

**ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE PREDOMINANTES EN LOS
ESTUDIANTES DE SEGUNDO A OCTAVO SEMESTRE DE LA FACULTAD
DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE LA SABANA**

Diana Patricia Ospina Melo,

Diana Carolina Ruiz Trujillo.

Universidad de La Sabana

Tabla de Contenido

Tabla de Contenido	2
Resumen	3
Marco Conceptual	4
<i>Objetivos</i>	58
<i>Problema</i>	59
<i>Variables</i>	59
<i>Hipótesis</i>	60
<i>Método</i>	60
<i>Diseño de investigación</i>	60
<i>Participantes</i>	61
<i>Instrumento</i>	62
<i>Ficha técnica.</i>	62
<i>Descripción de la prueba.</i>	62
<i>Procedimiento</i>	64
Resultados	70
Discusión	84
Conclusiones	86
Referencias	89

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue establecer la correlación existente entre las estrategias de aprendizaje y los resultados académicos de los estudiantes de segundo a octavo semestre de Psicología de la Universidad de la Sabana, con el fin de identificar su efectividad. Para esto se tomó una muestra de 175 alumnos. Para la medición de las estrategias de aprendizaje se utilizó el cuestionario ACRA de Escalas de Estrategias de Aprendizaje de Román y Gallego (2001), y se correlacionó con los resultados académicos de los participantes. El diseño que se utilizó fue de tipo descriptivo correlacional. En este orden el análisis estadístico se inició con el análisis descriptivo y terminó con el análisis de las correlaciones. El hallazgo más importante fue descubrir que ninguno de los índices fue significativo y que algunas correlaciones fueron negativas. Lo cual indicó que no necesariamente quien tiene adecuadas estrategias de aprendizaje consigue mejores resultados académicos. Sin embargo en las puntuaciones generales de la prueba, se evidenció que tercer semestre obtuvo las mayores puntuaciones y que el mayor puntaje obtenido por todos los semestres se ubicó en la escala III (recuperación).

Estrategias de Aprendizaje Predominantes en los Estudiantes de Segundo a Octavo

Semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana

El presente Trabajo de Grado corresponde a los objetivos de investigación de la línea “Contexto Universitario y Formación Integral” de la Dirección de Estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana, el cual busca conocer las dinámicas de los estudiantes en cuanto a sus Estrategias de Aprendizaje, con el fin de proporcionar elementos a la Facultad para su proceso de mejoramiento y crecimiento, aportando a la enseñanza académica, a la estrategia pedagógica docente y al proceso mismo de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes.

La Universidad de La Sabana pretende ofrecer una educación de calidad con fines que llevan al perfeccionamiento humano de todos sus miembros, a partir de una atención personalizada, un ejercicio académico riguroso e interdisciplinario, con el fin de buscar, descubrir, comunicar y conservar la verdad en todos los campos del conocimiento y de esta forma contribuir al progreso de la sociedad.

La institución educativa a lo largo de su historia ha vivido el problema del bajo rendimiento académico, por parte de algunos alumnos, y para subsanar esta dificultad se han aplicado diferentes procedimientos y políticas educativas. Los resultados de éstas acciones han oscilado entre lo insignificante hasta lo relativamente deseable, pero nunca se ha encontrado una solución plena y definitiva, porque quizá no existe una solución válida para todos los casos, o porque los esfuerzos no han tenido la continuidad y la sistematización requeridas, o porque los métodos empleados no han sido los adecuados. Es claro, que se puede disminuir el efecto de algunos factores que operan negativamente en el proceso de enseñanza – aprendizaje y que se puedan formar actitudes que ayuden a

mejorar o incrementar el rendimiento académico de los alumnos. Partiendo del hecho de que los métodos se aprenden y se forman, éstos necesariamente deberían ser enseñados a partir de los primeros años de educación básica primaria, con el objetivo de que los niños adquieran un completo dominio sobre ellos, lo cual facilitaría en gran parte el aprovechamiento escolar futuro de cada uno de ellos. A medida que se avanza en el conocimiento, se estimulan nuevos procesos y se requiere de nuevos métodos que propendan no solo por la apropiación efectiva de algunos contenidos, sino que contribuyan a una incorporación más responsable y consciente de lo que ello implica.

En la Educación Superior, aunque se parte de los hábitos que debería haber adquirido el estudiante en su primaria básica, debe incorporar nuevas formas que sean acordes con sus propósitos, naturaleza y perfil universitario.

Además si se consideran los hábitos de estudio como necesarios y fundamentales en la formación integral de los alumnos, tal vez se lograría reducir la tensión emocional que se deriva del estudio y éste sería tomado como una actividad natural y agradable.

Se ha convertido en un comentario común afirmar que la universidad tiene como misión formar, antes que informar. En realidad hace lo uno y lo otro. En la universidad se comunica un conocimiento y se enseña al estudiante a adquirir y ampliar conocimientos mediante su propia iniciativa; se le suministran los instrumentos para criticar y renovar ese conocimiento y, sobre todo, se le brinda el ambiente propicio para desarrollar una mayor libertad. La organización del estudio es un aspecto formativo esencial del cual no son necesariamente responsables solo los estudiantes.

Sin duda alguna el reto en la etapa universitaria consiste en asumir la dirección personal de sus estudios: la disciplina personal sustituye a la disciplina impuesta (Hernandez, 1984).

La población estudiantil a menudo no se da cuenta de que estudiar es un complejo proceso dinámico en el cual, sentarse en un salón de clase a oír la exposición del profesor no es lo más importante, y resultará casi inútil si no operan otros factores (Woyno & Oñoro, 1963).

La manera como se estudia en una institución de Educación Superior, que puede ser o no una universidad, es, en muchos aspectos, distinta de la que se acostumbra generalmente en los niveles básicos y medios de educación.

La responsabilidad personal del estudiante universitario por el éxito o fracaso en sus estudios, se hace mayor, porque también es mayor la libertad que comenzará a disfrutar desde el momento de su ingreso a la institución.

De acuerdo con lo expresado por Woyno, W. & Oñoro, R. (1963):

Durante sus años de colegio, cada paso en el estudio de las distintas asignaturas estuvo sujeto a un estricto control: el profesor dictaba la tarea, los padres trataban de que ella se cumpliera a cabalidad; se le hacían frecuentes preguntas en las horas de clase; las calificaciones se enviaban mensualmente a la casa, señalando los puntos débiles y fuertes, y debían volver firmadas por el padre o acudiente. (p. 6)

El estudiante universitario se encuentra libre de la mayoría de estos controles, por lo tanto la responsabilidad por el resultado de los estudios recae en primer lugar sobre él mismo.

El estudiante universitario no puede descuidar en ningún momento del semestre el estudio efectivo de todas y cada una de las materias que corresponden a su curso y debe estar al día en sus notas de clase, trabajos prácticos, lectura y demás actividades relacionadas con ellas.

La situación del estudiante de reciente ingreso a la universidad, se agrava y hace crisis por el hecho de que los métodos de enseñanza universitaria difieren de los métodos de enseñanza escolar.

Sin embargo, la motivación del estudiante mejora, ya que al menos en la universidad las asignaturas cursadas van encaminadas a un objetivo profesional específico, así es que despiertan mayor interés académico.

Aunque persisten las lecciones catedráticas, la universidad combina el tradicional método receptivo con diversos métodos activos: trabajos grupales, seminarios, talleres, prácticas, laboratorios, sustentaciones y programas de investigación.

Según Hernandez (1984), el principiante debe adaptarse rápidamente a todos estos cambios. Y debe aprender, en el curso de las primeras semanas, que a los métodos de educación superior corresponde una educación de la autodisciplina y del esfuerzo voluntario; que el indispensable estudio diario, vigilado por los adultos en la etapa escolar, será en adelante una responsabilidad personal; que el conocimiento académicamente exigido no se limita a la “lección” del profesor; que no es posible aprobar los cursos simplemente memorizando para los exámenes; que se estudia por el gusto de hacerlo, no por obligación o carga.

El ambiente generoso y estimulante de la universidad mejorará en el joven que ingresa, la motivación y su actitud frente a las nuevas responsabilidades; adquirirá un nuevo tipo de madurez intelectual y emocional; mejorará su sociabilidad; ganará en autoafirmación y autoestima.

Sin embargo hay algo para lo cual el estudiante no está preparado, y deberá aprenderlo a partir de la nada, prácticamente inventarlo y es cómo hacer del estudio diario una responsabilidad personal.

La adquisición de buenos hábitos de estudio y de trabajo, implica un esfuerzo inicial para superar la frecuente disposición a seguir la línea de menor resistencia y eludir todo lo que implica un cambio en la rutina a la cual se ha acostumbrado.

Este esfuerzo debe dirigirse, en primer lugar, a organizar las actividades diarias en forma tal que le permita dedicar al estudio todo el tiempo que sea necesario dejando un margen suficiente para el descanso, alimentación, sueño, recreaciones, y además, tratando de ajustar todas estas actividades a un horario tan uniforme como lo permitan las circunstancias.

La metodología del estudio no es otra cosa que la dirección del trabajo de los alumnos con el fin de que llegue a ser educativo. Esta dirección del trabajo requiere, por una parte que el estudio se lleve a cabo como un trabajo más, atendiendo tanto a sus aspectos técnicos como a sus aspectos humanos. Exige por otra parte preparar a los alumnos para su trabajo profesional (Castillo, 1979).

La metodología del estudio es una responsabilidad compartida por profesores, compañeros, directivos y padres de alumnos, pero no se trata de responsabilidades independientes o ajenas entre sí, todas se relacionan y tienen una gran participación en la formación del alumno.

Es muy frecuente que tanto en el colegio como en la universidad, los padres piensen que la responsabilidad de orientar y ayudar a sus hijos en el estudio es exclusiva de los profesores. Por esto es importante aclarar que en todos los casos, los padres tienen siempre una responsabilidad y un papel concreto que desempeñar en relación con los estudios de sus hijos, sin dejar de lado que el más interesado en obtener beneficios es el mismo estudiante.

Los padres deben entonces facilitar el estudio de sus hijos en la casa. La actitud de los hijos hacia el estudio e incluso la eficacia en esta actividad depende bastante de las facilidades o dificultades que encuentran habitualmente en su casa. Si un joven es interrumpido constantemente por sus padres o hermanos, que tiene que trabajar todos los días en un lugar diferente, que escucha las conversaciones telefónicas, el televisor o el radio de los demás, no estará en condiciones de realizar un trabajo eficaz.

Según Castillo (1979), junto al ambiente material es importante también el ambiente humano que existe en el hogar.

Es importante tener en cuenta que el paso de la Educación Básica a la Educación Superior es un cambio radical en la vida del estudiante, pues aunque viene con ciertos hábitos de estudio, éstos se ven modificados gracias a las implicaciones intelectuales que se desarrollan en la misma. Uno de los factores más importantes en la vida universitaria es que el alumno adquiere por sí mismo una mayor responsabilidad ante sus actos.

El buen estudio en el hogar o en la institución depende también de los compañeros.

De acuerdo con lo expresado por Meenes (1977):

Nadie puede aprender por uno, nada puede reemplazar al propio estudio. Las observaciones de terceros pueden ayudar suministrando material que uno mismo ha descuidado u olvidado pueden presentar una interpretación nueva o diferente que permita una mejor comprensión de la asignatura y pueden escuchar una exposición suya y corregir sus errores. Confrontar los conocimientos da confianza en sí mismo, al igual que exponerlos para ayudar a un compañero menos avanzado favorece el propio aprendizaje. Pero el estudio en grupo es beneficioso únicamente si primero se ha estudiado bien a solas. (p. 29)

El estudio en grupo parece ser efectivo en la última fase de la preparación para los exámenes. Si el grupo no es muy grande y los miembros están bien preparados, se gana mucho con el tratamiento en común de los temas. Después de la discusión general es provechoso dividirse en grupos de dos; los miembros de cada pareja expondrán y se interrogarán por turno y recíprocamente. El estudio en grupo no reemplaza la tarea individual, pero puede ser un complemento efectivo de la misma.

Sin embargo, y como ya se había planteado anteriormente, la metodología del estudio de los jóvenes no depende de una sola persona o ambiente, sino que es una responsabilidad compartida; por esto la responsabilidad de los profesores en relación con el objetivo de que los alumnos aprendan a estudiar está íntimamente relacionada con la educación intelectual que deben promover en la clase que dirigen. Pero la enseñanza debe implicar, junto a lo anterior, un desarrollo de las capacidades y actitudes personales de cada alumno.

Desarrollar estas capacidades y actitudes significa, para el profesor, preocuparse no sólo de la asignatura en sí, sino también de los alumnos como aprendices de esta asignatura.

De acuerdo con lo expresado por Castillo (1979):

El profesor está dejando de ser considerado como un “decidor” y “explicador” para ser visto sobre todo como un guía que estimula y orienta el aprendizaje de sus alumnos. De ser únicamente fuente de datos, ha pasado también a ser fuente de motivación y orientación del trabajo de los alumnos con el fin de que a través de él, adquieran y desarrollen conocimientos, aptitudes, actitudes y hábitos para vivir. (p.34)

La tarea de un buen profesor no es enseñar todo, sino enseñar lo indispensable y estimular el trabajo personal, y es aquí donde surge la necesidad de enseñar también la forma de conseguir y organizar esta información, y que mejor manera y más productiva, que con unas adecuadas y eficaces estrategias de aprendizaje.

Cada uno de los profesores de un centro educativo forma parte siempre de un equipo humano. El modo de trabajar de los directivos de esa institución, influirá en los profesores en su forma de actuar, dirigir, de organización y de infinidad de factores que a su vez influirán en los jóvenes alumnos.

Por esto, entre los objetivos de la dirección de los centros educativos debe encontrarse el de lograr que todos los alumnos adquieran una metodología de trabajo intelectual, de forma que se pueda decir que saben estudiar.

Según Torre (1992), es necesario elaborar planes de implantación de estrategias de aprendizaje por parte del profesorado. Este autor cree que la facilidad para estudiar, el interés por los estudios, el deseo personal de entrar a la universidad y la capacidad de fijarse unos objetivos a corto y largo plazo constituyen la clave del éxito.

Por lo anterior, es importante tener en cuenta que la universidad tiene una gran responsabilidad moral frente a sus estudiantes.

En la universidad actual se invierte buena cantidad de energía en la formación de especialistas, pero lamentablemente los programas carecen en mucho de cursos sobre Metodología: de la lectura, del estudio, de la investigación, de la expresión oral. Cursos estos que bien realizados sentarán la mejor base para una educación auténtica, firme y estable. Base que sería a la vez el mejor soporte y el más definido punto de partida para la auto-educación de unos, el perfeccionamiento de otros, y no hay duda, el principio de la reeducación de muchos; fenómenos éstos que son realizables no sólo fuera de la

universidad sino dentro de ella, para evitar así que el universitario primero, y el profesional después, sean al fin de todo un simple depósito de información y nada más.

Si se desconocen los métodos de investigación tanto como el método de lectura, de estudio, y de expresión oral, la calidad del contenido de todo trabajo por bien intencionado que sea, resultará secundario y mediocre, dada la mentalidad del estudiante poco estimulado y no ayudado por un buen Metodólogo.

Entonces éste podría ser un buen programa de ayuda, que debería darse actualmente a los jóvenes universitarios en los primeros semestres de su carrera, para salvar a muchos de ellos de los fracasos que en otra forma serían irremediables, y hacer que logren en cambio, sacar el máximo de efectividad de los estudios en su paso por la universidad.

Es de gran importancia, que las directivas universitarias entren a tomar conciencia de la urgente necesidad de llenar estos vacíos en los programas de cada facultad, y ver la manera de incluir y llevar a cabo lo mejor posible estos cursos.

Aprender a estudiar correctamente es asegurar el éxito de todo trabajo intelectual, ya que nos permitirá asimilar el máximo de información en el menor tiempo posible. Todo lo que se estudia entendiéndolo, y reflexionándolo, queda como “archivado” en nuestra inteligencia y se conserva mejor y por más tiempo en la mente.

Para entender mejor el tema a tratar en el presente proyecto, es importante dar una definición de la significación de la palabra estrategia, la cual es entendida como el arte de coordinar las acciones y de obrar para alcanzar un objetivo, que en éste caso se refiere al aprendizaje.

De acuerdo con lo planteado por Nisbett & Shucksmith, (1987):

Los principales procesos cognitivos de procesamiento de información son los de Adquisición, Codificación o Almacenamiento y Recuperación, las Estrategias Cognitivas de Aprendizaje o Estrategias de Procesamiento pueden ser definidas como secuencias integradas de procedimientos o actividades mentales que se activan con el propósito de facilitar la adquisición, almacenamiento y/o utilización de la información. (Citado por Román, J. & Gallego, S., 2001, p.7)

Dicho de otra manera una Estrategia de Aprendizaje es un procedimiento que un alumno adquiere y emplea de forma intencional como instrumento flexible para aprender significativamente y solucionar problemas y demandas académicas. (Barriga, 1986).

El cerebro funciona como si fuera la condición de tres procesos cognitivos básicos: de adquisición, de codificación o almacenamiento y de recuperación o evocación.

Según Dansereau (1985), el pleno rendimiento del sistema cognitivo requiere la colaboración de otros procesos de naturaleza metacognitiva y social, a los que él denomina de apoyo (Citado por Roman & Gallego, 2001, p.8)

Según Monereo (1997), las estrategias varían según la información sea procesada a un nivel más superficial y fonológico (estrategias de repetición), o más profundo y semántico (estrategias de elaboración y de organización), existiendo, a parte, unas estrategias de apoyo relacionadas con los procesos motivacionales.

Una estrategia sería una acción socialmente medida y mediatizada por unos instrumentos, como son los procedimientos.

Proceso Cognitivo se entiende como aquella actividad cerebral encargada de transformar, transportar, reducir, coordinar, recuperar, o utilizar una “representación mental” del mundo. (Bernad, 1995).

De acuerdo con lo expresado por Román, J. & Gallego, S. (2001):

A partir de los conocimientos disponibles sobre los procesos cognitivos, se pueden deducir estrategias de procesamiento o estrategias cognitivas para su manipulación. Es decir, procedimientos que permitan optimizar, enseñar, prevenir y/o corregir su adecuado funcionamiento. Estos procedimientos mentales o estrategias de manejo, a las que suele denominarse microestrategias, tácticas de aprendizaje o estrategias de estudio suelen ser observables por contraposición a los procesos, que son constructos inferidos. (p.8)

Para entrar a profundizar en el método, teniendo en cuenta su significación teórica y epistemológica, empezaremos refiriéndonos a lo expuesto por un autor con un amplio conocimiento del tema.

Según Barahona (1979), la metodología es la ciencia del método. Método, en general, es el modo de decir o hacer con orden una cosa. En el lenguaje común, el Método se confunde con la Técnica y ésta, con el Arte; y las tres palabras responden a la pregunta “¿Cómo?”. En el uso científico, los tres términos se distinguen: Método es un procedimiento general para lograr con perfección un objetivo; Técnica, es un procedimiento particular, independiente del Método ó incluido en él; y el Arte es una habilidad personal.

La metodología busca y sigue un procedimiento válido que le permita comprobar objetivamente la verdad o falsedad de sus conocimientos, para que no sean tan solo resultado de sugerencias personales o colectivas.

La técnica, maneja los procedimientos ya conocidos y descubre otros para que sus principios sean efectivos en la práctica.

