

**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA**

**Facultad de Educación**

**PROPUESTA**  
**Un Manual para el Desarrollo Personal**

**Carmen Lucía del Pilar Guerrero Abascal**

Guatemala  
2006



**PROPUESTA**  
**Un Manual para el Desarrollo Personal**

**Carmen Lucía del Pilar Guerrero Abascal**

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Educación

**PROPUESTA**  
**Un Manual para el Desarrollo Personal**

Trabajo de investigación presentado por **Carmen Lucía del Pilar Guerrero Abascal** para optar al grado académico de Licenciada en Educación

Guatemala  
2006

Vo.Bo.:

(f) \_\_\_\_\_  
MA. Liliana Alvarez

Tribunal:

(f) \_\_\_\_\_  
MA. Jacqueline García de De León

(f) \_\_\_\_\_  
MA. Liliana Alvarez

(f) \_\_\_\_\_  
Licda. Carlota Escobar de Dávila

Fecha de aprobación

27 de Junio de 2006

## CONTENIDO

	Página
LISTA DE CUADROS	viii
LISTA DE GRÁFICOS	ix
RESUMEN	x
Capítulos	
I. Introducción	1
II. Marco contextual	2
A. Descripción general del entorno	2
1. Guatemala	2
2. Universidad del Valle de Guatemala	3
B. Selección del tema	5
C. Justificación	5
III. Marco conceptual	6
A. Investigación acción participativa	6
B. Aspectos generales de autoestima	6
C. Autoconfianza	7
D. Motivación	8
E. Estilos de aprendizaje	9
1. Modelo de estilo de aprendizaje	9
F. Inteligencias múltiples	16
G. Autodisciplina	17
H. Rendimiento académico	18
I. Hábitos de estudio	20
IV. Método	21
A. Problema	21
B. Preguntas	21
1. Pregunta central	21
2. Preguntas secundarias	21
C. Variables	21
1. Dependiente	21
2. Independiente	21
D. Objetivos	21
1. Objetivo general	21
2. Objetivos específicos	22

E. Muestra	22
F. Desarrollo de instrumentos	22
G. Cronograma	23
V. Presentación y análisis de los resultados	24
VI. Conclusiones	31
VII. Recomendaciones	32
VIII. Bibliografía	33
IX. Referencias	34
IX. Anexos	35

## LISTA DE TABLAS

	Tabla	Página
1.	Estilo de aprendizaje	9
2.	Estilo de aprendizaje	11
3.	Clasificación según Kolb	13

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfica	Página
1. Número de personas según nivel de autoestima	25
2. Distribución de la población según nivel de autoestima	25
3. Número de personas según nivel de motivación	26
4. Distribución de la población según motivación	26
5. Número de personas según estilo de aprendizaje	27
6. Distribución de la población analizada de acuerdo a los estilos de aprendizaje	27
7. Número de personas según inteligencia múltiple dominante	28
8. Distribución de la población analizada de acuerdo a las inteligencias múltiples	28
9. Número de personas por rango de autodisciplina	29
10. Distribución de la población analizada según rango de autodisciplina	29
11. Punteo promedio por hábito de estudio	30
12. Distribución del punteo promediado de los hábitos de estudio	30

## **RESUMEN**

Este trabajo es la propuesta de un Manual de desarrollo personal. Un estudio hecho con estudiantes de primer ingreso de la Universidad del Valle de Guatemala de la Facultad de Educación, reflejó bajo nivel de hábitos de estudio y autodisciplina. Con los resultados anteriores se vio la necesidad para elaborar un manual que brinde a los estudiantes herramientas que les permitan tener una actitud positiva frente al estudio, identificar el estilo de aprendizaje con el que mejor puedan aprender, preparar un ambiente adecuado y los material para estudiar, contar con hábitos para mantener buena salud, saber cómo distribuir su tiempo de estudio. Así mismo se desarrollaron técnicas para tomar notas y apuntes, de lectura, de estudio, cómo prepararse para exámenes cortos o parciales, y hábitos de concentración y memoria. Paralelo se desarrollaron temas de, autoestima, autoconfianza motivación, estilo de aprendizaje, inteligencias múltiples, autodisciplina, rendimiento académico y hábitos de estudio.

## I. INTRODUCCIÓN

Se ve con preocupación el porcentaje de estudiantes que ingresan a la universidad comparado con el porcentaje que egresa con título universitario. En este trabajo se detectó algunos de los factores que pueden estar afectando estos resultados; y una de las razones es el bajo rendimiento académico. Es por ello que este documento hace una propuesta que consiste en un Manual para el desarrollo personal, con el cual se pretende brindar herramientas a los estudiantes de primer ingreso a la universidad para que cuenten con técnicas de estudio, motivación y aprendan a detectar el estilo de aprendizaje con el que mejor pueden desenvolverse en los estudios, con la finalidad que los estudiantes se beneficien desde sus primeros años universitarios con elementos que les permitan tener un mejor rendimiento académico.

El trabajo ha desarrollado una parte conceptual con temas relacionados con autoestima, autoconfianza, motivación, hábitos de estudio, estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples y autodisciplina

Paralelo al desarrollo del marco conceptual se llevó a cabo el trabajo de campo el cual consistió en evaluar a un grupo de estudiantes de primer ingreso de la Universidad del Valle de Guatemala de la Facultad de Educación para detectar los niveles de autoestima, motivación, autodisciplina, y hábitos de estudio. El estudio reflejó que la mayoría de estudiantes cuentan con un nivel adecuado de motivación y autoestima, no así en los aspectos de hábitos de estudio y autodisciplina. Estos resultados permitieron que en el Manual se desarrollaran primordialmente estos últimos dos aspectos.

El manual consta de 11 partes, cada una con algunas sugerencias que pueden ayudar al estudiante universitario de una manera u otra para tener un mejor rendimiento académico. Los temas que se desarrollaron son: Actitud positiva hacia el estudio, Identificar el Estilo de aprendizaje, Ambiente y material con el que se estudia, Estado y hábitos fisiológicos, Distribución del tiempo, Técnicas de toma de notas y apuntes, Técnicas y hábitos de lectura, Técnicas de estudio, Preparación para exámenes, Hábitos de concentración, Memoria.

Se espera aportar con este trabajo una herramienta que ayude para que Guatemala tenga más profesionales, mejor preparados y más comprometidos en su profesión.

## II. MARCO CONTEXTUAL

En este capítulo se hace una descripción general del entorno donde se desenvuelve la investigación.

### A. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL ENTORNO

**1. Guatemala.** Está situada en Centro América, posee una extensión territorial de 108,889 Km<sup>2</sup> y en ellos, una población de cerca de 13 millones de habitantes. Según el PNUD (2005, p 43) señala que el país se reconoce como multicultural, pluriétnico y multilingüe con la existencia de tres pueblos indígenas: Maya, Xinka y Garífuna, por aparte el país cuenta con población ladina.

Luego de finalizados más de 36 años de conflicto interno, mediante la firma de los Acuerdos de Paz firme y duradera, se renueva la urgente necesidad y el compromiso de una Reforma Educativa caracterizada por la participación de todos los sectores de la sociedad guatemalteca, como lo subrayan el Acuerdo sobre Identidad y Derechos de los Pueblos Indígenas y el Acuerdo sobre Aspectos Socioeconómicos y Situación Agraria.

La Constitución Política de la República señala que es obligación del Estado proporcionar educación a los habitantes sin discriminación alguna y declara que los habitantes tienen el derecho y la obligación de recibir la educación pre-primaria, primaria y básica, dentro de los límites que fija la ley, que la educación impartida por el Estado es gratuita y que se promoverá la educación especial, la diversificada y la extraescolar.

Por lo anteriormente expuesto, en la “pagina web” del Ministerio de Educación se señala que a pesar del aparente consenso nacional sobre la importancia de la educación para el mejoramiento de la calidad de vida de la población y para el desarrollo del país, muchos guatemaltecos no han tenido acceso a las oportunidades educativas de ningún tipo, ni sistemática ni no sistemática. Cerca de un 36% de la población económicamente activa no posee ningún grado de escolaridad y un 25% posee solamente entre uno y tres años de escolaridad primaria. Asimismo, el sistema ha sido poco eficaz para lograr que su proceso y su producto respondan a las necesidades y aspiraciones del contexto social. Guatemala se encuentra entre los países con los indicadores educativos más bajos de Latinoamérica.

Si se considera que las oportunidades para ingresar a la universidad son mínimas en relación a la población en general y a esto se le suman los factores que influyen para el desenvolvimiento académico a nivel universitario es notorio que el porcentaje que egresa con título universitario es bajo, esto sin tomar en cuenta que las mujeres tienen menos oportunidad de ingresar y de graduarse.

En términos de analfabetismo, años de escolaridad de la población, porcentaje de alumnos que completan la educación primaria, proporción de alumnos matriculados en secundaria y en educación terciaria y financiamiento de la educación, en sí el país presenta algunos de los mayores problemas a nivel continental.

El propósito básico de la estrategia educativa es transformar participativamente el sector educación, fortaleciendo la educación para el trabajo, la convivencia democrática y la paz, buscando un sistema más congruente con la realidad del país, más equitativo y de mayor calidad, así como contribuyendo a la competitividad.

La cultura en sí se considera como un factor positivo para el desarrollo, no obstante lo anterior en una sociedad como la guatemalteca con rasgos pluriculturales, multilingües y multiétnicos debe tratarse desde diferentes puntos de vista, respetando la diversidad y en función de ello adaptar el servicio educativo a las necesidades identificadas brindándole el seguimiento adecuado.

**2. Universidad del Valle de Guatemala.** Según la “página web” de la Universidad del Valle de Guatemala describe esa casa estudios como una institución privada, de carácter no lucrativo y es ajena a toda actividad política o religiosa. Labora con la autorización que le confiere la Constitución Política de la República de Guatemala y la Ley de Universidades Privadas. Se rige por sus estatutos y reglamentos y por los acuerdos emanados de su Consejo Directivo.

La Universidad del Valle de Guatemala tiene dentro de sus principios su quehacer educativo, los siguientes:

<<**P** Formar seres humanos integrales.

**P** El intelecto es una de las características humanas de mayor jerarquía, que permite al ser humano discutir, comprenderse a sí mismo, a la sociedad y a la naturaleza, por medio del desarrollo de pensamientos, conceptualizaciones y análisis multidisciplinario, y la elaboración de teorías, lo que produce el progreso de la humanidad.

**P** La ciencia, que es perfectible, constituye el grado máximo de certidumbre demostrativa y descriptiva para explicar el funcionamiento del universo.

**P** La educación, es uno de los más importantes agentes de desarrollo de la sociedad y de las personas.

**P** El apoyo a la investigación en los temas vinculados al desarrollo previsible del país y al compromiso de la misma con la docencia.

- P** La búsqueda de la excelencia está presente en todas las actividades desarrolladas por la comunidad universitaria.
- P** Las personas que integran la comunidad universitaria son libres de expresar sus pensamientos y convicciones, dentro de las normas de respeto universales empleando para ello los canales adecuados de comunicación. Existe libertad para ejercer la docencia y la investigación.>> ([www.uvg.edu.gt](http://www.uvg.edu.gt) 2006)

### **a. Misión**

*<< Educar seres humanos y realizar investigación en un ámbito de libertad, para desarrollar pensamiento reflexivo, juicio crítico y ético; captar, generar y divulgar el conocimiento científico y tecnológico y el pensamiento humanístico, para ponerlos al servicio de la comunidad, la sociedad guatemalteca y la humanidad.>>*  
([www.uvg.edu.gt](http://www.uvg.edu.gt) 2006)

### **b. Visión**

*<< Ser en Guatemala, en los campos de la educación, la ciencia y la tecnología y las humanidades, la institución de educación superior de mayor prestigio, por su nivel académico, su investigación, la excelencia de sus graduados, la calidad de sus miembros y su contribución a la solución de los problemas nacionales.>>*  
([www.uvg.edu.gt](http://www.uvg.edu.gt) 2006)

<< La Universidad dedica sus esfuerzos al progreso de la ciencia y la tecnología y pone especial énfasis en la educación y las humanidades. Se preocupa por la preservación y fomento de nuestra herencia cultural y por la conservación y el uso racional de nuestros recursos. Sus autoridades tienen la firme convicción que la educación es la clave del desarrollo del país y que los programas deben cubrir las demandas que satisfagan las necesidades educativas a todos los niveles y en los diversos campos de trabajo de sus habitantes.>> ([www.uvg.edu.gt](http://www.uvg.edu.gt) 2006)

<< Los propósitos fundamentales de la Universidad son:

- P** Impulsar la docencia y la investigación en los campos de la educación, las ciencias y las humanidades.
- P** Participar, en colaboración con otras instituciones, en la búsqueda de soluciones a los problemas del país y del área centroamericana que afectan su desarrollo económico, social y cultural.
- P** Coadyuvar en la formación de ciudadanos cultos y conscientes de su responsabilidad social frente a los problemas de su comunidad y de su tiempo.

- P** Coadyuvar en la conservación del ambiente y de los recursos naturales, así como en la aplicación de la ciencia y de la tecnología al desarrollo del país y de la región centroamericana. >> ([www.uvg.edu.gt](http://www.uvg.edu.gt) 2006)

## **B. SELECCIÓN DEL TEMA**

Se ha seleccionado el tema “PROPUESTA DE UN MANUAL PARA EL DESARROLLO PERSONAL” con el objetivo de presentar una herramienta para los alumnos de primer ingreso universitario la cual incluye aspectos que puedan fortalecer el rendimiento académico. Apoyando con esta propuesta los principios que tiene la Universidad Del Valle de Guatemala al formar seres humanos integrales que buscan la excelencia en todas las actividades desarrolladas por la comunidad universitaria.

## **C. JUSTIFICACIÓN**

Esta propuesta pretende responder a la necesidad de los estudiantes de primer ingreso de contar con un manual que les brinde herramientas para un mejor desenvolvimiento académico.

Esta propuesta obedece a la necesidad de resolver problemas como la deserción y el bajo rendimiento académico a nivel universitario las cuales son características de fracaso que se dan también en este nivel académico. Por lo tanto, tiene como finalidad tomar en cuenta aquellos aspectos de crecimiento personal que de alguna manera están relacionados con el tema como: autoestima, motivación, autoconfianza, estilo de aprendizaje, inteligencias múltiples, autodisciplina, hábitos de estudio; y así ayudar al estudiante a sentirse motivado e identificado para finalizar y dedicarse a su profesión.

Algunos estudios han demostrado que existen diversos factores que influyen en el rendimiento académico dentro de los que se pueden mencionar las condiciones familiares, socioeconómicas, culturales y políticas. Además de aquellos relacionados con la parte emocional y personal de cada estudiante.

Desde hace algunos años las universidades se han preocupado por el nivel académico con el que ingresan los estudiantes de nivel medio. Además de la influencia de los factores ya mencionados, cabe agregar que en la actualidad el nivel académico con el que egresan los estudiantes de nivel medio es bajo, por lo que al llegar a la universidad se encuentran con dificultades para tener un rendimiento académico adecuado. La mayoría de los estudiantes tiene un bajo nivel de lectura principalmente en las áreas de comprensión y velocidad, elementos básicos y útiles en los cursos universitarios.

### **III. MARCO CONCEPTUAL**

Hay diferentes causas que provocan el fracaso escolar, sin embargo para esta investigación se han tomado aspectos personales que ayudarán a enriquecer al estudiantes para alcanza el éxito académico. En este capítulo se han desarrollado temas sobre investigación y de forma más amplia sobre autoestima, autoconfianza, motivación, estilo de aprendizaje, inteligencias múltiples y autodisciplina.

#### **A. INVESTIGACIÓN ACCIÓN PARTICIPATIVA**

La elección de la investigación Acción Participativa permite identificar un problema y desarrollar destrezas que permiten generar cambios para la mejorar y resolución del problema identificado.

La concepción actual de la investigación presenta cambios y reformulaciones en relación con sus orígenes. La investigación acción intenta conectar expresamente la acción de los practicantes con las coordenadas socio-contextuales en las que se desenvuelve, pretendiendo provocar cambios no solo individuales, sino que organizativos y sociales. (Colas 1994)

Gollete y Lesgard-Herbert identifican tres funciones y finalidades básicas: investigación, acción y formación / perfeccionamiento. Ellos afirman que este tipo de investigación beneficia simultáneamente el desarrollo de destrezas, a la expansión de la teoría y a la resolución del problema.

En la investigación se utilizó una parte teórica basada en estudios previos y lo que se ha escrito relacionado con el tema. Paralelo al desarrollo de la parte teórica se llevó a cabo la parte metodológica y se analizaron los resultados. Todo esto con el fin de generar cambios para mejorar el rendimiento académico en alumnos universitarios de primer ingreso.

#### **B. ASPECTOS GENERALES DE AUTOESTIMA**

Para los efectos de esta investigación se definirá autoestima como el conjunto de pensamientos, sentimientos, estado de ánimo, que reflejan nuestra imagen interna y externa.

Según Díaz, la autoestima es el sentimiento valorativo del ser, de la manera de ser, de quién es, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la personalidad. Así como se encuentre la autoestima, ésta será responsable de muchos fracasos y/o éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo del individuo mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal. Una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Con lo señalado por Díaz se puede concluir que la autoestima es un aspecto determinante en la vida, con el que se puede ver el entorno positivamente o negativamente y de acuerdo a esta percepción será el actuar de las personas ante diversas situaciones.

