

PROGRAMA DE HABITOS DE ESTUDIO BASADDO EN COMPETENCIAS, DIRIGIDO A  
ESTUDIANTES QUE INICIAN SU VIDA UNIVERSITARIA

ESTHER SUSANA DE DIAZ

ANA MARÍA QUINTANA MORALES

NATALIA QUIJANO GORDILLO

MARÍA ALEXANDRA RICHELMI CONTRERAS

UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Señores

COMITE TRABAJO DE GRADO

Facultad de Psicología

UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Respetados Señores

Por medio de la presente, hago entrega de la Tesis **“Programa de hábitos de estudio basado en competencias, dirigido a estudiantes que inician su vida Universitaria”**, realizada por Ana María Quintana Morales, Natalia Quijano Gordillo y María Alexandra Richelmi Contreras para obtener el título de psicólogas de la Universidad de La Sabana.

Cordialmente

Esther Susana Martínez De Díaz

Señores

COMITE TRABAJO DE GRADO

Facultad de Psicología

UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Respetados Señores

Nos es grato presentar a ustedes la Tesis **“Programa de hábitos de estudio basado en competencias, dirigido a estudiantes que inician su vida Universitaria”**, elaborada para obtener el título de psicólogas de la Universidad de La Sabana.

Cordialmente

Ana María Quintana Morales

Natalia Quijano Gordillo

María Alexandra Richelmi Contreras

## TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO,	4
TABLA DE ANEXOS,	5
INTRODUCCION,	6
RESUMEN,	8
MARCO TEORICO,	8
Dispositivos Básicos del aprendizaje,	15
Habilidades Socio Afectivas,	26
Autoeficacia,	30
Hábitos,	34
Competencias,	37
Hábitos de estudio,	39
Organización del tiempo,	41
Lectura,	44
Subrayado y toma de apuntes,	46
Elaboración de diagramas,	51
Como memorizar,	53
La comprensión,	56
Hábitos saludables,	58
METODO,	64
Tipo de Investigación,	64
Participantes,	64
Instrumento,	64
Procedimiento,	65
RESULTADOS,	66
DISCUSION,	71
REFERENCIAS,	75
ANEXOS,	76

## TABLA DE ANEXOS

ANEXO A, 77

ANEXO B, 89

ANEXO C, 96

ANEXO D, 103

## **PROGRAMA DE HÁBITOS DE ESTUDIO BASADO EN COMPETENCIAS, DIRIGIDO A ESTUDIANTES QUE INICIAN SU VIDA UNIVERSITARIA**

### **INTRODUCCION**

El ingreso a la universidad resulta ser uno de los eventos más importantes en la vida académica de un estudiante; no solo por las diversas decisiones que se encuentran implícitas, como la universidad en donde se estudiará, la carrera a elegir, sino también por el impacto que genera el hecho de ingresar a un ambiente desconocido que causa múltiples expectativas.

El ambiente universitario trae consigo no solo la adquisición de nuevos conocimientos e ideologías, sino que también será el lugar donde transcurrirá una de las etapas más importantes dentro de la vida de una persona.

Hoy en día la Universidad es un punto de encuentro de múltiples grupos étnicos y culturales que enriquecen al estudiante en la consolidación de valores, competencias y criterios propios, los cuales resultan ser básicos en la construcción de su personalidad y la comprensión del mundo a partir de la concepción integral del ser humano.

Actualmente los centros de educación superior no pueden mantenerse aislados de las problemáticas que hoy en día afectan a la sociedad colombiana y por ende a la población universitaria. Debido a esto la Universidad debe aportar soluciones oportunas, mediante programas que imparten a sus estudiantes con el fin de lograr profesionales íntegros que posean las competencias necesarias para revolver con éxito las difíciles situaciones que puedan enfrentar en el desarrollo de su vida profesional.

En consecuencia, no se puede desconocer la importancia que representa el hecho de que la universidad reconozca y asuma la responsabilidad que tiene con cada uno de los estudiantes en cuanto al desarrollo y fortalecimiento de las competencias que le permitan a los estudiantes de primeros semestres enfrentar y superar las dificultades propias del inicio de la vida universitaria.

Así mismo al considerar en primer lugar, el proyecto institucional de la Universidad de la Sabana en cuanto al ejercicio de la asesoría académica a cargo de todos los profesores de planta, como un medio de atención personalizada a todo estudiante de la universidad y en segundo lugar, los servicios que ofrece a sus estudiantes a través del centro de servicios psicológicos.

A partir de los planteamientos anteriores surge la necesidad de aportar una herramienta que contribuya a enfrentar y superar las dificultades de los estudiantes de primeros semestres, mediante el diseño y aplicación de un programa de hábitos de estudio basado en competencias.

## **PROGRAMA DE HÁBITOS DE ESTUDIO BASADO EN COMPETENCIAS, DIRIGIDO A ESTUDIANTES QUE INICIAN SU VIDA UNIVERSITARIA**

Este trabajo de grado es un programa de hábitos de estudios basado en competencias para alumnos que inician su vida universitaria. El tipo de investigación desarrollada fue de Pre Test, Test y Post Test. El Pre Test y el Post Test, consistió en la aplicación de cuestionarios que evaluaban los hábitos de estudio de unos estudiantes de undécimo grado. El programa consta de un taller de presentación y cuatro talleres sobre hábitos. Los resultados finales alcanzados en el análisis estadístico, fueron totalmente satisfactorios, ya que se lograron diferencias significativas entre el Pre Test y el Post Test, en tres de los cuatro talleres. Se concluyó que el Programa si proporcionó los conocimientos necesarios para desarrollar competencias en hábitos de estudio.

