

UNIVERSIDAD  
INTERNACIONAL  
DE LA RIOJA

**unir**

**Universidad Internacional de La Rioja  
Máster Universitario en Neuropsicología y  
Educación**

Evaluación de los estilos y estrategias de aprendizaje, las técnicas y hábitos de estudio que inciden en el rendimiento académico.

**Trabajo fin de más-**

**ter presentado por:** Lena Paulina Tamayo López

**Titulación:** Neuropsicología y Educación

**Línea de investigación:** Procesos de memoria y habilidades de pensamiento

**Director/a:** María José Álvarez Alonso

Valledupar  
Septiembre, 2017



## **Resumen**

Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje existen diversas condiciones que intervienen en el buen rendimiento académico de los estudiantes. Este estudio se realizó con la población estudiantil del Colegio Hispanoamericano de la ciudad de Valledupar. El propósito de esta investigación fue analizar los estilos de aprendizaje e identificar las técnicas y hábitos de estudio y las estrategias de aprendizaje, la correlación entre éstos y el rendimiento académico de los estudiantes en edades comprendidas entre los 12 a 17 años. Se diseñó un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional, mediante la aplicación del cuestionario CHAEA de Honey- Alonso, CHAEA-Junior de Sotillo, el cuestionario ACRA de Román y Gallego (2013) y el cuestionario de Técnicas y hábitos de estudio de González y Fernández (2015) a una población de 31 participantes. Los resultados evidenciaron que todos los estilos de aprendizaje se encuentran presentes en el grupo de estudiantes indicando que el estilo activo es el más común en los estudiantes de secundaria. Se observó que la estrategia de aprendizaje más utilizada es la Escala Recuperación y menos utilizada la Escala de Codificación. Al aplicar la prueba de correlación de Pearson se pudo evidenciar que existe una relación significativa entre las estrategias de aprendizaje (Escala Codificación, Recuperación y Apoyo) y las técnicas y hábitos de estudio con el rendimiento académico.

**Palabras claves:** estilos de aprendizaje, estrategias de aprendizaje, técnicas y hábitos de estudio y rendimiento académico.

## ***Abstract***

During the teaching-learning process there are several conditions that intervene in the students' good academic performance. This study was carried out with the student population of the Hispano-American College of the city of Valledupar. The purpose of this investigation was to analyze learning styles and to identify study techniques and habits and learning strategies, the correlation between these and the academic performance of students between the ages of 12 and 17. A quantitative, descriptive and correlational study was designed by applying the CHAEA questionnaire from Honey-Alonso, CHAEA-Junior de Sotillo, the ACRA questionnaire from Román y Gallego (2013) and the González y Fernandez study techniques and habits questionnaire (2015) to a population of 31 participants. The results show that all learning styles are present in the group of students indicating that the active style is the most common in high school students. It was observed that the most used learning strategy is the Scale Recovery and less used the Scale of Encoding. Pearson's correlation test showed that there is a significant relationship between learning strategies (Coding, Recovery and Support Scale) and techniques and study habits with academic performance.

**Keywords:** learning style, learning strategies, techniques and habits of study and academic yield

# ÍNDICE

<b>Resumen</b>	<b>3</b>
<b>Abstract</b>	<b>4</b>
Índice de tabla	8
Índice de gráficas	9
Índice de Figuras	10
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>
1.1 Problema y objetivos	13
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	<b>15</b>
2.1 Estilos de aprendizaje	15
2.2 Estrategias de aprendizaje	19
2.3. La memoria como estrategia de aprendizaje	22
2.3.1 Memoria a Corto Plazo	23
2.3.2 Memoria a Largo Plazo	23
2.4 Técnicas y Hábitos de estudio	24
2.5 Rendimiento académico	26
<b>3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN (METODOLOGÍA)</b>	<b>30</b>
3.1 Problema que se plantea	30
3.2 Objetivo / Hipótesis	31
3.3 Diseño	32
3.4 Población y muestra	32
3.5 Variables medidas e instrumentos aplicados	34
3.6 Procedimiento	36
3.7 Análisis de datos	32
<b>4. RESULTADOS</b>	<b>37</b>
<b>5. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN</b>	<b>42</b>
5.1 Presentación	42
5.2 Objetivos	43
5.3 Metodología	43
5.4 Actividades	44

5.5 Evaluación	48
5.6 Cronograma	49
<b>6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	<b>50</b>
6.1 Discusión	50
6.2 Conclusiones	52
6.3 Limitaciones	54
6.4 Perspectivas futuras	55
<b>7. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>56</b>
Referencias bibliográficas	56
<b>ANEXOS</b>	<b>62</b>

## **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla n° 1. Distribución de la muestra de acuerdo al rendimiento académico de cada asignatura .....	28
Tabla n°2. Distribución por rendimiento.....	29
Tabla n°3. Distribución de la muestra de acuerdo al género y edad.....	29
Tabla n°4. Estadística Descriptiva de las escalas de estrategias de aprendizaje (ACRA).....	33
Tabla n°5. Correlación entre estilos de aprendizaje y rendimiento en ciencias sociales .....	35
Tabla n° 6. Correlación entre estrategias de aprendizaje y rendimiento en Matemáticas .....	35
Tabla n° 7. Correlación entre estrategias de aprendizaje y técnicas y hábitos de estudio.....	36



## ***ÍNDICE DE GRÁFICAS***

Gráfico 1. Preferencia de Estilos de Aprendizaje.....	32
Gráfico 2. Interpretaciones de puntuaciones directas CHTE.....	34

## ***ÍNDICE DE FIGURAS***

Figura n° 1. Regiones del cerebro implicadas en la memoria.....	20
Figura n° 2. Imagen de la mitad izquierda del encéfalo.....	20

## **1. INTRODUCCIÓN**

El interés por conocer cómo aprende el ser humano ha sido un tema de investigación desde hace mucho tiempo (Monereo, 2000; González-Pineda, et al, 2002; Meirieu, 2002). Las investigaciones educativas señalan prácticas de modelos de enseñanza-aprendizaje que se han utilizado durante décadas y que sitúan al estudiante como un ser pasivo, con problemáticas que impiden el éxito escolar e incrementan la deserción escolar.

Durante los últimos veinte años, se ha desarrollado una nueva cultura de aprendizaje que invita al alumno a investigar, resolver problemas, colaborar con otros y compartir (Monge, 2008), esta nueva cultura muestra un mayor interés en producir en los estudiantes un pensamiento más crítico, dirigido tanto a la reflexión como la comprensión de los cambios que día a día se dan en el contexto social y educativo.

Los temas de las estrategias y estilos de aprendizaje se establecen como unas de las líneas de investigación con más relevancia en los últimos años dentro de la psicología educativa.

El concepto de estilos de aprendizaje ha permitido comprender y mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en los diferentes niveles educativos (primaria-secundaria y superior) pues gracias a estos los estudiantes logran acceder más fácilmente al conocimiento que construyen dentro del aula. Los estilos de aprendizaje se han convertido en una condición particular y efectiva, una herramienta para el estudiante a la hora de lograr su aprendizaje.

En la relación docente-estudiante, se generan unas condiciones particulares, que le permitirán evidenciar al estudiante las estrategias y metodologías que facilitan su aprendizaje. Gargallo, Suárez y Pérez (2009) definen las estrategias de aprendizaje como “un conjunto organizado, consciente e intencional de lo que hace el aprendiz para lograr con eficacia un objetivo de aprendizaje en un contexto social dado” (p. 2).

Estas estrategias junto con los estilos de aprendizaje se integran dentro del aula y suponen un cambio en el rol pasivo del estudiante, donde el docente tendrá un papel de mediador que junto con el estudiante co-construyen el conocimiento.

Junto con los conceptos de estilos y estrategias de aprendizaje dentro de las investigaciones psicopedagógicas también llaman la atención los múltiples factores que se relacionan con el rendimiento académico, este trabajo se centra también en las técnicas y los hábitos de estudio, que son otros factores que interfieren directa o indirectamente en la tarea de estudiar.

Para las instituciones educativas, el rendimiento académico es un tema de suma importancia ya que no sólo determina el nivel de conocimiento del estudiante, sino que se utiliza como criterio de evaluación para desempeño escolar. De igual forma para mejorar el rendimiento académico las instituciones deberán tener en cuenta otros factores como son los económicos, emocionales y métodos de enseñanza que podrán interferir en el proceso de construcción del conocimiento.

Esta problemática que influye negativamente en la de la calidad educativa ha generado un mayor interés en el proceso de formación de los estudiantes, donde el docente, en su constante interacción se centrará en desarrollar y fomentar el aprendizaje de des-

trezas, capacidades y habilidades permanentes (Giodan, 2006) para favorecer la adquisición del conocimiento.

Para mejorar la calidad de la enseñanza, las instituciones educativas, deberán conocer la manera cómo aprenden los estudiantes, no solo para garantizar una formación académica adecuada sino también para motivar al docente a identificar qué estrategias de enseñanza son las más apropiadas de acuerdo a habilidades específicas de sus estudiantes o estilos de aprendizaje, para transformar los métodos de enseñanza y así promover acciones no solo destinadas a aprobar la materia sino para generar un aprendizaje significativo.

### **1.1 Problema y objetivos**

Actualmente el Ministerio de Educación Nacional (MEN) plantea como desafío mejorar el rendimiento académico de los estudiantes que asisten a las instituciones educativas tanto públicas como privadas, argumentando que la construcción del conocimiento por parte de los estudiantes se puede lograr a pesar de las condiciones adversas sean a nivel social, económico o cultural, y además los estudiantes podrían alcanzar buenos resultados si la intervención de didácticas educativas se utilizarán eficazmente para mejorar la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje (MEN, 2001). De igual forma el MEN expone que las diferencias en el desempeño de los estudiantes no radican en la ubicación rural o urbana de las escuelas, o en su condición de públicas o privadas, sino en otros factores, algunos de ellos modificables mediante pedagogías adecuadas.

Con este trabajo se pretende sensibilizar a la comunidad educativa sobre estas condiciones que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello se estu-

dian variables como los estilos y estrategias de aprendizaje y las técnicas y hábitos de estudio y sus posibles implicaciones en el rendimiento académico.

### ***Objetivo General***

Identificar las técnicas y hábitos de estudio de estudio, estilos y estrategias de aprendizaje que inciden en el rendimiento académico en una muestra de estudiantes entre los 12 y 17 años de edad de la Institución Educativa “Colegio Hispanoamericano”, Municipio de Valledupar, Cesar, Colombia, que permitan diseñar un programa de intervención de acuerdo a los resultados obtenidos.

### ***Objetivos específicos:***

- Analizar los estilos y estrategias de aprendizaje de los estudiantes entre los 12 y 17 años de edad.
- Conocer técnicas y hábitos de estudio de los estudiantes entre los 12 y 17 años de edad.
- Estudiar la relación entre las estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el rendimiento académico.
- Estudiar qué estrategia es utilizada con mayor frecuencia en los estudiantes de bachillerato y si se relaciona positivamente con el rendimiento académico
- Diseñar un programa de intervención educativa que dé respuesta a las necesidades encontradas.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Estilos de aprendizaje**

Diversas definiciones encontradas sobre “los estilos de aprendizaje”, los definen como indicadores que explican cómo aprende una persona para dar respuesta a las tareas de aprendizaje.

Kolb (1984), entiende estos estilos como diferencias generalizadas que se orientan hacia el aprendizaje, basadas en el grado relativo de énfasis puesto por los estudiantes sobre los cuatro pasos del proceso de aprendizaje. Plantea un modelo de clasificación, que indica que estilos de aprendizaje domina en el estudiante y que a partir de éste se da en mayor o menor medida el aprendizaje. De acuerdo a ese estilo predominante el estudiante aprenderá mejor cuando se le proporcionan situaciones de aprendizaje de acuerdo a su estilo de aprendizaje preferente.

Por su parte, Alonso, Gallego y Honey (1994), asumen la definición de Keefe (1979) y definen que los estilos de aprendizaje son rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que sirven como indicadores relativamente estables de cómo perciben los estudiantes, interaccionan y responden a sus ambientes de aprendizaje.

En las últimas dos décadas las investigaciones plantean la existencia de diferentes teorías de estilos de aprendizaje.

