



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PEDAGOGÍA

**“ESTRATEGIAS QUE MEJOREN LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ALUMNOS
DE NIVEL PRIMARIA DEL COLEGIO BENAVENTE”**

TESIS PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA

ERICKA CORNELIO IZQUIERDO

ASESOR DE TESIS:

LIC. EMMA TORRES CRUZ

COATZACOALCOS, VERACRUZ.

SEPTIEMBRE DE 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

AGRADECIMIENTOS

A mi madre:

En la vida se dan pocas oportunidades para salir adelante y contar con un ser que te induzca y enseñe que no debemos darnos por vencidos para lograr nuestras metas e ideales.

Dios me ha dado la suerte de tenerte y la oportunidad de contar contigo y compartir mis fracasos, triunfos, tristezas y alegrías. Infinitamente te agradezco todo el apoyo que me has brindado para subir este escalón que será el inicio de mi profesión. Con todo mi amor. Gracias mamá.

A mis hermanas:

Elizabeth y Janeth quienes fueron un gran apoyo emocional durante el tiempo en que escribía esta tesis. Gracias por no dejarme caer.

A mis maestros:

Quienes nunca desistieron al enseñarme, en especial a la maestra Emma por ayudarme a terminar este trabajo, el cual me trajo muchos dolores de cabeza, pero con su dedicación, tiempo y sabiduría pude terminar este reto.

RESUMEN

En Coatzacoalcos, Veracruz, el índice de reprobación es del 16.9% y 12.1% en deserción en nivel básico, esto es uno de los fracasos escolares más comunes en los niños y jóvenes, lo cual ha provocado que la violencia llegue a ellos, la entidad ocupa los primeros lugares de delincuencia y se han atendido 14 casos de menores de edad acusados de un delito en Coatzacoalcos y en total 69 casos en todo el estado.

La educación y la forma de enseñar ha cambiado, iniciando con la escuela tradicional donde este modelo enfatiza la "formación del carácter" de los estudiantes para moldear a través de la voluntad, la virtud y el rigor de la disciplina. En cambio, la escuela nueva es intelectualista y depositante dándole un sentido libre y activo al educando. La relación maestro-alumno sufre una transformación de ser poder y sumisión pasa a ser de afecto y camaradería.

Estilo de aprendizaje" se refiere al hecho de que cada persona utiliza su propio método o estrategias para aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiera aprender, cada uno tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias globales.

Aprender a estudiar supone apropiarse de una serie de hábitos y estrategias intelectivas sobre un material básicamente semántico. No existe una mala memoria, solo que no recordamos todo porque quizás no es de gran importancia para nosotros, ya que el ser humano tiene la capacidad de retener lo ve, lo que oye y lo que lee desde el momento que se nace hasta que se muere.

Muchos autores, pedagogos, docentes han hecho propuestas para optimizar el rendimiento escolar. Se han elegido varias condiciones idóneas para lograr el máximo aprovechamiento y así alcanzar el aprendizaje y ser un buen estudiante.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.2	ENUNCIAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
	1.2.1 Justificación del problema.....	13
	1.2.2 Formulación del problema.....	14
1.3	DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS.....	15
	1.3.1 Objetivo general.....	15
	1.3.2 Objetivos particulares.....	15
	1.3.3 Objetivos específicos.....	15
1.4	FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.....	16
	1.4.1 Enunciación de hipótesis.....	16
	1.4.2 Determinación de variables.....	16
	1.4.2.1 Variable independiente.....	16
	1.4.2.1.1 Indicadores de las variables.....	16
	1.4.2.2 Variable dependiente.....	17
	1.4.2.2.1 Indicadores de las variables.....	17
1.5	DISEÑO METODOLÓGICO.....	18
	1.5.1 Investigación documental.....	18
	1.5.2 Investigación de campo.....	18
	1.5.2.1 Delimitación del universo.....	19
	1.5.2.2 Selección de la muestra.....	20
	1.5.2.3 Instrumento de prueba.....	20

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes	22
2.1.1 Escuela tradicional.....	22
2.1.2 La escuela nueva.....	22
2.1.3 El constructivismo.....	22
2.1.3.1 Aportaciones teóricas de Ausubel.....	24
2.1.3.2 Aportaciones de Vygotsky.....	25
2.1.3.2.1 Principio de interiorización.....	26
2.1.3.2.2 Principio de mediación.....	26
2.1.4 Cognitivismo.....	27
2.2 La enseñanza en la educación básica (nivel primaria).....	28
2.3 El modelo educativo.....	29
2.4 Planes de estudio para tercer año de nivel básico de primaria...	33
2.4.1 Competencias comunicativas.....	34
2.4.2 Competencias matemáticas.....	36
2.4.3 Competencias del mundo natural y social.....	37
2.4.4 Competencias cívicas y éticas.....	39
2.4.5 Elementos para preparar al alumno en el aprendizaje por competencias.....	40
2.4.5.1 Competencias para aprender.....	40
2.4.5.2 Los cuatro pilares del aprendizaje.....	41
2.4.5.3 Aprender a conocer.....	41
2.4.5.4 Aprender a hacer.....	41
2.4.5.5 Aprender vivir juntos.....	42

2.4.5.6 Aprender a ser.....	42
2.5 Estilos de aprendizaje.....	43
2.5.1 Modelo de la programación neurolingüística de Bandler y Grinder.....	44
2.5.1.1 Sistema de representación visual.....	44
2.5.1.2 Sistema de representación auditivo.....	45
2.5.1.3 Sistema de representación kinestésico.....	45
2.6 Estrategias.....	46
2.6.1 ¿Cómo se lleva a cabo una estrategia?.....	46
2.7 Técnicas de estudio.....	47
2.7.1 Tomar apuntes.....	47
2.7.2 El subrayado.....	48
2.7.3 El resumen.....	49
2.7.4 Las fichas.....	50
2.8 Métodos de estudios.....	50
2.8.1 El método PROST o EFGHI.....	51
2.8.2 El método de estudio EPPLER.....	52
2.9 Fracaso escolar	54
2.9.1 Causas del fracaso.....	55
2.9.1.1 Causas endógenas.....	55
2.9.1.2 Causas exógenas.....	56
2.9.2 Tipos de fracaso.....	58
2.9.3 ¿Cómo se llega al diagnóstico del fracaso escolar?.....	59
2.9.4 La fatiga mental.....	60
2.10 Estado de conocimiento.....	61

2.11 Estrategias para mejorar los hábitos de estudio.....	63
2.11.1 Distribuir el tiempo.....	63
2.11.1.1 Pasos para preparar el horario de estudio.....	64
2.11.2 Lugar de estudio.....	65
2.11.2.1 La mesa y la silla.....	66
2.11.2.2 La iluminación.....	66
2.11.2.3 La temperatura.....	67
2.11.3 Condiciones para estudiar mejor.....	68
2.11.3.1 Dormir.....	68
2.11.3.2 La alimentación	69
2.11.3.3 El baño y la ducha.....	71
2.12 Cómo desarrollar actitudes de éxito en el estudio.....	71
2.12.1 Actitud mental.....	71
2.12.2 Desarrollo de la memoria general.....	72
2.12.3 El olvido.....	73
2.12.4 Cognición.....	74

2.12.5 Meta cognición.....				75
2.13	Trucos	para		75
recordar.....				
2.13.1 La exageración.....				76
2.13.2 Movimiento.....				76
2.13.3 Las combinaciones insólitas.....				76
2.13.4		El		76
absurdo.....				
2.13.5		La		77
alegoría.....				
2.13.6	Las	formulas		77
rimadas.....				
2.14	Consejos	para	los	78
exámenes.....				
2.16.1	Antes		del	78
examen.....				
2.16.2	Durante		del	79
examen.....				
2.16.3 Después del examen.....				80

CAPÍTULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE GRÁFICAS

3.1 Gráficas e interpretación	82
-------------------------------------	-----------

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1 Propuesta.....	94
--------------------	-----------

CONCLUSIONES..... **100**
RECOMENDACIONES..... **102**
BIBLIOGRAFÍA..... **103**
ANEXOS..... **105**

INTRODUCCIÓN

En Coatzacoalcos, Veracruz, el índice de reprobación es del 16.9% y 12.1% en deserción en nivel básico, esto es uno de los fracasos escolares más comunes en los niños y jóvenes, lo cual ha provocado que la violencia llegue a ellos, la entidad ocupa los primeros lugares de delincuencia y se han atendido 14 casos de menores de edad acusados de un delito en Coatzacoalcos y en total 69 casos en todo el estado, por lo cual se debe tener a los niños y jóvenes ocupados con una actividad deportiva pero después de haber cumplido con sus actividades escolares.

En esta investigación se aborda un tema muy importante y es una herramienta que se conoce pero que pocos padres la implementan con sus hijos, aunque sería una forma de ayudar a eliminar el ocio de los niños y preocuparse más por sus estudios y así estar preparados para las exigencias del mundo educativo.

En el primer capítulo, se establece el planteamiento del problema, en el cual se explica la situación problemática que enfrentan los niños al no cumplir satisfactoriamente con sus expectativas educativas y por ende de implementar técnicas o estrategias que ayuden a optimizar el aprendizaje. Los cuales son una forma de fácil y útil; ya que, si desde pequeños se les inculca la forma de cómo estudiar en casa, el cómo organizarse; ya sea poner horarios, el elegir el mejor lugar de la casa para hacer la tarea, la iluminación entre otros factores, lo cual le ayudara al niño o joven de tener mejor dominio de su tiempo y así aprovecharlo al máximo y sea un estudiante de éxito.

En el segundo capítulo, se desglosa todos los temas que ayudan a conformar el marco teórico, que son de importancia para realizar dicha investigación que se llevó a cabo en el municipio de Coatzacoalcos, Veracruz; en el Colegio Benavente; específicamente en el tercer año de primaria, en primer instancia se habla de los hábitos de estudios, así también de la conformación el proceso de enseñanza y

aprendizaje en la escuela, planes y programas de estudios, el constructivismo y las estrategias para mejorar los hábitos de estudio.

El tercer capítulo permite conocer los resultados de los instrumentos que fueron elaboradas por medio de gráficas y el análisis de dichos instrumentos para la realización de la investigación.

Agregando una propuesta que servirá de apoyo a los padres de familia para formar hábitos de estudios en sus hijos.

**Estrategias que mejoren los hábitos de estudios en los alumnos
de nivel primara del Colegio Benavente.**

CAPÍTULO I
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este primer apartado capitular, específicamente hablando del planteamiento del problema, discutiré acerca de los hábitos de estudios, una investigación que se llevó a cabo en el Colegio Benavente, especialmente con los alumnos de tercer grado de primaria grupo "A". Ahora para introducirlos en lo que trata lo antes mencionado, es necesario decir que son los hábitos de estudios, según Erauso (2010): *"Es un paso imprescindible para desarrollar la capacidad de aprendizaje del niño y para garantizar el éxito en las tareas escolares"*. Retomando lo antes dicho, es pertinente puntualizar que mi investigación parte de un análisis acerca de la importancia de tener buenos hábitos escolares para tener un buen aprendizaje, lograr un mejor desempeño y sobre todo el éxito en la escuela.

1.2 ENUNCIACIÓN DEL PROBLEMA

Estrategias que mejoren los hábitos de estudios en los alumnos de nivel primaria del Colegio Benavente.

1.2.1 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El motivo por el cual se realizó esta investigación es por qué se cómo lo dice Valentín Martínez (1997): Aprender a estudiar supone apropiarse de una serie de hábitos y estrategias intelectivas sobre un material básicamente semántico.

Supone, también, tomar mayor conciencia sobre los propios procesos intelectivos (meta-cognición) permitiendo un mayor autocontrol sobre el aprendizaje. Como menciona Martínez; mediante la implementación de un manual de hábitos de estudios a los niños de nivel básico favorecen en su rendimiento escolar.

Con base en lo antes mencionado, habría que decir que tendremos una mejor forma de organización, donde se optimicen las actividades escolares y así aprovechen mejor el tiempo; ya sea para estudiar o edificar mayormente sus conocimientos.

Por otro lado, habría que establecer que también la presente tesis insta una propuesta de acción donde se propone un trabajo colaborativo entre maestros y padres de familia, con el objetivo de ayudar a sus hijos y organizarse para mejorar la forma de estudiar.

1.2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo implementar estrategias que mejoren los hábitos de estudio entre los alumnos del tercer año de primaria del Colegio Benavente para incrementar en su rendimiento escolar?

1.3 DELIMITACIÓN DE OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Diseñar un manual de estrategias que mejoren los hábitos de estudios en estudiantes de tercer año de primaria del Colegio Benavente para incrementar en el rendimiento escolar.

1.3.2 OBJETIVOS PARTICULARES

- Identificar si existen algún tipo de estrategias de estudios en los alumnos del Colegio Benavente.
- Definir que son los hábitos de estudios y como se implementan.
- Analizar la importancia de la estrategia de hábitos de estudios en los estudiantes de tercer año de primaria del Colegio Benavente.

1.3.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir los hábitos de estudios, mediante una revisión de la aplicación de la estrategia.
- Ejemplificar el diseño de un manual de la estrategia de hábitos de estudios para favorecer el rendimiento escolar.
- Integrar la estrategia de hábitos de estudios en los estudiantes de tercer año de primaria estimando su forma de estudiar.

- Diferenciar entre la estrategia de hábitos de estudios en base a la capacidad de hábitos que ya poseen.
- Identificar los hábitos de estudios mediante la utilización de la estrategia.
- Verificar la estrategia de hábitos de estudio basándose en la integración entre padres, maestros y alumnos.

1.4 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

1.4.1 ENUNCIACIÓN DE HIPÓTESIS

Mediante la implementación de la estrategia de hábitos de estudio, incrementará el rendimiento escolar en los niños de tercer grado de primaria del Colegio Benavente.

1.4.2 DETERMINACIÓN DE VARIABLES

1.4.2.1 VARIABLES INDEPENDIENTE

Estrategia de hábitos de estudios

- **Estrategias:** Es un conjunto de acciones que se llevan a cabo para lograr un determinado fin.
- **Hábitos:** Es toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático.
- **Hábitos de estudio:** Conjunto de actividades que hace una persona cuando estudia.

1.4.2.1.1. INDICADORES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

- Entorno escolar.
- Proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Material educativo.
- Entorno social.
- Relación Familiar.
- Habilidades de estudio.

1.4.2.2 VARIABLES DEPENDIENTE

Rendimiento escolar

- **Rendimiento escolar:** Es el reflejo del nivel de conocimiento del alumno en clases.

1.4.2.2.1. INDICADORES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

- Escuela.
- Trabajo escolar.
- Técnicas de enseñanza.
- Aprovechamiento escolar.
- Planes y programas de estudios.
- Planificar escolar.

1.5 DISEÑO METODOLÓGICO

1.5.1 INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Esta investigación es un aspecto fundamental para el desarrollo de temas. Ya que en ella se basan fundamentos teóricos para el descubrimiento de nuevos procesos de aprendizaje.

Se pueden desarrollar de diferentes maneras dependiendo del enfoque que se le da a cada tema propuesto. Al realizar una investigación documental se proporciona información necesaria para que se sustente el tema, se obtiene información de toda fuente bibliográfica que es útil, como pueden ser; libros, revistas, archivos electrónicos, estudios de porcentaje, dándole el respaldo necesario al marco teórico.

1.5.2 INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Esta investigación es parte importante para la elaboración de un manual, ya que está sustentada por los instrumentos de recopilación de datos, como son: la entrevista, encuesta, observación de campo, registro de actividades, entre otras.

Estos instrumentos se realizarán para la recopilación de información adecuada para el desarrollo de esta investigación. Se considera que estas herramientas son las principales para conocer los criterios de las personas que serán la entrevista y encuestas, considerando que la investigación e campo es primordial para conocer el panorama donde se quiere llevar a cabo la propuesta de investigación.

1.5.2.1 DELIMITACIÓN DEL UNIVERSO

El Colegio Benavente con CCT 30PPR0683P perteneciente a la zona escolar 193 sector 28, se encuentra ubicado en Nayarit 702 de la Colonia Petrolera tiene 40 años de haberse fundado cuenta con nivel Preescolar, Primaria, Secundaria y Bachillerato con una población total de 215 alumnos.

En nivel de primaria hay 92 alumnos, de Primer grado 22 alumnos, de Segundo 12, en Tercero 9, Cuarto 19, Quinto 13 y Sexto 17.

Tiene una infraestructura adecuada; aulas idóneas para la enseñanza, con mobiliario idóneo, un escritorio para la maestra, un archivero, pizarrón de marcador, aula climatizada, proyector en la mayoría de las aulas. Posee una cancha con las medidas reglamentarias para el deporte de básquet, volibol y fútbol de salón. Una biblioteca con proyector de diapositivas, equipo de sonido y acceso a internet, un centro de cómputo y un laboratorio.

El Colegio Benavente se apega a los planes y programas que emanan de la Secretaría de Educación Pública, otorgando las horas clases a cada asignatura correspondiente, aunado al programa se imparten clases de inglés, informática educativa, programa de valores, y se agregan una hora más a las asignaturas de español (proyecto de lectura) y matemáticas con el afán de reforzar las mismas.

Los docentes que están frente a grupo cuentan con el perfil para impartir clases autorizados por la SEP. En el grupo imparten clases 5 maestros: uno considerado como el maestro titular del grupo, los otros docentes imparten: Inglés, Computación, Educación Artística y Educación Física respectivamente.

La directora general es la Contadora Edith Calixto Sánchez, y la directora de sección primaria es la Lic. Miriam Hernández Hernández, la maestra titular de Tercer grado es la Licencia en ciencias de la educación la profesora Adriana Cachón Díaz, tiene 15 años como docente en el Colegio Benavente, está estudiando la Licenciatura en Educación en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN).

1.5.2.2 SELECCIÓN DE LA MUESTRA

La encuesta se aplicará a tercer año de primaria del Colegio Benavente, cuenta con un total de 9 alumnos, 2 alumnas y 7 alumnos con un promedio de 7 y 8 años, con esto se quiere dar a conocer si poseen hábitos de estudios.

1.5.2.3. INSTRUMENTOS DE PRUEBA

Encuesta: Se aplicó una encuesta a los alumnos y padres de familia del tercer año de primaria para tener un mayor conocimiento si conocen y llevan a cabo hábitos de estudios.

Entrevista: Se consultó a la maestra titular para corroborar la información obtenida por los alumnos y padres de familia. Y conocer más a fondo las características de los alumnos.

Observación de campo: Se monitoreó a los alumnos al realizar sus actividades escolares, la forma de sentarse, examinar sus apuntes, el orden de como tienen sus cosas (mochila, cuadernos, lápices, sacapuntas), etc.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES.

2.1.1 Escuela tradicional.

La educación y la forma de enseñar ha cambiado, iniciando con la escuela tradicional donde este modelo enfatiza la "formación del carácter" de los estudiantes para moldear a través de la voluntad, la virtud y el rigor de la disciplina.

El método básico de aprendizaje es el academicista, verbalista, que dicta sus clases bajo un régimen de disciplina a unos estudiantes que son básicamente receptores. La ilustración ejemplar de este método es la forma como los niños aprenden la lengua materna: oyendo, viendo, observando y repitiendo muchas veces. Es así como el niño adquiere la "herencia cultural de la sociedad", representada ésta en el maestro, como la autoridad.

2.1.2 La escuela nueva

Es una corriente pedagógica reformada que trata de cambiar el rumbo de la educación tradicional, intelectualista y depositante dándole un sentido libre y activo. Lo primordial es la actividad, con el fin de que se aprenda con el contacto con el mundo y con base a la práctica. Se buscan las herramientas que el estudiante utilizará en un futuro. La relación maestro-alumno sufre una transformación de ser poder y sumisión pasa a ser de afecto y camaradería.

2.1.3 El constructivismo

El origen del constructivismo se remonta a la década de 1930 como sistema teórico y ha logrado influir en mayor o menor medida en una serie de aplicaciones en distintos ámbitos educativos, gracias a grupos de intelectuales que han pretendido que prevalezcan estos principios sobre otros, que al paso del tiempo ya no proporcionan una explicación satisfactoria a los problemas y exigencias de la sociedad contemporánea.

El constructivismo postula la existencia y prevalencia de procesos activos en la construcción del conocimiento, es la creación de significados a partir de experiencias, para Jonassen (1991) “la mente filtra lo que nos llega del mundo para producir su propia y única realidad”¹.

Como se menciona en el párrafo anterior esta corriente se apoya en la creciente comprensión del funcionamiento del cerebro humano, en cómo almacena y recupera información, cómo aprende y cómo el aprendizaje acrecienta y amplía el aprendizaje previo. Enfocando al aprendizaje como el resultado de construcciones mentales; esto es que los seres humanos, aprenden construyendo nuevas ideas o conceptos en base a conocimientos actuales y previos. Como se sabe el aprendizaje es cuando una persona cambia su conducta por la adquisición de ciertos conocimientos debido a la experiencia.