Según Arango (1968), si tomamos la palabra Método por su formación etimológica, encontramos que su significado preciso es el de camino; éste a su vez involucra las ideas de ir hacia un fin. Por lo que se podría decir entonces, que Método o Estrategia, es un camino que lleva a un determinado fin. En otras palabras, Método o Estrategia es una forma o manera de hacer algo bien y rápidamente.

No existe un camino único para ir de un lugar determinado a otro; así tampoco hay una única manera de realizar una acción, sino que varía la Estrategia según cada ejecutante, según la acción y otras circunstancias especiales y temporales. Por eso, aunque se dan algunas normas generales sobre Método de lectura, de estudio, de expresión escrita y expresión oral, es cada uno quien decide en un momento dado qué sea más conveniente; pues aunque para algunos no es apropiado decir que hay varios Métodos, sí creemos por lo menos que hay muchas maneras de mirar, interpretar y aplicar un Método dado.

El mejor Método o la Estrategia más conveniente es aquella por la cual cada persona ejecuta una acción lo mejor posible, en el menor tiempo posible y con el mínimo de esfuerzo posible. Y esto lo decidirá después de situarse entre sus propias circunstancias, y de haber pensado, previsto, analizado y medido las dificultades. A partir de lo cual podrá actuar con base firme. Pues no siempre en la vida real la línea recta resulta el camino más corto: todo depende de cada sujeto y sus circunstancias.

De acuerdo con lo expresado por Arango (1968):

La falta de un buen Método, o la creencia ciega de que el suyo es el mejor, es en gran parte la causa de la desaparición paulatina del sentido de autosuperación en el joven universitario. Sentido éste que era fuerte y notorio en los primeros años del bachillerato, y en muchos casos en todo el período preuniversitario.

Cada individuo tiene su propia Estrategia de Aprendizaje o al menos su propia manera de interpretarla, que se acomode mejor a sus posibilidades o intereses. Pero debe cuidarse de considerarla como exclusiva, única y perfecta, y cerrar así la mente a todo lo bueno de los demás. Es importante comprender que existen otras Estrategias que también llevan en sí la posibilidad de complementar, y muchas veces de superar, el de cada uno.

Según Maddox (1963), el Método en el estudio no sólo depende de la inteligencia y el esfuerzo, sino también de la eficacia de estos. Algunos estudiantes pueden hacer más trabajo que otros en un tiempo dado, y pueden hacerlo con mayor facilidad. Ello se debe, sin duda, en gran parte, a la inteligencia, pero ésta no es, en modo alguno, el único factor. De una manera aproximada, las diferencias, entre los individuos, en cuanto su capacidad para el trabajo y el estudio, vienen determinados por: la inteligencia y facultades especiales; actividad, esfuerzo y estrategias eficaces de aprendizaje; además de suerte y factores ambientales.

Como se planteaba anteriormente, el Método se define como el modo de decir o hacer con orden una cosa, es decir, que la metodología consiste en el arte de aplicar el Método más conveniente a una actividad determinada para conseguir con mayor facilidad y perfección el fin que se desea.

Es frecuente ver que los estudios no rinden lo que en realidad deberían rendir porque no se sabe estudiar. Las energías intelectuales de un individuo podrían ser más eficaces si las supiera aprovechar mejor.

Para tener éxito en los estudios hay que dedicarse a ellos con paciencia, pero con paciencia organizada e inteligente, es decir con Método (Barisani, 1979).

El filósofo Collin afirmaba: No basta tener buen ingenio, lo principal es usar bien de él. Generalmente hablando, sin Método no se logra nada. (Citado en Barisani, 1979)

Todo aprendizaje depende del estudio. De ahí la necesidad de adquirir Hábitos de estudio. Estos Hábitos sólo se logran a través de un constante esfuerzo personal. Saber cómo se estudia significa saber cómo pensar, observar, analizar y organizar; es decir, saber ser mentalmente eficiente. Por esto se ha perfeccionado el arte de estudiar.

Según Barisani (1979), para que un estudiante aprenda debe seguir un Método y una disciplina. Si el individuo se somete a un Método o a un plan de trabajo será notable la simplificación de la tarea y el aumento en el rendimiento. No se debe nunca dejar de ajustarse a un plan orgánico de trabajo y a un Método o plan de vida, porque toda tarea, como es lógico, necesita para su realización un plan previo: un programa, una distribución horaria, que den un orden lógico a los pasos a realizar.

Jolivet afirmaba que: El Método tiene por efecto disciplinar el espíritu, excluir de sus investigaciones el capricho y la casualidad, adaptar el esfuerzo a las exigencias del objeto, y determinar los medios de investigación y el orden de ésta. (Citado por Barisani, 1979).

En conclusión se puede decir que el Método es el modo de decir o hacer una cosa con orden y según ciertos principios. Para lograr realizar este procedimiento, es necesario acudir a algunas herramientas (técnicas) y a algunas costumbres adquiridas (hábitos). Por lo tanto para lograr adoptar unas adecuadas estrategias de aprendizaje, es importante clarificar las técnicas que se utilizarán e identificar los hábitos más efectivos par así lograr mejores resultados académicos.

Es evidente que tanto el estudiante eficaz como el ineficaz se comporta de manera muy distinta en el proceso de aprender y estudiar.

Según Bernad (1995), el estudiante eficaz es un sujeto que planifica lo que hace y, en tal sentido, no se ocupa sólo de lo que intenta aprender sino de cómo puede aprenderlo del modo más eficaz. Por esto dedica más tiempo a la planificación que a la ejecución. Esto en oposición al estudiante ineficaz, que es impulsivo y no programa previamente lo que intenta conseguir.

Así mismo, el estudiante eficaz, aprende utilizando variedad de instrumentos; no solo se fija en las palabras, sino que intenta traducirlas en esquemas y gráficos, es decir, intenta estructurar la información que baraja hasta convertirla en un producto personal. Además intenta tener un conjunto de métodos para hacer las diferentes tareas con las que se enfrenta diariamente.

Por otro lado, el estudiante eficaz se controla mucho: se fija tiempos y metas muy concretas. El estudiante ineficaz no capta la importancia que tiene el definir con precisión lo que quiere conseguir, por eso tampoco sabe si lo consigue o no.

Habiendo esclarecido ya la significación de los métodos o estrategias de aprendizaje, es importante ahora entrar a definir los hábitos que ayudarán al estudiante a conseguir mejores resultados.

Los Hábitos de Estudio, son costumbres adquiridas mediante la repetición de determinadas conductas de estudio, en tanto que una costumbre es la habilidad para ejecutar determinada actividad que se adquiere a través de la práctica constante. Las conductas de estudio son las actividades observables que el estudiante realiza con el fin de obtener su aprendizaje de tal manera que la repetición de determinadas conductas de estudio, constituyen la mejor manera para aprender a estudiar.

Según Carrillo (1999), los Hábitos son conductas que se han hecho automáticas gracias a la repetición y a la constatación de su efectividad, por lo cual los Hábitos de estudio reflejan la historia escolar del estudiante y permiten inferir creencias sobre lo que debe y no debe hacer para aprender.

La formación de los Hábitos precisa condiciones internas del individuo: factores fisiológicos y psicológicos. Los primeros cubren tendencias, aptitudes y predisposiciones del sujeto y a la vez repetición, en grado y frecuencia, de acuerdo con las aptitudes naturales que secundan al Hábito, aunque la repetición es en ocasiones más un refuerzo o perfeccionamiento del Hábito que su origen, dado que ésta no es una rutinaria, sino que se esfuerza, cada vez, en mejorar el ejercicio de la actividad que se quiere perfeccionar. Entre las condiciones psicológicas que secundan la formación de los Hábitos está la capacidad intelectual, la fuerza de voluntad y el temple moral.

La formación de los Hábitos también requiere de condiciones externas; el medio ambiente y el factor social, éste decisivo porque en la familia vive el hombre el período más dúctil y formativo de su vida y del medio social deriva la mayor parte de sus normas y costumbres que suponen una serie de Hábitos; el medio social, junto con la profesión u oficio, predisponen, a la adquisición de particulares Hábitos intelectuales y morales, modos de pensamiento y de conducta.

Según Maddox (1963), si uno decide trabajar según plan y desea convertirse en un trabajador más eficiente, se tienen que cambiar algunos de los Hábitos, posiblemente Hábitos arraigados desde hace mucho. Este es el paso más difícil de todos. Casi todas las personas se dan cuenta de que podrían trabajar con una eficiencia mucho mayor, pero son incapaces de efectuar los cambios necesarios en su conducta. No es fácil cambiar Hábitos muy arraigados, pero la conducta cambia con los hábitos del medio ambiente.

Cada persona tiene muchos sistemas de Hábitos, que cuando están activados por un evento entran en juego las situaciones familiares. Mientras ante un problema intelectual difícil, algunas personas, suelen habitualmente encerrarse y buscar soluciones ellas solas, otras acuden normalmente a otra persona para que les ayude, y otras lo dejan de lado y se convencen de que el problema no tenía ninguna importancia. En cada caso, el sistema de Hábitos surge y adquiere su fuerza, porque en el pasado ha conducido al éxito, a la satisfacción o la resolución de una dificultad. Los sistemas de Hábitos se fijan y refuerzan cuando conducen al éxito, al relajamiento de la tensión, entre otras.

La fuerza del Hábito es una función creciente y positiva del número de ocasiones anteriores, en las que el Hábito ha sido realizado y ha conducido a consecuencias satisfactorias (Maddox, 1963).

La regla general es, pues, que los Hábitos se fijan según las consecuencias a las que conducen. Las acciones que conducen a consecuencias satisfactorias se convierten en habituales; las acciones que conducen al fracaso o la insatisfacción son abandonadas.

Posiblemente, para algunas personas, las condiciones físicas de trabajo tales como la luz, el calor, la postura y la ventilación, entre otras son de escasa importancia o por lo general se dan por conocidas. La luz, el calor y la ventilación y su efecto sobre el rendimiento de trabajo, eran anteriormente, casi los únicos elementos a los que Psicólogos Industriales prestaban atención. Desde hace poco se ha puesto de modo restarle importancia y concederle más a la motivación y a las actitudes en el trabajo y el estudio. Es evidente que la motivación es de mayor importancia que las condiciones físicas del lugar de estudio y de trabajo.

Pero la motivación es de manejo complejo y difícil, mientras que es muy sencillo asegurarse, por ejemplo, de contar con una luz adecuada en el lugar de trabajo. Con

frecuencia, el rendimiento del estudio en la tarde se verá influido por factores como el grado de iluminación en la habitación, la clase de silla utilizada, la ventilación, distractores presentes, y en general las condiciones físicas en las que se encuentre inmerso. Incluso en el caso de que estos factores sólo afecten a la eficacia del estudio en un 5 - 10 por ciento, vale la pena prestarles atención, puesto que estas fallas pueden corregirse con mucha facilidad.

Existen varias formas de hábitos, dentro de los cuales se encuentran el lugar, el horario, la iluminación, la postura, el ruido, la temperatura y la respiración.

El lugar, que hace referencia a la tranquilidad y ausencia de distracciones, los cuales son esenciales para el estudio privado. Se debe procurar estudiar siempre en el mismo lugar, y que éste sea tranquilo, cómodo y bien aireado. El trabajo intelectual provoca un mayor consumo de oxígeno, que se incorpora a la sangre a través de los pulmones y provoca una correcta irrigación del cerebro, indispensable para lograr una adecuada lucidez.

En la mesa de estudio, deben estar todos los elementos de trabajo que se van a utilizar evitando así desplazamientos que provocan distracción y la tentación de evadir la obligación de estudiar. Conviene que la mesa no esté llena de objetos; está bien descartar cada día lo inútil e inservible.

Solo aquellos que tienen unos intereses muy poderosos, son capaces de trabajar largo tiempo en soledad. Otros pueden encontrar más fácil trabajar en bibliotecas, ya que el hecho de ver trabajar a los demás, hace que sea más fácil ponerse a trabajar; el comportamiento es más disciplinado y está prohibido hablar. De este modo, la persona a la que afectan mucho los estímulos externos puede que encuentre más fácil trabajar en una biblioteca o aula, en donde haya otros que también trabajen.

El horario, es crear un plan de vida debe girar en torno de esa actividad principal: el estudio.

Aún en el caso del desempeño obligatorio de otras actividades, debe hacerse una composición mental en la que el estudio ocupe una posición de privilegio y no sólo los minutos restantes de las demás obligaciones, trabajos o distracciones.

Salvo raras y justificadas excepciones se deberá estudiar siempre dentro del mismo horario y no permitir en esas horas ser requeridos por otros intereses.

Lo ideal es saber elegir ese espacio de tiempo, conociendo cuál es el momento del día en que gozamos de mayor lucidez y poder de penetración. Es prudente, a demás, distribuir convenientemente ese tiempo, dedicando a cada tema o asignatura el espacio que requiere, sin tratar de asimilar demasiado de una vez; la consecuencia de esto último sería la pérdida de la eficacia en la labor.

En cuanto a la iluminación Barisani (1979) afirma que, la higiene de la vista debe ser objeto de preocupación.

La lectura prolongada en condiciones inadecuadas de luz puede afectar la visión, el instrumento más precioso para los que estudian.

Desde luego, la luz natural es la mejor y se debe procurar que llegue al lugar elegido para estudiar, evitando, sin embargo, que los rayos del sol incidan directamente sobre las páginas en las que se trabaja.

Cuando la luz natural es insuficiente se recurrirá a una apropiada fuente de luz artificial, de adecuada intensidad; la luz demasiado viva, lo mismo que el sol, al reflejarse afecta la visión. Conviene el uso de lámparas de mesa, provistas de pantalla que contribuyen a la adecuada iluminación.

En todos los casos, la fuente de luz debe estar a la izquierda, de modo que no se proyecte la sombra de la mano sobre la página en que se escribe.

Con respecto a la postura, Maddox (1963) afirma que la tensión de la musculatura facilita la actividad mental. Se puede trabajar mejor si se sienta erguido en una silla dura que hundido en un sillón o estirado en una cama.

Alguien que realice un difícil trabajo mental, permanecerá con todo su cuerpo ligeramente en tensión. Por el contrario, la relajación muscular conduce al cansancio mental.

De esto se deduce que la mejor forma de estudiar es sentado en un pupitre o mesa y mantener una postura erecta. Puesto que al sentarse durante muchas horas hay que prestarle atención a la altura y dimensiones.

Además de evitar deformaciones óseas que, sobre todo en la juventud, traen consecuencias a veces irreparables, el estar correctamente sentado ayuda a la concentración y facilita la comprensión. La silla ha tener la altura suficiente, de modo que permita que los pies estén planos en el suelo cuando se tengan las rodillas en ángulo recto. Un asiento corto dejará que parte del muslo cuelgue incómodamente del borde del asiento, y un asiento largo obligará a sentarse lejos del respaldo o a dejar que las piernas cuelguen en el aire. Es que el orden, en todas las cosas, ayuda a ordenar la mente.

El consejo de sentarse tenso y erguido no quiere decir, por supuesto, que es una grave equivocación leer un libro en un sillón. Pero si es necesario escribir o hacer un trabajo difícil se hará mejor y más deprisa en un pupitre que hundidos en un sillón o sentados en la cama.

Debe procurarse al leer no inclinar la cabeza sobre el libro; antes bien se lo debe sostener casi a la altura de los ojos a unos treinta centímetros de distancia, y a la misma distancia la página de escritura.

Haciendo referencia al ruido es necesario distinguir entre el ruido “sin sentido” y los sonidos con mayor sentido, como la música o la conversación. Los sonidos con sentido, aunque sean menos intensos, pueden distraer más que los ruidos puros.

El ruido, en especial, el ruido artificial constituye un problema porque no es posible controlarlo demasiado. Depende en gran parte de la actitud que se adopta ante las fuentes del ruido.

En cuanto al trabajo con música no se puede decir nada demasiado concreto. Los efectos de la música dependen de las actitudes con respecto a ella. La música puede aumentar o disminuir el rendimiento, según se considere que es una ayuda o un estorbo para el trabajo. Como el estudio no es por lo general un trabajo aburrido ni repetitivo, no es adecuado ayudarse con la música. De hecho, es evidente que el trabajo mental difícil se realiza mejor en condiciones de tranquilidad.

La temperatura del cuerpo no solo se ve afectada por la temperatura del aire, sino también por el contenido de humedad y la movilidad del mismo, y por la irradiación del cuerpo sobre los objetos de alrededor. Hablando en términos generales, la mejor temperatura para el trabajo mental es entre 15 y 21 grados centígrados.

La temperatura, de hecho influye poco en la actividad mental, por lo menos durante períodos cortos, ellos ponen una vez más de manifiesto la adaptabilidad del organismo humano, pero el trabajo en condiciones externas de calor o frío, implica mayor esfuerzo y malestar.

Quienes están acostumbrados al trabajo al aire libre y al ejercicio son mucho menos sensibles al calor y al frío que a los demás.

La respiración es una función que realiza nuestro cuerpo de manera automática pero que podemos modificar en parte si lo queremos hacer. Podemos cambiar el ritmo, la forma de respirar, lo mismo que la cantidad de aire que se aspira y su retención.

A su vez la respiración puede aumentar o disminuir la actividad del cerebro.

Generalmente la mayoría de la gente respira con el pecho y no con el abdomen. Este es un hábito inadecuado que se debe corregir. Para que la respiración sea correcta debe ser abdominal o diafragmática.

El cerebro es el órgano que más oxígeno necesita. El alimento del cerebro es el oxígeno. Es necesario suministrarlo en la forma más pura y en la cantidad adecuada.

Tanto el estudio como el aprendizaje pueden verse afectados por condiciones físicas, psicológicas e intelectuales.

En cuanto a las condiciones físicas, se puede afirmar que la constitución orgánica y el estado de salud, la alimentación, la planificación y el manejo del tiempo, la adecuación de los factores ambientales, la utilización de los recursos y materiales disponibles y adecuados y la organización personal, son factores susceptibles de tecnificarse para un buen rendimiento.

El individuo es un organismo que tiene un ritmo natural de tensión, relajación, recreación, sueño, alimentación, producción y descanso. Existe una estrecha relación entre la mente y el cuerpo. El funcionamiento intelectual se deteriora si no hay buena salud corporal.

a) El ejercicio. Según Maddox (1963), quienes llevan una vida sedentaria de estudio continuado y descuidan el ejercicio corporal están predispuestos a padecer estas múltiples dolencias con la consiguiente melancolía y descontento.

Sin buena salud la vida casi no vale la pena y, ciertamente, nadie que esté fatigado, débil, anémico o que padezca una serie de pequeñas dolencias podrá estudiar con eficacia durante un período largo. La necesidad de salud mental, exige también que se preste atención a los hábitos de ejercicio, sueño, régimen alimenticio, y al medio ambiente físico en el que se vive, en la medida en que se pueda controlar.

De acuerdo con lo planteado por Maddox (1963):

La juventud en una edad saludable y la gente joven de constitución fuerte puede tolerar toda clase de negligencias físicas sin demasiados efectos nocivos inmediatos. La falta de ejercicio, según el parecer de algunos médicos, es el defecto más corriente; con respecto a los estudiantes, se estima que un cuarenta por ciento de los hombres y un setenta por ciento de las mujeres no hacen el ejercicio suficiente. (p.218)

La vida sedentaria que proporciona la civilización no es en absoluto ideal para la salud física. El cuerpo y la mente están estrechamente relacionados entre sí, más estrechamente de lo que pensamos en general. La reflexión, por ejemplo, se acompaña de ligeras contracciones musculares.

Las emociones implican cambios corporales, la ansiedad puede originar enfermedades físicas y los desarreglos orgánicos pueden ocasionar problemas psicológicos. Las drogas causan a la vez cambios corporales y psicológicos. El propio cerebro depende enteramente de su abastecimiento de sangre.