La propuesta por Alonso, Gallego y Honey (1994) se mantiene como una de las propuestas más conocidas. Estos autores realizan una caracterización en la que identifican cuatro etapas de acuerdo al aprendizaje experiencial, y vinculan a cada una de estas a un estilo de aprendizaje particular. Plantean un estilo activo (entusiasmo excesivo en una actividad), un estilo reflexivo (observa las experiencias desde diferentes perspecti-

vas), un estilo teórico (buscan la racionalidad y la objetividad) y un estilo pragmático (los de aplicación práctica de las ideas).

Mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje impulsa a las instituciones educativas a interesarse cada vez en la forma cómo aprende el estudiante, para así direccionar metodologías que beneficien y hagan más efectivo los procesos de enseñanza. De igual forma se hace importante que el estudiante reconozca su propio estilo de aprendizaje para alcanzar un aprendizaje más significativo.

Esta investigación se centrará en el análisis de los estilos de aprendizaje en los estudiantes de bachillerato, con el objetivo identificar el estilo de aprendizaje preferente en el análisis de la información de acuerdo a las experiencias dentro del aula.

## ***2.2. Estrategias de aprendizaje***

Con el nacimiento de la psicología cognitiva se da origen al concepto de estrategia de aprendizaje, el aprendizaje deja de tomarse como un proceso aislado y se convierte en un proceso dinámico.

En el estudio del procesamiento de la información, la mente llega a ser comparada con un ordenador, donde el sistema de procesamiento humano, estaría formado por un hardware y un software, dicho hardware estaría constituido por unas estructuras de adquisición, almacenamiento y reproducción de información, y las estrategias equivaldrían al software, es decir los datos informativos que se podrían adquirir, almacenar y recuperar de muchas maneras en función del programa de estrategias que se utilice, es decir, las estrategias sirven para mejorar el procesamiento de la información (Beltrán, 2003).

Durante los últimos 35 años, los diversos estudios sobre las estrategias de aprendizaje, han dado lugar a diversas definiciones y tipologías.



Weinstein y Mayer (1986) hablan de ellas como “competencias necesarias y útiles para el aprendizaje efectivo, la retención de información y su aplicación posterior” (p.393.). Después de esta definición Mayer (2010) las define de un modo más general como “proceso cognitivo realizado por el alumno durante el aprendizaje que se orienta a mejorar el aprendizaje” (p.551).

Desde la teoría del procesamiento de la información, Román y Gallego (1994) categorizan las estrategias como secuencias de operaciones mentales que optimizan los procesos cognitivos (actividad cerebral encargada de transformar, coordinar, recuperar o utilizar una “representación mental” del mundo, Bernard, 1992; Neisser, 1981) estas estrategias permitirán manipular, controlar y direccionar el aprendizaje. Estas estrategias de procesamiento o estrategias cognitivas permitirán al estudiante optimizar, enseñar prevenir y corregir el funcionamiento de los procesos cognitivos; estos procesos se muestran de manera operativa por las estrategias de aprendizaje que utiliza dicho estudiante en las cuatro grandes fases del procesamiento de la información: 1) de adquisición, 2) de codificación o almacenamiento, 3) de recuperación o de evocación y 4) de apoyo.

Los diversos estudios que han surgido en el ámbito educativo sobre las estrategias de aprendizaje, han incrementado el interés por este tema lo que a su vez permitido que la investigación psicológica sobre el aprendizaje escolar no solo se centre en las limitaciones que algunos estudiantes muestran al momento de resolver una determinada tarea (Valle, Barca, González y Núñez, 1999) sino que han permitido la creación de diversas clasificaciones para explicar que estrategias son las más utilizadas y como favorecen la adquisición de conocimientos de acuerdo a los tipos de aprendizaje (Beltrán, 1996; Pozo

2000; Portilho 2009; Román y Gallego (1994) en la escala ACRA y Román y Poggioli, 2013)

### **2.3 La memoria como estrategia de aprendizaje**

Genovard y Gotzens (1990), citado por Gonzalez, Cabanach, Valle y Vazquez Groba (1994) menciona que las estrategias de aprendizaje son comportamientos desplegados por el estudiante que influyen en su proceso de codificación de la información y a su vez en el proceso de aprendizaje. Esta definición relaciona como un adecuado procesamiento de la información a aprender depende de una óptima codificación.

Según Bayas (2009), “el aprendizaje depende de la memoria para su permanencia y, de manera inversa, la memoria no tendría contenido si no tuviera lugar el aprendizaje”. En este sentido, existen numerosas definiciones sobre la memoria y todas concluyen en un proceso encargado de la retención y continua actualización de la información (conservar, fijar, reconocer, evocar, localizar hechos pasados).

Desde la perspectiva del procesamiento de la información los distintos tipos de estrategias, incluyen actividades tales como la selección y organización de la información, repetición del material para ser aprendido, relacionando el nuevo material con la información en la memoria y aumentando la significatividad del mismo, desde el ámbito educativo es importante tratar la memoria del aprendiz ya que este proceso le permitirá integrar nuevos conocimientos si atiende inicialmente la información relevante de la tarea que realiza o a la eficiencia o no de sus estrategias.

La memoria es una estrategia cognitiva de recopilación de información, que se basa en el análisis, la categorización de la información, así como, la relación de esta nueva información con información previa.

Portellano (2005), clasifica la memoria dos grandes modalidades de memoria en función del tiempo transcurrido para su almacenamiento: memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.

### ***2.3.1 Memoria a corto plazo.***

Es el proceso de retención inicial de la información. Es un área de almacenamiento limitada que acumula durante un corto tiempo la información recibida. El sistema de memoria a corto plazo almacena recuerdos mientras tienen lugar los cambios fisiológicos necesarios para el almacenamiento a largo plazo.

### ***2.3.2 Memoria a largo plazo:***

Nos permite codificar, almacenar, recuperar la información. Es un área de almacenamiento que tiene una capacidad y duración ilimitada. La información de la memoria de largo plazo se almacena después de organizarse y estructurarse la información.

Laroche (1999) menciona que desde 1953 se consideraron diferentes tipos de memoria y que estas que se asientan en circuitos neurobiológicos diferenciados. En el siguiente esquema podemos observar las numerosas regiones del cerebro que tratan diferentes dimensiones de la información y los recuerdan como contenidos diversos, Kolb y Wishaw (2003, p. 480.). Estas zonas están vinculadas a redes temporales o permanentes de las que depende el carácter global del recuerdo.

Diferentes tipos de memoria y su relación con la localización cerebral

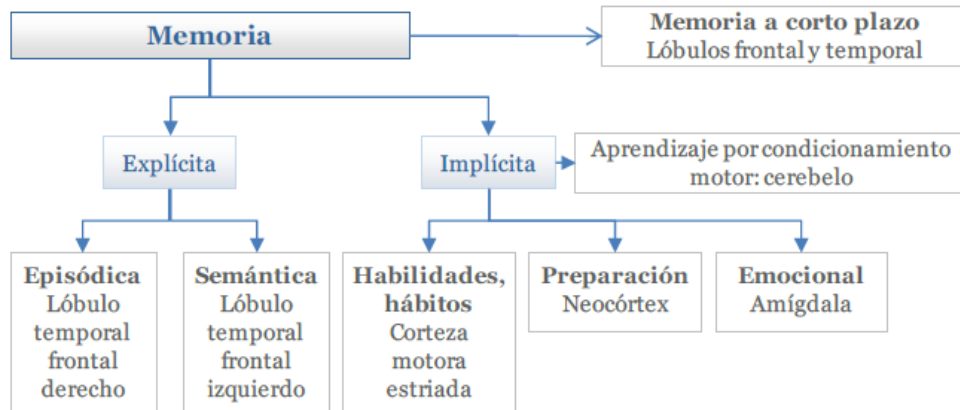


Figura 1. Regiones del cerebro implicados en la memoria

Fuente: Libro: Portellanos, J. (2005). Introducción a la neuropsicología p. 229

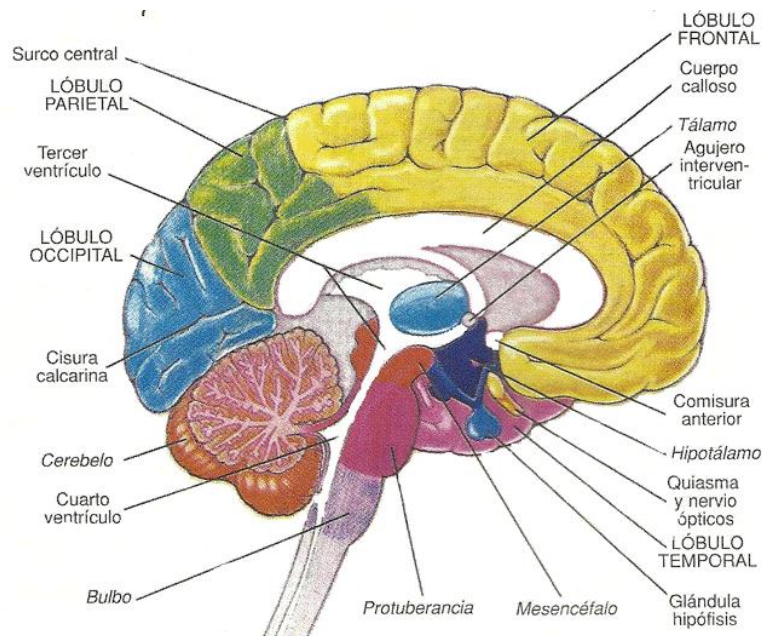


Figura 2. Imagen interna de la mitad izquierda del encéfalo

Fuente: <https://1.bp.blogspot.com/>

### 3. Técnicas y Hábitos de estudio

Algunos autores como Honey y Munford (1986) o Alonso y otros (2007) resaltan la importancia de detectar los tipos de estilos de aprendizaje entre el alumnado para conocer cómo aprenden y de qué manera y así mismo reconocen que las técnicas y hábitos de

estudio se construyen como herramientas necesarias para el aprendizaje de los estudiantes y a su vez incitan a un mejoramiento de la metodología docente.

Si bien los buenos hábitos de estudio, son conductas que se construyen desde las etapas iniciales de escolarización solo se mantienen gracias a la repetición del acto de estudiar bajo condiciones adecuadas, gracias a la motivación y destrezas individuales desarrolladas por los estudiantes. Al igual que el proceso de aprendizaje, la adquisición de los hábitos de estudio se formará de acuerdo a los contenidos y recursos que la escuela proporciona a sus estudiantes, diferentes metodologías de trabajo que impliquen técnicas de estudio variadas para que, con su adquisición, interiorización y aplicación constante, se desenvuelva en su vida académica (Núñez y Sánchez, 1991).

Bajwa, Gujjar, Shaheen y Ramzan (2011) mencionan que un estudiante no puede usar habilidades de estudio eficaces, hasta que no está teniendo buenos hábitos y argumentan que un individuo aprende con mayor rapidez y profundidad que otras personas debido a sus acertados hábitos de estudio. Los buenos hábitos de estudio se verán reflejados en la consecución de los logros académicos que posibilidad que los métodos de enseñanza tengan mejores resultados y que a su vez expresan el carácter y generan nuestra efectividad o ineffectividad de los mismos.

Otro de los conceptos a definir y de vital importancia en esta investigación es el relacionado a la utilización de técnicas de estudio, que junto con los hábitos de estudio juegan un papel importante dentro de los centros educativos en cuánto a al bajo rendimiento escolar ya que se han detectado fallas en la utilización adecuada de dichas técnicas.

García Huidobro (2000:16), entre otros autores, afirma que las técnicas de estudio son: “un conjunto de estrategias que permiten hacer un trabajo de la manera más rápida y

eficaz" o "ayudas prácticas para la tarea de estudiar, utilizados por el individuo con el propósito de mejorar la actividad realizada y elevar la calidad de lo que se produce" (Hernández, 1998).

Para el presente trabajo de investigación, y relacionando los conceptos anteriores, se definen los hábitos y técnicas de estudio como las distintas actividades que permiten al estudiante organizar la información que se transformará en aprendizaje y que a su vez dan cuenta del modo como enfrenta el estudiante su actividad académica y si posee métodos eficientes para estudiar, que incluyen las estrategias de aprendizaje.

#### **4. Rendimiento académico**

El estudio del rendimiento académico escolar es uno de los temas más investigados desde la psicología educativa, que influye en la labor docente y establece un reto para la mejora de la calidad educativa y busca permanentemente mejorar el aprovechamiento del estudiante (Kerliger, 1988)

Adell (2006), indica que el rendimiento académico es la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir durante su formación.