Para Díaz el grado de autoestima depende de la forma como se percibe la distancia que existe entre el ideal de sí mismo y la realidad, del descubrimiento de los dones y aceptación de las limitaciones.

Otro aspecto determinante es lo que se quisiera ser y lo que se es, y entre ambas hay una diferencia tan sutil que fácilmente se puede sentir confusión y frustración por no lograr lo que se quiere, ya sea porque no se reconocen las limitaciones o porque no se ponen en buena práctica las habilidades.

El estímulo de la autoestima comienza antes del nacimiento a través de la interacción padres-feto, y continúa desenvolviéndose durante la relación del niño con su entorno familiar. Dependiendo como éste se desenvuelve así tendrá sus consecuencias en el ámbito escolar, manifestándose a través de la relación con el docente y sus compañeros.

Según Machado, Jonson y Solignac (2006) es probable que la autoestima de una persona no se desarrolle adecuadamente por las siguientes razones:

1. Cuando hay mucha crítica por parte de los padres y profesores.
2. Cuando hay comparaciones con hermanos o compañeros (en vez de "afirmación" de su valía personal).
3. Cuando no se diferencia entre conductas e identidad ("eres malo" cuando "haces algo mal").
4. Cuando las muestras de afecto dependen de los aciertos o errores de la persona.
5. Cuando no se le reconocen explícitamente sus potencialidades (al igual que se le reflejan sus errores).
6. Cuando, por ahorrar tiempo o esfuerzo, no se le dan las suficientes oportunidades para desenvolverse por sí mismo y sentirse capaz, haciendo las cosas por él.

Es por ello que se debe construir personalmente y colaborar para que otros construyan la suya propia.

### **C. AUTOCONFIANZA**

Para fines de esta investigación se define autoconfianza como el convencimiento de una persona de ser capaz de realizar con éxito una tarea o elegir el enfoque adecuado para realizar un trabajo o resolver un problema.

La condición de seguridad, solamente puede nacer dentro de uno mismo. Nada y nadie puede dar autoconfianza a alguien, pero es viable que una persona se ayude a sí misma a ampliar su equilibrio y confianza. Esto es posible cuando la persona expande su nivel de autoconocimiento y equilibra sus energías, puesto que va a saber más sobre quién es y tener más claridad sobre lo que debe hacer. (Trivellato 2005)

<<La persona es su propia estrella; y el alma que puede crear una persona honesta y perfecta, dirige toda la luz, todas las influencias, todo el destino; nada para ella aparece muy temprano o muy tarde. Nuestros actos son nuestros ángeles, buenos o malos, nuestras sombras fatales que caminan a nuestro lado.>> (Emerson 1841)

La autoconfianza va ligada a la seguridad que se tenga de ser capaz para utilizar las habilidades de tal manera que el actuar resulte exitoso, esto se relaciona con el autocontrol y la autonomía las cuales permiten tomar decisiones acertadamente en cualquier ámbito o circunstancia.

#### **D. MOTIVACIÓN**

La motivación se define como la disposición de emplear grandes niveles de esfuerzo para alcanzar las metas organizacionales a condición de que el esfuerzo satisfaga alguna necesidad individual. Cuando se observan metas macro o expectativas que se tienen sobre la persona esto puede empujar las metas personales y existe una motivación extrínseca que mueve la motivación intrínseca.

El término motivación se deriva del verbo latino movere, que significa “moverse” “poner en movimiento” o “estar listo para la acción”. Según Wollfolk (1990), “la motivación se define como algo que energiza y dirige la conducta”. (Barriga y Hernández 1999)

Como lo señala Barriga y Hernández (1999) esta definición de motivación educativa significa proporcionar motivos o bien estimular la voluntad de aprender. De aquí se derivan tres propósitos:

- P** Despertar el interés del alumno y dirigir su atención.
- P** Estimular el deseo de aprender que conduce al esfuerzo.
- P** Dirigir estos intereses y esfuerzos hacia el logro de fines apropiados y la realización de propósitos definidos.

El esfuerzo es una medida de intensidad o impulso, por lo tanto es necesario identificar cuales son los niveles personales de desempeño que se tienen para así determinar la calidad con la que se satisface una necesidad personal. Esto puede significar algo que parezca atractivo. Cuando se logra satisfacer este tipo de necesidad se siente una motivación personal a continuar identificando nuevas necesidades y esforzarse por lograr satisfacerlas.

## E. ESTILOS DE APRENDIZAJE

El término “estilo de aprendizaje” se refiere a la forma en la que aprende cada persona utilizando su propio método o conjunto de estrategias. Aunque las estrategias concretas que utilizamos varían según lo que se quiera aprender cada uno, tiende a desarrollar unas preferencias globales. Esas preferencias o tendencias a utilizar son lo que constituyen el estilo de aprendizaje.

Esas diferencias en el aprendizaje son el resultado de muchos factores, como por ejemplo la motivación, aspecto cultural y la edad. Pero esos factores no explican porque con frecuencia se encuentran los alumnos con la misma motivación y de la misma edad y cultura, sin embargo, aprenden de distinta manera.

El concepto de los estilos de aprendizaje además de ofrecer una gama de posibilidades para que el aprendizaje sea más efectivo, está directamente relacionado con la concepción del aprendizaje como un proceso activo.

Por eso es importante no etiquetar a los alumnos con un estilo de aprendizaje porque la forma como se aprende evoluciona y cambia constantemente.

**1. Modelos de estilos de aprendizaje.** En la tabla 1. Se muestran algunos modelos de estilos de aprendizaje, según algunos autores se clasifican en: a) de acuerdo con hemisferio dominante, b) el canal por donde se recibe y procesa la información y c) por el tipo de inteligencia dominante. De esta manera se puede mencionar a Herman, Kolb, Fólder y Silvermann, Gardner y el sistema de representación PNL.

Tabla1. (Estilos de Aprendizaje. [www.galeon.com](http://www.galeon.com))

Según el hemisferio cerebral	Lógico Holístico
Según el cuadrante cerebral (Hermann)	Cortical izquierdo Límbico izquierdo Límbico derecho Cortical derecho
Según el sistema de representación (PNL)	Visual Auditivo Kinestésico
Según el modo de procesar la información (Kolb)	Activo Reflexivo Pragmático Teórico
Según la categoría bipolar (Felder y Silvermann)	Activo / Reflexivo Sensorial / Intuitivo Visual / Verbal Secuencia / Global

Se observa en la tabla 2 una descripción más profunda para el tipo de modelo que se ha elegido para este trabajo. El modelo se divide en: innovador, analítico, sentido común y estilo dinámico; se han analizado los 4 tipos de aprendizaje según sus características, cuando actúan como líderes, las fortalezas el modo operando y las metas. En la tabla se logran apreciar las diferencias que tiene cada estilo según la descripción de los aspectos antes mencionados.

Tabla 2. (Estilo de aprendizaje. [www.galeon.com](http://www.galeon.com))  
Estilo de aprendizaje

Estilo	Características	Actuando como líderes	Fortalezas	Modus operandi	Metas
Innovador	<p><b>P</b> Buscan el significado de las cosas Necesitan involucrarse personalmente</p> <p><b>P</b> Aprenden escuchando</p> <p><b>P</b> Trabajan en equipos</p> <p><b>P</b> Se interesan en personas y en la cultura</p> <p><b>P</b> Sienten, perciben y observan</p> <p><b>P</b> Son imaginativos.</p>	<p><b>P</b> Se toman su tiempo para desarrollar buenas ideas.</p> <p><b>P</b> Reflexionan a solas y luego comparten las ideas.</p> <p><b>P</b> Ejercen su autoridad con base a la confianza y participación.</p> <p><b>P</b> Requieren personal que les apoye y comparta su sentido de misión</p>	<p>La innovación</p> <p>Generar ideas</p>	Mediante la clarificación de valores	Les interesa los aspectos significativos y trabajar en armonía
Analítico	<p><b>P</b> Buscan los hechos.</p> <p><b>P</b> Aprenden procesando las ideas.</p> <p><b>P</b> Crean conceptos y modelos.</p> <p><b>P</b> Necesitan saber la opinión de los expertos.</p> <p><b>P</b> Son confiables y pacientes.</p> <p><b>P</b> Su objetivo principal es la autosatisfacción y reconocimiento.</p> <p><b>P</b> Son críticos de la información.</p>	<p><b>P</b> Les gusta asimilar datos dispersos con teorías coherentes.</p> <p><b>P</b> Resuelven los problemas con racionalidad lógica.</p> <p><b>P</b> Dirigen con base a principios y procedimientos.</p> <p><b>P</b> Ejercen autoridad con persuasión acertada de los conocimientos de los datos y los hechos.</p>	Desarrollo de conceptos y modelos.	Pensando y examinando las cosas a fondo.	El reconocimiento intelectual.

Tabla 2 (continuación)

Estilo	Características	Actuando como líderes	Fortalezas	Modus operandi	Metas
Sentido común	<p><b>P</b> Buscan lo poco usual.</p> <p><b>P</b> Aprenden probando la teoría.</p> <p><b>P</b> Son impacientes y apurados.</p> <p><b>P</b> Les gusta la aplicación práctica de las ideas.</p> <p><b>P</b> Disfrutan solucionando problemas.</p> <p><b>P</b> Su objetivo principal es alinear su visión del presente con la seguridad del futuro</p>	<p><b>P</b> Les gustan los planes y cronogramas.</p> <p><b>P</b> Dirigen por importancia personal, inspirando a la calidad.</p> <p><b>P</b> Ejercen la autoridad mediante recompensas de mérito.</p> <p><b>P</b> Necesitan personal orientando a la tarea y eficiencia.</p>	La aplicación práctica de las ideas.	Mediante datos concretos obtenidos de la experiencia práctica.	Ajustar su perspectiva del presente a la seguridad en el futuro.
Dinámico	<p><b>P</b> Buscan las posibilidades ocultas.</p> <p><b>P</b> Aprenden de sus errores.</p> <p><b>P</b> Perciben la información de manera concreta y procesan de manera activa.</p> <p><b>P</b> Son impulsivos.</p> <p><b>P</b> Tienden a tomar riesgos.</p> <p><b>P</b> Les encanta enseñar a otras personas lo que saben, pero tienden a ignorar la sabiduría de los demás.</p> <p><b>P</b> Su objetivo principal es causar sucesos, dar acción a conceptos.</p>	<p><b>P</b> Disfrutan de situaciones de crisis y desafío.</p> <p><b>P</b> Dirigen comunicando y vinculando energía.</p> <p><b>P</b> Ejercen autoridad señalando visiones de lo que podría ser.</p> <p><b>P</b> Necesitan personal que puedan llevar a cabo lo iniciado e implementar detalles.</p>	La acción, la ejecución de las cosas.		Poner las ideas en acción

En la tabla 3 se puede apreciar la clasificación sobre estilo de aprendizaje que propone Kolb, la cual categoriza al alumno según su forma de aprender por activos, reflexivos, teóricos y pragmáticos.

Tabla 3 (Estilo de aprendizaje [www.galeon.com](http://www.galeon.com))

Clasificación según Kolb

<p>Alumnos activos</p>	<p>Los alumnos activos se involucran totalmente y sin prejuicios en las experiencias nuevas.</p> <p>Disfrutan el momento presente y se dejan llevar por los acontecimientos.</p> <p>Suelen ser entusiastas ante lo nuevo y tienden a actuar primero y pensar después en las consecuencias.</p> <p>Llenan sus días de actividades y tan pronto disminuye el encanto de una de ellas se lanzan a la siguiente.</p> <p>Les aburre ocuparse de planes a largo plazo y consolidar los proyectos, les gusta trabajar rodeados de gente, pero siendo el centro de las actividades.</p> <p>La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es <b>¿Cómo?</b></p>	<p><b>Los alumnos activos aprenden mejor</b></p> <p>Cuando se lanzan a una actividad que les presente un desafío.</p> <p>Cuando realizan actividades cortas y de resultado inmediato.</p> <p>Cuando hay emoción, drama y crisis.</p> <p><b>Les cuesta más trabajo aprender</b></p> <p>Cuando tienen que adoptar un papel pasivo.</p> <p>Cuando tienen que asimilar, analizar e interpretar datos.</p> <p>Cuando tienen que trabajar solos.</p>
<p>Alumnos reflexivos</p>	<p>Los alumnos reflexivos tienden a adoptar la postura de un observador que analiza sus experiencias desde muchas perspectivas distintas.</p> <p>Recogen datos y los analizan detalladamente antes de llegar a una conclusión.</p> <p>Lo más importante es esa recogida de datos y su análisis concienzudo, así que procuran posponer las conclusiones todo lo que puedan.</p>	<p><b>Los alumnos reflexivos aprenden mejor</b></p> <p>Cuando pueden adoptar la postura del observador.</p> <p>Cuando pueden ofrecer observaciones y analizar la situación.</p> <p>Cuando pueden pensar antes de actuar.</p>

Tabla 3 (continuación)

	<p>Son precavidos y analizan todas las implicaciones de cualquier acción antes de ponerse en movimiento. En las reuniones observan y escuchan antes de hablar, procurando pasar desapercibidos.</p> <p><i>La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es ¿Por qué?</i></p>	<p><b>Les cuesta más aprender</b></p> <p>Cuando se les fuerza a convertirse en el centro de la atención.</p> <p>Cuando se les apresura de una actividad a otra.</p> <p>Cuando tienen que actuar sin poder planificar previamente.</p>
Alumnos teóricos	<p>Los alumnos teóricos adaptan e integran las observaciones que realizan en teorías complejas y bien fundamentadas lógicamente.</p> <p>Piensan de forma secuencial y paso a paso, integrando hechos dispares en teorías coherentes.</p> <p>Les gusta analizar y sintetizar la información y su sistema de valores premia la lógica y la racionalidad.</p> <p>Se sienten incómodos con los juicios subjetivos, las técnicas de pensamiento lateral y las actividades faltas de lógica clara.</p> <p><i>La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es Qué?</i></p>	<p><b>Los alumnos teóricos aprenden mejor</b></p> <p>A partir de modelos, teorías, sistemas <b>con ideas y conceptos que presenten un desafío.</b></p> <p>Cuando tienen oportunidad de preguntar e indagar.</p> <p><b>Les cuesta más aprender</b> Con actividades que impliquen ambigüedad e incertidumbre.</p> <p>En situaciones que enfatizen las emociones y los sentimientos.</p> <p>Cuando tienen que actuar sin un fundamento teórico.</p>
Alumnos pragmáticos	<p>A los alumnos pragmáticos les gusta probar ideas, teorías y técnicas nuevas, y comprobar si funcionan en la práctica.</p> <p>Les aburren e impacientan las largas discusiones discutiendo la misma idea de forma interminable.</p> <p>Son básicamente gente práctica, apegada a la realidad, a la que le gusta tomar decisiones y resolver problemas.</p>	<p><b>Los alumnos pragmáticos aprenden mejor</b></p> <p>Con actividades que relacionen la teoría y la práctica.</p> <p>Cuando ven a los demás hacer algo.</p> <p>Cuando tienen la posibilidad de poner en práctica inmediatamente lo que han aprendido.</p>

Tabla 3 (continuación)

	<p>Los problemas son un desafío y siempre están buscando una manera mejor de hacer las cosas. La pregunta que quieren responder con el aprendizaje <b>es ¿Qué pasaría si...?</b></p>	<p><b>Les cuesta más aprender</b>          Cuando lo que aprenden no se relacionan con sus necesidades inmediatas.           Con aquellas actividades que no tienen una finalidad aparente.           Cuando lo que hacen no está relacionado con la 'realidad'.</p>
--	--	--

Según la clasificación de Alonso el estilo de aprendizaje por sistema de representación puede ser:

### Visual

- P** La gente que utiliza el sistema de representación visual tiene más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez.
- P** Visualizar nos ayuda además, a establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos.
- P** La capacidad de abstracción está directamente relacionada con la capacidad de visualizar. También la capacidad de planificar. Esas dos características explican que la gran mayoría de los alumnos universitarios (y por ende, de los profesores) sean visuales. Los alumnos visuales aprenden mejor cuando leen o ven la información de alguna manera. (Alonso, Gallego y Honey 1995)

### Auditivo

- P** Cuando se recuerda utilizando el sistema de representación auditivo se hace de manera secuencial y ordenada.
- P** El alumno que utiliza el sistema de representación auditivo necesita escuchar su grabación mental paso a paso.
- P** Los alumnos que memorizan de forma auditiva no pueden olvidarse ni una palabra, porque no saben seguir.
- P** El sistema auditivo no permite relacionar conceptos o elaborar conceptos abstractos con la misma facilidad que el sistema visual y no es tan rápido.
- P** Es, sin embargo, fundamental en el aprendizaje de los idiomas, y naturalmente, de la música.
- P** Los alumnos auditivos aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona. (Alonso, Gallego y Honey 1995)

## **Kinestésico**

- P** Cuando se procesa la información asociándola a las sensaciones y movimientos, al cuerpo, se está utilizando el sistema de representación kinestésico.
- P** Aprender utilizando el sistema kinestésico es lento, mucho más lento que con cualquiera de los otros dos sistemas, el visual y el auditivo.
- P** El aprendizaje kinestésico también es profundo ya que utiliza todo el cuerpo para aprender, necesita moverse, aprenden cuando hacen cosas como, por ejemplo, experimentos de laboratorio o proyectos, utilizan preferentemente el sistema kinestésico necesitan, por tanto, más tiempo que los demás. (Alonso, Gallego y Honey 1995)

## **F. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**

Howard Gardner define la inteligencia como la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas.