La educación en Colombia permite ampliar la visión de la sociedad y la cultura gracias a lo cual se expanden los horizontes frente a la concepción que se tiene acerca del hombre y de su desarrollo como ser individual y social. La formación impartida en este país, basada en la ley general de educación fomenta el pluralismo cultural y fortalece los vínculos sociales y de convivencia tan importantes como necesarios para el desarrollo cultural y social que implica no solo un compromiso por parte de quien lo recibe, sino de quien la imparte.

No obstante dicho compromiso debe darse de forma participativa, dinámica, democrática y activa, sin dejar de lado la presencia de actitud crítica y objetiva que enriquezca el proceso educativo generado gracias al saber científico y tecnológico que llevan al logro de un conocimiento general.

El conocer no se limita a un conjunto de contenidos o principios que deben ser asimilados con el fin de transmitirlos, sino que el conocimiento debe abarcar igualmente, las reglas y normas necesarias para el manejo de cualquier

Gracias a esto, se pueden identificar tanto las capacidades como las habilidades que están unidas a un conocimiento previo, presentes en el desempeño de una acción determinada; esto es conocido como una competencia.

Al analizar la importancia del contexto en el actuar humano es relevante resaltar que el conocimiento ligado a la acción, no solo surge del aprendizaje formal sino también de la relación con la cultura, originando esto una gramática entre el quehacer del hombre y su contexto; no siendo esto otra cosa que el desarrollo de una competencia.

Una competencia es aplicable a un área de acción específica, y se expresa mediante el saber hacer, ya que implica un conocimiento implícito de la acción en sí misma, aunque no se reconozca éste de forma consciente; sin embargo la competencia como tal no debe verse como el resultado del sentido estricto de un aprendizaje.

La competencia no se limita a los niveles intelectuales o formales, sino que relaciona el conocimiento con las características individuales tales como actitudes y habilidades, necesarias en la adaptación de diversos ambientes. De igual forma el ambiente mismo según el autor, debería estimular la competencia logrando que la persona tenga la oportunidad de analizar las consecuencias de sus conductas y de considerar nuevos estilos comportamentales.

Con relación al contexto, la presencia de las competencias en situaciones diversas no se presentarán de forma exacta ya que la esencia de una misma competencia en sí, es única y difiere de otra; como el contexto difiere de igual manera según la lectura y significación que se haga del mismo.

Existen algunas competencias claves que determinaran en gran medida el desempeño universitario y que constituyen el propósito fundamental del presente trabajo. Una de estas es el aprendizaje que se constituye en la competencia base para lograr cualquier meta en la vida.

En el universitario juega un papel esencial si se tiene en cuenta que es la única etapa en la que tiene éste la oportunidad de adquirir conocimientos a partir de la combinación de actividades, investigación y experiencias en la interacción con sus docentes y compañeros. Sin embargo esta competencia ha sido el resultado de una larga historia en la que aún no se ha dicho la última palabra.

A lo largo de las últimas décadas se han venido realizando diferentes estudios relacionados con la temática del aprendizaje, no solo para ver la manera como está determinada la conducta humana, sino también para identificar las múltiples variables implícitas en el proceso.

Sin duda alguna el primero en cimentar las bases de estas investigaciones fue Darwin, ya que fue el primero en subrayar la importancia de los fenómenos que provocan modificaciones duraderas en los comportamientos y que son debidos al aprendizaje.

La teoría de la evolución identifica al aprendizaje como poseedor de dos mecanismos de supervivencia básicos en el estudio de las especies y reconoce que el aprendizaje es lo que permite la adaptación del individuo a las variables múltiples que este encuentra en el entorno ambiental donde se desarrolla.

Por otro lado, la corriente conductista y los funcionalistas procuraron determinar la existencia de los procesos posibles en las modificaciones adaptativas - comportamentales del ser humano y demás especies.

A partir de lo anterior se puede inferir que tanto el comportamiento animal como el humano se ven definitivamente determinados tanto por la experiencia y la práctica como por conductas innatas que pueden ser afinadas o perfeccionadas.

Al respecto los estudiosos norteamericanos quienes gracias a la tradición de pensamiento que los influenciaba, consideraban la experiencia como el eje central y elemento fundamental del conocimiento, reformando el papel de la experiencia en el aprendizaje y en contraposición a los asociacionistas ingleses quienes realizaron estudios basados en la mente humana entre estos los psicólogos W. James y J. Dewey que influenciados por Darwin y su teoría evolutiva, focalizaron su atención en el sistema nervioso, con el fin de localizar los vínculos entre las sensaciones y el comportamiento.

Thorndike, realizó experimentos relacionados con el aprendizaje, para lo cual trabajo con perros, ratas, pollos y palomas por razones prácticas y no por que las bases teóricas del aprendizaje fueran válidas de ser explicadas en aquellas especies, por lo que se comprende que

toda experiencia puede producir algún tipo de aprendizaje; pero es importante no olvidar que ciertos aprendizajes se dan exclusivamente frente a ciertas experiencias.

Este es el caso del condicionamiento que es una primera forma de aprendizaje y el cual se da en la presencia de dos eventos o situaciones que se asocian de tal manera que en la aparición de uno se produce la reacción propia del otro.

Una segunda forma de aprendizaje se logra por ensayo y error, ya que el intentar ejecutar algunas conductas pueden traer resultados positivos o negativos lo cual incrementa o decrementa una conducta.