De acuerdo con Coll (1990) la concepción constructivista se organiza en torno a tres ideas fundamentales:

- 1.- El alumno es el responsable último de su propio proceso de aprendizaje. Él es quien construye (o más bien reconstruye) los saberes de su grupo cultural, y este

¹ Jonassen

http://aprendiendoenlinea.com/lecturas/CONDUCTISMO_COGNITIVISMO_CONSTRUCTIVISMO.doc
(15 de noviembre de 2016)

puede ser un sujeto activo cuando manipula, explora, descubre o inventa, incluso cuando lee o escucha la exposición de los otros.

2.- La actividad mental constructiva del alumno se aplica a contenidos que poseen ya un grado considerable de elaboración. Esto quiere decir que el alumno no tiene en todo momento que descubrir o inventar en un sentido literal todo el conocimiento escolar. Debido a que el conocimiento que se enseña en las instituciones escolares es en realidad el resultado de un proceso de construcción a nivel social, los alumnos y profesores encontrarán ya elaborados y definidos una buena parte de los contenidos curriculares.

3.- La función del docente es engarzar los procesos de construcción del alumno con el saber colectivo culturalmente organizado. Esto implica que la función del profesor no se limita a crear condiciones óptimas para que el alumno despliegue una actividad mental constructiva, sino que deba orientar y guiar explícita y deliberadamente dicha actividad.²

2.1.3.1 Aportaciones teóricas de Ausubel

Se acoge el aporte teórico complementario de Ausubel, a los modelos de aprendizaje constructivista, referente a ello Solano, menciona que:

La teoría del Ausubel, centra su atención en el aprendizaje dentro de un contexto educativo. Dicho de otra manera, se sitúa en un contexto de interiorización o asimilación, por medio de la instrucción. Para Ausubel, todo aprendizaje en el aula

² Sole & Coll en Santiváñez Lima Vicente, "La Didáctica del Constructivismo y su Aplicación En El Aula" (S/F), Edit: S/E. páginas consultadas 1.

³ Solano Alpizar, J., "Educación y aprendizaje" (2002) 1ª ed., Cartago, Costa Rica: Impresora Obando, 164 p.

puede ser situado en dos dimensiones: repetición-aprendizaje significativo y recepción – descubrimiento.³

El aprendizaje académico puede darse por recepción o por descubrimiento, como parte de las múltiples estrategias de enseñanza, logrando un aprendizaje significativo y con ello un rendimiento académico efectivo.

Ausubel en su teoría, acoge como elemento principal, la instrucción, nos plantea que la información se conforma en relación a las creencias y conceptos del individuo, lo que indica que para alcanzar un nuevo conocimiento se requiere el análisis de experiencias que permitan una interrelación con los conocimientos nuevos más el provecho e interés del estudiante, lo que resultará ser parte fundamental para un desempeño exitoso, llegando así al aprendizaje significativo.

Como esencia del proceso del aprendizaje en el salón el docente identificará lo que el estudiante ya sabe y a partir de ahí enseñar, con ello se dé importancia a la organización del conocimiento en estructuras y las reestructuraciones como el resultado de la interacción entre las informaciones existentes en el sujeto con las nuevas informaciones.

En otras palabras, se trata de que el joven relacione lo aprendido con la nueva información integrándolo a su área cognitiva y que en el proceso se consoliden hábitos para el estudio.

2.1.3.2 Aportaciones de Vygotsky

De las aportaciones de Vygotsky, grandes son las contribuciones relacionadas con la investigación, en referencia al desarrollo cognoscitivo de los estudiantes, incluyendo la importancia de una representación sociocultural. Vygotsky considera que la inteligencia se desarrolla gracias a ciertos instrumentos o herramientas psicológicas

que el ser humano encuentra en su medio ambiente, resalta la participación de la mediación en este proceso y reconoce al lenguaje como la herramienta fundamental.

Las herramientas amplían habilidades como la atención, memoria, concentración, etc. Es así que determinada actividad práctica en la que se involucra un estudiante sería interiorizada en actividades mentales cada vez más complejas gracias a las palabras y su desarrollo, además que la carencia de mencionadas herramientas influye directamente en el nivel de pensamiento abstracto que el estudiante y desfavoreciendo el rendimiento académico que pueda alcanzar.

Los aportes teóricos resultan importantes en la investigación ya que se acogen categorías como el entorno social-cultural y el desarrollo cognitivo del estudiante, atendiendo además la interrelación personal del mismo dentro de la sociedad, siendo factores relevantes frente la comprensión de nuevos conocimientos y la conformación de hábitos, habilidades y destrezas para un mejor rendimiento académico, en mención a lo anterior se hace referencia a los principios propuestos por Vigotsky.

2.1.3.2.1 Principio de interiorización

Todos los procesos de desarrollo de disposiciones psicológicas tienen su origen en la cooperación e interacción social entre adultos y jóvenes. Primero está la dimensión social de la conciencia y de ésta se da la derivación de la dimensión individual, cuyo origen se encuentra en lo social.

2.1.3.2.2 Principio de mediación

El uso de “herramientas” es una característica del desarrollo humano. En un primer momento se trata de materiales, pero, posteriormente, se reemplazan poco a

poco por palabras, conceptos, reglas y principios, con los que se puede pensar. El desarrollo cognitivo se afirma, precisamente, en la génesis de la mediación.

En lo referente a la educación Vigotsky aporta con el reconocimiento del proceso de mediación, donde el docente ó maestro es la persona o mediador con el compromiso de regularizar y guiar el proceso de enseñanza hacia un mejor desempeño o rendimiento estudiantil. Vigotsky da una ilustración sobre el mediador, entendiéndose y reconociéndolo como aquel que impulsa y estimula de forma natural al estudiante propiciando herramientas para la construcción y desarrollo de nuevos conocimientos.

En referencia al principio de internalización, éste proceso hace referencia a la reorganización y adaptación continua en relación a contenidos culturales, tecnológicos y demás existentes en la interacción con el medio y su interconexión con la actividad psicológica de los entes sociales; la internalización se presenta como el control, regulación y dominio permanente de sí mismo, en relación a los nuevos conocimientos evidenciándolos en el desempeño de su conducta.

El papel fundamental dentro de este proceso de internalización, lo desempeñan los instrumentos de mediación, que son contruidos y proporcionados por el medio sociocultural. Vigotsky propone como el más importante al lenguaje oral, escrito y el pensamiento.

Se entiende que este proceso de internalización implica la transformación de fenómenos sociales en fenómenos psicológicos, a través del uso de herramientas y signos con el uso del lenguaje. Es así que una actividad o situación que primero se constituye externa, comienza a suceder y transformarse interiormente, afectando funciones psíquicas superiores en el ser humano en relación a su proceso de aprendizaje, como el resultado de un prolongado proceso.

2.1.4 Cognitivism

Con esta corriente lo importante es lo que saben los alumnos y como adquieren el conocimiento y no depende tanto de lo que hacen, aquí el estudiante esta de forma activa en el proceso de aprendizaje. Es este modo se pretende que el alumno agrupe, transforme, almacene y recupere la información utilizando estrategias apropiadas.

La memoria juega un papel preponderante, ya que gracias a ella se recupera los conocimientos, por lo cual los maestros tienen gran responsabilidad que el alumno organice de forma óptima la información; ya sea utilizando analogías, relaciones jerárquicas para que el estudiante relacione la información nueva con el conocimiento previo. Por lo cual es importante tener pistas que permitan recuperar la información y que no ocurra el olvido; es la falta de habilidad para recobrar la información de la memoria.

Para Schunk (1991): La transferencia es una función de cómo se almacena la información en la memoria³. Como menciona este autor aquí el estudiante entiende cómo aplicar el conocimiento en diferentes contextos, de tal forma el conocimiento previo se usa para el establecimiento de delimitaciones para identificar las semejanzas y diferencias con la nueva información, así el estudiante debe convencerse de que el conocimiento es útil en una situación dada.

2.2 La enseñanza en la educación básica (nivel de primaria)

Educar no es fácil y presenta un gran desafío mayor para los sistemas educativos nacionales en el mundo. Si bien hay acciones exitosas, no hay fórmula infalible que conduzcan a todos, con la misma certeza, por caminos de éxito ya trazados y, cuando los hay, no son permanentes.

³ Schunk (1991) http://aprendiendoenlinea.com/lecturas/conductismo_cognitivismo_constructivismo.doc

La Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB) tiene como propósito consolidar la educación básica y elevar la calidad educativa, donde el alumno en un centro educativo logre los aprendizajes y se desarrollen las competencias que les permitan alcanzar el perfil de egreso de la Educación básica.

Esto no es de un día para otro, llevó un proceso de reformas en preescolar, secundaria y en el 2009 con la educación primaria. Para mejorar o elevar la calidad, implica optimizar el desempeño de los docentes, padres, madres, estudiantes, autoridades, planes y materiales de apoyo.

El sistema educativo debe organizarse para que cada estudiante desarrolle competencias que le permitan conducirse en una economía donde el conocimiento es fuente principal para la creación de valor, y en una sociedad que demanda nuevos desempeños para relacionarse en un marco de pluralidad y democracia internas, y en un mundo global e interdependiente.

La escuela debe favorecer la conciencia de vivir en un entorno complejo: intenso en sus desafíos y generoso en sus oportunidades.

2.3 El modelo educativo

La idea que plantea la Secretaría de Educación Pública (SEP) es dotar a los planteles de herramientas para tener autonomía de gestión y recursos, definir los retos de inversión en el sector educativo, atender rezagos en el aprendizaje de los niños, desarrollar habilidades socioemocionales que den a los estudiantes las herramientas necesarias para poder desarrollarse como seres sociales y colectivos que forman una parte de una comunidad y tener contenidos regionales y de impacto social, además de decidir sobre sus horarios y la duración del ciclo escolar.

El modelo educativo 2016 se divide en cinco ejes:

1.- Escuela: Se propone que el sistema educativo sea horizontal, donde exista mayor autonomía a través de la participación de alumnos, docentes y padres de familia.

2.- Planes de estudio: El enfoque está en los aprendizajes clave, es decir, el lenguaje, el pensamiento matemático, la formación cívica y ética.

3.-Docentes: se compensará a los profesores por su desempeño en las aulas, se realizará una formación inicial fortalecida desde normales y universidades.

4.- Inclusión y equidad: El titular de la SEP mencionó que los procesos de evaluación permitirán ofrecer una evaluación continua y hecha a la medida de los maestros.

5.- Gobernanza del sistema educativo: Hace referencia a la participación de docentes, alumnos, padres de familia, gobiernos, organizaciones no gubernamentales, legisladores y el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE).

Se compone por tres ejes:

1.- Enseñanza aprendizaje clave: La formación educativa estará dirigida en temas como el lenguaje y la comunicación, en el que se hará énfasis en aprender inglés, el pensamiento matemático y la comprensión del mundo natural y social, en el que se incluye la formación cívica y ética.

2.- Desarrollo personal y social del estudiante: Consiste en actividades artísticas, culturales y deportivas, así como las que estén orientadas a que los alumnos

aprendan a regular sus emociones. Su propósito es que desarrollen valores para la convivencia.

3.- Autonomía curricular: Las escuelas podrán definir parte de los contenidos educativos con base en la región y necesidades al alumnado.

En otras palabras, un modelo educativo es un patrón conceptual a través del cual se esquematizan las partes y los elementos de un programa de estudios. Estos modelos varían de acuerdo al período histórico, ya que su vigencia y utilidad depende del contexto social; cabe recordar que en México hace décadas que no se discutía acerca del modelo educativo nacional.

Al conocer un modelo educativo, el docente puede aprender cómo elaborar y operar un plan de estudios, teniendo en cuenta los elementos que serán determinantes en la planeación didáctica, que deriva ahora en secuencias didácticas. Por eso, se considera que el mayor conocimiento del modelo educativo por parte del maestro generará mejores resultados en el aula.

Esta investigación se llevará a cabo en la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz, donde hay 164 primarias con 1 355 docente y un total de 34 102 alumnos; según la Secretaria de Educación en Veracruz publicado en Cuadernillos Municipales Coatzacoalcos.

Tabla de escuelas privadas en Coatzacoalcos, Veracruz:

ESCUELA	LOCALIDAD	CLAVE	DIRECTOR	TURNO	ALUMNOS
BUCKINGHAM	Coatzacoalcos	30PPR0004S	Karina Ramos Pavón	Matutino	281
CENTRO EDUCATIVO OCTAVIO PAZ	Coatzacoalcos	30PPR3638X	María del Carmen López	Matutino	74

			Hernández		
CLARA AGUILERA	Coatzacoalcos	30PPR0499S	M. Teresa de Jesús Escalante Alcalá	Matutino	108
COLEGIO JEAN PIAGET, A.C.	Coatzacoalcos	30PPR3547F	Georgina Inés Puig May	Matutino	337
COLEGIO ANGLO MEXICANO	Coatzacoalcos	30PPR0011B	Rosalba Cabrera Silva	Matutino	299
COLEGIO BENAVENTE	Coatzacoalcos	30PPR0683P	Miriam Hernández Hernández	Matutino	92
COLEGIO HOWARD GARNER	Coatzacoalcos	30PPR3711P	Rosalba Cabrera Silva	Matutino	170
COLEGIO JEAN PIAGET, A.C., CAMPUS GAVIOTAS	Coatzacoalcos	30PPR3716K	Alfredo Domínguez Dimas	Matutino	141
COLEGIO LAS AMÉRICAS	Coatzacoalcos	30PPR3506F	Arlet Toledo Mora	Matutino	204
COLEGIO MÉRIDA	Coatzacoalcos	30PPR6357I	Liliana Cinta Vera	Matutino	74
COLEGIO MÉXICO	Coatzacoalcos	30PPR3552R	Angélica Cárdenas Padilla	Matutino	126
COLEGIO OLMECA	Coatzacoalcos	30PPR3715L	Anabel Fernández Díaz	Matutino	65
COLEGIO PEARSON	Coatzacoalcos	30PPR0060K	María Antonia Ortiz Velázquez	Matutino	102
COLEGIO VILLA RICA	Coatzacoalcos	30PPR3699K	Claudia Consuelo Arreola Espinoza	Matutino	183
ENRIQUE LAUBSCHER PORTUS	Coatzacoalcos	30PPR3487H	Francisca Vaughan Bautista	Matutino	19
GRAL. MANUEL AVILA CAMACHO	Coatzacoalcos	30PPR3656M	Miguel Ángel González	Matutino	36

			Cruz		
GRAL. IGNACIO ZARAGOZA	Coatzacoalcos	30PPR0639B	María Angélica García González	Matutino	155
INSTITUTO ANGLO FRANCÉS	Coatzacoalcos	30PPR3654O	José Luis Ortega Flores	Matutino	234
INSTITUTO LA SALLE DEL SURESTE	Coatzacoalcos	30PPR2758C	Leonor Andrade Cinta	Matutino	210
JESUS REYES HEROLES	Coatzacoalcos	30PPR0017W	Claudia Gertrudis Montera Domínguez	Matutino	57
JOSÉ MARÍA MORELOS Y PAVÓN	Coatzacoalcos	30PPR3472F	Ofelia Aranda Mena	Matutino	108
JUAN DE LA FONTAINE	Coatzacoalcos	30PPR3618J	Erika Patricia Fernández Martínez	Matutino	30
NICOLAS BRAVO	Coatzacoalcos	30PPR3646F	Elvia Feria Miranda	Matutino	36
PROF. MARGARITA OLIVO LARA	Coatzacoalcos	30PPR0498T	Leticia Esparza Figueroa	Matutino	136
SIMON BOLIVAR	Coatzacoalcos	30PPR3492T	Eduardo Banda Bahena	Matutino	183

Fuente: Página de la SEP.

En Coatzacoalcos se cuenta con escuelas primarias necesarias ya sea pública o privadas para desarrollar el máximo desarrollo de sus educandos, debido a ello las escuelas privadas deben de dar el extra para el mejoramiento de la calidad de la educación para sus alumnos.

2.4 Planes de estudio para el tercer año de nivel básico de primaria

La Secretaría de Educación Pública, con el propósito de que se logre el proceso de enseñanza aprendizaje en los alumnos, y por medio de las competencias que permitan el desarrollo personal, y así con el programa de estudios 2011 que contiene los propósitos, enfoques y aprendizajes esperados con los contenidos establecidos para el nivel correspondiente al tercer grado de primaria.

Las seis materias básicas para este grado son Español, Matemáticas, Ciencias Naturales, La entidad donde vivo, Formación cívica y ética, Educación física y Educación artística. Las cuales tienen propósitos de enseñanza establecidos.

En español una de las materias más importantes que se lleva en toda la vida estudiantil, aunque va cambiando de nombre, lo que se pretende al impartir esta materia es que el alumno aprenda a leer, interpretar y analizar los textos y así también a mejorar la escritura, hasta lograr las bases sólidas para el desarrollo de competencias comunicativas.

2.4.1 Competencias comunicativas

Emplear el lenguaje para comunicarse y como instrumento para aprender. Se busca que los alumnos empleen el lenguaje para interpretar, comprender y transformar el mundo, obteniendo nuevos conocimientos que les permitirán seguir aprendiendo durante toda la vida. Así como para que logren una comunicación eficaz y afectiva en diferentes contextos y situaciones, lo que les permitirá expresar con claridad sus sentimientos, ideas y opiniones de manera informada y apoyándose en argumentos, y sean capaces de discutir con otros respetando sus puntos de vista.

Identificar las propiedades del lenguaje en diversas situaciones comunicativas. Comprende el conocimiento de las características y significado de los textos, atendiendo a su tipo, contexto en el que se emplean y destinatario al que se dirigen. Se refiere también al empleo de las diferentes modalidades de lectura, en función del

propósito del texto, las características del mismo y particularidades del lector, para lograr una construcción de significado, así como a la producción de textos escritos que consideren el contexto, el destinatario y los propósitos que busca, empleando estrategias de producción diversas.

Analizar la información y emplear el lenguaje para la toma de decisiones. Se busca que los alumnos desarrollen su capacidad de análisis y juicio crítico de la información, proveniente de diferentes fuentes, para tomar decisiones de manera informada, razonada y referida a los intereses colectivos y las normas, en distintos contextos, sustentada en diversas fuentes de información, escritas y orales.

Valorar la diversidad lingüística y cultural de México. Se pretende que los alumnos reconozcan y valoren la riqueza lingüística e intercultural de México y sus variedades, así como de otras lenguas, como formas de identidad. Asimismo, se pretende que empleen el lenguaje oral y escrito para interpretar y explicar diversos procesos sociales, económicos, culturales y políticos como parte de la cultura democrática y del ejercicio ciudadano.

Para lograr todo esto el docente debe promover el trabajo de reflexión y análisis de los textos por parte de los alumnos, plantear preguntas o hacer aseveraciones que les permitan identificar algún aspecto de lo que leen o cómo leen; alentar a los alumnos a dar explicaciones; retarlos a lograr apreciaciones cada vez más objetivas a través de la confrontación con los propios textos o con opiniones de sus compañeros. Así también fomentar y aprovechar la diversidad de opiniones que ofrece el trabajo colectivo y equilibrarlo con el trabajo individual; lo que da oportunidad para que los alumnos logren el máximo aprendizaje posible, estimular a los alumnos a escribir y leer de manera independiente sin descuidar la calidad de su trabajo.

La otra materia es matemáticas, que para la mayoría de los alumnos es la más difícil, pero esta materia promueve que desarrollen maneras de pensar que les permitan

formular conjeturas y procedimientos para resolver problemas, de tal modo que sean más eficientes los procedimientos de resolución de problemas. Y sobre todo fomentarle la disposición hacia el estudio de las matemáticas, así como al trabajo autónomo y colaborativo.

2.4.2 Competencias matemáticas

Resolver problemas de manera autónoma. Implica que los alumnos sepan identificar, plantear y resolver diferentes tipos de problemas o situaciones. Por ejemplo, problemas con solución única, otros con varias soluciones o ninguna solución; problemas en los que sobren o falten datos; problemas o situaciones en los que los alumnos planteen las preguntas. Se trata también de que los alumnos sean capaces de resolver un problema utilizando más de un procedimiento, reconociendo cuál o cuáles son más eficaces; o bien, que puedan probar la eficacia de un procedimiento al cambiar uno o más valores de las variables o el contexto del problema, para generalizar procedimientos de resolución.

Comunicar información matemática. Comprende la posibilidad de que los alumnos expresen, representen e interpreten información matemática contenida en una situación o un fenómeno. Requiere que se comprendan y empleen diferentes formas de representar la información cualitativa y cuantitativa relacionada con la situación; se establezcan relaciones entre estas representaciones; se expongan con claridad las ideas matemáticas encontradas; se deduzca la información derivada de las representaciones, y se infieran propiedades, características o tendencias de la situación o del fenómeno representado.