El rendimiento académico, ha sido relacionado con el nivel de conocimiento del estudiante, pero también ha sido utilizado como un sistema de medida para determinar el éxito o fracaso escolar de los estudiantes durante todo el proceso formativo. De igual forma este concepto no solo se limita al nivel de conocimiento que adquiere el estudiante en determinada área sino que también relaciona el cómo se obtiene ese conocimiento y el esfuerzo del estudiante para lograrlo (Touron, 1984).

La importancia del rendimiento académico radica principalmente en que, a través de este, el estudiante evidencia el logro de los objetivos educacionales. El rendimiento académico permite diagnosticar las habilidades y debilidades del estudiante en el proceso de aprendizaje.

Reconocer el estilo de aprendizaje de preferencia de los estudiantes en cierta forma facilita el desarrollo de técnicas y estrategias de aprendizaje, aspecto que su vez permitirá mejorar la forma cómo se enseña. Cuando se logra determinar el estilo de aprendizaje de un estudiante lo ideal sería que la estrategia también fortaleciera el estilo de aprendizaje, ya que la incongruencia entre estos dos factores podría generar aburrimiento, desmotivación hasta disgusto al momento de estudiar.

La forma como un estudiante estructura la información que recibe, establece la forma como responde a sus ambientes de aprendizaje. Cuando el estudiante muestra acciones específicas para asimilar esa nueva información, hablamos de un comportamiento habitual, de un hábito que le permite registrar, asimilar, almacenar y recuperar la información. Cuando este hábito se vuelve eficaz, se funda como una habilidad cognitiva, esa habilidad efectiva, se convertirá entonces en una destreza específica, en una estrategia de aprendizaje que permitirá utilizar la información y dar respuesta a las demandas del medio. El estudiante de acuerdo a su estilo podrá ser capaz de dar respuesta a las tareas mostrando su capacidad para resolver los problemas de acuerdo a las estrategias que ha logrado desarrollar a largo de su proceso de aprendizaje.

En cuanto a las estrategias de aprendizaje, muchas investigaciones han pretendido relacionar el impacto de estas en el rendimiento académico, considerando que no sólo son importantes en el aprendizaje, sino que se encuentran íntimamente relacionada con la

motivación, aspecto que de igual forma interviene en la calidad del rendimiento de los estudiante en este ámbito educativo (Pérez, 2011). Cuando el estudiante logra desarrollar unas estrategias adecuadas, permitirán un aprendizaje más autónomos, sin embargo estas no son innatas, deben ser enseñadas, para lo cual se requiere que los profesores analicen y repiensen su propia práctica y, por lo tanto, analicen el qué enseñar, para qué y cómo hacerlo se convierte en una cuestión crucial. (Revel y Gonzales, 2007).

Pizano (2004), en su trabajo sobre el “Impacto de las estrategias de aprendizaje en el rendimiento académico de estudiantes del tercer ciclo de la facultad de educación de Universidad Mayor de San Marcos” (UNMSM), concluye que las estrategias de aprendizaje influyen sobre el rendimiento académico, en un 95% y 99% en estudiantes universitarios. Otros estudios realizados (Massone y González, 2003; Oncins, 2008; De la Cruz y Anzaldo, 2008; González y Díaz, 2006) dan cuenta de la poca utilización de estrategias de aprendizaje por parte de los estudiantes de educación secundaria, cuestión que, según los autores, actuaría en perjuicio del aprendizaje.

Otras investigaciones han permitido evidenciar como el rendimiento académico ha sido influenciado por la interacción con los estilos de aprendizaje; Acevedo y Rocha (2011) relacionan este rendimiento con el estilo teórico y reflexivo; en este mismo sentido Esguerra y Guerrero (2010) lo asocian con el estilo activo y reflexivo. En contraste, Saldaña (2010), García, Peinado y Rojas (2007), Suazo (2007) y Cantú (2004), señalan que tomando en cuenta las notas de una asignatura no existe relación entre el desempeño académico y el grado con que cada uno de los estilos se manifiesta en el estudiante. Juárez, Hernández-Castro y Escoto (2011) encontraron que el estilo de aprendizaje predomi-



nante fue el reflexivo, sin embargo, no se encontró relación significativa entre los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico.

Esta investigación está orientada a explorar la problemática, no sólo de los estilos y estrategias de aprendizaje, sino también en las técnicas y hábitos de estudio que podrían estar alterando el proceso de enseñanza-aprendizaje y el rendimiento de los adolescentes de educación media. De igual forma, se pretende mostrar cuál es el uso que hacen los estudiantes de las estrategias de aprendizaje y qué tipo de estrategia es la más frecuente en la población estudiada, también se quiere evidenciar cuáles son los hábitos que fortalecen la organización y planificación del estudio, así como el estilo de aprendizaje predominante en la población estudiantil. Otro propósito planteado en esta investigación es el comparar la utilización de los estilos y estrategias de aprendizaje utilizados por los estudiantes, así como identificar los hábitos o técnicas que prefieren los estudiantes y que a su vez favorecen su la disposición por estudiar y la consolidación del aprendizaje.

Si bien se distinguen múltiples factores que inciden negativamente el rendimiento académico de los estudiantes, con esta investigación se desea realizar un diagnóstico que permita conocer en qué medida los estudiantes de educación media utilizan estrategias de aprendizaje, preferencia en los estilos de aprendizaje y técnicas a la hora de acceder al conocimiento.

### **3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN (METODOLOGÍA)**

#### **3.1 Problema que se plantea**

El presente trabajo pretende aportar información a las instituciones educativas en relación a la siguiente pregunta: ¿Cómo afecta el estilo de aprendizaje en el rendimiento académico de los estudiantes en edades comprendidas entre 12 y 17 años? ¿Qué estrategia de aprendizaje es la más utilizada por los estudiantes entre los 12 a 17 años para un mejor aprendizaje? ¿Cuáles son las técnicas y hábitos de estudio más frecuentes que influyen en el aprendizaje de los estudiantes entre los 12 a 17 años?

#### **3.2 Objetivo/ Hipótesis**

El objetivo general de la investigación consiste en conocer los hábitos y técnicas de estudio, estilos y estrategias de aprendizaje y determinar la relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria.

De este objetivo general se desprenden varios objetivos específicos de los cuales se plantean unas hipótesis.

**Objetivo 1:** Analizar el perfil de estilos de aprendizaje y de las estrategias de aprendizaje de los estudiantes entre los 12 y 17 años de edad.

**Hipótesis 1:** Existirá una relación entre el estilo de aprendizaje y estrategias de aprendizaje con el rendimiento académico.

**Objetivo 2:** Conocer los hábitos y técnicas de estudio de los estudiantes entre los 12 y 17 años de edad.

**Hipótesis 2:** Se espera encontrar una relación positiva entre las técnicas y hábitos de estudio con el rendimiento académico.

**Objetivo 3:** Estudiar la relación entre las estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el rendimiento académico.

**Hipótesis 3:** Se espera encontrar una correlación positiva y significativa entre las estrategias de aprendizaje y técnicas y hábitos de estudio en relación al rendimiento académico.

### **3.3 Diseño**

#### **Tipo de la investigación**

De acuerdo a Herrera (2008), el tipo de investigación es cuantitativa, porque se recogen y analizan datos cuantitativos o numéricos sobre variables y estudia la asociación o relación entre dichas variables.

#### **Diseño de la investigación**

El diseño de esta investigación es de tipo no experimental, descriptivo correccional, porque se recogen y analizan datos cuantitativos o numéricos sobre variables y se estudia la asociación o relación entre dichas variables; los resultados que se obtendrán en la medición de las variables serán tratados, para determinar el grado de asociación que existe entre cada una de ellas. (Van Dalen y Mayer, 1971, Alarcón, 1991, Hernández, Fernández y Baptista, 1991, Sánchez y Reyes, 2002).

#### **3.4 Población y muestra**

## Población

La población estará conformada por la totalidad de las estudiantes de la Institución Educativa Hispanoamericano. El plantel educativo se encuentra ubicado en la comuna 6 de Valledupar, que se caracteriza por ser de un estrato social medio alto. La institución cuenta con 25 años de experiencia, brinda servicios desde básica primaria, básica secundaria y media y se ocupa de formar estudiantes con valores y con conductas deseables para la sociedad en búsqueda de una educación integral.

## Muestra

El tipo de muestreo que se utilizará fue el intencionado por cuotas. El muestreo por cuotas se utiliza intencionadamente porque permite seleccionar los casos característicos de la población limitando la muestra a estos casos. Se seleccionarán 31 estudiantes, en edades comprendidas desde los 12-17 años, que cumplan con las siguientes condiciones de inclusión: bajo rendimiento académico, ausentismo escolar y alteraciones de comportamiento.

Asignatura	Desempeño	Desempeño	Desempeño	Desempeño
	Bajo	Básico	Alto	Superior
<b>Cien. Naturales</b>	13 (42%)	18 (58%)		
<b>Cien. Sociales</b>	3 (9,6%)	28 (90,3%)		
<b>Lenguaje</b>	5 (16,1%)	15 (48,3%)	10 (32,2%)	1 (3,2%)
<b>Inglés</b>	7 (22,5%)	12 (38,7%)	7 (22,5%)	5 (16,1%)
<b>Matemáticas</b>	16 (51,6%)	10 (32,2%)	5 (16,1%)	

Tabla 1. Distribución de la muestra de acuerdo al rendimiento académico de cada asignatura

El rendimiento académico, ha sido evaluado teniendo en cuenta escala de valoración nacional dada por el Ministerio de educacional nacional (desempeño superior: 90-100; desempeño alto: 80-90; desempeño básico: 60-79 y desempeño bajo: 10-59) en las notas de las asignaturas de matemáticas, inglés, lengua castellana, ciencias naturales y ciencias sociales, de igual forma se tuvo en cuenta el promedio de notas del primer bimestre.

Rendimiento	Frecuencia	Porcentaje
<b>Bajo</b>	5	16%
<b>Básico</b>	26	84%
<b>Superior</b>	0	0
<b>Total</b>	31	100%

Tabla 2. *Distribución por rendimiento*

De acuerdo al rendimiento académico reportado por el promedio de notas del primer bimestre encontramos que 5 de los estudiantes presentan un rendimiento bajo, lo que corresponde a un 16% de la muestra, 26 presentan un rendimiento académico básico, lo que representa al 84% de la muestra, no se reporta un rendimiento superior dentro de la muestra evaluada.

### **3.5 Variables medidas e instrumentos aplicados**

Variables demográficas: Sexo (masculino y femenino) y edad.

Edades	Hombre	Mujer	Total	Porcentaje
<b>12</b>	6	0	6	19,3
<b>13</b>	3	2	5	16,1
<b>14</b>	1	1	2	6,4
<b>15</b>	4	2	6	19,3
<b>16</b>	6	1	7	22,5
<b>17</b>	1	4	5	16,1
	21	10	31	100

Tabla 3. *Distribución de la muestra de acuerdo al Género y Edad*

Los alumnos se seleccionaron en función de la edad (12 y 17 años) y rendimiento académico, se evaluaron estudiantes de toda la secundaria principalmente de los cursos de séptimo y décimo grado. Entre grupo está integrado por 31 estudiantes, 21 hombres (67,7%) y 10 mujeres (32,2%); en relación a la edad, 7 estudiantes (22,5%) están en la de 16 años, 19 estudiantes (61,2%) se encuentran entre los 12 y 15 años y 5 (17,1%) cuenta con 17 años.

### ***Variables:***

**Estilos de Aprendizaje:** medidos mediante el Cuestionario de Honey-Alonso CHAEA (Alonso, Gallego y Honey, 1997) y CHAEA–Junior (Sotillo Delgado, 2014) diferenciados en cuatro Estilos: Activo, Reflexivo, Teórico y Pragmático. El Cuestionario de Honey-Alonso CHAEA consta de 80 afirmaciones divididas en cuatro secciones de 20 ítems correspondientes a los cuatro estilos de aprendizaje (activo, reflexivo, teórico y pragmático). El CHAEA-Junior nos permite descubrir el perfil preferente de Estilo de Aprendizaje (Activo – Reflexivo – Teórico – Pragmático) en estudiantes de Primaria y Secundaria teniendo en cuenta las características psicológicas de los niños de entre 9 y 14 años de edad, está conformado por 44 afirmaciones. Estas son pruebas autoadministrables con puntuación dicotómica, de acuerdo (signo +) o en desacuerdo (signo -). La puntuación absoluta que el estudiante obtenga en cada sección indica el grado de preferencia.