La experiencia que lleva a una correcta solución de un problema se imprime en la memoria y posteriormente se va fortaleciendo mientras que otras pueden ir eliminándose gracias a la confrontación hecha entre los resultados obtenidos y la práctica.

Una tercera forma de aprender es la realizada a través de la comparación, ya que se puede aprender por la distinción entre diversas experiencias o situaciones que se hayan vivido y que se presentan al tiempo. Para que esto se de, resulta necesario que dicha experiencia vivida sea reflexionada de forma constante obteniendo así de modo consciente las distintas consecuencias presentes en circunstancias diferentes.

Una última forma de aprender consiste en la imitación ya que el aprendizaje supone la existencia de un modelo visto como demostración o ejemplificación o bien determinado como la repetición o copia de una experiencia observada.

No se puede hacer referencia al aprendizaje sin hablar de condicionamiento clásico o conocido también como reflejo que es una de las principales teorías del aprendizaje. Pavlov quien se ocupó primeramente de los mecanismos adaptativos y sus derivados relacionados con un estímulo neutral propiciador de una respuesta en la que entra el reflejo originario.

Por su parte Watson explicó el condicionamiento clásico como la forma de aprender a asociar dos acontecimientos suscitados al mismo tiempo sin recompensar positiva o negativamente, solo asociando temporalmente los eventos.

Otra forma de recompensar positivamente es la de ofrecer alabanzas, afecto o atención. El refuerzo negativo elimina una situación desagradable lo cual incluye un alivio frente al dolor o la incomodidad, o bien la eliminación de obstáculos interpuestos entre el sujeto y lo deseado.

Las respuestas no reforzadas disminuyen en frecuencia o se eliminan por completo conociendo este fenómeno que se conoce como extinción de conducta. Por otro lado, el castigo conlleva al decremento en la presentación de una conducta y abarca cualquier consecuencia desagradable. (Hoffman, 1995, p. 34-45).

Este tipo de aprendizaje también se da en el universitario, cuando éste necesita de recompensas o de extinción de conductas para superar o sortear una situación.

Se han planteado múltiples definiciones del término aprendizaje, entre las que podemos encontrar algunas como: modificaciones de comportamiento, memorización de huellas de

comportamientos modificados, condiciones necesarias para la instauración de nuevos conocimientos, etc.

Estos términos parecen encontrar sus diferencias precisamente en el hecho de que el aprendizaje no permite ser observado directamente como tal, pero existen otro tipo de aspectos que permiten esclarecer el hecho de un aprendizaje, como por ejemplo la comparación de actitudes o comportamientos de las personas después de haberse expuesto a determinadas situaciones, contenidos o estímulos.

De esta manera el aprendizaje consiste pues, en asimilar esas experiencias y que éstas pasen a ser parte de la vida de un individuo durante algún tiempo.

Lo importante en el aprendizaje no consiste en tener experiencias sino en vivirlas, de tal manera que éstas puedan ser asimiladas e incorporadas por el sujeto; por esto se dice que aprender es cambiar.

En síntesis, "Aprendizaje es el proceso mediante el cual se obtienen nuevos conocimientos, habilidades o actitudes, a través de experiencias vividas que producen algún cambio en nuestro ser o actuar" (Michel, 1989, p. 18).

(Piaget, 1972, p. 134), distinguió diferentes tipos de estructuras que subyacen a las conductas cognitivas desarrolladas en el niño con una base lógica, los tres sistemas principales de acción que identifiqué primero, el agrupamiento de desplazamientos que es la característica del final del nivel sensorio motor; las acciones interiorizadas operacionales que determinan la estructura

lógica concreta que sería el segundo sistema; y por último las estructuras de grupos formales que no son otra cosa que las operaciones hipotético deductivas.

Existen algunas formas de comportamiento que no corresponden al aprendizaje como lo son los reflejos, tropismos, maduración, fatiga, etc. Estos comportamientos son considerados innatos.

Gracias a todos estos análisis se pudo inferir que tanto el comportamiento animal como el humano se ven definitivamente determinados tanto por la experiencia como la práctica; permitiendo esto admitir que las conductas no son exclusivamente innatas.

Lo anterior implica visualizar el aprendizaje como un proceso intencional en el que la voluntad y el esfuerzo personal se constituye en los factores que lo hacen posible.

### **Dispositivos Básicos**

Además de lo anterior el aprendizaje lo determina también lo que algunos autores como Luria "Dispositivos Básicos" que son capacidades que todo individuo debe haber desarrollado para obtener conocimientos de cualquier orden y los cuales deben ser adquiridos en la formación primaria y secundaria para acudir a los conocimientos universitarios. Entre estos están:

### **La Atención**

Según Bustamante (1994), la atención es la capacidad que tiene el individuo de responder selectivamente a la estimulación interna del medio ambiente. Para hablar de atención se debe hacer referencia a la activación vista esta como un factor fisiológico o bien como un estado funcional subyacente al sistema nervioso central. La activación y la atención se relacionan con

los estados de vigilia, por lo cual los procesos atencionales se desarrollan de forma adecuada únicamente en dicho estado.

Según Rosenzweig (1995) en el proceso atencional se ven involucradas de manera diferencial algunas estructuras tales como:

La formación reticular: Cuya función es la de aportar los mecanismos activadores para los procesos de atención.

El hipocampo y el cortex límbico: Éstos actúan como filtros selectores de la información recibida de igual manera habitúan dicha información.