El cerebro está bien provisto de vasos sanguíneos, pues una fina red de éstos rodea de hecho cada una de las células cerebrales. La sangre que fluye a través del cerebro va más deprisa que en las demás partes del cuerpo, y el oxígeno que proporciona la sangre se consume en grandes cantidades cuando el cerebro está activo. Si una parte del cerebro está temporalmente privada de sangre, las células cerebrales se ven fatalmente perjudicadas en pocos minutos. Estos hechos convencen de que las potencias intelectuales tienden a sufrir cuando no se tiene buena salud corporal y subraya la necesidad de oxígeno en la sangre.

En general, aquellas personas que están preparadas físicamente llevan mejor sus estudios que los que no lo están: Hay una correlación entre la preparación física y las notas académicas. La preparación mental y física van juntas. Vale la pena hacer ejercicio no solo como fin en sí, sino porque ayudara indirectamente en los estudios.

b) El sueño. La persona promedio necesita ocho horas de sueño cada noche. Sin embargo, hay un margen de diferencias individuales, pero la gran mayoría duerme de seis a nueve horas.

Un gran número de estudiantes encuentra difícil llegar a tiempo a las primeras clases de la mañana, esto se debe en múltiples ocasiones a que van tarde a la cama o pasan más de ocho horas en la cama. De hecho, muchos individuos trabajan mejor con nueve horas de sueño.

Según Maddox (1963), no es verdad la idea de que sólo son beneficiosas las primeras horas de sueño y que el resto se malgastan. La mayoría de gente se siente indolente y perezosa después de haber dormido demasiado. La mayoría se sienten en plena forma después de una noche de sueño ni más larga ni más corta que lo corriente.

El sueño hace que el cuerpo elimine los productos tóxicos que ha eliminado durante el día, que repare el desgaste de los tejidos y que renueve las energías. Durante el sueño disminuye el ritmo cardíaco, baja la presión sanguínea, y cambia el ritmo de la actividad cerebral. El cuerpo entero está relajado y en descanso preparándose para la actividad del día siguiente. Esto tal vez no parece tan claro para quienes se despiertan en la mañana sintiéndose cansados y malhumorados y es un hecho que no se alcanza el máximo de eficacia hasta una o dos horas después de haberse levantado. Es importante también, tener en cuenta los efectos de no dormir, pues aunque los efectos del insomnio se puedan superar a corto plazo, intensificando el esfuerzo, a la larga se resentirá la eficacia. Por esto es importante establecer hábitos regulares de sueño y relajación. El sueño es en gran parte cuestión de Hábito y ritmo fisiológico.

Sin embargo, a veces, es difícil dormirse. La causa más corriente son las preocupaciones o excitaciones desacostumbradas; un exceso imprudente de comida, café o tabaco; indigestión, falta de ejercicio; demasiado calor o demasiado frío; intentar involucrarse en problemas intelectuales demasiado cerca de la hora de acostarse.

Por lo general, es prudente evitar una actividad mental intensa inmediatamente antes de acostarse, de no ser así pueden originarse sueños confusos y falta de descanso. Lo mejor es relajarse, charlar o leer algo ligero. Leer en la cama suele hacer entrar sueño, puesto que fatiga y fuerza la vista.

El sueño profundo e ininterrumpido es más saludable y renovador que el sueño ligero y a intervalos.

c) La alimentación. Para mantener una buena salud es necesario llevar un régimen alimenticio apropiado. Sin comer ni alimentarse, el trabajo intelectual, a las pocas horas,

se dificulta y a la larga se hace imposible. Pero el exceso de comida también lesiona la salud y afecta el estudio.

La alimentación debe ser balanceada, es decir, debe incluir diariamente: proteínas, almidones, azúcares, grasas y vitaminas, todas en proporciones suficientes y adecuadas.

Es claro que en cuanto a los Factores Psicológicos. Un organismo enfermo no puede rendir al máximo y una mente con desajustes, problemas o desequilibrios, creará bloqueos y dificultades al aprendizaje.

Algunas actitudes psicológicas favorables al estudio son la motivación e interés, la voluntad, la perseverancia, la confianza y optimismo, la satisfacción, el entusiasmo y la serenidad entre otros.

a) El interés. Para tener éxito en el estudio hay que sentir un gran interés por el estudio en sí, es decir, como proceso mental definido, y por cada una de las materias que se estudia.

Existe una estrecha relación entre interés y buenos resultados, y desinterés y fracaso en los estudios. El aprendizaje es directamente proporcional al interés. (Congrains, 1977)

b) El entusiasmo. El entusiasmo es la potencialización del interés, es la máxima aspiración que se debe fijar una persona en lo que respecta a actitudes psicológicas positivas frente al estudio. Pero el entusiasmo tiene que ser un estado anímico coherente.

c) La motivación. Viene de motivo. Un motivo es una fuerza que impulsa a seguir un curso de acción en vez de otro, durante cierto tiempo (Díaz, 1992).

Tener un motivo es tener metas y objetivos definidos. La adquisición de conocimientos contribuye a su logro.

d) La voluntad. Según Congrains, (1977), es la capacidad de cumplir lo que se ha propuesto realizar; es la determinación interior que el individuo debe desarrollar y que le permitirá emprender y culminar sus sesiones o jornadas de estudio, resistiéndose a las múltiples tentaciones que lo asaltan: cansancio y sueño, divagación, fastidio y aburrimiento, diversiones, amistades, juegos y deportes.

Si no hay objetivos la voluntad no tendrá ninguna función que desempeñar.

e) La confianza. Según Congrains, (1977), la confianza es una certidumbre que proviene de saber que se ha asimilado lo que se estudió; es decir, es un convencimiento que está albergado en la razón.

f) La perseverancia. Díaz (1992), afirma que el esfuerzo y el empeño deben mantenerse durante un tiempo. Es decir, que hay que perseverar porque el estudio no es algo que se da espontáneamente sino que es una acción que requiere dedicación. El aprendizaje no es recepción pasiva de información sino una búsqueda personal y laboriosa de soluciones que nace de la responsabilidad de cada cual.

g) La serenidad. Es el estado de ánimo logrado por el convencimiento que se posee, debe estar presente como una forma o estilo de actuar en todo lo concerniente al estudio.

Refiriéndose a las Condiciones Intelectuales, además de un nivel mínimo de inteligencia, estas tienen que ver con los prerequisites que exige todo nuevo aprendizaje.

Siempre que se quiere aprender algo se necesita tener unos fundamentos previos.

No podemos confundir aprender y estudiar; son dos cosas diferentes. Una persona puede aprender sin estudiar y estudiar sin aprender. Pero un estudio bien

realizado repercute en el aprendizaje efectivo. Por eso la gran importancia de conocer y utilizar métodos de estudio.

El aprendizaje implica la adquisición de una habilidad o un conocimiento. Aprender es cambiar de un estado o comportamiento a otro, valiéndose para ello de algún tipo de experiencia.

El estudio es la acción de recoger información acerca de algo, asimilarla, relacionarla, reflexionar sobre ella y aplicarla. Es una actividad intelectual compleja que busca asimilar e incorporar unos contenidos o formas de pensar, actuar o sentir.

El estudio es una actividad que fatiga, exige dedicación y esfuerzo y requiere un propósito. Cuando se hace sin ninguna metodología y sin motivación o interés, conduce al aburrimiento. Pero si se utilizan técnicas adecuadas para estudiar se puede aprender más en menos tiempo y con menos esfuerzo. No se trata de estudiar más sino de estudiar mejor.

Para lograr afrontar con éxito el estudio, es indispensable saber qué implica el proceso de estudiar o, lo que es igual, cuales son sus componentes esenciales. El estudio debe servir para aprender, por esto, y a pesar de las diferentes versiones que circulan en los ámbitos estudiantiles y académicos sobre el aprendizaje, todas estas deben coincidir en entenderlo como un conjunto de habilidades requeridas para hacer algo.

Según Bernad, (1995), en el caso específico del estudiante, esto se consigue fundamentalmente dedicándose a cubrir tres objetivos generales implicados en el estudio: a) Adquirir información sobre fenómenos, reglas, conceptos, leyes, entre otros. Estos contenidos de las diferentes asignaturas vienen impuestos a través de los programas académicos, y si la libertad del profesor para elegirlos es mínima, la del alumno es casi nula; b) Adquirir habilidades o destrezas para tratar o realizar

convenientemente las tareas implicadas en la adquisición y asimilación de la información o contenidos de las asignaturas. El estudiante debe estar convencido de que para realizar bien una tarea necesita dominar las técnicas, destrezas o estrategias necesarias para asimilar los contenidos que pretende aprender. Esto hace referencia a los métodos de estudio, que cómo ya se ha planteado anteriormente, son el eje fundamental del éxito o fracaso del estudiante; c) Conocer las propias capacidades y el modo de utilizarlas adecuadamente, es decir posibilidades, dificultades y medidas de seguridad, encaminadas a administrar adecuadamente los recursos personales de tiempo, capacidad de atención y reflexión personal, motivación suficiente para no desalentarse ante las primeras dificultades que aparecen.

Con relación a los tres puntos anteriores, es evidente que lo que depende más directamente del estudiante son los dos últimos ítems. Puede decirse entonces que un buen estudiante es un sujeto que maneja unos buenos métodos de estudio, es decir que sabe qué tiene que hacer para aprender, y sabe emplear bien sus esfuerzos, se conoce bien a sí mismo y sabe utilizar con eficacia sus recursos intelectuales y personales.

Según Bernad, (1995), existen dos clases de aprendizaje que puede desarrollar el alumno:

a) Aprendizaje Superficial. Se define como la total dependencia del estudiante con respecto a las demandas que le llegan del exterior, las imposiciones de los profesores. Tal dependencia se muestra en una conducta definida por actuaciones como la tendencia a considerar lo que se está aprendiendo sin tener en cuenta sus relaciones con otros conocimientos; se intenta memorizar el contenido que se aprende como si estuviera aislado y sin conexiones con otros materiales o conocimientos; se utilizan exclusivamente las fuentes de información que se ofrecen explícitamente; se considera

lo que se aprende como un todo homogéneo, sin distinguir lo importante de lo secundario ni ocuparse de encontrar su estructura interna; no hay preocupación por relacionar lo que se estudia con las situaciones cotidianas, con otros temas o problemas, o, cómo se puede aplicar lo estudiado en otros contextos; el objetivo central es aprobar, pasar los exámenes.

b) Aprendizaje Profundo. Este tipo de aprendizaje representa la antítesis del Aprendizaje Superficial. Tiene la intención de crear una interpretación personal de lo que se aprende, es decir, crear una visión personalizada del material que se estudia empleando métodos y comparación, de contraste o de semejanza; busca relacionar la tarea con otros conocimientos relevantes y anteriores a lo que se está aprendiendo; se emplea la utilización de diferentes fuentes de información (libros, diccionarios); finalmente se busca la estructura y relaciones entre las partes de lo que se aprende.

En conclusión, cuando lo que se pregunta en los exámenes son respuestas “cerradas” (exigen únicamente la reproducción de hechos o la memorización del material), entonces se favorece el estudio superficial; por el contrario, si la evaluación versa sobre respuestas variadas, “abiertas” y se plantean problemas es fácil que el estudiante intente comprometerse en opiniones o experiencias personales con relación a lo que estudia.

También es cierto que la elección de uno u otro enfoque depende de otros factores tales como el entusiasmo del profesor por su asignatura, el atractivo o rechazo personal del estudiante hacia determinadas materias, la cantidad de trabajo que se le impone durante el curso que está realizando, el apoyo familiar y, en general, la planificación del estudio por parte del estudiante.

Pero para lograr buenos resultados académicos no es necesario solo contar con adecuados hábitos, sino también con unas buenas técnicas de estudio, las cuales son un conjunto de estrategias particulares que permiten organizar el trabajo intelectual y estudiar con mayor eficacia. (Barahona, 1992).

Las Técnicas de estudio más utilizadas están relacionadas con la ejecución adecuada de toma de apuntes, organización del tiempo, comprensión de lectura, redacción de ensayos, subrayado, memorización jerárquica, elaboración de resúmenes y mapas conceptuales, entre otras.

Según Salas, (1997), existen factores internos que contribuyen al rendimiento intelectual del alumno, por esto es importante tener en cuenta y llevar a la práctica algunas técnicas que pueden ser eficientes para el buen desempeño del estudiante.

La relajación se considera como una de las principales técnicas, pues uno de los peores enemigos del estudiante es la ansiedad y los ritmos elevados de activación mental y corporal, ya que dificultan la grabación memorística y el recuerdo. La concentración exige tranquilidad de ánimo; por ello se debe aprender a relajarse para comenzar el estudio en una actitud de “concentración relajada”, que es el estado ideal para rendir al máximo durante el mismo.

Estudiosos como Schultz y Jacobson diseñaron dos técnicas inspiradas en el conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano para aplicarlas en diferentes ámbitos:

a) La técnica de la contracción- relajación consiste en que cuando la persona se encuentra nerviosa, algunos músculos del cuerpo están tensos, pero si se puede tomar conciencia de ellos logrará identificarlos y destensarlos, y así se conseguirá el estado opuesto, el antídoto de la ansiedad, esto es, la relajación.

Esta técnica consiste en lograr tensar voluntariamente los músculos del cuerpo, para después destensarlos y relajarlos. Cuando se hayan terminado de relajar la totalidad de los músculos del organismo, se llegará a una completa sensación de relajación.

b) La técnica de la pesadez del cuerpo consiste en experimentar la sensación de pesadez en todo el cuerpo, pero procediendo metódicamente. Se comienza con los pies, imaginando que se hacen pesados y que el suelo es un gran imán que los atrae y que éstos tienden a fundirse en un solo elemento con él; se debe continuar con las demás partes del cuerpo, por último se imagina la pesadez de todo el cuerpo como una unidad. Si al inicio no se consiguen los objetivos previstos, después de una semana de ejercitarla, se observarán cómo mejoran los resultados.

En cuanto a la atención, otra técnica importante, es sabido que en cada segundo miles de datos son enviados desde los sentidos y desde el interior del organismo hasta el cerebro. Es imposible atender a todos ellos, si fuera posible, sería perjudicial, ya que las asociaciones se realizarían sin control y el pensamiento organizado se vería impedido.

Según Meenes (1977), la atención es la capacidad de centrar la actividad mental en un objeto o en una actividad determinada. Va directamente relacionada con la motivación.

Existen diferentes factores externos e internos determinantes de la atención: Los determinantes externos son factores derivados de estímulos externos y llegan al sujeto a través de la percepción, tales como la intensidad, tamaño, contraste, movimiento, novedad y repetición.

Veremos entonces porque son importantes dichos estímulos.

La Intensidad hace referencia a los estímulos que tienden a destacar de los demás y a llamar la atención sobre sí mismos; el Tamaño es también importante, ya que los

estímulos grandes también tienden a sobresalir y a llamar la atención más que los pequeños.

Con respecto al contraste, es sabido que los estímulos que contrastan con la monotonía de lo que les rodea tienden a centrar sobre ellos la atención del lector o espectador. Los estímulos en movimiento destacan sobre los que permanecen en reposo. Es importante tener en cuenta también que se atiende con mayor facilidad a aquellos estímulos que resultan novedosos.

La repetición, hasta ciertos límites, es una de las claves de la atención y del aprendizaje.

Los determinantes internos son factores que provienen del propio sujeto por lo que se relacionan con su personalidad, expectativas, carencias, gustos, como son:

Las Necesidades, que están directamente relacionadas con el estado del organismo. Tienden a ser resaltados y a centrar la atención del sujeto sobre los mismos.

Los Intereses Personales, ya que se suele atender a aquello que es realmente interesante para cada cual. Cada persona tiene sus propios intereses, que provienen de lo más profundo de su personalidad, educación y expectativas del futuro.

En cuanto a los Hábitos, el individuo atiende mejor a aquello a lo que se ha habituado.

Acerca de las Expectativas se puede decir que el individuo presta atención a aquello hacia lo que está predispuesto.

Teniendo en cuenta los factores anteriormente descritos, es posible pasar entonces a hablar de los tipos de atención que esto puede generar. Según el sujeto realice o no un esfuerzo para atender a unos estímulos determinantes, la atención puede ser involuntaria o voluntaria.

En la atención involuntaria la causa de la reacción atencional del sujeto proviene de fuera, provocan la atención automática e inconsciente del sujeto sin que éste haya de realizar ningún esfuerzo.

Por el contrario, en la atención voluntaria las causas de la reacción provienen del propio sujeto, que ha de realizar un esfuerzo para seleccionar uno de entre los varios estímulos que le llegan, dejando al margen a los demás. Son las motivaciones del sujeto las que le conducen, en un acto de la voluntad, a atender a determinados estímulos y no a otros.

La distracción consiste en el desplazamiento de la atención hacia otros estímulos diferentes a aquellos en los que se está ocupado. La distracción es uno de los peores enemigos del estudio y la causa del bajo rendimiento. Según provengan de fuera o del propio sujeto, a las causas de la distracción se les denomina distractores externos o internos.

Son factores externos los que atraen sobre ellos la atención y la desvían, al menos momentáneamente, de la que tarea que se había propuesto a realizar. Los principales son los siguientes: los ruidos, en especial los que provienen del interior de la casa (televisión, radio, interrupciones inesperadas, coloquios familiares o de vecinos, sonido del teléfono, entre otros), que, por su carácter cercano e interés atraen a la persona hacia ellos y la apartan del estudio; los factores ambientales tales como la deficiente iluminación, temperatura inadecuada, postura excesivamente cómoda, libros distribuidos por toda la casa, exceso de desorden en la mesa de estudio, entre otros, que hacen que se pierda tiempo y se llegue a la desconcentración; la falta de horario, como consecuencia de ello, a veces, se acumulan las tareas y se duda ante cuál atender primero y otras veces no se sabe qué acción realizar; la inercia, que consiste en dejarse llevar por la pasividad

y la comodidad inicial. Comenzar a estudiar supone un firme acto de la voluntad. Una vez que se ha comenzado, cuesta menos mantenerse; la excesiva dificultad de la materia que hace que la persona se desmotive, al comprobar el poco rendimiento en la misma; la excesiva facilidad de la tarea, que desconcentra al alumno por un exceso de confianza en la habilidad; la monotonía, la cual hace decaer el interés por la tarea, a causa del aburrimiento, y conduce a la distracción; y por último la competencia de otros objetivos externos que atraen más.

Los distractores internos interfieren con el estudio o con la tarea que se está realizando. Los principales son los siguientes: Los conflictos, ya sean personales o familiares, hacen que la persona les dedique mucho tiempo, disminuyendo así, el nivel de atención; la ansiedad, cualquiera que sea su causa (orgánica, psíquica o fracaso), también conlleva mayor dificultad para prestar atención; la falta de interés hacia el tema que se va a estudiar o la falta de motivación por los estudios en general; los asuntos por resolver crean en la mente una fijación que distrae al alumno de los asuntos en los que se está trabajando; la acumulación de tareas crea ansiedad y desconfianza al no poder resolverlas en ese corto período de tiempo disponible; la fatiga física o psíquica crea condiciones psicofísicas que hacen que momentáneamente resulte difícil la concentración; y finalmente la debilidad de la voluntad que hace que una vez iniciada la tarea, resulte difícil mantenerse en la misma. Encontrarán muchos pretextos para dejar de estudiar: llamar por teléfono, beber un vaso de agua, entre otros.