**Estrategias de aprendizaje:** evaluado a través de las Escalas de Estrategias de Aprendizaje (ACRA) de Román y Gallego (2013). Consta de cuatro escalas (procesos cognitivos) de Adquisición, Codificación, Recuperación y procesos meta cognitivos de Apoyo; 32 factores (estrategias de aprendizaje) y 119 ítems (tácticas o técnicas de apren-

dizaje). Dispone de cuatro opciones de respuesta A) Nunca o casi nunca, B) Algunas veces, C) Bastantes veces y D) Siempre o casi siempre. De acuerdo a ello, un puntaje alto o un promedio que se aproxime a los puntajes máximos indicaría un uso satisfactorio (más frecuente) de determinada estrategia; un puntaje bajo o un promedio tendiente a acercarse al puntaje mínimo indicaría un uso menos satisfactorio (menos frecuente) de la estrategia.

**Hábitos y técnicas de estudio (CHTE):** Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio de González y Fernández (2015). Consta de 50 afirmaciones, dividida en siete sesiones, Actitud hacia el estudio (10), Lugar de estudio (10), Estado físico del escolar (6), Plan de trabajo (10), Técnicas de estudio (9), Exámenes y ejercicios (5) y Trabajos (6). Es una prueba autoadministrable con puntuación dicotómica (si-no), permita el diagnóstico de aspectos o factores que directa o indirectamente inciden en la tarea de estudiar, recogiendo información sobre los hábitos y técnicas de estudio que permiten identificar si estas son deficientes o no existen en el estudiante.

**Rendimiento académico:** Nota de carácter numérico: de 0 a 10 del primer trimestre en curso.

### **3.6 Procedimiento**

Inicialmente se establece contacto con la psicóloga de la institución para que informe a los estudiantes, docentes y administrativos sobre los objetivos y los alcances de la investigación, de igual forma se informa sobre los instrumentos a utilizar, la psicóloga es quien entrega a los padres de familia los consentimientos para poder realizar la evaluación de los estudiantes. Los docentes suministran la información sobre los estudiantes de acuerdo a los criterios de inclusión: bajo rendimiento académico, ausentismo escolar y

alteraciones de comportamiento. La aplicación de los instrumentos se realizará en tres momentos diferentes con el fin de que no resulte incómodo para los estudiantes y en compañía de la Psicóloga de la institución.

### **3.7 Análisis de datos**

El análisis de los datos se realizará a través del programa de Excel de Microsoft (complemento: EZAnalyze). Se realizará un análisis descriptivo y un análisis correlacional (correlación de Pearson y Chi cuadrado). El nivel de significación utilizado para todos los análisis es de 0,05.

## **4. RESULTADOS**

### **4.1 Análisis de los estilos de aprendizaje**

Para el análisis de los resultados se utilizó el baremo general abreviado de la preferencia en estilos de aprendizaje propuesto por Alonso, Gallego y Honey (1997) para los estudiantes mayores de 14 años y para los resultados de los estudiantes en edades comprendidas de 12 a 14 años se utilizó el baremo de Sotillo Delgado (2012,2014).

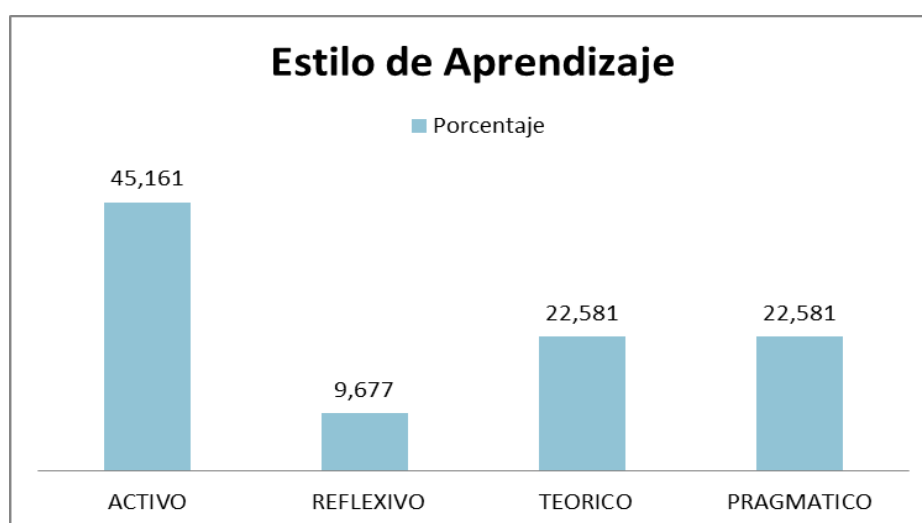


Grafico 1. Preferencia de estilos de aprendizaje



De acuerdo con los resultados de la aplicación de la prueba CHAEA y CHAEA-Junior, se observa en el Gráfico 1 que, de los 31 estudiantes, 14 muestran una preferencia a un estilo Activo (45,1%), 7 evidencian una preferencia tanto para el estilo Teóricos (22,5%) como para el Pragmático (22,5%) y en cuanto al estilo Reflexivo se observa una preferencia baja (3 estudiantes que equivalen a un 9,6% de la muestra.)

La mayor parte de los estudiantes presentan 3 o más estilos de aprendizaje con puntaje superior o igual a moderado. Se observa que dentro de la muestra las combinaciones preferentes de estilos, son hacia un tipo Activo/Pragmático, Activo/Teórico y Activo/Reflexivo. Así, las combinaciones de más de dos Estilos suponen que los estudiantes evidencian una preferencia por el estilo Activo/Teórico/Reflexivo y Activo/Pragmático/Reflexivo.

#### **4.2 Análisis de las Estrategias de Aprendizaje**

	Media	Desviación Típica	Mediana	Máximo
<b>Estrategias de adquisición</b>	52,6	10,3	53	96
<b>Estrategias de codificación</b>	111,8	13,2	115	139
<b>Estrategias de recuperación</b>	45,9	6,4	47	60
<b>Estrategias de apoyo</b>	86,9	11	87	114

Tabla 4. *Estadística descriptiva de las Escalas de Estrategia de Aprendizaje (ACRA)*

Los estadísticos descriptivos básicos de la muestra en relación a las estrategias de aprendizaje se describen en la tabla 6. En la población estudiada la estrategia más utilizada es la de recuperación de información, es decir, los estudiantes logran acceder a la información almacenada en la memoria a largo plazo (MLP), con un puntaje promedio de 45,9 puntos. La estrategia más deficitaria es la de codificación de la información con un puntaje promedio de 111,8 puntos. Este puntaje refleja la dificultad de los evaluados para

traducir de un código a otro código y por tratarse de una estrategia de procesamiento que interviene en el paso de la información de la memoria a corto plazo a la memoria de largo plazo se considera que todo el procesamiento cognitivo posterior podrá verse afectado pues la elaboración, organización y significado de la información no permitiría una adecuada consolidación para el momento que sea necesaria.

### 4.3 Análisis de las Técnicas y hábitos de estudios

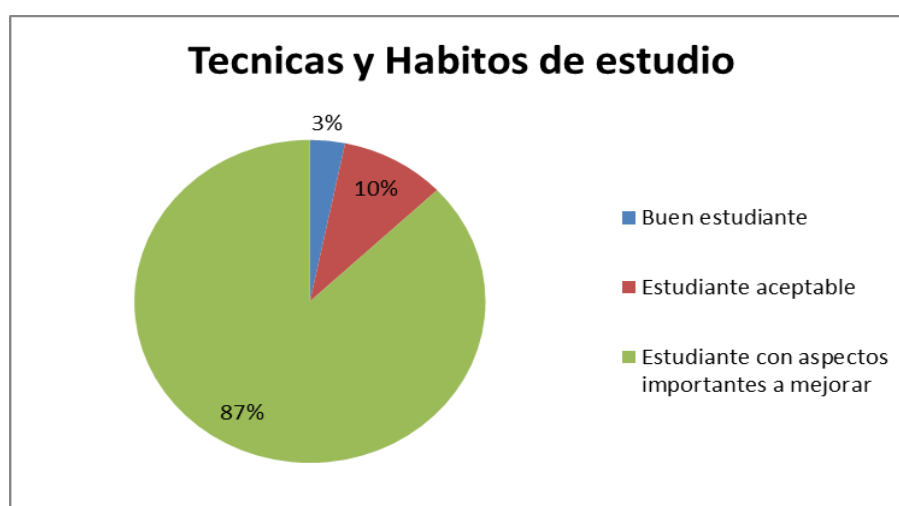


Grafico 2. Interpretación de puntuaciones directas CHTE

En el gráfico 2 los resultados del cuestionario de Técnicas y hábitos de estudio (CHTE) indican que dentro del grupo de estudiantes el 87% (27 estudiantes) evidencian una serie de aspectos negativos que inciden en el estudio. Se observa que solo el 3% (1 estudiante) posee adecuados hábitos de estudio, evidenciando buena disposición e interés.

#### **4.4 Correlación de estilo de aprendizaje y rendimiento en ciencias sociales.**

<b>Pearson Correlation</b>	<b>-,502</b>
<b>N</b>	31,000
<b>P</b>	,004

Tabla 5. *Correlación entre estilos de aprendizaje y rendimiento en cien. Sociales*

Como se puede observar en la Tabla 7, la correlación entre el rendimiento en ciencias sociales y los estilos de aprendizaje es significativa ( $p= 0,004$ )

#### **4.5 Correlación estrategia de aprendizaje y rendimiento en Matemáticas**

<b>Pearson Correlation</b>	<b>,434</b>
<b>N</b>	31,000
<b>P</b>	,015

Tabla 6. *Correlación entre estrategia de aprendizaje y rendimiento en Matemáticas.*

En esta tabla se muestra el resultado de la correlación significativa ( $p= 0,015$ ) obtenida entre la estrategia de aprendizaje de Adquisición y el rendimiento en el área de Matemáticas.

#### **4.6 Correlación estrategias de aprendizaje y técnicas y hábitos de estudio.**

<b>Pearson Correlation</b>	<b>Codificación</b>	<b>Recuperación</b>	<b>Apoyo</b>
<b>Técnicas y hábitos de estudio</b>	0,03	0,001	0,046

Tabla 7. *Correlación entre estrategias de aprendizaje y técnicas y hábitos de estudio*

En esta parte se muestran los resultados de las correlaciones obtenidas entre las técnicas y hábitos de estudio y las estrategias de aprendizaje, como puede verse en la Tabla 9. La correlación entre las técnicas y hábitos de estudio y la estrategia de codificación es significativa ( $p=0,030$ ). La correlación entre las técnicas y hábitos de estudio y la estrategia de recuperación es significativa ( $p=0,001$ ). La correlación entre las técnicas y hábitos de estudio y la estrategia de apoyo también es significativa ( $p=0,046$ ).

## **5. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1 Presentación**

Es de vital importancia reconocer que en la vida académica, los docentes buscan en sus estudiantes habilidades que faciliten su aprendizaje, si bien buscan perfeccionar los niveles de abstracción y para eso se apoyan en las estrategias de aprendizaje y suponen unas adecuadas técnicas y hábitos de estudio que faciliten la construcción del conocimiento. Se empieza a valorar el esfuerzo del estudiante y se hace una apuesta a las habilidades de estos para lograr el éxito escolar.

Aprender a estudiar requiere que el estudiante se concientice de cuáles factores (interno o externo) interviene en su éxito o fracaso en el estudio, por lo que se propone trabajar varias actividades dirigidas a fortalecer las estrategias de aprendizaje y técnicas y hábitos de estudio deficitarios.

Teniendo en cuenta los resultados, donde se ha indicado que el 87% de los estudiantes deben mejorar sus técnicas y hábitos de estudio, donde las estrategias de aprendizaje y técnicas y hábitos de estudio se correlacionan (excepto la estrategia de codificación) y entre la asignatura de matemáticas y la estrategia de adquisición, y que es necesario mejorar estos aspectos relacionados al rendimiento académico, esta propuesta se centra en mejorar la estrategia de codificación y las técnicas y hábitos de estudio.

Se pretende enseñar como modificar las técnicas que utilizan (en muchas ocasiones deficitarias), y los malos o pocos hábitos que poseen, así como afianzar las estrategias que exitosamente usan en favor de mejorar sus resultados académicos. Por medio de actividades prácticas, utilizando textos y ejercicios se pretende estimular y reforzar en

los estudiantes el desarrollo de una serie de aptitudes y actitudes que les permitan el éxito escolar.