Lóbulos frontales: la función de éstos, es la de inhibir respuestas frente a los estímulos irrelevantes del medio y de igual manera conservan las conductas orientadas hacia un fin.

Si el tono de la actividad cerebral no es suficiente, preciso y óptimo no se puede concretar ninguna labor de recepción y análisis de información. Cuando no se concreta esta labor, se pueden presentar dificultades en el aprendizaje de conceptos, olvido de información, confusión en el desarrollo de la tarea; ya que se atiende a estímulos irrelevantes e igualmente se produce una extensión en el tiempo de adquisición de esa información, lo que genera.

La atención posee unas características específicas las cuales trabajando congruentemente permiten la adecuación y el análisis de información; se habla entonces de la concentración la cual hace referencia a la dirección de la actividad mente hacia un objeto o evento. Se habla también de la estabilidad de la atención de la que se dice es la capacidad de mantener la atención durante un tiempo suficiente y por último de la distribución que es la capacidad para conservar al mismo tiempo varios objetos en un mismo foco atencional.

Son tres los componentes de la atención en donde el primero que es la dimensión activacional resulta ser la esencia de la atención se puede ver afectado por factores como son la alimentación, la motivación y los estímulos irrelevantes entre otros.

El segundo componente es el orientativo es el que desarrolla el estudio activo y constante de la información. El tercero y último es la selectividad que se encarga de facilitar el bloqueo de información que se presenta de forma simultánea. Este componente se puede ver afectado por aspectos como son la capacidad de inicio, la capacidad de detener o cambiar una respuesta al recibir una orden, la motivación afectiva y el cambio o no de tareas.

En el caso del universitario, éste dispositivo básico se ve afectado por una situación de desmotivación o conflictos afectivos.

### **Memoria**

“ El estudio del nexo que une memoria y aprendizaje ha resultado particularmente fecundo desde los tiempos de la antigua Grecia. Según Platón, el conocimiento se basa en el concepto de reminiscencia que desde el punto de vista etimológico, indica el movimiento inverso atribuido a la mente. Recordar es como re-conocer a través del movimiento del alma, la cual re-conoce las imágenes recogidas a través del cuerpo, del mismo modo que la cera conserva la huella del sello. Este concepto de anamnesis (recuerdo) lleva a Platón a sostener que aprender es recordar en tanto que ignorar es saber olvidado” (Enciclopedia p. 338. Tomo 2).

Desde tiempos inmemoriales se ha reconocido la relación entre la memoria y el aprendizaje, tal como lo dice Platón en el párrafo anterior.

Es aquella función biológica que permite el registro, almacenamiento y evocación de la información. Ardila define la memoria como un cambio permanente en sistema nervioso central que implica la reproducción exacta o parcial de una información después de transcurrido un intervalo de tiempo a su presentación.

La supervivencia de la especie humana se halla determinada en gran medida por la memoria, ya que ésta es quien conserva a través del tiempo aquellas experiencias, que resultaron positivas o negativas para el desarrollo de cada una de las personas.

La capacidad de recordar está directamente relacionada con la experiencia, pero no solo la experiencia de tipo cognitivo, sino también la experiencia de tipo emotivo - afectivo. Por consiguiente, el aprendizaje va estar incentivado o no, por el grado de emotividad que despierte dicho recuerdo.

Se sabe por experiencia que la memoria no es de un solo tipo, algunas veces se puede recordar un número que solo instantes atrás fue leído, visto o escuchado, como también eventos evocados que tuvieron lugar en el pasado.

Los psicólogos han expuesto tres sistemas de memoria:

Memoria sensorial: Es el recuerdo de interpretaciones a nivel sensorial, es decir, percepciones previamente experimentadas.

Memoria a corto plazo: Consiste en la adquisición y retención de una pequeña cantidad de información. Es una memoria capaz de retener información sobre la que previamente la atención

se había focalizado. Parece ser, que la capacidad de la memoria a corto plazo varía de acuerdo al significado que se le otorga al material.

En otros términos, la memoria a corto plazo tiene una capacidad mayor, cuando retiene informaciones significativas, relacionadas con informaciones previamente relacionadas.

Memoria a largo plazo: "Se caracteriza por una retención permanente en el tiempo y por la capacidad de conservar un número de informaciones casi infinito". (Serafini. M Pág. 224)

En la memoria a largo plazo se recupera información que previamente ha sufrido un proceso de asociación; de hecho la información almacenada en memoria, se va almacenando y por ende recuperando de acuerdo a la similitud y a las asociaciones previamente logradas.

Los modelos asociacionistas como el citado anteriormente, reconocen que los conceptos y las ideas que han sido elaborados juntos tienen mayor posibilidad de ser asociados entre sí en la memoria; además, otras asociaciones entre conceptos se elaboran, no teniendo en cuenta su uso común sino sus relaciones de contenido. (Serafini, p. 224)

Serafini explica que en la memoria a largo plazo los elementos se denominan con términos como son: esquemas, redes, sistemas de codificación, categorías, nudos etc. No se ha podido determinar como se construyen estos esquemas en la memoria pero se supone que estos esquemas se elaboran a partir de dos herramientas principales.

La primera es la capacidad de abstraer en la cual se captan semejanzas y diferencias a partir de las cuales se extrae una clasificación y posteriormente se generaliza el concepto.

El segundo mecanismo es la capacidad para plantear problemas y para elaborar soluciones; ya que lo que se aprende no son solo datos sino también procedimientos acerca de la forma de aprender. Estas capacidades son llamadas también metacognitivas.