A la atención en su máximo grado se le denomina Concentración. Es el proceso por el cual se centra la atención en un tema o actividad específica por largo tiempo, tanto que el resto de las circunstancias del entorno quedan ignoradas e incluso anuladas para la percepción del sujeto que se halla concentrado.

Para rendir en los estudios, se requiere más que atención, estar concentrado. Si el estudiante se encuentra motivado para estudiar, porque encuentra interesante el tema que tiene delante o por hallarlo útil para sus proyectos de futuro, resultará más fácil la concentración. En caso contrario, habrá de realizar un mayor esfuerzo para conseguirlo.

Los principales enemigos de la concentración son los distractores internos o externos que disminuyen el grado de atención y terminan alejando al alumno del estudio. Se deben diseñar actitudes para combatirlos, cualesquiera que sean sus causas y procurar que la mente no tenga que dividirse para atender al mismo tiempo a dos tareas diferentes.

Se deben planificar las horas de estudio y de descanso. No se debe estudiar varias horas continuadas, porque se fatigan cuerpo y mente, y así disminuirá el nivel de atención. Tras cada hora de estudio se debe descansar durante el tiempo que se considere prudencial, así las neuronas se recuperarán y estarán de nuevo listas para reemprender el estudio.

Es importante no adoptar una postura de estudio excesivamente cómoda, pues al poco tiempo los ojos estarán fijos en el libro y los ojos en otro sitio. Se debe adoptar una postura recomendada para que se incremente la motivación, acto que permitirá mantenerse alerta y concentrado durante mucho tiempo.

Se debe mantener el adecuado grado de tensión psicofísica: “Concentración relajada”. Un exceso de tensión excitaría, volvería más nervioso e inquieto y sería perjudicial para lograr una adecuada concentración. Un exceso de relajación, producirá somnolencia, uno de los peores enemigos de la concentración.

Procurar que la habitación de estudio tenga las condiciones adecuadas, de ser posible se debe usar siempre la misma habitación y los mismos horarios de estudio.

El individuo debe procurar resolver previamente los problemas personales, ya que la tarea inacabada causa preocupación y fija la atención, por lo que se producirán interferencias en la concentración. A veces, los problemas y conflictos son tan importantes que no hay forma de que dejen de preocupar.

La monotonía se debe eliminar, introduciendo amenidad en las horas de estudio.

Es importante recompensar la concentración en el estudio otorgándose a sí mismo, un premio durante los descansos. Si se condiciona la satisfacción de las apetencias al mantenimiento de un nivel de concentración y de un tiempo dedicado al estudio, pronto se comprobará que es fácil automotivarse y estudiar lo deseado. No se debe recompensar la baja concentración, el aburrimiento y el nerviosismo dejando de estudiar, porque se creará un reflejo condicionado y se tenderá en lo sucesivo a desmotivarse y desconcentrarse. Se debe utilizar la recompensa sólo cuando se haya terminado una tarea o una sesión de estudio, así habrá más motivación para seguir hasta terminarla.

Procurar despertar el interés por los temas que se han de estudiar. Si éstos dejan de ser una obligación y se contemplan desde su futura utilidad o como satisfacción de la curiosidad, la concentración durante el estudio está asegurada.

Al inicio de la sesión de estudio resulta ser más difícil concentrarse. Durante los primeros minutos, la concentración es baja, luego llega a su grado máximo y, finalmente, decae a causa de la fatiga. Para lograr cuanto antes el grado de concentración inicial deseado, se debe hacer un esfuerzo inicial superior.

Es indispensable procurar relajarse, así se conseguirá aminorar los ritmos de cuerpo y mente hasta el nivel deseado. Cuanto más relajado se encuentre el estudiante, más fácil le resultará concentrarse.

Continuamente se debe ensayar algún ejercicio de concentración mental.

Otros de los factores importantes dentro de las técnicas para el mejor rendimiento intelectual es la motivación, la cual es una de las principales causas de la conducta humana. En ella las metas externas y los deseos, carencias, necesidades, apetencias o instintos internos se asumen como un objetivo del sujeto, al que hay que procurar dar satisfacción. Los motivos operan como fuente de energía que explican por qué se ha iniciado una conducta; la mantienen y la regulan, una vez iniciada, y la conducta hasta la meta u objetivo buscado.

Según Meenes (1977), la motivación puede venir de afuera o surgir del interior del propio yo. Por esto cuando una persona desea aprender algo lo logra más fácilmente que cuando no quiere.

La motivación es uno de los principales factores que explican el éxito en el estudio, junto con las aptitudes del alumno, los conocimientos básicos que posee y el manejo de las técnicas de estudio adecuadas.

Entre los factores motivantes los hay de diferentes tipos. A veces se estudia porque se le ha tomado gusto a la tarea de documentarse y aprender. Otras veces se hace porque a través del estudio se espera conseguir un objetivo: terminar una carrera, conseguir un puesto de trabajo, entre otros. Todos son igualmente legítimos si se otorga la energía suficiente para mantenerse firme en los estudios.

Dentro de las técnicas para el rendimiento intelectual no es posible dejar de lado la tan importante Memoria. Según Díaz (1992), no puede existir aprendizaje alguno sin un apoyo o fundamentación memorística. Para aprender algo hay que recordar. El problema no es la memoria sino el método o el proceso por el cual se quiere llegar a ella. Una buena memoria es la base para el éxito en cualquier actividad y desde luego en el estudio.

La memoria se define como la capacidad del cerebro para grabar, localizar, almacenar y devolver en un momento dado una información. La memoria tiene su base en las células nerviosas, allí es donde se almacena la información recibida. El problema reside en almacenarla de tal manera que, en el momento en que se requiera, se encuentre en forma correcta e inmediata.

Tres momentos son fundamentales cuando se trata de memorizar: La recepción de la información, el almacenamiento de la información, y la recuperación de la información.

Existen algunas pautas generales para mejorar la Memoria, entre las cuales se encuentran la observación, la repetición, la asociación, las ayudas audiovisuales, el orden y la estructuración de ideas.

Entre más aguda sea la observación que se tengan de los objetos, de las personas y de cuanto rodea en general, mayor será el interés que despierte y por lo tanto dejará una mayor huella en la mente. Este proceso repercute necesariamente en un alto grado de desarrollo de la memoria.

Repetir una información varias veces permite que se grave más en el cerebro, siempre y cuando no se haga mecánicamente. De ahí la necesidad de repasar o repensar la información recibida. Comúnmente lo que se hace con los repasos es volver a leer o retomar, casi mecánicamente, la información. Esto no es de mayor utilidad. Hay que hacer el esfuerzo de repetir con las propias ideas la información recibida.

La repetición crea hábitos y el hábito en última instancia es memoria. Pero para que una actividad se convierta en hábito inicialmente tiene que ser realizada en forma inteligente, reflexiva, comprensiva, no simplemente mecánica.

Asociar quiere decir unir, enlazar una cosa con otra. Si se quiere mejorar la memoria no se deben tratar de recordar las cosas aisladamente. Se deben relacionar con algo y así será mucho más fácil memorizarlas.

Las ayudas audiovisuales van directamente relacionadas con la intervención de los sentidos. De ahí que para memorizar mejor haya que combinar lo auditivo con lo visual, lo táctil, y si es posible, lo olfativo, lo gustativo y lo cinético.

En cuanto al orden, es sabido que si los datos se encuentran aislados y desordenados serán muy difíciles de memorizar. Los resúmenes, los cuadros sinópticos, los esquemas. La asociación, son elementos que ayudan a ordenar la información y los conocimientos adquiridos.

Es importante conseguir una estructuración de las ideas, ya que se recuerda más fácilmente la información que tiene sentido completa que aquella que se presenta en forma fragmentada. De ahí la necesidad, al estudiar, de formarse una idea global de las cosas y de aprender por conjuntos y no por elementos.

La finalidad de todas las estrategias de aprendizaje que se han venido explicando a lo largo del texto, es la de conseguir mejorar dichos aspectos, para así lograr un mejor rendimiento académico.

Según Salas (1997), existen factores que inciden directa e indirectamente sobre el rendimiento académico, hay que decir que este depende, en un alto grado, de cuatro factores: aptitudes intelectuales, conocimientos previos, motivación y aplicación de técnicas de estudio adecuadas:

En cuanto a las aptitudes intelectuales se puede decir que la inteligencia correlaciona altamente con el éxito escolar. El conocimiento de las capacidades intelectuales es importante para orientarse en la elección de los estudios o de la carrera que se va a

seguir. Si se escoge una para la cual se está especialmente dotado, con poco esfuerzo se obtendrán grandes logros. Pero, si el alumno se empeña en realizar estudios que requieren un tipo específico de inteligencia de la que no se está bien dotado, lo lógico es que se van a generar dificultades, a pesar de los grandes esfuerzos realizados.

Una de las principales causas del fracaso estudiantil, es la falta de una base sólida de conocimientos por parte del alumno. Muchos profesores parten de conocimientos básicos, que suponen asimilados, y exigen a partir de ellos. Si los conocimientos no son firmes, el alumno no llega a entender los nuevos contenidos, se desmotiva y fracasa.

La inteligencia es importante para lograr el éxito en los estudios, pero no lo es todo. Como se ha venido planteando a lo largo del trabajo, la principal causa del fracaso estudiantil no es la falta de inteligencia, sino la falta de motivación, que se manifiesta a través del desinterés, la apatía, el aplazamiento para el último momento, la escasa participación del alumno en la dinámica de la clase, entre otros. Este fenómeno suele manifestarse, principalmente, en los primeros cursos de las Enseñanzas Medias y Superiores, cuando el maestro y los padres han dejado de controlar directamente el trabajo del alumno y se le ha dejado solo, confiando en el correcto ejercicio de su responsabilidad, lo que no siempre ocurre. Múltiples son las causas de la baja motivación al estudio por parte del alumno: poca inquietud cultural en el hogar, escasa valoración de la influencia de los estudios en el éxito social, ambiente inadecuado, mayor atractivo de otras actividades más divertidas y escasa o deficiente incentivación.

Muchas veces ocurre que el alumno no presenta problemas intelectuales y, además, estudia, pero no obtiene los resultados académicos deseados e incluso fracasa. Probablemente el alumno esté empleando técnicas de estudio inadecuadas; de ahí el desfase entre trabajo y rendimiento.

El rendimiento académico se define normalmente como el resultado cuantitativo y cualitativo del proceso de enseñanza – aprendizaje. Sin embargo en el estudio se define como el aprendizaje eficiente, satisfactorio, que comprende por una parte una nota numérica y por otra parte y muy especialmente lograr un desempeño adecuado en los aspectos social, emocional y físico, además del intelectual.

El rendimiento académico generalmente depende de lo que se llama comúnmente “ser estudioso”, el que a su vez, entre otros factores depende de tener adecuados métodos, hábitos y técnicas de estudio.

Según Salas (1997), el rendimiento en el trabajo intelectual no sólo depende del esfuerzo realizado, sino también, de la técnica empleada. En el caso específico del estudio, si no se utilizan las técnicas adecuadas, se conseguirá un éxito pequeño.

Según Torre (1992), algunos autores han puesto de manifiesto la relación entre rendimiento académico y técnicas de trabajo intelectual.

De acuerdo con algunos estudios realizados, Torre (1992) afirma que las correlaciones entre estrategias de aprendizaje y rendimiento académico ,en sus distintas variables, en general, son mayores que las que se dan entre inteligencia y rendimiento. Este hecho, de por si, realza la importancia de la metodología del estudio en el rendimiento y obliga a repensar el acusado énfasis que los educadores ponen en la capacidad intelectual, en detrimento de otros factores también relevantes.

De los estudios mencionados anteriormente Torre (1992) afirma que los alumnos mejor calificados obtienen simultáneamente más altas puntuaciones en aspectos como actitud hacia el estudio, motivación y planificación del trabajo. Dicho de otro modo, los aprendices hábiles y activos ponen en juego elementos de carácter motivacional y

metacognitivo en mayor grado y con mayor calidad que aquellos conceptuados como aprendices con dificultades.

Algunas de las técnicas que se pueden usar en el proceso de lectura son:

a) Subrayar, lo cual consiste en resaltar las ideas más importantes de un texto, colocando una pequeña raya debajo. Mientras se hace, el alumno adopta una actitud activa, como por ejemplo:

La persona se concentra más en el texto y así mismo será más eficaz, pues la capacidad de distinguir lo importante de lo no importante sólo funciona eficazmente cuando existe concentración.

El texto se hace más interesante, al dejar de ser algo amorfo y tener un sentido para el estudiante, por lo tanto habrá mayor motivación.

b) Los esquemas y gráficos son también una buena opción, ya que los dos principales tipos de memoria que tiene el ser humano son la lógica-abstracta y visual. Al leer un texto, se entiende y se retienen las principales ideas, es decir, se ha utilizado la memoria verbal de tipo lógico-abstracto. Cuando el estudiante se vale del esquema, el gráfico o el dibujo como auxiliar para recordar, está utilizando la memoria visual. Si se utilizan ambos tipos de memoria, se está trabajando con el doble de potencia y el rendimiento en el recuerdo ha de ser mayor.

La técnica de Esquema consiste en captar la estructura lógica del tema y en desarrollarlo, de forma gráfica, resaltando la importancia de las ideas y la dependencia de las secuencias con respecto a las principales. Su virtud radica en que ofrece, de forma visual, la jerarquía de las ideas importantes de un texto, motivo por el cual se favorece el recuerdo, ya que están operando al mismo tiempo la memoria lógica y la visual. Además, mientras se está realizando el esquema, el individuo se está

convirtiéndolo en el protagonista que juzga y decide lo que es importante, para después clasificarlo de forma lógica y jerarquizada.

La memoria visual trabaja mejor cuanto más gráfica sea la forma de la esquematización. Las expresiones más gráficas son las fotografías, los esquemas y los gráficos.

c) El resumir un texto puede ser de gran ayuda, ya que la persona se concentra en la tarea que está realizando y así se aparta de los factores que actúan como distractores, hace que aumente el interés con respecto al tema, favorece la comprensión del tema al estructurar y desarrollar las ideas y aumenta la capacidad de recuerdo del tema estudiado. Otras veces muchas de las preguntas provendrán del exterior (profesor, compañeros, libro).

d) Resolver los ejercicios prácticos es útil, pues al intentar resolverlos, se comprenderá cuál es el grado de comprensión del tema estudiado.

e) La resolución de los problemas es una forma de responder a las preguntas formuladas; técnica activa que mejora el grado de comprensión del tema y también el grado de memorización del mismo. Si se es incapaz de resolver los problemas planteados, todavía no se ha logrado la suficiente asimilación del tema, para esto se debe solicitar ayuda al profesor o a los mismos compañeros. Cuando, finalmente, se haya conseguido resolver el problema, se habrá vivido una experiencia interesante, los contenidos habrán quedado reforzados en la memoria y difícilmente se olvidarán.

f) El uso de video, diapositivas y ordenador. Cada día es más frecuente el uso de proyector y del video en clase. Tienen la ventaja de que ofrecen, de forma visual, datos que previamente han sido explicados. Su uso abusivo tiene el inconveniente de que puede conducir a los alumnos a comportamientos pasivos.

Más ventajosa resulta la elaboración de las propias diapositivas o del video por parte de los alumnos dirigidos por su profesor. En ese caso, los alumnos verán facilitada su capacidad de síntesis y comprensión, y la vivencia del tema supondrá un reforzamiento tal de estos datos en su memoria, que difícilmente se les olvidará, aún habiendo transcurrido años después de la experiencia.

El estudio a través del ordenador puede ser eficaz, ya que la actividad recibe una recompensa inmediata que refuerza la conducta positiva y estimula a seguir trabajando.

g) Al contrastar lo leído con otras fuentes de información la memoria se favorece con la acumulación de datos en torno a una problemática. Cuando los conocimientos sobre una determinada materia son nulos o mínimos, la formación de los primeros conceptos es una tarea ardua que lleva tiempo, ya que ha de comenzarse por la asimilación de la terminología básica, que resulta novedosa.

Cuando ya se tiene cierto dominio sobre una materia, la acumulación de conocimientos es más fácil. Estos inciden sobre una base, sobre un contexto dentro del cual tienen sentido, mientras que los primeros datos aparecían, al principio, como datos aislados.

Al hacerse preguntas, se habrá notado, que los datos que se están leyendo, aparentemente se contradicen con lo leído en otro tema o en otra asignatura. Se debe profundizar en la investigación, consultar más datos y buscar la causa de esa aparente contradicción.

Al contrastar ideas de diferentes fuentes, se está desarrollando la capacidad de crítica y de síntesis personal que, indudablemente, favorece la mayor comprensión del material estudiado y su mejor retención, ya que no son datos aislados, sino un todo estructurado en un sentido determinado.

h) Charlar sobre el tema o estudiar junto con otro compañero tiene ventajas e inconvenientes, como incrementar la distracción del alumno. Es preferible estudiar solo y luego reunirse con un compañero o varios para comentar la lección. Al explicar la lección al compañero, se está contribuyendo a organizar en la mente el material estudiado. Esta organización favorecerá la capacidad de comprensión, una de las claves de la memorización.

i) Otra forma de mantenerse activo consiste en tomar notas mientras se lee o escucha lo que el profesor dice en clase.

La esquematización es una forma de tomar notas de lo leído; pero, además, puede anotar en los márgenes de los libros las dudas, impresiones y sugerencias. Las anotaciones se convierten en símbolos indicadores que orientan y refuerzan el camino en el repaso y en la comprensión del tema.

Las notas tomadas en clase, durante la exposición del profesor, contribuyen a la concentración y el buen entendimiento de las explicaciones dadas. Además de ser una barrera para los distractores.

j) Aplicar reglas mnemotécnicas. El fundamento de la mnemotecnia es la asociación de ideas que enlaza los elementos sueltos y forma grupos lógicos.

La aplicación de trucos mnemotécnicos tiene la virtud de favorecer el recuerdo por dos razones:

El empleo de estos trucos se basa en el aprovechamiento de alguna ley del funcionamiento de la memoria o del olvido y, al ponerla en práctica, se facilita el recuerdo.

Al buscar algún truco con el que mejor memorizar el material que se ha de retener, se está convirtiendo en un estudiante activo, que está convirtiendo el proceso de

retención en una vivencia personal con respecto a ese tema, lo cual, es una de las normas que hacen mejorar la memoria.

A continuación se expondrán las principales técnicas de la mnemotecnia:

1. Organización lógica del material a retener. La memoria no trabaja bien con elementos aislados, sino que necesita organizar bien lógicamente el material que se ha de memorizar, pues los elementos se hallan mejor a través de la totalidad a la que pertenecen.
2. Historietas. Otra forma de organizar lógicamente los elementos que se quieren retener consiste en la elaboración de historietas en las que los diferentes elementos quedan integrados. En la historieta, la evocación de un elemento lleva a la evocación del siguiente y así sucesivamente hasta completarla.
3. Acrósticos. También se pueden organizar los elementos sueltos que se han de memorizar formando una palabra o una frase con las iniciales de estos elementos. Así se retendrá mejor, ya que se ahorrará energía psíquica en la memorización de los mismos.
4. Versificación. El empleo de la rima y el ritmo es otra forma de favorecer la evocación de lo aprendido. Este es un procedimiento tradicional para lograr facilitar la memorización.
5. Equivalencia cifras-consonantes. Memorizar números es más difícil que memorizar palabras, ya que éstos son abstractos, mientras que las palabras hacen referencia a conceptos y realidades, más o menos concretas, que se asocian entre sí con lo que fortalecen las huellas mnemotécnicas y hacen más fácil la evocación. Para superar esta dificultad se ha recurrido a un código numérico-verbal, que traduce las cifras a consonantes.

