (en Powell 1975) realizó un estudio con alumnos desertores y no desertores, en donde aplicó un test de Frases Incompletas de Rotter, encontrando que los desertores presentan personalidades peor ajustadas, que los no desertores.

Una investigación realizada en Kentucky por Hecker 1953, reveló cuatro razones por las que los estudiantes dejaban la escuela; la primera, es ocasionada por materias reprobadas frecuentes, especialmente en el primer grado; la segunda por los alumnos que repiten una o varias veces el grado escolar; la tercera se refiere a la falta de oportunidades para tomar parte en actividades extracurriculares; la cuarta y última razón es la creencia de que la escuela no da un programa que les proporcione experiencia para un trabajo futuro.

Existe otro factor importante, y es que algunos de los jóvenes que desertan de la escuela secundaria, creen que los negocios y el dinero es lo más necesario e importante en ese momento de su vida, sin darle el mayor crédito a su formación educativa. Sin embargo, con el tiempo muchos de ellos se arrepienten al ver que ese no era el camino para su superación personal y vocacional.

Por consiguiente, si se conocen las causas y razones que estos chicos tienen para dejar los estudios, los profesores en conjunto con psicólogos y autoridades de la escuela deberían realizar programas de detección, y llevar a cabo métodos o programas para la disminución de dicho problema, sometiendo a los alumnos desertores a un tratamiento.

3.5.4 Orientación en la Escuela Secundaria

El papel del orientador representa una posición clave en la vida de la escuela, ya que éste tiene en sus manos un sin número de responsabilidades en beneficio del estudiante, el cual muy a menudo requiere de orientación para su formación profesional, personal y por su puesto educativa, y a su vez lo encamina a concebir sus propios valores y metas.

Existen algunos autores como Hill 1983, quien define la Orientación como el aspecto del servicio educativo que trata de ayudar al alumno considerado como

individuo a comprenderse, a entender a su medio y las demandas de éste, a dar lugar a una razonable armonía entre su ambiente externo y él mismo.

Para Mathewson (en Hill 1983) la Orientación es “como un proceso de aprendizaje para el individuo a orientar, cuyo punto focal se localizará en la comprensión cognoscitiva consciente que el individuo tenga del yo, de las condiciones situacionales importantes y de las relaciones entre el yo y el medio”.

Autores como Tyler 1984 opinan que la Orientación se puede interpretar de dos maneras: de acuerdo con la primera; el objetivo fundamental es facilitar las elecciones y decisiones prudentes; con respecto a la segunda, el propósito primordial es promover la adaptación o la salud mental.

Cualquiera de las definiciones anteriores nos llevan al mismo punto, ya que el fin es proporcionar al alumno un servicio óptimo, el cual le permita conocer las herramientas y el camino adecuado para su formación y desarrollo personal.

Existen programas de Orientación en las escuelas secundarias que contienen funciones específicas, las cuales permiten ayudar al alumno a superar los problemas propios de su edad, dichas funciones son las siguientes:

-Ayudar al estudiante a la adaptación social durante el periodo rápido y confuso por el que se encuentra.

-Ayudar a confrontar y desarrollar normas emocionales positivas. Muchos problemas emocionales provienen de no atender debidamente a los desconcertantes cambios físicos y a las demandas sociales de la temprana adolescencia. En este aspecto, muchos problemas requieren consejo individual y no pueden ser atendidos por procedimientos de grupo.

-Ayudar al alumno a que aprenda cosas sobre sí mismo mediante el uso de test, cuestionarios consejos, discusiones en grupo y por otros medios al alcance. El material autobiográfico y las gráficas de autoanálisis son también de gran utilidad.

-Alentar los intereses vocacionales a través de la información ocupacional. En términos de este aspecto, la gran necesidad del periodo de la secundaria es de ayuda para el desarrollo de actitudes sanas y equilibradas respecto del mundo del trabajo y el lugar en potencia que el muchacho ocupará en él. La propia comunidad es el mayor recurso.

-Ayudar a satisfacer la curiosidad intelectual. El propósito tradicional de exploración de la secundaria es de gran importancia. La flexibilidad del programa debiera permitir esto en gran medida. La secundaria debería ser una institución intelectualmente alerta y estimulante para los niños a todos los niveles de capacidad.

-Ayudar a incrementar el poder de retención de alumnos en las escuelas. Las deserciones no son responsabilidad específica de ningún nivel escolar. La secundaria es una posición estratégica para reconocer a los desertores

prematuramente en potencia, para determinar las causas en cada caso, entrar en contacto con esos chicos a través del consejo, antes que lleguen a la edad en que legalmente pueden decidir por sí mismos abandonar la escuela, y realizar esfuerzos instruccionales y otros ajustes a modo de hacer de la escuela una experiencia más satisfactoria para estos alumnos.

Por último, es conveniente evaluar constantemente el o los programas, con el objeto de comprobar que éstos funcionen efectivamente, y así poder hacer los cambios pertinentes sobre éstos. Sin olvidar que también debe mejorar cada vez más la relación maestro-alumno.

Taxler 1951 (en Powell 1975) considera que un buen programa de orientación que prepare al alumno para sus estudios posteriores empieza muy pronto en la experiencia educativa del estudiante, mediante su evaluación y alentándolo a su máximo desarrollo. Dicho programa consiste en seis campos de orientación los cuales se mencionan a continuación: 1) evaluación de la aptitud escolar general; 2) descubrimiento de amplias habilidades e intereses; 3) identificación de debilidades en las habilidades fundamentales, que pueden interferir con el éxito educativo; 4) asesoramiento en la elección de materias en la escuela secundaria, materias que deben brindarles una base amplia tanto para la universidad, como para la vida; 5) asesoramiento para desarrollar las cualidades personales y para mejorar el ajuste, y 6) orientación a los estudiantes.

Con respecto a lo antes mencionado es importante aclarar que sin un buen orientador de nada sirven los programas. Schuyler 1948 (en Powell 1975) pensaba que los consejeros u orientadores deben estar entrenados muy ampliamente en los principios de la psicología e higiene mental, así como tener una mejor comprensión de las diferentes técnicas de orientación y contar con un entrenamiento mejor en el uso de los principios de la estadística.

Sin olvidar que tanto el orientador como el director de la escuela, deben tomar en cuenta, los problemas particulares de su escuela, para la elaboración de dichos programas, ya que se debe considerar la comunidad de la que proviene el estudiante , es decir, la zona geográfica su carácter-agricultor, residencial o industrial y hasta su estructura política.

Para concluir el presente apartado sobre la orientación en la escuela secundaria, es de vital importancia señalar, la absoluta necesidad de una mayor interacción entre padres y orientadores. Ya que con frecuencia los padres, solo logran tener un conocimiento de segunda mano de las pláticas entre sus hijos y los orientadores. De hecho, los orientadores deberían invitar a los padres a asistir a todas las conferencias, y no sólo en los casos en que han surgido dificultades. Se cree que si los padres participaran más activamente en los programas de orientación, éstos reforzarían más las actividades de sus hijos. Esta interacción también pondría de acuerdo a los padres y orientadores en una dirección común para que ambos pudieran asesorar al joven, evitando algunas de las contradicciones que existen actualmente.

CAPÍTULO IV

CAPITULO IV METODOLOGIA

4.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuál es el efecto de la aplicación de un curso de hábitos de estudio y autocontrol en estudiantes con bajo rendimiento escolar de tercer año de secundaria, sobre sus habilidades de estudio y su rendimiento escolar?

4.2 OBJETIVO

- Determinar la influencia de un curso de hábitos de estudio y autocontrol en estudiantes con bajo rendimiento escolar de tercer año de secundaria, sobre sus habilidades de estudio y su rendimiento escolar.

4.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

a) Identificar si existen diferencias en cuanto a las habilidades de estudio que presentan los estudiantes (motivación, organización y técnicas de estudio) antes y después del curso.

b) Establecer si existen diferencias en cuanto al rendimiento académico de los estudiantes (número de materias reprobadas) antes y después del curso.

c) Identificar si existe una relación entre las habilidades de estudio adquiridas durante el curso y el número de asistencias a éste.

4.4 HIPÓTESIS

La aplicación de un curso de hábitos de estudio y autocontrol mejorará las habilidades de estudio y el bajo rendimiento escolar de los alumnos de tercer año de secundaria.

Hipótesis de trabajo

H1: Si existen diferencias significativas en cuanto a las habilidades de estudio (motivación, organización y técnicas) antes y después del curso.

Hipótesis nula

H₀: No existen diferencias significativas en cuanto a las habilidades de estudio (motivación, organización y técnicas) antes y después del curso.

Hipótesis de trabajo

H2: Si existen diferencias en cuanto al rendimiento académico de los estudiantes (número de materias reprobadas) antes y después del curso.

Hipótesis nula

H₀: No existen diferencias en cuanto al rendimiento académico de los estudiantes (número de materias reprobadas) antes y después del curso.

Hipótesis de trabajo

H3: Si existe una relación entre el número de asistencias al curso y las habilidades de estudio adquiridas en éste.

Hipótesis nula

H₀: No existe una relación entre el número de asistencias al curso y las habilidades de estudio adquiridas en éste.

4.5 VARIABLES

Variable Independiente: Curso de hábitos de estudio y autocontrol.

Variabes Dependientes: Habilidades de estudio y rendimiento académico.

4.6 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES

V.I. Curso de hábitos de estudio y autocontrol.

Es un curso que a través de su contenido nos permite conocer actividades de autoevaluación cuantitativa y cualitativa, hacer uso de la lectura individual, del razonamiento individual y en grupo, de comunicación, de experiencias de estudio, así como también del planteamiento de soluciones individuales, conclusiones colectivas y elaboración de planes de acción basados en el autocontrol (Aduna y Márquez, 1993).

V.D. Habilidades de estudio.

Son las aptitudes que han sido aprendidas por un individuo hasta el grado de poder ejecutarlas con rapidez y esmero y se relacionan con la atención concentrada hacia un tema con el propósito de adquirir información acerca de él, de resolver problemas relacionados con él o de aprenderlo de memoria (Diccionario de Psicología. Warren 1995).

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

V.D. Rendimiento académico.

Se refiere a los resultados cuantitativos y cualitativos que en términos de conducta cognoscitivas, afectivas y psicomotrices se logran como consecuencia de la acción escolar y al finalizar una sesión diaria o un periodo semanal, mensual o anual. La diferencia entre las conductas que se tengan antes de un proceso de enseñanza-aprendizaje y las que se tienen después de tal efecto (Diccionario de Pedagogía, 1976).

4.7 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

V.I. Curso de hábitos de estudio y autocontrol.

Este curso fue impartido por el experimentador, constó de 16 sesiones donde se les enseñaron diversas habilidades de estudio a un grupo de alumnos, utilizando instrucción directa. El procedimiento completo se describe en el apartado correspondiente.

V.D. Habilidades de estudio.

Se tomaron como habilidades de estudio, las calificaciones obtenidas de la Encuesta de Habilidades de Estudio (Brown & Holtzman, 1974).

V.D. Rendimiento académico.

El rendimiento académico se evaluó con base en el número de materias reprobadas, es decir, los alumnos que tenían más de tres materias reprobadas, se les consideró de bajo rendimiento académico.

4.8 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación fue de tipo exploratorio ya que en este nivel de investigación únicamente se busca indagar las características del fenómeno de estudio (Hernández, et al., 1996), en este caso la efectividad del curso para modificar las habilidades de estudio y el rendimiento académico en un grupo de estudiantes de bajo rendimiento de tercero de secundaria.

4.9 DISEÑO

Se utilizó un diseño cuasiexperimental con medida pre-post , ya que hubo manipulación de variables pero no se tuvo un control experimental estricto pues no se trabajó con un grupo control y los sujetos no se seleccionaron al azar; únicamente se tomó una medida del comportamiento de los sujetos antes y después del curso (tratamiento).

4.10 POBLACIÓN

La población con la que se trabajó estuvo conformada por los estudiantes (N=75) de secundaria del turno matutino, del Colegio Liceo Ibérico Americano.

4.11 MUESTREO

El muestreo utilizado fue de tipo no probabilístico de sujetos tipo, ya que no se seleccionaron de manera aleatoria, sino que se trabajó con los sujetos que reunieran las siguientes características: que presentaran bajo rendimiento académico (más de 3 materias reprobadas) y que cursaran tercero de secundaria.

4.12 MUESTRA

La muestra quedó constituida por 15 sujetos del turno matutino, del Colegio Liceo Ibérico Americano, entre los cuales había 14 hombres y 1 mujer, cuyas edades fluctuaron entre los 14 y 18 años ($\bar{x} = 15.6$), los criterios de inclusión fueron que estuvieran en tercero de secundaria y que adeudaran más de tres materias.

A todos los sujetos se les hizo una evaluación antes del tratamiento y asistieron durante todo el curso, sin embargo dos de ellos no se presentaron a la evaluación después del tratamiento por ser expulsados por las autoridades de la escuela; quedando una muestra de 13 sujetos para el análisis final.

4.13 INSTRUMENTO

Para efectos de la presente investigación se utilizó la Encuesta de Habilidades de Estudio de Brown y Holtzman (1974), que fue traducida y editada, por Editorial Trillas en Guía para la Supervivencia del Estudiante (1996), bajo la revisión de Pablo Reyes López de la Dirección General de Orientación Vocacional de la UNAM.

Las encuestas constan de tres cuestionarios, en los cuales se indican problemas referentes a organización del estudio, técnicas de estudio y motivación para el estudio. Cada lista a marcar contiene veinte preguntas que han de ser contestadas con Sí o No.

a) Organización del estudio

En esta primer encuesta las preguntas están divididas en dos áreas de problemas: de la 1 a la 10 señalan preguntas referentes a problemas comunes

relacionados con el uso efectivo del tiempo dedicado al estudio, las preguntas de la 11 a la 20 nos indican problemas comunes asociados con una organización eficiente del lugar donde se estudia. (Anexo 1)

b) Técnicas de estudio.

En esta encuesta se dividen las preguntas de la siguiente manera. De la 1 a la 4 tratan de problemas asociados con la lectura de libros de texto; de la 5 a la 8 con problemas de la toma de apuntes en clase; de la 9 a la 12 problemas para redactar informes; de la 13 a la 16 problemas para la presentación de exámenes y de la 17 a la 20 problemas en el momento del examen. (Anexo 2)

c) Motivación para el estudio.

Y por último en la encuesta sobre motivación para el estudio las preguntas de la 1 a la 14 tratan problemas causados por una actitud indiferente o negativa hacia el valor de la educación; de la 15 a la 20 abordan los problemas que surgen del negativismo o de la indiferencia hacia los profesores (Anexo 3)

El tiempo empleado para contestar las tres encuestas es de 15 min. aproximadamente.

Cuenta con una hoja de respuestas que presenta una columna por encuesta, en la cual se tiene que marcar la casilla seleccionada ya sea con "Si" o "No" (Anexo 4).

Las encuestas se califican cada una por separado, contando el número de respuestas a la alternativa " No" para cada encuesta; obteniendo de esta manera en forma directa el puntaje crudo de la encuesta, enseguida se procede a transformar esta calificación en percentiles y rango fraccional, mediante las tablas de normas de cada encuesta.

La puntuación total de las habilidades de estudio se obtiene sumando las calificaciones crudas de las tres encuestas y transformando el total en rango percentil.

Para la interpretación de los resultados, se cuenta con una tabla de comparación, que permite convertir las calificaciones crudas a un rango percentil (porcentaje aproximado que ha sobrepasado a la muestra). Un rango fraccionario (fracción aproximada que ha sobrepasado a la muestra), y una interpretación por medio de una escala verbal de nueve puntos, que abarca desde "muy bajo" a "muy alto" (Anexo 5).

También cuenta con un perfil para graficar los resultados de cada estudiante (Anexo 6) y se incluye un horario de actividades (Anexo 7).

4.14 ESCENARIO

La investigación se llevó a cabo en el Colegio Liceo Ibérico Americano de la Zona Metropolitana de la Ciudad de México, el curso se impartió en un salón de clases de 5 x 6 metros, el cual tenía iluminación y ventilación adecuada.