La medida que diferencia estos tres tipos de memoria es el tiempo ya que se parte de una memoria sensorial para llegar a una memoria remota con recuerdos de muchos años atrás. Para que este proceso se de a cabalidad es necesario que el estímulo recordado pase por una serie de procesos que garanticen su permanencia en la memoria. Dicho proceso consta de tres fases que son:

La codificación o adquisición: En esta fase el estímulo es reconocido e identificado, es decir que la información se codifica de acuerdo a un código interno. Solo aquella información sobre la cual se centro la atención, es la que logra codificarse; ya que la atención opera como un filtro seleccionador.

La consolidación, conservación o retención: Esta fase conocida también por algunos autores como almacenamiento, tiene la labor de retener la información previamente codificada. Este proceso es mediador entre la fase de adquisición y la fase de recuperación de la información.

Cabe anotar que no toda la percepción es conservada, puesto que algunas informaciones se olvidan o se modifican.

La recuperación, evocación o reactivación: En esta fase se hace resurgir la información previamente adquirida y conservada; con el fin de ser utilizada. El individuo encuentra dentro de la cantidad de recuerdos fijados en su memoria aquella información que le es útil.

Existen diferentes formas de clasificar la memoria. Pineda la clasifica en antigua y reciente, dependiendo del tiempo que una huella ha permanecido en la memoria.

Memoria remota o antigua: son las huellas registradas, meses o años atrás y que han permanecido almacenadas durante todo ese largo tiempo en la memoria. La memoria remota se divide en dos, la memoria procedimental que hace referencia a las habilidades motrices, es decir, el recuerdo que tiene una persona para poder realizar una acción, por ejemplo: montar en bicicleta o manejar autos.

El otro tipo de memoria que conforma la memoria remota, es la declarativa, la cual comprende todos aquellos aprendizajes expresados a través del lenguaje. Dentro de ésta se examinan dos aspectos: la memoria episódica, que se refiere al almacenamiento de ciertos eventos utilizando un código espacio-temporal. Gracias a ésta memoria se puede realizar la descripción de hechos y acontecimientos.

El otro aspecto analizado dentro de la memoria declarativa, es la memoria semántica, la cual consiste en el aprendizaje mediado por palabras, relaciones semánticas o símbolos verbales.

Memoria reciente: Es la capacidad de evocar y almacenar la información obtenida durante poco tiempo atrás, bien sea horas o días. Esta clase de memoria puede contener elementos episódicos o semánticos.

Por lo tanto la memoria en el universitario debe estar presente en todas sus formas y en caso de existir problemas, éstos obedecerán más bien a aspectos relacionados con el hábito o a la técnica, que con una dificultad en este dispositivo básico.

### **Sensopercepción**

Actividad mental constituida por la labor de los analizadores que reciben la información del medio ambiente a través de los sentidos. Estos analizadores conforman unidades funcionales senso perceptivas llamadas gnosias.

Existen gnosias somatosensoriales las cuales a su vez se dividen en simples y complejas y reciben en general información de todo el cuerpo. Se encuentran las gnosias visuales cuyos analizadores procesan la actividad visual, así mismo las auditivas, que se encargan de receptor la información recibida por este sentido.

Como se puede inferir, la importancia de estos analizadores radica en que a través de estos se concreta y adquiere el conocimiento. En el caso del universitario si este dispositivo básico presenta problemas debe ser estudiado médicamente para identificar su causa.

### **Motivación**

Es la disposición favorable que tiene una persona para llevar a cabo una tarea. Es el impulso que lleva a conseguir un logro u objetivo propuesto. La motivación genera atención selectiva; el

aprendizaje solo se produce en una situación de elección y por medio del empleo de estrategias, esto debido a que el individuo tiene capacidades limitadas para codificar, almacenar y recuperar la información. La motivación por ende permite incrementar estas capacidades.

Existen dos tipos de motivaciones: La intrínseca que hace referencia a todos aquellos impulsos cuyo origen proviene del interior de la persona.

La motivación extrínseca en cambio es la que surge de intereses externos al individuo, es decir que se suscitan en el ambiente en el que este se desenvuelve.

Contrario a los anteriores dispositivos básicos si es susceptible de alterarse en cualquier época de la vida, de ahí la necesidad de que el universitario cuente con programas como el presente estudio que contribuyan a la superación de dificultades ocasionadas por este dispositivo.

### **Habitación**

Es la falta aparente de interés en un estímulo tras la exposición prolongada del mismo. Al presentársele al sujeto un mismo estímulo con intervalos de tiempo preestablecidos, se espera que la atención descienda con el paso del tiempo ya que la persona se habitúa al estímulo presentado. (Rosenzweig, 1995 p. 682, 683)

Hablando ahora sobre el aprendizaje sabemos que por estudios realizados, dentro de un acto de aprendizaje se pueden identificar ocho fases sujetas estas, a las diferentes influencias del medio ambiente que rodean dicho acto de aprendizaje. Tales fases pueden ser:

Motivación incentiva: "La motivación puede definirse como la fuerza interior que impulsa a una persona hacia el logro de un objetivo" ( Michel, 1989, p. 21 y 22). Todo aprendizaje requiere de esta fuerza interior pues si hay interés, el aprendizaje se hace más participativo, entusiasta y efectivo.

Esta fase se da cuando el individuo se refuerza con el fin de lograr una meta que se ha propuesto, para esto, se establece ciertos límites de tiempo y espacio. Si la meta es alcanzada, el sujeto se verá recompensado, y si en este punto no existía una motivación, esta se generará creando una expectativa o una anticipación a la recompensa, en este momento ya es consistente un aprendizaje.