La forma como Gardner define inteligencia tiene doble importancia; primero porque amplía el campo de lo que es la inteligencia y reconoce que sobresalir académicamente no lo es todo; y segundo la inteligencia es definida como capacidad, al hacer esto la convierte en una destreza que se puede desarrollar.

Todos nacen con unas potencialidades marcadas por la genética. Pero esas potencialidades se van a desarrollar de una manera o de otra dependiendo del medio ambiente, nuestras experiencias, la educación recibida, etc.

Howard Gardner identifica ocho tipos de inteligencia:

- P** Inteligencia Lógica Matemática, la que se utiliza para resolver problemas de lógica y matemáticas. Es la inteligencia que tienen los científicos. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que nuestra cultura ha considerado siempre como la única inteligencia.
- P** Inteligencia Lingüística, la que tienen los escritores, los poetas, los buenos redactores. Utiliza ambos hemisferios.
- P** Inteligencia Espacial, consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones, es la inteligencia que tienen los marineros, los ingenieros, los cirujanos, los escultores, los arquitectos, o los decoradores.
- P** Inteligencia Musical es, naturalmente la de los cantantes, compositores, músicos, bailarines.
- P** Inteligencia Corporal - kinestésica, o la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la inteligencia de los deportistas, los artesanos, los cirujanos y los bailarines.

**P** Inteligencia Intrapersonal, es la que permite entenderse a si mismo. No está asociada a ninguna actividad concreta.

**P** Inteligencia Interpersonal, la que permite entender a los demás, y suele encontrarse en los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.

La inteligencia intrapersonal y la interpersonal conforman la inteligencia emocional y juntas determinan la capacidad de dirigir propia vida de manera satisfactoria.

**P** Inteligencia Naturalista, la que utilizamos cuando observamos y estudiamos la naturaleza. Es la que demuestran los biólogos o los herbolarios.

Para Gardner todas las personas tienen las ocho inteligencias en mayor o menor grado, así que no hay inteligencias puras tal como lo afirma Palma. El mismo Gardner afirma que todas las inteligencias tienen el mismo nivel de importancia así que una no descarta la otra simplemente la complementa.

Por lo tanto en el momento de poner en práctica las habilidades y capacidades en el estudio y detectando cual es el estilo de aprendizaje y el tipo de inteligencia dominante se puede rendir mejor académicamente. Y comprender que dentro del mismo ambiente de estudio se pueden presentar los temas de diferente manera, de tal forma que todos se puedan ver beneficiados.

## **G. AUTODISCIPLINA**

La autodisciplina permite cumplir con los objetivos y prioridades propuestas. Es la forma de controlar las frustraciones personales.

Edronkin define la autodisciplina es una forma de orden social. Esta manera de asignar las responsabilidades dentro de un grupo. (<http://www.andinia.com>)

Martín define la autodisciplina como la habilidad de controlar el propio comportamiento.

Para desarrollar la autodisciplina es necesario formar en actitudes y valores, atender y promover aprendizajes que ayuden a la formación integral de la personalidad de los estudiantes.

Los valores actúan como principios que guían los comportamientos de las personas e impulsan, orientan y contribuyen a formar los rasgos de la personalidad; son el fundamento de todo juicio, decisión o acción que realiza el individuo a lo largo de toda su vida.

Los estudiantes al llegar a la universidad, por lo general tienen una cultura que han ido formando durante la vida familiar, esto permite recordar que la familia es el grupo primario para las personas.

El papel de la familia en la educación de los hijos es, por tanto, esencial; la familia es donde se forma y se moldea el carácter y la personalidad de los hijos durante los primeros años de su vida, es el lugar ideal donde de forma natural y bajo la guía, el amor y la comprensión de los padres los valores y las actitudes resaltan en los hijos y se consolidan. La actitud de los padres, pues, en las relaciones constantes con sus hijos, no puede ser neutral; debe ser una oportunidad continua de educación, de crecimiento, de apoyo a la formación y de relaciones constructivas, positivas y creativas.

Algunas conductas que ayudan a formar la autodisciplina según el Técnico de Monterrey. (<http://familiatec.itesm.mx>)

- P** Respeto a los derechos y a la dignidad de cada persona.
- P** Responsabilidad compartida.
- P** Toma de conciencia y actitud positiva hacia la realidad y sus problemas.
- P** Espíritu de superación personal y cultura de trabajo.
- P** Aprecio por la cultura.
- P** Respeto a la naturaleza.
- P** Honestidad a toda prueba.

## **H. RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Según otros estudios sobre rendimiento académico existen varios factores que influyen, algunos de ellos son: las condiciones familiares, socioeconómicas, culturales y políticas. Entre otros efectos que están directamente relacionados con el alumno se encuentran: inasistencias, falta de libros de texto, maestros indiferentes a la enseñanza, metodologías de dirección del aprendizaje obsoletas, carencia de recursos de aprendizaje, ambientes académicos inadecuados y efectos de tipo emocional.

Reyes detectó en un estudio realizado con la Universidad Francisco Gavidia que los estudiantes que ingresan al nivel superior universitario revelan una serie de deficiencias académicas y de formación de hábitos de estudio, que derivan en lo que se ha denominado “áreas deficitarias del conocimiento” que además de retrasar el proceso de formación académica, constituyen un obstáculo para el desarrollo personal del futuro profesional. En apariencia, se puede detectar una diferencia entre el estudiante que proviene de instituciones educativas del sector privado y los estudiantes que proceden del sector oficial. Aquellos tienden a ser más receptivos; los otros, tiene mayores problemas para ubicarse dentro del proceso de aprendizaje que exige mayor esfuerzo intelectual. (<http://www.ufg.edu.sv>)

Es posible que lo indicado por Reyes se deba a la estabilidad familiar y socioeconómica de los hogares, también puede que intervengan, la atención educativa

que reciben en las instituciones privadas; pues se ha observado que muchos maestros y maestras que trabajan en el sector oficial y tienen trabajo en alguna institución del sector privado, se preparan mejor para desempeñarse en esta clase de institución, que en el oficial, aunque en este último exista un compromiso moral y humano de trascendencia, por el simple hecho que quienes asisten al sector público, no pueden pagar los gastos que origina su educación.

El déficit de desarrollo intelectual que los estudiantes de todos los niveles manifiestan, ya sea porque su asistencia a clases es irregular, porque tienen que trabajar, porque están desmotivados, porque el trabajo de los maestros es deficiente, porque los métodos de enseñanza-aprendizaje son obsoletos, porque no hay libros o por cualquier causa que impida el ingreso y la permanencia en los niveles de la educación sistemática, deja en la preparación académica de cada estudiante una serie de intervalos de discontinuidad que persisten a medida que avanza en los grados del sistema educativo. En los espacios de continuidad neuronal, existen áreas deficitarias del conocimiento que impiden el desarrollo progresivo y sostenido de muchos estudiantes que poseen un enorme potencial de aprendizaje que no alcanza a crecer como debería. (Reyes, <http://www.ufg.edu.sv>)

Además, la capacidad de aprendizaje de los estudiantes de cualquier nivel, está relacionada con una serie de factores extrínsecos e intrínsecos que condicionan la calidad de la asimilación de los conocimientos. Las experiencias del ambiente, tanto como las oportunidades de desarrollo intelectual que se le propicien a los jóvenes, dentro del hogar y la escuela, forman un potencial de recursos básicos para la asimilación de nuevos conocimientos con contenidos más refinados y selectivamente aprendidos; pero también en el proceso de aprendizaje intervienen la salud y la dotación natural de inteligencia con que viene determinado cada ser humano.

Reyes señala que debido a la falta de continuidad en los procesos de asimilación del contenido, se presentan deficiencias para aprender. Por lo tanto, el aprendizaje no queda completo mientras los conocimientos no se lleven al campo de las aplicaciones.

Es de esperar que si el aprendizaje de una cantidad significativa de estudiantes universitarios no cuenta con los factores positivos observados, su preparación mostrará "lagunas" que formarán en consecuencia, áreas deficitarias en el aprendizaje; aprendizajes incompletos, errores de proceso, respuestas fuera de contexto, equivocaciones y deficiente rendimiento. (Reyes 2006)

Algunos estudios reflejan que los estudiantes que tienen éxito en sus estudios, generalmente provienen de hogares estables familiar y económicamente.

## I. HÁBITOS DE ESTUDIO

Para Arteaga los buenos hábitos de estudio explican por qué algunas personas alcanzan a cumplir su sueño de obtener un grado universitario. (<http://www.imovo.com.mx>)

Cuando se decide estudiar una carrera universitaria se debe tomar en cuenta, que en la mayoría de los casos se elige la carrera de forma voluntaria y la que se adapta más a los gustos y a la forma de cada uno. Por lo tanto es importante que se aprenda a programar el tiempo de trabajo, a organizar el material, a leer y tomar apuntes correctamente, a resumir y memorizar lo aprendido. Con un buen método de estudio, una disciplina de horarios y de estrategias, los resultados positivos son inmediatos.

<<Estudiar es ejecutar voluntariamente nuestra mente para investigar, comprender o aprender algo, y como toda práctica supone un esfuerzo, unos hábitos y la utilización de unas técnicas.>> (Arteaga <http://www.imovo.com.mx> )

Desarrollar hábitos de estudio implica el desarrollo de acciones realizadas de manera perseverante y con esfuerzo para lograr resultados personales satisfactorios.

Lo indispensable para lograr desarrollar eficazmente hábitos de estudio que reflejen una mejoría en el rendimiento son la voluntad, la disciplina, la planificación, organización de ideas, orden, ejercicio, etc.

Es esencial tomar en cuenta algunas condiciones para desarrollar los hábitos de estudio

- P** Condiciones ambientales: El entorno en el cual se estudia, considerando la iluminación, ventilación, limpieza y ruidos. Debes buscar el lugar más cómodo y alejado de interferencias para poder estudiar.
- P** Condiciones personales: Es importante tener buena salud y una condición fisiológica adecuada.
- P** Planificación y organización: Es necesario planificar un horario de estudio.
- P** Grupo de estudio: La formación de grupos de estudio pueden facilitar el aprendizaje.

El estudio grupal no reemplaza el estudio individual por lo cual se recomienda considerar al grupo como un apoyo para reforzar los conocimientos debiendo acudir a cada reunión con la lección aprendida.

Con lo expuesto en este capítulo se puede tener una idea de los temas más relevantes que se desarrollaron durante el presente trabajo de investigación y la base teórica de la misma.

## IV. MÉTODO

### A. PROBLEMA

Bajo rendimiento académico de los estudiantes de primer ingreso por la baja autoestima, autoconfianza, motivación, autodisciplina, identificación del estilo de aprendizaje y de las inteligencias múltiples.

### B. PREGUNTA

#### 1. Pregunta central

¿Cuáles estrategias se pueden implementar para mejorar la autoconfianza, autoestima, autodisciplina, los hábitos de estudio, identificación del estilo de aprendizaje e inteligencias múltiples?

#### 2. Preguntas secundarias

¿Cómo ayuda la autoestima el rendimiento académico?

¿Cómo estimular la autoestima y la autoconfianza?

¿Cómo identificar los estilos de aprendizaje?

¿Cómo dar a conocer los hábitos mínimos de estudio y lectura?

¿Cómo aprovechar la identificación de la inteligencia dominante?

¿Cómo estimular la autodisciplina y perseverancia académica?

### C. VARIABLES

#### 1. Dependiente

Rendimiento académico

#### 2. Independiente

Autoestima

Motivación

Autoconfianza

Estilo de aprendizaje

Inteligencias múltiples

Autodisciplina

Hábitos de estudio

### D. OBJETIVOS

#### 1. Objetivo general

Implementar estrategias que permitan mejorar la autoestima, motivación, autoconfianza, hábitos de estudio y autodisciplina e identificar su estilo de aprendizaje y la fortaleza de las inteligencias múltiples, para lograr un mejor rendimiento académico.

## 2. Objetivos específicos

- P** Identificar el nivel de autoconfianza, autoestima, motivación y autodisciplina de los estudiantes.
- P** Determinar el estilo de aprendizaje, las inteligencias múltiples e identifique la inteligencia dominante.
- P** Diagnosticar la necesidad de implementar estrategias que permitan mejorar el rendimiento académico en alumnos de primer ingreso.
- P** Elaborar un Manual de desarrollo personal.

## E. MUESTRA

Los sujetos de estudio son los alumnos de primer ingreso de 2006 de la Facultad de Educación de la Universidad del Valle de Guatemala (sede Central). Se seleccionará la muestra de forma aleatoria contando con un mínimo del 20% de todo el universo.

## F. DESARROLLO DE INSTRUMENTOS

Para poder medir todas las variables se han desarrollado diferentes instrumentos que corresponden a cada variable.

### Instrumento # 1:

Objetivo: Evaluar el nivel de autoestima.

Descripción: Es una lista de cotejo, elaborada por la Universidad de San Carlos de Guatemala. Cuenta con 10 reactivos los cuales son medidos en diferentes niveles: muy de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo, total desacuerdo. Y se cuenta con una hoja de respuesta y niveles de calificación los cuales van de 1 a 4 siendo 1 la calificación más baja.

### Instrumento # 2

Objetivo: Medir el nivel de motivación

Descripción: Es una lista de cotejo cuenta con 15 reactivos que se miden del 1 al 7 siendo el 7 la más alta calificación y luego se suma los 15 para sacar el nivel final de motivación.

### Instrumento # 3

Objetivo: Detectar el nivel de autodisciplina

Descripción: Es un inventario que cuenta con 10 reactivos medidos en 3 niveles: siempre, algunas veces, nunca cada uno tiene un valor de 10, 5 y 0 correspondientemente, a excepción del reactivo 10 donde nunca obtiene la calificación más alta.

**Instrumento # 4**

Objetivo: Determinar el estilo de aprendizaje.

Descripción: Este instrumento es tomado de la ICA Adaptado de David Kolb por Kolb y McCarthy. Este instrumento propone 4 estilos de aprendizaje el cual puede seleccionarse por sus características cual es el dominante, colocando la característica en orden de preferencia de 4 a 1. Cuenta con 4 estilos de aprendizajes y 9 reactivos cada uno.

**Instrumento # 5**

Objetivo: Definir la inteligencia dominante.

Descripción: Este instrumento es el propuesto por Alfonso Paredes Aguirre para medir dentro de las inteligencias múltiples la dominante. Cuenta con 65 reactivos en total y siete de las inteligencias múltiples. Cada reactivo se califica de 1 a 5 donde 5 es la calificación más alta.

**Instrumento # 6**

Objetivo: Medir los hábitos de estudio.

Descripción: Es un instrumento que cuenta con 123 reactivos, elaborado por la Universidad de San Carlos de Guatemala. Mide el reactivo por sí o no. Cuenta con su propia hoja de respuestas.

**G. CRONOGRAMA**

ACTIVIDADES	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
<i>Descripción general del entorno</i>	X				
Selección del tema	X				
Revisión bibliográfica	X X X X	X X X X	X X X X		
Justificación	X				
Marco conceptual	X				
Problema	X				
Pregunta central y secundarias	X				
Objetivos	X				
Definición de variables	X				
Desarrollo de instrumentos	X X				
Pasar instrumentos		X X X X			
Presentación y discusión de resultados			X X		
Conclusiones			X X		
Referencias				X	
Anexos				X	
Entrega				X	
Entrega final					X X X X
Examen Final					

## V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados que se muestran en esta sección fueron obtenidos al administrar los instrumentos mencionados en el capítulo anterior. Algunos de estos fueron elaborados por otros autores especialistas en el tema; otros de los instrumentos han sido contruidos por la Universidad de San Carlos de Guatemala y la lista de cotejo de autodisciplina fue elaborada por la investigadora de este trabajo.

Todos los instrumentos fueron administrados a estudiantes de primer ingreso de 2006 de la Facultad de Educación de la Universidad Del Valle de Guatemala. Algunas de las pruebas fue necesario anularlas debido a que los estudiantes respondieron de forma equivocada lo que invalidaba el instrumento.

Con los resultados que a continuación se muestran con gráficas se puede detectar que los estudiantes tienen una autoestima con promedio alto según la nominación que estableció el autor de la prueba. Otro de los aspectos donde los estudiantes obtuvieron un porcentaje aceptable fue en motivación donde en su mayoría obtuvo el rango máximo. Con estos dos aspectos se puede concluir que los estudiantes de primer ingreso a quienes se les aplicaron las pruebas cuentan con la autoestima y la motivación alta.

Otro de los aspectos que se tomó en cuenta es el estilo de aprendizaje de los estudiantes en este caso que la mayoría aprenden más fácilmente con la experimentación activa, la cual refiere que son alumnos que se les aprende mejor por medio de experiencias y donde los resultados de su aprendizaje son más a corto plazo.