Validar procedimientos y resultados. Consiste en que los alumnos adquieran la confianza suficiente para explicar y justificar los procedimientos y soluciones encontradas, mediante argumentos a su alcance que se orienten hacia el razonamiento deductivo y la demostración formal.

Manejar técnicas eficientemente. Se refiere al uso eficiente de procedimientos y formas de representación que hacen los alumnos al efectuar cálculos, con o sin apoyo de calculadora. Muchas veces, el manejo eficiente o deficiente de técnicas establece la diferencia entre quienes resuelven los problemas de manera óptima y quienes alcanzan una solución incompleta o incorrecta. Esta competencia no se limita a usar mecánicamente las operaciones aritméticas; apunta principalmente al desarrollo del significado y uso de los números y las operaciones, que se manifiesta en la capacidad de elegir adecuadamente la o las operaciones al resolver un problema; en la utilización del cálculo mental y la estimación, en el empleo de procedimientos abreviados o atajos a partir de las operaciones que se requieren en un problema, y en evaluar la pertinencia de los resultados.

Para lograr el manejo eficiente de una técnica es necesario que los alumnos la sometan a prueba en muchos problemas distintos. Así adquirirán confianza en ella y la podrán adaptar a nuevos problemas.

Otras de las materias es ciencias naturales en la tiene 3 horas a la semana, donde se pretende que el alumno conozca las partes del cuerpo y las funciones asociadas con el movimiento y la relación con el entorno, también la relación con la naturaleza con respecto al desarrollo, la nutrición t respiración de los seres vivos, los cambios físicos de los materiales.

2.4.3 Competencias del mundo natural y social

Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica. Implica que los alumnos adquieran conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan comprender mejor los fenómenos naturales, y relacionar estos aprendizajes con la vida cotidiana, de Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención. Supone que los

alumnos participen en acciones que promuevan el consumo responsable de los componentes naturales del ambiente y colaboren de manera informada en la promoción de la salud, con base en la autoestima y el conocimiento del funcionamiento integral del cuerpo humano.

Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico en diversos contextos. Implica que los alumnos reconozcan y valoren la construcción y el desarrollo de la ciencia y, de esta manera, se apropien de su visión contemporánea, entendida como un proceso social en constante actualización, con impactos positivos y negativos, que toma como punto de contraste otras perspectivas explicativas, y cuyos resultados son aprovechados según la cultura y las necesidades de la sociedad.

Otra de las materias es la entidad donde vivo, donde se pretende que los alumnos identifiquen las características del territorio y los habitantes de la entidad y así conocer las características, los cambios que ha sufrido a lo largo del tiempo, y la fomentación del cuidado y la conservación del ambiente, así como respetar y valorar el patrimonio natural y cultura. Algunas de las competencias que se vinculan a esta asignatura son:

Relación del espacio geográfico y tiempo histórico. Permite a los alumnos localizar lugares y reconocer relaciones entre la naturaleza, la sociedad, las condiciones económicas, las manifestaciones culturales y las tradiciones, así como el ordenamiento temporal, los cambios, las causas de los acontecimientos y procesos históricos en la escala estatal.

Manejo de información geográfica e histórica. Implica la percepción y observación de lugares, actividades, costumbres, objetos y construcciones, así como de las condiciones naturales y sociales de la entidad.

Aprecio de la diversidad natural y cultural. Favorece en los alumnos la valoración de la diversidad que caracteriza a la entidad para desarrollar empatía con las sociedades de otros tiempos, un sentido de pertenencia e identidad a partir de reconocer el legado del pasado y contar con una actitud crítica sobre el presente y el devenir de los grupos humanos.

2.4.4 Competencias cívicas y éticas

La materia de Formación cívica y ética que le dan 1 hora a la semana, donde se pretende que el alumno se involucre en una perspectiva que permite a los alumnos deliberar, elegir entre opciones de valor, tomar decisiones, encarar conflictos y participar en asuntos colectivos.

Conocimiento y cuidado de sí mismo. Esta competencia es un punto de referencia para todas las demás; consiste en la identificación de características físicas, emocionales y cognitivas que hacen a cada persona singular e irrepetible, reconociéndose con dignidad y valor, aptitudes y potencialidades para establecer relaciones afectivas para cuidar su salud, su integridad personal y el medio natural.

Respeto y valoración de la diversidad. Se refiere a las facultades para reconocer la igualdad de las personas en dignidad y derechos, así como a respetar y valorar sus diferencias en su forma de ser, actuar, pensar, sentir, creer, vivir y convivir.

Manejo y resolución de conflictos. Esta competencia se refiere a la facultad para resolver conflictos cotidianos sin usar la violencia, privilegiando el diálogo, la cooperación, la negociación y la mediación en un marco de respeto a la legalidad.

De tal forma las materias se complementan una con otra para que el alumno desarrolle habilidades y conocimientos que le permitan sobresalir en la vida estudiantil

de tercer grado para poder pasar a otro nivel, aunque también le ayuden en su vida cotidiana y tenga noción de su entorno.

2.4.5 Elementos para preparar al alumno en el aprendizaje por competencias

Desde hace varios años, algunas Instituciones, se han visto inmersas en un proceso de reforma e innovación curricular para establecer una relación más efectiva con la problemática social; donde no sólo han tenido que modificar sus planes y programas de estudios, sino que han visto la necesidad de transitar a otro modelo educativo cómo es el de competencias centrado en el aprendizaje ya que se visualiza como el que mejor responde a las demandas de una sociedad en continuo movimiento.

La educación basada en competencias se centra en la necesidad, estilos de aprendizaje y potencialidades individuales para que el alumno llegue a manejar con maestría las destrezas y habilidades señaladas desde el punto laboral.

2.4.5.1 Competencias para aprender

Para Gonezi y Athanasou (1996) “las competencias son la integración de todos los saberes dirigida hacia una educación total del ser, basada en un aprendizaje significativo que le permita resolver los problemas que se le presenten a lo largo de la vida”⁴; lo que pretende decir este autor es que se le dé sentido a los nuevos conocimientos con la información ya establecida para que el alumno cree su propio concepto que le sea productivo en su vida diaria.

Queda claro que las competencias ayudan a que los alumnos sean capaces de resolver problemas en forma eficaz y eficientemente, necesitando que el conocimiento se lleve a la práctica, y por eso hay una exigencia de personas competentes.

2.4.5.2 Los cuatro pilares del aprendizaje

La educación a lo largo de la vida se basa en cuatro pilares: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y a aprender a ser, de cierto modo la educación se ve obligada a proporcionar las cartas náuticas de un mundo complejo y en perpetua agitación y, al mismo tiempo, la brújula para poder navegar por él.

Por eso la educación debe llevar a cada persona a descubrir, despertar e incrementar sus posibilidades creativas, para que alcance su plenitud, a saber, la realización de la persona que, toda ella, aprender a ser.

2.4.5.3 Aprender a conocer

Es la adquisición de conocimientos clasificados y codificados que, al dominio de los instrumentos mismos del saber, consiste que cada persona aprenda y comprenda el mundo que le rodea con ideas, teorías, definiciones, representaciones, etc. Por lo cual su fin es que el alumno comprenda, conozca y que descubra.

El proceso de adquisición del conocimiento nunca concluye porque siempre se está aprendiendo todo tipo de experiencias, por lo cual es importante impulsar al alumno en nivel básico a seguir aprendiendo durante toda su vida.

2.4.5.4 Aprender a hacer

Esta se refiere a contenidos procedimentales para desarrollar capacidades, destrezas, estrategias que le sirvan para enfrentar gran número de situaciones y a trabajar en equipo.

Lo que se pretende es que el alumno ponga en práctica sus conocimientos y que al mismo tiempo los pueda adaptar la enseñanza al futuro del mercado del trabajo, cuya evolución no es totalmente previsible.

2.4.5.5 Aprender a vivir juntos

Esto se refiere contenidos actitudinales como los valores sociales: solidaridad, empatía, manejo de conflictos entre otros. Lo que se desarrolla la comprensión de otro y la percepción de las formas de interdependencia, más que nada es prepararse para tratar de evitar o resolver conflictos latentes a lo largo de su vida.

2.4.5.6 Aprender a ser

Es contribuir al desarrollo global de cada persona, es desarrollar actitudes personales, autoestima, autonomía, responsabilidad entre otras.

Todos los seres humanos deben estar en condiciones, en particular gracias a la educación recibida en su juventud, de dotarse de un pensamiento autónomo y crítico y de elaborar un juicio propio, para determinar por sí mismo qué deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida.

Los cuatro pilares, como su nombre lo dicen es la base, los cimientos que se le van dando al alumno para que a lo largo de su vida sea una persona de que se pueda desarrollar o desempeñar de manera autónoma en su trabajo, que pueda resolver problemas, que evite conflictos, que pueda ser una persona exitosa.

2.5 Estilos de aprendizaje

El término “estilo de aprendizaje” se refiere al hecho de que cada persona utiliza su propio método o estrategias para aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiera aprender, cada uno tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias globales, tendencias que definen un estilo de aprendizaje.

No todos aprenden igual, ni a la misma velocidad. Ejemplo: en cualquier grupo en el que más de dos personas empiecen a estudiar una materia todos juntos y partiendo del mismo nivel, se encontrará al cabo de muy poco tiempo con grandes diferencias en los conocimientos de cada miembro del grupo y a eso a pesar del hecho de que aparentemente todos han recibido las mismas explicaciones y hecho las mismas actividades, cada miembro del grupo aprenderá de manera distinta, tendrá dudas distintas y avanzará más en unas áreas que en otras. Esas diferencias en el aprendizaje son el resultado de muchos factores, como la motivación, el bagaje cultural previo, la edad, etc. Aunque se tengan alumnos con la misma motivación, edad y bagaje cultural, aprenden de manera distinta, ya que mientras a uno se le da muy bien la redacción, al otro le resulta mejor realizar ejercicios de gramática. Esas diferencias sí podrían deberse a su distinta manera de aprender.

La enseñanza centrada en el aprendizaje obliga a diseñar, incorporar y difundir acciones que lleven a nuestros alumnos a asumir y entender los contenidos de aprendizaje planteados, a través del autoaprendizaje y la responsabilidad compartida; así como una nueva visión del proceso de enseñanza-aprendizaje, en la cual se considera que cada persona aprende de manera diferente y posee un potencial, conocimientos y experiencias distintas, es decir, existen diversos estilos de aprendizaje,

a partir de los cuales procesamos la información recibida del medio y la transformamos en conocimiento.

2.5.1 Modelo de la Programación Neurolingüística de Bandler y Grinder

Este modelo, también llamado visual-auditivo-kinestésico, toma en cuenta que tenemos tres grandes sistemas para representar mentalmente la información, el visual, el auditivo y el kinestésico. Utilizamos el sistema de representación visual siempre que recordamos imágenes abstractas (como letras y números) y concretas. El sistema de representación auditivo es el que nos permite oír en nuestra mente voces, sonidos, música. Cuando recordamos una melodía o una conversación, o cuando reconocemos la voz de la persona que nos habla por teléfono estamos utilizando el sistema de representación auditivo. Por último, cuando recordamos el sabor de nuestra comida favorita, o lo que sentimos al escuchar una canción estamos utilizando el sistema de representación kinestésico.

2.5.1.1 Sistema de representación visual

Los alumnos visuales aprenden mejor cuando leen o ven la información de alguna manera. En una conferencia, por ejemplo, preferirán leer las fotocopias o transparencias a seguir la explicación oral, o, en su defecto, tomarán notas para poder tener algo que leer.

Cuando pensamos en imágenes (por ejemplo, cuando “vemos” en nuestra mente la página del libro de texto con la información que necesitamos) podemos traer a la mente mucha información a la vez. Por eso la gente que utiliza el sistema de representación visual tiene más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez.

Visualizar nos ayuda a demás a establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos. Cuando un alumno tiene problemas para relacionar conceptos muchas veces se debe a que está procesando la información de forma auditiva o kinestésica. La capacidad de abstracción y la capacidad de planificar están directamente relacionadas con la capacidad de visualizar.

2.5.1.2 Sistema de representación auditivo

Cuando recordamos utilizando el sistema de representación auditivo lo hacemos de manera secuencial y ordenada. Los alumnos auditivos aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona. El alumno auditivo necesita escuchar su grabación mental paso a paso. Los alumnos que memorizan de forma auditiva no pueden olvidarse ni una palabra, porque no saben seguir.

El sistema auditivo no permite relacionar conceptos o elaborar conceptos abstractos con la misma facilidad que el sistema visual y no es tan rápido. Es, sin embargo, fundamental en el aprendizaje de los idiomas, y naturalmente, de la música.

2.5.1.3 Sistema de representación kinestésico

Cuando procesamos la información asociándola a nuestras sensaciones y movimientos, a nuestro cuerpo, estamos utilizando el sistema de representación kinestésico. Utilizamos este sistema, naturalmente, cuando aprendemos un deporte, pero también para muchas otras actividades.

Aprender utilizando el sistema kinestésico es lento, mucho más lento que con cualquiera de los otros dos sistemas, el visual y el auditivo. El aprendizaje kinestésico

también es profundo. Una vez que sabemos algo con nuestro cuerpo, que lo hemos aprendido con la memoria muscular, es muy difícil que se nos olvide.

Los alumnos que utilizan preferentemente el sistema kinestésico necesitan, por tanto, más tiempo que los demás. Decimos de ellos que son lentos. Esa lentitud no tiene nada que ver con la falta de inteligencia, sino con su distinta manera de aprender.

Los alumnos kinestésicos aprenden cuando hacen cosas como, por ejemplo, experimentos de laboratorio o proyectos. El alumno kinestésico necesita moverse. Cuando estudian muchas veces pasean o se balancean para satisfacer esa necesidad de movimiento. En el aula buscarán cualquier excusa para levantarse o moverse.

2.6 Estrategias

Según Mayer y Shuell: “Se dice que las estrategias de enseñanza son medios o recursos para prestar ayuda pedagógica”⁵ (Díaz Barriga, pág. 141). Una estrategia se compone de una serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y a conseguir los mejores resultados posibles. La estrategia está orientada a alcanzar un objetivo siguiendo una pauta de actuación, lleva una serie de tácticas, que son medidas más concretas para conseguir uno o varios objetivos los cuales se verán realizados al finalizar lo que deseamos lograr.

2.6.1 ¿Cómo se lleva a cabo una estrategia?

Una estrategia tiene ciertos pasos los cuales se deben seguir si queremos lograr que la estrategia funcione, tales como:

Díaz Barriga 2002. “Estrategias docentes para un aprendizaje significativo”. Ed. Mc Graw Hill Interamericana. Pág. 141.

- Establecer el objetivo y la meta de aprendizaje.
- Seleccionar los conocimientos previos que son necesarios para llevarla a cabo.
- Descomponer la tarea en pasos sucesivos.
- Programar un calendario de ejecución.
- Prever el tiempo que se necesita para realizar esa tarea, los recursos que se necesitan, el esfuerzo necesario.

2.7 Técnicas de estudio

Una técnica de estudio adecuada es aquella que te permite ejercitar la observación, el análisis y la síntesis para tener una mayor atención y comprensión al material leído. Hay varias técnicas que permitirán la mayor comprensión para las tareas y ayudarán no solo para la tarea sino también para sacar buenas calificaciones en los exámenes.

2.7.1 Tomar apuntes

Algo muy importante también es la forma de tomar apuntes ya que son parte esencial para reforzar en casa lo aprendido en clases; por eso Brian Marshall define apuntes como: “Notas breves que te indican todo lo que debemos aprender para sacar buenas calificaciones”⁵, en este caso se refiere que lo apuntes son de gran importancia ya que es lo que dicen los maestros en clases como observaciones o cosas significativas que ayudaran para estudiar en los exámenes por eso subrayar las cosas importantes o que resaltan los docentes y a la hora de estudiar se podrá basar en los apuntes importantes que ayudarán a sacar buenas calificaciones.

Un punto importante es la asistencia según Marshall ya que:

⁵ Marshall, Brian, “Estudiantes de éxito”, Selector, México, 2008. Pp.

La única manera de asegurarte que tus apuntes estén completos es asistiendo a cada clase, en principio a fin. Esto se debe a que, durante las clases, los profesores dan pistas sobre las preguntas de examen. Además, muchos de ellos hacen anuncios importantes al inicio y al final de las clases [...] Tal vez te presentara un bosquejo del curso, un programa de tarea y exámenes, etcétera. Además posiblemente averiguaras cómo será el examen y que factores determinan la calificación final.⁶ (Pág. 12).

Queda de manifiesto la importancia de la asistencia, ya que sin ella no se puede preguntar dudas que surgen al momento, y la forma de interacción del maestro con el alumno hace que quede más claro lo que se ve en clases y con ayuda de los apuntes se complementa y se hacen un análisis referente a lo que se vio, y sobre todo lo más importante ya que el maestro hace énfasis de lo que puede venir en el examen.

2.7.2 El subrayado

Cuando estamos repasando con nuestros libros una forma sencilla y eficiente, dispones de un magnífico medio; el subrayado. Con la lectura debemos captar el sentido de las palabras, dando a los términos el significado pensado por el autor, separando inmediatamente los conceptos principales de los secundarios, y las afirmaciones verdaderas, de aquellas que son discutibles de modo objetivo.

Se debe de subrayar resumiendo las frases y las oraciones clave, de forma que al final se tenga al final se logren tener una síntesis el tema. El subrayado es una serie de resúmenes o esquemas que emergen en el momento de la evocación de los conocimientos almacenados.

Para el subrayado se utilizan diversos símbolos, utilizados de acuerdo al criterio de cada persona, en el que a simple vista se determina la diferencia entre lo principal y

⁶ Marshall, Brian, Op. Cit., p. 17

lo secundario. Se recomienda la utilización de lapicero de color rojo ya que la psicología industrial nos dice que el rojo es el color que más impresiona la retina. Es allí que precisamente la mayor parte de los enunciados luminosos tienen como base el color rojo. Si subrayamos con tinta negra y la mayoría de los libros las letras son negras, y por ende lo subrayado pasará inadvertido para la vista. Aunque en la actualidad plumones especiales para el subrayado que son de colores llamativos.

Para realizar un buen subrayado existen diversos criterios:

- Subraya la idea principal de cada capítulo o párrafo.
- Subrayar aquello que te parezca interesante, aunque no se la idea principal.

2.7.3 El resumen

Para Alfieri es “Una exposición breve que proporciona los elementos principales del material visto ampliamente en el texto”⁷, con lo que se refiere este autor es lo más importante de un texto, ya que primero lo lees y de ahí vas sacado las ideas principales también se puede sacar después de hacer el subrayado y así tienes mejor comprensión del texto y te ayudara decir con pocas palabras lo que quiere decir el autor.

La elaboración del resumen tiene una técnica y podría describirse de la siguiente manera:

- Lectura detallada de los párrafos principales hasta comprenderlos.
- Subrayar las ideas más destacadas.
- Verificar que el subrayado en general refleje nexo y unidad.
- Constatar que exista relación con el contenido, para que el tema no pierda su sentido.

⁷ Olcese Salvetecci, Alfieri, “Cómo estudiar con éxito: Técnicas y hábitos para aprender mejor,” Alfaomega, México, 2006, p. 126

2.7.4 Las fichas

No se puede obtener el máximo provecho en el estudio si no se utilizan las fichas. Éstas son tarjetas de cartulina blanca, también pueden ser de papel bond, rayado o sin rayar, de tamaños diferentes de acuerdo con el uso que se les quiera dar. El trabajo con fichas permite realizar el estudio en forma ordenada y tener a la mano todos los datos que se van obteniendo. Si se les da un buen uso a las fichas se pueden obtener resultados exitosos.

Para la utilización de éstas debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Debes escribir en un solo lado de la ficha.
- Agrupar las fichas por según el tema o los autores.
- En cada ficha debemos anotar el título del tema o asunto, en seguida el contenido, y después la fuente bibliográfica de manera abreviada.
- Anotar la opinión personal del investigador o un comentario que interese.
- En la ficha sólo se transcribe lo que más interesa.

2.8 Los métodos de estudios

Muchos de los métodos ayudaran aprovechar con más eficiencia la mente de los estudiantes, ayudándoles a lograr el máximo grado posible de aprendizaje en cada uno de los momentos que dediquen al estudio.

Algunos de los métodos son los siguientes:

2.8.1 El método PROST o EFGHI

Es un método de alta eficiencia; se desarrolla mediante un sistema que indica procedimientos para obtener el máximo provecho de los factores que concurren en el estudio. Acelera el aprendizaje y facilita la asimilación; permite dedicar menos horas al estudio con mejores resultados.

Su base se finca en cinco fases las cuales las iniciales de estas forman la palabra **EFGHI**.

- Examen preliminar.