6. Empleo de la memoria visual. El hemisferio derecho trabaja a través de imágenes visuales, es el responsable del razonamiento espacial y del aprendizaje intuitivo. Obtiene una percepción simultánea de la totalidad y su captación de la realidad no es analítica, sino sintética. Diversas son las formas que se pueden emplear para explotar la memoria visual, tales como los diagramas, el esquema y los gráficos entre otros.

7. Técnica de los lugares. Esta técnica consiste en asociar la imagen de la idea que se ha de memorizar de un lugar conocido.

8. Técnica de la cadena. A través de la asociación de imágenes se puede lograr memorizar, con relativa facilidad, una lista de palabras o un tema. El procedimiento consiste en asociar las dos primeras imágenes de las dos primeras palabras de la lista. Esta técnica también sirve para memorizar un texto, detectando las principales ideas del mismo y reducir éstas a una sola palabra.

9. Vivencia del tema. Las huellas mnemotécnicas producidas por la actividad o vivencia del sujeto se recuerdan mejor que las producidas por la lectura.

Si se aplican las técnicas activas en el estudio, el alumno rendirá más porque está ofreciendo material a la memoria a través de tres vías: La lógico-abstracta, que le proporciona la lectura y la comprensión del texto; la visual, que proviene de la exposición gráfica de los datos: diapositivas, videos, películas, esquemas, dibujos, entre otros; y la vivencial, que proviene de la actividad.

Según Salas (1997), si el estudiante se acostumbra a estudiar de forma activa, utilizando las técnicas anteriores, pronto se verá sorprendido por las ventajas que su uso le proporciona:

Aumento del nivel de atención y concentración en el estudio. Uno de los principales antídotos contra la distracción consiste en la utilización de las técnicas activas. Mientras que se está subrayando, esquematizando y resolviendo ejercicios, se deja de estar pasivo y con ello dificulta la actuación de los elementos distractores. Al obligar a la mente y al cuerpo a que se enfrente a los problemas, de forma activa, el interés por el tema favorecerá la concentración en el mismo.

Mayor comprensión. Si se distingue lo principal de lo secundario, jerarquizando las ideas y elaborando una síntesis visual del tema, sin lugar a duda el grado de comprensión del mismo ha de verse favorecido. Mientras que se está activo, el tema se hace más fácil e interesante. Esto, unido a la gratificación que produce el resolver un problema a través de la actividad, motivará y dará fuerzas para continuar el estudio con un interés creciente.

Se memorizará y se recordará con más facilidad, pues se ha trabajado no solo con la memoria lógica, sino también con la visual. Además la vivencia actuará como un reforzante de las huellas mnemotécnicas a largo plazo.

k) En el foro se debaten temas relacionados entre sí. Cuando la persona accede a un foro se verá un árbol de temas. Cada tema contiene el mensaje original y, si hay, las respuestas a este mensaje. Existen tres clases de foros a saber: Foro Público: aquel donde todos pueden participar sin tener que registrarse. Todos pueden leer y enviar mensajes. Foro Protegido: Es inalterable para usuarios no registrados. Es decir, si usted quiere enviar mensajes, primero debe registrarse. Foro Privado: Es solo accesible para usuarios registrados en uno de los siguientes grupos: administrador, moderador y miembro. Para tener acceso a este tipo de foro, no obstante, el administrador debe aún permitirle la entrada.

l) La conferencia es un grupo de foros relacionados. Es una conversación entre dos o más personas que puede llevarse a cabo personalmente, por teléfono, por radio, por internet, por clave morse o en lenguaje por señas u otro medio.

Cuando se trata de exponer en público, el discurso o razonamiento que se presenta ante el auditorio puede incluir preguntas y respuestas, comentarios y opiniones, hasta la escenificación de situaciones hipotéticas. En tal caso se trata de una conferencia, porque existe un diálogo o conversación con los oyentes. Cuando la información se presenta sin participación del auditorio, se dice que es simplemente un discurso.

m) La suscripción es una característica de los foros que permiten a los usuarios registrados recibir periódicamente información de los mensajes escritos en los foros.

n) En el árbol cada uno contiene un mensaje original y sus respuestas, si las hay. Por defecto, aparece, primero, el mensaje original y a continuación el índice de contenidos siguiendo el flujo de la discusión.

o) La construcción de los mapas conceptuales es un método para ayudar a estudiantes y educadores a captar el significado de los materiales que se van a aprender. Constituyen un método para mostrar, tanto al profesor como al alumno, que ha tenido lugar una auténtica reorganización cognitiva, porque indican con relativa precisión el grado de diferenciación de los conceptos que posee la persona.

Los mapas conceptuales ponen de manifiesto las estructuras proposicionales del individuo y pueden emplearse, por tanto, para verificar las relaciones erróneas o para mostrar cuáles son los conceptos relevantes que no están presentes.

Un elemento importante para lograr adquirir buenas estrategias de aprendizaje es la adecuada lectura. Según Gutemberg (2000), la lectura es aquel medio visual utilizado por un lector, quien apoyándose en la escritura de una determinada lengua conocida

también por él, busca obtener la comunicación de ideas o de las imágenes, bien sea con fines intelectuales o de recreación artística, de acuerdo con una costumbre literaria y según las intenciones y estilo del autor del escrito.

La lectura es posible catalogarla en tres clases, según los fines, según el contenido y según la forma, teniendo cada una de estas otras subdivisiones más específicas.

Al hablar de la lectura según los fines, es posible hablar de la lectura informativa, explorativa, de repaso, crítica, correctiva y recreativa.

La informativa es aquella en la que predomina una intención informativa y descriptiva. En esta clase de lectura, se ubican todas las obras escritas de tipo académico.

La explorativa es la que debe usar un lector ante un escrito, antes de leerlo, para conocer previamente cuáles son las intenciones principales del autor, en relación con el tema que propone y al medio pedagógico y estructural de organización de éste, seleccionados para llegar al posible lector.

La lectura de repaso tiene como propósito, por parte del lector, volver a fijar su atención y lectura de aquellas partes o de ideas principales de un escrito ya leído, para clasificarlas y fijarlas más fuertemente en la memoria.

La lectura crítica se propone enjuiciar un escrito, para considerar si la forma pedagógica y organización del tema han sido adecuadas, de acuerdo con los fines del escrito y al campo o clase de escrito al que pertenece.

La correctiva es la que tiene la intención, por parte del lector, de descubrir errores ya sea de contenido, como de forma y estilo, para corregirlos.

La recreativa tiene como finalidad, por parte del lector, encontrar en un escrito correspondiente a este género especial, bien sea disfrutar estéticamente, o también como medio de descanso académico.

Ahora bien, cuando se habla de la lectura según el contenido, se habla de los tipos de escrito, dentro de los cuales se encuentran los escritos técnicos y científicos, los filosóficos, los informativos, los pedagógicos y los recreativos y artísticos.

Los escritos técnicos y científicos son los que presentan una información que debe ser leída con cuidado, porque predomina el estilo descriptivo. Es decir, que no solo el lector debe fijarse en las ideas centrales sino también en las ideas principales que están a lo largo de la descripción concretada en uno o varios párrafos.

En los escritos filosóficos predomina también el estilo descriptivo, en relación con el pensamiento y a un modo de pensar determinado, bien sea de acuerdo con una escuela o según una opción individual de pensar; pero también se caracteriza este tipo de escritos en que conceden gran importancia a la reflexión y a la lógica, según una determinada escuela. El lector de esta clase de material debe ser demasiado atento, no sólo ante un párrafo, sino ante toda la exposición del escrito, para que al final, pueda intentar hacer el esfuerzo de interpretar fielmente el pensamiento del autor o del tema que se plantea alrededor de un determinado modo de pensar.

Los escritos informativos se proponen fundamentalmente informar, o mencionar ideas centrales y generales, con el ánimo de motivar al lector. Se caracterizan porque intencionalmente buscan aquellas ideas que de hecho interesan a un grupo de lectores.

Los escritos pedagógicos son los manuales, las cartillas y aquellos escritos que están buscando hacer comprensibles las ideas por diversas formas de comunicación escrita.

Los escritos recreativos y artísticos presentan contenidos con la intención de que el lector distraiga su mente y fantasía, como también el que disfrute artísticamente.

Finalmente, para hablar de la lectura según la forma, debemos enumerar la lectura vocalizada, la mental “tradicional” y la rápida “científica”.

La lectura vocalizada es aquella que se desarrolla mediante la pronunciación en voz alta de las palabras y con la debida entonación y pausas, con el fin de que sea escuchada y entendida por otras personas; es decir, que tiene como finalidad, el servir de medio de comunicación, al mismo tiempo que el lector se informa por su lectura.

La lectura mental “tradicional” se apoya en la capacidad de visualización y en la mente; tiene como finalidad el que el lector alcance una información rápida acerca de un tema.

A la lectura rápida “científica” se le denomina así por el hecho de regirse por un sistema determinado que se apoya en unos principios o leyes descubiertas a través de la investigación científica; por consiguiente, tiene una técnica precisa, unas leyes y un método medible y comprobable en cuanto a sus resultados.

Como ayudas adicionales para conformar la lectura rápida científica se aplican algunas técnicas de velocidad de lectura que han sido descubiertas. Para comprobar su eficiencia se realizan algunos test de comprensión de lectura, con el fin de que la velocidad que un lector vaya alcanzando sea evaluada en función de entender bien lo que se lee.

Teniendo descritas ya las clases de lectura existentes, es necesario ahora entrar a conocer las técnicas de lectura más comunes y efectivas.

a) Técnica telegráfica. Se le denomina así porque se apoya en la técnica del telegrama.

En la composición de un telegrama únicamente se dice lo que es esencial; de igual

manera, al leer un texto escrito se pueden mirar todas las palabras, pero solo se fija la atención en aquellas palabras que son portadoras de las ideas esenciales y mentalmente se dejan de lado aquellas palabras acompañantes.

b) Técnica del “skimming”, la cual consiste en seleccionar en un escrito lo más importante, o también aquello que uno busca en particular, de acuerdo con las intenciones del lector. Puede clasificarse en tres tipos: El “skimming” de información superficial, que se caracteriza porque en el texto escrito el lector busca una idea global de conjunto, pero sin tener en cuenta los detalles; el “skimming” de información parcial, según el cual el lector únicamente selecciona aquellos datos que en particular y de antemano le interesan; y el “skimming” de información completa, según el cual el lector selecciona solo lo más importante de todo el escrito, logrando obtener la comprensión total del contenido en cuanto a sus ideas centrales y principales.

c) Técnica del “salteo”, que consiste en obtener una visión general de la estructura del escrito mediante la atención mental y exclusiva de las ideas centrales, dejando de lado algunas ideas principales y, desde luego, las ideas secundarias.

d) Técnica del “zigzag”. Su nombre se debe a la figura geométrica que se forma cuando el lector lee los párrafos y un texto en toda su extensión. Únicamente se leen las palabras que se encuentran dentro de los ángulos formados por el zigzag, aplicando al mismo tiempo el máximo de amplitud en las fijaciones.

e) Técnica de deslizamiento vertical, la cual se apoya en la amplitud máxima lograda en cada fijación; es decir, en el mayor número de palabras captadas visualmente en cada fijación; pero en vez de seguir el sentido horizontal del renglón, se sigue el sentido vertical pero fijando la atención en las palabras que portan las ideas principales.

Habiendo finalizado así el marco teórico, y teniendo en cuenta la importancia de la temática del mismo, es posible plantear como Objetivo General del proyecto, Establecer la correlación existente entre las Estrategias de Aprendizaje y los resultados académicos de los estudiantes de segundo a octavo semestre de Psicología de la Universidad de la Sabana, con el fin de identificar su efectividad.

Con el fin de cumplir con el objetivo general anteriormente descrito, es necesario plantear algunos Objetivos Específicos que nos lleven al desarrollo de éste.

Establecer conceptual y operativamente las estrategias cognitivas de procesamiento de información utilizadas por los estudiantes de la población escogida.

Evaluar el uso que le dan los estudiantes a las estrategias de adquisición, codificación y recuperación de información, así como a las de apoyo al procesamiento.

Realizar una evaluación cuantitativa y cualitativa de las Estrategias de Aprendizaje de los estudiantes de segundo a octavo semestre de la Facultad de Psicología.

Establecer la correlación entre los resultados obtenidos en la prueba y el rendimiento académico de la población escogida, utilizando el registro del promedio semestral, para así evaluar la efectividad de los métodos de estudio predominantes.

Identificar las debilidades existentes en la utilización de las estrategias de aprendizaje de los alumnos de los diferentes semestres de la población, con el fin de proporcionar una herramienta de trabajo a estudiantes, cuerpo docente y directivas de la Facultad de Psicología.

Teniendo en cuenta la contextualización del problema y que el propósito de la investigación es identificar la correlación existente entre las Estrategias de Aprendizaje y el Rendimiento Académico de los alumnos de la facultad, es pertinente obtener

información evaluativa que permita tomar decisiones frente a ésta situación de ser necesario.

Estas consideraciones llegaron a la formulación del siguiente problema:

¿Son efectivas las Estrategias de Aprendizaje predominantes en los estudiantes de la Facultad de Psicología de La Universidad de La Sabana para obtener un buen desempeño académico?

Teniendo en cuenta que la variable es un aspecto de un fenómeno que tiene como característica la capacidad de asumir distintos valores, ya sea cuantitativa o cualitativamente, se consideró para la presente investigación lo siguiente:

Como Variable Antecedente se plantean las Estrategias de Aprendizaje utilizadas por los estudiantes de segundo a octavo semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana, entendiéndose éstas como secuencias integradas de procedimientos o actividades mentales que se activan con el propósito de facilitar la adquisición, almacenamiento y/o utilización de la información. (Nisbett & Shucksmith, 1987).

De la misma manera se plantea entonces como Variable Consecuente el Rendimiento Académico obtenido por los estudiantes de segundo a octavo semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana, el cual puede ser entendido como un proceso de preparación y formación de individuos autónomos que sean capaces de adaptarse y ajustarse al mayor número de situaciones posibles, tener un criterio claro de autoridad, observar su proceso de socialización y el manejo de notas, siendo éste último un medio donde el alumno aprende por sí mismo; asegurando el proceso individual y grupal.

Como guía para la obtención de datos en función del interrogante presentado en el problema, la presente investigación partió del siguiente supuesto, que nos permitirá establecer relaciones entre las variables.

Se plantea como Hipótesis Probabilística que las Estrategias de Aprendizaje adecuadas contribuyen a elevar el rendimiento académico de los alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana.

Método

Diseño de investigación: El presente proyecto se desarrollará a través de una investigación de tipo Descriptivo Correlacional, la cual como estudio descriptivo mide de manera independiente las variables consideradas en el proyecto, y como estudio correlacional pretende medir el grado de relación existente entre las variables.

La investigación descriptiva ha sido definida e identificada por diferentes autores como aquella que busca especificar las propiedades relevantes de las personas, grupos o comunidades (Hernandez, Fernández & Baptista, 1998), con el fin de analizar e interpretar la naturaleza del fenómeno (Tamayo, 1999). El objetivo primordial de este tipo de investigación es seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio con el fin de establecer una descripción detallada dentro del marco conceptual de referencia a través de la medición de uno o varios factores (Namakfordosh, 2000).

Según Cerda, (1998) esta descripción es la base para la explicación del fenómeno, por medio del cual se aclara y se hace comprender la información recolectada.

Este tipo de investigación es la adecuada para el presente estudio dado que pretende describir cada una de las variables o factores asociados a la utilización de los

métodos de estudio, con el fin de explicar la información recolectada y proponer pautas de acción para intervenir en la población específica.

Participantes: Para la presente investigación se tomará como población los alumnos de segundo a octavo semestre que se encuentran inscritos (580 estudiantes) en el programa de Psicología para el primer semestre del año 2002.

La muestra está conformada por 175 alumnos, lo cual equivale al treinta por ciento (30%) de la totalidad de estudiantes que se encuentran cursando segundo, tercero, cuarto, quinto, sexto, séptimo y octavo semestre de Psicología de la Universidad de La Sabana. Este porcentaje se puede extrapolar al total de la población seleccionada, ya que estadísticamente el porcentaje mínimo para realizar dichas inferencias es del treinta por ciento (30%), que en tal caso serían 175 estudiantes.

Para la selección de los participantes, se elegirán aleatoriamente veinticinco (25) sujetos de cada semestre, con el fin de lograr el número total de la muestra.

Para la correlación posterior de los resultados obtenidos en la aplicación de la prueba se utilizará el registro del promedio semestral de los estudiantes de la muestra. Según el Capítulo XII del Reglamento de Estudiantes de Pregrado de La Universidad de La Sabana: “El promedio semestral resulta de multiplicar la calificación obtenida en cada asignatura por el número de créditos de ésta, y dividir la suma de los productos resultantes por el total de dichos créditos” (Artículo 58).

Teniendo en cuenta lo anterior, los estudiantes que se encuentran cursando primer semestre no cumplen con las especificaciones necesarias, debido a que en su historia académica no existe un promedio semestral inmediatamente anterior.

El tema principal de la presente investigación son las Estrategias de Aprendizaje en la universidad, por lo cual fue necesario excluir de la muestra a los alumnos de

noveno y décimo semestre, ya que su actividad actual es netamente práctica, por lo cual la utilización de sus métodos es diferente a la empleada por quienes cursan la totalidad de las asignaturas.

Instrumento: Para el desarrollo de la presente investigación, se determinó la aplicación de una prueba de estrategias de aprendizaje ya creada y validada.

Ficha técnica.

Nombre: ACRA – Escalas de Estrategias de Aprendizaje.

Autores: José María Román Sánchez y Sagrario Gallego Rico. Departamento de Psicología. Universidad de Valladolid.

Significación: Se trata de cuatro escalas independientes que evalúan el uso que habitualmente hacen los estudiantes de siete estrategias de adquisición de información, de trece estrategias de codificación de información, de cuatro estrategias de recuperación d información y de nueve estrategias de apoyo al procesamiento. Las ACRA pueden ser aplicadas en distintas fases (evaluación inicial, final o de seguimiento) y tipos de intervención psicoeducativa.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: Sin tiempo limitado. Su aplicación completa suele durar unos 50 minutos.

Aplicación: El ámbito propio de aplicación es el alumnado de Enseñanza Secundaria Obligatoria. No obstante, ese ámbito puede ser ampliado a edades superiores, incluidas las universitarias.

Descripción.

El Proceso de construcción de las Escalas de Estrategias de Aprendizaje (ACRA: Adquisición, Codificación, Recuperación y Apoyo) ha sido largo, complejo y precisado de colaboraciones muy diversas.

Las ACRA deben ser consideradas como “provisionalmente verdaderas”, ya que la aplicación por los psicólogos profesionales y la utilización en investigación por los psicólogos académicos permitirán delimitar conceptual y operativamente mejor las estrategias cognitivas de procesamiento de información que utilizan los estudiantes.

Admitida la hipótesis de que los principales procesos cognitivos de procesamiento de información son los de Adquisición, Codificación y Recuperación, las estrategias cognitivas de aprendizaje o estrategias de procesamiento pueden ser definidas como secuencias integradas de procedimientos o actividades mentales que se activan con el propósito de facilitar la adquisición, almacenamiento y/o utilización de la información (Nisbett y Shucksmith, 1987).

Escala I: Adquisición de Información.