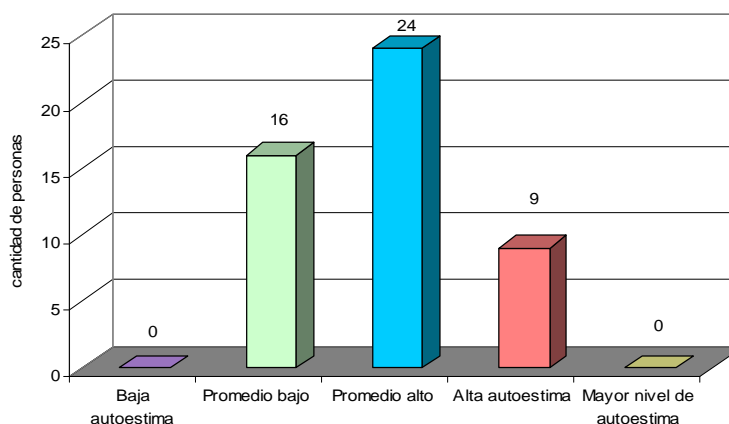
En la prueba para determinar el tipo de inteligencia dominante el 40% de la muestra reflejó que inteligencia dominante es la interpersonal. Con este resultado se puede interpretar que la selección de la carrera está acorde porque está sobre la línea humanística.

Según los resultados, la prueba de autodisciplina refleja que la mayoría de los estudiantes cuentan con autodisciplina alta, siendo esta población del 45% y los que se ubican con autodisciplina regular es el 38%. Esto significa que es necesario reforzar en los estudiantes: la planificación de las actividades, la asistencia de los días de clases, el cumplimiento de las tareas asignadas, la búsqueda de la excelencia, la investigación, cumplimiento de las metas propuestas.

Los estudiantes en la prueba sobre hábitos de estudio obtuvieron resultados con rangos bajos en todas las áreas evaluadas (ambiente y materiales, estado y hábitos fisiológicos, distribución del tiempo, técnicas en toma de notas, técnicas y hábitos de lectura, preparación para exámenes, hábitos de concentración, actitud hacia el estudio y condiciones económicas). Debido a los resultados obtenidos en esta prueba se elaboró un manual para mejorar los hábitos de estudio en estudiantes de primer ingreso a la universidad.

Con relación a la autoestima se observó que el mayor número de entrevistados (24) se ubica en un promedio alto, en tanto el menor número se encuentra en un rango de alta autoestima (9 personas). Estos resultados se aprecian en la gráfica 1.

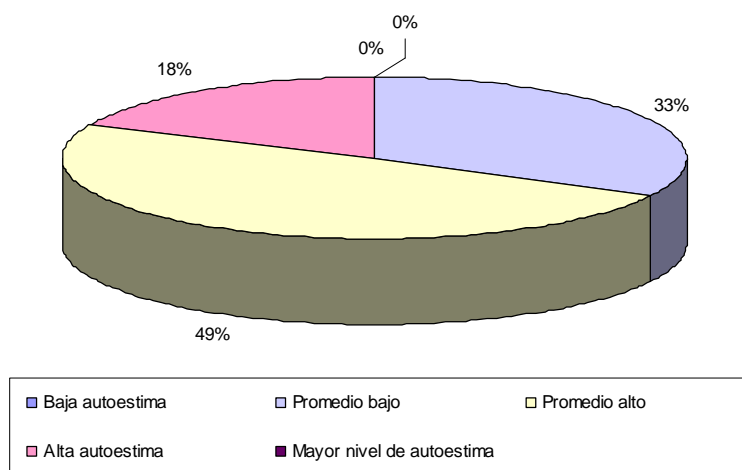
**Gráfica 1**  
Número de personas según nivel de autoestima



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

Las personas que se ubicaron en un promedio alto de autoestima, representaron el 49% de la población entrevistada, mientras que el 18% se ubicó en el rango de autoestima alta tal y como muestra la gráfica 2.

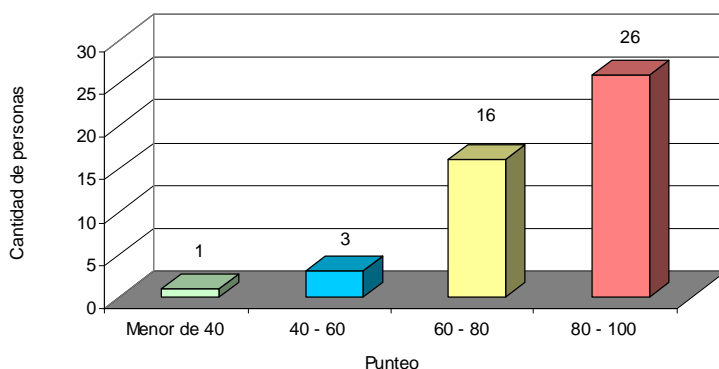
**Gráfica 2**  
Distribución de la población según nivel de autoestima



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

Analizando el aspecto de motivación se encontró que 26 de las 46 personas encuestadas tienen una motivación alta la cual está entre los 80 a 100 puntos siendo esta última la calificación más alta. Por otro lado únicamente una persona tiene una motivación baja obteniendo menor de 40 puntos, y el resto de la población entrevistada está entre los 40 a 80 puntos de motivación, estos resultados se pueden apreciar en la gráfica 3.

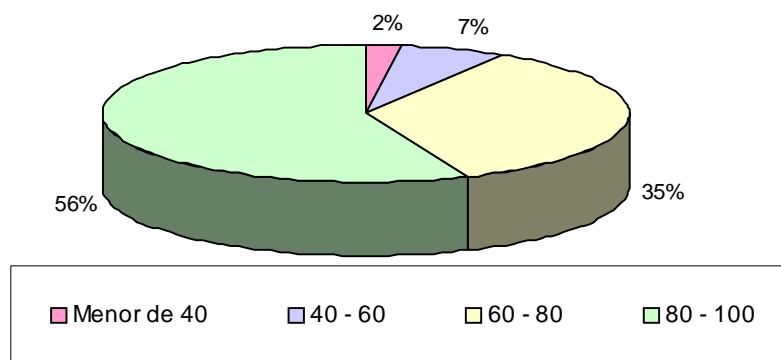
Gráfica 3  
Número de personas según nivel de motivación



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

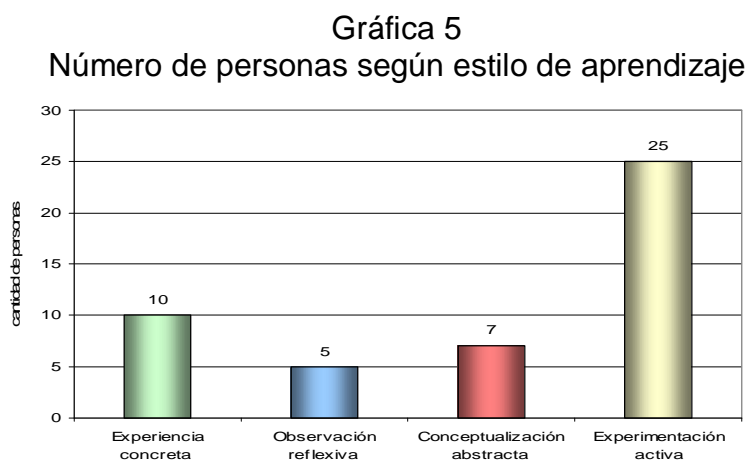
Los resultados de motivación relacionados el porcentaje según el nivel de motivación fueron el 56% de la población entrevistada tiene alta motivación y solamente el 2% está con una motivación baja. Los resultados se pueden observar en la gráfica 4.

Gráfica 4  
Distribución de la población según motivación



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

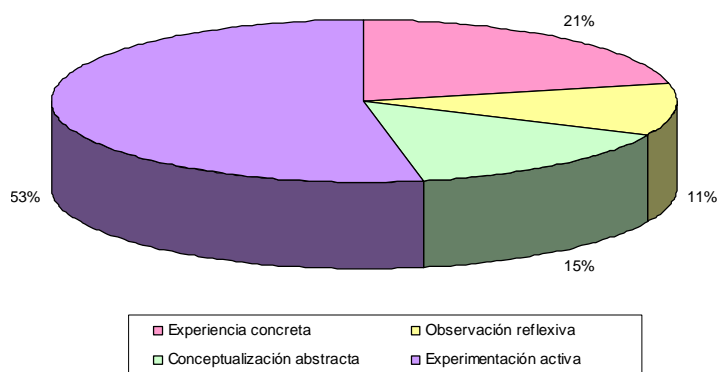
De acuerdo a los estilos de aprendizaje, los cuales se clasifican en: a) experiencia concreta, b) observación reflexiva, c) conceptualización abstracta y d) experimentación activa, se determinó que de los 47 encuestados, 25 se registraron en la experimentación activa. El estilo de aprendizaje en donde se ubicó el menor número de los encuestados fue en la observación reflexiva, registrándose 5. La gráfica 5 muestra el número de encuestados por estilo de aprendizaje.



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

Al analizar la distribución de la población objeto de estudio, entre cada estilo de aprendizaje, se observó que el mayor porcentaje (53%) se ubicó en la experiencia activa en tanto el 11% de la población analizada se ubicó en la observación reflexiva.

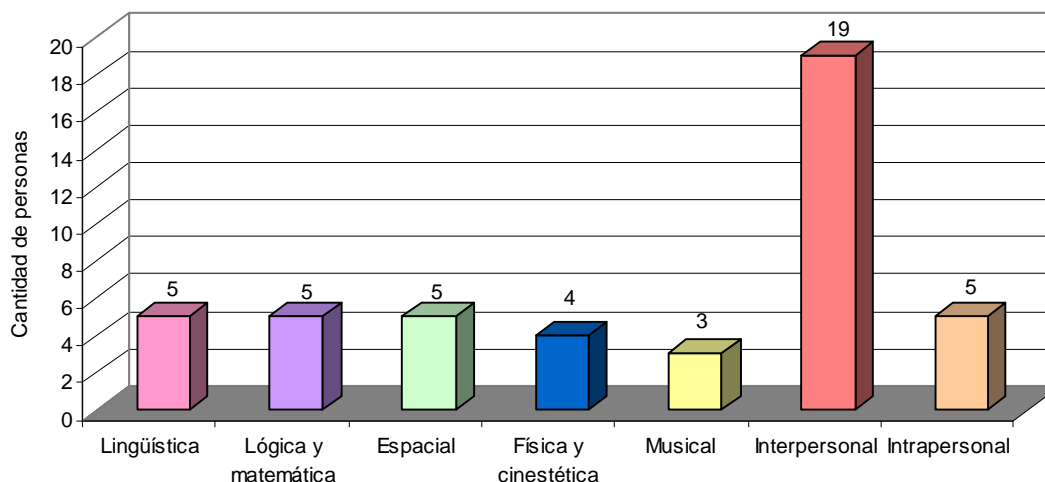
**Gráfica 6**  
Distribución de la población analizada de acuerdo a los estilos de aprendizaje



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

Al realizar el análisis por las inteligencias múltiples, se determinó que el mayor puntaje se obtuvo en la inteligencia interpersonal con un valor de 19 personas. El menor puntaje se ubicó en la inteligencia musical con 3 personas de las 46 encuestadas. Las inteligencias múltiples de la población analizada y su punteo se puede observar en la gráfica 7.

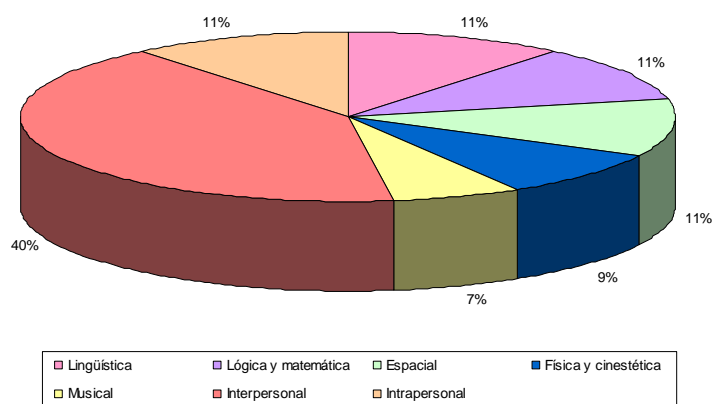
Gráfica 7  
Número de personas según Inteligencia Múltiple dominante



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

Las Inteligencias Múltiples incluyen la: a) lingüística, b) lógica y matemática, c) espacial, d) física y cinestésica, e) musical, f) interpersonal y, g) la intrapersonal. Los resultados obtenidos luego del análisis de la población objeto de estudio, mostraron una distribución similar de la población entre los diferentes tipos de inteligencias múltiples, esta distribución se aprecia en la gráfica 8.

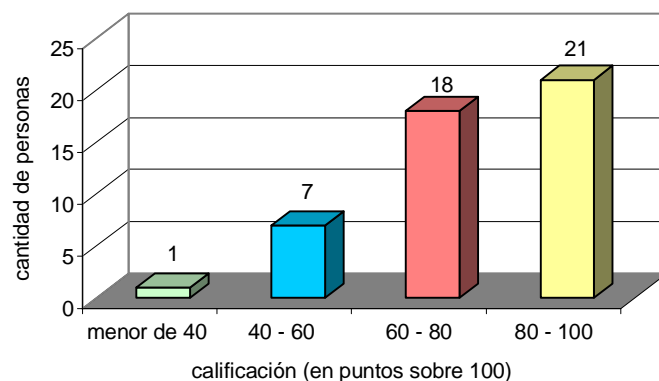
Gráfica 8  
Distribución de la población analizada de acuerdo a las Inteligencias Múltiples



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

Con relación a la característica de la autodisciplina, se determinó que el mayor número de entrevistados (21) se ubicó en el rango de 80 a 100 puntos, siendo este el rango que ubica a las personas con alta autodisciplina. Sólo una persona se ubicó en el rango de menor de 40 puntos, es decir que se caracteriza por una autodisciplina baja. Estos resultados se muestran en la gráfica 9.

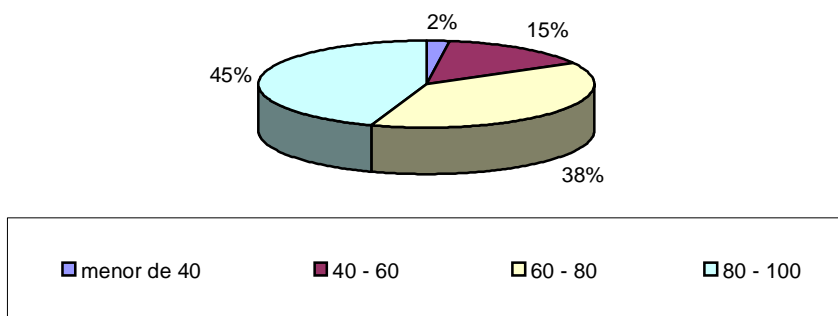
Gráfica 9  
Número de personas por rango de autodisciplina



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

Las 21 personas que se ubicaron en el rango de 80 a 100 puntos, representan el 45% del total de entrevistados, y la única persona que se ubicó en el rango de menor de 40 puntos representa el 2% del total. El restante 53% se distribuyó de la siguiente forma: 38% en el rango de 60 a 80 puntos y 15% en el rango de 40 a 60 puntos.

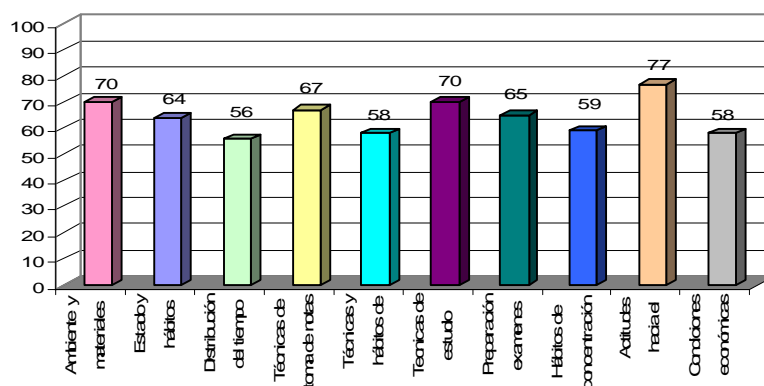
Gráfica 10  
Distribución de la población analizada según rango de autodisciplina



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

Al analizar los hábitos de estudio se obtuvo diferentes resultados entre cada uno de los encuestados se obtuvo una calificación promediada, el puntaje promediado más alto lo obtuvo la actitud que tienen los estudiantes hacia el estudio y el puntaje promedio más bajo es la distribución del tiempo. Cada uno de los hábitos de estudio en general tiene puntajes similares. Los resultados se encuentran en la grafica 11.