Se debe leer cuidadosamente el título de la obra, leer la introducción o prólogo o los resúmenes de las etapas; ya que ahí se resume la idea central del autor, leer el índice de la obra porque nos dará una idea en conjunto de los puntos de que trata la obra.

- Formularse preguntas.

Se basa en preguntas y respuestas sumamente concretas, ya que esto te ayudará a repasar lo leído y podrían ser preguntas que vienen en el examen.

- Ganar información mediante la lectura.

La importancia de leer ya que es un repaso significa recomenzar, muchas veces descuidando ideas importantes. Hay formas de leer en voz alta o en silencio; pero se recomienda leer en voz alta ya que no solo se emplea la vista sino también el oído, además, siempre que leamos en voz alta, hagámoslo caminando, la razón es que el movimiento general ayuda en el funcionamiento del cerebro; además, al moverse se

estarán relajado los músculos de la espalda y el cuello, que son los primeros que se cansan al estudiar.

- Hablar para describir o exponer los temas leídos.

Fijar los conceptos y organizarlos, repitiendo con nuestras propias palabras lo estudiado. Al terminar de leer un capítulo se debe cerrar el libro y repetir los conceptos.

- Investigar los conocimientos que se han adquirido.

Es un autoexamen de lo aprendido, con esta etapa se pretende evitar el olvido.

2.8.2. El método de estudio EPPLER

Este método es eficaz sólo si tienes el propósito de mejorar la forma en que estás aprendiendo, por eso se necesitan tres requisitos que son:

- Poder aprender
- Querer aprender
- Saber aprender

El método de EPPLER es como una escalera que te introduce poco a poco en lo que aprendes de forma significativa y progresiva. Este método se debe tomar como una guía de lo que debes hacer.

Tiene seis pasos a seguir:

- EXAMEN (LECTURA)

La lectura general de la lección o tema que vas a estudiar desde el principio hasta el final, esto servirá para saber de qué trata.

- PREGUNTA

Al finalizar la lectura deberás formularte preguntas que te ayuden a encontrarle sentido a lo que se estudia y sobre todo a recordar.

- LECTURA PAUSADA Y EXHAUSTIVA DE CADA PÁRRAFO

En este caso subraya aquello que consideres que vale la pena destacar, e intenta comprender cada párrafo perfectamente para así cuando te hagas preguntas más específicas puedas entender mejor la pregunta.

- ESQUEMATIZA LA PREGUNTA

La memoria visual es muy importante en el aprendizaje, por eso convenientemente aprovecharla. Los esquemas y mapas conceptuales ayudan visualmente a aprender.

Para Hernández Pina un esquema es “Una representación gráfica y simbólica de un texto”⁷, lo que se refiere es que un esquema ayuda a comprender, a la vez que facilita la asimilación y el recuerdo de lo aprendido, ayuda a recordar todo un texto con pocas palabras que están reflejadas con en un dibujo que te hará recordar mejor la información.

- RECITA LO ESQUEMATIADO

Esto sirve para transformar las palabras del autor con tus propias palabras.

- RESUMEN

El resumen te ayudara a recordar mejor el texto cuando ya haya pasado tiempo que leíste todo el texto o la información y sobre todo te ayudara a consolidar lo que acabas de estudiar, te sirve para corto y largo plazo.

Cualquiera de estos métodos ayudará a comprender mejor la información, cada uno a su forma te favorece a la reflexión, así procesas el contenido ya sea para comparar, definir, analizar y lo que ayuda es a que captes mejor, y te servirá para el momento que estudias y a futuro para repasar antes de los exámenes con los resúmenes, con esquemas, las formas de lectura, la serie de preguntas que sirven de autoevaluación para ver si quedo entendido el tema, si se estudia constante nunca se olvidará.

2.9 Fracaso escolar

Muchas veces en la vida no se logran expectativas que se proponen, y a esto se le llama un fracaso, según Silvia Ahumada es: “La percepción de no haber conseguido un resultado satisfactorio en algo emprendido provoca un sentimiento negativo al constatar que sus deseos y proyectos no van a cumplirse,”⁸ lo cual provoca como dice esta escritora es no lograr sus metas u objetivos y esto no ayuda en la persona ya que le afecta en su autoestima por no lograrlo lo cual hace que la persona no se esfuerce para realizar cualquier tipo de trabajo por pensar que no lo lograra.

Entonces cuando hablamos de fracaso escolar según José Bautista Vallejo considera que el fracaso escolar es “unión de diversos factores, en los cuales se refleja el trabajo del alumno: malas calificaciones, repetición del curso, la fragilidad de los

⁸Ítem. Silvia Ahumada

conocimientos o el no alcanzar las metas normales para su inteligencia,”⁹ como dice este autor el fracaso es cuando el alumno no logra sus expectativas ya sea pasar de año, o aumentar de calificaciones cualquiera que sea provocara una frustración en el niño, esto provocara baja autoestima ya que también puede ser burla de sus compañeros.

2.9.1 Causas del fracaso escolar.

Hay muchas teorías que proponen las causas del fracaso escolar, pero la mayoría tiene relación entre sí, por lo cual se ha colocado un listado de los factores que pueden influir en el fracaso escolar:

Poco apoyo de los padres, no escuchan y/o ayudan a los hijos. Las asignaturas como las matemáticas. Por lo subjetivas y por lo pocos profesores que saben instruir las.

Edad de los alumnos, se considera a la adolescencia una edad crítica.

El papel de los educadores, su difícil tarea de enseñar, asignaturas pesada, el seguir un programa rígido.

También niños que duermen poco o mal, y los que están mal alimentados, rinden menos de lo que sería deseable. Barbarán, señala que las Causas del fracaso escolar pueden ser: de dos tipos; endógenas y exógenas:

2.9.1.1 Causas endógenas.

Son las causas personales o que afectan al niño casi de manera exclusiva. Entre ellas encontramos:

⁹ Item. José Bautista Vallejo

- **Causas Orgánicas:** son las que afectan al niño de manera física o sensorial, como problemas visuales o auditivos (miopía, hipoacusia, etc.), problemas de orientación espacio-temporal, o problemas como la dislalia, la dislexia, etc. En ocasiones, un problema físico que provoque cierto grado de absentismo escolar o una enfermedad crónica que provoque cierto grado de cansancio en el niño, puede obstaculizar su correcto rendimiento escolar.
- **Intelectuales:** surgen como consecuencia de un desajuste entre la edad cronológica y la intelectual, y se da tanto en niños con algún tipo de deficiencia mental, que desde el principio de su escolarización irán sufriendo retrasos respecto a sus compañeros, como en niños superdotados, que al no sentirse motivados acaban perdiendo interés por la clase. También puede darse como consecuencia de una falta de base sólida en los cursos anteriores.
- **Afectivas:** suele darse tanto en niños con carencias afectivas como en niños excesivamente sobreprotegidos, así como en niños hiperactivos, inseguros o con exceso de fantasía o algún sentimiento de inferioridad, niños que hayan sufrido la pérdida de uno o ambos progenitores, niños con padres muy severos, etc.

2.9.1.2 Causas exógenas

Son todas aquellas causas que rodean al niño pero que son ajenas a él, como la familia, la propia escuela o la sociedad en general.

Programación inadecuada: en ocasiones existen fallos en la programación, pues se exige al niño tareas muy difíciles para su nivel de maduración intelectual. Los temarios suelen ser muy largos, por lo que es usual que éstos queden inacabados o contemplados de pasada.

- Rigidez del sistema: se exige a todos los niños del curso una edad escolar por igual, sin considerar si han nacido en enero o diciembre, debería haber una mayor flexibilidad en el sistema y tomar en cuenta la verdadera madurez mental, es decir el desarrollo intelectual.
- Falta de motivación: no existe una correlación real entre los contenidos impartidos por la escuela y las necesidades reales de nuestra cambiante sociedad. Esto es conocido perfectamente por nuestros alumnos, saben que muchos de sus esfuerzos realizados durante el aprendizaje no les van a servir de nada en la vida real, que el éxito académico no les asegura en absoluto el éxito en su vida profesional futura. Todo ello unido a las elevadas tasas de paro juvenil, es una causa más que evidente de desinterés escolar, sobre todo a edades más avanzadas.
- Falta de método: muchos son los escolares que realmente no saben cómo estudiar, nadie les enseña cómo se trabaja o cómo se estudia.
- Falta de coordinación: en ocasiones existe una falta de coordinación entre los distintos cursos o ciclos escolares, o discrepancias muy manifiestas entre los distintos educadores, o entre los educadores y los padres, que pueden llegar a confundir al niño.
- Instalaciones inadecuadas: aunque se ha avanzado mucho en este sentido, siguen existiendo colegios que sufren escasez de materiales o cuyas instalaciones necesitan una reforma (mala iluminación, poca ventilación, zonas de recreo reducidas... etc.).
- El profesorado: en ocasiones, el maestro, ya sea de manera intencionada o no, puede transmitir al alumno sentimientos de inseguridad e infravaloración de sí mismo, hay que tener en cuenta que la sensación de fracaso es una vivencia

muy subjetiva. No debemos olvidar que en ocasiones el profesorado se ve desbordado por clases muy numerosas, y muchas veces no están preparados ni se ven respaldados por especialistas que les ayuden a resolver, mejor dicho, ayudar a aquellos niños con problemas o dificultades en el aprendizaje. Muchas veces la confianza del tutor en el alumno puede llegar a determinar el posible éxito o fracaso de éste.

2.9.2 Tipos de fracaso

- **Primario:** Cuando aparecen problemas de rendimientos en los primeros años de la vida escolar del niño, suele estar asociados a dificultades madurativas y dependiendo de cuáles sean, pueden solucionarse espontáneamente o ser la base de un fracaso escolar permanente.
- **Secundarios:** Se producen cuando después de unos años de escolarización muy buena aparecen problemas, generablemente debido a cambios en el niño, como la adolescencia o algún hecho puntual en la vida del niño que interfiere momentáneamente.
- **Circunstancial:** El fracaso es transitorio y aislado, es por tanto algo cuyas causas deben averiguar, para poder poner el rendimiento adecuado.
- **Habitual:** Los suspensos constituyen la tónica habitual del niño, desde el comienzo de la escolaridad. Debido a causas de origen personal como, por ejemplo, retraso en el desarrollo psicomotriz, retraso de lenguaje hablado, retraso en la adquisición de la lectura y escritura.

2.9.3 ¿Cómo se llega al diagnóstico de fracaso escolar?

Información escolar y familiar.

De la entrevista familiar pueden obtenerse datos en los campos de la historia evolutiva, datos relativos al embarazo, parto, nacimiento, crecimiento y estado de salud en general.

En lo relativo al informe escolar, no se trata tanto de las evaluaciones cuantitativas como la opinión que tienen los profesores respecto a: integración en el grupo, reacción frente al medio escolar, rendimiento en relación a la opinión que tienen los profesores de su capacidad, existencia de alguna anomalía específica observada, etc.

Exploración psico-pedagógica.

Nivel mental: interesa conocer el nivel mental del niño para poder descartar un retraso intelectual como causa de la dificultad de aprendizaje.

Exploración del lenguaje: nivel de evolución del lenguaje (vocabulario, estructuración de frases, uso de verbos, etc.), comparación entre el lenguaje espontáneo y el repetitivo, alteraciones (dislalias e inversiones).

Exploración del nivel pedagógico: es de vital importancia el estudio de los niveles adquiridos en las materias básicas. Interesa conocer la madurez gráfica y lectora del niño, el grado que ha alcanzado y las anomalías que presenta.

Exploración perceptivo-motriz: esquema corporal, lateralidad, etc.

Exploración espacio-temporal: se obtienen datos sobre posibles dificultades en la discriminación perceptiva y en la simetría derecha-izquierda, sobre la maduración visomotora del niño.

Estudio de la personalidad: proporciona una visión completa de toda la problemática del niño.

2.9.4 La fatiga mental

La fatiga mental es una mezcla de abatimiento, de falta de interés y de inquietud física, además de otros elementos como la actitud, el deseo de hacer otra cosa, así como un sentimiento de presión o tensión.

Factores que influyen en la fatiga mental

- Número excesivo de horas de estudio o trabajo.
- Falta de pausas adecuadas durante el mismo.
- Demasiada velocidad.
- Operaciones desagradables durante su ejecución.
- Textos inadecuados.
- Postura impropia.
- Mucho ruido.
- Iluminación deficiente o excesiva.
- Temperatura deficiente o excesiva.
- Presencia de sustancias anormales en el aire. (Malos olores)
- Alteraciones digestivas (hambre, digestión difícil, etc.)
- Perturbaciones emocionales originadas por el miedo al fracaso en el estudio.

- Actitud personal de antipatía hacia el trabajo o el estudio.
- Falta de reposo o sueño nocturno.
- Habitación defectuosa.
- Conflictos familiares.
- Falta de interés.
- Enfermedades.
- Abuso de cigarrillos, drogas, alcohol.
- Naturalmente uno se puede sentir cansado después de un prolongado estudio para evitarla se recomienda:
 - Estudiar en condiciones adecuadas.
 - Estar saludable.
 - Estudiar las materias más difíciles cuando estés con más energías.
 - Alternar las distintas actividades de estudio. Ejemplo, leer un poco, después escribir o resolver problemas matemáticos, luego memorizar y más tarde dibujar, todo lo que hagas sea equilibrado.
 - Proporcionar periodos de descanso.
 - Liberarse de sentimientos que te inquieten o te oprimen.
 - Desarrollar hábitos eficaces de estudio.

2.10 Estado de conocimiento

Para el análisis contextual de la presente investigación fue pertinente realizar un abordaje de los elementos de algunos otros trabajos de Tesis, por medio de los cuales elaboró una comparación de dichos documentos de investigación con mi documento, con lo que pude precisar lo siguiente:

De la tesis, “ **LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO**”, del autor (a): Adela González Vda. De Antillon, cuya referencia está en la liga puedo destacar lo siguiente: Aunque esta investigación se

basó en estudiantes universitarios con una muestra de 30 estudiantes masculinos y 30 estudiantes femeninas de 1 ero, 2do y 3er semestres en la carrera de Ingeniería de Sistemas y este trabajo de investigación es con niños de segundo grado de primaria, esta tesis lo más relevante es que si hay una relación positiva entre los hábitos y el rendimiento, por lo cual se debe elegir las estrategias y técnicas correctas para tener buenos hábitos y así lograr un buen aprendizaje.

De otro elemento se hace referencia es la fundamentación teórica donde se comenta la relación de los hábitos de estudios con el rendimiento académico con diferentes autores, así mismo de este trabajo se destacó algunas estrategias del inventario de hábitos de estudio, como el ambiente, distribución del tiempo, técnicas de notas y apuntes.

De la tesis **“ORIENTACIÓN DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO EN EL COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE HIDALGO, PLANTEL TEPEAPULCO, HGO”**, del autor (a): la P.T.S. Alberta del Ángel Zúñiga, cuya referencia esta liga puedo destacar lo siguiente: con base al capítulo 1 donde hace una descripción sobre la metodología que se utilizó así como las herramientas que se utilizaron en el desarrollo de la investigación; por lo cual a través de ello me fue pertinente enlazar el objeto de estudio de mi tesis de tal modo que pude identificar de mejor manera mi objeto de estudio.

Se destaca el capítulo III, donde se aborda los antecedentes de la institución; lo cual me sirvió como guía para la elaboración de mis antecedentes históricos.

De la tesis **“HÁBITOS DE ESTUDIO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL CALLAO”**, del autor (a): Verónica Ortega Mollo, cuya referencia está ligada en la relación existente entre los hábitos de estudios y el rendimiento escolar,

tomando de referencia la fundamentación teórica donde se comenta la relación de los hábitos de estudios con el rendimiento académico con diferentes autores.

2.11 Estrategias para mejorar los hábitos de estudio

Muchos autores, pedagogos, docentes han hecho propuestas para optimizar el rendimiento escolar. Se han elegido varias condiciones idóneas para lograr el máximo aprovechamiento y así alcanzar el aprendizaje y ser un alumno de 10.

2.11.1 Distribuir el tiempo

Es común en los niños o jóvenes la poca capacidad para organizar su tiempo para realizar sus diferentes actividades tales como; jugar, dormir, ayudar en casa, actividades culturales o deportivas ya sea ballet, karate y sobre todo la de hacer su tarea bien hecha y a tiempo.

Hay tantas formas para distribuir el tiempo, pero para Silvia Zamora es:

Al iniciar la distribución, deberás tener a la vista tu horario de clases, con el fin de que cada día tomes en cuenta las asignaturas que tendrás al día siguiente; así, las materias que tengas diariamente las prepararás todos los días y las que no sean diarias, las estudiarás cada tercer día [...] Asimismo, deberás tomar en cuenta las otras actividades diferentes que sean de tu agrado.¹²

Como dice esta autora hay que tomar en cuenta todas las actividades que realicemos ya sea deporte, dormir, ver televisión, escuchar música y sobre todo el tiempo que le darás al estudio especificado por asignaturas y estar organizado para no andar a las carreras y así ocupar mejor el tiempo, quizás tome tiempo acostumbrarse a

esa rutina y hacer tus actividades a cierta hora pero eso te formará el hábito, y poco a poco te llenara de satisfacción personal ya que harás todos tus trabajos bien y sobre todo a tiempo; esto te librarás de estrés por hacer tareas a las carreras.

2.11.1.1 Pasos para preparar el horario de estudio

- Primer paso:

Lleva un registro de todas tus actividades de una semana normal. Asegúrate de incluir el tiempo aproximado que le dedicarás a cada actividad.

- Segundo paso:

Elabora una tabla para registrar las actividades y las horas asignadas a cada una. Después llena la tabla. Este sería un ejemplo claro para programar las actividades de una semana.

Actividades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Levantarse	6 – 6:30	6 – 6:30	6 – 6:30	6 – 6:30	6 – 6:30
Aseo Personal	6:30-7:00	6:30-7:00	6:30-7:00	6:30-7:00	6:30-7:00
Desayuno	7:00-7:15	7:00-7:15	7:00-7:15	7:00-7:15	7:00-7:15
Camino a la escuela	7:15-7:40	7:15-7:40	7:15- 7:40	7:15-7:40	7:15-7:40
Clases	8 – 2:00	8 – 2:00	8 – 2:00	8 – 2:00	8 – 2:00
Regreso a casa	2 – 2:20	2 – 2:20	2 – 2:20	2 – 2:20	2 – 2:20
Comida	2:20-3:30	2:20-3:30	2:20-3:30	2:20-3:30	2:20-3:30
Ayudar en casa	3:30-4:30	3:30-4:30	3:30-4:30	3:30-4:30	3:30-4:30
Dormir	4:30-5:00	4:30-5:00	4:30-5:00	4:30-5:00	4:30-5:00

¹⁰ Zamora Sánchez, Silvia, “Como mejorar los hábitos de estudio”, Textos Universitarios Universidad Veracruzana, México, 1998, pp 21-22

Estudio en casa	5 - 7:00	5 - 7:00	5 - 7:00	5 - 7:00	5 - 7:00
Jugar	7 -8:00	7 -8:00	7 -8:00	7 -8:00	7 -8:00
Ver televisión	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00	8:00-9:00

También ten en cuenta que se elaborará otro horario para especificar el tiempo para cada asignatura. Un dato importante sería que la asignatura que elijas al inicio debe ser considerada como la más difícil, ya que estas más descansado y toma de 5 a 10 minutos entre cada materia.

Materia	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Matemáticas	5:00- 6:00	5:00- 5:30	5:00- 6:00	5:00- 5:30	5:00- 6:00
Español	6:00- 6:30	5:30- 6:00	6:00- 7:00	5:30- 6:00	6:00- 7:00
Exploración	6:30- 7:00	6:00- 6:30		6:00- 6:30	
Cívica y ética		6:30- 7:00		6:30- 7:00	

Al pasar una semana se recomienda observar si el tiempo que le dedicas a cada actividad es el adecuado; de no ser así modifícalo de tal manera que te alcance el tiempo para realizar todas tus actividades en el día.

2.11.2. Lugar de estudio

Para Silvia Zamora “Un buen lugar de estudio es el que reúne condiciones que permitan concentrarte en la lectura y alcanzar los objetivos que te hayas planteado en cuanto tiempo, cantidad y calidad de estudio”¹¹. En este caso como señala Zamora se refiere que la realización de todas las tareas, las actividades deben tener o asignar un lugar especial de la casa; pero que este lejos del ruido, del caos y sobre todo que sea

¹¹ Zamora Sánchez, Silvia, Op. Cit., p 27

solo para el estudio y no para según disque “estudiar” y estar realizando otra cosa como ver televisión o escuchar música que distraigan y por ende se hagan mal las tareas.

Las características o requisitos que deben tener son:

- Suficiente espacio
- Poco ruido
- Buena ventilación
- Que no tenga distracciones visuales (televisión, revistas)
- La mayoría de las veces no se reúnen todas las condiciones; pero dentro de las posibilidades de cada uno se debe adaptar lo mejor posible el lugar para así obtener el mayor rendimiento.