4.15 MATERIALES

Se utilizaron cartulinas, pizarrón y gises para exponer el contenido teórico del curso. Además se emplearon formatos de cuestionarios, hojas de respuesta, gráficas, tablas de conversión y un horario de actividades para cada uno de los estudiantes. Por último, se trabajó con los siguientes artículos: "Breves señalamientos sobre algunas condiciones para el aprendizaje", "La voluntad" y "Material de instrucciones". (Anexos 8,9 y 10)

4.16 PROCEDIMIENTO

Se contactó con las autoridades del Colegio ofreciéndoles un curso sobre hábitos de estudio y autocontrol, se explicó a grandes rasgos el contenido y objetivo de dicho curso, obteniendo una respuesta afirmativa y una gran disposición por parte de las autoridades.

Se programaron los días y horarios en que se impartiría el curso. Éstos se asignaron de la siguiente manera: tres sesiones por semana, ocupando los días en que se imparte la materia de Orientación Educativa con una duración de 50 minutos por sesión.

Una vez formalizado el compromiso se asistió al salón de clases donde la directora presentó al instructor ante los alumnos, explicándoles el motivo de la presencia del instructor.

El curso de hábitos de estudio y autocontrol se dividió en las siguientes fases:

- 1) Autoevaluación
- 2) Análisis Colectivo de Problemas de Estudio
- 3) Análisis Individual y Colectivo de la Conducta de Estudio
- 4) Formulación de un Plan de Acción
- 5) Auto Control en el Estudio

El curso constó de 16 sesiones con una duración aproximada de 50 minutos cada una, las cuales se describen a continuación.

FASE 1. AUTOEVALUACIÓN .

Objetivos:

- Comprender las metas por lograr y los procedimientos por seguir durante el curso.
- Detectar las deficiencias de la propia conducta de estudio.

Sesión 1

El instructor describió brevemente el curso en general informándoles a los alumnos el contenido de éste: “El curso está conformado por 5 fases, la primera tiene como objetivo la Autoevaluación, en ella se detectan las fallas más importantes en la actividad de estudiar. Las tres fases siguientes (2, 3 y 4) establecen marcos de referencia que permiten detectar y definir los problemas en el estudio, además de adquirir información para plantear posibles soluciones. En la fase 5 se propone un plan de acción, basado en el empleo de técnicas de autocontrol, para incrementar la autonomía, tenacidad y perseverancia en los estudios”.

Posteriormente, se procedió a la aplicación del instrumento de la siguiente manera. Partiendo del supuesto de que a la mayoría de los estudiantes se les

dificulta llevar un buen control del tiempo y así dedicarle más horas al estudio se les repartió un horario de actividades con el propósito de que plasmaran sus actividades diarias, ya que en el curso se profundizó con respecto al tema haciéndoles notar que una de las principales causas de su bajo rendimiento académico es la mala administración del tiempo.

Enseguida se repartió el instrumento sobre habilidades de estudio, entregándoles a cada uno de los alumnos una hoja de respuestas y tres encuestas indicándoles que dichas encuestas están formadas por tres breves cuestionarios de veinte preguntas a las que contestarán con Sí o No. Se les hizo énfasis en que no hay respuestas correctas o incorrectas ya que la contestación adecuada es su juicio de valor sincero sobre su modo de actuar y sus actitudes personales respecto al estudio. Finalmente se les pidió que no omitieran ninguna respuesta.

Conforme terminaban los alumnos entregaban sus cuestionarios y se retiraban.

Sesión 2

En esta sesión, los alumnos manifestaron verbalmente sus actitudes, hábitos y habilidades en el estudio derivadas de sus respuestas de la encuesta de habilidades de estudio.

Sesión 3

Para terminar la fase de autoevaluación, se les pidió a los alumnos sus comentarios acerca de sus actitudes y conductas tanto adecuadas como inadecuadas que tienen como estudiantes.

Al final de esta sesión se les entregó a los estudiantes los artículos “Breves señalamientos sobre algunas condiciones para el aprendizaje” (Anexo 8) y “La voluntad” (Anexo 9). Encargándoles como tarea que los leyeran, también se les pidió un diccionario para la siguiente sesión.

FASE II. ANÁLISIS COLECTIVO DE PROBLEMAS DE ESTUDIO.

Objetivos:

- Facilitar interacciones positivas entre los miembros del grupo.
- Efectuar un análisis integrador de las lecturas realizadas.
- Analizar las actitudes y conductas asumidas en relación con las tareas.

- Elaborar el perfil general del grupo en relación con sus problemas de actitudes, hábitos y habilidades de estudio.

Sesión 4

En esta sesión se realizó la presentación del grupo entre sí, para “romper el hielo”, indicándoles a los alumnos que dijeran su nombre, cuál es su pasatiempo favorito y sus intereses en el estudio.

El instructor preguntó el nombre a cada uno de los alumnos y los invitó a participar según el procedimiento anterior.

Sesión 5

Después de la presentación, se revisaron y analizaron las tareas asignadas de la sesión 3 de la siguiente manera:

1) Se analizaron las conductas asumidas frente a las tareas, así como sus posibles consecuencias positivas o negativas, en relación con los objetivos personales expresados acerca de lo que se esperaba lograr en el curso.

2) Se aclararon dudas y se dialogó sobre la importancia que tiene el material leído para el grupo.

Sesión 6

Durante la sexta sesión se analizó la relevancia que tiene el uso del diccionario para la realización de una mejor lectura. Además, se relacionó la actuación voluntaria utilizando el artículo “La voluntad” (Anexo 9), con la administración del tiempo con base al horario de actividades (Anexo 7) y “Date tiempo para darte tiempo” (Anexo 10).

Sesión 7

El instructor presentó el perfil del grupo, que se obtuvo, a partir de la encuesta de habilidades de estudio.

Se explicó que las escalas con un rango percentil superior a 50 serían consideradas positivas o promedio.

Las escalas con un rango percentil igual o inferior a 33 serían consideradas negativas (o promedio bajo).

El instructor sumó para cada escala el número de alumnos que obtuvieron calificación promedio y calificación por debajo del promedio.

Por último, se graficaron los resultados obtenidos y se les presentaron a los alumnos. Además, se les dejó como tarea escribir los objetivos que quisieran alcanzar para mejorar la propia calidad como estudiante y llevar un diccionario para la siguiente sesión.

FASE III. ANÁLISIS INDIVIDUAL Y COLECTIVO DE LA CONDUCTA DE ESTUDIO.

Objetivos:

- Analizar el perfil del grupo obtenido en la sesión anterior.
- Revisar y analizar en conjunto el material instructivo que facilitará al grupo la solución de sus problemas en el estudio.

Sesión 8

Se analizó y se comentó la tarea asignada en la sesión anterior. Después se analizó colectivamente el perfil del grupo mediante las siguientes actividades:

Se interpretaron las escalas (organización, motivación y técnicas en el estudio) que presentaron una mayor frecuencia en el grupo tanto en calificaciones positivas o promedio, como negativas o por debajo del promedio. Se les entregó una gráfica individual, con la finalidad de analizar sus fallas personales.

Por último, se relacionaron las escalas entre sí. Por ejemplo, en lo que se refiere a organización (administración del tiempo) y motivación, el instructor señaló que la motivación influye en gran medida para que haya una adecuada administración de las actividades escolares y del tiempo dedicado a realizarlas. Después preguntó a los integrantes del grupo sus opiniones al respecto, pidiéndoles que hicieran referencia a sus experiencias personales.

Sesión 9

En ésta, se relacionaron las lecturas "Breves señalamientos sobre algunas condiciones para el aprendizaje", "La voluntad" y "Date tiempo para darte tiempo" con las escalas analizadas. (Anexos 8,9 y 10).

Se profundizó sobre el significado de motivación, voluntad y hábito, con el apoyo del diccionario.

También se relacionaron las conductas presentadas en el aula durante el curso, con el material que se va analizando. Por ejemplo, si el grupo tenía problemas en la lectura, o no participaba activamente, se le hacía notar que ese tipo de conductas manifestadas durante el curso, muy probablemente, las presentaban cotidianamente en el salón de clase.

Por último, el grupo mencionó y analizó las causas a las que atribuyeron este tipo de situaciones.

Sesiones 10, 11 y 12

Considerando los problemas detectados en la conducta hasta ese momento, y tomando en cuenta las inquietudes más relevantes de cada uno de los miembros del grupo, el instructor repartió el "Material de instrucciones" (Anexo 10), que sirvió de apoyo para la solución de sus problemas. Los temas generales que trató ese material fueron los siguientes:

- a) Desarrollo personal
- b) Mejoramiento del aprendizaje
- c) Comunicación verbal
- d) Administración del tiempo
- e) Atención, concentración y memoria
- f) Apuntes de clase
- g) Habilidades para la lectura
- h) Redacción de temas e informes
- y) Preparación y presentación de exámenes

Se pretendió que el material se leyera y analizara primeramente en forma individual, y después se comentara en equipo. Para después formar equipos de tres personas interesadas en analizar problemas comunes, donde uno leyera el material relativo a los apuntes de clase; el segundo, el de la administración del tiempo y el tercero, el de la atención, concentración y memoria. Cada uno expondría a las demás sus comentarios y los puntos principales tratados en el material.

Sin embargo, el grupo de estudiantes con el que se trabajó no respondió a dicha manera de proceder, por tal motivo, se trabajó de la siguiente forma: el instructor expuso paso a paso los temas anteriores y al mismo tiempo los alumnos subrayaban lo más trascendente.

Se les encargó como tarea repasar el artículo "La voluntad".

FASE IV. FORMULACIÓN DE UN PLAN DE ACCIÓN.

Objetivo

- Bosquejar un plan de acción dirigido a minimizar las deficiencias personales en la conducta de estudio.

Sesión 13

El instructor dictó las siguientes preguntas para que el alumno efectuara por escrito un análisis individual sobre las mismas:

¿ Qué tan importante es la voluntad para la elaboración de un plan de acción que mejore la calidad y la efectividad de la conducta de estudio?

¿ Qué soluciones puedo prever para mis problemas de estudio?

¿ Qué limitaciones como estudiante me han impedido obtener un mejor provecho de este curso hasta ahora (por ejemplo: problemas de lectura, de atención de concentración, etc.)?

Sesión 14

Esta sesión se inició con una discusión colectiva a partir de las conclusiones a las que los alumnos llegaron individualmente en las preguntas de la sesión anterior.

FASE V. AUTOCONTROL EN EL ESTUDIO

Objetivos

- Conocer técnicas que propicien el autocontrol dentro de un plan de acción dirigido a mejorar la conducta de estudio.

Sesión 15 y 16

El conductor comentó brevemente el fundamento de las técnicas de autocontrol que se emplearon en este curso, procurando la máxima participación de los alumnos. Como parte de las técnicas de autocontrol, se les enseñó a los alumnos que existen estímulos externos e internos (Aduna & Márquez, 1993).

Después de concluir el curso, se dejó un periodo de dos semanas para que los alumnos llevaran a cabo las técnicas y la información obtenida en dicho curso, así como la reflexión y un cambio de conducta. Cubierto el plazo se procedió a aplicar el mismo instrumento de medición como post-test.

Por último, se capturaron los datos obtenidos de la aplicación de los cuestionarios, así como las calificaciones de los alumnos, para realizar el análisis estadístico. En la siguiente sección se muestran los resultados.

4.17 ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS.

El análisis de datos se hizo mediante el Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Ya que el objetivo principal de esta investigación fue identificar la influencia de un curso sobre hábitos de estudio y autocontrol en las habilidades de estudio y el rendimiento académico en un grupo de estudiantes de secundaria, se buscó determinar si existieron diferencias estadísticamente significativas entre las habilidades de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes antes y después del tratamiento.

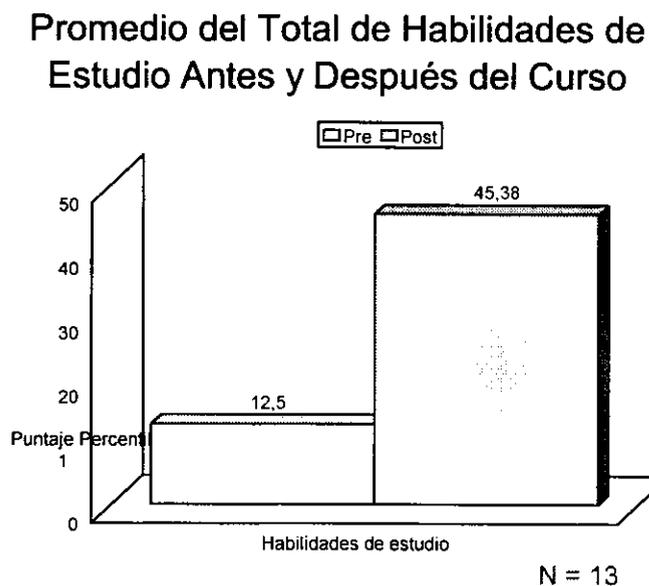
Para ello, se utilizó la prueba *t* de Student para datos relacionados, pues esta prueba nos permite identificar diferencias entre los promedios de dos muestras; además se tenían datos con un nivel de medición de razón y un diseño relacionado. Un nivel de medición de razón ya que se trabajó con los percentiles obtenidos a partir del número respuestas No de los sujetos. Y se trató de un diseño relacionado porque se midió a los mismos sujetos antes y después del tratamiento (Coolican, 1994).

RESULTADOS

RESULTADOS

En el total de las habilidades de estudio (organización, técnicas y motivación) se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de los sujetos antes y después del tratamiento con una razón t de 3.43 y una probabilidad asociada de ocurrencia de .005. Donde el puntaje promedio del total de habilidades antes del curso fue de 12.54 y después del curso fue de 45.38. Los promedios se muestran en la figura 1.

Fig. 1



Además se aplicó la prueba t para analizar cada una de las habilidades de estudio de manera separada, y se encontraron los siguientes resultados:

1) Organización del estudio.

Con relación a esta habilidad se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de los sujetos antes y después del tratamiento con una razón t de 3.36 y una probabilidad asociada de ocurrencia de .006. Donde el puntaje promedio de organización antes del curso fue de 20.08 y después del curso fue de 52.

2) Técnicas de estudio.

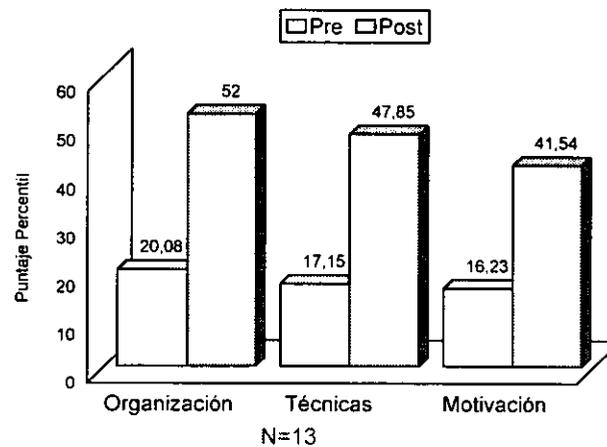
En esta habilidad también se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de los sujetos antes y después del tratamiento con una razón t de 3.24 y una probabilidad asociada de ocurrencia de .007. Ya que el promedio de técnicas de estudio antes del curso fue de 17.15 y después del curso fue de 47.85.

3) Motivación para el estudio.

También se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a esta habilidad, entre los puntajes de los sujetos antes y después del tratamiento con una razón t de 2.71 y una probabilidad asociada de ocurrencia de .019. Donde el puntaje promedio de motivación antes del curso fue de 16.23 y después del curso fue de 41.54. Los promedios por cada área se muestran en la figura 2.

Fig. 2

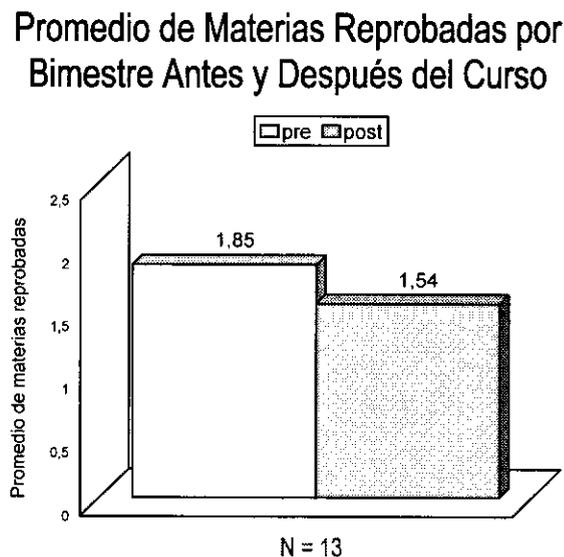
Promedio de Habilidades de Estudio Antes y Después del Curso



4) Total de materias reprobadas por bimestre.