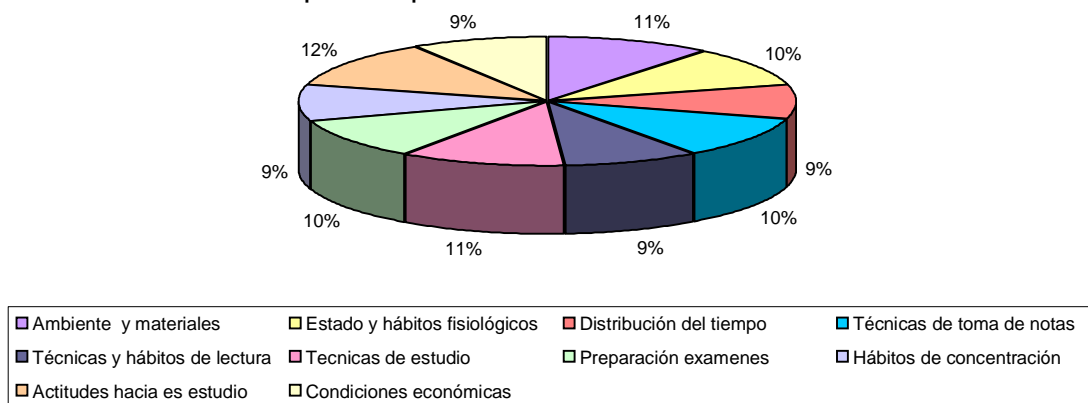
Gráfica 11  
Punteo promediado por Hábito de Estudio



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

Para analizar los hábitos de estudio según el porcentaje del puntaje promediado se puede observar en gráfica 12 que la diferencia entre uno y otro no es significativa. Obteniéndose 12% para el hábito con mayor porcentaje y 9% para los hábitos con menor porcentaje.

Gráfica 12  
Distribución del puntaje promediado de los Hábitos de Estudio



Fuente: elaboración propia con base en encuestas realizadas.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. Los estudiantes objeto de la investigación registraron niveles aceptables de motivación y autoestima.
2. Se pudo determinar niveles bajos de hábitos de estudio y autodisciplina.
3. Por los niveles determinados en hábitos de estudio y autodisciplina se identificó la necesidad de apoyar a los estudiantes para fortalecer las destrezas de estudio
4. que sirva a los estudiantes en su desenvolvimiento académico.
5. En su mayoría se observó que los estudiantes presentan inteligencia dominante interpersonal.
6. Se observó que la inteligencia dominante coincide con la elección de la carrera universitaria que los estudiantes decidieron estudiar.

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. En estudiantes de primer ingreso se recomienda incluir dentro del pénsum de estudio universitario talleres de motivación para desarrollar hábitos de estudio.
2. Facilitar el Manual de Desarrollo Personal para los estudiantes de primer ingreso y segundo año de la Universidad.
3. Seguir los ejercicios que se encuentran en las partes del manual.
4. Continuar este trabajo por medio de un estudio longitudinal de la efectividad del Manual de Desarrollo Personal.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso, Gallego y Honey (1995) *Los Estilos de aprendizaje, Recursos e instrumentos psicopedagógicos*. 2ª edición, Bilbao.
2. Barriga, F., Hernández, G. (1999) *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. Mc Graw Hill, México.
3. Carbonell, R. (1987) *Estudiamos sin esfuerzo*. Editorial EDAF, Madrid.
4. Lerma, H. (2002) *Metodología de la investigación*. Ecoe Ediciones Bogotá
5. León, O. Y Montero, I. (1998) *Diseño de investigación*. Editorial McGrawHill Interamericana. Madrid.
6. Méndez, R. (1980) *Método psicológico para ser un buen estudiante*. Tercera edición. AGAYC, Guatemala.
7. Núñez, M (1996) *Cómo estudiar*. Manuales Integral, Barcelona.
8. Pérez, G. (2002) *Investigación cualitativa, retos e interrogantes*. Editorial La Muralla. Madrid
9. Plutichik, R. (1975) *Fundamentos de investigación experimental*. Editorial Harla S.A., México
10. PNUD (2005) *Informe nacional de desarrollo humano, diversidad étnico-cultural la ciudadanía en un estado plural*, Guatemala.
11. Pumarega, M. (1959) *Frases celebres de hombres celebres*. Séptima edición. CIA General de Ediciones, México.
12. Robbins, Stephen y Coulter (1996) *Administración*, Quinta edición, Editorial Prentice Hall, México.
13. Swana, F. (1985) *Aprendamos a estudiar*. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
14. Tierno, B. (1998) *Guía para salvar el curso*. Tercera Edición. Booket , España.

## IX. REFERENCIAS

1. Arteaga, M. Desarrolla mejores hábitos de estudio Descargado 9 de Abril 2006 Disponible <http://www.imovo.com.mx>
2. Autodisciplina. Descargado 5 de Abril 2006 Disponible en <http://familiatec.itesm.mx>
3. Autoestima. Descargado el 20 de Diciembre 2005. Disponible en: <http://www.avancepsicologos.com/autoestima>.
4. Autoestima. Descargado el 20 de Diciembre 2005. Disponible en: [ceril.cl/autoestima.htm](http://ceril.cl/autoestima.htm)
5. Díaz, K. Autoestima. Descargado el 20 de Diciembre 2005. Disponible en: [www.dhn.mil.ve/autoestima.htm](http://www.dhn.mil.ve/autoestima.htm)
6. Edronkin, P. Autodisciplina Descargado 5 de Abril 2006. Disponible en <http://www.andinia.com>
7. Emerson, R. (1841) Autoconfianza (Self-Reliance) Traducido y transcrito por Díaz, G. Descargado el 20 de Diciembre 2005. Disponible en [www.lospobresdelatierra.org](http://www.lospobresdelatierra.org)
8. Estilos de aprendizaje. Descargado 5 de Febrero 2006. Disponible en <http://www.galeon.com>
9. Importancia de los hábitos de estudio para mejorar tu rendimiento académico Descargado el 9 de Abril 2006. Disponible en <http://www.universia.edu.pe>
10. Investigación Cualitativa y Cuantitativa. Disponible en: <http://www.fisterra.com>
11. Paredes, A. Evaluación de Inteligencias Múltiples. Descargado 20 de Diciembre 2005. Disponible en: <http://sardis.upeu.edu.pe>
12. Reyes, S. El Bajo Rendimiento Académico de los Estudiantes Universitarios. Una Aproximación a sus causas. Descargado 5 de Abril de 2006. Disponible en <http://www.ufg.edu.sv>
13. Trivellato, N. Autoconfianza y Equilibrio Emocional. Descargado 20 de Diciembre 2005. Disponible en [www.iacworld.org/](http://www.iacworld.org/)
14. Universidad del Valle de Guatemala. Descargado 1 de Abril 2006. Disponible en: [www.uvg.edu.gt](http://www.uvg.edu.gt)

# **ANEXO**

**TEST DE AUTOESTIMA**  
 De la Universidad de San Carlos de Guatemala

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada aseveración, marque con una X lo que más se adapte a usted.

		Muy de acuerdo	De acuerdo	Des-acuerdo	Total desacuerdo
1.	Siento que soy una persona que vale igual que otros.				
2.	Siento que tengo una cantidad de cualidades.				
3.	En general me inclino a sentir que soy fracaso.				
4.	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los otros.				
5.	Siento que no tengo muchas cosas de que enorgullecerme como otros.				
6.	Tomo actitudes positivas hacia mí mismo.				
7.	En general, estoy satisfecho conmigo mismo.				
8.	Hay momentos, en que verdaderamente me siento útil.				
9.	Por momentos, siento que no hago las cosas bien.				
10.	Me considero competente.				

## EVALUACIÓN

Instrucciones: Utilice la siguiente tabla para determinar el puntaje que se le asigna a cada una de sus respuestas. Para determinar su puntaje total, sume los valores que se le han asignado a cada letra que colocó dentro de un círculo.

Aseveración	A	B	C	D
1.	4	3	2	1
2.	4	3	2	1
3.	1	2	3	4
4.	4	3	2	1
5.	1	2	3	4
6.	4	3	2	1
7.	4	3	2	1
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	1	2	3	4

Total: \_\_\_\_\_ Este es su puntaje de autoestima.

Clasifique su puntaje:

40 =	Mayor nivel de autoestima
34 = 39	Alta autoestima
30 = 34	Promedio alta
20 = 29	Promedio bajo
Menos de 20 =	Bajo autoestima

**“AUTOESTIMA SIGNIFICA CREER EN SÍ MISMO”**

## MOTIVACIÓN PROFESIONAL

Autor desconocido

Instrucciones: Analice cada pregunta, responda rápidamente de acuerdo a sus experiencias, tomando en cuenta sus conceptos de vida, colocando una X en el número que considere más adecuado 1 mínimo; 7 máximo.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Identifica con facilidad las situaciones que me rodean, comprendiendo adecuadamente a mis semejantes.							
2. Conozco mis cualidades y debilidades sin tener resentimientos personales.							
3. Analizo con claridad las cosas de la vida.							
4. Me intereso por problemas, de acuerdo a mis atribuciones más que preocupaciones por mi mismo.							
5. Trato que mis juicios sean imparciales y objetivos.							
6. Respeto las normas sociales sin caer en dependencia de la cultura.							
7. Valoro profundamente todas mis experiencias.							
8. He descubierto en mí la capacidad de crecer integralmente por mi estilo y filosofía de vida.							
9. Poseo sensibilidad social.							
10. Me complace profundamente interactuar con mis semejantes.							
11. Me gusta escuchar a los demás y sentir respeto por ellos.							
12. Disfruta ampliamente el proceso de una tarea, ya sea por trabajo o recreación.							
13. Poseo buen sentido del humor.							
14. Mi creatividad ha sido importante para resolver mis necesidades y problemas.							
15. Respeto cada estilo de vida y tengo mi propia actitud hacia la misma.							

**INVENTARIO DE AUTODISCIPLINA**  
Carmen Lucía Guerrero Abascal

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada aseveración, marque con una X la respuesta con la que se identifica más.

Item	Siempre	A veces	Nunca
1. Planifico mis actividades para cumplir con las tareas asignadas.			
2. Asisto los días asignados.			
3. Cumplo con mis tareas.			
4. Investigo o profundizo adicional a lo que se me da en clase.			
5. Busco la excelencia.			
6. Persevero en todas las tareas y actividades a pesar que no sean de mi agrado.			
7. Persevero en mis estudios aunque el resultado que obtenga no se el esperado.			
8. Me fijo metas y trato de alcanzarlas.			
9. Las situaciones difíciles las veo como reto.			
10. Evado las situaciones difíciles			

Evaluación

Item	Siempre	A veces	Nunca
1 – 9	10	5	0
10	0	5	10

## EVALUACIÓN DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Alfonso Paredes Aguirre

Instrucciones: El 1 señala ausencia, el 5 señala una presencia notable de lo que se está afirmando. Es decir, que va de menos a más.

<b>INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA</b>	1	2	3	4	5
Para su edad, escribe mejor que el promedio					
Cuenta bromas y chistes o inventa cuentos increíbles					
Tiene buena memoria para los nombres, lugares, fechas y trivialidades					
Disfruta los juegos de palabras					
Disfruta leer libros					
Escribe las palabras correctamente.					
Aprecia las rimas absurdas, ocurrencias, trabalenguas, etc.					
Le gusta escuchar la palabra hablada (historias, comentarios en la radio, etc.)					
Tiene buen vocabulario para su edad					
Se comunica con los demás de una manera marcadamente verbal					
PUNTAJE TOTAL=.....					
Ahora multiplica el puntaje total..... por 2 =.....%					
<b>INTELIGENCIA LÓGICA Y MATEMÁTICA</b>					
Hace muchas preguntas acerca del funcionamiento de las cosas					
Hace operaciones aritméticas mentalmente con mucha rapidez.					
Disfruta las clases de matemáticas.					
Le interesan los juegos de matemáticas en computadoras					
Le gustan los juegos y rompecabezas que requieran de la lógica					
Le gusta clasificar y jerarquizar cosas.					
Piensa en un nivel más abstracto y conceptual que sus compañeros.					
Tiene buen sentido de causa y efecto.					
PUNTAJE TOTAL=.....					
Ahora multiplica el puntaje total..... por 2.5 =.....%					

<b>INTELIGENCIA ESPACIAL</b>	1	2	3	4	5
Presenta imágenes visuales nítidas					
Lee mapas, gráficos y diagramas con más facilidad que el texto					
Fantasea más que sus compañeros					
Dibuja figuras avanzadas para su edad					
Le gusta ver películas, diapositivas y otras presentaciones visuales					
Le gusta resolver rompecabezas, laberintos y otras actividades visuales similares.					
Crea construcciones tridimensionales avanzadas para su nivel (juegos tipo Playgo o Lego)					
Cuando lee, aprovecha más las imágenes que las palabras.					
Hace grabados en sus libros de trabajo, plantillas de trabajo y otros materiales.					
PUNTAJE TOTAL=..... Ahora multiplica el puntaje total..... por 2.2 =.....%					
<b>INTELIGENCIA FÍSICA Y CINESTÉTICA</b>					
Se destaca en uno o más deportes.					
Se mueve o está inquieto cuando está sentado mucho tiempo.					
Imita muy bien los gestos y movimientos característicos de otras personas					
Le encanta desarmar cosas y volver a armarlas.					
Apenas ve algo, lo toca todo con las manos.					
Le gusta correr, saltar, moverse rápidamente, brincar, luchar.					
Demuestra destreza en artesanía					
Una manera dramática de expresarse					
Manifiesta sensaciones físicas diferentes mientras piensa o trabaja.					
Disfruta trabajar con plastilina y otras experiencias táctiles.					
PUNTAJE TOTAL=..... Ahora multiplica el puntaje total..... por 2 =.....%					
<b>INTELIGENCIA MUSICAL</b>	1	2	3	4	5
Se da cuenta cuando la música está desentonada o suena mal.					
Recuerda las melodías de las canciones.					

Tiene buena voz para cantar					
Toca un instrumento musical o canta en un coro o algún otro grupo.					
Canturrea sin darse cuenta.					
Tamborilea rítmicamente sobre la mesa o escritorio mientras trabaja.					
Es sensible a los ruidos ambientales (p.ejem. La lluvia sobre el techo)					
Responde favorablemente cuando alguien pone música.					
PUNTAJE TOTAL=..... Ahora multiplica el puntaje total..... por 2.5 =.....%					
<b>INTELIGENCIA INTERPERSONAL</b>					
Disfruta conversar con sus compañeros.					
Tiene características de líder natural.					
Aconseja a los amigos que tienen problemas					
Parece tener buen sentido común.					
Pertenece a clubes, comités y otras organizaciones.					
Disfruta enseñar informalmente a otros niños.					
Le gusta jugar con otros niños.					
Tiene dos o más buenos amigos.					
Tiene buen sentido de empatía o interés por los demás					
Otros buscan su compañía.					
PUNTAJE TOTAL=..... Ahora multiplica el puntaje total..... por 2 =.....%					
<b>INTELIGENCIA INTRAPERSONAL</b>	1	2	3	4	5
Demuestra sentido de independencia o voluntad fuerte.					
Tiene un concepto práctico de sus habilidades y debilidades.					
Presenta buen desempeño cuando está solo jugando o estudiando.					
Lleva un compás completamente diferente en cuanto a su estilo de vida y aprendizaje.					
Tiene un interés o pasatiempo sobre el que no habla mucho con los demás.					
Tiene buen sentido de autodisciplina.					

Prefiere trabajar solo.					
Expresa acertadamente sus sentimientos.					
Es capaz de aprender de sus errores y logros en la vida.					
Demuestra un gran amor propio.					
PUNTAJE TOTAL=.....					
Ahora multiplica el puntaje total..... por 2 =.....%					

### RESULTADOS GENERALES EN PORCENTAJES SEGÚN TIPO DE INTELIGENCIA

TIPO DE INTELIGENCIA	PORCENTAJE	ORDEN DE PRIORIDAD
Lingüística		
Lógica y matemática		
Espacial.		
Física y cinestética.		
Musical.		
Interpersonal.		
Intrapersonal.		

“INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO”

**INSTRUCCIONES:**

Este cuestionario pretende determinar si usted estudió de forma adecuada. En él encontrará una lista de hábitos y actitudes relacionadas con el estudio, y por lo tanto, con el éxito en el trabajo escolar.

Se desea que indique lo que realmente acostumbra hacer; no piense por lo tanto, en lo que usted cree que debería hacer o en lo que hacen otros. Esta prueba no tiene como finalidad calificarlo, sino quedar en condiciones de ayudarlo a mejorar la efectividad de su trabajo escolar.

Debe contestar SOLAMENTE en la “Hoja de Respuestas”. En primer lugar, coloque sus datos de identificación. En el cuadernillo encontrará una lista de afirmaciones numeradas del 1 en adelante.

Lea las afirmaciones y responda de la siguiente manera:

- Coloque una X (equis) sobre el SÍ, si usted hace siempre o muy a menudo lo que plantea la afirmación.
- Coloque una X (equis) sobre NO, si usted muy rara vez o nunca hace o le sucede lo que plantea la afirmación.

SÍ = SIEMPRE O MUY A MENUDO

NO = RARA VEZ O NUNCA

No se preocupe por el tiempo, pero procure trabajar rápidamente sin distraerse; dispone aproximadamente de una hora para terminar su trabajo.