2.11.2.1 La mesa y la silla

La mesa y la silla son herramientas muy importantes ya que sin estas no se haría el trabajo, por su parte el escritorio debe colocarse preferente contra una pared desnuda, y sobre ella no debe de a ver cosas inútiles para el estudio, tales como revistas, postales, revistas que puedan distraerte. La silla debe de ser cómoda, pero no a tal punto de que incite más al descanso que al trabajo. También se debe de contar con un mueble para guardar los libros y útiles de estudios, que servirán para la realización de tus diferentes tareas.

2.11.2.2 La iluminación

El cuarto de estudio debe ser adecuado; la luz es un elemento vital; debe estar bien distribuida, sin resplandores ni contrastes agudos de luz y sombra. La iluminación se mide por metro cuadrado: Un foco de 100 watts puede iluminar adecuadamente una habitación de alrededor de 3 m x 2.75 m, aunque será difícil leer una letra pequeña.

Una buena distribución de luz para evitar los resplandores requiere dos tipos de iluminación:

- Directa: Es el que comúnmente utilizamos como luz fija la cual cuelga del techo.
- Indirecta: Todas las luces van hacia el techo y a la parte superior de las paredes, desde donde se difunde por la habitación; es el caso de una lámpara que cuelga con el reflector opaco debajo del foco o bombilla. Mediante la iluminación indirecta se obtiene una mejor distribución de la luz, es uniforme y se evitan los resplandores.

Tomando en cuenta los dos tipos de iluminación se debe utilizar una luz indirecta para la iluminación general, y una lámpara no debe tener una pantalla opaca, porque produce sombra. Es recomendable una lámpara corriente semitransparente y ubicarla en la parte superior de la mesa a unos 60 cm, enfocando el material de trabajo.

Nuestros ojos constituyen una herramienta muy importante en nuestro trabajo, por eso hay que cuidarlos al máximo. Si tus ojos están muy cansados, lava la zona ocular con agua más bien fría. Tendrás así una sensación tonificante y relajada. Si no se va la sensación de picazón, aplica en los párpados unos algodones con té de manzanilla. Por eso también elige bien la iluminación para cuidar tus ojos y no esforzarlos al extremo porque se desgastan.

2.11.2.3 La temperatura

A nuestro organismo no solo de afecta el aire maloliente, sino también la temperatura. Ésta influye en el estudio, sobre todo en periodos prolongados; lo cual puede provocar que no realices bien los trabajos ya por tener calor pones un ventilador y este empezara a mover las hojas y será un motivo de distracción y esto no ayudara

en nada, para realizar tus trabajos por eso debe ser un lugar con una temperatura agradable que no sea tan caluroso ni frío; ósea templado.

La temperatura recomendable para el trabajo intelectual es de 15 °C a 22 °C. Sin descartar la adaptabilidad que tiene nuestro organismo, el estudio en condiciones extremas de calor o frío implica verdaderamente mayor esfuerzo y malestar.

2.11.3 Condiciones para estudiar mejor

Para lograr que todo lo que se estudia y se quede grabado en la mente, se necesita la concentración ya se dio los medios adecuados para lograrlo, pero la persona que necesita hacer en su ser, con su cuerpo para lograr esa absorción de conocimientos, el cuerpo necesita estar relajado, descansado y sin tensión.

2.11.3.1 Dormir

El dormir es una forma de relajar y descansar, el cuerpo necesita de siete a ocho horas de descanso absoluto por día, los jóvenes tienden a cortar este tiempo de descanso cuando están en tiempo de exámenes, se recomienda descansar o dormir una siesta de 30 minutos a 1 hora antes de estudiar el cuerpo se sentirá con energías, ya que cuando se duerme se relajan todos los músculos y no hay preocupación, pero si no se duerme bien el cuerpo estará tensado, sin ánimos. Por eso una forma de relajar el cuerpo mientras se duerme se recomienda primero acostarse con ropa cómoda que no corte la circulación, en la habitación que permanezca a oscuras sin ruidos, cerrar los ojos, respirar profundo y exhalar despacio varias veces, poco a poco el cuerpo se irá aflojando o sea relajando.

Si descansas de modo completo antes de comer, los alimentos harán mucho más provecho, ya que se estará trabajando en combinación con la naturaleza para ayudar a que la comida sea mejor digerida.

Al estar relajado se desarrolla la capacidad de memoria y concentración bloqueada por la tensión, favoreciéndolas con el descanso adicional. También se permite que la imaginación reemplace a la voluntad tensa, haciendo el estudio más fluido, fácil y provechoso.

Estos son 7 consejos para tener un buen descanso:

- Acostarse siempre a la misma hora.
- Evitar irse a la cama con hambre o después de comer.
- Acuéstate para dormir sólo cuando se tenga sueño.
- Haz ejercicio para relajarte (no ejercicio físico) antes de dormir.
- No uses la cama para leer o ver la tele.
- Procura levantarte a la misma hora.
- No tomar bebidas estimulantes como refrescos con cafeína antes de dormir.

2.11.3.2 La alimentación

El cerebro crece mucho los dos primeros años de edad y después de los 5 años de edad lo hace más lentamente hasta alcanzar su tamaño total al llegar a la adolescencia. Aunque su crecimiento tiene límites, su desarrollo nunca termina. El cerebro necesita mucha glucosa para su desarrollo y para tener energía y sin ella el cerebro no puede enviar mensajes a las neuronas.

Se recomienda usar la pirámide alimentaria, que indica una variedad y proporción de alimentos que se deben consumir durante el día. Se elige una mayor cantidad de los alimentos que están en la base de la pirámide y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando diversos alimentos dentro de cada grupo.

El desayuno es muy importante no sólo para el mismo día de clases o examen, sino también para emprender cualquier jornada. Es la comida más necesaria del día y se debe hacer correctamente, ya que pasó entre 10 y 12 horas en ayuno durante la noche y si no se prueba alimentos en la mañana se sentirá apático, decaído y hasta se dormirá en clases.

Conviene que sea diferente cada día, sin olvidar incluir siempre algún producto lácteo, una fruta o un jugo natural, pan integral, huevo; ya que una dieta equilibrada es la causa del equilibrio mental. Antes de que se ingiera cualquier alimento se debe tomar un vaso de agua a temperatura ambiente para eliminar las toxinas, negativas para el organismo.

Otra probabilidad es que se tenga dolencias estomacales y eso le impedirá estudiar bien durante el día. En época de exámenes se debe incentivar a los niños a que consuman muchas verduras porque aportan potasio, magnesio, ácido fólico y fibra.

Las vitaminas según Fernando Trena “Es el conjunto de diversas sustancias orgánicas que se encuentran en pequeñas cantidades en la mayor parte de los alimentos, que son vitales para el organismo”⁸, con lo que quiere decir Trena es que las vitaminas nos sirven para nuestro cuerpo hay diferentes tipos de vitaminas como la vitamina “A”, que se encuentra en las zanahorias, tomates entre otras, y que nos beneficia para la vista; es muy importante ya que es muy necesaria para el estudiante, también esta vitamina es adecuada para combatir estados de fatiga, cansancio físico y sobre todo para las etapas del crecimiento, por eso la importancia de una buena alimentación ya que en nuestros alimentos ingeriremos diferentes vitaminas que nos ayudaran a que nuestro cuerpo este sano y por ende podamos adquirir todo el conocimiento.

En las tardes o mientras se estudia evitar comer golosinas como dulces, pastas, galletas o comida rápida, esto dará energía, pero generará sobrepeso. Es mejor que

para el cerebro como habas, nueces y maní. Tome yogurt con un sándwich de queso o de carne con lechuga.

La obesidad infantil es considerada una enfermedad ya que tiene consecuencias físicas, psicológicas y sociales en el desarrollo de los niños que la padecen, afectando la autoestima, su motricidad y la capacidad para relacionarse.

2.11.3.3 El baño y la ducha

La ducha te pondrá en condiciones de afrontar con optimismo la jornada de cada día, por la mañana, la ducha te despejará, y por la noche te estimulará para alcanzar un buen sueño y un descanso reparador. Lo cual ayuda a que el cuerpo descanse y así estarás fresco al realizar tus actividades de estudio.

En cuanto al baño, podemos hacer uso de él si no tenemos mucha prisa, con agua caliente y situarse en posición de meditación totalmente estirados; meditando positivamente en confianza, en nuestro poder mental y siempre con optimismo.

2.12 Cómo desarrollar actitudes de éxito en el estudio

La forma en la que inicias hacer tu tarea con ánimo, con ganas de aprender y no solo por hacer la tarea, la actitud positiva es la forma para llegar muy lejos no solo para sacar buenas calificaciones y también para la vida a futuro ya sea para el trabajo, en la familia y/o amigos.

2.12.1 Actitud mental

No existe una mala memoria, solo que no recordamos todo porque quizás no es de gran importancia para nosotros, ya que el ser humano tiene la capacidad de retener

lo ve, el que oye y lo que lee desde el momento que se nace hasta que se muere. Lo que se considera como una mala memoria según Alfieri es “Sólo la incapacidad de recordar, a voluntad, hechos que tenemos en nuestra mente creadora”¹² ; como se ya se había mencionado es la falta de recordar las cosas que para unos son importantes, pero para nosotros no, y por eso pasa desapercibido y no afecta, pero si hubiera sido algo importante que afectara siempre queda en nuestra memoria.

Muchas veces se asocia la mala memoria por la edad y que es natural empezar a olvidar las cosas, pero siempre hay que recordar que todos podemos ver, pero no todos sabemos observar.

Muchas veces uno piensa que no tiene la capacidad para almacenar la información, pero para desarrollar esta habilidad o capacidad se necesita tener una buena actitud y sobre todo confiar en sí mismo para poder recordar, cuando uno está en examen se pone nervioso, todo se revuelve la información y para poder afrontar esta situación primero hay que tranquilizarse y recordar las ideas que se relacionen con ese hecho o cuestión y así poder contestar y nunca hay que desesperarse siempre hay tiempo para hacer las cosas.

2.12.2 Desarrollo de la memoria general

- Debes comprender totalmente lo que vas a tratar de recordar.
- Que las ideas principales, que habrás separado de las no tan importantes, son claras y precisas para ti. Es posible utilizar técnicas que ayuden a recordar, ya que la memoria nunca se pierde solo lo que desaparece es la capacidad de recordar.
- Asocia las ideas nuevas con otras ya conocidas o familiares.

¹² Olcese Salvetecci, Alfieri, “Cómo estudiar con éxito: Técnicas y hábitos para aprender mejor”, Alfaomega, México, 2006, p 126

- Es que podemos asociar o enlazar información nueva con algo ya conocido o relacionado con la nueva información, se puede hacer eso ya que las ideas están lógicamente conectadas, sin similares o bien, anteceden al mismo momento.
- Pon tus nuevas ideas juntas, formando una unidad lógica.
- Todo lo que aprendiste nuevo ya sea por a ver leído un libro, el cual se captó todas las ideas principales y se junta todas como una unidad que cuando recuerdes una; recordarás las demás. La forma en la que se pueden ordenar las ideas puede ser por tema, por tiempo, por causa o efecto, dependiendo de la materia.
- Releer y recitar.
- Cuando ya tienes un trabajo que se hizo hace meses y necesitas repasarlo de nuevo para recordar, al hacer esto te darás cuenta que es lo que se te olvida, o en que fallas, recitar en voz alta para recordar con tus propias palabras lo que entendiste y eso ayudara mejor a recordar lo aprendido.
- Pon mucho interés cuando aprendes algo nuevo.
- Cuando llega información nueva se debe repasar una o dos veces después de haber obtenido el conocimiento, para que se quede guardado.
- Distribuye el esfuerzo.
- Esto es que no te quieras aprender todo en un rato, un ejemplo sería que si estudiar por una hora seguida, lo mejor sería distribuir esa hora en tres periodos de 20 minutos cada uno, y con descansos de 5 minutos entre ellos. Si se hace eso no te abrumará la información ni te cansaras y será mejor captada.

2.12.3 El olvido

Hay personas que olvidan más rápido que otras; hay quienes recuerdan unas cosas, pero olvidan las demás. Siempre olvidamos la mayoría de las cosas por no haberles puesto atención no se trató de recordar.

El olvido es mayor durante las primeras horas de haber aprendido algo; después es mucho más lento, por eso repasa dentro de las 24 horas posteriores al estudio; el siguiente repaso puede ser a los 8 días, y el tercero, al mes. Con repasos periódicos, el olvido se hace cada vez más lento.

Todos los sentidos nos ayudan a captar información, pero sin duda el que más impresión referente a la intensidad y permanencia es el de la vista ya que se registra en el cerebro. Por eso convierte una imagen viva todo lo que desees recordar.

2.12.4 Cognición

Son modalidades de trabajo intelectual que permite que el estudiante adquirir, codificar y recuperar la información. Estas incluyen la habilidad de planificar y regular el uso efectivo de los recursos cognitivos, por eso se necesita contar con la capacidad de recuperación del conocimiento almacenado en la memoria de largo plazo.

Entre estos procesos cognitivos destacamos la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje y el pensamiento es la forma cómo se llega a comprender la información captada por los sentidos (oído, vista, tacto, gusto, olfato...), que posteriormente será almacenada y utilizada operativamente (recopilación, categorización, combinación y relación con los conocimientos previos).

La atención se define como el proceso que le permite al sujeto captar lo que está sucediendo. Para que se mantenga la atención es necesario manejar los niveles de estimulación, fomentar el contacto ocular, etc. El educador debe partir de la atención como proceso selectivo ya que es el alumno quien decide si se encuentra dispuesto a atender. De la gran cantidad de información que se encuentra en el medio, el alumno decide cuál será procesada y cuál eliminada.

La memoria es el proceso cognitivo que permite almacenar, retener y recuperar información sobre acontecimientos pasados. El proceso cognitivo de recordar supone

primero almacenamiento de lo que va a recordarse y, luego, evocación del recuerdo y reconocimiento del mismo como pasado.

2.12.5 Meta cognición

Para Aida Sandoval (2007) define la meta cognición como: la habilidad para ir más allá de lo que conoces y recuperarlo como información para fijar un aprendizaje.¹³

También Andrés Rolong, establece que la meta cognición es la reflexión de nuestros propios procesos del pensamiento. Revisión de los conocimientos a través conceptos adquiridos con el tiempo.¹⁴

Como mencionan estos autores es que son mediaciones del proceso cognitivo que permiten hacer consciente y autorregular dicho procesamiento, tomando decisiones más efectivas y logrando un aprendizaje en profundidad, a través de la planificación, supervisión y evaluación, también se complementa con el conocimiento personal y el conocimiento de la tarea, lo cual pretende la mejora del procesamiento de la información.

De esta forma la meta cognición es la parte de reflexión, análisis, razonamiento dando entender que los alumnos aprendan a aprender, para ampliar su propio conocimiento, esto habla de un gran nivel de conciencia que permitan a procesar las ideas para llegar al aprendizaje.

2.13 Trucos para recordar

¹³ Sandoval, Aída, "Meta Comprensión en Estudiantes de Ingeniería", Omnia, Revista Interdisciplinaria de la División de Estudios para Graduados de la Facultad de Humanidades y Educación, Maracaibo-Venezuela, No 2, año 2007, pp 98 -119

¹⁴ Rolong, Andrés, "Psicología de la Educación para Padres y Profesionales.
<http://www.psicopedagogia.com>

Hay formas para recordar, pero esto quiere decir que hagas un acordeón para que te des copia, no son formas para recordar información, ya sea que las relaciones un tema con algo que a ti te guste.

2.13.1 La exageración

Esto es que es hacer la información insólita con una particularidad un ejemplo sería una oreja hacerla más grande que la cabeza, ya que siempre las cabezas son de mayor tamaño que las orejas, pero si la oreja es mayor que la cabeza, eso te sorprenderá y quedara guardado en tu memoria esto hará que sea más fácil de recordar. Por eso hacer más grandes las cosas o algo peculiaridad a lo que estudias que te haga recordar eso enseguida.

2.13.2 Movimiento

Una exhibición animada como una película atrae la atención más que un montón de letras de un libro, por eso se recuerda más lo que se vio en la película por que dejo una impresión duradera que la misma historia por medio de dibujos en una página impresa. Un ejemplo sería la película Troya queda mejor entendido la historia de los personajes, como era su vida, que leer el libro que podría ser muy tedioso y como se dijo la vista percibe mejor todo lo que se quiere aprender.

2.13.3 Las combinaciones insólitas

Las conexiones absurdas entre cosas conocidas, así al formar las imágenes para tenerlas disponibles en la memoria, aprovecha el hecho de que lo inusitado se recuerda en forma más natural y vívida que lo común y corriente.

2.13.4 El absurdo

Consiste en inventar situaciones extravagantes, a fin de estimular la imaginación y así, ayudar a que la memoria registra el material. Un ejemplo sería si ves un perro que le muerde a un hombre, lo olvidarás pronto el incidente; ya que es normal, pero si ves que el hombre muerde al perro, entonces se recordara siempre el raro incidente.

2.13.5 La alegoría

Un jeroglífico es para Alfieri “Una serie de dibujos o signos representativos de una frase que es preciso encontrar”¹⁵, con lo que se refiere que para recordar cosas importantes podemos usar los dibujos que ayudaran asociar el tema y recordarlo mejor, podría ser para recordar lo que es hábitos de estudios, puedo utilizar imágenes como libros, reloj, cuarto de estudio, silencio entre otra al ver esos dibujos o imágenes se puede asociar el tema, y se recordara.

2.13.6 Las formulas rimadas

Ya sea un tema que quizás sea algo complicado para recordad, se puede usar las rimas; se había dicho que la vista es un sentido que deja huella en la memoria, pero no todos son visuales otros son auditivos y se les recomienda este tipo de truco, un ejemplo sería:

El cuadrado de la hipotenusa
Es igual, si no se abusa,
A la suma de los cuadrados
De los otros dos lados.

¹⁵ Olcese Salvetecci, Alfieri, Op. Cit. P. 131

Esto demuestra que un teorema encuentra a veces su lugar en forma poética. Sin tener el menor talento el joven se acopla una forma de como recordar. Para que los niños aprendan cuantos días tiene los meses esta ésta rima tan conocida.

Treinta días trae noviembre
Con abril, junio y septiembre
De veintiocho sólo hay uno
Y los demás de treinta y uno.

Las cosas son más fáciles de recordar cuando se acomodan a un orden que se puede establecer.

Cada persona es diferente y quizás no todos los trucos sirven para todos, pero siempre hay formas para que uno pueda recordar las cosas, uno siempre se ingenia para que estén presentes, por eso ya sea exagerando, haciendo rimas, quizás hasta jeroglíficos no importa la forma solo que funcionen para recordar, porque hay tantas cosas que vemos y que son importantes, pero hay que buscar las formas para recordarlas.

2.14 Consejos para el examen

2.14.1 Para antes del examen

- Antes de hacer un examen hay ir relajado, haber dormido bien, la alimentación es un factor muy importante por eso hay que ir bien desayunado, no distraerse y sobre todo llegar puntual y llevar todo lo que necesitaras para el examen ya sea papel, lápiz, regla, borrador, etc.

- Hacer ejercicio, practicando la actividad o deporte que más te agrade; esto mantendrá tu cuerpo y mente en mejores condiciones y, como consecuencia sentirte bien para tu examen.
- Antes del examen, es importante tomar algún dulce, pues, a veces, estamos muy decaídos y notamos falta de energía.
- Se debe estudiar o mejor dicho repasar lo que se vio con anterioridad en clases; ya sea aquellos apuntes y ejercicios que el profesor ha recalcado más en los últimos días, pero eso si acuéstate temprano ya que el sueño es el gran enemigo de la concentración.
- Mantén una mentalidad siempre positiva. Procura aislarte, pensando que estás solo, y convéncete de que vas a obtener la mejor calificación.

No memorizar todo lo que estudias porque corres el riesgo de olvidarlo.

2.14.2 Durante el examen

- Obedece todas las reglas e instrucciones que se den para los exámenes, aborda los exámenes debidamente. Pon tu nombre y contesta todas las hojas. Trabaja con calma, pero rapidez.
- Antes de escribir una sola línea, piensa qué vas a decir y cómo vas a enfocar el tema, la letra ha de ser clara y con bolígrafo que no chorree tinta.
- Hay que releer siempre, dos veces como mínimo, el examen, se rectificará si hay errores, por eso la importancia de releer el examen cuando ya se ha contestado

todo. Ya que en ocasiones el cerebro da malas pasadas, porque creemos que hemos puesto lo correcto, y nos hemos desviado del tema.