## **5.2 Objetivos**

- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de las técnicas y hábitos de estudio para el aprendizaje.
- Reconocer cuales son las condiciones (internas y externas) que intervienen en la creación de los hábitos de estudio.
- Incrementar el uso de las técnicas y estrategias de aprendizaje que favorezcan el rendimiento de los estudiantes.
- Entrenar a los estudiantes en el uso de las técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje que beneficien su aprendizaje.

## **5.3 Metodología**

Para desarrollar este programa es necesario que el docente en compañía de la psicóloga, preparen con anticipación los materiales necesarios para el desarrollo de las actividades de igual forma se deberán crear estrategias motivacionales para mantener la participación e interés de los estudiantes. Los docentes y orientadora deberán mantener una adecuada disposición para explicar y orientar a los estudiantes para así evitar dificultades al momento de llevar a cabo las actividades.

Se resalta la participación activa de los docentes como también el fomentar un espacio de respeto y colaboración entre estos y los estudiantes. También es importante que la cantidad de estudiantes permita una atención más individualizada ya que cada estudiante tiene unas necesidades concretas.

El papel del profesor y orientador escolar será de mediador, pues son quienes direccionarán, explicarán y orientarán a los estudiantes para lograr un buen proceso de enseñanza-aprendizaje.

En este programa se hace necesario reconocer los conocimientos previos de los estudiantes para que a partir de sus experiencias se empiecen a tratar algunas actividades (hábitos de estudio). Se pretende generar debates, pensamiento crítico, para que el estudiante indague y auto descubra que sucede en su proceso de aprendizaje y cómo podría modificar su conducta respecto al estudio.

#### **5.4 Actividades**

A continuación se describen, en primer lugar, las actividades dirigidas a mejorar las técnicas y hábitos de estudio y en segundo lugar se presentarán actividades para el fortalecimiento de las estrategias de aprendizaje especialmente de codificación sin dejar de lado el resto de estas.

<b>Programa de intervención para estimular y fortalecer los hábitos y técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje</b>
<b>Actividad 1: Fundamentos teóricos sobre estrategias, hábitos y técnicas de estudio</b>
<b>Objetivo:</b> Concientizar a docentes y estudiantes sobre los conceptos de estrategias de aprendizaje, hábitos y técnicas de estudio y problemas relacionados con el rendimiento académico.
<b>Metodología:</b> se realizará una cátedra magistral dentro del aula donde se profundizarán temas sobre los problemas más frecuentes relacionados al estudio, desde aspectos escolares (falta de estrategias pedagógicas, métodos de estudio) hasta individuales (baja motivación, dificultades específicas para el aprendizaje) que permitan mayor comprensión de los condicionantes del éxito escolar. Se fomentará la participación de los asistentes por medio de preguntas dirigidas a favorecer la comprensión de las ideas principales tratadas.
<b>Recursos:</b> Diapositivas, video beam.
<b>Tiempo estimado:</b> 60 minutos

<b>Programa de intervención para estimular y fortalecer los hábitos y técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje</b>
<b>Actividad 2: ¿Cómo estás de hábitos de estudio?</b>
<b>Objetivo:</b> Concienciar al estudiante sobre sus hábitos de estudio.
<b>Metodología:</b> Se les entrega un cuestionario a los estudiantes con el cual se pretende identificar que tanto esfuerzo usan para sus actividades académicas (Ver Anexo 1). Una vez finalizado deben calificarlo de acuerdo a los criterios del mismo. (Ver Anexo 2). Después de esta actividad se le invita a realizar un repaso de los buenos hábitos de estudio, que consiste completar un esquema de acuerdo a la información recibida del cuestionario (Ver anexo 2). <sup>1</sup>
<b>Recursos:</b> Fotocopias cuestionario “¿Cómo estás de hábitos de estudio?” y “completa y Recuerda” y “Repaso de los buenos hábitos de estudio”, lápiz, borradores.
<b>Tiempo estimado:</b> 60 minutos

<b>Programa de intervención para estimular y fortalecer los hábitos y técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje</b>
<b>Actividad 3: Lugar de estudio</b>
<b>Objetivo:</b> Concienciar al estudiante sobre la elección de un lugar de estudio adecuado para mejorar su aprendizaje.
<b>Metodología:</b> Inicialmente se realizan preguntas a los estudiantes sobre su lugar de estudio para que logren reconocer las cualidades del mismo. Se realiza una capacitación corta sobre la importancia de tener un espacio cómodo y acogedor que facilite la realización de las actividades escolares. Se entrega un texto donde se especifican las características que debería su lugar de estudio (Ver Anexo 3). Una vez leído con detenimiento la información, se le solicita al estudiante que trate de memorizar las condiciones necesarias para tu <b>Lugar de estudio</b> . Se le entrega el mismo texto incompleto y se le solicita completar y recordar intentando no volver la hoja anterior (Ver Anexo 4). Después de esta actividad se le invita a realizar el cuestionario (Ver anexo 5): Tu Lugar de Estudio, de opción binaria donde se le cuestiona sobre el tema expuesto. <sup>2</sup>
<b>Recursos:</b> Fotocopias texto “Mi lugar de estudio”, “completa y Recuerda” y “cuestionario: tu lugar de estudio”, lápiz, borradores.
<b>Tiempo estimado:</b> 50 minutos

<b>Programa de intervención para estimular y fortalecer los hábitos y técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje</b>
<b>Actividad 4: LECTURA RÁPIDA<sup>3</sup></b>
<b>Objetivo:</b> Estimular la selección y comprensión de ideas claves principales de un texto para relacionarlas entre sí, conectarlas con ideas previas anteriores (nemo-tecnización, estrategia de codificación de la información)
<b>Metodología:</b> Se les presenta a los estudiantes un texto de acuerdo al grado escolar en el que se encuentren con el fin de que se hagan una idea general y rápida del texto, por medio la lectura de los títulos, palabras en negrita, dibujos, etc., se les instiga a que hagan comentarios sobre la información que se obtiene de esta lectura o traten de anticiparse al contenido del texto o hacerse preguntas sobre el mismo. El desarrollo de estas actividades será inicialmente de forma oral, favore-



ciendo la participación de todos los estudiantes. Primero, se da un tiempo (10-15 minutos para que lean los contenidos, luego se les preguntamos, de forma rápida sobre los contenidos del tema que han logrado retener de la lectura rápida que han realizado con anterioridad. Se incita al estudiantes a hacer una lectura detenida o comprensiva de cada párrafo, buscar en el diccionario sinónimos de las palabras desconocidas y escribir a lápiz su significado encima de dicha palabra y/o en la libreta, localizar la idea principal o título del párrafo en primer lugar, buscar después las ideas secundarias o buscar la palabra o palabras claves que representen esas ideas. Para su selección se puede utilizar el subrayado, la numeración de las ideas o su escritura en una hoja. Esta actividad se puede realizar de forma oral al inicio y escrito después.

**Recursos:** Fotocopias de textos escritos (narrativos, descriptivos, explicativos, etc.) acordes a los niveles escolar, lápices de colores, hojas en blanco, diccionarios.

**Tiempo estimado:** 50 minutos

**Programa de intervención para estimular y fortalecer los hábitos y técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje**

**Actividad 5: ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN<sup>3</sup>**

**Objetivo:** Favorecer los niveles de elaboración y organización de la información.

**Metodología:** Se le entrega a los estudiantes un documento sobre “LA NUTRICIÓN: un intercambio de sustancias” junto con una imagen de los diversos órganos que interviene en el proceso de digestión (Anexo 6). A partir de esta información traza una secuencia para estudiar el tema 1) se hace una lectura rápida, antes de comenzar a leer cada párrafo, el estudiante debe mirar con detenimiento cada página, fijándose en aspectos importantes como: los títulos que aparecen, su tamaño y color, los párrafos que aparecen, numeración, textos coloreados, dibujos que acompañan. 2) Se le pregunta al estudiante cual es el tema del texto, debe mencionar al menos una palabra o idea clave. 3) De acuerdo a lo leído se incita al menor a relacionarlo con su vida real y con las cosas que hace habitualmente, para mejorar la comprensión del tema, se le pide que si sabe algo más lo escriba y que sea con sus palabras. 4) Se entrega una hoja para que antes de empezar a leer, escriba los títulos que aparecen en el texto, aspecto que puede ayudarle a comprender lo que va a leer. 5) En el momento de leer detenidamente los párrafos, a partir de los títulos que encabeza cada párrafo, se le solicita al estudiante colocar atención a las palabras destacadas en negrita, que dicen cosas importantes. A medida que vaya leyendo, escribir las palabras que no entienda para buscar el sinónimo que mejor conozca. 6) Realizar un **esquema** para organizar las ideas del texto (Anexo 7) donde debe: a) poner un título: en letra mayúscula para que destaque. b) encajar las ideas principales bajo el título (puede utilizar una preguntas claves para comprender mejor la idea), c) escribir las ideas secundarias que se incluirán bajo la idea principal, d) completar el esquema con toda la información que contenga el texto.

**Recursos:** Fotocopias del texto, imagen, y esquema, hojas en blanco, lápiz, lapiceros y marcadores de diversos colores, diccionarios.

**Tiempo estimado:** 60 minutos

<b>Programa de intervención para estimular y fortalecer los hábitos y técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje</b>
<b>Actividad 6: MEMORIZACIÓN Y RECUPERACIÓN DE LA INFORMACIÓN</b>
<b>Objetivo:</b> Mejorar el proceso de evocación e los estudiantes antes de exponer algo oralmente o por escrito.
<b>Metodología:</b> En esta actividad se utilizará la Imagen n°2 del Anexo 6, por medio de la técnica de la <b>asociación de imágenes</b> para recordar las ideas principales del texto. Ahora el estudiante asume el rol de docente y tendrá que explicar a otro compañero/a de la clase lo que has puesto en tu esquema. Deberá realizar 4 preguntas cortas del texto y formúlaselas oralmente a un compañero. El docente entregara a los estudiantes una actividad de emparejamiento done en una columna coloque Los aparatos y sistemas que participan en el intercambio y en otra columna las funciones, el estudiante deberá asociar cada uno de con su respectiva función.
<b>Recursos:</b> Fotocopias de la imagen y actividad de emparejamiento, lápiz, lapiceros y marcadores de diversos colores, diccionarios.
<b>Tiempo estimado:</b> 60 minutos

1. VALVERDE, M. (2012). Cuadernillo de estrategias para la mejora del estudio N°3. Departamento de Orientación del Campo de Gibraltar. Recuperado de <http://entrepasillosyaulas.blogspot.com.co/2012/10/cuadernillos-de-estrategias-para-la.html>
2. JIMÉNEZ, J. GONZÁLEZ, J. (2004). Método para Desarrollar hábitos y Técnicas de estudio (Bachillerato y Universidad). Ed: La tierra de hoy. Madrid.
3. VALVERDE, M. (2012). Estrategia para la mejora del estudio y aprendizaje. Cuadernillos 1 y 2. Departamento de Orientación del Campo de Gibraltar. Recuperado de <http://entrepasillosyaulas.blogspot.com.co/2012/10/cuadernillos-de-estrategias-para-la.html>

## **5.5 Evaluación**

La evaluación sería la siguiente:

De acuerdo a los resultados obtenidos en el Test de Técnicas y Hábitos de estudio (CHTE), aplicado inicialmente que permitió hacer un perfil individual de las dificultades de los menores en cuanto a las técnicas y hábitos, posterior a la intervención se podría aplicar nuevamente el test para comprobar la evolución de cada estudiante, se podrá observar que dificultades continúan presentándose y cuales se han superado y de este modo se podrán realizar modificaciones para fortalecer el programa de intervención.

Se realizarán reuniones periódicas con el consejo académico y comité de evaluación y promoción bimestralmente, que permitirá evidenciar cambios en relación al rendimiento de los estudiantes como resultado del programa de intervención.

Citar a los padres de familia de manera regular para indagar su opinión sobre el programa, involucrarlos para que logren implementar en casa actividades para mejorar las estrategias de aprendizaje y técnicas y hábitos de estudio de sus hijos, de igual forma se pretende averiguar si ellos han percibido algún cambio positivo en sus hijos en relación al estudio.