Aprehensión: Después de lograda la motivación, el sujeto deberá prestar atención a todos los componentes del estímulo que resulten importantes para aprender. La atención se activa mediante la estimulación externa y persiste durante un tiempo alertando así al individuo para que este reciba los diferentes estímulos. La capacidad de aprehender un determinado número de estímulos depende del entrenamiento perceptual y de aprendizajes previos que haya tenido el sujeto.

Adquisición: El acto de aprendizaje como tal, se inicia una vez que se haya prestado atención y percibido determinado estímulo externo. Estos estímulos llenan primero a la memoria a corto plazo, después de permanecer allí, llegan a ser parte de la memoria a largo plazo.

Este proceso se da dependiendo de muchos factores que hayan intervenido en este. Tanto en la memoria a corto como en la a largo plazo ocurren transformaciones de los estímulos que se perciben originalmente, así pues, toda la información adquirida es codificada de alguna manera exclusiva, lo cual es determinante de los procesos de memoria y olvido.

Retención: Todos los contenidos que se aprenden se almacenan permanente o parcialmente. En algunas ocasiones, los contenidos que se han almacenado pueden perder intensidad debido a factores como tiempo o interferencias, ya que muchos aprendizajes recientes, tienden a eliminar algunos que sean más antiguos.

Recuerdo: Es necesario recordar el contenido aprendido para que de esta manera pueda suscitarse un cambio en el comportamiento y llevarse a cabo la ejecución de lo aprendido, solo lográndose esto por medio del recuerdo de dichos contenidos previamente aprendidos.

El recuerdo logra darse cuando se da la aparición de estímulos externos que le permiten al individuo traer a la memoria determinado código utilizado por él mismo en el momento de darse la codificación.

Generalización: Todos los contenidos almacenados por el sujeto después son aplicados y generalizados a una gran diversidad de nuevas situaciones, este fenómeno se conoce como transferencia del aprendizaje, el cual es dado originalmente por el proceso de generalización.

Ejecución: El generador de las respuestas organiza las respuestas del aprendizaje, permitiéndole al sujeto realizar una ejecución basada en los contenidos que anteriormente ha aprendido.

Retroalimentación: Cuando el proceso de aprendizaje se ha realizado, la información retorna realizando una retroalimentación, lo cual se considera como la esencia del refuerzo.

El proceso de reforzamiento funciona no debido al suministro de la recompensa en sí sino más bien, porque la anticipación de esta se ve confirmada.

### **Habilidades Socio Afectivas**

Pero al hablar de aprendizaje se deben indagar temas que tengan relación con las habilidades que requiere el individuo dentro del proceso conductual. Por esta razón es relevante referirse al entrenamiento en habilidades sociales.

El entrenamiento en habilidades sociales es en la actualidad la terapia de conducta más usada. Salter habla de diferentes técnicas para aumentar la expresividad de los individuos, que es considerada una área grande de las habilidades sociales, e incluye temas como el poder hablar en primera persona, exigir derechos, la expresión facial y verbal de las emociones, poder expresar desacuerdo y acuerdo, la capacidad de improvisación etc.

(Caballo, 1986) de una aproximación a la definición: "La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas"

Podemos concluir en esta primera parte que las habilidades sociales son características de la conducta de la persona, que son efectivas, que se deben al contexto y al ambiente específico y que esta determinada por la capacidad que el individuo tenga para escoger su actuar.

Es por todo esto que resulta importante el entrenamiento en estas habilidades en aquellas personas que puedan presentar ya sea un déficit en el manejo de estas o también un mal manejo de estas, en ambos extremos el entrenamiento resulta necesario y esencial para poder alcanzar ese nivel de equilibrio. Aquí podemos encontrar que la persona tenga las habilidades pero no hace uso de ellas, no las ha explotado o por el contrario el manejo que hace de ellas es excesivo y no efectivo.

Para lograr un entrenamiento en habilidades sociales, se llevan a cabo una serie de ejercicios, como son la reestructuración cognitiva, el modelamiento, la puesta en práctica de lo visto en la teoría y las tareas para la casa.

Pasando ahora al primero paso dentro de la reestructuración cognitiva es esencial construir un sistema de creencias que mantenga el respeto no solo por los derechos del alumno sino también por todos los derechos de las demás personas.

El segundo que es la base del entrenamiento en habilidades sociales es lograr que el alumno entienda y reconozca las repuestas asertivas, las repuestas, no asertivas y las repuestas agresivas.

Las respuestas agresivas son descritas como la regación de los sentimientos y derechos del otro, mediante culpabilización, insultos y otros comportamientos que dañan a esa persona y tienden a generar una actitud defensiva en ésta. Las respuestas no asertivas, por su parte son descritas como la negación de los derechos propios a no defenderse ni expresar los sentimientos de uno mismo. Y las respuestas asertivas que se caracteriza por no violentar ni los derechos de uno mismo ni los de los demás. Consiste en expresar los sentimientos y preferencias propios de una manera directa, honesta y adecuada.

El tercer punto es la reestructuración cognitiva, donde se busca modificar tanto los valores y creencias como todos los modos de pensar incorrectos que presenta el sujeto socialmente inadecuado. Se pretende que el alumno entienda y reconozca que lo que se dicen a sí mismos puede influir en sus sentimientos y en su conducta.