- Empieza por las preguntas más fáciles. Esto te abrirá el camino del triunfo. Te estimulará y ayudará positivamente en las otras cuestiones.
- Si te atorras en alguna pregunta, déjala para el final y pasa a la siguiente.
- No hables con nadie y procura no levantar la cabeza. Si alguien te pide algo, piensa que te podrían expulsar o bajar calificación.
- No quieras ser el primer en terminar. Los exámenes no son carreras de caballos.
- Si es posible pide al maestro la interpretación de las preguntas confusas. Si no se te permite preguntar a tu maestro, no lo hagas a tu compañero.
- No copies ni des la impresión de que estas utilizando acordeones o algún otro instrumento fraudulento.

2.14.3 Después del examen

- Cuando tengas en tus manos el examen ya corregido, revísalo detenidamente. Si no entiendes algo de la corrección, acláralo con el profesor, cerciérate de que estás seguro de lo que reclamas. Ante todo, con respeto, seriedad y convencimiento.
- Cerciérate de que están todas las hojas, en ocasiones, se pierde alguna hoja por descuido.

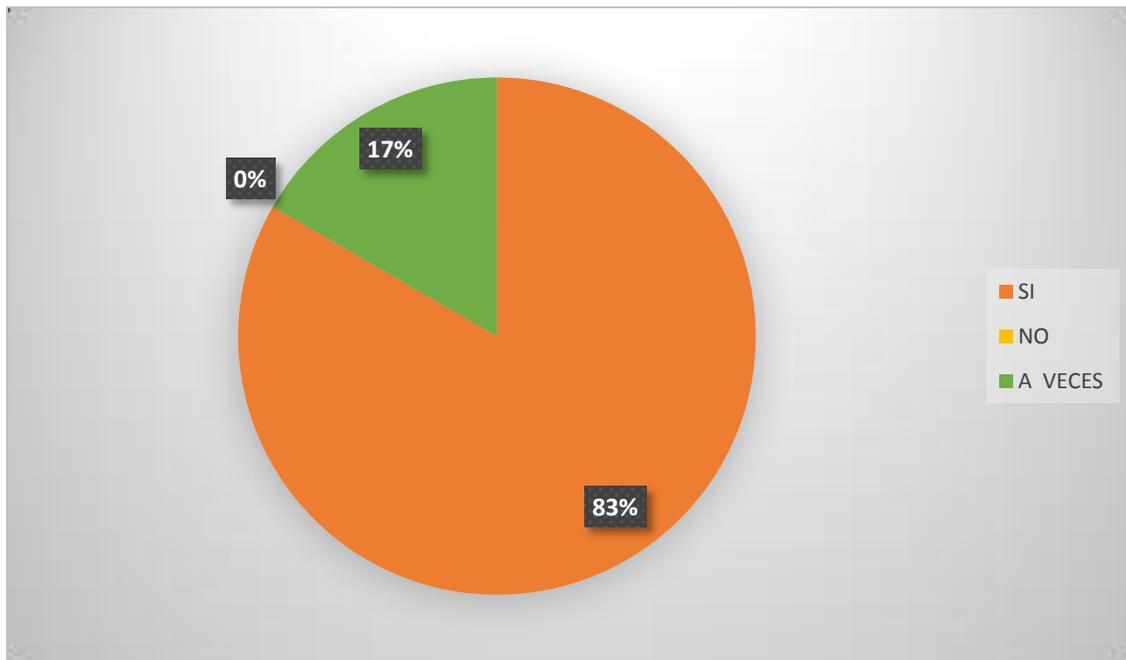
- Toma notas de las respuestas correctas e incorrectas después de saber la calificación y modifica los apuntes, si fuese necesario.
- Y para el próximo examen procura no cometer los mismos errores.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE GRÁFICAS

3.1 Graficas e interpretación

1.- ¿Tienes un plan de trabajo para cada día?

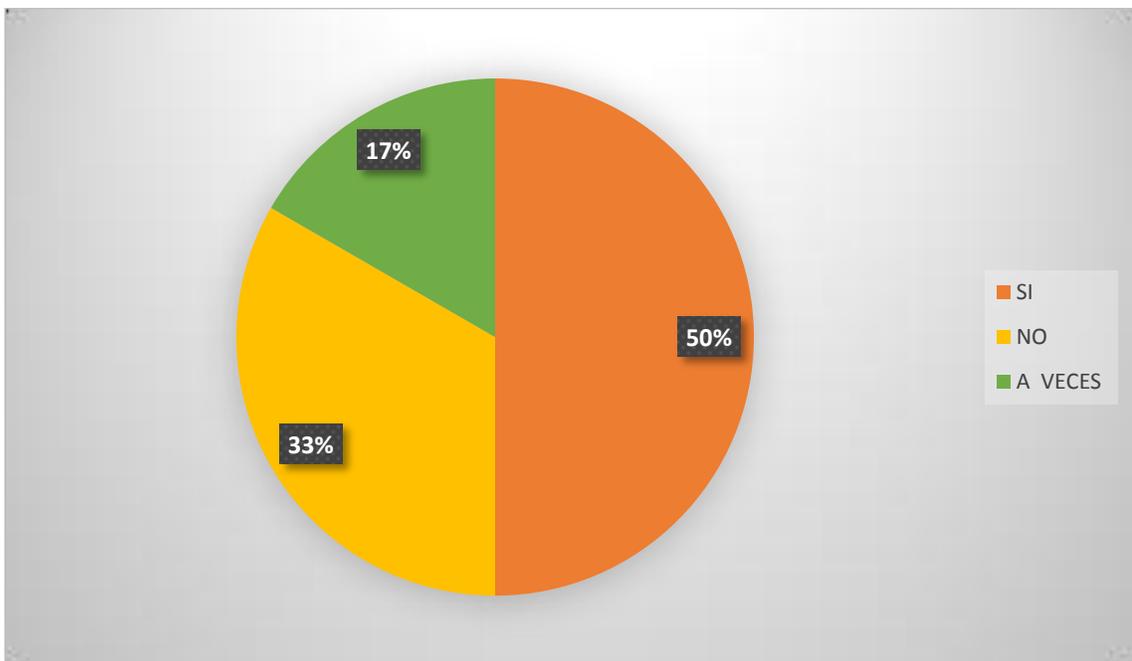


En esta gráfica se muestra que el 83% de los alumnos tienen un plan de trabajo en casa, el cual les permite organizar su tiempo en las diferentes actividades que realizan

por las tardes como: futbol, danza, etc. Una alumna comenta que a veces tiene un plan específico ya que en estos momentos su familia pasa por un proceso difícil.

Se les preguntó de manera verbal la hora regular que realizan su tarea, la mayoría comentó que a las 4 de la tarde empiezan su tarea, un alumno explicó que saliendo de la escuela come, hace su tarea y se va a entrenar y la alumna que a veces tiene su plan depende si está su mamá empieza a las 5 y las otras veces que no está; realiza su tarea cuando su hermana mayor termina de hacer sus actividades.

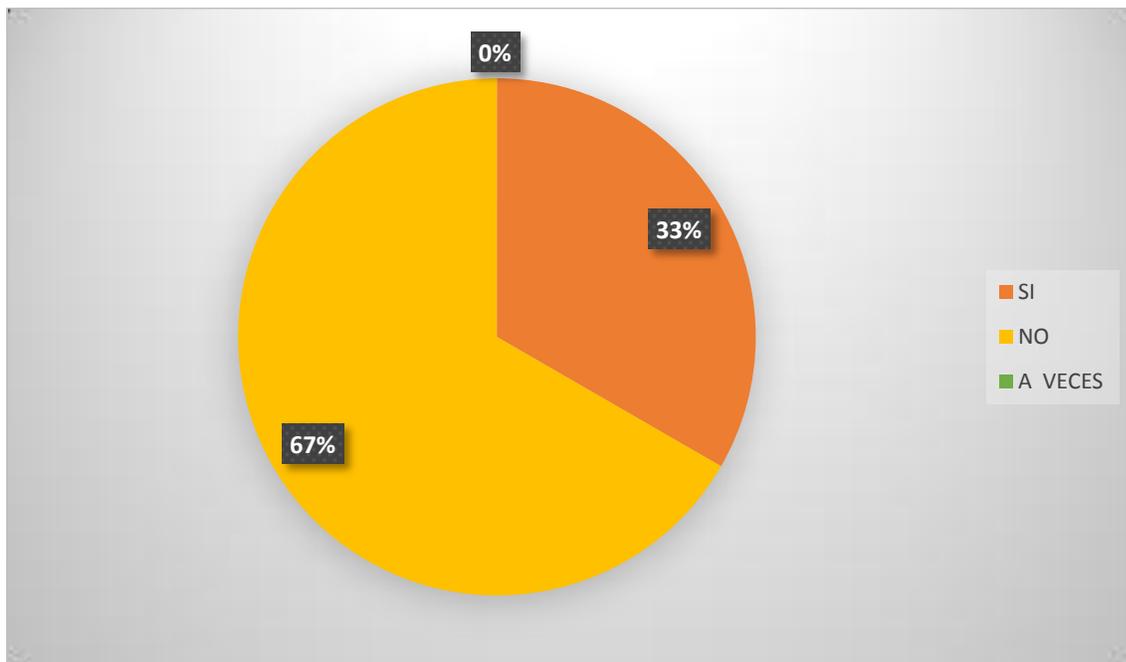
2.- Sí es así, ¿te ajustas a él?



Como se puede apreciar en esta gráfica el 50% de los alumnos del tercer grado de primaria del Colegio Benavente se ajustan a su plan y esto va dependiendo de las circunstancias que les ocurran en el día, el 33% comenta que no se ajustan y que si no llegan a terminar su tarea en el tiempo determinado las dejan inconclusas.

Cabe mencionar que ellos siguen indicaciones de sus padres, que a veces ellos le dan prioridades a otro tipo de situaciones y el alumno no tiene la culpa de las decisiones de los padres.

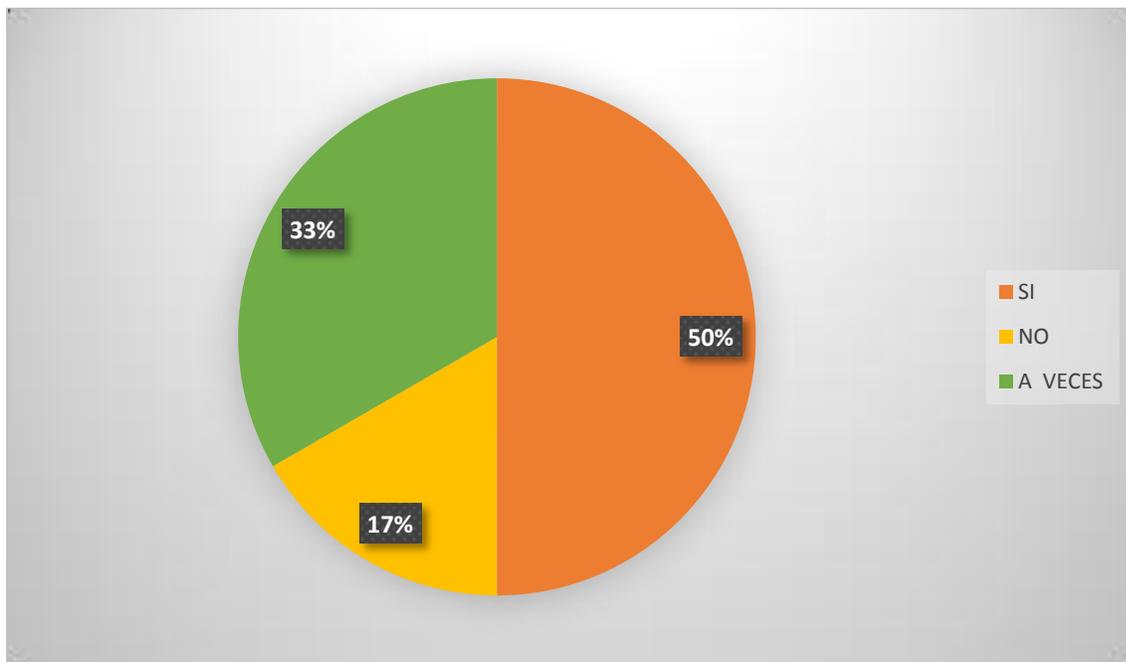
3.- ¿Te cuesta disponerte a estudiar?



En esta gráfica se muestra que el 67% de los alumnos de tercer grado de primaria del Colegio Benavente no les cuesta disponerse a estudiar; aunque conociendo a los alumnos en años anteriores dos de los que dijeron no, si les cuesta disponerse a

estudiar; algunas veces por su estado de ánimo o por no dormir bien sus horas, el 33% que dijo que si le cuesta trabajo; al principio uno había dicho que no en tono sarcástico, aunque se les dijo que tenían que decir la verdad.

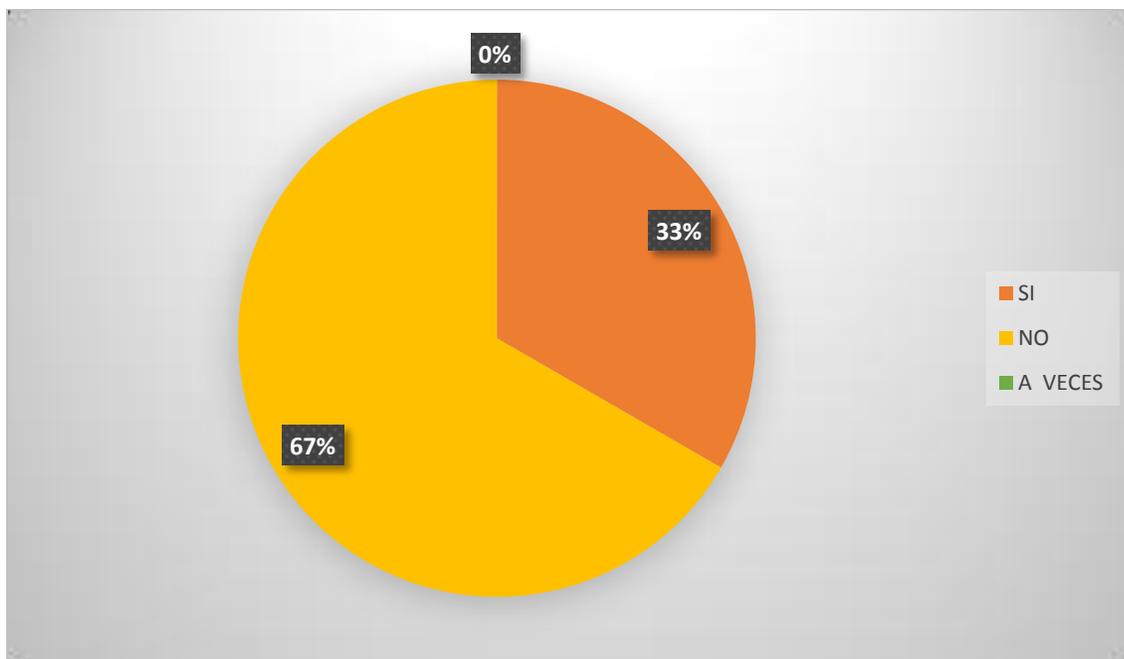
4.- ¿Se te dificulta concentrarte en tus estudios?



Para una mejor interpretación a esta gráfica, la concentración tiene un papel muy importante para la realización de las actividades ya sea para alumnos o personas adultas, esto da hincapié de entender y elaborar bien las cosas que se nos piden.

El 50% de los alumnos del Colegio Benavente del tercer grado de primaria dijeron que, si se les dificulta concentrarse, entre estos alumnos hay un niño con inmadurez; es soñador y siempre anda pensando en caricaturas o películas infantiles, otro con déficit de atención. El 33% comenta que a veces se les dificulta, pero estos dos alumnos son los platicadores del salón. Y la alumna que no se le dificulta es el primer lugar a aprovechamiento en clases.

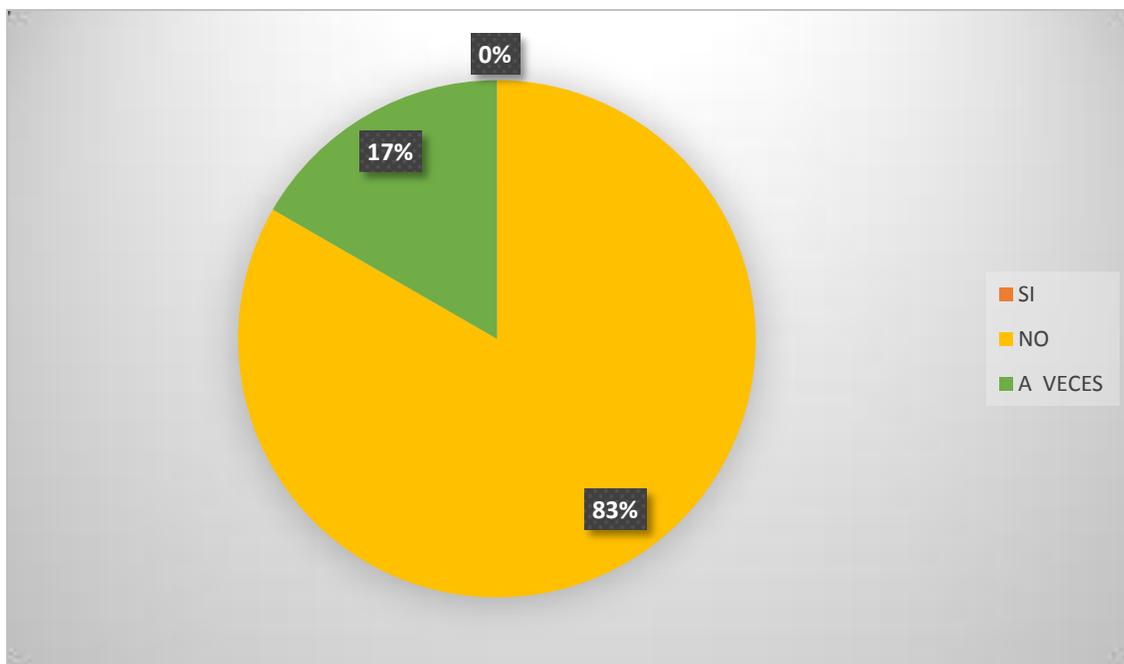
5.- ¿Cuándo estudias pierdes tiempo por ir a buscar el material que necesitas?



Como se puede observar en esta gráfica el 67% de los alumnos de tercer grado de Colegio Benavente, tiene a la mano todo el material que va a ocupar para realizar sus actividades, ya que sus mamás saben cómo son sus hijos les piden que le lean que van hacer y que van a necesitar para que los busquen con anticipación o si es necesario ir a

comprarlo a la papelería, el 33% comenta que si pierden el tiempo y uno de ellos es el alumno con déficit de atención, la otra alumna es creativa así que si se le va ocurriendo algunas ideas para la realización de sus tareas pues pierde el tiempo de ir a buscarlas.

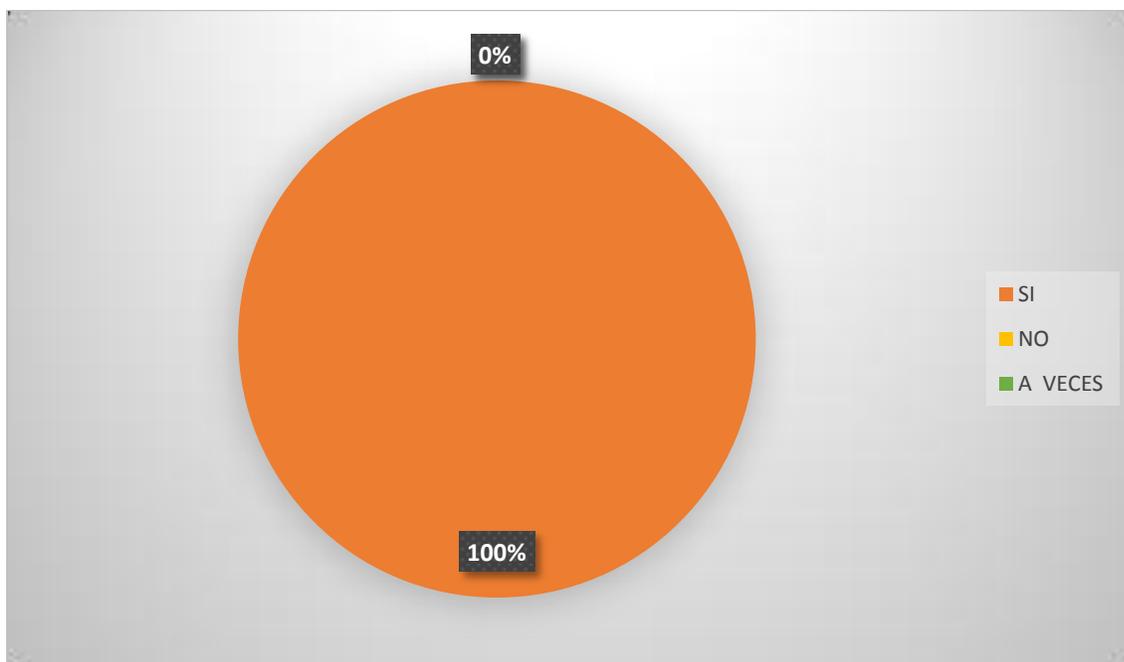
6.- ¿Cada vez que estudias lo haces en un lugar diferente?