Según el modelo de Atkinson & Shiffrin (1968), el primer paso para adquirir información es atender. Parece que los procesos atencionales, son los encargados de seleccionar, transformar y transportar la información desde el ambiente al Registro Sensorial. A continuación, lo más probable es que se pongan en marcha los procesos de repetición, encargados de llevar la información junto con los atencionales y en interacción con ellos, desde el Registro Sensorial a la Memoria a Corto Plazo.

En el ámbito de la adquisición se ha venido constatando dos tipos de estrategias de procesamiento: Estrategias atencionales (favorecen el control o dirección de la atención) y Estrategias de repetición (optimizan los procesos de repetición).

Escala II: Codificación de Información.

El paso de la información de la MCP a la MP requiere activar procesos de codificación. Codificar en general es traducir a un código y/o de un código. El proceso

de codificación se sitúa en la base de los niveles de procesamiento y, de acuerdo con éstos se aproxima más o menos a la comprensión. Se han venido reconociendo estrategias de codificación en el uso de: Estrategias de Nemotecnización, Estrategias de Elaboración y Estrategias de Organización.

Escala III: Recuperación de Información.

Uno de los factores o variables que explican la conducta de un individuo es la información ya procesada. El sistema cognitivo necesita contar con la capacidad de recuperación o de recuerdo de ese conocimiento almacenado en la MLP.

La escala identifica y evalúa en qué medida los estudiantes utilizan Estrategias de Recuperación, es decir, aquellas que favorecen la búsqueda de información en la memoria y la Estrategia de Generación de Respuesta.

Escala IV: Apoyo al Procesamiento.

Las estrategias de Apoyo “apoyan”, ayudan y potencian el rendimiento de las de Adquisición (Escala I), de las de Codificación (Escala II) y de las de Recuperación (Escala III), incrementando la motivación, la autoestima y la atención, entre otras. Garantizan el clima adecuado para un buen funcionamiento de todo el sistema cognitivo. Existen dos tipos de Estrategias de Apoyo: Estrategias metacognitivas y Estrategias Socioafectivas.

Procedimiento: El presente Trabajo de Grado corresponde a los objetivos de investigación del área educativa en la línea “Contexto Universitario y Formación Integral” de la Dirección de Estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana, y se tuvieron en cuenta IX fases de procedimiento.

La fase I consistió en la formulación del anteproyecto. Se presentó ante los coordinadores de área el tema de la investigación con su respectivo planteamiento del

problema, definición de objetivos, selección de las técnicas para la recopilación de la información, revisión teórica, definición metodológica y evaluación de la viabilidad del mismo para el sometimiento a juicio por parte del área Clínica Educativa de la Facultad de Psicología de La Universidad de La Sabana.

Durante la fase II se realizó la conceptualización teórica, donde se llevó a cabo una amplia revisión bibliográfica con relación a la temática planteada para conocer así las conceptualizaciones de los diferentes autores frente a la misma.

Para llevar a cabo dicho proceso, se tuvieron en cuenta dos aspectos fundamentales a tratar. El primero fueron los antecedentes de investigación y planteamientos de la temática referente a la correlación entre Estrategias de Aprendizaje y Rendimiento Académico. En segunda instancia se contextualizó la temática de la investigación y se realizó una profunda revisión teórica de los aspectos relevantes a la misma.

De esta forma se logró la construcción del marco conceptual desde una perspectiva integral.

Durante la fase III se definieron todos los aspectos metodológicos, es decir, se eligió la metodología más adecuada a emplear para así cumplir con los requerimientos y objetivos de la investigación.

Como primer paso se definió del tipo de investigación, método y modalidad del presente estudio, teniendo en cuenta los objetivos y las características generales del proyecto.

Una vez determinado el tipo de investigación y método a utilizar, fue indispensable delimitar y establecer la población a trabajar. Este proceso fue sencillo, ya que el proyecto fue creado y propuesto por la Dirección de Estudiantes de la Facultad de Psicología, por lo cual la población sugerida a trabajar era la misma Facultad. Sin

embargo, debido al tema a tratar, fue necesario delimitar un poco la población, ya que las características de los sujetos debían ser similares. Por este motivo se decidió trabajar con los alumnos de segundo a octavo semestre, ya que cumplían con las condiciones necesarias para el óptimo desarrollo del proyecto.

Una vez clarificado esto, se procedió a definir la muestra a trabajar. De los 580 alumnos pertenecientes a los semestres elegidos, se determinó trabajar con 175 de ellos, lo cual equivale al 30% de la totalidad. Esto a su vez equivale a veinticinco estudiantes por semestre.

Una vez determinada la muestra, se pasó al desarrollo de la fase IV, la cual consistió en definir y especificar los instrumentos a utilizar.

Se realizó una intensa búsqueda de las diferentes pruebas existentes en el mercado, dentro de las cuales se seleccionó y estudió cada una de las relacionadas con el tema, para así llegar a la conclusión que lo más conveniente para el proyecto era la aplicación de la prueba de Escalas de Estrategias de Aprendizaje ACRA, diseñada por los españoles José María Román Sánchez & Sagrario Gallego Rico, con una primera edición en el año de 1994.

Esta prueba está conformada por 119 ítems, distribuidos en cuatro escalas: de Adquisición, Codificación, Recuperación y Apoyo, los cuales permiten obtener una evaluación cuantitativa y cualitativa de las Estrategias de Aprendizaje.

Dicha prueba cuenta con los debidos procesos de validación y fiabilidad, realizados por el departamento de Psicología de la Universidad de Valladolid, donde se realizaron una serie de trabajos sobre Estrategias Cognitivas de Aprendizaje, basados, orientados y guiados por modelos de procesamiento de información.

Habiendo completado los procesos anteriormente descritos, se procedió a cumplir con la fase V, la cual consistió en la presentación del proyecto de investigación al Comité de Trabajo de Grado de la Facultad de Psicología.

Una vez aprobado el proyecto por el Comité de Trabajo, se procedió a realizar las respectivas correcciones e inmediatamente se ejecutaron los aspectos metodológicos mencionados en ésta investigación.

La fase VI consistió en la recolección de información. Con debida autorización de la Secretaría Académica de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana, se procedió a organizar los horarios para la aplicación grupal de la prueba escogida. Para realizar una aplicación equitativa, se dividió el número total de la muestra (175 alumnos), entre el número total de semestres a evaluar (7 semestres), lo cual dio como resultado un N semestral de veinticinco (25) alumnos.

Se procedió entonces a elegir los veinticinco alumnos de cada semestre de manera aleatoria, con el fin de obtener diferentes rangos promediales. Dichos alumnos se ubicaron en un aula específica y aislada del ruido y los posibles distractores.

Ya ubicados los participantes, el evaluador procedió a dar las siguientes instrucciones:

“Les entregare a cada uno de ustedes un cuadernillo como éste (se muestra el ejemplar del cuadernillo), que contiene una serie de afirmaciones acerca de las Estrategias o procedimientos que cada uno utiliza para aprender cuando está estudiando, y otra hoja como ésta (se muestra una hoja de respuestas), donde hay que anotar las respuestas. Por favor dejen todo encima de la mesa hasta que les indique como responder”

Se repartieron los ejemplares y el respectivo lápiz, y a continuación, se pidió a los estudiantes que escribieran los datos que figuraban en primer lugar: apellidos, nombre, semestre, etc. Cuando terminaron de anotar los datos, se continuó diciendo: “Es normal que cada estrategia de aprendizaje la utilicen con mayor o menor frecuencia. Algunas, quizás, no la hayan empleado nunca y en cambio otras, muchísimas veces. Esta frecuencia es precisamente lo que queremos conocer. Para ello se han establecido cuatro grados posibles (A, B, C, D), según la frecuencia con la que usen normalmente dichas estrategias de aprendizaje. Sigán fijándose en esta primera página. En ella hay un ejemplo para que se entienda perfectamente lo que tienen que hacer. Para contestar siempre hay que leer la frase que define la estrategia y, a continuación en la hoja de respuestas, rodear la letra que mejor se ajuste, a la frecuencia con que la usan. Siempre según la propia opinión y desde el conocimiento que cada uno tiene de sus procesos de aprendizaje.

Si se equivocan tachen con un aspa la respuesta que no les satisface, y rodeen aquella letra que mejor se ajuste a la frecuencia con que usen la estrategia.

No hay límite de tiempo para su contestación. Lo importante es que las respuestas reflejen lo mejor posible la manera de trabajar cuando están estudiando.”

Una vez concluida la fase VI, se pasó a la fase VII, donde se realizó el respectivo análisis e interpretación de la información recolectada.

Se procedió entonces a revisar todas las pruebas, con el fin de constatar la adecuada utilización de las mismas, es decir, se examinó cada ítem para así verificar que solo se marcara una respuesta, que todas las afirmaciones hubieran sido contestadas, y que no se presentara ningún tipo de anormalidad.

Una vez revisado todo el material, se realizó la codificación y procesamiento de datos.

Se procedió a puntuar las respuestas dadas en cada ítem, basándose en los baremos que presenta el manual, que se han elaborado a partir de las puntuaciones totales de cada una de las escalas asignando el valor 1 a la respuesta A, 2 a la B, 3 a la C y 4 a la D.

Teniendo evaluadas todas las pruebas aplicadas, se pasó a la elaboración de las tablas y gráficas. A partir de los resultados obtenidos en cada escala y de los promedios semestrales individuales, se realizaron una serie de tabulaciones que permitieron la posterior elaboración de las respectivas tablas, gráficas y correlaciones, lo cual proporcionó elementos básicos para el desarrollo de la siguiente fase.

Una vez desarrollado todo el proceso estadístico, se inició la fase VIII, la cual consistió en la elaboración de las conclusiones, discusión y recomendaciones pertinentes, a partir de los resultados obtenidos y de la correlación de estos con los objetivos, problema, variables e hipótesis planteados durante la elaboración del proyecto.

En esta fase se integraron las conclusiones a las que se llega en la investigación, teniendo en cuenta el análisis respectivo de la información que se recolectó, y las posibles recomendaciones a seguir para dar así una respuesta al problema y al cumplimiento de los objetivos de la investigación.

Teniendo ya el documento completo, y cumpliendo con las respectivas normas de presentación y contenido, se desarrolló entonces la fase IX, la cual consistió en la presentación final de la investigación al Comité de Trabajo de Grado de la Facultad de Psicología de La Universidad de La Sabana.

Una vez revisado el proyecto final y emitido el concepto de revisión y aprobación, se procede a la entrega de resultados a la Dirección de Estudiantes de la Facultad.

Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos a partir de la recolección y tabulación de los datos que se obtuvieron mediante la aplicación del instrumento denominado ACRA.

Lo anterior se realizó en dos niveles de descripción, el nivel uno fueron los datos obtenidos mediante el ACRA y que evalúa en cuatro categorías; (adquisición, codificación, recuperación y apoyo) a los estudiantes de II, III, IV, V, VI, VII y VIII semestres de la Facultad de Psicología. Estos factores permiten establecer por medio de tablas, resultados claros y puntuales de cada categoría que evalúa, lo cual permite establecer criterios relevantes para un mayor grado de descripción.

El nivel dos fueron las correlaciones entre los factores anteriormente nombrados y el promedio de nota de cada estudiante, esto permite inferir el grado de relación entre cada categoría y el total con la nota obtenida por los estudiantes.

A continuación se presentan los datos tanto en tablas como en gráficas, para una mejor comprensión de estos.

Tabla 1

Puntajes promedios de los alumnos tanto en datos brutos como en porcentajes de los resultados de ACRA en las escalas I - II- III- IV

	Escala I		Escala II		Escala III		Escala IV	
	DB	%	DB	%	DB	%	DB	%
Semest. II	56,5	70,6	124,2	67,5	52,8	73,3	99,5	71,0
Semest. III	57,6	72,0	130,3	70,8	57,8	80,3	111,1	79,4

Semest. IV	53,7	67,2	121,0	65,8	55,4	77,0	102,7	73,4
Semest. V	53,3	66,7	119,4	64,9	54,4	75,5	100,3	71,6
Semest. VI	53,4	66,7	114,7	62,3	54,6	75,8	98,2	70,1
Semest. VII	54,5	68,1	127,4	69,2	55,5	77,1	104,7	74,8
Semest. VIII	54,0	67,6	111,9	60,8	54,1	75,1	101,9	72,8

Después de convertidos los datos a porcentajes en las escalas I, II, III y IV se observa que los puntajes en la escala I están en un rango entre 66.7 y 72.0%. En la escala II los rangos están entre 60.8 y 70.8%. Los resultados en la escala III están entre 73.3 y 80.3%. Por último la escala IV fluctúa entre 70.1 y 79.4%.

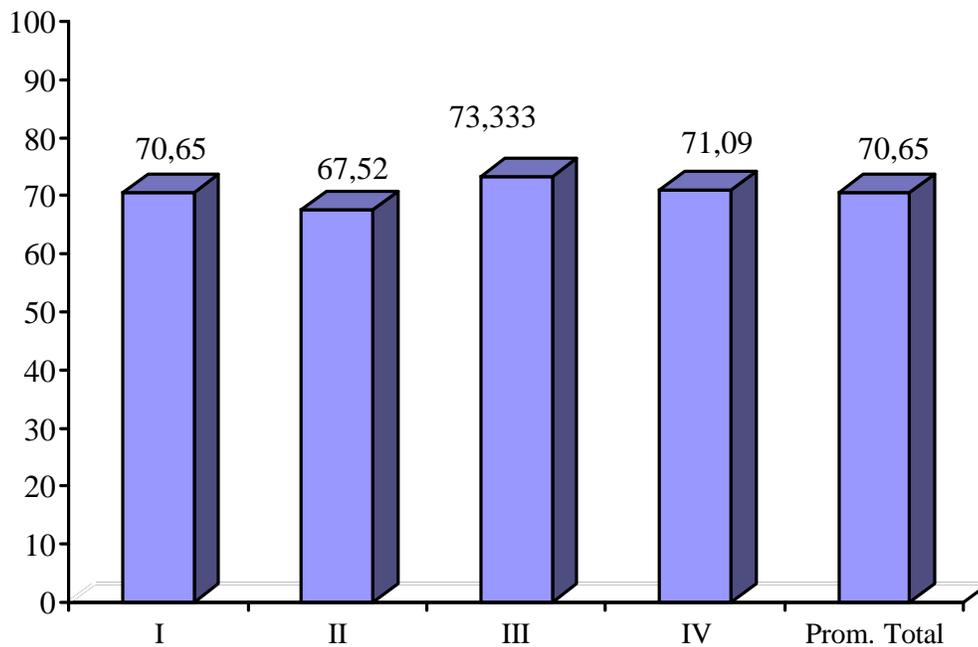


Figura 1. Promedios de los alumnos de segundo semestre en las escalas I, II, III y IV.

De acuerdo con la gráfica correspondiente a los resultados de segundo semestre en la prueba, se observa que la puntuación más alta (73.33%) se ubicó en la escala III (Recuperación), seguido por la escala IV (Apoyo), posteriormente la escala I (Adquisición) y finalmente, y con el puntaje más bajo (67.52%) la escala II

(Codificación). Lo cual indica que los estudiantes poseen más fortalezas en los procesos de resuperación de la información.

Al realizar un promedio de todos los resultados de las diferentes escalas, segundo semestre presenta un puntaje de 70.65%.

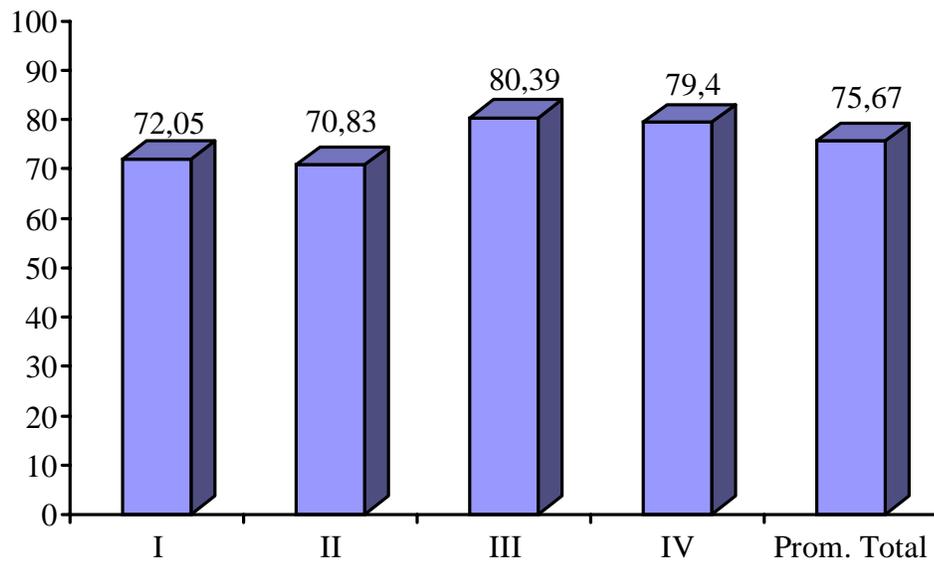


Figura 2. Promedios de los alumnos de tercer semestre en las escalas I, II, III y IV.

De acuerdo con la gráfica correspondiente a los resultados de tercer semestre en la prueba, se observa que la puntuación más alta (80.39%) se ubicó en la escala III (Recuperación), seguido por la escala IV (Apoyo), posteriormente la escala I (Adquisición) y finalmente, y con el puntaje más bajo (70.83%) la escala II (Codificación). Lo cual indica que los estudiantes poseen más fortalezas en los procesos de resuperación de la información.

Al realizar un promedio de todos los resultados de las diferentes escalas, tercer semestre presenta un puntaje de 75.67%.

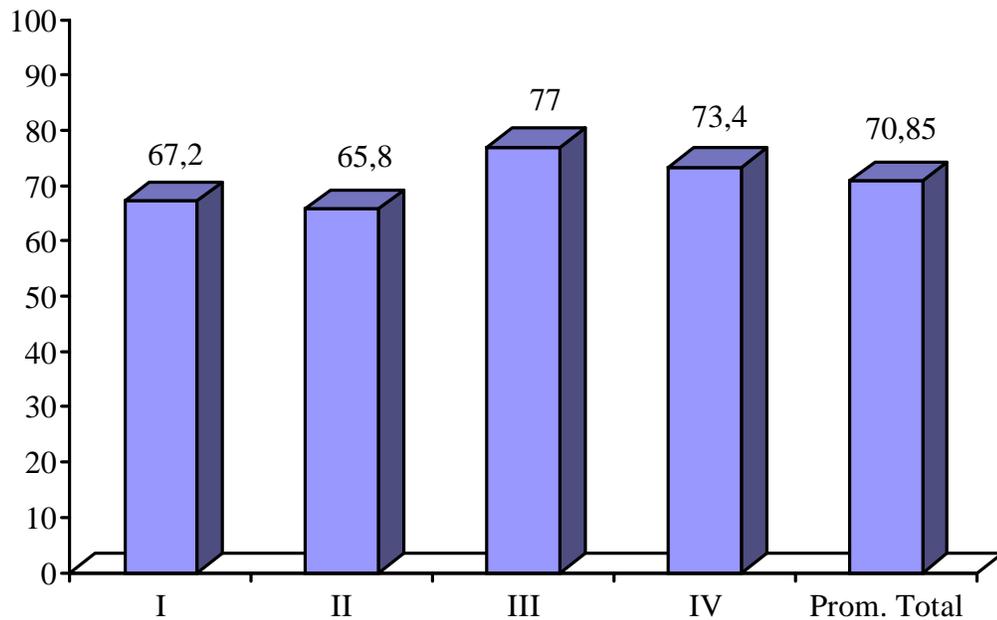


Figura 3. Promedios de los alumnos de cuarto semestre en las escalas I, II, III y IV.