1. Frecuentemente estudio con la radio y la televisión encendidas, o con personas conversando en la misma pieza.
2. Prefiero leer con luz indirecta o natural, antes que con luz directa.
3. Tengo un sitio definido para estudiar (un escritorio o una mesa, etc).
4. La pieza en que estudio se mantiene limpia y bien ventilada.
5. Leo bajo una luz de color.
6. A menudo estudio en la cama acostado de cubito prono (de vientre).
7. Me siento demasiado cansado y distraído para estudiar con provecho.
8. Frecuentemente no duermo lo suficiente, y me siento con flojera en la escuela al día siguiente.
9. Tengo problemas respecto a mi visión.
10. Frecuentemente tengo que fumar, tomar café o comer cuando estoy estudiando.
11. Me duele la cabeza cuando estudio. En general tengo mala salud.
12. Oigo perfectamente.
13. En mi alimentación semanal, regularmente aparecen: huevo, seso, pescado.
14. Mis períodos de estudio son a menudo, demasiado cortos para que yo logre interesarme y concentrarme en el trabajo.
15. Distribuyo mal mi tiempo: dedico mucho de él a algunas cosas y no lo suficiente a otras.
16. Me cuesta terminar un trabajo dentro de un tiempo determinado cuando me apuro, queda mal hecho o no lo termino.
17. Tengo un horario de estudio definido, aunque razonablemente flexible, con cabida para estudiar las lecciones específicas.
18. Cumpló con mi horario de estudio, excepto ante muy buenas razones.
19. Mis horas de estudio son frecuentemente interrumpidas por: visitas que llegan a la casa, la radio, la televisión, llamadas telefónicas, ruidos molestos, etc.
20. Mi afición por los juegos, entretenimientos fáciles, comentarios de toda clase (pláticas, cuentos, etc.) que quita tiempo para estudiar.

## NO ESCRIBA EN ESTE FOLLETO – 3 –

21. Dedico demasiado tiempo a leer novelas, ir al teatro, bailes, ociosidad, etc., perjudicando así mi trabajo escolar.
22. Tengo que trabajar en casa ayudando a mis padres en tareas ajenas a las actividades escolares.
23. Antes que estudiar varias horas seguidas una misma materia, procuro, si el tiempo me lo permite, planificar mi estudio en varios días, por períodos no inferiores a una hora.
24. Se me escapan puntos importantes de la clase mientras estoy tomando apuntes de lo que el profesor está diciendo. Tiendo a tomar anotaciones de materias que después resultan de poca importancia.
25. Tomo apuntes en clase tan rápido como puedo escribir, sin pasar por alto nada de lo que el profesor dice.
26. Excepto para las citas importantes, tomo apuntes con mis propias palabras, antes que usar las palabras exactas del autor.
27. Mantengo ordenados en un cuaderno fólder mis apuntes de cada tema o asignatura. No tomo apuntes en papeles sueltos.
28. Preferentemente tomo nota de mis lecturas después que he completado la lectura, antes de cada punto, a medida que voy leyendo.
29. Tengo dificultad en hacer oraciones completas cuando escribo.
30. Tengo que leer varias veces la materia de estudio. Las palabras no tienen gran significado para mí la primera vez que las leo.
31. Vuelvo a revisar y repito mentalmente lo leído, comprobando cualquier punto que encuentre dudoso, nunca me lo salto sin llegar a entenderlo.
32. Pronuncio las palabras para sí mismo cuando leo, algunas veces moviendo mis labios o hablando entre dientes, sobre todo en los pasajes difíciles.
33. Hojeo y hago una revisión preliminar de un capítulo, por ejemplo: leo en el índice los títulos que lo encabezan, antes de leer el capítulo en detalle.
34. Me detengo en pausas lógicas en mis lecturas, tales como el fin de una sección o capítulo y repito para mismo, los puntos principales de esa sección.
35. Marco o subrayo los pasajes importantes o difíciles en libros de mi propiedad, de modo que puedo prestar especial atención a esos puntos cuando repaso.
36. Leo bastante rápido, de modo que no tengo problemas en cubrir mis tareas.

37. Tengo dificultad en captar los puntos importantes de un material leído.
38. Busco en un diccionario las palabras las palabras que no conozco o las palabras cuyo significado no estoy seguro en ese contexto.
39. Algunas veces hago cuadros o diagramas simples para orientarme gráficamente en algunos puntos de mis lecturas.
40. Leo más de lo que se pide acerca de una materia.
41. Al iniciar mi contacto con un libro, nunca dejo de revisar atentamente su índice, prólogo, bibliografía y demás secciones de introducción.
42. Tiendo a omitir las tablas, gráficas, notas de pie de la página e ilustraciones que encuentre en mis tareas de lectura.
43. Mantengo claro en mi mente el propósito que guía mi lectura en una materia dada.
44. Regularmente recorro a la biblioteca de mi escuela y conozco bien los mecanismos de consulta en ella.
45. Vuelvo a revisar y repito mentalmente la materia estudiada, comprobando cualquier punto que encuentre dudoso.
46. Antes de contestar una pregunta en forma verbal o escrita o redactar un informe, imagino y desarrollo mentalmente la respuesta, o hago un bosquejo o plan por escrito.
47. Trato de resumir, clasificar u organizar los nuevos hechos o materias, asociándolos con otros asuntos y materias aprendidas anteriormente en otra asignatura.
48. Procuo repasar o fijar la materia en forma más o menos permanente en la memoria; trato de hacer un sobreaprendizaje trabajando más allá del punto de evocación o recuerdo inmediato.
49. Frecuentemente llego a clases o me pongo a estudiar y me encuentro con que no tengo los libros, lápiz u otro material necesario.
50. Uso los hechos aprendidos en la escuela para ayudarme a comprender los acontecimientos y trabajo de fuera de la escuela.
51. Invento ejemplos personales para ilustrar los principios o reglas generales que he aprendido.
52. Reviso los trabajos previos antes de comenzar a trabajar en una lección más avanzada.
53. Tengo como regla, terminar una tarea antes de empezar otra.

54. Tengo una librería especial con índice o un sistema de tarjetas o fichas para recordar las palabras nuevas y su significado.
55. Practico usando las palabras nuevas en situaciones donde ellas corresponden.
56. Consulto mis dudas o dificultades a mis profesores; no vacilo en pedir ayuda cuando es necesario.
57. Mis sesiones de estudio las alterno con pequeños períodos de descanso inferiores a 15 minutos.
58. Hojeo y hago una revisión preliminar de las materias para ver de qué se trata antes de entrar a su estudio en detalle.
59. Por lo común, escribo los informes o tareas varios días antes de lo debido, de modo que puedo cambiarlos y corregirlos – y escribirlos de nuevo si ello es necesario- antes de entregarlos.
60. Mantengo juntos todos mis materiales de estudio; soy limpio y ordenado.
61. Estudio cuando estoy fresco.
62. Estudio únicamente para pasar la lección diaria del día siguiente o para pasar una prueba.
63. Trato de estudiar con otros cuando es posible, antes que solo.
64. Primero hago mis tareas más o menos interesantes.
65. Dejo el trabajo mecánico, como escribir a máquina, para el final.
66. Entrego mis tareas a tiempo, las hago yo mismo diariamente.
67. Sé cuando he estudiado bastante.
68. Estudio para ser permanentes agregados a mis conocimientos, me mantengo abierto a nuevas ideas.
69. Tengo opiniones propias que puedo justificar segura y razonablemente.
70. De tiempo en tiempo evalúo mi propio progreso para encontrar mis puntos débiles y actúo de acuerdo con ello.
71. Dependo de mis compañeros para que ayuden en las discusiones o trabajos de la clase.
72. Sé por qué estudio cada tema o asignatura que he tomado.

73. Cuando hago mis tareas tengo presente las instrucciones dadas por el profesor.
74. Después que he terminado de resolver un problema verifico la respuesta.
75. Me pongo nervioso en los exámenes; me turbo fácilmente y no puedo demostrar lo que sé.
76. Si hay algo que no he logrado entender al estudiar mi lección lo consulto en clase.
77. Hago la mayoría de mis repasos para una asignatura la noche antes del examen.
78. Al prepararme para un examen trato de memorizar las palabras textuales del libro de apuntes.
79. Cuando preparo un examen me pongo excitado y tenso, encuentro dificultad en estudiar.
80. Leo cuidadosamente las instrucciones y todas las preguntas en un examen tipo ensayo o test antes de empezar a contestar cada una de las preguntas.
81. Bosquejo en mi pensamiento, o en el papel, la pregunta de un examen tipo ensayo antes de empezar a contestar cada una de las preguntas.
82. En general, cuando estudio, uso la forma de actividad que será luego exigida al usar el material o someterlo a un examen. Trato de anticipar las preguntas que me harán.
83. Regularmente tengo claridad acerca de todos los contenidos que abarcará la prueba y he planificado mi tiempo conforme a ellos.
84. En un examen escrito siempre empiezo por contestar aquellas preguntas cuyas respuestas domino, dejando para el final las que tengo menos claras.
85. Me cuesta mantener la atención en lo que estoy estudiando, no sé de qué se trata la lectura cuando he terminado, tengo tendencia a caer en ensoñaciones agradables.
86. Demoro cierto tiempo en prepararme para estudiar en llegar a interesarme en el trabajo.
87. Dejo lo que estoy estudiando para empezar otra diferente y vuelvo después a lo primero.
88. Mis períodos de estudio frecuentemente demasiado cortos para lograr un “calentamiento” y concentración adecuados en el estudio.
89. Algunas veces me siento a estudiar en casa, solamente para descubrir que no sé exactamente cuál ha sido la tarea.

90. Cuando estoy estudiando, frecuentemente me paro, camino, hojeo un diario, escribo una nota a un compañero o miro a mis vecinos.
91. Cualquier ruido pequeño perturba mi tren de pensamiento cuando estoy estudiando.
92. Me concentro cuando estudio, soy atento en clase y me distraigo cuando juego.
93. Termino mis pruebas escritas y las entrego antes del plazo fijado.
94. El hecho de que no me gusten algunas materias o algunos profesores perjudica el éxito de mis estudios.
95. Tengo que esperar estar en “humor” que me estimule antes de intentar estudiar.
96. Me preocupo acerca de mi trabajo escolar, tengo un genuino interés por él.
97. Estudio la mayoría de los temas con la idea de recordar el material solamente hasta que pase de curso o la prueba.
98. En el presente. Prefiero permanecer en la escuela antes que trabajar.
99. Siento que los profesores son antipáticos y no me comprenden, no son amigos míos.
100. Frecuentemente estoy temeroso de contestar en clase, aún cuando pienso que sé la respuesta correcta.
101. Frecuentemente no tengo mis tareas o informes listos a tiempo, o están pobremente hechos si soy forzado a tenerlos.
102. Generalmente obtengo un buen puntaje en las pruebas trimestrales, a modo de poder iniciar en buena forma el estudio de las nuevas materias.
103. Hago preguntas innecesarias en clase con el objeto de atraer la atención gastando de este modo el tiempo de los demás.
104. Voy a clases sin prepararme y hago preguntas cuyas respuestas debería conocer si hubiera hecho mis tareas.
105. Coopero con mis compañeros y profesores ofreciendo contribuciones que ayudan a hacer las materias más interesantes.
106. Voy a clases sin haber hecho lo que se esperaba que yo hiciera.
107. Estorbo a otros estudiantes en clase o durante el estudio, pidiéndoles prestado materiales, o conversando o riendo, o siendo innecesariamente revoltoso.
108. Estoy interesado por la clase, la mayoría del tiempo.

109. Tomo parte activa en el trabajo de la clase.
110. Casi siempre voy a clases bien preparado.
111. Cuando estoy enfermo o he estado ausente, pregunto por mis tareas y voy a día con la clase, ya sea consultando al profesor o gracias a un amigo que va a mi casa.
112. Hago parte de mi trabajo sin que se me diga.
113. Respeto a mis profesores.
114. Considero a mi profesor como persona a la cual puedo dirigirme para pedirle ayuda y consejo.
115. Acepto críticas bien intencionadas.
116. A menudo deseo dejar la escuela y obtener un trabajo.
117. Realmente quiero aprender.
118. Cuento con los suficientes recursos económicos para adquirir útiles, libros y material de trabajo académico.
119. Tengo necesariamente que trabajar para sostener mis estudios.
120. Mi trabajo limita mi tiempo para estudiar.
121. Tuve que desistir de estudiar una carrera que me resultaba cara.
122. Me vi obligado a estudiar una carrera que no era de mi preferencia, debido a mi horario de trabajo.
123. He asumido la responsabilidad económica (parcial o total) del hogar.

## INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

### Hoja de Evaluación

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Unidad Académica: \_\_\_\_\_ Carné: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Aplicación (Subraye):

Colectivo

Individual dirigido

Autoadministrada

<b>ASPECTOS</b>	<b>ITEMS</b>	<b>+ %</b>
A) Ambiente material en que se estudia	1 al 6	(6).....
B) Estado y pavitos fisiológicos	7 al 13	(7).....
C) Distribución del tiempo y actividades Sociales que interfieren con el estudio	14 al 23	(10).....
D) Técnicas de toma de notas y apuntes	24 al 29	(6).....
E) Técnicas y hábitos de lectura	30 al 44	(15).....
F) Técnicas de estudio	45 al 75	(31).....
G) Preparación para interrogatorio, Pruebas y exámenes	76 al 84	(9).....
H) Hábitos de concentración	85 al 92	(8).....
I) Actitud hacia la escuela, profesores, Estudio	93 al 117	(25).....
J) Condiciones económicas	118 al 123	(6).....

Total:                    123

1 ○ 7 □ 14 ○ 24 □ 30 ○ 45 □ 76 ○ 85 □ 93 ○ 118 □

## HABITOS DE ESTUDIO

### Hoja de Respuestas

Nombre: \_\_\_\_\_ Cod. Fac. \_\_\_\_\_ Carnet No. \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Años: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Masculino  Femenino  Estado Civil :

Casado  Unido  Viudo  Divorciado  Soltero  Trabajo: Si  No

Título o Diploma obtenido en Secundaria: Bachiller  Maestro  Perito  Otros

Residencia Predominante Durante la Secundaria: Capital  Departamento

Es Alumno Repitente Si  No

NO DEJE RESPUESTAS SIN CONTESTAR

Instrucciones: Las figuras del lado izquierdo corresponden a las respuestas con el "SI" y las figuras del lado derecho corresponden con el "NO". Marque con una equis (X) la figura que escoja su respuesta.

Sí	NO	Sí	NO	Sí	NO	Sí	NO	Sí	NO	Sí	NO	Sí	NO
1. <input type="checkbox"/>	○	20. <input type="checkbox"/>	○	39. ○	<input type="checkbox"/>	58. <input type="checkbox"/>	○	77. <input type="checkbox"/>	○	96. ○	<input type="checkbox"/>	115. ○	<input type="checkbox"/>
2. ○	<input type="checkbox"/>	21. <input type="checkbox"/>	○	40. ○	<input type="checkbox"/>	59. <input type="checkbox"/>	○	78. <input type="checkbox"/>	○	97. <input type="checkbox"/>	○	116. <input type="checkbox"/>	○
3. ○	<input type="checkbox"/>	22. <input type="checkbox"/>	○	41. ○	<input type="checkbox"/>	60. <input type="checkbox"/>	○	79. <input type="checkbox"/>	○	98. ○	<input type="checkbox"/>	117. ○	<input type="checkbox"/>
4. ○	<input type="checkbox"/>	23. ○	<input type="checkbox"/>	42. <input type="checkbox"/>	○	61. <input type="checkbox"/>	○	80. ○	<input type="checkbox"/>	99. <input type="checkbox"/>	○	118. <input type="checkbox"/>	○
5. <input type="checkbox"/>	○	24. ○	<input type="checkbox"/>	43. ○	<input type="checkbox"/>	62. ○	<input type="checkbox"/>	81. ○	<input type="checkbox"/>	100. <input type="checkbox"/>	○	119. ○	<input type="checkbox"/>
6. <input type="checkbox"/>	○	25. ○	<input type="checkbox"/>	44. ○	<input type="checkbox"/>	63. <input type="checkbox"/>	○	82. ○	<input type="checkbox"/>	101. <input type="checkbox"/>	○	120. ○	<input type="checkbox"/>
7. ○	<input type="checkbox"/>	26. <input type="checkbox"/>	○	45. <input type="checkbox"/>	○	64. <input type="checkbox"/>	○	83. ○	<input type="checkbox"/>	102. <input type="checkbox"/>	○	121. ○	<input type="checkbox"/>
8. ○	<input type="checkbox"/>	27. <input type="checkbox"/>	○	46. <input type="checkbox"/>	○	65. <input type="checkbox"/>	○	84. ○	<input type="checkbox"/>	103. <input type="checkbox"/>	○	122. ○	<input type="checkbox"/>
9. <input type="checkbox"/>	○	28. <input type="checkbox"/>	○	47. <input type="checkbox"/>	○	66. <input type="checkbox"/>	○	85. ○	<input type="checkbox"/>	104. <input type="checkbox"/>	○	123. ○	<input type="checkbox"/>
10. ○	<input type="checkbox"/>	29. ○	<input type="checkbox"/>	48. <input type="checkbox"/>	○	67. <input type="checkbox"/>	○	86. ○	<input type="checkbox"/>	105. ○	<input type="checkbox"/>		
11. ○	<input type="checkbox"/>	30. <input type="checkbox"/>	○	49. ○	<input type="checkbox"/>	68. <input type="checkbox"/>	○	87. ○	<input type="checkbox"/>	106. <input type="checkbox"/>	○		
12. <input type="checkbox"/>	○	31. ○	<input type="checkbox"/>	50. <input type="checkbox"/>	○	69. <input type="checkbox"/>	○	88. ○	<input type="checkbox"/>	107. ○	<input type="checkbox"/>		
13. <input type="checkbox"/>	○	32. <input type="checkbox"/>	○	51. <input type="checkbox"/>	○	70. <input type="checkbox"/>	○	89. ○	<input type="checkbox"/>	108. ○	<input type="checkbox"/>		
14. <input type="checkbox"/>	○	33. ○	<input type="checkbox"/>	52. <input type="checkbox"/>	○	71. ○	<input type="checkbox"/>	90. ○	<input type="checkbox"/>	109. ○	<input type="checkbox"/>		
15. <input type="checkbox"/>	○	34. ○	<input type="checkbox"/>	53. <input type="checkbox"/>	○	72. <input type="checkbox"/>	○	91. ○	<input type="checkbox"/>	110. ○	<input type="checkbox"/>		
16. <input type="checkbox"/>	○	35. ○	<input type="checkbox"/>	54. <input type="checkbox"/>	○	73. <input type="checkbox"/>	○	92. <input type="checkbox"/>	○	111. ○	<input type="checkbox"/>		
17. ○	<input type="checkbox"/>	36. ○	<input type="checkbox"/>	55. <input type="checkbox"/>	○	74. <input type="checkbox"/>	○	93. ○	<input type="checkbox"/>	112. ○	<input type="checkbox"/>		
18. ○	<input type="checkbox"/>	37. <input type="checkbox"/>	○	56. <input type="checkbox"/>	○	75. <input type="checkbox"/>	○	94. <input type="checkbox"/>	○	113. ○	<input type="checkbox"/>		
19. <input type="checkbox"/>	○	38. ○	<input type="checkbox"/>	57. <input type="checkbox"/>	○	76. <input type="checkbox"/>	○	95. <input type="checkbox"/>	○	114. ○	<input type="checkbox"/>		