Como lo muestra esta gráfica el 83% de los alumnos del tercer grado de primaria del Colegio Benavente realizan sus tareas en un mismo lugar, como la cama de sus papás o en sus cuartos, otros en el comedor y una alumna hace su tarea donde le digan sus papás.

Cabe mencionar que los lugares que mencionaron no son los adecuados para la realización de sus tareas, que tengan una mesa amplia, con suficiente luz y ventilación.

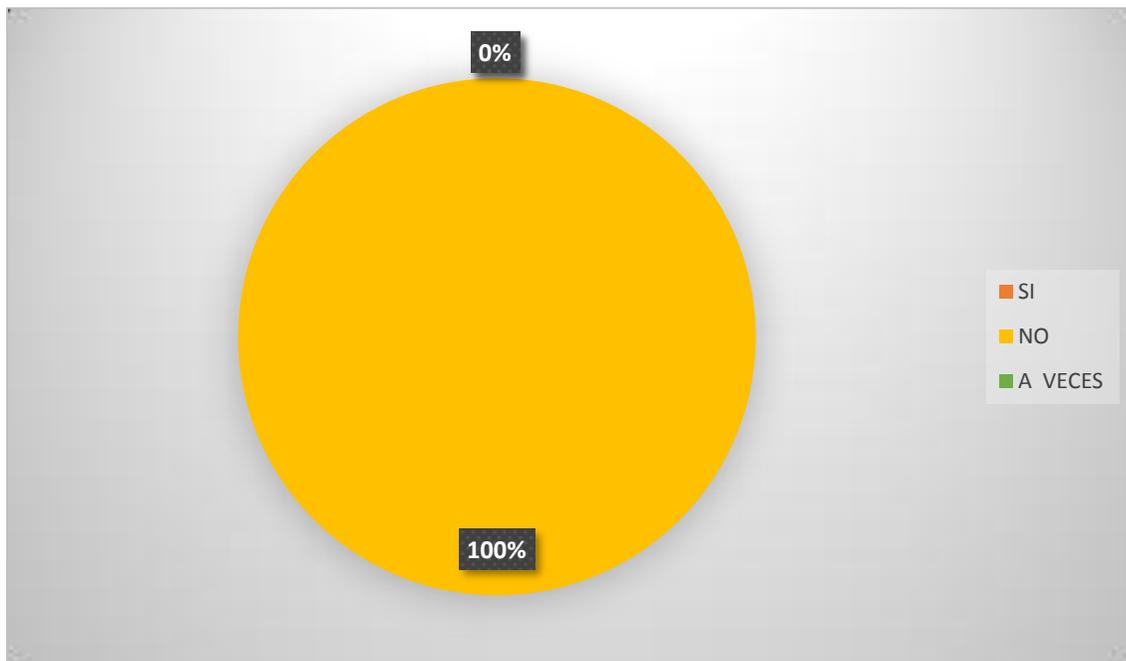
7.- ¿Acostumbras ver la televisión, platicar o escuchar música en vez de estudiar?



El 100% de los alumnos tercer año del Colegio Benavente acostumbran ver la televisión mientras realizan sus tareas, y comentan que luego se confunden al escribir o tardan demasiado en terminar y esto sucede porque le dedican más tiempo a la televisión.

Como lo mencionamos en el trabajo de investigación no debemos tener ninguna distracción al momento de realizar las actividades escolares, se puede poner música para estimular la concentración como el sonido del agua, los pajaritos o música instrumental.

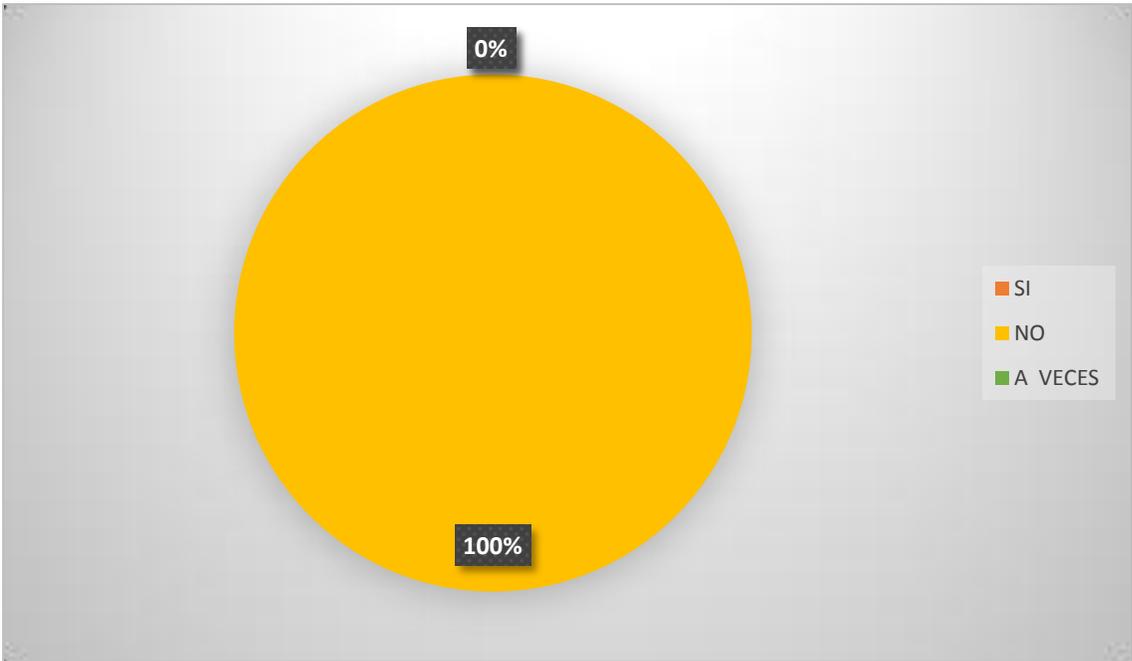
8.- ¿Estudias hasta altas horas de la noche?



Como se puede ver en la gráfica el 100% de los alumnos del tercer año de primaria del Colegio Benavente realizan sus tareas en las tardes y tratan de terminar antes que

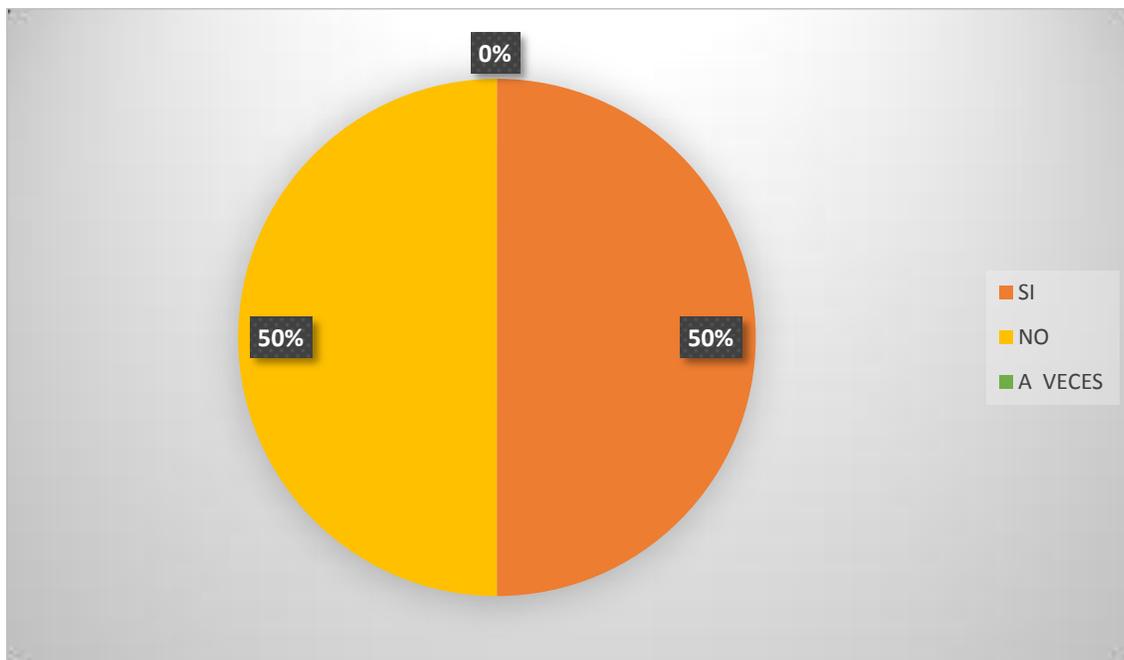
llegue la noche, la mayoría se duerme antes de las 9 y algunos a más tardar a las 10 de la noche.

9.- ¿Con frecuencia se llega la fecha en que debes presentar un trabajo sin que lo hayas terminado? Escribe los motivos por el cual no los terminas.



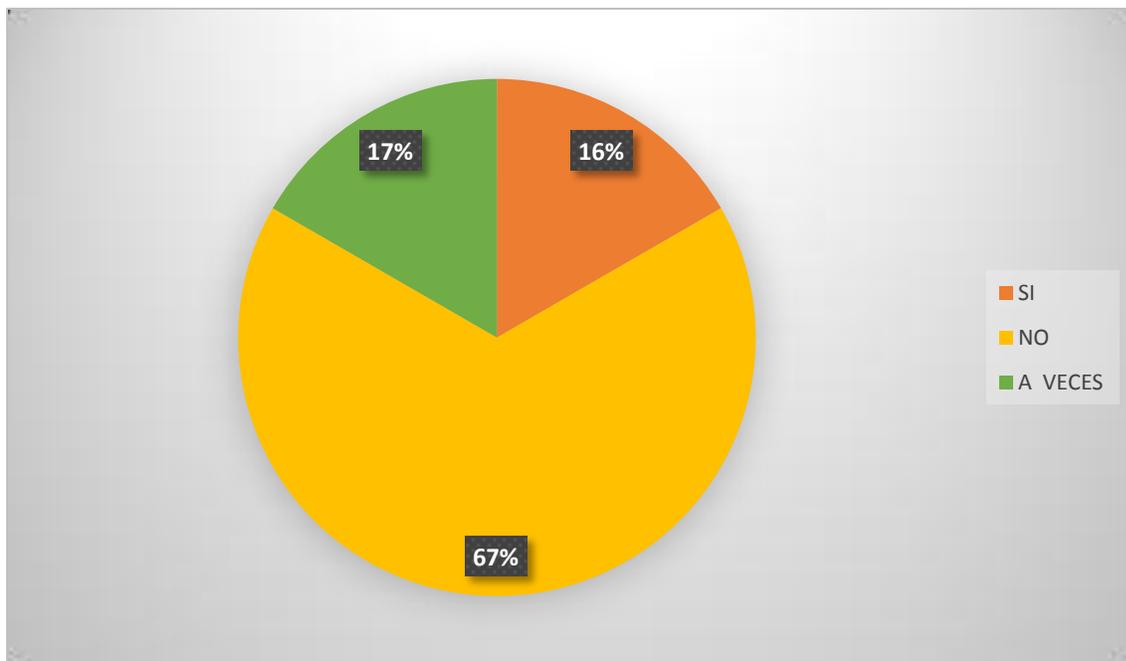
El 100 % de los alumnos del tercer año de primaria del Colegio Benavente comentaron que siempre terminan sus trabajos a tiempo, y que si les dan un plazo lo van realizando poco a poco para que no se les acumulen las tareas, hay mamás que al día siguiente le están preguntando a la maestra sobre el trabajo que deben realizar sus hijos, aunque algunas ocasiones no cumplen con tareas ya que se les olvidó la tarea en casa o no cumplen con los requisitos que pidió la maestra.

10.- ¿Tu mesa de trabajo conserva siempre un espacio limpio y ordenado?



Como se puede observar en la gráfica hay un empate de un 50% que si conservan su lugar limpio y la otra mitad señala que no, esto se puede ver en el salón de clases, en sus lugares de los alumnos que tienen en orden sus cosas y por lo contrario los otros alumnos que tienen regados sus colores, cuadernos, chamarras y luego no saben dónde están sus cosas como el borrador o el lápiz.

11.- ¿Acostumbras comenzar tan rápido a constatar tus exámenes que te olvidas a leer determinadamente las instrucciones?



El 67% de los alumnos del Colegio Benavente dicen que leen las instrucciones con calma, pero como es natural los alumnos no dicen la verdad, la maestra comenta que siempre tiene errores al momento de responder los exámenes; ya que en algunas ocasiones la indicación dice tacha y subrayan, o en las preguntas dice la que NO es y eligen la respecta que sí eso pasa por no estará prestando la atención necesaria al momento de estar con sus exámenes por ser los primeros en terminar y esto lleva a que saquen malas calificaciones.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1 PROPUESTA

¿Cómo debe estudiar mi hijo? Esta es una pregunta que la mayoría de los padres se han planteado en alguna ocasión. Es importante reconocer que desde temprana edad se van inculcando hábitos positivos o negativos, ya sea de higiene, de estudios, etc.

Los estudiantes son los protagonistas de su propio proceso formativo, razón por lo cual, él debe de sensibilizarse y tomar conciencia de que los resultados académicos dependen de su dedicación, esfuerzo y pleno cumplimiento de sus responsabilidades. Y para lograr resultados exitosos se requieren condiciones adecuadas para desarrollar buenos hábitos de estudios.

Aquí se muestran algunas sugerencias, esperando que estas sean de ayuda para lograr estudiar con eficacia, a pensar, a organizarse y ser responsable de sus obligaciones.

1. Planea un horario de estudio

2. Revisa tu horario y mejóralo
3. Ten un lugar específico
4. Una mesa y silla adecuada
5. Aprende a leer y a comprender lo que lees
6. La alimentación
7. El sueño
8. Desarrolla tu memoria (trucos para recordar)

PLANEA UN HORARIO DE ESTUDIO.

Antes que nada, tener claros los objetivos y metas de aprendizaje.

Los padres deben pedirles a sus hijos que realicen un cuadro donde distribuyan sus actividades que realizan diariamente (dormir, la escuela, actividades extracurriculares, juego, deportes, etc) con una distribución horaria que se ajuste al tiempo real que dedican a cada una de dichas actividades, haciendo diferenciación entre las actividades de los días laborables y de los fines de semana. Puedes realizar un horario en pellón, y con cartulina puedes escribir los días y las horas, también sobre cartulina puedes pegar las imágenes de las actividades que realizaras y forrarlo con papel contac; así durara el material, en la parte de atrás pegarle velcro; así podrás pegar y despegar las actividades adaptar tu horario dependiendo si te funciona o no.

REVISAR EL HORARIO Y MEJORARLO.

Al pasar una semana se recomienda observar si el tiempo que le dedicas a cada actividad es el adecuado; de no ser así modifícalo de tal manera que te alcance el tiempo para realizar todas tus actividades en el día.

HORARIO DE LA SEMANA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

RESPETA EL HORARIO

El retraso en iniciar el estudio se llama "dejar las cosas para más tarde." Si las deja para más tarde por cualquier razón, encontrará que es difícil terminar las cosas cuando necesite hacerlo. Puede tener que apresurarse para compensar el tiempo perdido, lo que puede traer como resultado trabajo negligente y errores.

CLASIFICA LAS ASIGNATURAS SEGÚN LA DIFICULTAD

Una vez que hayan clasificado las asignaturas, evita estudiar demasiado tiempo las materias fáciles o que más te gusten.

Empieza a estudiar por las materias importantes o difíciles.

No dejes ninguna asignatura sin estudiar cada semana.

Toma descansos breves, para restaurar la energía y quitar el estrés.

Al final de cada sesión de estudio se debe hacer una retroalimentación de todo lo estudiado. Y se debe planificar el contenido a estudiar para el siguiente día y preparar los trabajos y exámenes programados.

TEN UN LUGAR ESPECÍFICO

Elige un espacio amplio, que no tenga distractores como televisión, radio, celulares, alimentos, etc.

Que tenga buena ventilación así no habría mucho frío ni mucho calor.

Avisarles a sus amigos que no los llamen durante sus horas de estudio.

La mayoría de las veces no se reúnen todas las condiciones; pero dentro de las posibilidades de cada uno se debe adaptar lo mejor posible el lugar para así obtener el mayor rendimiento.

UNA MESA Y SILLA ADECUADA

La mesa y la silla son herramientas muy importantes ya que sin estas no se haría el trabajo, por su parte el escritorio debe colocarse preferente contra una pared desnuda, y sobre ella no debe de a ver cosas inútiles para el estudio, tales como revistas, postales, revistas que puedan distraerte. La silla debe de ser cómoda, pero no a tal punto de que incite más al descanso que al trabajo. También se debe de contar con un mueble para guardar los libros y útiles de estudios, que servirán para la realización de tus diferentes tareas.

APRENDE A LEER Y A COMPRENDER LO QUE LEES

Entender lo que se lee: tras una primera lectura general (los padres pueden ayudar preguntándole si hay algo que no ha entendido o pueden buscar en el diccionario las palabras que no entendieron). Al terminar esta primera lectura el niño deberá tener una idea general sobre el tema.

Durante una segunda lectura, más pausada, se intentará encontrar las ideas principales y diferenciarlas de las secundarias. Se aprovechará para subrayar: ideas principales de un color (verde), ideas secundarias de otro (rojo). Después de este subrayado, normalmente, el tema se habrá reducido a una cuarta parte del original.

Deben fijarse en las fotos y dibujos del libro, esto ayudará a recordar donde estaba el texto y lo que decía.

LA ALIMENTACIÓN

El desayuno es muy importante no sólo para el mismo día de clases o examen, sino también para emprender cualquier jornada. Es la comida más necesaria del día y debes

hacerlo correctamente, ya que llevas varias horas sin ingerir nada y que el alimento da al cuerpo energía para despertarse.

Conviene que sea diferente cada día, sin olvidar incluir siempre algún producto lácteo, una fruta o un jugo natural, pan integral, huevo; ya que una dieta equilibrada es la causa del equilibrio mental. Antes de que se ingiera cualquier alimento se debe tomar un vaso de agua a temperatura ambiente para eliminar las toxinas, negativas para el organismo.

Las vitaminas nos sirven para nuestro cuerpo hay diferentes tipos de vitaminas como la vitamina "A", que se encuentra en las zanahorias, tomates entre otras, y que nos beneficia para la vista; es muy importante ya que es muy necesaria para el estudiante, también esta vitamina es adecuada para combatir estados de fatiga, cansancio físico y sobre todo para las etapas del crecimiento, por eso la importancia de una buena alimentación ya que en nuestros alimentos ingeriremos diferentes vitaminas que nos ayudaran a que nuestro cuerpo este sano y por ende podamos adquirir todo el conocimiento.

EL SUEÑO

El dormir es una forma de relajar y descansar, el cuerpo necesita de siete a ocho horas de descanso absoluto por día, los jóvenes tienden a cortar este tiempo de descanso cuando están en tiempo de exámenes, se recomienda descansar o dormir una siesta de 30 minutos a 1 hora antes de estudiar el cuerpo se sentirá con energías, ya que cuando se duerme se relajan todos los músculos

Si descansas de modo completo antes de comer, los alimentos harán mucho más provecho, ya que se estará trabajando en combinación con la naturaleza para ayudar a que la comida sea mejor digerida.

Al estar relajado se desarrolla la capacidad de memoria y concentración bloqueada por la tensión, favoreciéndolas con el descanso adicional. También se permite que la imaginación reemplace a la voluntad tensa, haciendo el estudio más fluido, fácil y provechoso.

DESARROLLA TU MEMORIA (TRUCOS PARA RECORDAR)

Contar con un método de estudio adecuado a las habilidades, destrezas y actitudes con que cuenta el alumno, facilitando su aprendizaje.

LA EXAGERACIÓN

Esto es que es hacer la información insólita con una particularidad un ejemplo sería una oreja hacerla más grande que la cabeza, ya que siempre las cabezas son de mayor tamaño que las orejas, pero si la oreja es mayor que la cabeza, eso te sorprenderá y quedara guardado en tu memoria esto hará que sea más fácil de recordar. Por eso hacer más grandes las cosas o algo peculiaridad a lo que estudias que te haga recordar eso enseguida.

LAS FORMULAS RIMADAS

Ya sea un tema que quizás sea algo complicado para recordad, se puede usar las rimas; se había dicho que la vista es un sentido que deja huella en la memoria, pero no todos son visuales otros son auditivos y se les recomienda este tipo de truco.

Las cosas son más fáciles de recordar cuando se acomodan a un orden que se puede establecer.