Es importante llevar a cabo una evaluación continúa, con el fin de ir adecuando las actividades de acuerdo a los cambios presentados por los estudiantes y a los resultados académicos presentados por la institución bimestralmente.

## 5.6 Cronograma

Las actividades se desarrollarán durante un periodo académico (5 meses), una vez a la semana, en sesiones de 50 a 60 minutos. Las sesiones serán grupales con una participación máxima de 10 estudiantes por sesión para garantizar una intervención más individualizada.

SEMANAS	SESIONES	ACTIVIDADES
1 <sup>a</sup> .	Sesión 1	Fundamentos teóricos sobre estrategias, hábitos y técnicas de estudio
2 <sup>a</sup> .	Sesión 2	¿Cómo estás de hábitos de estudio?
3 <sup>a</sup> .	Sesión 3	Lugar de estudio
4 <sup>a</sup> .	Sesión 4	Lectura rápida
5 <sup>a</sup> .	Sesión 5	Organización de la información
6 <sup>a</sup> .	Sesión 6	Memorización y recuperación de la información

## 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 6.1 Discusión

El propósito de esta investigación fue analizar las variables estilos y estrategias de aprendizaje y técnicas y hábitos de estudio, así como evidenciar el desempeño de estos en el rendimiento académico. Para realizar este trabajo se contó con una muestra de 31 estudiantes, jóvenes entre los 12-17 años que presentaban un desempeño académico bajo (puntajes bajos en más de tres asignaturas).

Teniendo en cuenta que el objetivo general de este estudio ha sido determinar los estilos y estrategias de aprendizaje, las técnicas y hábitos de estudio y su influencia en el rendimiento académico, de acuerdo con los resultados, se podría decir que el objetivo en relación a los estilos de aprendizaje fue alcanzado ya que se logra evidenciar un estilo de aprendizaje predominante de tipo activo, estos resultados concuerdan con los obtenidos

por Sotillo (2012), con los cuales se ha podido demostrar que los estudiantes de Estilo de Aprendizaje Activo suelen obtener los peores rendimientos escolares ya que tienden a actuar primero sin pensar en las consecuencias, constantemente están en busca de experiencias nuevas, irrumpen con demasiado entusiasmo las tareas nuevas, se aburren con actividades a largos plazos y no les gusta reunir información, ni analizar datos (Morales et al. 2013).

A partir del análisis de los datos en relación a las estrategias de aprendizaje estos muestran que la estrategia más utilizada es la de recuperación de información y la estrategia más deficitaria es la de codificación. Estos resultados evidencian que los estudiantes presentan un déficit en el tipo de estrategias empleadas para su aprendizaje por lo que su rendimiento en general se ve afectado. Ayala, Martínez y Yuste (2004), encontraron datos muy parecidos al relacionar el uso de estrategias con el rendimiento, su investigación concluyó que el bajo uso de las estrategias de organización (codificación) interfiere en el rendimiento académico. En esta misma línea Juárez, Rodríguez y Luna (2012), en su investigación encontraron que el uso de las estrategias de adquisición, recuperación y apoyo, se relacionan positivamente con el rendimiento caso contrario al uso de estrategias de codificación. De igual forma evidencia una correlación entre la estrategia de Adquisición y el rendimiento en la asignatura de matemática, Marugán (2009) en su investigación mostró que el uso de estrategias de aprendizaje influyen en mayor medida en las tareas de recuerdo, por tanto el aprendizaje de las matemáticas exige entonces la aprender nueva información, sea por integración de información ya existente, que forman un todo organizado y significativo.

Si bien es cierto que varias investigaciones han supuesto un vínculo estrecho entre estrategias de aprendizaje y rendimiento académico, pero dentro de la esta investigación es importante mencionar que el rendimiento también puede verse afectado por otros factores externos al ámbito educativo a aspectos individuales relacionados con la capacidad intelectual, la ansiedad, mal estado físico, la baja motivación, el poco uso de técnica o hábitos de estudio, que intervienen de forma significativa en la actitud de los estudiantes respecto al estudio y su rendimiento académico. Los resultados obtenidos en relación a las técnicas y hábitos de estudio, indican que los estudiantes aún no poseen una metodología de estudio adecuada (cómo estudiar, dónde estudiar, cuándo estudiar, etc.), factor que podría estar ocasionando dificultades en el proceso de aprendizaje. Cabe mencionar que unos adecuados hábitos y técnicas de estudio permiten una mejor apropiación del conocimiento pero además, la adecuada práctica y manejo de estos permitirá a los estudiantes atender a las diversas demandas académicas en el contexto de formación (Díaz y Hernández, 2001; Bäuml, 2006).

En lo que se refiere al tercer objetivo, queda demostrado que existe una correlación positiva y significativa entre las estrategias de aprendizaje (codificación, recuperación y apoyo) y las técnicas y hábitos de estudio. En este sentido cabe destacar la importancia que tiene en el proceso de E/A el hecho de identificar un lugar único y concreto con el estudio. Tal y como lo plantea Mayo (1949), las condiciones ambientales son indispensables para favorecer el trabajo, en este caso el rendimiento escolar, factores como la iluminación, la temperatura y el contar con un sitio de estudio. Cuando el estudiante pone en práctica y de forma repetitiva acciones y/o actividades concretas para estudiar, está lle-

vando a cabo actividades específicas para aprender, estas se convertirán en un hábito y estos a su vez facilitan el proceso de aprendizaje.

## **6.2 Conclusiones**

Los resultados obtenidos en este estudio indican que existen correlaciones positivas entre las estrategias de aprendizaje de la escala de Recuperación, Codificación y Apoyo y las técnicas y hábitos de estudio. Es bien sabido que las condiciones ambientales y socioefectivas pueden afectar la productividad de las personas a la hora de desempeñar alguna actividad, en el proceso de enseñanza-aprendizaje es indispensable que el estudiante cuente con un espacio adecuado de acuerdo a las necesidades de aprendizaje para que logre enfrentar al estudio y realice un adecuado procesamiento de la información.

De acuerdo a los datos obtenidos se puede deducir que los estudiantes no hacen un uso habitual de las estrategias de adquisición, codificación, recuperación ni apoyo, aspecto que entorpece negativamente el proceso de aprendizaje.

Es indispensable que el estudiante, en esta etapa académica, desarrolle y establezca sus estrategias, técnicas y hábitos de estudio para que se conviertan en guía de su propio aprendizaje. De igual manera el docente, deberá facilitar un ambiente educativo adecuado y utilizar metodologías novedosas, para que el estudiante logre consolidar los conocimientos adquiridos en el aula.

El TFM presentado estuvo encaminado no solo a identificar la importancia de las estrategias de aprendizaje y técnicas y hábitos de estudio, sino también la relevancia de los estilos de aprendizaje, por lo que es importante que tanto docentes como padres de familia reconozcan los estilos y estrategias de aprendizaje de los estudiantes para así di-

señar herramientas pedagógicas que fomenten los diversos estilos de aprendizaje para favorecer el éxito escolar.

### **6.3 Limitaciones**

Dentro de la investigación se presentaron algunas limitaciones las cuáles influyeron en el desarrollo de la misma. Entre ellas:

Inicialmente se escoge un colegio público, se solicita las notas sobre el rendimiento académico a los docentes de cada grupo, algunos las facilitan otros se demoran aproximadamente una semana para entregarlas, aspecto que dificultó la selección de la muestra. Se logra reunir la muestra requerida, se inicia la aplicación de los diversos instrumentos a unos 18 estudiantes, los docentes colaboran cediendo en su hora de clase a los participantes, en ocasiones la Psicóloga, olvidaba apartar el espacio de la biblioteca para aplicar los cuestionarios. Después de 15 días de trabajo, el ministerio de educación nacional convoca a cese de actividades por dos meses aproximadamente. Viéndome obligada a buscar otra institución educativa privada.

En segundo lugar, se asiste al colegio Hispanoamericano, que coloca trabas para dar inicio del proceso de investigación. Solicita carta de la UNIR, por lo que se espera él envió digital de la misma. La psicóloga de la institución fue poco colaboradora, no comunica la intención a los rectores por lo que el proceso estuvo detenido una semana aproximadamente. Se empieza a buscar otra institución debido a la no respuesta de la institución. Después de una semana y media se inicia el proceso.

En tercer lugar, los datos sobre el rendimiento académico no fueron de las notas finales sino del primer bimestre o primer periodo académico.



En cuarto lugar, hubo demora para obtener el consentimiento debidamente diligenciado por parte de los padres.

En quinto lugar, las condiciones ambientales (temperatura) y personales obstaculizaron el debido proceso de aplicación, algunos estudiantes no deseaban continuar con los cuestionarios debido a la longitud de los mismos, respondían sin leer las preguntas por lo que se cuestiona la fiabilidad y validez de los resultados en general.

Finalmente, se ha incorporado poca información sobre la relación entre los conceptos de técnicas y hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje, se me dificultó encontrar literatura científica sobre la relación de estas dos variables en el rendimiento académico.

#### **6.4 Prospectiva**

Luego de realizar esta investigación y de hacer una exhaustiva búsqueda literaria teórica y científica para compilar la información necesaria, sería interesante:

- Realizar el mismo estudio en el grupo de estudiantes inicial para comparar los resultados.
- Ampliar la muestra a más estudiantes, donde se incluya tantos estudiantes con el buen y bajo rendimiento académico.
- También sería importante después de aplicada la intervención, volver a evaluar a la muestra para evidenciar evoluciones positivas o falencias.

## ***BIBLIOGRAFÍA***

- Alonso, C. Gallego, D y Honey, P. (1994). Los estilos de aprendizaje procedimientos de diagnóstico y mejora. (7ª Ed.). Mensajero: Bilbao
- Álvarez, M. y Fernández, R. (2015). Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio. CHTE. Madrid: Tea ediciones.
- Beltrán, J. (1993). Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje. Madrid: Síntesis. S.A.
- Beltrán, J. (2003). Estrategias de aprendizaje. Revista de educación, nº 332, pp. 55-73.
- Bernad, J. (2009). “Las estrategias de aprendizaje: Nueva Agenda para el éxito escolar”. Ediciones Universidad de Salamanca (España). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10366/69300>
- Camarero Suárez, F. J., Martín del Buey, F. D., y Herrero Díez, F. J. (2000). Estilos y estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios. Revista Psicothema, volumen (12), nº4.
- Claudia Alejandra Hernández, C. Rodríguez, N y Vargas, A.E. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los estudiantes en tres carreras de ingeniería. Revista de la educación superior, volumen (41), no. 163, pp. 67-87. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=60425380005>
- Díaz-Serrano, J y Miralles, P. (2016). La geografía en el tercer ciclo de educación primaria: estilos de aprendizaje y rendimiento académico. Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles n.º 72. Recuperado de <http://www.age-geografia.es/ojs/index.php/bage/article/view/2347>
- Enríquez, M. (2013). Hábitos y técnicas de estudio en la Universidad Mariana. Revista Unimar, volumen (31), nº2, pp. 81-97. Disponible en <http://www.umariana.edu.co/ojs-editorial/index.php/unimar/article/viewFile/339/290>

- Esguerra, G. Guerrero, P. (2010). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de Psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, volumen (6), núm. 1, pp. 97-109  
Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67916261008>.
- Gargallo, B. (1995). Estrategias de aprendizaje. Estado de la cuestión. Propuestas para la Intervención educativa. Ediciones Universidad de Salamanca (España).
- Gargallo, B. (1997). La enseñanza de estrategias de aprendizaje en el currículum escolar. Un programa de intervención en 6.º De primaria. *Revista de Educación*, núm. 312, pp. 227-246.
- Gargallo, B. (200). Procedimientos. Estrategias de aprendizaje. Su naturaleza, enseñanza y evaluación. Tirant lo Blanch: Valencia.
- Gargallo, B. (2003). Aprendizaje estratégico. Un programa de enseñanza de estrategias de aprendizaje en 1º de ESO. *Infancia y aprendizaje*, volumen (26) nº2, pp. 163-180.
- GARGALLO, B., SUÁREZ, J. M. y PÉREZ, C. (2009). El cuestionario CEVEAPEU. Un instrumento para la evaluación de las estrategias de aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa (RELIEVE)*, volumen (15), nº 2, pp. 1-31.
- González, D. y Díaz, Y. (2006). La importancia de promover en el aula estrategias de aprendizaje para elevar el nivel académico en los estudiantes de Psicología. *Revista Iberoamericana de Educación* En: [http:// www.rieoei.org/investigacion/1379Gonzalez.pdf](http://www.rieoei.org/investigacion/1379Gonzalez.pdf)
- González, M. (2013). Los estilos de enseñanza y aprendizaje como soporte de la actividad docente. *Revista Estilos de Aprendizaje*, volumen (11), nº11.
- Guirao, P. (2013). Técnicas y hábitos de estudio de la asignatura de Historia en Secundaria y Bachillerato. *GeoGraphos*. [En línea]. Alicante: Grupo Interdisciplinario de Estudios Críti-

cos y de América Latina (GIECRYAL) de la Universidad de Alicante, volumen. 4, nº 42, pp. 240-265.