I  
C  
A

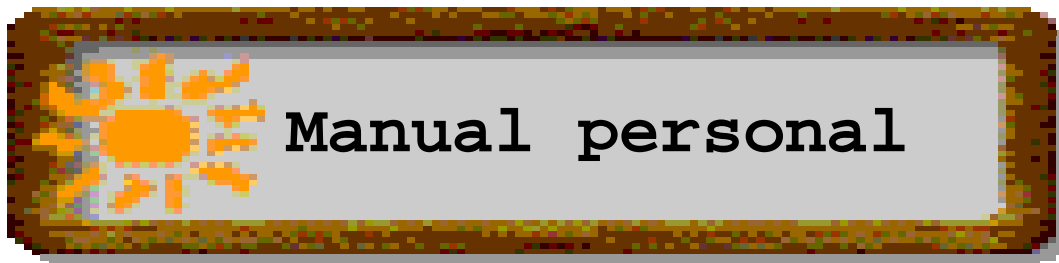
## ESTILOS DE APRENDIZAJE

Este formulario es una manera de evaluar tu estilo de aprendizaje. Cada columna tiene nueve características. Cada característica vale un puntaje: el número 4 es lo que se asemeja más a ti; el número 3 el menos que 4, el 2 menos que el 3 y el 1 es lo menos de todos.

En forma horizontal, puedes observar que hay 4 características: empezando por la primera línea elige la característica que más se parece a ti y ponle, a lo otro 3, 2, y 1. **No vale repetir un mismo número en la misma línea.**

(Adaptado de David Kolb por Kolb y McCarthy. Todos los derechos son reservados, 1980)

EXPERIENCIA CONCRETA	OBSERVACIÓN REFLEXIVA	CONCEPTUALIZACIÓN ABSTRACTA	EXPERIMENTACIÓN ACTIVA
1. Me involucro <input type="checkbox"/>	1. Me tomo mi tiempo antes de actuar <input type="checkbox"/>	1. Soy particular acerca de lo que me gusta <input type="checkbox"/>	1. Me gustan las cosas que son útiles <input type="checkbox"/>
2. Abierto a nuevas experiencias <input type="checkbox"/>	2. Miro todo los lados del problema <input type="checkbox"/>	2. Me gusta analizar las cosas, y separarlas en partes <input type="checkbox"/>	2. Me gusta tratar de hacer las cosas <input type="checkbox"/>
3. Me gusta enfrentar lo que siento <input type="checkbox"/>	3. Me gusta mirar <input type="checkbox"/>	3. Me gusta pensar acerca de ideas <input type="checkbox"/>	3. Me gusta estar haciendo cosas <input type="checkbox"/>
4. Acepto a la gente y situaciones como son <input type="checkbox"/>	4. Soy conciente de lo que pasa a mi alrededor <input type="checkbox"/>	4. Me gusta evaluar las cosas <input type="checkbox"/>	4. Me gusta tomar riesgos <input type="checkbox"/>
5. Tengo presentimientos <input type="checkbox"/>	5. Tengo muchas preguntas <input type="checkbox"/>	5. Soy lógico <input type="checkbox"/>	5. Trabajo duro, y hago todo lo posible para terminar cosas <input type="checkbox"/>
6. Me gustan las cosas concretas que puedo ver y tocar <input type="checkbox"/>	6. Me gusta observar <input type="checkbox"/>	6. Me gustan las ideas y teorías <input type="checkbox"/>	6. Me gusta estar activo <input type="checkbox"/>
7. Prefiero aprender lo de hoy y ahora <input type="checkbox"/>	7. Me gusta considerar las cosas y reflexionar sobre ellas <input type="checkbox"/>	7. Mi tendencia es pensar en el futuro <input type="checkbox"/>	7. Me gusta ver los resultados de mi trabajo <input type="checkbox"/>
8. Me llevo por mi sentir e intuición <input type="checkbox"/>	8. Me dejo llevar por mi observación <input type="checkbox"/>	8. Me dejo llevar por mis ideas <input type="checkbox"/>	8. Yo trato de hacer las cosas por mi mismo <input type="checkbox"/>
9. Soy enérgico y entusiasta <input type="checkbox"/>	9. Soy callado y reservado <input type="checkbox"/>	9. Tiendo a razonar sobre las cosas <input type="checkbox"/>	9. Soy responsable por mis cosas <input type="checkbox"/>



Carmen Lucía Del Pilar Guerrero Abascal

## Índice

Introducción	1
Actitud	2
Identificar el Estilo de Aprendizaje	5
Ambiente y material con el que se estudia	13
Llevar una vida sana	16
Distribución del tiempo	18
Técnicas de toma de notas y apuntes	20
Técnicas y hábitos de lectura	22
Técnicas de estudio	25
Preparación para exámenes	27
Hábitos de concentración	29
Memoria	32

A decorative rectangular box with a brown, textured border. On the left side, there is a stylized orange sun icon with rays. To the right of the icon, the word "INTRODUCCIÓN" is written in a bold, black, sans-serif font.

## INTRODUCCIÓN

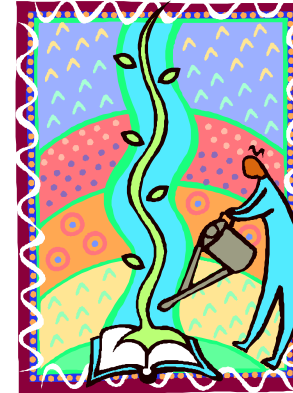
Este Manual de desarrollo personal es una herramienta para mejorar el rendimiento académico. Contiene algunas sugerencias y consejos que de una forma u otra pueden servir de guía o soporte en el momento de estudiar.

Con el uso del Manual se pretende que los estudiantes aumenten sus niveles de hábitos de estudios y autodisciplina las cuales son indispensables para el éxito en el camino del aprendizaje.

Lo primero que se debe tomar en cuenta antes de utilizarse, es tener una actitud positiva y el deseo de triunfar no sólo en el aspecto académico sino sobre todo en el crecimiento personal.



## ACTITUD



Es necesario tener una actitud positiva ante el estudio, donde sientas que con el esfuerzo que hagas vas a triunfar y progresar pese a los problemas o dificultades que puedas enfrentar. Esta misma actitud positiva va ligada al deseo que tengas de aprender sin que pongas en tela de juicio la capacidad que poseas para ello.

Parte de la actitud que debes tener va ligada con la Fe y la Voluntad, la primera es simplemente creer en lo que no se ve y la segunda es sencillamente querer. Si tienes estos dos elementos tienes avanzada una gran parte de tu actitud.



Tal como lo indica Carbonell como parte de ese "querer" es necesario que cuentes con una balanza donde puedas colocar en un lado todas las ventajas del logro que te propongas y del otro lado ubiques el trabajo y pasos que debes seguir para alcanzar la meta propuestas.

Otra actitud positiva en la que debes pensar cuando tomes la decisión de estudiar es el interés con el que estudies y esto está unido al gusto y a la base que se tenga de estudios anteriores, a la meta fijada y la motivación, autoestima y autoconfianza.

Para esta sección se te presentan Actitudes Positivas vrs. Actitudes Negativas descritas por Méndez (1980)

ACTITUDES POSITIVAS		ACTITUDES NEGATIVAS	
Pensar animosamente		Pensar con desgano	
Optimista		Pesimista	
Convencido que el estudio es útil		Inseguridad	
Meta en mente		No tener metas	
Autodisciplinarse		Indisciplinado	
Constante		Inconstante	
Método para estudiar		Estudiar sin método	
Concentrarse seriamente		Divagar mentalmente	
Tratar de ser feliz		Ser infeliz y amargado	
Sociable		Antisocial	
Amar los libros y el progreso espiritual		Leer literatura de baja calidad	
Buscar salud mental y física con ejercicios y deportes		Dedicarse a beber, fumar y no hacer ejercicio	
Buscando la excelencia y estilo propio de vida		Conforme ante el destino que le tocó vivir	
Analizador de sus propios defectos y errores para corregirlos		Jamás cree que puede equivocarse	
Le gusta cooperar		No le gusta cooperar	

Podríamos concluir que cuando tienes la Voluntad, el Interés y la Fe como actitud, es posible que conquistes muchas cimas en diferentes aspectos de tu vida principalmente en los estudios si canalizas todo esto con una meta fijada la cual quieres alcanzar.

La actitud es la llave que te permite abrir puertas al éxito o fracaso en tus estudios y en tu vida



#### EJERCICIOS

1. Identifica por lo menos 5 actitudes positivas que tengas al estudiar o que desees tener.
2. Escoge 3 actitudes negativas con las que te identifiques y desees eliminar de tu persona.
3. Escribe 3 metas personales y 3 metas académicas: a corto, mediano y largo plazo.
4. Escribe algún SUEÑO como estudiante.
5. Escribe como podrías lograr tu sueño.

<<El optimismo es la doctrina o la creencia de que todo es hermoso, incluso lo feo; de que todo es bueno, especialmente lo malo y de que es justo todo lo injusto.>> Ambrosio Bierce

## Identificar estilo de aprendizaje

Existen diferentes clasificaciones para identificar el estilo de aprendizaje. A continuación se te muestran dos de ellas para que en el momento de estudiar se te facilite una vez lo identifiques.

Interés en el proceso de aprendizaje (Kolb)

- P Activos
- P Reflexivos
- P Teóricos
- P Pragmáticos

Canales de ingreso de la información (Alonso)

- P Visual
- P Auditivo
- P Kinestesico

Cada estilo tiene sus propias fortalezas y debilidades. Piensa que uno no es mejor que otro, lo importante es que puedas identificar cuál es tu estilo de aprendizaje para que sea más fácil que adaptes tu estudio a la manera como aprendes mejor.



### Alumnos activos

<p>Los alumnos activos se involucran totalmente y sin prejuicios en las experiencias nuevas.</p> <p>Disfrutan el momento presente y se dejan llevar por los acontecimientos.</p> <p>Suelen ser de entusiastas ante lo nuevo y tienden a actuar primero y pensar después en las consecuencias.</p> <p>Llenan sus días de actividades y tan pronto disminuye el encanto de una de ellas se lanzan a la siguiente.</p> <p>Les aburre ocuparse de planes a largo plazo y consolidar los proyectos, les gusta trabajar rodeados de gente, pero siendo el centro de las actividades.</p> <p>La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es ¿Cómo?</p>	<p>Los activos aprenden mejor Cuando se lanzan a una actividad que les presente un desafío.</p> <p>Cuando realizan actividades cortas e de resultado inmediato.</p> <p>Cuando hay emoción, drama y crisis.</p> <p>Les cuesta más trabajo aprender Cuando tienen que adoptar un papel pasivo.</p> <p>Cuando tienen que asimilar, analizar e interpretar datos.</p> <p>Cuando tienen que trabajar solos.</p>
--	--

### Alumnos reflexivos

Los alumnos reflexivos tienden a adoptar la postura de un observador que analiza sus experiencias desde muchas perspectivas distintas.

Recogen datos y los analizan detalladamente antes de llegar a una conclusión.

Para ellos lo más importante es esa recogida de datos y su análisis concienzudo, así que procuran posponer las conclusiones todos lo que pueden.

Son precavidos y analizan todas las implicaciones de cualquier acción antes de ponerse en movimiento. En las reuniones observan y escuchan antes de hablar, procurando pasar desapercibidos.

*La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es ¿Por qué?*

Los alumnos reflexivos aprenden mejor Cuando pueden adoptar la postura del observador.

Quando pueden ofrecer observaciones y analizar la situación.

Quando pueden pensar antes de actuar.

Les cuesta más aprender

Quando se les fuerza a convertirse en el centro de la atención.

Quando se les apresura de una actividad a otra.

Quando tienen que actuar sin poder planificar previamente.

**Alumnos teóricos**

Los alumnos teóricos adaptan e integran las observaciones que realizan en teorías complejas y bien fundamentadas lógicamente.

Piensen de forma secuencial y paso a paso, integrando hechos dispares en teorías coherentes.

Les gusta analizar y sintetizar la información y su sistema de valores premia la lógica y la racionalidad.

Se sienten incómodos con los juicios subjetivos, las técnicas de pensamiento lateral y las actividades faltas de lógica clara.

*La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es Qué?*

Los alumnos teóricos aprenden mejor  
A partir de modelos, teorías, sistemas con ideas y conceptos que presenten un desafío.

Cuando tienen oportunidad de preguntar e indagar.

Les cuesta más aprender  
Con actividades que impliquen ambigüedad e incertidumbre.

En situaciones que enfatizen las emociones y los sentimientos.

Cuando tienen que actuar sin un fundamento teórico.

### Alumnos pragmáticos

A los alumnos pragmáticos les gusta probar ideas, teorías y técnicas nuevas, y comprobar si funcionan en la práctica.

Les aburren e impacientan las largas discusiones discutiendo la misma idea de forma interminable.

Son básicamente gente práctica, apegada a la realidad, a la que le gusta tomar decisiones y resolver problemas.

Los problemas son un desafío y siempre están buscando una manera mejor de hacer las cosas. La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es ¿Qué pasaría si...?

Los alumnos pragmáticos aprenden mejor con actividades que relacionen la teoría y la práctica.

Cuando ven a los demás hacer algo.

Cuando tienen la posibilidad de poner en práctica inmediatamente lo que han aprendido.

Les cuesta más aprender cuando lo que aprenden no se relacionan con sus necesidades inmediatas.

Con aquellas actividades que no tienen una finalidad aparente.

Cuando lo que hacen no está relacionado con la 'realidad'.

## Visual



Visualizar nos ayuda además, a establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos. La capacidad de abstracción está directamente relacionada con la capacidad de visualizar. También la capacidad de planificar. Esas dos características explican que la gran mayoría de los alumnos universitarios (y por ende, de los profesores) sean visuales. Los alumnos visuales aprenden mejor cuando leen o ven la información de alguna manera.

La gente que utiliza el sistema de representación visual tiene más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez.

## Auditivo



Cuando recordamos utilizando el sistema de representación auditivo lo hacemos de manera secuencial y ordenada. 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.

Los alumnos auditivos aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona.

## Kinestésico



Cuando procesamos la información asociándola a nuestras sensaciones y movimientos, a nuestro cuerpo, estamos utilizando el sistema de representación kinestésico. 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 ya que utiliza todo el cuerpo para aprender.

Los alumnos que utilizan preferentemente el sistema kinestésico necesitan, por tanto, más tiempo que los demás. Los alumnos kinestésicos aprenden cuando hacen cosas como, por ejemplo, experimentos de laboratorio o proyectos. El alumno kinestésico necesita moverse.

*<<La mente tarda en olvidar lo que le ha llevado mucho tiempo aprender.>> Séneca*


**EJERCICIOS**

1. Escribe con tus palabras la forma como aprendes más fácilmente.
2. Con lo que escribiste trata de ubicar cuál de los 4 estilos de aprendizaje se adapta más a lo que escribiste.
3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones se adaptan más a tu forma de estudio?
  - a. Necesito ver lo que estudio
  - b. Necesito escuchar lo que estudio
  - c. Necesito hacer lo que estudio

**P** Si tu respuesta fuera a. presta más atención al aspecto visual.

**P** Si tu respuesta fuera b. presta especial atención a la parte auditiva, y

**P** Si tu respuesta fuera c. analiza la parte kinestésica.



## Ambiente y material con el que se estudia

Las siguientes sugerencias te ayudarán a provocar un ambiente de estudio apropiado.

Localiza un espacio o lugar para estudiar donde no te permita que tu imaginación se desvíe a otra cosa que no sea los estudios. Recuerda que para todas las actividades ubicamos un lugar.

Intenta que la mesa de estudio te permita obtener una buena postura toma en cuenta la altura de la silla en relación a la mesa, por lo menos debes tener la capacidad de tener la espalda recta y los brazos sobre la mesa. Recuerda que la cama o el piso nunca son los mejores lugares para estudiar.