Cada persona es diferente y quizás no todos los trucos sirven para todos, pero siempre hay formas para que uno pueda recordar las cosas, uno siempre se ingenia para que estén presentes, por eso ya sea exagerando, haciendo rimas, quizás hasta jeroglíficos no importa la forma solo que funcionen para recordar, porque hay tantas cosas que vemos y que son importantes, pero hay que buscar las formas para recordarlas

CONCLUSIÓN

Basándose en la encuesta de los alumnos y la entrevista a la maestra, el 15% de los alumnos del tercer año en primaria del Colegio Benavente de Coatzacoalcos, Veracruz, poseen buenos hábitos de estudio que influyen positivamente en su rendimiento académico.

Hay factores que complican los buenos hábitos de estudio tales como, la planificación y distribución del tiempo y formas de estudio, así como los factores de ambientes desfavorables como, la temperatura, la iluminación, el ruido, los distractores como la televisión y la compañía de estudio inapropiada, son categorías que deben ser revisadas y tomadas en cuenta por los padres de familia, para modificarlos y así lograr un mejor beneficio para sus hijos.

Por otra parte, los maestros deben hacer hincapié a los padres de familia de estas estrategias de hábitos y de igual forma enfatizar en los estudiantes en la

utilización de técnicas de estudio, el cómo tomar apuntes en clase para tener los cuadernos al día, explicarles el cómo se realiza un resumen, una síntesis o las diferentes formas de recordar ciertos temas con la ayuda de rimas, la exageración o cualquier otro truco para recordar. También deben conocer bien a sus alumnos para identificar el canal de aprendizaje que tiene cada uno ya sea kinestésico, visual o auditivo y así crear las estrategias necesarias para logra el óptimo desempeño de los educandos.

Otros factores que influyen en su rendimiento que quizás se ven insignificantes pero tienen gran importancia para el buen desempeño de los alumnos, la alimentación, sobre todo el desayuno, ya que muchas veces los alumnos no desayunan en casa y esperan hasta la hora del recreo que es a las 10:30am, y si cenaron a las 7 pm, son más de 12 horas de ayuno, esto trae como consecuencias que el alumno no esté al 100% al realizar sus actividades, también otro factor que influye es el sueño, los alumnos en primaria deben acostarse a más tardar a las 8:30 pm para poder cumplir con las horas de sueño requeridas para los alumnos de este nivel educativo, al descansar bien pueden contar con la energía necesaria para estar atentos en las clases y así lograr cumplir con sus actividades académicas.

Por eso la importancia del trabajo en equipo entre maestros-padres- alumnos, que los maestros enseñen a los padres de familia el cómo deben estudiar los alumnos en casa y que los padres de familia pongan límites, orden y que se cumplan con los horarios, para que a los alumnos se les vaya formando buenos hábitos de estudio, que a la larga les servirá para cuando estén en un trabajo y puedan cumplir en tiempo y forma con sus deberes, y así evitar la frase de todos los mexicanos “todo a la última hora”, lo que provoca estrés y que se realicen mal los trabajos.

Por último, se retomaron algunas ideas principales del sustento metodológico para la realización de un tríptico sencillo y práctico con el cual los padres de familia se

ayudarán para conocer mejor los hábitos de estudio y así inculcar a sus hijos las mejores conductas para la realización de la tarea en casa.

RECOMENDACIONES

Tener buenos hábitos de estudio determina en gran medida el éxito académico de los niños. Como cualquier hábito, éste requiere tiempo, esfuerzo y dedicación.

Padres de familia y maestros deben enseñar a los niños buenos hábitos de estudio desde una edad temprana, creando rutinas de trabajo y estudio, enseñándoles a planificar, motivándolos y reconociendo su esfuerzo.

Recordando que los hábitos se generan por la repetición, y puede que tome un poco de tiempo que logren adaptarse a una rutina diaria de sentarse a realizar sus tareas.

Evitando los refuerzos negativos tales como enfados, gritos o regaños, ya que esto traerá como consecuencia que el niño tome su práctica como una imposición y lo hará de mala gana y perderá los beneficios de los buenos hábitos de estudio.

Organizar programas, charlas, talleres sobre hábitos de estudio y utilización de técnicas y estrategias en relación con aprender a aprender, destinadas a estudiantes, maestros y padres de familia.

Se debe tomar en cuenta el estilo de aprendizaje del alumno y así adaptar las estrategias más convenientes para que los estudiantes construyan su propio aprendizaje

BIBLIOGRAFÍA

Libros

1. Díaz, Barriga, **“Estrategias docentes para un aprendizaje significativo”**. Ed. Trillas, 2002, p. 141.
2. Gonezi y Athanasou, **“Instrumentación de la educación basada en competencias, perspectiva de la teoría y la práctica en Australia**. Ed. Limusa, 1996.
3. Marshall, Brian, **“Estudiantes de éxito”**, Selector, México, 2008, p. 12

4. Martínez-Otero; V. (1997), **“Los adolescentes ante el estudio: causas y consecuencias del rendimiento académico”**, Fundamentos, España, pp. 83-84.
5. Olcese Salvetecci, Alfieri, **“Cómo estudiar con éxito: Técnicas y hábitos para aprender mejor”**, Alfaomega, México, 2006, p. 126
6. Solano Alpizar, J., **“Educación y aprendizaje” (2002)** 1ª ed., Cartago, Costa Rica: Impresora Obando, 164 p.
7. Sole & Coll en Santiváñez lima Vicente, **“La didáctica del constructivismo y su aplicación en el aula”** (S/F), Edit: S/E. páginas consultadas 1.
8. Trena Aguilar, Francisco, **“Éxito en los exámenes: Cómo lograrlo”**, Alfaomega, México, 2001, p. 21 (desayuno)
9. Zamora Sánchez, Silvia, **“Como mejorar los hábitos de estudio”**, Textos Universitarios, México, 1998, pp. 21-22

Electrónicas:

1. Los cuatro pilares de la educación
<http://www.uv.mx/dgda/files/2012/11/PPP-DC-Delors-Los-cuatro-pilares.pdf>
2. En Internet: Mario Luis Fuentes, MS Excelsior, disponible en
<http://mexicosocial.org/index.php/mexico-social-en-excelsior/item/334-educaci%C3%B3n-la-transformaci%C3%B3n-necesaria.html> (10 DE OCTUBRE DE 2015)
3. Jonassen
http://aprendiendoenlinea.com/lecturas/CONDUCTISMO_COGNITIVISMO_CONSTRUCTIVISMO.doc (15 de noviembre de 2016)

Paginas consultadas:

1. Sistema de Información Municipal, **“Cuadernillos municipales Coatzacoalcos”** pp. 5. Fecha de consulta: 05 de octubre del 2013.
2. Vinent, R (2006). **Introducción a la metodología del estudio**. Barcelona. Editorial Mitre.
3. Wrenn (2003). **Inventario de hábitos de estudio**. México. Editorial Prentice Hall.

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.



NOMBRE: _____

EDAD: _____ **GRADO:** _____ **GRUPO:** _____

Subraya la respuesta que más te guste.

1.- ¿Tienes un plan de trabajo para cada día?

SI NO A VECES

2.- Sí es así, ¿te ajustas a él?

SI NO A VECES

3.- ¿Te cuesta disponerte a estudiar?

SI NO A VECES

4.- ¿Se te dificulta concentrarte en tus estudios?

SI NO A VECES

5.- ¿Cuándo estudias pierdes tiempo por ir a buscar el material que necesitas?

SI NO A VECES

6.- ¿Cada vez que estudias lo haces en un lugar diferente?

SI NO A VECES

7.- ¿Acostumbras ver la televisión, platicar o escuchar música en vez de estudiar?

SI NO A VECES

8.- ¿Estudias hasta altas horas de la noche?

SI NO A VECES

9.- ¿Con frecuencia se llega la fecha en que debes presentar un trabajo sin que lo hayas terminado? Escribe los motivos por el cual no los terminas.

SI NO A VECES

10.- ¿Tu mesa de trabajo conserva siempre un espacio limpio y ordenado?

SI NO A VECES

11.- ¿Acostumbras comenzar tan rápido a constatar tus exámenes que te olvidas a leer determinadamente las instrucciones?

SI

NO

A VECES



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTE A.C.



NOMBRE: _____

EDAD: _____ **GRADO:** _____ **GRUPO:** _____

ENCUESTA

1. ¿Conoces los hábitos de estudios?

SI NO

2. ¿Ha tomado cursos de actualización en base a los hábitos de estudios?

SI NO

3. ¿Ha detectado si alguno de sus alumnos tiene hábitos de estudios?

SI NO

4. ¿Ha notado una diferencia en el nivel académico entre un alumno con hábitos de estudios y otros sin hábitos de estudios?

SI NO

5. ¿Crees que los planes y programas de estudios estén acorde al nivel educativo de los alumnos? ¿Por qué?

SI NO

6. ¿Las estrategias que aplicas son de acuerdo a los diferentes tipos de aprendizajes que tiene tus alumnos?

SI NO

7. ¿Tienes apoyo por parte de los padres de familia?

SI NO

8. ¿Incluyes a los padres de familia en las actividades educativas de los alumnos?
Explica cómo.

SI NO

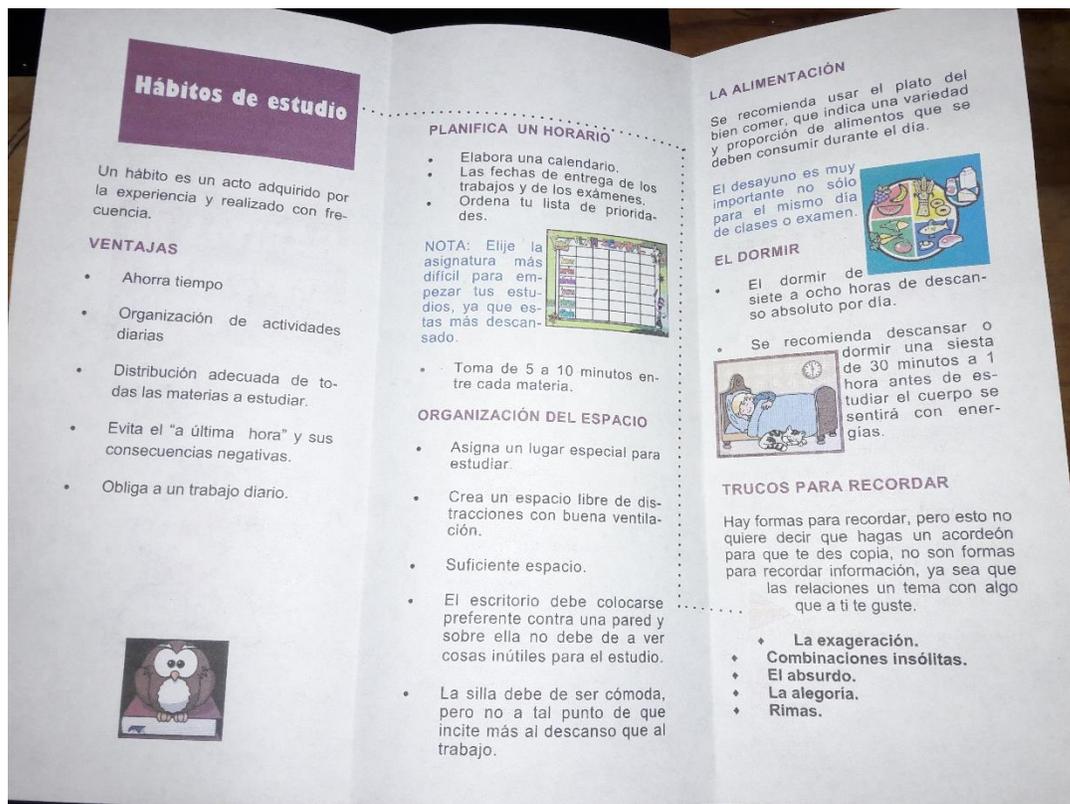
9. ¿Tienes alumnos de lento aprendizaje?

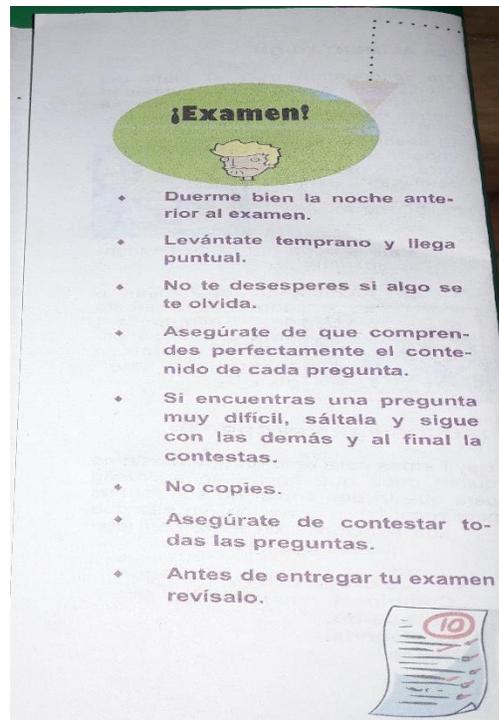
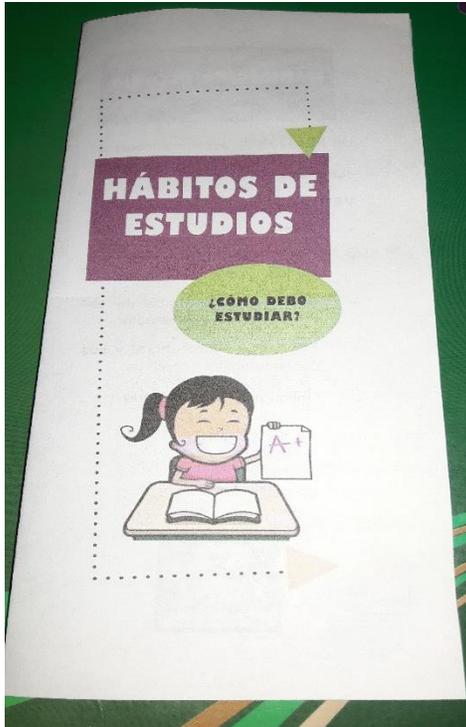
SI

NO

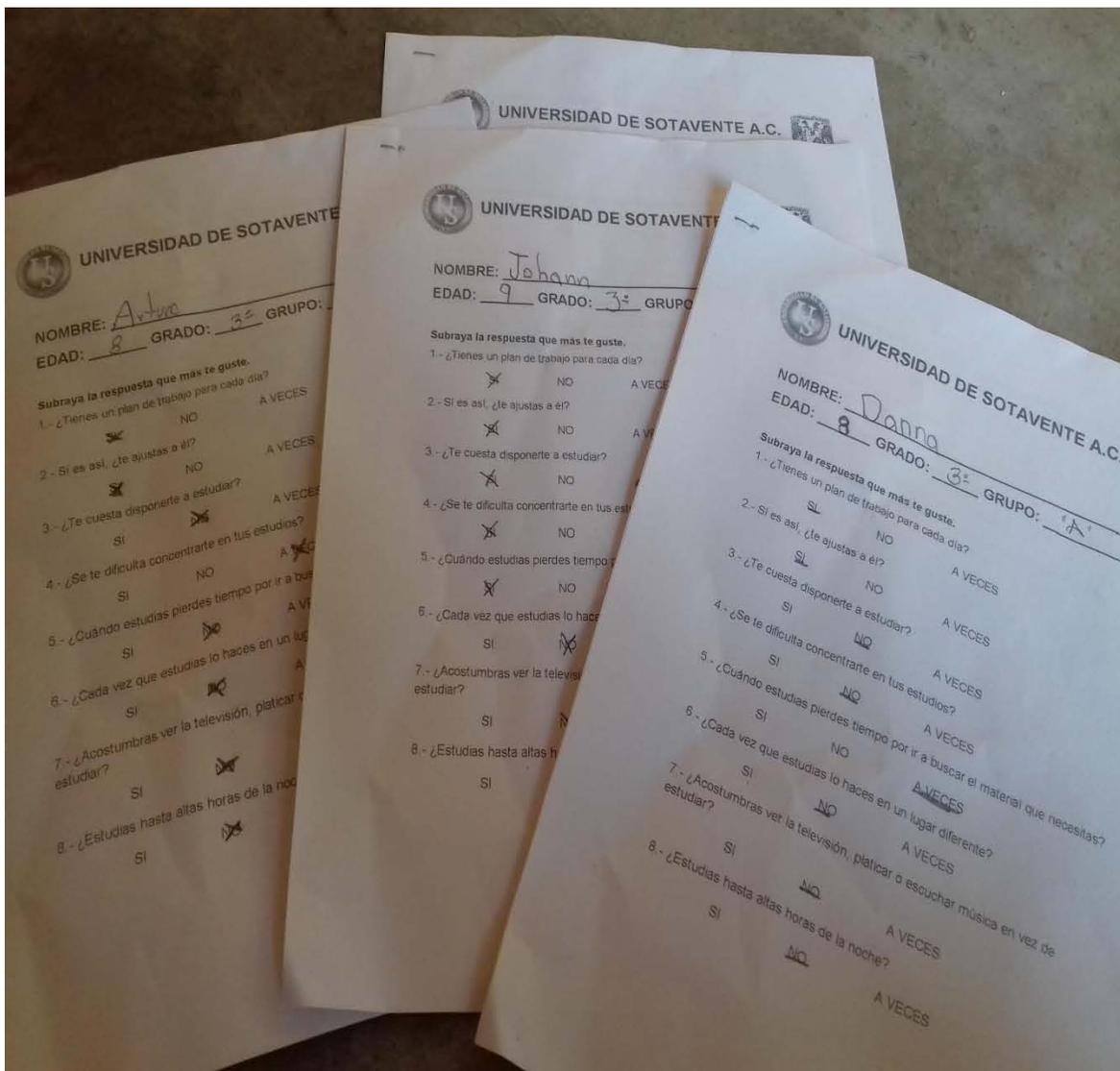
10. Con respecto a la pregunta anterior ¿Qué estrategias aplicas a este tipo de alumnos?

TRÍPTICO DE HÁBITOS DE ESTUDIOS





ENCUESTAS A LOS ALUMNOS



ENTREVISTA A LA MAESTRA



NOMBRE: ADRIANA CACHÓN DÍAZ

GRADO: 3º GRUPO: "A"

ENCUESTA

1. ¿Conoces los hábitos de estudios?
Sí.
2. ¿Ha tomado cursos de actualización en base a los hábitos de estudios?
Sí hace tiempo.
3. ¿Ha detectado si alguno de sus alumnos tiene hábitos de estudios?
Sí, Arturo; ya que tiene varias actividades por la tarde entonces ya tiene un horario para hacer su tarea y en fines de semana se lleva algunos libros para repasar.
4. ¿Ha notado una diferencia en el nivel académico entre un alumno con hábitos de estudios y otros sin hábitos de estudios?
Sí hay diferencia, como te comentaba Arturo es uno de los primeros lugares de aprovechamiento hay otros niños que no tienen hábitos de estudios ya que hacen la tarea cuando quieren

y tienen muchos distractores entonces no tienen la concentración para reforzar los contenidos vistos en clases.

5. ¿Crees que los planes y programas de estudios estén acorde al nivel educativo de los alumnos? ¿Por qué?

A la mayoría de los niños sí, porque toman un estándar, pero sabemos que cada quien tiene su ritmo de aprendizaje, cada quien tiene su canal por el cual aprende a la mejor es auditivo, visual, kinestésico, ahí entra la labor del docente en descubrir el canal o el ritmo de los niños para crear las estrategias necesarias para lograr ese aprendizaje, aun así, hay ciertas diferencias en los alumnos, hay algunos que tienen 8 años, pero tienen diferente madurez.

6. ¿Las estrategias que aplicas son de acuerdo a los diferentes tipos de aprendizajes que tiene tus alumnos?

En matemáticas memorama de multiplicaciones, domino, en las materias que son teóricas una sopa de letras o crucigrama, puede ser de completar de relacionar, un mataron de preguntas como es un juego para ellos les es más entretenido para todas las materias.

7. ¿Tienes apoyo por parte de los padres de familia?

Sí, todos tienen esa mentalidad de apoyar a los niños, los ayudan en sus tareas,

|

8. ¿Cómo incluyes a los padres de familia en las actividades educativas de los alumnos?

En las juntas se les informa de los proyectos, en la lectura que lean con ellos, se invitan a los papás que lean un cuento en el salón de clases para reforzar la lectura.

9. ¿Tienes alumnos de lento aprendizaje?

Si, un niño con inmadurez, asperger, TDH

10. Con respecto a la pregunta anterior ¿Qué estrategias aplicas a este tipo de alumnos?

Con el de asperger, tengo que ser clara en las indicaciones, utilizar dibujos igual con el de inmadurez, estoy explicando estoy haciendo movimientos con las manos, viéndolos, tocándolos para que estén más alerta.

TDH constantemente pendiente de las actividades que tiene porque es platicador y se distrae mucho, pero si entiende las cosas.