En cuanto a esta variable no existieron diferencias estadísticamente significativas, sin embargo, el promedio de materias reprobadas antes del curso fue de 1.85 y después fue de 1.54 (ver figura 3).

Fig. 3



Otro de los objetivos de la investigación fue identificar si existía una relación entre las habilidades de estudio adquiridas durante el curso y el número de asistencias a éste, para lo cual se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson (r), ya que se tenía un nivel de medición de razón y pares de datos relacionados (Coolican, 1994).

En este análisis no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre estas dos variables.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Por medio de la presente investigación se pretendió conocer el efecto de la aplicación de un curso de hábitos de estudio y autocontrol en estudiantes de tercer año de secundaria de bajo rendimiento escolar sobre sus habilidades de estudio y su rendimiento escolar, donde se manejaron tres hipótesis, obteniendo los siguientes resultados:

La primer hipótesis hace referencia a la existencia de las diferencias significativas en cuanto a las habilidades de estudio (motivación, organización y técnicas) antes y después del curso. Aceptando la hipótesis de trabajo (H1) donde la razón t fue de 3.43 y la probabilidad asociada de ocurrencia fue de .005.

A su vez, se tomaron en cuenta cada una de las habilidades de estudio antes mencionadas, por separado, encontrando los siguientes resultados.

Organización del estudio, con relación a esta habilidad se encontraron diferencias estadísticamente significativas, donde el puntaje promedio de esta habilidad antes del curso fue de 20.08 y después del curso fue de 52.

En cuanto a técnicas de estudio, también se encontraron diferencias estadísticamente significativas, ya que el promedio antes del curso fue de 17.15 y después del curso fue de 47.85.

Por último, en motivación para el estudio también se encontraron diferencias estadísticamente significativas, siendo el puntaje promedio de motivación antes del curso de 16.23 y después del curso de 41.54.

Con respecto a dichas variables se puede observar, que los puntajes obtenidos en la segunda aplicación salieron más altos que en la primera. Con esto se demuestra que el curso de hábitos de estudio y autocontrol de Aduna y Márquez, propició conocimientos de habilidades en el estudio favorables en los alumnos. Como por ejemplo: el hecho de que un joven adolescente conozca cómo administrar su tiempo, cómo programar sus actividades y a su vez sepa que para mantener el interés por los estudios debe ver siempre el lado positivo a las cosas y que utilizando técnicas de estudio adecuadas le permitirá un aprendizaje más placentero, le dará más seguridad y lo llenará de satisfacciones personales.

La segunda hipótesis se refiere a la existencia de las diferencias significativas en cuanto al rendimiento académico de los estudiantes (número de materias reprobadas por bimestre) antes y después del curso. El resultado arrojado fue rechazar la hipótesis de trabajo (H2) ya que se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto al rendimiento académico de los estudiantes antes y después del curso, donde el promedio de materias reprobadas antes del curso fue de 1.85 y después del curso fue de 1.54.

El hecho de que la (H2) no fué aceptada no quiere decir que el curso no ayude al incremento de las calificaciones de los estudiantes, sino que, existieron factores psicológicos muy característicos de la edad adolescente como por ejemplo, la ausencia del interés por el estudio y la poca motivación que constantemente manifestaron, lo cual, obstaculizó el desarrollo de una conducta real de estudio. Y como consecuencia influyó negativamente en sus calificaciones.

En la tercer y última hipótesis se pretendió conocer cual era la relación existente entre el número de asistencias al curso y las habilidades adquiridas en este. Encontrando que la hipótesis de trabajo (H3) se rechaza al igual que la anterior (H2) , para dicha correlación se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson (r), ya que se tenía un nivel de medición de razón y pares de datos relacionados.

Y es aquí donde cabe pensar que aparte de que existen factores que influyen en el bajo rendimiento académico de los estudiantes, también existen familias que no se involucran con sus hijos y aunado a esto el incremento de conflictos familiares o conyugales son un porcentaje a considerar para dicha causa.

Para concluir es válido mencionar que, impartir cursos de hábitos de estudio y encauzar al estudiante es la mejor manera de pronosticar éxito en su vida futura, ya que existen investigaciones como la de Enriquez y Franco(1985), Morales(1988) y Magaña(1996), entre otras, donde mencionan de la importancia y el éxito que se obtiene al impartir dichos cursos.

**LIMITACIONES
Y
SUGERENCIAS**

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

El colegio Liceo Ibérico Americano escenario de la presente investigación cuenta con 75 alumnos de secundaria en total, tomando en cuenta los tres grados (primero, segundo y tercero). Para la realización de la investigación se tomó como muestra a 26 alumnos de tercer año, de los cuales solo se trabajó con 15 por ser ellos los que presentaban más de tres materias reprobadas. Hecha esta aclaración se sugiere :

Trabajar con un grupo control y un experimental.

Con respecto al sexo, no se pudo hacer algún tipo de comparación, ya que de los 15 alumnos sólo una pertenecía al sexo femenino.

Se sugiere, tomar en cuenta, a los alumnos desde el inicio de la educación primaria, ya que con estos cursos de hábitos de estudio a edades más tempranas se lograría que desde entonces el estudiante tenga bases, para que al ingresar a la secundaria le sea más placentera y facilitativa la adaptación a ésta pronosticando mayor éxito en sus estudios y en su desarrollo futuro.

Si el curso es aplicado a estudiantes de primero o segundo de secundaria, dar un seguimiento para poder medir los cambios conductuales y cognoscitivos que se presenten.

Que se promuevan pláticas sobre la situación actual del adolescente dirigidas a todo el personal del colegio que se encuentre en contacto con éste, de ésta manera se mantendría un ambiente de confianza, seguridad y apoyo para el alumno .

Por otro lado, se sugiere que los profesores no solo se preocupen tanto por materias como español, química, etc., sino que, por medio de la asignatura de Orientación Educativa, se involucren más en el aspecto emocional de los jóvenes ya que es un factor determinante para el éxito de estos.

Otra limitante a considerar es el "tiempo", es decir, para que sea más efectivo el curso de hábitos de estudio, es necesario contar con el tiempo suficiente, de ser necesario trabajar con los alumnos mínimo seis meses y de ser posible todo el año escolar. Ya que la principal limitante en la presente investigación fue el tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

Aduna, A. y Márquez, E. Curso de hábitos de estudio y autocontrol. Trillas, México, 1985.

Aguirre, A. Psicología de la adolescencia. Alfaomega Grupo Editor, S.A. de C.V. Colombia, 1994.

Alvarez, F. Diseño y evaluación de un método para incrementar habilidades de estudio. U.V.M., Escuela de Psicología, Tesis, 1984.

Eiehler, R. Introducción al desarrollo del niño. Diana, México. 1983

Eligge, M. y Hunt, M. Bases psicológicas de la educación. Trillas, México. 1986

Blos, P. Psicoanálisis de la adolescencia. Joaquín Mortiz, México. 1971

Brown, W. y Holtzman, W. Guía para la supervivencia del estudiante. Trillas, México, 1996.

Coolican, H. Métodos de investigación y estadística en psicología. El Manual Moderno, México, 1994.

Champion, R. Psicología del aprendizaje y de la activación del aprendizaje. Limusa, México, 1979.

Díaz, J. Aprende a estudiar con éxito. Trillas, México, 1988.

Enrique, M y Franco, J. Una aportación para mejorar las llamadas técnicas y hábitos de estudio. Tesis Lic. en Psicología U.N.A.M. México, 1985.

Galicia, L. Evaluación y recuperación en el aula. Trillas, México. 1977

Garibay, P. Los hábitos y actitudes hacia el estudio de adolescentes de bachillerato y su influencia en el rendimiento académico. Tesis Lic. en Pedagogía. U.V.M. México, 1992.

Guerra, H. y McCluskey, D. Cómo estudiar hoy. Trillas, México, 1987.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. Metodología de la investigación. McGraw-Hill, México. 1991

Horrocks, J. Psicología de la adolescencia. Trillas, México, 1984.

Kelly, W. Psicología de la educación. Morata, Madrid. 1982

Klein, S. Aprendizaje principios y aplicaciones. McGraw-Hill. México. 1994

Levin, J. Fundamentos de estadística en la investigación social. Harla, 1979.

Maddox, H. Cómo estudiar. Oikos-Tau, S.A. ediciones, 1973.

Magaña, L. Factores que influyen en el rendimiento académico en un grupo de adolescentes. U.N.A.M. Facultad de Psicología. División de Estudios de Postgrado, México, 1996.

Martínez, L. Las relaciones familiares y su influencia en el rendimiento escolar. Tesis. Lic. en Psicología U. V. M. México, 1996.

McKinney, J., Fitzgerald, H. y Strommen, E. Psicología del desarrollo. Edad adolescente. El Manual Moderno. México, 1982.

Mira y López, E. Cómo estudiar y cómo aprender. Kapelusz, 1967.

Morales, C. Diseño y aplicación de un curso remedial de motivación y desarrollo de hábitos de estudio para alumnos de bajo rendimiento escolar aplicado a educación media. Tesis Lic. en Psicología Universidad Autónoma de Guadalajara. 1988.

Mussen, N., Cogner, J. y Kagan. Desarrollo de la personalidad en el niño. Trillas, México. 1982

Muuss, R. Teorías de la adolescencia. Paídos, Buenos Aires. 1980.

Pallares, E. El fracaso Escolar. Limusa, México, 1988.

Papalia, D. y Olds, S. Psicología del desarrollo humano. Mc Graw-Hill, 1988.

Piaget, J. Seis estudios de psicología. Seix Barral, S.A. Barcelona-Caracas-México. 1981.

Pick, S. y López, A. Cómo investigar en ciencias sociales. Trillas, México. 1979.

Ponciano, F. Diseño y aplicación de un método para incrementar habilidades de estudio. Tesis Lic. en Psicología, U.V.M. México. 1984.

Portellano, J. Fracaso escolar. Diagnóstico e intervención. De. Ciencias de la Educación Preescolar y Especial. Madrid.1989.

Powell, M. La psicología de la adolescencia. Fondo de Cultura Económico. México-Madrid-Buenos Aires. 1975.

Rosado, M. Inventario de estudio para diagnóstico breve. trillas, México, 1982.

Shaw, H. Cómo lograr mejores calificaciones. Mc Graw-Hill, México, 1987

Skinner, B. Ciencia y conducta humana. Fontanela, Barcelona.1960

Sitone, J. y Church, J. Niñez y adolescencia. Paídos, Buenos Aires, 1977.

Warren, H. Diccionario de Psicología. Fondo de Cultura Económico, México, 1995.

Wittaker, J. Psicología. Interamericana, México. 1991.

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA PARA ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

- 1.- ¿ Sueles dejar para el último momento la preparación de tus trabajos?
- 2.- ¿ Crees que el sueño o el cansancio te impiden estudiar eficazmente en muchas ocasiones?
- 3.- ¿ Es frecuente que no termines tus tareas escolares a tiempo?
- 4.- ¿ Tiendes a emplear tiempo en leer revistas, ver televisión o charlar cuando debieras dedicarlo a estudiar?
- 5.- Tus actividades sociales o deportivas, ¿ te llevan a descuidar, a menudo, tus tareas escolares?
- 6.- ¿ Sueles dejar pasar un día o más antes de repasar los apuntes tomados en clase?
- 7.- ¿ Sueles dedicar tu tiempo libre, entre 8 de la mañana y 4 de la tarde, a otras actividades, que no sea estudiar?
- 8.- ¿ Descubres algunas veces, de súbito que debes entregar una tarea antes de lo que creías?
- 9.- ¿ Te retrasas, con frecuencia, en una materia debido a que tienes que estudiar otra?
- 10.- ¿ Te parece que tu rendimiento es muy bajo, en relación con el tiempo que dedicas al estudio?
- 11.- ¿ Está situado tu escritorio directamente frente a una ventana, puerta u otra fuente de distracción ?
- 12.- ¿ Sueles tener fotografías, trofeos o recuerdos sobre tu mesa de escritorio?
- 13.- ¿ Sueles estudiar recostado en la cama o arrellanado en un asiento cómodo?
- 14.- ¿ Produce resplandor la lámpara que utilizas al estudiar?
- 15.- Tu mesa de estudio, ¿ está tan desordenada y llena de objetos, que no dispones de sitio suficiente para estudiar con eficacia?
- 16.- ¿ Suelen interrumpir tu estudio, personas que vienen a visitarte?
- 17.- ¿ Estudias, con frecuencia, mientras tienes puesta la televisión, la radio o el tocadiscos?
- 18.- En el lugar donde estudias, ¿ se pueden ver con facilidad revistas, fotos de muchachas pertenecientes a tu afición?
- 19.- ¿ Con frecuencia, interrumpen tu estudio, actividades o ruidos que provienen del exterior?
- 20.- ¿ Suele hacerse lento tu estudio debido a que no tienes a mano los libros y los materiales necesarios?

ANEXO 2

ENCUESTA SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO

- 1.- ¿ Tiendes a comenzar la lectura de un libro de texto sin hojear previamente los subtítulos y las ilustraciones?
- 2.- ¿ Te saltas, por lo general, las figuras, gráficas y tablas cuando estudias un tema?
- 3.- ¿ Suele serte difícil seleccionar los puntos más importantes de los temas de estudio?
- 4.- ¿ Te sorprendes con cierta frecuencia, pensando en algo que no tiene nada que ver con lo que estudias?
- 5.- ¿ Sueles tener dificultad en entender tus apuntes de clase cuando tratas de repasarlos, después de cierto tiempo?
- 6.- Al tomar notas ¿ te sueles quedar atrás con frecuencia debido a que no puedes escribir con suficiente rapidez?
- 7.- Poco después de comenzar un curso, ¿ sueles encontrarte con que tus apuntes forman un "revoltijo"?
- 8.- ¿ Tomas normalmente tus apuntes tratando de escribir las palabras exactas del profesor?
- 9.- Cuando tomas notas de un libro, ¿ tienes la costumbre de copiar el material necesario, palabra por palabra?
- 10.- ¿ Te es difícil, en general, seleccionar un tema apropiado para un ensayo o informe semestral?
- 11.- ¿ Sueles tener problemas para organizar el contenido de un ensayo o informe semestral?
- 12.- ¿ Sueles preparar el esquema de un trabajo de ese tipo, después de haberlo redactado?
- 13.- ¿ Te preparas a veces para un examen memorizando fórmulas, definiciones o reglas que no entiendes con claridad?
- 14.- ¿ Te resulta difícil decidir qué estudiar y cómo estudiarlo, cuando preparas un examen de opción múltiple?
- 15.- ¿ Sueles tener dificultades para organizar, en un orden lógico, las materias que debes estudiar por unidades?
- 16.- Al preparar exámenes, ¿ sueles estudiar toda la asignatura, en el último momento?
- 17.- ¿ Sueles entregar tus exámenes sin revisarlos detenidamente, para ver si tienen algún error cometido por descuido?
- 18.- ¿ Te es imposible con frecuencia terminar un examen de exposición de un tema en el tiempo prescrito?
- 19.- ¿ Sueles perder puntos en exámenes con preguntas de "verdadero-falso" debido a que no las lees detenidamente?
- 20.- ¿ Empleas normalmente mucho tiempo en contestar la primera mitad de la prueba y tienes que apresurarte en la segunda?