El cuarto paso consiste en el ensayo conductual de las respuestas socialmente adecuadas en situaciones determinadas; se busca poner en práctica todo lo estudiado. Este paso se suele hacer en grupos, lo cual sirve de entrenamiento para todos, al tiempo que se identifican las conductas asertivas, no asertivas y las agresivas.

Los procedimientos empleados en esta cuarta etapa del entrenamiento en habilidades sociales son instrucciones, modelamiento, ensayos de conducta, retroalimentación, reforzamiento y las tareas para la casa.

Pero para ser asertivo resulta indispensable conocer cuales son nuestros derechos asertivos: estos son unos derechos que todos poseemos pero que casi siempre se encuentran relegados a costa de nuestra propia autoestima. Es por esto importante saber cuales son:

El derecho a ser tratado con respeto y dignidad; El derecho a tener y expresar bs propios sentimientos y opiniones; El derecho a ser escuchado y tomado en serio; El derecho a juzgar mis necesidades, establecer prioridades y tomar propias decisiones; El derecho a decir "NO" sin sentir culpa; El derecho a cambiar; El derecho a cometer errores; El derecho a pedir información y ser informado; El derecho a obtener aquello por lo que pagué; El derecho a decidir ser no asertivo; El derecho a superarme aun superando a los demás; El derecho a tener éxito y muchos otros más.

Estos son algunos de los derechos que todos tenemos, pero que solo muy pocos hacemos respetar y valer. Para poner en practica estos derechos Castanyer explica que existen diferentes técnicas que nos ayudan a ser más asertivos. Aquí encontramos la técnica del disco roto, en donde la persona repite una y otra vez su punto de vista, de modo tranquilo, sereno lo cual evita caer en discusiones y no permite que se genere una alteración por parte del otro interlocutor.

Otro técnica es el banco de niebla, esta consiste en darle la razón a la persona en lo que se considere puede haber de cierto en sus críticas, pero negándose a la vez, a entrar en mayores discusiones. Aquí aparentemente se le cede el terreno al otro, pero en realidad no es así.

La técnica del aplazamiento asertivo consiste en aplazar la respuesta que vayamos a dar a la persona que nos ha criticado, hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.

Otra técnica es la de procesar el cambio, esta consiste en desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas. Es como salirse del contenido de lo que estamos hablando y nos viéramos "desde fuera".

La técnica del acuerdo asertivo consiste en suspender la discusión dejando en claro, que una cosa es el error cometido y otra, el hecho de ser buena o mala persona.

Por último la técnica de la pregunta asertiva, consiste en convertir al enemigo en aliado; "pensando bien" de la persona que nos critica y dar por hecho que su crítica es bienintencionada, lo cual permite oír al otro para poder entender sus puntos de vista.

Se espera que al finalizar el entrenamiento en habilidades la persona pueda desempeñarse de modo asertivo y eficiente dentro de las diferentes situaciones que caracterizan el día a día de la vida Universitaria.

### **Autoeficacia**

Una vida universitaria que se caracteriza por la toma constante de decisiones, la resolución de problemas y en general el logro de objetivos. Todo esto con miras a lograr una adaptación al medio en el que nos desenvolvemos; esta capacidad es llamada hoy en día competencia, aunque en algunas ocasiones se le conoce también como capacidad o aptitud.

La teoría de la autoeficacia es una de las más recientes en una larga tradición de teorías de competencia personal o eficacia y ha generado un gran número de investigaciones. Lo esencial de esta teoría es que la iniciación y la persistencia de comportamientos y procesos de acción, están determinados primariamente por juicios y expectativas acerca de habilidades y capacidades de comportamiento y la probabilidad de ser capaz de hacerle frente con éxito a los retos y demandas del medio ambiente.

La teoría de la autoeficacia también sostiene que estos mismos factores juegan un papel importante en el ajuste y disfunción psicológico y en intervenciones terapéuticas efectivas para problemas emocionales y de comportamiento. Así mismo consideramos de vital importancia dedicar un espacio a este tema, ya que la autoeficacia viene a determinar en gran medida el éxito o el fracaso del desempeño a nivel universitario.

Para entender un poco más la teoría de la autoeficacia debemos hablar primero de la teoría cognoscitiva social, ya que esta describe de modo perfecto la cognición humana, la acción, la motivación y la emoción.

Esta última teoría explica a grandes rasgos que las personas son capaces de autorreflexión y de autorregulación y que por esto son formadores activos de su entorno. Las personas además tienen capacidades *simbolizantes* poderosas que permiten: la creación de modelos internos de experiencia, el desarrollo de procesos de acción novedosos, la predicción de resultados, y la comunicación a otros de ideas y experiencias complejas.

En segundo lugar, explican estos teóricos, que nuestros comportamientos son *intencionados* o *dirigidos hacia una meta* y esto es guiado de forma premeditada.

En tercer lugar dicen que la gente es *autorreflexiva* y capaz de analizar y evaluar sus propios pensamientos y experiencias. Estas actividades autorreflexivas metacognoscitivas establecen la situación para el autocontrol de pensamiento y el comportamiento.

Como cuarto aspecto explican que las personas son capaces de la *autorregulación* ejerciendo un control directo sobre su propio comportamiento y seleccionando o alterando las condiciones ambientales, que en retorno, influyen su comportamiento.

Adicionalmente vemos que las personas aprenden *sustitutivamente observando* el comportamiento de otra gente y sus consecuencias. Esto es conocido como aprendizaje vicario, su ventaja es que permite aprender de forma rápida diversas habilidades reduciendo la dependencia del ensayo error.