De acuerdo con la gráfica correspondiente a los resultados de cuarto semestre en la prueba, se observa que la puntuación más alta (77%) se ubicó en la escala III (Recuperación), seguido por la escala IV (Apoyo), posteriormente la escala I (Adquisición) y finalmente, y con el puntaje más bajo (65.8%) la escala II (Codificación). Lo cual indica que los estudiantes poseen más fortalezas en los procesos de resuperación de la información.

Al realizar un promedio de todos los resultados de las diferentes escalas, cuarto semestre presenta un puntaje de 70.85%.

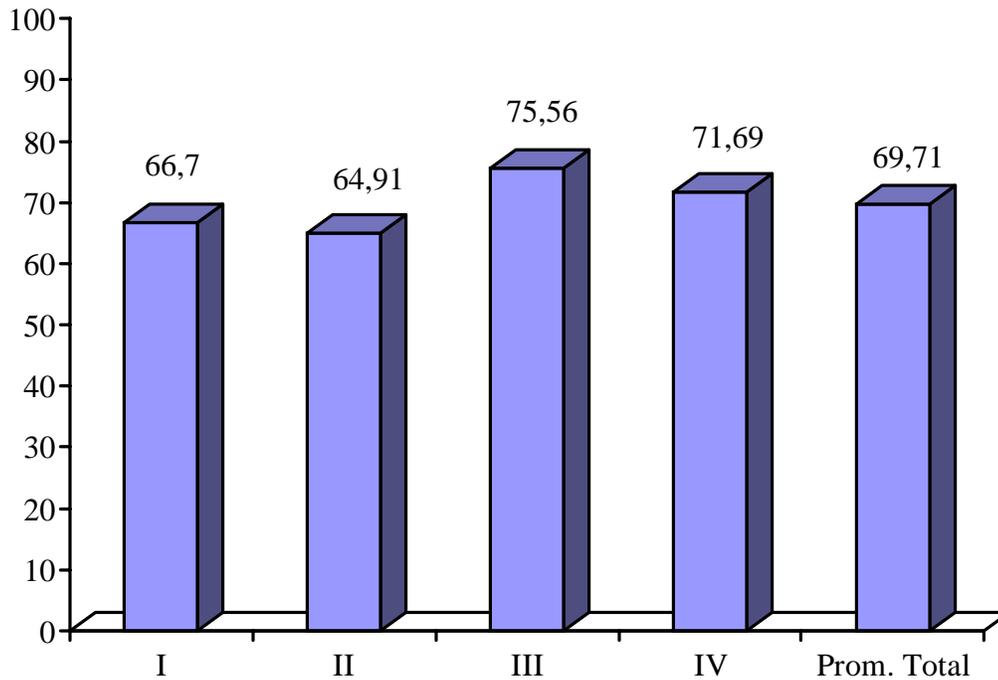


Figura 4. Promedios de los alumnos de quinto semestre en las escalas I, II, III y IV.

De acuerdo con la gráfica correspondiente a los resultados de quinto semestre en la prueba, se observa que la puntuación más alta (75.56%) se ubicó en la escala III (Recuperación), seguido por la escala IV (Apoyo), posteriormente la escala I (Adquisición) y finalmente, y con el puntaje más bajo (64.91%) la escala II (Codificación). Lo cual indica que los estudiantes poseen más fortalezas en los procesos de resuperación de la información.

Al realizar un promedio de todos los resultados de las diferentes escalas, quinto semestre presenta un puntaje de 69.71%.

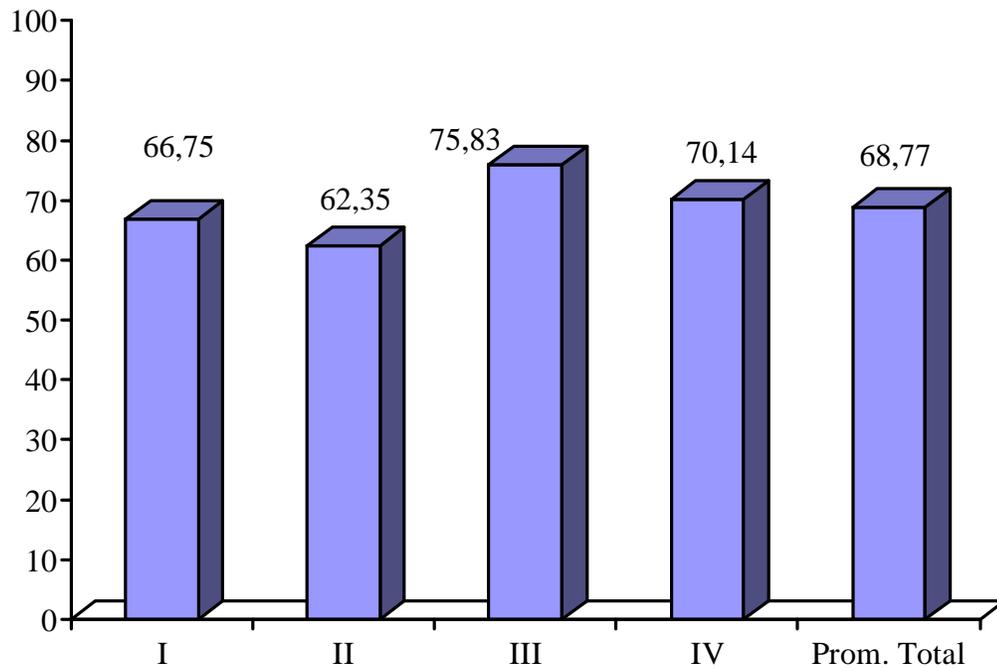


Figura 5. Promedios de los alumnos de sexto semestre en las escalas I, II, III y IV.

De acuerdo con la gráfica correspondiente a los resultados de sexto semestre en la prueba, se observa que la puntuación más alta (75.83%) se ubicó en la escala III (Recuperación), seguido por la escala IV (Apoyo), posteriormente la escala I (Adquisición) y finalmente, y con el puntaje más bajo (62.35%) la escala II (Codificación). Lo cual indica que los estudiantes poseen más fortalezas en los procesos de resuperación de la información.

Al realizar un promedio de todos los resultados de las diferentes escalas, sexto semestre presenta un puntaje de 68.77%.

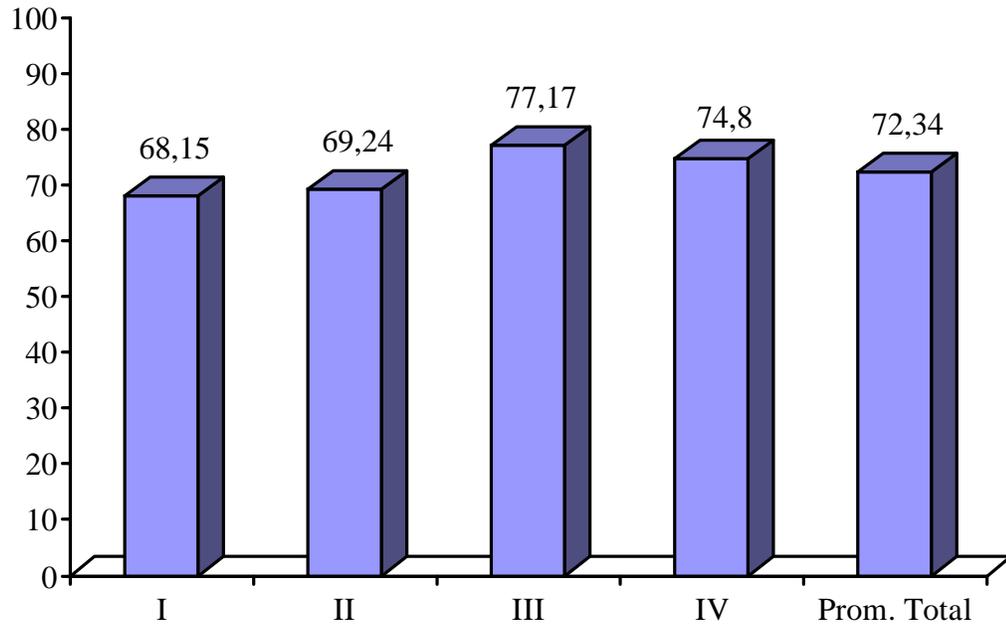


Figura 6. Promedios de los alumnos de séptimo semestre en las escalas I, II, III y IV.

De acuerdo con la gráfica correspondiente a los resultados de séptimo semestre en la prueba, se observa que la puntuación más alta (77.17%) se ubicó en la escala III (Recuperación), seguido por la escala IV (Apoyo), posteriormente la escala II (Codificación) y finalmente, y con el puntaje más bajo (68.15%) la escala I (Adquisición). Lo cual indica que los estudiantes poseen más fortalezas en los procesos de resuperación de la información.

Al realizar un promedio de todos los resultados de las diferentes escalas, séptimo semestre presenta un puntaje de 72.34%.

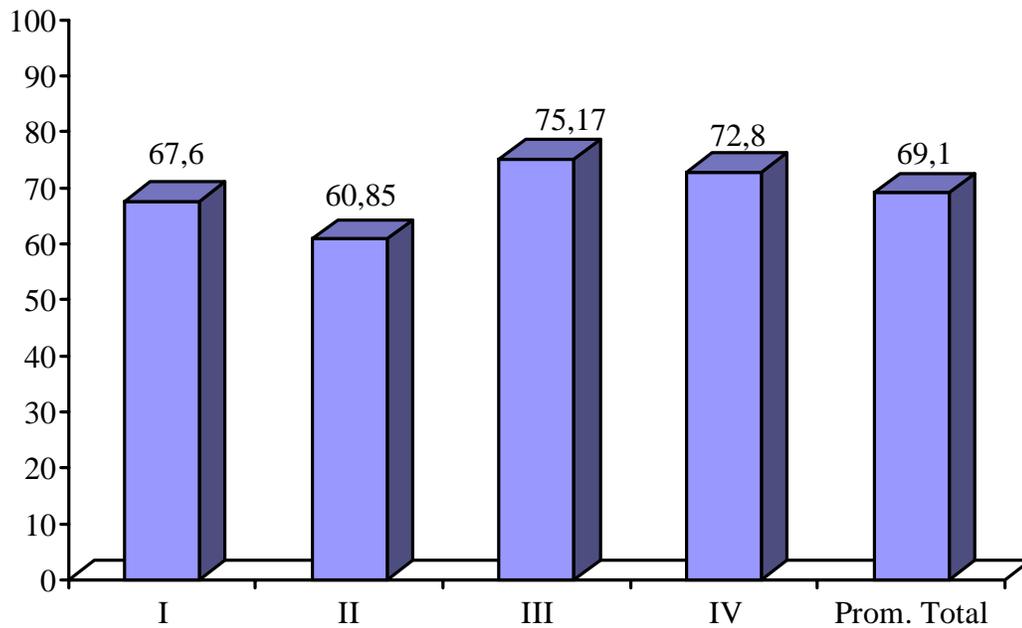


Figura 7. Promedios de los alumnos de octavo semestre en las escalas I, II, III y IV.

De acuerdo con la gráfica correspondiente a los resultados de octavo semestre en la prueba, se observa que la puntuación más alta (75.17%) se ubicó en la escala III (Recuperación), seguido por la escala IV (Apoyo), posteriormente la escala I (Adquisición) y finalmente, y con el puntaje más bajo (60.85%) la escala II (Codificación). Lo cual indica que los estudiantes poseen más fortalezas en los procesos de resuperación de la información.

Al realizar un promedio de todos los resultados de las diferentes escalas, octavo semestre presenta un puntaje de 69.1%.

Tabla 2

Tabla de promedios totales por escala de los semestres II, III, IV, V, VI, VII y VIII.

	Escala I	Escala II	Escala III	Escala IV
	Prom.	Prom.	Prom.	Prom.
Semestre II	56,52	124,24	52,80	99,52
Semestre III	57,64	130,32	57,88	111,16
Semestre IV	53,76	121,08	55,44	102,76

Semestre V	53,36	119,44	54,40	100,36
Semestre VI	53,40	114,72	54,60	98,20
Semestre VII	54,52	127,40	55,56	104,72
Semestre VIII	54,08	111,96	54,12	101,92
Prom.	54,75	121,31	54,97	102,66

Esta tabla muestra los promedios de datos brutos en las cuatro escalas. El tercer semestre obtuvo los mayores promedios en todas las escalas.

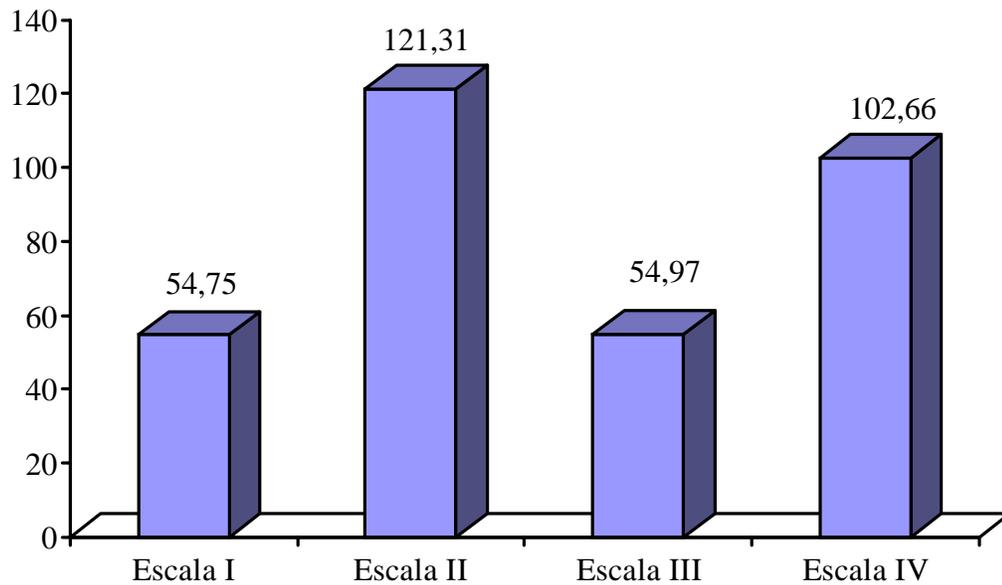


Figura 8. Promedios totales en las escalas I, II, III y IV.

Tabla 3

Datos comparativos de los promedios y sus desviaciones estándar y su conversión a porcentajes en todos los semestres de la Escala I.

	Promedio		Desviación Estándar	
	DB	%	DB	%
Sem II	56,5	70,6	8,6	10,7
Sem III	57,6	72,0	6,0	7,5

Sem IV	53,7	67,2	8,4	10,5
Sem V	53,3	66,7	8,0	10,0
Sem VI	53,4	66,7	8,1	10,2
Sem VII	54,5	68,1	8,3	10,4
Sem VIII	54,0	67,6	8,8	11,0
Prom.	54,7	68,0	8,0	10,0

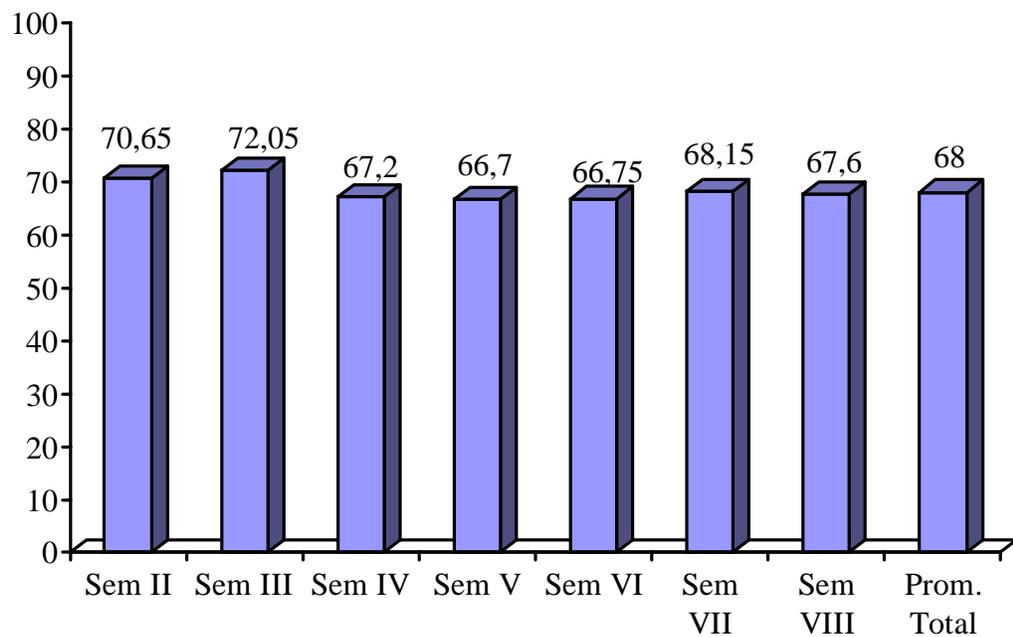


Figura 9. Resultados promedios de la escala I en los semestres II, III, IV, V, VI, VII y VIII.

Se evidencia que en los resultados generales obtenidos en la escala I, tercer semestre obtuvo el porcentaje más alto (72.05%), mientras que cuarto semestre presentó los puntajes más bajos en la escala, dando un porcentaje de 67.2%.

El promedio total de la escala I es de 68%

Tabla 4

Datos comparativos de los promedios y sus desviaciones estándar y su conversión a porcentajes en todos los semestres de la Escala II.

	Promedio		Desviación Estándar	
	DB	%	DB	%
Sem II	124,2	67,5	17,9	9,7
Sem III	130,3	70,8	17,9	9,7
Sem IV	121,0	65,8	21,5	11,7%
Sem V	119,4	64,9	17,3	9,4%
Sem VI	114,7	62,3	16,2	8,8%
Sem VII	127,4	69,2	18,5	10,1%
Sem VIII	111,9	60,8	23,3	12,7%
Prom.	121,3	66,0	19,0	10,0%

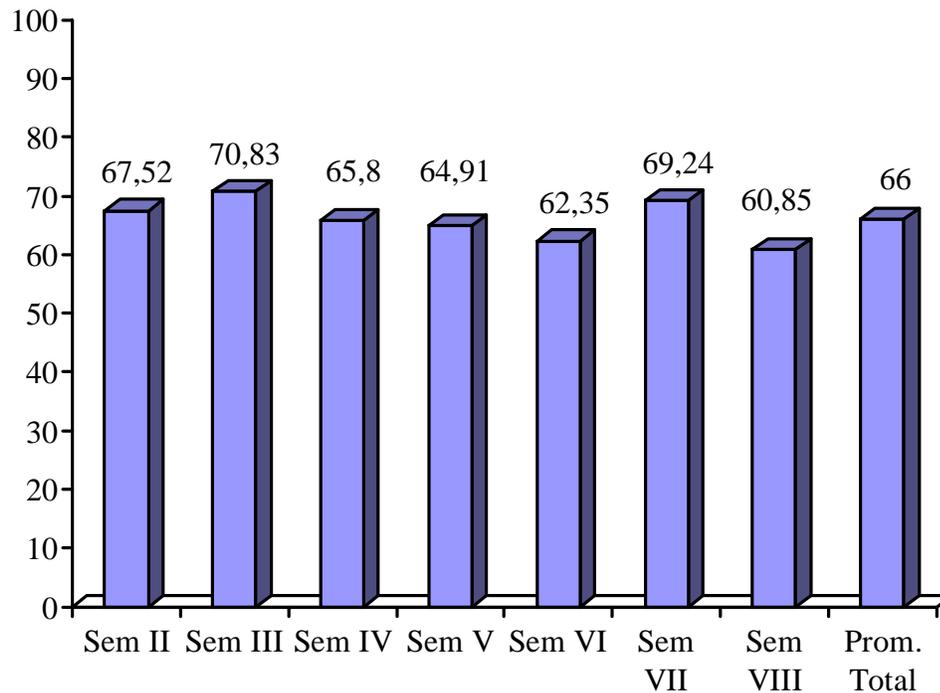


Figura 10. Resultados promedios de la escala II en los semestres II, III, IV, V, VI, VII y VIII.