ANEXO 3

ENCUESTA SOBRE MOTIVACION PARA EL ESTUDIO

- 1.- Después de los primeros días o semanas del curso, ¿tiendes a perder interés por el estudio?
- 2.- ¿Crees que, en general, basta estudiar lo necesario para obtener un "aprobado" en las asignaturas?
- 3.- ¿Te sientes frecuentemente confuso e indeciso, sobre cuáles deben ser tus metas formativas y profesionales?
- 4.- ¿Sueles pensar que no vale la pena el tiempo y el esfuerzo que son necesarios para lograr una educación universitaria?
- 5.- ¿Crees que es más importante divertirse y disfrutar de la vida que estudiar?
- 6.- ¿Sueles pasar el tiempo de clase en divagaciones, o soñando despierto en lugar de atender al profesor?
- 7.- ¿Te sientes habitualmente incapaz de concentrarte en tus estudios debido a que estás inquieto, aburrido o de mal humor?
- 8.- ¿Piensas con frecuencia que las materias que estudias tienen poco valor práctico para ti?
- 9.- ¿Sientes frecuentes deseos de abandonar la universidad y conseguir un trabajo?
- 10.- ¿Sueles tener la sensación de que lo que se enseña en los centros docentes no te prepara para afrontar los problemas de la vida adulta?
- 11.- ¿Sueles dedicarte a estudiar de modo casual, según el estado de ánimo en que te encuentres?
- 12.- ¿Te horroriza estudiar libros de texto porque son insípidos y aburridos?
- 13.- ¿Esperas normalmente a que se te fije la fecha de un examen para comenzar a estudiar los libros de texto o repasar tus apuntes de clase?
- 14.- ¿Sueles pensar que los exámenes son pruebas penosas de las que no se puede escapar y respecto a las cuales lo que debe hacerse es sobrevivir, del modo que sea?
- 15.- ¿Sientes con frecuencia que tus profesores no comprenden las necesidades e intereses de los estudiantes?
- 16.- ¿Tienes normalmente la sensación de que tus profesores exigen demasiadas horas de estudio fuera de clase?
- 17.- ¿Dudas, por lo general, en pedir ayuda a tus profesores en tareas que te son difíciles?
- 18.- ¿Sueles pensar que tus profesores no tienen contacto con los temas y sucesos de actualidad?
- 19.- ¿Te sientes reacio, por lo general, a hablar con tus profesores de tus proyectos futuros, de estudio o profesionales?
- 20.- ¿Críticas con frecuencia a tus profesores cuando charlan con sus compañeros?

ANEXO 4

ENCUESTA SOBRE LAS HABILIDADES DE ESTUDIO

HOJA DE RESPUESTAS

Instrucciones: Contesta cada pregunta con "sí" o "no" y marca la casilla apropiada

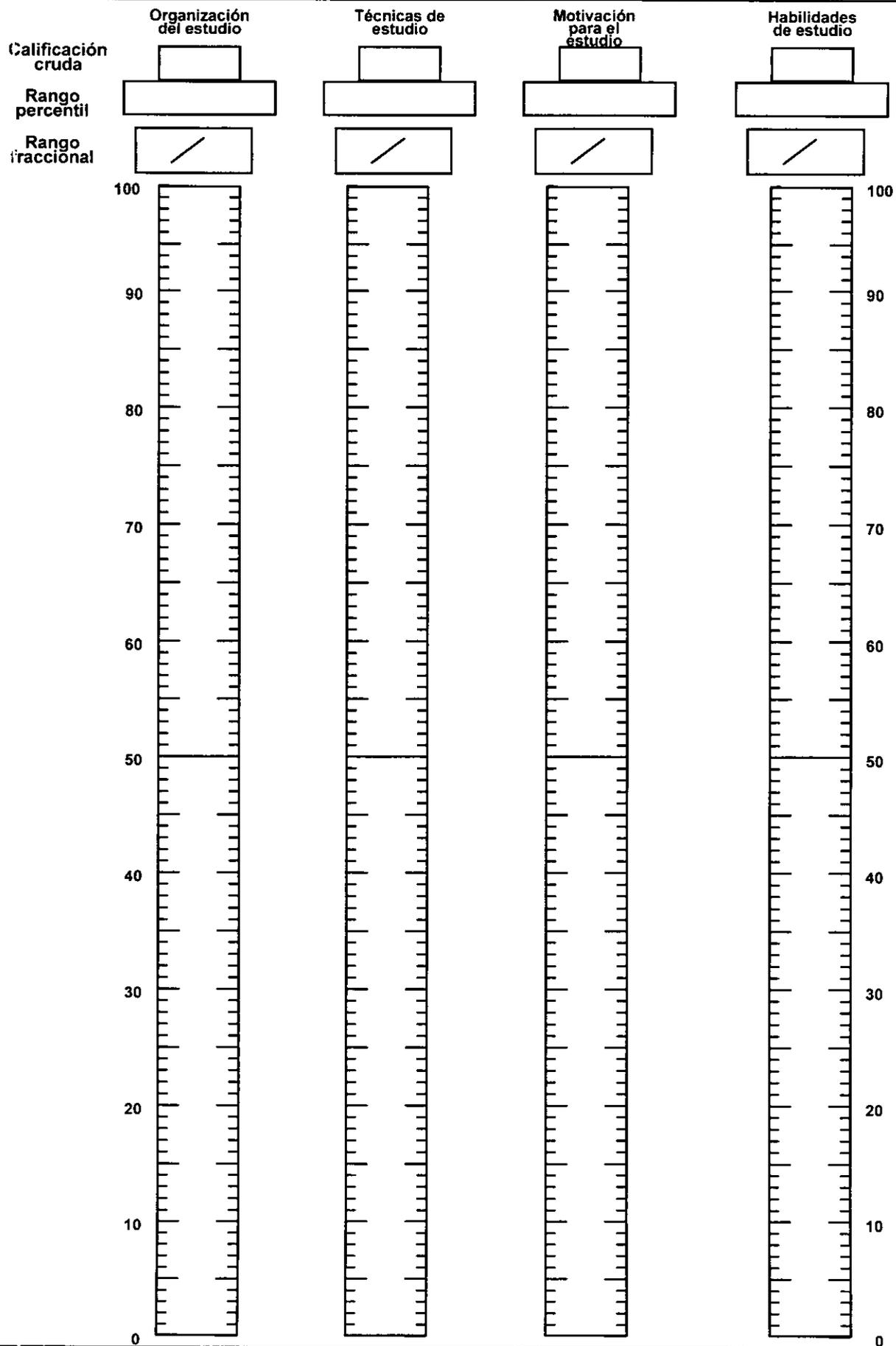
Grado Escolar Edad Sexo Nombre Fecha	ENCUESTA SOBRE LA ORGANIZACION DEL ESTUDIO	ENCUESTA ACERCA DE LAS TECNICAS DE ESTUDIO	ENCUESTA DE LA MOTIVACION PARA EL ESTUDIO
	SI NO	SI NO	SI NO
	1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	8 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	9 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	11 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	12 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	13 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	14 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	16 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	17 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	18 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	19 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	20 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Calificación	Calificación	Calificación

ENCUESTAS SOBRE HABILIDADES DE ESTUDIO

Tabla de comparación para estudiantes universitarios de primer año

calificación en organización del estudio	calificación en técnicas de estudio	calificación en motivación para el estudio	Calificación total en habilidades	Rango percentil	Rango fraccional	Interpretación
20	20	20	57-60	95	19/20	Muy alto
19	18-19	19	52-56	90	9/10	Alto
18	17	18	50-51	80	4/5	Por encima del promedio
16-17	16	17	48-49	67	2/3	Promedio alto
14-15	14-15	16	43-47	50	1/2	Promedio
12-13	13	15	39-42	33	1/3	Promedio bajo
11	12	13-14	37-38	20	1/5	Por debajo del promedio
10	11	12	34-36	10	1/10	Bajo
0-9	0-10	0-11	0-33	5	1/20	Muy bajo

ANEXO 6



HORARIO DE ACTIVIDADES

Nombre _____

Fecha _____

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Hora
06:00 06:30								06:00 06:30
07:00 07:30								07:00 07:30
08:00 08:30								08:00 08:30
09:00 09:30								09:00 09:30
10:00 10:30								10:00 10:30
11:00 11:30								11:00 11:30
12:00 12:30								12:00 12:30
01:00 01:30								01:00 01:30
02:00 02:30								02:00 02:30
03:00 03:30								03:00 03:30
04:00 04:30								04:00 04:30
05:00 05:30								05:00 05:30
06:00 06:30								06:00 06:30
07:00 07:30								07:00 07:30
08:00 08:30								08:00 08:30
09:00 09:30								09:00 09:30
10:00 10:30								10:00 10:30

ANEXO 7

ANEXO 8

BREVES SEÑALAMIENTOS SOBRE ALGUNAS CONDICIONES PARA EL APRENDIZAJE

Analiza este escrito. Si en algo te es útil, llévalo a la práctica y observa los resultados.

Motivación para la acción o voluntad de hacer algo. Estar motivado significa tener una razón bien analizada y fundamentada para llevar a cabo una acción; es decir, saber los fines que se persiguen con ella, la razón por la cual se persiguen éstos en especial y no otros, y las consecuencias que trae alcanzar los fines perseguidos. También es necesario estar consciente de que cuanto más significativos sean los fines, mayores serán las dificultades que habrá que superar para alcanzarlos. Sólo cuando exista una percepción clara de esto, podrán establecerse los pasos para dirigirse hacia ellos.

Concepto general de los hábitos. El individuo desarrolla sus modelos de actuación de manera progresiva mediante la práctica. Estos modos de actuar que se fijan gracias al entrenamiento se denominan hábitos. Cuando se han formado bien los hábitos, al mismo tiempo que se actúa con rapidez, se actúa bien. El hábito puede perfeccionarse (por ejemplo, el hábito de la lectura).

Habilidad. Saber hacer algo se diferencia de tener un hábito. El escolar que acaba de aprender las primeras letras ya sabe leer y escribir, aun cuando todavía no tiene el hábito de leer y escribir.

Costumbre. Al igual que los hábitos, las costumbres se adquieren como resultado de la repetición de las acciones; pero mientras aquéllos son maneras de alcanzar los fines que pueden responder a distintas necesidades, las costumbres responden a una necesidad determinada que exige realizar precisamente una acción. Las costumbres se forman como resultado de una repetición sencilla que no causa un perfeccionamiento de las acciones; por ejemplo, lavarse las manos antes de comer.

Apuntes de clase. Las notas son un recurso que ayuda a la memoria; son el registro de datos importantes de una materia. Para saber si un dato determinado es importante, se necesita que tenga significado y que sea significativo en el contexto en que se habla. Si el maestro y el alumno no aclaran significados, el apunte de clase resulta ineficaz para el registro de datos importantes y dignos de ser recordados posteriormente.

Atención. La atención es determinada por los fines de la actividad consciente a los que se dirige. Para mejorar la cantidad de la atención tienen una gran importancia la significación de la tarea, el lugar que ésta

ocupa en la vida y en la actividad del sujeto y el deseo de llevarla a cabo. Cuanto más importante es la tarea, más clara es su significación y más fuerte el deseo de efectuarla. Llama más la atención todo aquello que nos es indispensable.

Para mantener activa la atención es necesario:

- recordar estar atento.
- combinar la actividad intelectual (la atención) con una actividad práctica: tomar apuntes en clase, subrayar el libro que se lee, hacer fichas de los puntos clave, resolver problemas matemáticos, hacer cuadros sinópticos u otras actividades relacionadas con el tema.

La falta o insuficiencia de atención impiden al estudiante la concentración, la comprensión y el mejor aprendizaje, ya que propicia la mala fijación del material de estudio en la memoria.

La memoria. Para fijar algo en la memoria es importante:

- discriminar qué es importante y qué es secundario; ¿qué se puede olvidar y qué debe recordarse;
- determinar cuánto tiempo debe recordarse algo: ¿toda la vida o sólo hasta el examen de fin de curso?
- considerar el grado de exactitud con que se debe recordar algo y analizar por qué debe ser así y no de otra manera;
- tomar en cuenta que lo que no se lleva a la práctica se olvida. Con los conocimientos adquiridos, es necesario razonar sobre problemas reales de tipo social, matemático o biológicos existentes en el medio circundante, y acudir a asesorías con los maestros;
- relacionar los conocimientos nuevos con los adquiridos anteriormente en la misma materia o en otras. La memoria es más completa, más segura y más rápida cuanto más numerosas, sistemáticas y variadas son las conexiones;
- considerar que las imágenes visuales de los objetivos se fijan y conservan mejor en la memoria que las imágenes visuales o auditivas de las palabras;
- ver desde diferentes enfoques el mismo tema de estudio;
- preferir el breve repaso diario a la revisión intensiva una vez al mes. Deben revisarse las notas antes y después de clase;
- tomar en cuenta que a medida que aumenta el volumen de lo que se quiere fijar en la memoria, también aumenta el tiempo necesario para hacerlo.

Para que el escolar pueda recordar exactamente algún conocimiento, hace falta, ante todo, que haya comprendido la pregunta que se le ha planteado.

¿Qué factores negativos pueden impedir la realización de tus deseos más sinceros de llevar a cabo una adecuada conducta de estudio? Éstos pueden ser, entre otros, los siguientes:

- Falta de disciplina. habitúate a ser disciplinado. no empieces algo sin el propósito de terminarlo. Organiza tu tiempo.
- Condición física deficiente. Alimentación inadecuada, falta de ejercicio diario, mal estado de la vista, caries dentales o parasitosis. Precaria salud en general. Visita al médico.
- Deficiencias en la preparación académica previa que necesitas para las materias que cursas actualmente. Si no procuras dominar el conocimiento requerido para poder avanzar, te será difícil o imposible proseguir.
- Objetivos vocacionales confusos. Deténte a conocer cuáles son las carreras que se imparten en las instituciones técnicas o de educación superior que existen en el país. Infórmate a fondo sobre cada una de aquellas que más te interesan. En cada caso trata de tener claro qué es, cuáles son sus objetivos, sus fuentes de trabajo y las condiciones ambientales de éstos. Lee los planes de estudio (objetivos generales y listado de materias) y los programas de estudio (objetivos específicos y contenido de cada materia), pues éstos te ayudarán a determinar con precisión si la idea que tienes de esas carreras corresponde a lo que realmente son y si se aproxima a lo que tú quieres estudiar y desarrollar en tu vida laboral.

ANEXO 9

**LA
VOLUNTAD**

INTRODUCCIÓN

A través de diversas investigaciones se ha podido constatar que un alumno con bajo rendimiento escolar sabe, en muchas ocasiones, cómo emplear sus habilidades de estudio y qué hábitos de estudio debe desarrollar, pero no ejecuta las acciones necesarias a pesar de que tiene la ilusión de terminar los cursos satisfactoriamente.

La separación, a veces abismal, entre lo deseado y los resultados obtenidos puede ser provocada, entre muchas otras causas, por problemas en un aspecto de la personalidad conocido como actuación voluntaria.

Con el propósito de analizar qué es la actuación voluntaria y cómo se ve reflejado su adecuado o inadecuado desarrollo en la vida cotidiana, especialmente en los estudios, es conveniente que leas cuidadosamente este artículo hasta comprenderlo lo mejor posible. Para propiciar la máxima comprensión en tu lectura se te sugiere:

1. Realizar una lectura rápida del artículo, leyendo primeramente, sólo aquellas frases subrayadas.
2. Nunca pasar por alto una palabra que no entiendas. Utiliza el diccionario. Así aumentarás tu vocabulario, comprensión y velocidad en la lectura.
3. Formular de antemano algunas preguntas que quieras esclarecer con esta lectura. Por ejemplo:
 - ¿Este artículo puede contribuir a que yo pueda plantear soluciones para corregir mis errores como estudiante?
 - ¿Lograré una mayor comprensión de mi persona y de mi actuación cotidiana con relación a los estudios?

La lectura crítica de este artículo te facilitará proponer soluciones a problemas relacionados con la voluntad.

EL SIGNIFICADO DE LA VOLUNTAD

Todo acto de voluntad es una actuación orientada hacia un fin predeterminado. La acción voluntaria del hombre se desarrolla en el proceso de la práctica cotidiana. Al aceptar llevar a su término una actividad, el individuo se hace cargo de las consecuencias que pueden desencadenarse al alcanzar los objetivos propuestos.

De hecho, el acto voluntario es producto de un proceso cerebral. A diferencia del acto impulsivo, que proviene de una descarga emocional, el acto voluntario surge del razonamiento y además, es guiado por éste.

La voluntad se forma sólo cuando el ser humano es capaz de reflexionar (a través del proceso pensamiento-lenguaje-conocimiento) sobre su postura con respecto a sus impulsos o deseos. Con ello, la formación de la voluntad queda inseparablemente vinculada a la transformación del individuo en un sujeto que se autodetermina: que determina voluntariamente su conducta y se hace responsable de ella. Este sujeto capaz de autoconocerse y autodeterminarse se transforma en ser humano por la toma de conciencia de sus relaciones consigo mismo y con los demás individuos.

A partir de la reflexión de un acto, el ser humano ya no reconoce sólo como bueno y como finalidad de sus actos lo que directa o indirectamente quiere, sino que empieza a querer "esto" y nada más que "esto", porque está consciente de que "esto" es un valor y debe ser la finalidad de sus actos.

DESARROLLO DEL PROCESO VOLUNTARIO

En la acción voluntaria compleja podemos distinguir cuatro fases principales:

1. La aparición del impulso y el eventual establecimiento de un fin.
2. La fase de reflexión y la lucha de motivos.
3. La decisión
4. La ejecución.