Hernández, B. (2013). Causas del bajo rendimiento escolar origina un alto nivel de deserción escolar y habilidades para estudiar ayudan a mejorar el rendimiento escolar. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. ISSN 2007 - 2619

Hernández, J.A. Tamez, C y Lozano, A. (2013). Incidencia de los estilos de aprendizaje en el aprovechamiento académico de los estudiantes de comunicación utilizando el iPod. Revista de Estilos de Aprendizaje, Volumen (11), nº 2.

Isabel Cuadrado, I. Monroy, Fca. y Montaña, A. (2011). Características propias de los estilos de aprendizaje de los estudiantes de maestro de educación infantil. International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista de Psicología, volume (3), N°1, pp.: 217-226. ISSN: 0214-9877

Javaloyes, M.J. (XXXX). Enseñanza de estrategias de aprendizaje en el aula. Estudio descriptivo en profesorado de niveles no universitarios. Universidad de Valladolid. Unpublished manuscript.

Jiménez, J. González, J. (2004). Método para Desarrollar hábitos y Técnicas de estudio (Bachillerato y Universidad). Ed: La tierra de hoy. Madrid.

Juárez, C.S., Rodríguez, G. y Luna, E. (2012). El cuestionario de estilos de aprendizaje CHAEA y la escala de estrategias de aprendizaje ACRA como herramienta potencial para la tutoría académica. Revista Estilos de Aprendizaje, volumen (10), nº10, pp. 1-27.

López, D. Indignares, Y Rodríguez, A. (2011) Estrategias de aprendizaje en estudiantes de educación media. Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia, volumen (7), nº 13.

- Lugo, J. Rodríguez, C. y Montijo, G. (2012). El cuestionario de estilos de aprendizaje CHAEA y la escala de estrategias de aprendizaje ACRA como herramienta potencial para la tutoría Académica. *Revista Estilos de Aprendizaje*, volumen (10), nº10.
- Massone, A. y González, G. (2003). Análisis del uso de estrategias cognitivas de aprendizaje en estudiantes de noveno año de educación general básica. Disponible en <http://www.rieoei.org/deloslectores/551Massone.pdf>. Recuperado: 23 de octubre del 2008
- Mejía, E y Escobar, H. (2012). Caracterización de procesos cognitivos de memoria, lenguaje y pensamiento, en estudiantes con bajo y alto rendimiento académico. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*, volumen (8), núm. 1, pp. 123-138
- Meneses, P.E. (2013). Estilos de aprendizaje en profesores de la universidad Tamaulipeca. *Revista Estilos de Aprendizaje*, volumen (11), nº11.
- Meza, J. (2012). Estilos y estrategias de aprendizaje En estudiantes universitarios de La ciudad de Huancayo. Unpublished manuscript. Retrieved 16 de Mayo de 2017de <https://es.scribd.com/document/317850671/Proyecto-de-Investigacion-Estilos-y-Estrategias-de-Aprendizaje-2008-Octubre-Final>
- Monereo, C. (1994). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Formación del profesorado y aplicación a la escuela*. Barcelona: Graó.
- Morales, A. Rojas, L. Hidalgo, C. García y R. Molinar, J. (2013). Relación entre estilos de aprendizaje, rendimiento académico y otras variables relevantes de estudiantes universitarios. *Revista Estilos de Aprendizaje*, volumen (11), nº12. Disponible en [http://www2.uned.es/revistaestilosdeaprendizaje/numero\\_12/articulos/articulo\\_9.pdf](http://www2.uned.es/revistaestilosdeaprendizaje/numero_12/articulos/articulo_9.pdf)

- Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, volumen (1), No. 2. Disponible en <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1n2/Edel.pdf>
- Pizano, G. (2012). Las estrategias de aprendizaje un avance para lograr el adecuado procesamiento de la información. Revista Investigación Educativa, volumen (16), nº 29, pp. 57 – 68.
- Portellanos, J. (2005). Introducción a la neuropsicología. Recuperado de [http://www.academia.edu/21194666/Introduccion\\_a\\_la\\_neuropsicologia-jose\\_antonio\\_portellano](http://www.academia.edu/21194666/Introduccion_a_la_neuropsicologia-jose_antonio_portellano)
- Proyecto: Orientación e Información para el colectivo de Garantía Social. Fundación Formación y Empleo. «Miguel Escalera». FOREM. Taller de Técnicas de Estudio. Disponible en <https://laborallatn.files.wordpress.com/2013/01/tc3a9cnicas-estudio.pdf>.
- Román, J. M. y Gallego, S. (2015). Escalas de Estrategias de Aprendizaje. ACRA. Madrid: TEA.
- Sotillo, J.F. (2014). El cuestionario CHAEA-Junior o cómo Diagnosticar el estilo de aprendizaje en Estudiantess de primaria y secundaria. Revista de Estilos de Aprendizaje, volumen (7), nº. 13.
- Tejedor, F. González, T y García, M. (2008). Estrategias atencionales y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. Revista Latinoamericana de Psicología, volumen (40), nº 1, pp. 123-132
- Valle, A. Barca, A. González, Ramón y Núñez, J.C. (1999) Las estrategias de aprendizaje. Revisión teórica y conceptual. Revista Latinoamericana de Psicología, volumen (31), nº 3, pp. 425-46.

- Valle, M. (2013). Estilos de aprendizaje y auto concepto académico en los estudiantes de bachillerato: diferencias entre modalidades. Revista Estilos de Aprendizaje, volumen (11), nº11.
- Valverde, M. (2012). Cuadernillo de estrategias para la mejora del estudio N°3. Departamento de Orientación del Campo de Gibraltar. Recuperado de <http://entrepasillosyaulas.blogspot.com.co/2012/10/cuadernillos-de-estrategias-para-la.html>
- Valverde, M. (2012). Estrategia para la mejora del estudio y aprendizaje. Cuadernillos 1 y 2. Departamento de Orientación del Campo de Gibraltar. Recuperado de <http://entrepasillosyaulas.blogspot.com.co/2012/10/cuadernillos-de-estrategias-para-la.html>
- Villamizar, G. (2008). Relación entre estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de Psicología. Revista Docencia Universitaria, Volumen (9), pp. 71 – 94.
- Weinstein, C. y Mayer, R. (1985). The teaching of learning strategies. En M. C. WITTRICK (Ed.). Handbook of research on teaching, 3ª ed. Nueva York: MacMillan Publishing Company

## Anexo 1

### MIS HABITOS DE ESTUDIO

#### : ¿CÓMO ESTÁS DE HÁBITOS DE ESTUDIO?

Vamos a ver si estás preparado o preparada para enfrentarte al esfuerzo que requiere el estudio. Así que contesta con sinceridad a las siguientes cuestiones. Al acabar podrás consultar el solucionario.

1. El tiempo que dedico al estudio se me hace largo y pesado.	Siempre	A veces	Nunca
2. Me interesan casi todas las asignaturas que estudio.	Siempre	A veces	Nunca
3. Duermo al menos 8 horas diarias.	Siempre	A veces	Nunca
4. Tengo dificultades para entender lo que leo.	Siempre	A veces	Nunca
5. Estudio siempre a la misma hora.	Siempre	A veces	Nunca
6. Anoto los deberes y la fecha de los exámenes en la Agenda.	Siempre	A veces	Nunca
7. Sólo estudio cuando tengo un examen.	Siempre	A veces	Nunca
8. Tengo dificultades para recordar las cosas que estudio.	Siempre	A veces	Nunca
9. Los resultados de mis exámenes se corresponden con el esfuerzo que hago.	Siempre	A veces	Nunca
10. Antes de estudiar, distribuyo el trabajo que tengo que hacer: primero lo difícil y acabo con lo fácil.	Siempre	A veces	Nunca
11. Dedico entre 12 y 15 horas semanales al estudio.	Siempre	A veces	Nunca
12. Cuando me pongo a estudiar tengo problemas para concentrarme.	Siempre	A veces	Nunca
13. Estudio con la televisión encendida o con música.	Siempre	A veces	Nunca
14. Estudio en el mismo sitio.	Siempre	A veces	Nunca
15. Tengo mis libros y apuntes ordenados y limpios.	Siempre	A veces	Nunca
16. Descubro fácilmente las ideas principales de lo que tengo que estudiar.	Siempre	A veces	Nunca
17. Llevo las asignaturas al día, no dejo ninguna sin estudiar.	Siempre	A veces	Nunca
18. Estudio sin que nadie me obligue.	Siempre	A veces	Nunca
19. Acostumbro a aprobar todos los exámenes.	Siempre	A veces	Nunca
20. Tengo dificultades para mantener la atención en clase.	Siempre	A veces	Nunca

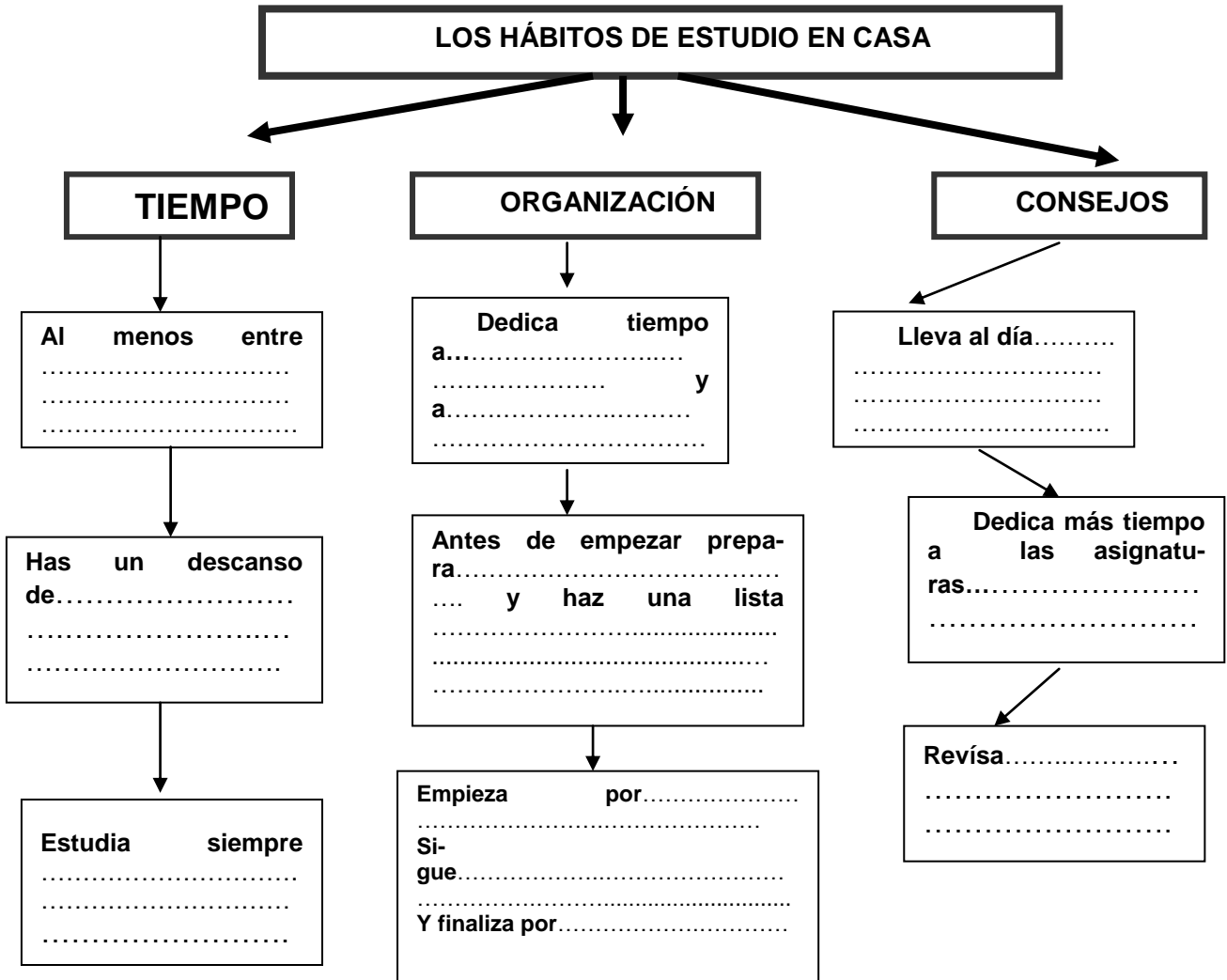
Mira en la página 4 y completa. He obtenido..... puntos y eso significa que

.....  
 .....  
 .....