Se evidencia que en los resultados generales obtenidos en la escala II, tercer semestre obtuvo el porcentaje más alto (70.83%), mientras que octavo semestre presentó los puntajes más bajos en la escala, dando un porcentaje de 60.85%.

El promedio total de la escala II es de 66%

Tabla 5

Datos comparativos de los promedios y sus desviaciones estándar y su conversión a porcentajes en todos los semestres de la Escala III.

	Promedio		Desviación Estandar	
	DB	%	DB	%
Sem II	52,8	73,3	8,0	11,2
Sem III	57,8	80,3	6,9	9,7
Sem IV	55,4	77,0	7,9	10,9
Sem V	54,4	75,5	6,7	9,3
Sem VI	54,6	75,8	8,1	11,3
Sem VII	55,5	77,1	7,3	10,2
Sem VIII	54,1	75,1	7,5	10,4
Prom.	54,9	76,0	7,5	10,0

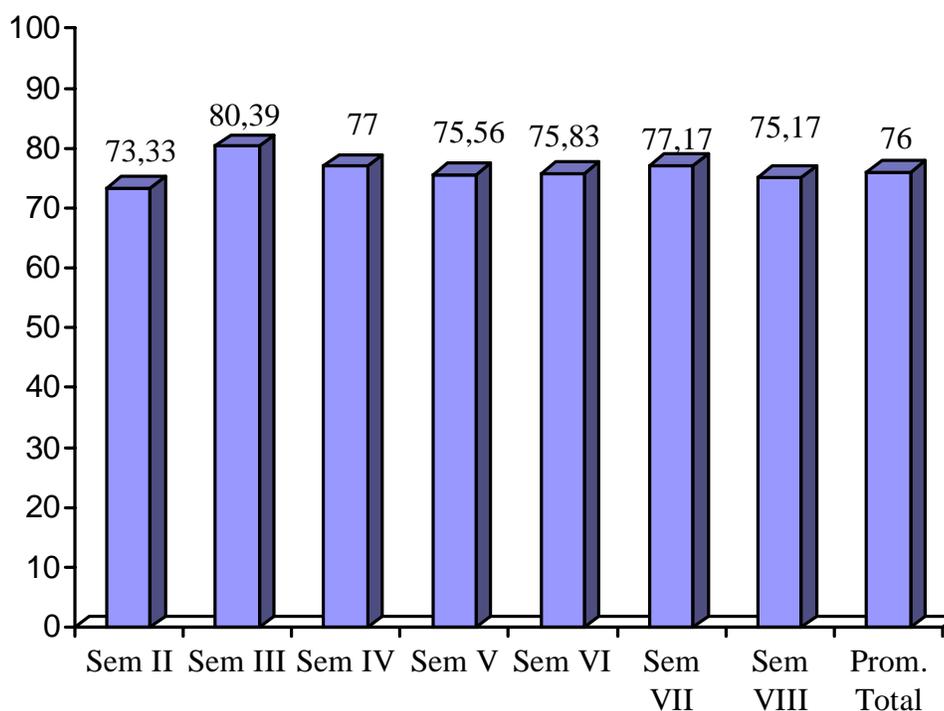


Figura 11. Resultados promedios de la escala III en los semestres II, III, IV, V, VI, VII y VIII.

Se evidencia que en los resultados generales obtenidos en la escala III, tercer semestre obtuvo el porcentaje más alto (80.39%), mientras que segundo semestre presentó los puntajes más bajos en la escala, dando un porcentaje de 73.33%.

El promedio total de la escala III es de 76%

Tabla 6

Datos comparativos de los promedios y sus desviaciones estándar y su conversión a porcentajes en todos los semestres de la Escala IV.

	Promedio		Desviación Estandar	
	DB	%	DB	%
Sem II	99,5	71,0	16,3	11,6
Sem III	111,1	79,4	13,3	9,5
Sem IV	102,7	73,4	14,6	10,4
Sem V	100,3	71,6	13,3	9,5
Sem VI	98,2	70,1	12,7	9,1
Sem VII	104,7	74,8	12,1	8,6
Sem VIII	101,9	72,8	16,7	11,9
Prom.	102,6	73,0	14,1	10,0

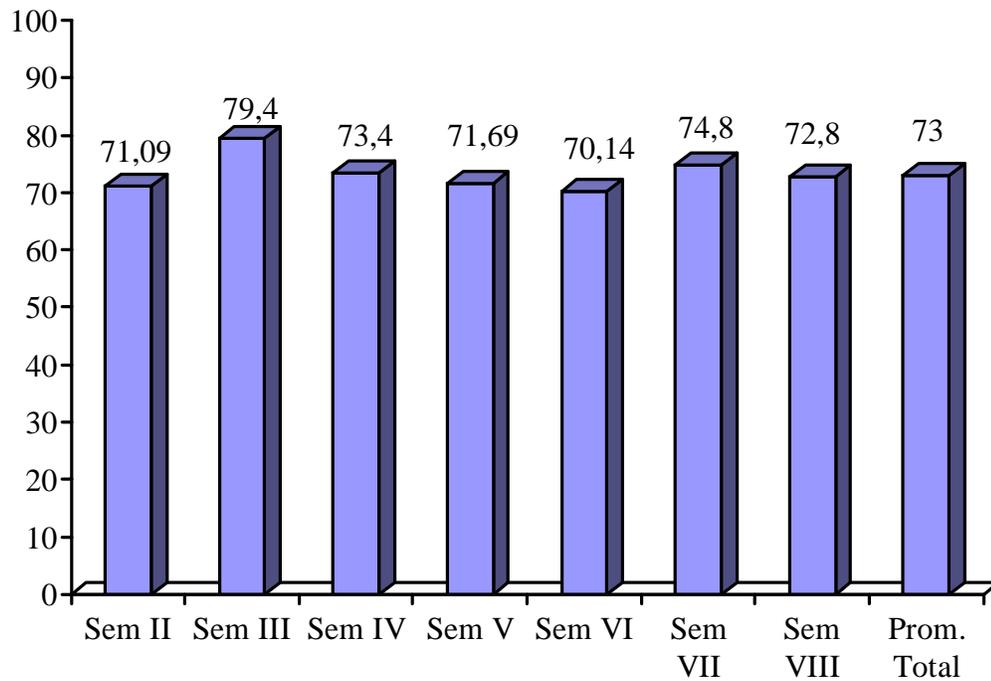


Figura 12. Resultados promedios de la escala IV en los semestres II, III, IV, V, VI, VII y VIII.

Se evidencia que en los resultados generales obtenidos en la escala IV, tercer semestre obtuvo el porcentaje más alto (79.4%), mientras que sexto semestre presentó los puntajes más bajos en la escala, dando un porcentaje de 70.14%.

El promedio total de la escala IV es de 73%

Se observa como en las tablas anteriores los promedios mayores son los de tercer semestre. También se ve que es el grupo más homogéneo en los resultados pues es el de menor desviación estándar en los niveles I, II, III y IV.

Tabla 7

Tabla de correlación entre las categorías de la escala adquisición (I), codificación (II), recuperación (III) y apoyo (IV) con los promedios de notas.

Semestre	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Adquisición	0,02	0,29	0,20	0,05	0,04	0,28	-0,03

Codificación	-0,10	0,04	0,04	-0,21	-0,06	0,11	-0,01
Recuperación	0,16	-0,22	-0,09	0,12	0,12	0,13	0,08
Apoyo	0,35	-0,10	-0,03	0,28	0,15	0,10	0,02
Promedios	0,11	0,03	0,14	0,06	0,05	0,10	0,03

En esta tabla se presentan los datos de las correlaciones entre los puntajes de los niveles I, II, III y IV con los respectivos promedios de notas de los 175 estudiantes encuestados en los semestres de segundo a octavo. Ninguno de los índices hallados es significativo y es de notar que algunas correlaciones son negativas lo cual se analizará en discusión.

Discusión

La presente investigación permitió conocer si son adecuadas las Estrategias de Aprendizaje de los estudiantes universitarios. Uno de los objetivos fundamentales de este estudio fue establecer la correlación existente entre las Estrategias de Aprendizaje y los Resultados Académicos de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana, con el fin de identificar su efectividad

Para hacer referencia a los resultados encontrados, en cuanto a Estrategias de Aprendizaje, es importante recordar la definición de la palabra estrategia, la cual es entendida como el arte de coordinar las acciones y de obrar para alcanzar un objetivo, que en éste caso se refiere al aprendizaje.

De acuerdo con el pensar general de la gente, aprender a estudiar correctamente es asegurar el éxito de todo trabajo intelectual, ya que nos permitirá asimilar el máximo de información en el menor tiempo posible. Sin embargo no en todos los casos esta afirmación es válida, ya que de acuerdo con los resultados obtenidos en el presente proyecto, ninguno de los índices hallados fue significativo. Adicional a esto, algunas de

las correlaciones son negativas, lo cual indicaría que en ocasiones el número de horas de estudio no se encuentra directamente relacionado con las calificaciones posteriores. Esto nos llevaría a pensar que en la mayoría de casos más que unos buenos métodos de estudio para la obtención de altas calificaciones, podrían ser más relevantes otros aspectos como la memoria.

Revisando los resultados generales de la aplicación, se encontró que en todos los semestres, exceptuando 7º, el orden de las puntuaciones de las escalas de mayor a menor fueron las siguientes, escala III, IV, I y II. En 7º semestre varían las dos últimas.

De acuerdo con lo anterior, es importante resaltar que en todos los semestres donde se aplicó el instrumento, la escala de mayor puntaje fue la que identifica y evalúa en que medida los estudiantes utilizan Estrategias de Recuperación, es decir, aquellas que favorecen la búsqueda de información en la memoria y la generación de respuesta; dicho de otra manera aquellas que le sirven para manipular los procesos cognitivos de recuperación o recuerdo mediante sistemas de búsqueda y/o generación de respuesta.

Por otra parte, la escala en la que seis de los siete semestres analizados (2º, 3º, 4º, 5º, 6º y 8º), obtuvieron el menor puntaje fue la de Codificación, es decir la que se sitúa en la base de los niveles de procesamiento, más o menos profundos, y, de acuerdo con estos se aproxima más o menos a la comprensión y al significado.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado acerca de los puntajes más altos y bajos, podríamos inferir entonces que los alumnos realizan un proceso de memorización más que de comprensión de la información en el momento de estudiar, llevándolos esto a no almacenar a largo plazo toda la información que requiere para conseguir los resultados esperados.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado, es de gran importancia crear conciencia, tanto en el cuerpo docente como estudiantil, que la memorización no es la única ni la mejor estrategia de Aprendizaje para obtener un adecuado desempeño académico, es por esta razón que hay que descubrir y fomentar otras formas de enseñanza y de aprendizaje para obtener los tan anhelados resultados académicos que ayudan al excelente desempeño profesional, que finalmente es el fin que se espera en cualquier institución académica.

Realizando un detallado análisis, encontramos que los promedios mayores son los de 3º semestre. También se ve que es el grupo más homogéneo en los resultados, pues es el de menor desviación estándar en las escalas I, II, III y IV.

De acuerdo con lo anteriormente planteado acerca de los resultados obtenidos, y en desacuerdo con lo expresado por Torre (1992), acerca de la correlación positiva que existe entre dichas variables, es posible determinar la invalidez de la hipótesis probabilística planteada en el proyecto, ya que no necesariamente las Estrategias de Aprendizaje adecuadas contribuyen a elevar el rendimiento académico de la población escogida. Por esto es posible también contestar al problema, del cual se puede concluir que no son efectivas las Estrategias de Aprendizaje de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana, para obtener un buen desempeño académico.

Conclusiones

El presente proyecto además de contribuir con el desarrollo investigativo de las personas que elaboraron el trabajo de grado, es un gran aporte para la facultad y su cuerpo docente, ya que nos muestra la importancia de formar a los alumnos con unas adecuadas Estrategias de Aprendizaje, pero no solo en la etapa escolar básica, sino

tomarlo como un proceso continuo, donde no solo los estudiantes sino también los maestros pueden seguir formándose y optimizando dichas estrategias, con el fin de desarrollar cada día personas mejores y más competentes.

La tarea de un buen profesor no es enseñar todo, sino lo indispensable y estimular el trabajo personal, y es aquí donde surge la necesidad de enseñar también la forma de conseguir y organizar esta información con unas adecuadas y eficaces estrategias de aprendizaje. Por esto, a pesar de que en el inicio escolar se dan las bases para desarrollar un buen método de estudio, el contexto universitario requiere de la modificación de algunos de estos procesos, con el fin de adaptarlos a las exigencias académicas y personales de una nueva etapa, buscando así la optimización de resultados.

De acuerdo con esto y teniendo en cuenta los resultados obtenidos por los participantes de los diferentes semestres, es posible afirmar que las estrategias de aprendizaje que actualmente utilizan los sujetos de la muestra, no son las más adecuadas para el buen desarrollo del aprendizaje universitario, muy seguramente continúan utilizando las estrategias que adquirieron durante su etapa de educación básica secundaria, lo cual, y de acuerdo con lo planteado a lo largo del marco conceptual, disminuye el rendimiento exigido por la universidad, pues es definitivamente necesaria una modificación de la conducta con respecto al estudio.

Por lo anterior, se plantea como una importante recomendación para la facultad y el cuerpo docente, continuar investigando acerca de las adecuadas y más efectivas Estrategias de Aprendizaje, para que posteriormente se cree un completo programa de reforzamiento, ya que enseñar a estudiar no es sólo capacitar técnicamente para la realización del estudio o tarea, sino también fomentar en cada persona una mayor responsabilidad respecto a un estilo personal y eficaz de estudio. Por supuesto esto

exige, a su vez ayudar a los alumnos a descubrir y mejorar el propio estilo personal en la realización del estudio.

Dicho de otra manera, el profesor es el mediador entre el alumno y la cultura, es decir que hay que entender cómo los profesores median en el conocimiento que los alumnos aprenden en el contexto universitario, factor que lleva a que se comprenda mejor por qué los estudiantes difieren en lo que aprenden y las actitudes hacia lo aprendido.

Después de haber realizado un completo estudio de cómo es el comportamiento de los alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Sabana, se puede concluir que la debilidad más frecuente de los estudiantes en su proceso de aprendizaje, son las Estrategias de Aprendizaje que ellos mismos utilizan, que en éste preciso caso, sería la memorización de la información, lo cual los lleva a almacenar dicha información por un período corto de tiempo, factor que seguramente se va a poder evidenciar posteriormente en su desempeño profesional.

Es por este motivo, que el cuerpo docente debe prestar gran importancia a este tema y estudiar a profundidad la forma de generar Estrategias de Aprendizaje diferentes a las de memorización.

Las anteriores sugerencias se realizan a partir del estudio detallado de los resultados, ya que a pesar de que en algunos semestres los puntajes son mas altos que en otros, en general las puntuaciones se encuentran sobre la media, es decir que los alumnos muy seguramente sí poseen estrategias de aprendizaje, pero no las utilizan de manera adecuada o constante, factor que se pudo evidenciar en la medición de las escalas.

Referencias

- Acevedo, S. (1991) *Factores que afectan el rendimiento académico*. Villavicencio. Universidad Pontificia Javeriana. Programa Universidad Abierta.
- Aduna, A & Marquez, E. (1985). *Cursos de hábitos de estudio y autocontrol*. Buenos Aires. Edit. Trillas.
- Atkinson, R. & Shiffrin, R. (1968). *Human memory: A proposed system and its control processes*. En Spence & Spence: *The psychology of learning and motivation*. Nueva York. Edit. Academic Press.
- Arango, I. (1968). *Método de lectura en la Universidad*. Medellín. Edit. Tipografía Nacional.
- Barahona, A. (1977). *Método de estudio*. Bogotá. Edit. IPLER.
- Barahona, A. (1979). *Metodología de los científicos*. Bogotá. Edit. IPLER
- Barahona, F. (1992). *Hábitos de estudio*. Bogotá. Edit. IPLER
- Barisani, B. (1979). *Metodología del estudio y comprensión de textos*. Buenos Aires. Edit. Angel Estrada y Cía. S.A.
- Barriga, F. (1998). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México. Edit. Mc Graw Hill.
- Bernad, J. (1995). *Estrategias de estudio en la Universidad*. Madrid. Edit. Síntesis S.A.
- Castillo, G. (1979). *La metodología del estudio en los centros educativos*. Pamplona. Ediciones Universidad de Navarra S.A.
- Cerda, H. (1998). *Elementos de la investigación*. México. Edit. Búho.
- Congrains, E. (1977). *Así es como se estudia*. Bogotá. Edit. Forja.

- Díaz, J. (1992). *Cómo mejorar el rendimiento en el estudio*. Medellín. Edit. Nuevo Horizonte.
- Espósito, A. (1994). *Aprender a estudiar*. Barcelona. Edit. De Vecchi. S.A.
- Gútemberg, J. (2000). *Cómo ser mejor estudiante*. Bogotá. Edit. Grijalbo Ltda.
- Hernandez, A. (1984). *Guía elemental para el estudio*. Bogotá. Universidad Externado de Colombia.
- Hernandez, F. (1988). *Métodos y técnicas de estudio en la Universidad*. Bogotá. Edit. Mc Graw Hill.
- Hernandez, R. Fernández, C. Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación*. México. Edit. Mc Graw Hill.
- Maddox, H. (1963). *¿Cómo estudiar?*. Barcelona. Edit. Oikos-tau.
- Meenes, M. (1977). *Cómo estudiar para aprender*. Buenos Aires. Edit. Paidós.
- Mira & López. (1967). *Cómo estudiar y cómo aprender*. Argentina. Edit. Kapelusz.
- Monereo, C. (1997). *Estrategias de aprendizaje*. Madrid. Edit. Visor.
- Namakfordosh, H. (2000). *Metodología de la investigación*. México. Edit. Limusa.
- Nisbet, J. & Shucksmith, J. (1987). *Estrategias de aprendizaje*. Madrid. Edit. Santilana.
- Salas, M. (1997). *Técnicas de estudio para enseñanzas medias y Universidad*. Madrid. Edit. Alianza.
- Román, J. & Gallego, S. (2001). *Escala de Estrategias de Aprendizaje ACRA*. Madrid. Edit. TEA Ediciones.
- Tamayo, M. (1999). *La investigación, serie aprender a investigar*. Bogotá. ICFES. ICESI.
- Torre, J. (1992). *Aprender a pensar y pensar para aprender*. Madrid. Edit. Narcea, S.A.

Universidad de La Sabana. (1996). *Reglamento de estudiantes de pregrado*. Bogotá. Ediciones Universidad de La Sabana.

Woyno, W. & Oñoro, R. (1963). *El estudio efectivo y sus técnicas*. Buenos Aires. Ediciones Pedagógicas Latinoamericanas Ltda.

Yarce, J. & Pardo, C. (1994). *Cómo estudiar para aprender*. Madrid. Edit. Géminis Ltda.