En realidad, todo acto voluntario es un seleccionador que implica una constante elección y una decisión. El fundamento de la acción voluntaria es la actividad metódica consciente.

1. El acto voluntario se inicia con el impulso que se manifiesta en la ambición. Posteriormente, el impulso se convierte en un deseo encauzado hacia un fin. Un deseo proporciona a menudo un gran margen de juego a la imaginación. Esta actividad imaginativa puede sustituir a la verdadera realización del deseo. El deseo se despliega entonces en sueños en lugar de conducir a la acción. En este caso, el deseo se acerca a la ilusión. El desear no significa todavía querer. El querer es la ambición de llegar a dominar los medios para alcanzar los objetivos.

2. Entre el impulso y el acto se intercala una reflexión. A menudo la

actuación no sigue inmediatamente al impulso que lleva a la acción y al establecimiento de la finalidad. Sucede que, antes de llegar a actuar surge una duda y, de este modo, se produce una inhibición. Se libra entonces una lucha de motivos que requiere de un momento de reflexión. El acto voluntario no es una actividad abstracta, sino una actividad que implica una autorlimitación, un autocontrol, la aptitud de regirse a sí mismo.

3. Las fases de decisión pueden desarrollarse en diferentes circunstancias:

- El acto voluntario se desarrolla sin una especial reflexión cuando el impulso o deseo no se enfrenta a ninguna resistencia interna y la realización del objetivo no halla ninguna dificultad externa. En estas condiciones basta imaginar la finalidad y tomar conciencia de qué se desea alcanzar para producir la acción. Por ejemplo, deseo: ir al cine; acción: se dispone todo para hacerlo y se ve la película elegida.
- Algunas veces la decisión aparece simultáneamente por sí misma. Se llega a una decisión no porque se considere necesario adoptarla, sino porque no es posible tomar otra. Ejemplo, deseo: tengo sed, quiero saciarla; acción: tomo agua.
- Por último, puede suceder que los diferentes motivos para actuar conservan su fuerza o importancia en un principio, pero después de una reflexión se toma conciencia de la necesidad o conveniencia de sacrificar todos los demás objetivos por uno en particular. La decisión misma y la ejecución que le sigue van acompañadas, en este caso, de un claro sentimiento de esfuerzo personal. La existencia de un esfuerzo indica una lucha contra la resistencia interna a actuar, con la cual choca la decisión. Por ejemplo, deseo: ir a un día de campo; reflexión: tengo que arreglar mi ropa, si no lo hago ahora, no lo podré hacer después y no tendré ropa limpia durante la semana.

Tomar una decisión no significa todavía llevarla a cabo.

4. La ejecución de una decisión requiere la modificación de la realidad. Las ideas y los ideales no poseen fuerza mágica de autorrealización, se convierten en realidad sólo cuando tras ellos está la fuerza activa de los hombres que son capaces de vencer o superar las dificultades.

Cuando se ha terminado la "lucha de motivos" y se ha tomado una decisión empieza la verdadera lucha: la de ejecutar la decisión, la de realizar el deseo, la lucha por modificar o transformar la realidad. Esta

lucha, orientada hacia la transformación de la realidad, es lo esencial en el acto voluntario.

En una complicada acción voluntaria no basta la mejor y la más sincera de las intenciones para lograr la ejecución de la determinación; es necesario establecer un plan de acción para jerarquizar y encadenar las diversas actividades por realizar, desde el establecimiento del objetivo hasta la consecución de la última meta. De esta manera, ocurre lo siguiente: sucesivamente el medio se convierte en objetivo y la finalidad se convierte en medio para lograr la meta final. Un sujeto con una voluntad fuerte (aquel que ha logrado definir qué, por qué, cómo y cuándo quiere algo) pero a la vez flexible, (en tanto no renuncia de ninguna manera a su objetivo final), no se molesta por tener que incluir en el plan de sus actuaciones predeterminadas, todos los cambios que sean necesarios de acuerdo con las circunstancias que se le presenten.

ANORMALIDADES Y PSICOLOGÍA DE LA VOLUNTAD

La actuación está íntimamente ligada al lenguaje y al pensamiento. La ineptitud par manejar un concepto o formular un pensamiento o idea, disminuye en el sujeto la posibilidad de preparar su acción por medio de la formulación de un objetivo y de un plan; por consiguiente, su actuación se muestra limitada o indecisa.

Mientras el sujeto no sea capaz de identificar los problemas que le plantea su medio, le resultará imposible efectuar un acto voluntario y podrá caer en las situaciones que a continuación se describen y que dificultan la toma más adecuada de una decisión:

La sugestión

La sugestión ocurre cuando la decisión del sujeto es determinada por otras personas, independientemente de lo razonable o no de la decisión. toda decisión adoptada por un sujeto está influida por sus relaciones sociales; sin embargo, para el acto voluntario es esencial que el sujeto tome en cuenta lo que dicen los demás y que valore por sí mismo el contenido de lo que se le propone.

El negativismo

Esta actitud se manifiesta por una emotiva resistencia contra todo lo que proviene de otros; tras ella no se esconde una fuerza, sino una debilidad

de la voluntad. La persona no es capaz de conservar la suficiente libertad interna frente a los deseos de los que le rodean como para considerarlos, ya sea aceptándolos o rechazándolos, con base en el razonamiento.

La obstinación

Un individuo obstinado es aquel que persiste en su decisión sólo porque proviene de él mismo. La decisión aquí es sólo formal, no tienen ninguna relación con el contenido objetivo de las posibles alternativas de elección.

CUALIDADES VOLUNTARIAS DE LA PERSONALIDAD

En primer lugar, hay que destacar la aptitud para la iniciativa, que es la que posibilita "que el primer paso sea el más fácil y no el más difícil". Para esta aptitud es importante poseer:

1. Cierta intensidad y agudeza de los impulsos y deseos.
2. Datos intelectuales (conocimientos)
3. Habilidad para relacionar la mayor cantidad de datos entre sí.

Estos tres aspectos traen como resultado que surja una abundancia y exactitud de nuevas ideas y proyectos que hacen que las personas sean como un fermento de creatividad y realización para sí mismas y para los demás.

La autonomía

Otra de las peculiaridades esenciales de la voluntad es la autonomía. Su oponente directo es la sumisión a influencias extrañas sin un proceso de reflexión, que es lo que caracteriza a las personas sugestionables. La auténtica independencia de la voluntad tiene como premisa una motivación consciente y autodeterminada.

La tenacidad

La conducta tenaz se pone de manifiesto en la rapidez y, sobre todo, en la seguridad con que se toma una decisión, así como en el rechazo a las vacilaciones y a las conductas erráticas que muestran un sujeto indeciso.

La perseverancia

La perseverancia se manifiesta en la energía constante durante un prolongado periodo, sin tomar en cuenta qué dificultades y obstáculos se

encuentren para lograr lo deseado. Si el interés por alcanzar un objetivo se incrementa hasta llegar a la pasión, entonces hablamos de un entusiasmo.

Los aspectos contrarios a estas características son:

1. falta de tenacidad (indecisión): incapacidad para tomar una decisión,
2. falta de perseverancia: incapacidad para empeñarse en una tarea hasta alcanzar la meta propuesta.

Si la tarea por realizar no llega a apasionar, a entusiasmar al individuo, puede resultar tediosa; pero si éste es perseverante la terminará para lograr el objetivo propuesto.

A veces el individuo no sólo choca con obstáculos externos que le impiden lograr fácilmente su objetivo, sino que también tiene que vencer dificultades y resistencias internas para tomar una decisión y luego llevarla a cabo. En estos casos, la tenacidad y la perseverancia son cualidades esenciales de la personalidad voluntariosa.

Es muy importante que el niño de edad escolar (de 6 a 7 años) aprenda a terminar la tarea iniciada; que no se le permita adoptar la costumbre de dejar a medias un trabajo. La voluntad debe educarse mediante la práctica.

Al comienzo de la edad escolar, el niño debe dar un gran paso en su desarrollo: aprender a hacerse cargo de una tarea y ejecutarla tomando conciencia de su necesidad. Así, el infante se acostumbra a prepararse para una clase, a trabajar sobre un plan, a someter su conducta a reglas generales; en suma, a ser disciplinado para conseguir sus fines.

LA VOLUNTAD Y EL ESTUDIANTE

Para el aprendizaje es indispensable un cierto grado de madurez en la voluntad; por lo tanto, la regulación disciplinada y sistemática de la actividad escolar es fundamental para la adecuada formación del estudiante. Con la formación del carácter, de una filosofía de la vida y del reconocimiento de sí mismo, se establecen las condiciones fundamentales para una voluntad madura. El desarrollo de una voluntad madura está íntimamente ligado con el desarrollo de la personalidad. Su adecuada

fijación en la personalidad depende de la educación que proporcione la familia, la escuela y la sociedad en general. Además, también va a depender del trabajo consciente de la persona sobre sí misma.

LA TENACIDAD Y LA PERSEVERANCIA SON CALIDADES
DE UNA RECIA VOLUNTAD Y NO SE DOMINAN CON
LA TEORIA, SINO CON LA ACTIVIDAD COTIDIANA

Preguntas de comprensión

1. ¿Qué es un acto voluntario?
2. ¿Qué relación hay entre la "lucha de motivos" y el establecimiento de una motivación?
3. ¿Qué utilidad tienen las respuestas a las preguntas: qué, por qué, cómo y cuándo, para el logro de una conducta específica?
4. ¿Por qué la voluntad se desarrolla sólo a través de la práctica cotidiana?
5. Después de esta lectura, ¿qué puedes decir sobre tu voluntad?

Practica la aplicación del conocimiento adquirido con esta lectura; lee nuevamente el índice de este libro y procura identificar en qué parte del mismo puedes encontrar instrucciones que te ayuden a establecer, en relación con tus hábitos de estudio, lo siguiente:

- ¿Qué quieres mejorar?
- ¿Por qué lo quieres mejorar?
- ¿Cómo puedes lograr esa mejoría?
- ¿Cuándo considerarás realizada esa mejoría?

DATE TIEMPO PARA DARTE TIEMPO...

Nombre _____ Fecha _____

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Recuerda, el mejor examen es el que se prepara en el transcurso del trimestre

Instrucciones

El programa que aparece en la página anterior lo puedes utilizar de diferentes maneras:

1. Cada noche, antes de dormir, puedes anotar qué cosas has hecho durante el día y qué tiempo le dedicaste a cada actividad. Al cabo de siete días, analiza estas anotaciones para darte cuenta de cómo utilizas tu tiempo.
2. Periódicamente puedes hacer autoevaluaciones de tu distribución del tiempo comparando varios programas entre sí, de esta manera podrás estar más consciente de tus objetivos y del tiempo de que dispones para lograrlos. Sigue las instrucciones del número uno en cada una de las evaluaciones subsecuentes.
3. También puedes emplear este material para comparar tu programación previa de actividades con lo que realmente haces. En esta modalidad necesitarás dos hojas para cada semana. Una en donde anotarás previamente las actividades que quieras realizar en la semana y el tiempo de que dispones, y otra en la que anotarás previamente las actividades que quieras realizar en la semana y el tiempo de que dispones, y otra en la que anotarás al final de cada día lo que hiciste realmente y en cuánto tiempo. Esto te ayudará a conocerte cada vez más, y a disminuir la distancia entre lo que quieres hacer y lo que haces.

ANEXO 10

MATERIAL DE INSTRUCCIONES

DESARROLLO PERSONAL

¿Qué es pensar positivamente?

El pensamiento positivo se centra en las soluciones más que en los problemas; consiste en autoestimarse más que autodevaluarse. Todos los días nos enfrentamos con problemas que debemos resolver, ya sea que nos los planteen las diversas circunstancias de la vida diaria o que nos los planteemos nosotros mismos. Las personas, en particular los estudiantes, pueden reaccionar ante estas situaciones de dos maneras: lamentando su amargo infortunio o dándoles soluciones y respuestas. Para poder generar soluciones y respuestas se necesita ser un pensador crítico e independiente, un estudioso de las situaciones, un razonador analítico, imaginativo y creativo; no un conformista pasivo que se somete a las circunstancias temeroso de correr los riesgos que todo proceso de vivir conlleva.

Existe un arte en el vivir que debemos ir perfeccionando día con día. Es el arte de ser bondadosos con los demás y, principalmente, con nosotros mismos. La persona que tiene una imagen autodevaluada, que es insegura, teme encontrar, en cada riesgo o situación novedosa que debe enfrentar, adversarios que esgrimen en su contra la espada de la crítica más encarnizada. Este temor se traduce en un horror al fracaso, y no a un fracaso catastrófico, desastroso, sino, en ocasiones, al fracaso de no ver contestada una sonrisa, un saludo de buenos días o un adiós. Esto hace que la persona se sienta frustrada, decaída, decepcionada e incluso traicionada.

Esta persona se autorreprocha saber tan poco, ser tan mediocre, tan poco hábil e inteligente. Al no reconocer su belleza, bondad, inteligencia, en fin, sus cualidades como persona, transcurre por la vida disimulando sus ganas de vivir porque se considera a sí misma un "contaminante del medio ambiente".

Los pensamientos positivos se forjan al aprender a ser bondadoso con uno mismo; a valorar y aplaudir cada éxito cotidiano, cada solución aportada; al desarrollar la autoestima, en lugar de lamentar la "inmensa desventura" de enfrentar cada día un problema. El reto de vivir involucra el hecho de que "quien no se arriesga a un no, jamás obtendrá un sí".

Aprendizaje en la escuela para la vida

El aprender en la escuela, al igual que el aprender a vivir, requiere de tres cosas importantes: disciplina, concentración y paciencia. Lo primero

que se necesita saber para alcanzarlas es: qué quiero, para hacer qué y por qué razón. Por ejemplo: ¿qué quiero?, aprender a montar bicicleta; ¿para hacer qué?, para transportarme de mi casa a la escuela; ¿por qué razón?, porque este es un medio de transporte que me permite hacer ejercicio corporal y llegar a la escuela en menor tiempo que caminando. Este razonamiento permite llegar a una convicción que facilita tomar la decisión para actuar. Tomada la decisión, se necesita de la disciplina para lograr el objetivo. Para aprender a montar bicicleta: ¿cuánto tiempo se va a dedicar al entrenamiento diario?, ¿qué momento del día se va a disponer para ello?, etcétera.

Cuando se habla de disciplina no se tiene que hablar necesariamente de rigidez y autoritarismo, sino de un modo de ser, de una expresión de la propia voluntad y de la propia personalidad. La disciplina es una costumbre que se experimenta como algo agradable que puede llegar a extrañarse si se deja de practicar. Para que así suceda, lo primero que se debe hacer es razonar sobre qué, para qué y por qué se quiere o no algo, y sobre las consecuencias que puedan derivarse de la decisión ejecutada, ya sea en favor o en contra.

Estar concentrado es vivir plenamente en el presente, en el aquí y el ahora, con todo el organismo (que involucra lo físico, lo mental y lo emocional) puesto en la actividad que se realiza; esto es lo que ocurre, por ejemplo, cuando se aprende a montar la bicicleta.

El siguiente ejemplo, por contrastante, es ilustrativo: “el muchacho, frente a su vista el libro, sus manos jugando con un lápiz, sus oídos atendiendo la música, lleva alegremente el compás con los pies y piensa en el sabroso helado de vainilla del otro día”. Esta no es una situación que propicie la concentración y sí, como es obvio, dificulta el aprendizaje.

Al tratar de unificar en una sola actividad mente, cuerpo y emoción, es más fácil lograr la concentración y, por ende, un mejor aprendizaje. Tenemos un ejemplo directo de paciencia en el niño que aprende a caminar. Se cae y se levanta una y otra vez; no abandona el intento, sigue ensayando, y se perfecciona hasta que un día camina sin caer. Después, comienza a correr, y continúa, por ejemplo, con el intento de montar una bicicleta para ir a la escuela.

La disciplina, la concentración y la paciencia basadas en el razonamiento permiten ser un mejor estudiante en la escuela y en la vida.

Estados emocionales negativos para el estudio

Dentro de las emociones negativas que obstaculizan el estudio se encuentran tristeza, la angustia y el enojo. El origen de las mismas puede ser físico y/o psicológico.