## Anexo 2. ACTIVIDAD Nº 2: REPASO DE LOS BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Completa, con lo aprendido en la página anterior este mapa conceptual sobre:



Comprueba la puntuación que tienes y suma los puntos:

- Las respuestas "A veces" valen un punto cada una.
- Las respuestas "Siempre" valen 2 puntos, excepto en las preguntas número 1,4,7,8,12,13 que valen 0 puntos.
- Las respuestas "Nunca" valen 0 puntos, menos en las preguntas número 1,4,7,8,12,13 que valen 2 puntos.

😊😊 **Entre 40 y 31: Muy bien**, seguramente eres un buen estudiante y las cosas te deben ir bien. Si no es así, puede que te hayas confundido en algunas respuestas.

😊 **Entre 30 y 20: Bien**, con más esfuerzo y mejor técnica puedes sacar mayor partido a tu trabajo. Para saber cuáles son tus puntos débiles repasa el cuestionario en los apartados en los que has sacado una puntuación más baja.

⚠️ **Menos de 20: Estás rojo**, si quieres progresar y tener posibilidades de titular, tendrás que trabajar más duro y mejor. Para saber cuáles son los aspectos que debes mejorar revisa las respuestas y busca aquellas en las que has obtenido una puntuación más baja.

### ANEXO 3

Tu lugar de estudio ha de ser:

- **Siempre el mismo**, esto te hará más fácil conseguir el hábito de estudio diario y te ahorrará esfuerzos inútiles.
- **Tranquilo**, que no sea un lugar de paso o donde esté encendida la televisión.
- **Silencioso**, alejado de la televisión o de la radio. No te conviene escuchar música mientras estudias.
- **Bien iluminado**, cerca de una ventana y con un flexo (“lamparita de mesa”).
- **Con una temperatura adecuada**, evita el frío que te desconcentra y el calor que te da sueño.
- **Bien ventilado**, abre las puertas y las ventanas de vez en cuando para renovar el aire. Un ambiente cargado facilita la fatiga.
- **Organizado y limpio**, sin cosas por medio que te distraigan. Sólo con los imprescindibles para el estudio en ese momento.

➤ Tu lugar de estudio ha de tener:

- **Una mesa amplia**.
- **Una silla** con respaldo para mantener la espalda recta y apoyar los pies en el suelo sin tener las rodillas levantadas.
- **Una estantería** para colocar los libros y el material que necesitas para el instituto.
- **Un tablón de corcho** para que coloques tu horario de estudio, las fechas de los exámenes, avisos, etc.
- **Libros y diccionarios** para poder consultar tus dudas.

## ANEXO 4

### Mi lugar de estudio

*Recuerda y completa:*

1. El lugar de ..... debe ser siempre el mismo; esto hará más fácil que consigamos el ..... de estudio y nos ahorrará ..... innecesarios.
2. Un lugar tranquilo significa ..... o .....
3. Silencioso, lejos de ..... y de la radio. No es conveniente escuchar ..... mientras estudias.
4. Bien iluminado, cerca de una ventana y con un .....
5. Con una temperatura adecuada, pues ..... desconcentra y el ..... da sueño.
6. Bien ventilado, para ello abre ..... de vez en cuando, pues un ambiente cargado favorece la .....
7. El lugar debe estar limpio y ..... Evita poner objetos por medio.
8. El mobiliario imprescindible es el siguiente:  
.....  
y.....
9. La silla tendrá ..... para mantener la espalda ..... y los pies han de estar en el suelo sin tener ..... levantadas.
10. Describe como es tu lugar de estudio en casa:  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ANEXO 5

### Cuestionario 3. TU LUGAR DE ESTUDIO.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Es siempre el mismo lugar.  | F | V |
| 2. No es lugar de visitas ni reuniones.  | F | V |
| 3. La habitación es para mí solo.  | F | V |
| 4. Mi familia respeta mi tiempo de estudio evitando<br>Interrumpirme o molestarme.                           | F | V |
| 5. Estoy tranquilo y sin ruidos.   | F | V |
| 6. Cuando trabajo prescindo de escuchar música.  | F | V |
| 7. Estudio con la luz natural siempre que puedo.   | F | V |
| 8. La luz me llega por el lado contrario a la mano con la<br>que escribo.                                    | F | V |
| 9. Tengo una lámpara flexible para cuando hay poca luz<br>natural.   | F | V |
| 10. La bombilla es azulada.  | F | V |
| 11. Cada descanso procuro abrir las ventanas y puertas<br>para que se ventile.                               | F | V |
| 12. La mesa tiene la amplitud que necesito.  | F | V |
| 13. Su altura resulta cómoda para trabajar.  | F | V |
| 14. La silla tiene respaldo y me permite apoyar los pies en<br>el suelo sin tener que levantar las rodillas. | F | V |
| 15. Hay una estantería próxima en la que están los libros<br>y el material.                                  | F | V |
| 16. Tengo un tablero de corcho donde clavo flechas de<br>exámenes, notas, etc.                               | F | V |

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 17. La temperatura es agradable, ni frío ni calor.                        | F | V |
| 18. El espacio de estudio carece de juguetes u objetos que me distraigan. | F | V |
| 19. Está ordenado y sé dónde encontrar cada cosa.                         | F | V |
| 20. Procuero mantenerlo limpio  | F | V |

Si las respuestas al cuestionario son verdaderas, estás estudiando en perfectas condiciones.

Si tienes algunas respuestas negativas, escríbelas aquí y proponte la superación de una por semana.

### **ÁNIMO LO CONSEGUIRÁS**

1º.....

2º.....

3º.....

4º.....

5º.....

## ANEXO 6.

### 3

## LA NUTRICIÓN: un intercambio de sustancias

Para realizar la función de la nutrición, los seres vivos necesitan que se produzca un intercambio de sustancias ente el medio que les rodea y las células. Este intercambio se realiza de forma diferente si el ser vivo es unicelular o pluricelular.

### 1.1 Cómo se intercambian sustancias

#### ■ En los seres unicelulares

Los seres unicelulares realizan la función de la nutrición intercambiando sustancias **directamente** con el medio que les rodea. Es decir, los nutrientes y el oxígeno entran, a través de la membrana plasmática, al interior de la célula; los derechos salen al exterior a través de esta.

#### ■ En los seres pluricelulares

En los organismos pluricelulares como el ser humano, la mayoría de las células no están en contacto con el exterior y no pueden intercambiar sustancias directamente con él. La función de nutrición se realiza gracias a la acción conjunta de diferentes aparatos y sistemas que sirven de <<intermediarios>> entre el exterior y las células.

Los aparatos que intervienen en la nutrición de los seres humanos son el aparato digestivo, el aparato respiratorio, el aparato circulatorio, el sistema linfático y el aparato excretor.

### 1.2 Aparatos para el intercambio de sustancias

Los aparatos y sistemas que participan en el intercambio de sustancias entre el exterior y las células de nuestro organismo son las siguientes:

- 1 El aparato digestivo. Transforma los alimentos que ingerimos en sustancias más sencillas (nutrientes), que son absorbidas, y pasan a la sangre.
- 2 El aparato respiratorio. Toma el oxígeno (O<sub>2</sub>) del aire y lo cede a la sangre, y toma de ésta el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y lo expulsa al exterior.
- 3 El aparato circulatorio. Mediante la sangre, lleva hasta las células los nutrientes y el oxígeno, y transforma los desechos de éstas hasta los órganos excretores, donde son expulsados.
- 4 Sistema linfático. Colabora con el aparato circulatorio en el transporte de sustancias.
- 5 El aparato excretor. Toma de la sangre las sustancias de desecho producidas por la actividad celular, y las expulsa al exterior. En la excreción intervienen, además, otros órganos y aparatos (las glándulas sudoríparas, el aparato respiratorio,...).

1

Imagen n°1

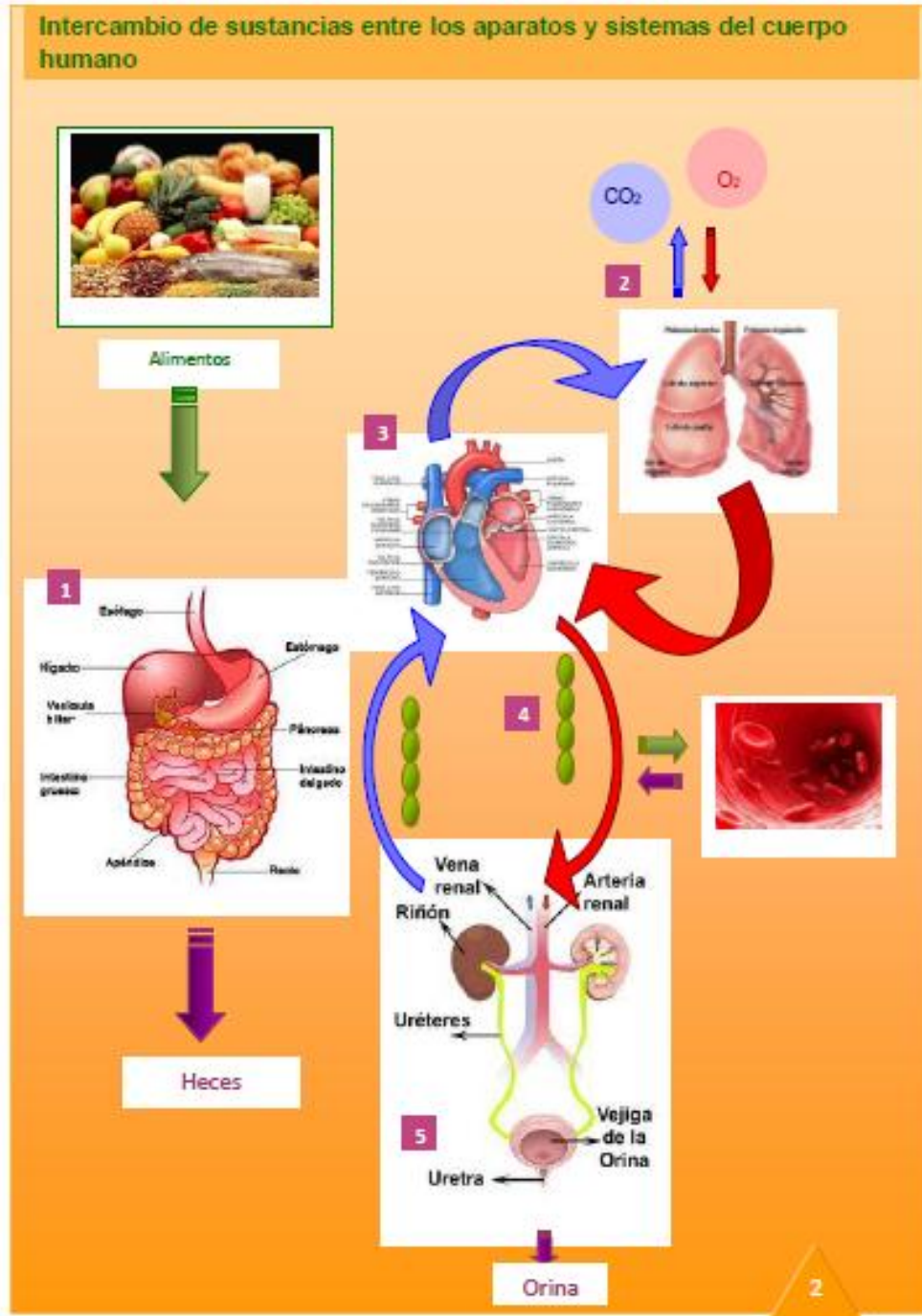


Imagen n° 2