La luz es otro factor importante, la ideal es la luz natural o la indirecta en caso no se consiga este tipo de iluminación intenta con una bombilla azulada que es la que se asemeja más la efecto de la luz natural. Otra alternativa es usar una bombilla para iluminar el dormitorio (unos 40 watos) y otra más intensa (60 watos) para iluminar la mesa de trabajo.

La temperatura aunque pareciera poco importante es otro factor que puede incidir para distraer o agotarnos en el momento de estudiar. La temperatura ideal oscila entre los 18° y 22°C.

Si eres el tipo de personas que prefieres ambientar tu lugar de estudio con música a continuación se te presenta un listado de composiciones que pueden ayudarte para una mejor concentración y cual la cual el cerebro se vuelve más receptivo.

## MÚSICA PARA FAVORECER LA CONCENTRACIÓN

14

### Johann Sebastián Bach

Largo del Concierto en Sol menor para flauta y cuerda.  
Aria o Zarabanda para las Variaciones Goldberg.  
Aria en Re mayor de la Suite No. 3  
Largo del Concierto de clavicordio en Fa menor.  
Largo del Concierto de solo de clavicordio en Fa mayor.  
Largo del Concierto de solo de clavicordio en Do mayor.  
Largo del Concierto de solo de clavicordio en Sol menor mayor.

### Antonio Vivaldi

Largo de "El invierno" y de "La primavera" del concierto Las cuatro estaciones.  
Largo del "Concierto en Re mayor para guitarra y cuerda" de los Conciertos barrocos para guitarra.  
Largo del Concierto en Do mayor para mandolina, cuerda y clavicordio.  
Largo del Concierto en Re menor para viola d'amore, cuerda y clavicordio.  
Largo del Concierto de flauta no. 4 en Sol mayor.

(Núñez 1996, p. 31)

### Georg Friedrich Händel

Largo de ópera Xerxes.  
Largo del Concierto no. 1 en Fa.  
Largo del Concierto no. 3 en Re.  
Largo del Concierto no. 1 en Si bemol mayor, opus 3.

### Georg Philipp Telemann

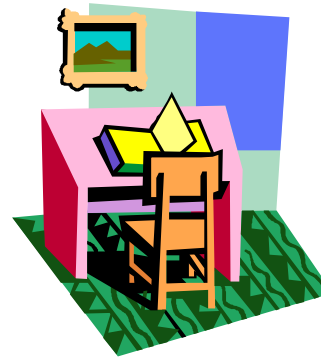
Largo de Fantasia doble en Sol mayor para clavicordio.  
Largo del Concierto en Sol mayor para viola y orquesta de cuerda.

### Arcangelo Corelli

Pastorale del Concierto Christmas.  
Zarabanda del Concierto no. 7 en Re menor  
Preludio y Zarabanda del Concierto no. 8 en Mi menor.  
Zarabanda del Concierto no. 10 en Fa

## Ejercicio

1. Antes de comenzar a estudiar reúne todos los materiales que vas a utilizar y evita tener sobre la mesa de estudio cualquier material que no corresponda a lo que vas a hacer.
2. En el momento de elegir tu lugar de estudio toma en cuenta los siguientes aspectos:
  - a. Donde puedas concentrarte
  - b. Donde te sientas cómodo
  - c. Donde sientas que el lugar te pertenece



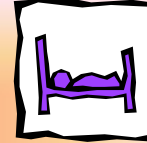
*<<El esfuerzo es saludable e indispensable pero, sin resultados, no significa nada.>>*

*Paulo Coelho*

## Llevar una vida sana

Lo principal para tener un buen rendimiento académico es poder contar con salud física, mental y emocional.

1. Duerme por lo menos 7 a 8 horas diarias, este es el tiempo que tu cuerpo y mente necesitan para recuperarse de la actividad que se tiene durante el día.
2. Utiliza ropa cómoda para dormir.
3. Practica algunos ejercicios de relajación antes de dormir.
4. Adopta una postura cómoda para dormir.
5. Evita utilizar la televisión como mecanismo de descanso más aún si esta actividad puede provocar que te desveles.
6. Practica algún deporte o ejercicio físico durante el día.
7. Evite cenar alimentos muy pesados o excitantes (café, colorantes, gaseosas).
8. Come de todo con medida y evitando el exceso de grasa, alcohol y azúcares.



9. Aumenta el consumo de frutas y legumbres.
10. Evita comer, beber o fumar mientras estudias para eso están los períodos de descanso.
11. Ten en mente pensamientos positivos sobre tu persona.
12. Convéncete a ti mismo que puedes lograr cuanto te propongas.
13. Fijate metas que estén sobre tus limitaciones para procurar ser cada días mejor.
14. Acéptate tal y quien eres.
15. Mantén una actitud receptiva frente a todo lo que puedas aprender y que te ayude crecer.
16. Construye amistades que te permitan desenvolverte en un ambiente sano y social.



*<<La vida no consiste simplemente en vivir, sino en estar bien.>>*

*Marcial*

## Distribución del tiempo

El tiempo que dedique al estudio debe ser organizado y suficiente para las exigencias que demandan cada materia.

1. Procura identificar un horario durante el día y la semana el cual dedicarás para el estudio. Evita que este horario interfiera con otras actividades que tengas.
2. Es recomendable que los períodos de estudio sean de una hora mínimo y una hora y media a dos horas máximos.
3. Entre cada período de estudio planifica 5 a 20 minutos de descanso.



4. Durante tus periodos de estudio aprovecha para tomar un momento de descanso aprovecha para tomar un refrigerio, hacer ejercicios de respiración, estiramiento o movilidad, escuchar música tranquila. Evita hacer oficio, u otras actividades que requieran cansancio lejos de descanso.
5. La idea de los periodos de descanso entre cada período de estudio es refrescar tu mente para continuar con el estudio.
6. Distribuye el tiempo para cada materia según el grado de dificultad y la aptitud que tenga para la asignatura. Es recomendable iniciar con la dificultad intermedia continuar con la dificultad mayor y culminar con la dificultad menor. (Núñez 1996, p. 26)



*<<El tiempo perdido no se recupera nunca y cuando decimos que tenemos tiempo de sobra descubrimos siempre que nos falta el tiempo.>>*

*Benjamín Franklin*

## Técnicas de toma de notas y apuntes

Recuerda que tomar notas y apuntes es un mecanismo de apoyo que debe ser útil en el momento de estudiar.

1. Inicia haciendo ejercicio de "escucha" debes aprender a prestar atención a lo que oyes, este es el primer paso para que la toma de notas durante las clases o conferencias sea más efectiva.
2. Dentro del salón de clases ubícate en lugar donde puedas estar lejos de distractores innecesarios. Busca el lugar que te permita escuchar al profesor con claridad y ver la pizarra o la pantalla de protección.
3. Elige a los compañeros de estudio o con quienes se sentarán cerca de ti. En ocasiones ellos pueden ser los distractores primarios.
4. Prepara el material a utilizar antes que llegue el profesor para evitar retrasos inútiles en la toma de tus apuntes.




5. Creando tu propio código de abreviación para que al tomar nota resulte eficaz, rápido, comprensible y motive a volver a ellas cuando lo necesites.
6. Evita intentar tomar notas textuales de las palabras del catedrático, te llevaría mucho tiempo y estarías más concentrada en anotar cada palabra que se diga en lugar de prestar atención y comprender lo que se esta diciendo.
7. Intenta organizar tus notas por materia, por título y/o por fecha.
8. Está previsto de más de un bolígrafo cada vez que atiendas a una clase o conferencia.
9. Al escribir deja márgenes suficientes por si necesitas hacer anotaciones paralelas cuando estudies o necesites aclarar la idea que escribiste.



*<<Todo lo que se escribe es bueno, salvo aquello  
que aburre.>>*

*Voltaire*



## Técnicas y hábitos de lectura

En el momento que decides tomar un texto para leer debes preparar tu mente para que este abierta a la comprensión, de lo contrario estarías llevando una lectura mecánica sin significado alguno.



Existen dos aspectos importantes para mejorar la lectura:

**P** Comprensión: Esta se basa en lo que ya sabemos o conocemos.

Para mejorar la comprensión es necesario:

- Tener un vocabulario amplio.
- Tomar en cuenta el contexto de las palabras.
- Estar atentos a la estructura del texto.

**P** Velocidad: Para mejorar la velocidad es necesario estar concientes que podemos tener algunos vicios cuando leemos, estos necesitamos eliminarlos y aprender técnicas que nos permitan aumentar nuestras velocidad y comprensión. Los vicios más comunes son:

- Regresión: Es cuando se tiende a regresar a leer lo que ya se había leído para estar seguros que se ha comprendido, esto ocurre principalmente cuando nos distraemos mientras leemos.

Vocalización: esta puede ser articulación labial cuando leemos repitiendo con nuestros labios. El otro tipo de vocalización es la lingual que es cualquier movimiento que hagas con la lengua mientras lees.

Al tener estos vicios aumenta nuestro cansancio mientras leemos y hace que la lectura sea menos efectiva.

#### EJERCICIOS

1. Para aumentar tu velocidad acostúmbrate a ver frases completas y luego aumenta intentando ver párrafos para no leer palabra por palabra.
2. Intente distinguir los párrafos importantes.
3. Si hay algún párrafo que no comprendiste detente y en voz alta prueba explicarte lo que se quiso decir en esa sección.
4. Destina más tiempo aquellas lecturas con contenido cargado.
5. Si la lectura te cansa o comienzas a sentirte con sueño, cambia de postura o comienza a leer en voz alta. Parte de ese cansancio se da cuando mueves tus ojos para seguir la


lectura, fija tu mirada en la parte central y haz que tus ojos vean a lo ancho de la hoja sin necesidad de moverlos.

6. Evita forzar tu vista cuando leas, principalmente cuando la letra de la lectura resulte muy pequeña o leas con poca luz, o con una postura inadecuada.

Núñez, 1996 p.60  
Swana 1985 p. 21

<<Una lectura es una interpretación y en parte  
una creación.>>  
Pío Baroja





## Técnicas de estudio

Al comenzar a estudiar puedes usar diferentes técnicas que te permitan facilitarte la tarea en el momento de estudiar.

Conoce tu material de estudio, puedes hacerlo hojeando tus apuntes, el libro o tu cuaderno de notas. Familiarízate con los títulos y el vocabulario de la materia.

Al margen de los textos anota tu propia simbología, cuando tengas duda, cuando creas que es importante, para marcar las ideas principales, los ejemplos, etc.

Cada vez que estudies esfuérzate por utilizar la mayor cantidad de sentidos que puedas,

Recuérdate de partir por lo que conoces.

Comprende el vocabulario y cuando tengas duda verifica el significado según el contexto con el diccionario.

Toma lápiz , papel y tu material de estudio; a medida que vayas leyendo anota con tus palabras los puntos mas importantes.

Observa = presta atención a lo que lees.

Escúchate = Lee en voz alta para escuchar lo que lees.

Dramatiza = Haz mimica lo que hayas entendido.

Explicate = Parafrasea lo que comprendas.

Puedes apoyarte con la técnica de subrayado. Puedes además de subrayar hacer anotaciones en los márgenes.

Para algunas personas les resulta más fácil leer el texto y luego hacer un diagrama de lo que se comprendió.

Algunos diagramas pueden ser:


1. De Flujo
2. Esquemas
3. Mapas conceptuales
4. Mediar la información
5. Cuadros comparativos
6. Cuadros sinópticos

Es recomendable que organices la información de tal manera que te resulte fácil, cómodo y comprensible al momento de estudiar.

Una de las técnicas que resultaría irónica es asistir a clases todos los días programados y sobre todo cumplir con todas las tareas asignadas. Esto te permitirá de una forma u otra tener acceso constante con la materia.

*<<Cada momento de búsqueda es un momento de encuentro.>>*

*Paulo Coelho*



## Preparación para exámenes

Cuando lleguen los exámenes, parciales o cortos, debes tener en cuenta que no es momento para entrar en estrés.

Recuerda que el estudio es un hábito que debes desarrollar día a día, no puedes pretender aprender todo el contenido una noche antes.

Cuando necesites prepararte para un examen, distribuye el contenido en el tiempo que tengas para estudiar de tal manera de no saturarte.


Autoevalúate, esto te permitirá conocer cuales son los puntos que necesitas profundizar y en especial aquellos que ya dominas.

Puedes intentar estudiar con compañía, cuando decidas hacer esto toma en cuenta a quien elegirás como compañero de estudio, recuerda que no siempre los amigos de fiestas son los mejores amigos para estudiar.

A continuación se te presenta un cuadro con los objetivos según el tipo de examen, tal como lo propone Tierno (1998)

Exámenes	Estudio	Esencial
Preguntas cortas	Centrarse en definiciones, características, etc.	Brevedad
Desarrollo	Elaborar esquemas y resúmenes de cada tema que permitan relacionar y asociar los puntos fundamentales.	Bosquejo inicial Centrarse en el tema.
Libro abierto	Conocer el material que se utiliza	Señalar la información para localizarla rápidamente.
Comentarios	Ampliar la información con material suplementario (libros, periódicos, etc.	Seguir un esquema
Tipo de test	Relacionar cada idea con las anteriores Rescribir las ideas de varias formas hasta asegurarse de que se domina.	Tener presente si los errores puntúan en la corrección del examen

<<Los hombres aprenden mientras enseñan.>>  
Séneca



## Hábitos de concentración

Para estudiar toma en cuenta que debes estar concentrado, esto implica que estés inmerso

1. Al estudiar concentra todos tus sentidos en los que estés estudiando.
2. Estudia por pequeñas dosis.
3. Cuando estudies recuerda tener una buena postura para que mente se concentre en la materia de estudio y no gaste energía en tratar de mantener el equilibrio o tratar de cambiar de posición para estar cómodo.
4. Relaja tu cuerpo al estudiar principalmente el cuello y los hombros.
5. Recuerda tomar apuntes o notas en clase.
6. Puede ayudarte explicarle a otros lo que tu comprendiste de la materia de estudio.



7. Trata de controlar tus pensamientos para que estos estén enfocados en la materia de estudio, evitar pensar en otras cosas mientras estudias, recuerda que al organizar tu tiempo te permite darle a cada situación su espacio, momento y esfuerzo.
8. Intenta buscar “juegos” o ejercicios que agilicen tu atención y concentración. No tienen que estar relacionados con los estudios, pueden ser juegos de mesa como el ajedrez, las damas españolas o las damas chinas.
9. Jerarquiza tu material de estudio.
10. Evita como a toda costa los distractores innecesarios.
11. Utiliza todas las técnicas de estudio que te permitan aprender más eficazmente según tu estilo de aprendizaje.
12. Trata de ser creativo para no entrar en la monotonía y aburrimiento cuando estudies, recuerda que puedes ser tu mejor motivador.



13. Dedicar el tiempo que cada materia necesite aunque estés no sean siempre de tu mejor agrado.
14. Edúcate a ti mismo a dar siempre un poquito más para aumentar tus períodos de atención y concentración.
15. Si comienzas a sentirte cansado o aburrido cambia de activa por algo más atractivo dentro del mismo estudio.



<<El camino de la sabiduría es no tener miedo a equivocarse.>>

Paulo Coelho



# Memoria

Lo primero que necesitas para utilizar la memoria es la capacidad que tengas de recordar, partiendo de este elemento tan importante es que se pueden mencionar los diferentes tipos de memoria que hay.



- P** Memoria Sensorial: es de duración muy corta que consiste en lo que a primera vista percibimos podemos recordarlo de inmediato pero unos momentos más tarde hemos olvidado algunos detalles o buena parte de la información.
- P** Memoria a Corto Plazo: Es la información que puede durar muy poco tiempo en nuestra memoria.
- P** Memoria a Largo Plazo: Es la más importante y la que nos permite recordar aquello que hemos aprendido.

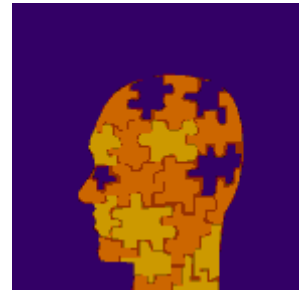
Un aspecto importante de la memoria es la experiencia que puedas tener, si ésta resultará muy significativa lo más seguro es que la recuerdes por mucho tiempo ya que la experiencia te permitió aprender y por lo tanto recordar.



1. Relaciona o asocia lo que estudies con algo que sea fácil de recordar, trata de utilizar tu imaginación y explícate a ti mismo con ejemplos sencillos.
2. Aumenta color a tu imaginación, cuando desees recordar algo ponle movimiento, palabras divertidas con lo que te sea más fácil recordar, esto sin que pierdas el sentido o la esencia de lo que estas estudiando.

Así como el cuerpo  
necesita la higiene  
igualmente tu mente:

1. Elimina de tu memoria todo aquello que no te beneficia estar recordar, comienza desechando los distractores que no te ayudan a concentrarte a recordar o continuar tus procesos mentales hacia nueva información.
2. Alimenta tu memoria de recuerdos agradables y trátalos de asociar con lo que desees recordar.



*<<La memoria se fortalece a medida que se le echan cargas encima, y se vuelve digna de confianza a medida que se confía en ella.>>*

*Tomás de Quincey*