Algunas de las causas físicas para estas emociones son:

- una nutrición deficiente, es decir, pobre en vitaminas, minerales y proteínas;
- una vida sedentaria, caracterizada por la falta de ejercicio, aire puro y sol;
- enfermedades, tales como parasitosis, anemia, caries dentales, o deficiencias visuales.

Si observas que pasan los días y su estado se estabiliza en este tipo de emociones sin una razón aparente que las justifique, es conveniente que acudas al médico para que haga una revisión de tu estado general de salud.

Cuando estas emociones son de origen psicológico, pueden haberse generado de dos maneras:

1. Como reacción a experiencias desagradables de la vida.
2. Como producto de hábitos inadecuados de pensamiento.

En el primer caso, la justificación de la reacción emocional es externa. Por ejemplo, se siente tristeza por la pérdida de un ser querido; angustia ante una amenaza a la integridad personal; enojo ante lo que se considera injusto.

En este tipo de situaciones, un breve duelo por la pérdida, la solución del problema que origina la amenaza y la eliminación de la injusticia que provoca el enojo bastan para que se desvanezca el estado emocional. Sin embargo, en muchas ocasiones la raíz de estas emociones se encuentra en malos hábitos de pensamiento, como son:

- la exageración de situaciones desagradables cuando en realidad tienen poca importancia;
- la constante dramatización mental de situaciones incómodas del pasado o de las que pueden preverse para el futuro;
- las autorreferencias en que el individuo se describe a sí mismo como inseguro, inadaptado, desesperanzado, tímido o con otras etiquetas

autodevaluadoras.

Para contraponerse a estos malos hábitos de pensamiento es muy conveniente concentrarse verdaderamente en lo que se está haciendo en cada instante, hacer algún deporte o ejercicios al aire libre, participar en actividades de grupo y analizar objetivamente las situaciones para no caer en perjuicios. Otra salida radica en acudir a un especialista que ayude al individuo a encontrar la solución para estos malos hábitos de pensamiento.

Es importante superar estos estados emocionales, pues pueden afectar el aprendizaje de cualquier estudiante y dificultar su progreso escolar.

¿Estudiante fracasado?

El fracaso de un estudiante puede deberse a dificultades en el aprendizaje, a problemas de salud o a la presencia en su ambiente de obstáculos que le impiden estudiar efectivamente. Si el estudiante detecta el problema o los problemas específicos que afectan su rendimiento y encuentra la solución más conveniente para alcanzar sus objetivos de estudio, tendrá un desempeño escolar exitoso.

Aprender implica tener motivaciones: "yo quiero saber más de mí mismo y del mundo en que vivo; deseo desarrollar habilidades que me permitan avanzar hacia un objetivo educacional o laboral que contribuya a mi bienestar personal, familiar y social, y al de la comunidad en general". Tener deseos de aprender no siempre es un camino fácil o divertido, requiere de esfuerzos y, en ocasiones, de la renuncia a actividades muy desagradables. Pero si se tiene bien claro cuáles son los objetivos que se pretende alcanzar y cuáles son las consecuencias de no lograrlos, entonces la decisión es más fácil.

Una vez de las causas más frecuentes de fracaso escolar es el deficiente aprendizaje de los conocimientos anteriores, la carencia total de los conocimientos que se contemplan en el plan de estudios que cursa el alumno. Reconocer esto puede ser sumamente doloroso para el estudiante; pero, si realmente quiere avanzar, no tiene sino la opción de retroceder hasta superar esas deficiencias. Aun cuando el problema puede presentarse en cualquier materia, es en las matemáticas donde se ve con más insistencia y claridad. Es mejor intentar este retroceso con la ayuda de un buen temario de la materia (a partir del nivel de estudio en que se encuentra el estudiante), con la ayuda de un compañero de clases aventajado o con el auxilio de un profesor que la imparta. De esta manera, el estudiante podrá

avanzar más rápida y eficazmente en el aprendizaje.

**Da tiempo para trabajar,
es el precio del triunfo.
Da tiempo para pensar,
es la fuente del poder.**

MEJORAMIENTO DEL APRENDIZAJE

Variadas oportunidades de aprendizaje

Existen diferentes maneras de aprender:

1. Por imitación. La adquisición del lenguaje es el ejemplo más claro del aprendizaje por imitación. La mayoría de los seres humanos hemos aprendido así la lengua materna. Este tipo de aprendizaje requiere un modelo, patrón o ejemplo, el cual se debe copiar y repetir posteriormente. Depende de la creatividad y persistencia personal hace seguir de la simple imitación un estilo personal en cada actividad; por ejemplo, al cocinar un platillo o al bailar.

2. Por comparación. Al analizar las diferencias y semejanzas entre varios tipos de sillas o razas de animales, logramos un aprendizaje por comparación.

3. Por ensayo y error. Aprendemos por ensayo y error cuando, por ejemplo, nos empeñamos en patinar o en montar en bicicleta. Al principio lo hacemos mal y nos caemos con frecuencia; pero posteriormente, y tras muchos intentos, lo hacemos bien y disfrutamos mucho la actividad. Tendemos a recordar y desarrollar mayor habilidad en aquello que nos lleva a la solución correcta para alcanzar el objetivo propuesto.

4. Por asociación. Otro tipo de aprendizaje es el de asociación condicionada. Un ejemplo de este aprendizaje es el hecho de esperar ver la luz del foco tras haber encendido el interruptor; si el foco no emite luz nos provocará una sorpresa. El condicionamiento ocurre cuando se asocia la aparición de una situación con la reacción de otra.

5. Por conceptualización. El aprendizaje conceptual implica ideas, principios y teorías. Requiere basarse en los aprendizajes antes descritos y, además, una abundante discusión crítica después de un análisis razonado de datos y hechos.

¿Cuándo aprendo?

Aprendo cuando adquiero el conocimiento de algo por medio del estudio o la experiencia y puedo guardarlo en la memoria para utilizarlo después. Deberé tener en cuenta que, para que lo aprendido pueda ser retenido o almacenado en la memoria durante el mayor tiempo posible y no lo olvide rápidamente, deberá ser significativo; es decir, en la medida en que avanzo en el estudio o tengo la experiencia de lo que quiero aprender, deberé entender palabras, conceptos, etapas, hechos, y todo aquello que integra el tema de aprendizaje.

También es importante que descubra la importancia que tiene lo que estudio; para este objetivo es conveniente que me cuestione sobre aspectos como los siguientes:

¿Para qué me sirve lo aprendido?

- ¿Para realizar más hábilmente un trabajo manual o intelectual?
- ¿Para explicar otra materia de estudio?
- ¿Para comprender la sociedad en que vivo?
- ¿Para disfrutar más una actividad cultural o deportiva?
- ¿Para entender y valorar mejor mi condición humana?, etcétera.

Por otra parte, debo considerar que existen casos en los que deberé cambiar alguna información de lo aprendido previamente, como ocurre cuando una persona que ha aprendido que una determinada enfermedad no se puede prevenir, se da cuenta posteriormente de que en la actualidad la ciencia ha descubierto que sí es posible hacerlo si se siguen ciertas normas y condiciones.

El trabajo en equipo

Es importante que desde la edad más temprana se aprenda a trabajar en equipo, pues las complejidades de la vida moderna así lo exigen en todos los niveles educativos y laborales. Además, esta forma de trabajo es una fuente de enriquecimiento personal y social. Sin embargo, el trabajo en equipo tiene reglas que deben cumplirse si se quiere disfrutar sus beneficios, ya que, de no seguirlas, la misma actividad se convertirá en una "pérdida de tiempo en equipo".

Teniendo en cuenta lo anterior, los estudiantes que deseen organizarse para estudiar en equipo pueden adoptar las siguientes sugerencias:

1. Formar un grupo de dos a cinco estudiantes como máximo.
2. Establecer un objetivo previo para cada reunión; por ejemplo, verificar la total comprensión del tema tratado en la clase anterior, corregir los apuntes de clase, estudiar para un examen, solucionar problemas de física, hacer una investigación, etcétera.
3. Determinar conjuntamente las actividades por realizar para alcanzar el objetivo propuesto.
4. Asignar a uno de los integrantes del grupo la tarea de vigilar que el equipo completo trabaje en actividades enfocadas a lograr el objetivo propuesto para cada reunión y que no se desvíe del tema de estudio.
5. Prepararse individualmente antes de reunirse con el grupo. Ya en la reunión, todos podrán aclarar dudas, y confirmar o ampliar las ideas que, a pesar de los esfuerzos personales realizados, no pudieron afirmar satisfactoriamente.

De esta manera, el grupo se convierte en un apoyo del aprendizaje y se cumple aquello de “dos cabezas piensan más que una”. De no hacerlo así, el grupo será una fuente de confusión y pérdida de tiempo. Por muchas cabezas que sean, “de todas no se hará ni la mitad de una”.

**Date tiempo para jugar,
es el secreto de la eterna juventud.
Date tiempo para leer,
es el fundamento de la sabiduría.**

COMUNICACIÓN VERBAL

¿Sabes comunicar tus conocimientos?

Para obtener buenas calificaciones debemos adquirir información y aprender a comunicar nuestros conocimientos.

Existen estudiantes para quienes representa un verdadero problema exponer un tema en clase, contestar una pregunta al maestro o dirigir un seminario, aun cuando hayan estudiado muy bien y dominen el tema. Esto se debe a que se ponen muy nerviosos y la ansiedad bloquea la expresión

adecuada de sus conocimientos.

Si ese es tu problema, te recomendamos que cuando expongas en clase pongas especial atención a los siguientes puntos:

- Tu voz
- Tu postura
- Tu lenguaje
- Tu contacto visual con la audiencia
- Tu tema de exposición

Analiza estos aspectos y observa cómo desarrollas cada uno de ellos. Podrás hacerlo si practicas frente a un espejo, o si expones un tema sencillo que hayas preparado de antemano ante una persona que sea de tu confianza, de tal modo que ésta te proporcione retroinformación sobre los cinco puntos mencionados. Observa también, por ejemplo, cómo es la ejecución y, con base en lo que detectes, trata de desempeñarte igual o de mejorarla.

Te sugerimos que centres tu atención en esos cinco puntos, ya que, generalmente, el estudiante que se pone nervioso cuando es el centro de la atención, se concentra en pensamientos negativos tales como: “no voy a hacerlo bien”, “se me va a olvidar todo”, “voy a aburrir al auditorio”, “me van a criticar”, etcétera. Con la opción arriba propuesta, tu pensamiento se fijará en cuestiones más objetivas que pueden ser mejoradas con la práctica continua.

Por último, es importante que recuerdes que una adecuada respiración puede ayudarte a lograr más fácilmente el relajamiento en esas situaciones.

Aumenta tu vocabulario

Existen tres tipos de vocabulario:

- a) Activo.
- b) De escritura.
- c) Potencial o de reconocimiento

El primero es el que utilizamos en nuestro vivir cotidiano; lo elegimos de acuerdo con la situación y las personas a las que nos dirigimos, ya que, por ejemplo, nos expresamos de distinta manera cuando estamos con los amigos de la esquina. El segundo también lo utilizamos a menudo; cuando

tenemos que escribir una carta o preparar un trabajo escrito, por ejemplo, posiblemente habrás notado que en este tipo de vocabulario se incluyen palabras que rara vez empleamos en nuestro hablar cotidiano. El tercero, que es el más amplio de los tres, nos permite entender a los conferencistas y las lecturas asignadas en la escuela, o las que simplemente hacemos por gusto y distracción. De este modo, es frecuente que al escuchar una conferencia o al realizar una lectura, encontremos palabras que reconocemos y que entendemos ayudados por el contexto en que están, pero que nos sería muy difícil emplear al hablar o al escribir, pues desconocemos su significado exacto.

Si buscamos estas palabras en el diccionario para saber qué significan y empezamos a utilizarlas más frecuentemente, las haremos nuestras; así tendremos un vocabulario mucho más rico y variado y, al aumentar nuestro vocabulario, mejoraremos también nuestra expresión verbal.

Analiza en tu situación personal las ventajas que te traería el mejorar tu expresión. Piensa en las circunstancias que un mayor vocabulario y una mejor verbalización te ayudarían a resolver o a superar exitosamente determinada situación (al solicitar un empleo, al exponer un tema en clase, etcétera).

Por todo esto, nunca dejes de buscar en el diccionario las palabras que no entiendas y que encuentres en cualquier texto o discurso. Será en tu propio beneficio.

Para aprender escuchando debes aprender a escuchar

Entre las personas que te rodean hay muchas que trabajan en diferentes áreas que pueden ser de interés para ti. Tus padres, los amigos de tu familia, los padres de tus compañeros, los profesores de tu escuela, y muchas otras personas pueden compartir sus conocimientos contigo si tú te interesas en buscarlos. A las personas les gusta hablar sobre lo que hacen, lo que saben o lo que piensan de diferentes temas. Cuando una persona conoce bien algo, se siente a gusto comunicándolo a los demás; si percibe que los que le escuchan tienen un verdadero interés por lo que dice, tratará de explicarlo lo mejor posible.

Escuchar puede ser una buena forma de obtener un resumen sobre un tema de especial interés para nosotros y, muchas veces, es mejor que tratar de leer al respecto en un libro.

Hay ocasiones en las que tenemos una necesidad urgente de preparar un tema para exponerlo en clase. En este caso, podemos buscar a alguien que nos explique lo que nos interesa en una forma fácil de entender. Es muy posible que a esta persona le haya costado muchas horas de estudio llegar a conocer el tema, por lo que podrá darnos un buen resumen al seleccionar y sintetizar la información que probablemente nos llevaría mucho tiempo encontrar por medio de la lectura. Una ventaja adicional radica en que al escuchar una disertación, podemos preguntar inmediatamente las dudas que nos van surgiendo.

Por otra parte, algunos temas pueden parecernos aburridos o muy difíciles si los leemos, y más sencillos y agradables al escucharlos en una comunicación personal.

¿Cuáles son tus hábitos al escuchar?

Obsérvate a ti mismo, así como a tus compañeros de escuela y a tus amigos en general. Notarás que existen hábitos que ayudan a escuchar y hábitos que dificultan hacerlo. Es importante detectar cuáles son los primeros y cuáles los segundos, para tratar de hacer algo al respecto que nos permita mejorar lo que no nos guste de nuestros hábitos. Los siguientes tres puntos pueden auxiliarte en ese reconocimiento:

1. ¿Te molesta escuchar algo con lo que no estás de acuerdo? Existen personas que se niegan a escuchar temas con los que no están de acuerdo, perdiendo así la posibilidad de aumentar sus conocimientos. Si éste es tu caso, analiza primero si te niegas a escuchar por una mala actitud del momento, o bien, porque realmente no te interesa lo que se dice. Forma tus juicios después de analizarlos, no antes.

2. ¿Te molestan las explicaciones difíciles? Puede ser que un tema sea muy difícil para ti porque no tienes los conocimientos suficientes sobre él. dejando de escuchar no obtendrás ningún beneficio, sólo conseguirás que siempre se te dificulte. Escucha a la persona que habla y esfuerzate por comprender; notarás poco a poco que el tema ya no te es tan difícil, independientemente de que estés o no de acuerdo con lo que se expone.

3. ¿Dejas de escuchar algo antes de saber si puede interesarte? Muchas veces la exposición de un tema nos parece aburrida y nos negamos a escuchar, pues creemos que no es de nuestro interés. Sin embargo, los temas no son interesantes o aburridos por sí mismos. Si escuchamos con atención es posible que lo que nos parece aburrido en un principio, termine por ser atractivo después.

Escuchar conferencias con atención es una forma de ampliar nuestra cultura general y nos ayuda a desarrollar nuestras ideas y nuestro conocimiento de la vida. No te niegues esta posibilidad.

**Date tiempo para ser amigo.
es el camino de la felicidad**

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

Control del tiempo

Existe un gran número de investigaciones que demuestran que una administración inadecuada del tiempo es una de las causas que determinan el bajo rendimiento escolar. Esto se debe a la dificultad que representa para muchos estudiantes lograr un buen control del tiempo dedicado a las diferentes actividades que realizan.

Analiza unos momentos tu propia situación y la de tus compañeros, ¿no es verdad que casi siempre preferimos realizar actividades que nos dan un placer inmediato (ir al teatro) a realizar otras que nos lo proporcionan en un plazo mayor (tener una buena calificación en el examen final)?

Imagina las siguientes situaciones y observa tus actitudes: si estás estudiando porque tendrás un examen la próxima semana y llegan unos amigos a invitarte al teatro, a disfrutar de la obra que hace tiempo querías ver. ¿Qué eliges: estudiar o ir al teatro? En el supuesto de que eligieras ir al teatro, si habías programado dedicar dos horas a estudiar, ya no lo hiciste y eso te perjudicará más adelante, al presentar tu examen.

Ahora, imagínate que es domingo, no has estudiado nada, el lunes tienes un examen muy importante del que depende que pases al siguiente curso de la materia. Recibes la misma invitación e insisten mucho para convencerte de que vayas. ¿Qué eliges: estudiar o ir al teatro? Lo más probable, a menos que tu irresponsabilidad sea muy grande, es que decidas quedarte a estudiar, ya que estás bajo una gran presión.

En los dos casos hay un problema de control de tiempo y voluntad, factores que están estrechamente ligados.

Cuando elabores un horario de actividades con el fin de respetarlo y de llevarlo a cabo, procura que así sea para que no caigas en las situaciones anteriores; de otra manera, puede sucederte que por ir postergando el estudio para dar prioridad a actividades extraescolares y por hacer siempre tus tareas en el último momento, tengas, como consecuencia, graves problemas en tu aprovechamiento escolar.

¿Sabes preparar un horario de actividades?

Lograr una eficiente administración del tiempo es una de las principales dificultades del estudiante; por ello, se observa muy comúnmente que cualquier tipo de tarea (examen, trabajo, reporte, etcétera) es para en el último momento, lo cual ocasiona un menor aprovechamiento y bajas calificaciones.

Muchos estudiantes preocupados por esta situación se preguntan: ¿cómo administraré mi tiempo para hacer desempeñar mis tareas de estudio adecuadamente? Antes que nada, hay que tener en cuenta que un horario de actividades debe ser realista y práctico; debe ser flexible y equilibrado entre el estudio, la recreación y el descanso. Con base en estas consideraciones proponemos algunas sugerencias que podrán ayudarte a mejorar tu administración del tiempo:

1. Anota las actividades que estén fijadas por un control externo (horario de clases, empleo, etcétera).
2. Establece un tiempo suficiente para las actividades que debes realizar diariamente (comer, dormir, vestir, etcétera).
3. Fija un tiempo para el estudio fuera de clase. Es conveniente que, además, dediques cinco minutos antes y después de cada materia para que repases notas que hayas tomado sobre ella. Esto te ayudará, en primer lugar, a que recuerdes lo que se vio en la clase anterior y, en segundo, a que tengas una visión de conjunto de los conocimientos adquiridos al término de la clase, de tal forma que puedas anotar en ese momento las dudas que te hayan quedado para resolver posteriormente.
4. Marca periodos para elaborar los trabajos asignados como tareas. Este tiempo deberá estar de acuerdo, por una parte, con la dificultad del material y, por otra, con la efectividad de tus técnicas de estudio.
5. Es de vital importancia que dediques un tiempo adecuado a la recreación (cine, teatro, paseos, etcétera).

Distribución y planeación del tiempo en relación con la tarea por realizar.

Es importante que sepas administrar tu tiempo de estudio de acuerdo con las características de tus tareas escolares y de tu situación personal. Existen diferentes circunstancias de estudio; los siguientes criterios te darán una idea de cómo emplear tu tiempo de modo que puedas lograr resultados más efectivos en cada caso.

1. Estudiar una materia diariamente, en periodos breves, es más eficaz que hacerlo de vez en cuando y en forma intensiva durante largos periodos.
2. Si no te es posible estudiar diariamente te sugerimos que interrumpas periodos largos de estudio con breves tiempos de descanso (de cinco a diez minutos por cada hora de estudio); podrás emplearlos en relajar los músculos que tengas en tensión, principalmente los del cuello, hombros y espalda.
Para lograr el relajamiento, centra tu atención en los músculos que sientas tensos y concéntrate en ponerlos menos tensos. Con los ojos cerrados, haz una profunda inspiración nasal, retén en el aire durante cinco o diez segundos y expúlsalo después por la nariz, procurando relajar todos los músculos, especialmente los que estén tensos. Repite esto de tres a cuatro veces en cada descanso.
3. Cuando asistas a un curso donde el maestro exponga la información como si estuviera dando una conferencia, dedica un tiempo inmediatamente después de la clase para tratar de organizar y ampliar tus apuntes. Esto es lo más adecuado, pues si permites que pase más tiempo te será más difícil recordar la exposición y organizar tus notas claramente.
4. Para las materias que requieren participación, te será de mucha ayuda un repaso previo antes de tu entrada al salón de clase. De este modo, tendrás presentes los conocimientos más recientes y estarás mejor preparado.
5. Recuerda, la mejor manera de administrar tu tiempo es tratar de lograr un equilibrio entre el tiempo dedicado al estudio, la recreación y el descanso.

Tiempo y pensamiento

Se dice que el tiempo es relativo, que existen diversas formas de tiempo: el tiempo cronológico, el biológico, el sideral, el terrestre y hasta el psicológico.

Este último puede ilustrarse de la siguiente manera: cronométricamente, el reloj marca el lapso de una hora, pero para una persona que está en la sala de espera del dentista transcurrió una eternidad. Por otro lado, para el que estaba en un paseo, rodeado de amigos en un día muy bonito, sólo fue un instante.

El tiempo psicológico es algo que en la mayoría de las ocasiones no tomamos en cuenta, a pesar de que puede obstaculizar nuestra actuación cotidiana. Por ejemplo, si al estudiar, en lugar de estar en tiempo presente, atentos y concentrados en la tarea que tenemos en frente, estamos pensando en cómo nos fue ayer (tiempo pasado) o meditamos sobre cómo nos va a ir mañana (tiempo futuro), no lograremos ni volver a revivir el pasado, o remediarlo, porque ya pasó, ni vivir el futuro, porque todavía no existe. Como consecuencia, nos perdemos y confundimos en el tiempo presente, pues lo evadimos y esta evasión nos impide enfrentar con todo nuestro ser físico, mental y social la "experiencia del momento".

El tiempo es una continuidad de la vida; el pasado sirve como referencia para mejorar el presente y el presente es una experiencia valiosa, que bien aprovechada, por desafortunada que aparente ser, puede servir como un peldaño para una superación futura. Estar perdido en el tiempo es estar perdido en el espacio; los objetivos difícilmente se consiguen o nunca se llega a ellos.

**Date tiempo para soñar.
es atar tu carreta a una estrella**

ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEMORIA

Memoria y atención

La memoria es un arte y una habilidad que se funda en poner atención, en concentrarse. No es posible recordar si uno se fija el recordar como un objetivo al iniciar el estudio. Para recordar es necesario que veamos, escuchemos y pensemos en lo que queremos aprender y almacenar en nuestra memoria. Por tanto, es importante aprender a pensar lógicamente, a distinguir lo general de lo particular y ejercitar la atención.

Concentración e interés

Uno de los problemas más frecuentes en los estudiantes es que afirman cosas, tales como: "no puedo concentrarme". En realidad, éste es un grave problema, ya que el orientador o profesor pueden darles varias recomendaciones para que lo logren, pero mientras no las lleven a cabo y no se interesen por lo que estudian, jamás les darán resultado. La falta de interés en el material de estudio ocasiona que les sea más difícil aprender, porque el interés o la motivación es el factor que desencadena el sistema: atención-concentración-comprensión-aprendizaje.

Un investigador, Dorsel (1975), ha planteado la siguiente fórmula:

$$\begin{array}{ccccc} \text{HABILIDADES DE} & + & \text{MOTIVACIÓN O} & = & \text{CONDUCTA DE} \\ \text{ESTUDIO} & & \text{INTERÉS} & & \text{ESTUDIO} \end{array}$$

Según esta fórmula, el factor más importante para desarrollar una conducta de estudio efectiva es la motivación o el interés. A éste podemos añadir también el de la comprensión.

Dorsel explica lo anterior diciendo que no importa la calidad de las habilidades de estudio del alumno (buenas, regulares o malas), sino la frecuencia de su empleo, que facilita el aumento de su efectividad. Sin embargo, si el estudiante no está interesado ni comprende lo que está estudiando, difícilmente logrará la conducta real de estudio.

Habrás observado que recuerdas mejor una película que te gustó mucho que una que no te interesó del todo. Lo mismo sucede con tu material de estudio. Tal vez eso te explique por qué te aburre y no entiendes cuando "estudias" algo que no te gusta y de lo cual no has intentado buscar los aspectos interesantes que te facilitarían su estudio.

Sugerencias para mejorar tu concentración

1. Toma decisión para leer con atención. Convéncete de que es importante que te concentres en el material que vas a leer para poder obtener un conocimiento. Haz esto con toda la seguridad de que lo conseguirás y que así comprenderás mejor. Es importante que tengas a la mano todo lo que necesites para evitar las distracciones.
2. Después de unos minutos, haz una pausa y observa si vas obteniendo los resultados que te propusiste al inicio de tu estudio. Esto te

permitirá seguir en esa línea o volver a encauzarte.

3. Lleva a cabo esto todas las veces que empieces tus actividades de estudio.

Trata de comprender

Es de gran importancia que lo que estemos estudiando tenga un significado para nosotros. Si escuchamos a alguien expresarse en un idioma que desconocemos u observamos cómo se comunica un grupo de sordomudos, será muy difícil que entendamos lo que se dijo y, aún más, recordarlo posteriormente.

Por esto, debemos buscarle siempre un significado a nuestro material de estudio cuando no lo hayamos captado. Para lograrlo, es necesario hacer preguntas al maestro, utilizar el diccionario, hacer visitas a museos, fábricas, o cualquier otra actividad de apoyo que requiera la asignatura de que se trate.

Distracción

Será difícil que te distraigas si pones verdadera atención. Puede ser que creas que por haber disminuido los estímulos distractores externos (ruido, visitas, etcétera) has controlado tu ambiente y podrás estudiar adecuadamente. Esto es importante, pero no hay que olvidar que los pensamientos y emociones (temores y preocupaciones respecto a hechos pasados o futuros) también son enemigos poderosos que interfieren con tu conducta efectiva de estudio; si no los controlas tendrás distracción, ineficiencia y cansancio. Por otra parte, si no comprendes lo que lees debido a la presentación o complejidad del material, será necesario que hagas un mayor esfuerzo para no distraerte. No es fácil, pero es posible.

Debes tomar en cuenta los pequeños logros que vayas obteniendo cuando decidas poner en práctica un plan para mejorar tu atención y tu concentración. No te desvíes de tu objetivo y lo lograrás.

Técnicas para mejorar la memoria

Claves nemotécnicas. La nemotecnia te sirve para aumentar el alcance de tu memoria por medio del desarrollo de tu propio sistema de memorización. El empleo de palabras clave o símbolos asociados con párrafos o detalles importantes te permitirá más fácilmente su recuerdo. Ya que estés familiarizado con esta técnica, mediante el recuerdo de sólo

algunas palabras clave te será posible reconstruir un capítulo, una conferencia, etcétera. Un ejemplo es el siguiente: las palabras subrayadas antes tienen como iniciales: N (nemotencia), A (asociados) y R (reconstruir), que forman la palabra clave NAR.

Trata de reconstruir lo leído antes empleando esta fórmula o clave nemotécnica.

El repaso

Si no repasamos lo que estudiamos para alimentar nuestra memoria será muy fácil que lo olvidemos rápidamente con el transcurso del tiempo. Al repasar, hay que identificar los conocimientos que ya están bien comprendidos y los que aún están confusos, así como criticar lo expuesto por el maestro para poder saber si se está de acuerdo o no con lo que dijo. También es importante hacer una reflexión sobre si se ha aprendido o no el material y por qué razones.

Aprender no es cuestión de tragar el conocimiento, sino más bien de digerirlo.

APUNTES DE CLASE

Importancia de los apuntes

Aprender a tomar notas mientras se lee o se escucha es un paso importante para mejorar los resultados en el estudio. Esta habilidad no sólo es útil para el estudiante, sino también para el ingeniero, la secretaria, el agricultor, el electricista, el ama de casa, el médico y para cualquier persona de cualquier ocupación. Tomar apuntes es una actividad que mejora con la práctica y que es de gran importancia en cualquier situación de aprendizaje. Existen varias formas de no obtener los mejores resultados en la actividad escolar; por ejemplo:

1. No tomar apuntes o notas en clase, en conferencias o mientras se lee.
2. No revisar ni corregir las notas tomadas.
3. No guardar las notas ordenadamente para su posterior localización y estudio.

Los tres puntos descritos arriba pueden conducir a que la inversión

hecha en tiempo, dinero y esfuerzo para estudiar, no reporte los mejores resultados.

Para aprender a tomar apuntes es importante comprar las notas personales con las que de un compañero o compañera de clases, dialogar sobre el contenido de lo anotado, identificar las diferencias u omisiones y, posteriormente, aclarar las dudas con lecturas auxiliares o con el maestro. Independientemente de tu nivel de estudios, unas buenas notas de clase te ayudarán a comprender y repasar con mayor precisión el tema, lo que redundará en un mejor aprendizaje.

Cómo hacer de los apuntes de clase algo útil

1. Define con el maestro el tema u objetivo de la clase; utiliza esto como título de tus apuntes de ese día y de esa materia. Te proporciona una primera perspectiva.
2. Ponle fecha al apunte; será más fácil localizarlo después, para cualquier aclaración. Te ubica y hace ganar en tiempo.
3. Escucha con atención procurando entender el desarrollo del tema; te permite una mayor memorización, lo que a su vez te facilita escribir tus notas.
4. Anota las ideas más importantes con una letra clara que puedas entender posteriormente. Para mejorar la letra puedes hacer ejercicios de caligrafía.
5. Utiliza o copia esquemas, diagramas, dibujos o cualquier otro apoyo que te permita ordenar y aclarar más el tema tratado; tales gráficas te facilitan la comprensión y memorización.
6. Inventa tu propio sistema para distinguir los puntos principales de los secundarios. Puedes utilizar asteriscos, letras, números subrayado a colores, etcétera.
7. Deja márgenes amplios para:
 - anotar lecturas recomendadas o mencionadas por el profesor o el conferencista;
 - anotar dudas, comentarios, puntos de discusión o ejemplos producto de tu personal razonamiento;
 - completar tus apuntes, ya sea a partir de una respuesta del maestro o determinada pregunta, o de las lecturas que hayas realizado después de la clase;
 - hacer las aclaraciones necesarias: abreviaturas, símbolos o letra ilegible que hayas descubierto al releer tus apuntes.
8. Revisa tan pronto como puedas tus apuntes de cada día; aumentarás así la comprensión del tema y mejorarás tu memoria.

9. Organiza las notas de cada materia en bloques separados; de este modo será más fácil localizarlas y estudiarlas.
10. Los apuntes de clase deben servir como:
 - recordatorio en el futuro;
 - guía para lecturas complementarias;
 - ayuda para entender y realizar las tareas fuera de clase;
 - material auxiliar para preparar los exámenes

¿Qué es resumir?

Resumir es expresar en pocas palabras lo esencial de lo que se ha dicho o escrito más extensamente. Es reducir el texto o discurso original sin descuidar las ideas fundamentales y los detalles importantes, de modo que al estudiar no perdamos tiempo leyendo grandes cantidades de material que talvez no sea relevante en su totalidad. Al escribir un resumen no debes modificar el texto sino, más bien, filtrarlo dejando pasar en su forma original la información interesante e importante. De esta manera no cambiarás definiciones de términos técnicos, lo que te provocaría errores al estudiar.

Resumir permite comunicar más fácilmente los conocimientos adquiridos, tanto a t i mismo como a los demás. Para resumir puedes seguir los siguientes pasos:

- a) Antes de iniciar la elaboración de tu resumen, lee con detenimiento el material a reducir. Será necesario que vayas cuestionándote al leer para que te sea más fácil detectar la información fundamental.
- b) Limita la extensión de tu escrito; para ello, ten en cuenta el tipo de material y el volumen o la cantidad de hojas por resumir. Considera que casi toda la prosa puede reducirse a las dos terceras o cuartas partes del total.
- c) Sigue siempre el orden del original, de esta manera llevarás una secuencia lógica de la presentación del material y evitarás confusiones en el momento de revisar tu resumen para estudiar.

**Date tiempo para amar y ser amado,
es el privilegio de los dioses.**

HABILIDADES PARA LA LECTURA

¿Cómo conocer el contenido de un libro?

Los puntos que se presentan a continuación te ayudarán a contestar esta pregunta.

1. Revisando el contenido de una obra con el objetivo que se persigue en mente. Por ejemplo:
 - Por curiosidad. Esto es, cuando nos llama la atención el título de la obra o el diseño de la portada y nos inquieta saber de qué trata el libro.
 - Por un interés particular. Buscamos entonces un texto cuyo contenido nos ayude a adquirir información sobre un tema: cocina, mecánica, astronomía, ingeniería, educación sexual, etcétera.
 - Por el deseo de conocer la aportación de un autor en especial. Elegimos una obra específica.
 - Por la necesidad de consultar un libro que el maestro u otra persona ha recomendado como útil para ampliar el conocimiento de un tema, para resolver un problema o como obra recreativa.
 - Por el deseo de comparar dos o más teorías o autores complementarios o antagónicos sobre un mismo tema. Para ello buscamos la bibliografía adecuada para estudiar en qué se basa cada autor para fundamentar su posición.
2. Leyendo la portada, la contraportada y las solapas del libro. De este modo, nos enteramos del título de la obra, del nombre del autor o autores y de la editorial que lo publica. Probablemente, también encontraremos otros datos sobre el autor, un breve comentario sobre el contenido de la obra y la mención de otras publicaciones afines al libro que se revisa.
3. Leyendo el índice. Esto nos permite saber con más detalle el contenido de la obra completa.

Después de haber llevado a cabo los tres pasos anteriores, si se quiere profundizar un poco sobre cómo presenta el autor el contenido del libro, se pueden realizar todas o algunas de las proposiciones siguientes:

- escoger al azar diferentes párrafos a lo largo del libro y leer algún frases de dichos párrafos;
- leer las explicaciones de gráficas, fotografías, dibujos, mapas, etcétera;

- revisar la bibliografía empleada y la sugerida en la obra;
- hacer una revisión rápida de todo el libro, de atrás hacia adelante, para enterarnos de la presentación general del mismo.

Después de realizar todas estas observaciones y otras que se nos ocurran de acuerdo con nuestros intereses y el tipo de libro, podremos determinar la clase de lectura que debemos efectuar:

- superficial y rápida;
- lenta y/o concienzuda;
- parcial (algunas hojas o capítulos);
- total (todo el libro);
- con una relectura;
- con varias relecturas.

Un texto, una emoción, un diccionario

La lectura es un proceso de comunicación que puede involucrar emociones de placer, confusión, disgusto, temor, ternura, apasionamiento, etcétera, de acuerdo con el contenido del texto y de la reacción del lector.

Los párrafos con los que se estructura un texto pueden ser introductorios, descriptivos, explicativos, persuasivos, de conclusión, etcétera.

Para entender lo que se lee hay que precisar la idea que el autor trata de comunicar en el escrito, tal y como sucede cuando escuchamos hablar a una persona. Cuando en el transcurso de la lectura nos encontramos con las palabras que no comprendemos es sumamente útil el empleo del diccionario. Al utilizarlo podemos darnos cuenta de que una palabra tiene más de una acepción o significado, y que debemos ajustar el sentido proporcionado por el diccionario a la idea que se comunica en el texto.

También podemos intentar comprender la palabra a partir de la idea y/o emoción que se trata de transmitir en el párrafo. En este caso, lo importante es captar el sentido general de la idea expresada por el autor, ya que la palabra sólo cobra sentido dentro del contexto en que se encuentra escrita. De esta manera, podemos descubrir, por ejemplo, que la palabra está siendo empleada en un sentido irónico, peyorativo, o como un modismo acorde con la actualidad social o momento histórico.

El empleo del diccionario, practicado constantemente, nos convierte en

sus expertos usuarios, y nos conduce a ganar cinco cosas importantes:

1. Un vocabulario más extenso y preciso.
2. Mayor velocidad en la lectura.
3. Mejor y más rápida comprensión del texto.
4. Un recuerdo más duradero y exacto de la información.
5. Incremento de la seguridad personal al participar en grupo y ante las evaluaciones escolares que impliquen la expresión verbal del conocimiento.

Observaciones y sugerencias para la lectura rápida

Aumentar la velocidad en la lectura requiere de mucha práctica, por lo que no es aconsejable utilizar temas de estudio para empezar a hacerlo, sobre todo si una calificación escolar depende de nuestra comprensión del tema. Por eso es recomendable comenzar con lecturas que no sean indispensables para nosotros, y leerlas con la máxima velocidad posible.

Puedes comenzar con un periódico, porque su redacción está hecha para dar información rápida. Normalmente los artículos están escritos en columnas, con un tema general de encabezado, algunos subtemas, un breve resumen en el primer párrafo y el desarrollo total en los siguientes. Trata de leer un artículo del periódico siguiendo una línea que hayas trazado de antemano por el centro de la columna; al principio te será difícil y fijarás tu vista unas veces al lado izquierdo y otras veces al derecho, pero posteriormente te será más fácil leer toda la columna bajando la vista sobre la línea trazada. Esto te permitirá aumentar la amplitud de lo percibido con una sola mirada.

Inicialmente no debes preocuparte por la comprensión, sino por aumentar tu velocidad al máximo y entender las ideas escritas sobre cualquier tema. La comprensión de éstas irá mejorando poco a poco, pues te acostumbrarás a no permitir que tu mente vague continuamente. Aquí, la concentración es el secreto.

La velocidad en la lectura puede ser importante para ti.

Leer bien es una habilidad en la que deben tenerse en cuenta dos aspectos: una buena velocidad y la comprensión del material que se lee.

En la actualidad hay tanto que leer, que es necesario que selecciones aquello que sea de tu interés (en forma rápida) y, después, adquirir esa

información en poco tiempo.

Las siguientes observaciones podrán serle útiles para mejorar tu habilidad y velocidad en la lectura:

1. Una lectura eficiente no se detiene en las palabras, sino en las ideas. Por eso, debes reducir la cantidad de veces que detienes tu vista durante la lectura. Si aprendes a leer sin detenerte varias veces aumentarás tu velocidad y comprensión en forma constante.
2. En algunas ocasiones te sientes inseguro de haber entendido lo que acabas de leer y regresas la vista unas cuantas palabras o unos cuantos renglones. Con esta costumbre pierdes mucho tiempo porque al leer tienes como objetivo las palabras y no las ideas.
3. Otro mal hábito que detiene la lectura consiste en repetir lo que se está leyendo, ya sea subvocalmente, moviendo los labios o mentalmente. Si repites subvocalmente, puedes detectar ese hábito presionando suavemente tu garganta con los dedos índice y medio para sentir si mueves los músculos y huesos que tocas mientras lees. Si repites moviendo los labios, puedes presionarlos levemente con el dedo índice y poco a poco dejarás de moverlos. Es más difícil que dejes de repetir mentalmente lo que lees, pero si te haces consciente de tu respiración y te concentras en ella mientras lees, poco a poco podrás eliminar la repetición. También puedes ocupar tu mente en la elaboración de preguntas sobre la lectura, las cuales te permitirán leer en forma más activa y eficiente.

**Date tiempo para mirar alrededor,
el día es muy corto para ser egoísta.**

Factores importantes en la redacción de temas e informes

Con la modificación de los sistemas educativos, cada vez se da mayor importancia al hecho de que los estudiantes de cualquier nivel, principalmente a partir del nivel medio, aprendan mediante la realización de sus actividades de estudio en forma independiente. Esto da como resultado que los profesores asignen con más frecuencia trabajos escritos (desarrollo de temas, ensayos, etcétera) como medio para la evaluación de sus alumnos. Estos trabajos van aumentando en complejidad de acuerdo con el nivel de los

estudiantes, van desde temas breves hasta reportes de investigación en los que debe consultarse una variedad de fuentes de información y documentación bibliográfica.

Hay que tener en cuenta que este modo de evaluación es muy diferente al tradicional, que se efectúa por medio de exámenes que consideres los siguientes criterios en el desarrollo de los trabajos escritos con los que serás evaluado:

1. **Presentación:** implica limpieza, orden y atractivo general de tu trabajo.
2. **Organización:** refleja la organización de tu pensamiento y el orden lógico con que debe ser presentado.
3. **Originalidad:** es la expresión de las propias ideas, procurando dar un enfoque novedoso al tema tratado.
4. **Variación:** se refiere a la amplitud del contenido; a tomar en cuenta diversos autores, ideologías y fuentes de información.
5. **Uso correcto del idioma:** se refiere a la corrección en lo que respecta a la ortografía, la puntuación, el uso de mayúsculas, etcétera.
6. **Formato:** se refiere al buen manejo y presentación de encabezados, márgenes, subtítulos, bibliografía, etcétera.

Selección de un tema y recopilación de datos para un trabajo escrito.

Es importante que te decidas a expresarte adecuadamente, ya sea sobre temas asignados por tus maestros o sobre temas elegidos por ti mismo. En ambos casos deberás seguir algunas técnicas de investigación que te ayuden a mejorar tu capacidad de comunicación, como por ejemplo:

1. Si es posible, escoge un tema en el que estés realmente interesado.
2. Investiga con tus maestros las posibilidades existentes con respecto a las fuentes de información.
3. Ya que hayas elegido el tema a desarrollar, formula tu plan de trabajo de manera detallada; utiliza por ello un esquema.

Ya que tengas elaborado un plan de trabajo y hayas investigado sobre los lugares donde es posible obtener información (bibliotecas, museos, hemerotecas, etcétera), podrás seguir los siguientes pasos:

1. Utiliza los catálogos o manuales que te orienten sobre la bibliografía más adecuada a tu tema.
2. Hojea los libros y artículos que creas interesantes e informativos sobre el tema a tratar y anótalos en una ficha bibliográfica.
3. Selecciona tu bibliografía de acuerdo con su importancia, considerando el tiempo disponible para la elaboración de tu trabajo.
4. Elabora las fichas de trabajo con tus propias palabras. No copies textualmente tus notas bibliográficas, hazlo sólo en los casos en que se trate de definiciones y términos técnicos.
5. Si la investigación bibliográfica no es suficiente para cubrir los objetivos de tu trabajo escrito, acude a la investigación directa (asistencia a museos, etcétera).

Otras referencias que pueden servirte de apoyo son las que aparecen en las notas de pie de página y en la bibliografía de artículos y libros.

**Date tiempo para reflexionar,
es la música del alma.**

PREPARACIÓN Y PRESENTACIÓN DE EXÁMENES

La importancia de los exámenes

Alguna vez te has preguntado ¿para qué sirven los exámenes?, ¿qué es una calificación?, ¿cuál es la importancia de que la conozcas al final de un periodo en el cual dedicaste parte de tu tiempo y tu vida a obtenerla?. ¿por qué tenemos que presentar un examen?

Es conveniente que sepas que los exámenes han ido evolucionando a través de la historia hasta llegar a ser lo que son: un medio de evaluar y conocer el desempeño de cada alumno y de saber si se están cumpliendo los objetivos propuestos en el curso. El significado de una calificación es relativo, puesto que expresa el desempeño de un estudiante en relación con el de sus compañeros de clase (Ebel, 1978).

Los alumnos necesitan obtener cierta información de sus maestros para establecer sus propios objetivos, examinar su estado actual, planificar su acción y evaluarla, y para hacer los cambios y las revisiones que sean necesarias; por tal motivo, esta información debe ser periódica. De este modo, el alumno podrá normar mejor su conducta de estudio siempre y

cuando tenga como principal objetivo aprender.

Por otra parte, el que el estudiante tema presentar un examen, siempre está relacionado con el hecho de no estar bien preparado, o haber dedicado demasiado tiempo a pensamientos de inseguridad, tales como “no pasaré el examen”, “¿qué pasará si repruebo?”, “todo me saldrá mal”.

Para eliminar estos pensamientos concéntrate primero en lo que estudiaste y, después, en tus preguntas y la forma como contestarás; no en otra cosa. Si persistes en ellos, los pensamientos negativos aumentarán fácilmente tus errores. Respira profundamente y relájate cuando te acosen este tipo de pensamientos. La seguridad te la proporcionará también, y primordialmente, el estudiar adecuadamente dedicando el tiempo apropiado al material en cuestión. Recuerda que mientras tengas como objetivo fundamental prepararte para tu vida futura, será más fácil que estudies para aprender y no para aprobar un examen.

Prepara mejor tus exámenes estudiando periódicamente

A continuación se enuncian algunas normas que facilitarán tu efectiva preparación para los exámenes:

1. Organiza tu estudio sistemáticamente, de modo que no te retrases y que a la hora de estudiar para el examen sólo tengas que dar un repaso general.
2. Cuando estudies tus libros de texto, subraya lo más importante y escribe al margen notas aclaratorias. Puedes también poner signos que te indiquen que lo que está subrayado es importante (! ! !) o que te quedó alguna duda (? ? ?).
3. Aclara con tus maestros y compañeros lo que no entiendas.
4. Discrimina el material fácil del difícil. Toma en cuenta esto al asignar tu tiempo de estudio.
5. Cuando repases, plantéate preguntas sobre el material.
6. Estudia de acuerdo con el tipo de materia de que se trate (historia, física, etcétera), ya sea comprendiendo los conceptos generales, o ejercitándote con ejemplos de problemas numéricos.
7. Da un repaso final de lo estudiado un día antes del examen. Fíjate bien que esto no quiere decir que estudies al final para el examen sino sólo que repases.

Para que logres con éxito todo lo anterior, es importante:

- a) que elijas un lugar apropiado para el estudio o trates de eliminar en lo más posible las distracciones del sitio donde puedas o tengas que estudiar;
- b) que tengas a la mano todos los materiales que vayas a utilizar para estudiar. Esto evitará que interrumpas con frecuencia tu estudio y tu concentración.

Otras sugerencias para preparar un examen

Explicáte a ti mismo o a un grupo de compañeros. Hazlo después de haber comprendido y memorizado los detalles importantes planteados en tu libro de texto o los que hayas escrito en tus apuntes de clase. Así podrás autoevaluar tus habilidades de comprensión y la forma como expresas tus conocimientos a otra gente tanto verbalmente como por escrito. Trata de hacer esto inmediatamente después de haber estudiado, pues te será más difícil hacerlo a medida que transcurra el tiempo.

Resumen por medio de cuestionarios y cuadros sinópticos. Al estudiar, considera el aprendizaje como una actividad que requiere de tu reflexión crítica. Para esto es importante que te formules preguntas sobre el material que lees y que te asegures de encontrar respuestas para ellas en otros libros, en museos, en tu propia opinión, etcétera. Formula cuestionarios siempre que te sea posible, ya sea por escrito o mentalmente, sobre problemas que consideres útil analizar; por ejemplo, sobre el mundo que te rodea, sobre posibles soluciones, sobre planteamientos científicos, sobre cómo fue que se llegó a ellos, etcétera.

Para practicar la síntesis y la reflexión sobre tu cuestionarios, busca la forma de diseñar cuadros sinópticos del material de estudio. Ordena ahí las principales ideas; puedes utilizar claves y signos que te sirvan para relacionar los datos importantes, así te será más fácil encontrar respuestas a tus preguntas.

Habilidades para presentar exámenes

1. Llega a tu examen tranquilo y seguro del dominio de tus conocimientos, habiendo descansado el día anterior.
2. Lee con cuidado tus preguntas. Si hay preguntas confusas, mal redactadas o de difícil comprensión pregúntale a tu maestro. Nunca te quedes con dudas al respecto.
3. Administra tu tiempo en relación con la dificultad de cada pregunta. Inicia tu examen respondiendo las preguntas que puedas

contestar sin detenerte mucho y después regresa a las que te presenten más dificultad.

4. No aumentes tú mismo la ansiedad si algo se te olvida en el momento de resolver el examen. Esto es fácil de hacer si empiezas a dudar de tu capacidad y a preocuparte por las consecuencias de un posible fracaso. Para atacar esto, relájate, respira profundo.
5. Recuerda que cada persona tiene su propio tiempo para resolver un examen y, por lo tanto, no importa que alguien termine antes que tú.
6. Revisa bien tus respuestas si terminas de resolver el examen antes del tiempo establecido.
7. Pon cuidado en tu letra y en la forma como escribes y distribuyes tus números en exámenes objetivos o de planteamiento de problemas numéricos. No ser cuidadoso puede ocasionarte mayores errores, ya que el profesor puede interpretar equivocadamente lo que escribiste.
8. Estudia más de lo que se necesita para pasar un examen; estudia para obtener un conocimiento.

Si no estudiaste verdaderamente, no esperes que un hada madrina llegue a tocar tu cabeza con su varita mágica para proporcionarte los conocimientos.