La teoría de la autoeficacia nos habla entonces del conjunto de expectativas que se tienen en relación con las habilidades personales y por ende de las capacidades que se tiene para producir un resultado. El termino de autoeficacia es usado para referirse al sentido de competencia y efectividad personal pero es más usado cuando define y mide uno o varios comportamientos en un contexto específico.

Las expectativas de autoeficacia se estudian como variantes entre tres dimensiones: la magnitud, que hace referencia al número de pasos de dificultad creciente que una persona

considera capaz de desarrollar; la fuerza que hace referencia a la resolución de las convicciones; y la generalidad, que habla de la incidencia que tiene el fracaso o el éxito, en la expectativa de autoeficacia.

En la teoría de la autoeficacia las opiniones acerca de los recursos personales y las habilidades son el producto de la interacción de la información de seis fuentes principales que son: las experiencias de ejecución previas que se hayan tenido en una situación igual o similar; las experiencias vicarias que son los aprendizajes por observación; las experiencias imaginarias en donde las personas visualizan anticipadamente posibles situaciones y consecuencias; la persuasión verbal que esta mediada por lo social; los estados fisiológicos y los emocionales.

Todas estas fuentes median de modo directo en nuestras acciones y por lo tanto en nuestro sentido de autoeficacia, convirtiéndose el proceso en un círculo eterno. La autoeficacia incide entonces el establecimiento de metas y la persistencia frente a estas, el afecto y la cognición a partir de la meta como tal, el plan para desarrollar esta meta y finalmente la forma de resolverla.

Entendiendo lo anterior se deduce que la autoeficacia resulta ser un engranaje esencial dentro de los hábitos de estudio, ya que una persona con una baja autoeficacia genera dudas de su habilidad en el desarrollo de sus labores, dándose por vencido muy fácilmente. Adicionalmente estas personas al ver que no alcanzan sus metas se sienten ineficientes, fracasan y pueden entrar en serios estados depresivos y de minusvalía. Por esto el tema de la autoeficacia es pertinente y esencial a ser tratada en los talleres.

## Hábitos

Los hábitos constituyen la esencia del aprender y conservar datos y experiencias del diario vivir; sin éstos se tendría que reaprender día a día lo que ya se había experimentado. De esta forma, los hábitos se convierten en "leyes cristalizadas" que se transmiten de generación en generación.

Uno de los significados que se le otorga al término de hábito; es el de repetir automáticamente gestos o actos de forma reiterada considerados estos como involuntarios.

Otra definición es la tendencia a mantener un tipo de comportamiento el cual está relacionado con situaciones cotidianas o familiares. De cierto modo el uso diario que se le ha dado a este término, encierra una acción implícita que conlleva a pensar que el hábito se manifiesta de forma espontánea. En ocasiones dicho término se refiere a aquel comportamiento que expresa una sensación de monotonía o que es característico de una persona rutinaria.

Remontándonos al significado etimológico de la palabra, se entiende hábito como aquella disposición permanente o de costumbre. (Enciclopedia, 1987. p. 312 tomo 2)

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede definir hábito como una forma de comportamiento que se adquiere por medio de la repetición de determinadas acciones hasta cuando su ejecución se realiza automática o inconscientemente.

A medida que se va realizando dicho proceso, se reduce de forma gradual el esfuerzo realizado inicialmente, disminuyendo así la atención. Esto se evidencia en el actuar y pensar de un modo casi automático e involuntario.

Todo el sistema de hábitos que posee un individuo se ve reforzado de acuerdo con lo que él pueda obtener de dicho sistema. Generalmente, los hábitos más arraigados conducen al sujeto a determinado tipo de satisfacción.

Maddox (1963) existe una regla general " 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 a la insatisfacción son abandonadas."

Uno de los fines que debe alcanzar la educación es desarrollar de una manera adecuada los hábitos que tienen que ver con ella y de esta manera la capacidad para usarlos adecuadamente, esto se logra por medio del autocontrol, la ejercitación y el esfuerzo oportuno y propio del individuo ya que conseguir una manera automática de ejecutar cierto tipo de tareas o de conductas, que es uno de los principales deberes educativos.

Los hábitos son considerados como mecanismos para alcanzar un mejoramiento personal o un método para desarrollar virtudes esenciales en el ser humano como la prudencia o la perseverancia; y como resultado de esto, una manera de evitar tentaciones. (Maddox, 1963)

"En la infancia y la juventud, hay un conflicto inevitable entre los deseos y el comportamiento moral; pero, con una práctica adecuada los deseos se superan cada vez con menos esfuerzo hasta que el adulto bien ejercitado no siente tentaciones." (Maddox, 1963,

Cabe anotar que para lograr erradicar un hábito arraigado y estable en el individuo, es necesario contar con la fuerza de voluntad de éste ya que el hecho de cambiar un hábito por otro, o simplemente eliminar alguno, implica vencer las exigencias que el medio externo o algunos patrones internos del sujeto puedan presentar durante el proceso de modificación.

En la formación de hábitos, los factores cognoscitivos adquieren un papel protagónico ya que originan a partir de todas las relaciones asociativas que se hayan creado por contigüidad o refuerzo adquiridos por estímulos y respuestas.

De esta forma el hábito, constituye las bases del sistema comportamental hasta adoptar una forma autónoma. Adicionalmente, adquiere la responsabilidad de estimular la adquisición y organización de nuevos hábitos a la par que elicitación de una motivación a aprender en el sujeto.

Según la teoría de la Gestalt, el hábito se desarrolla mediante la capacidad de seleccionar y organizar las experiencias y no por la repetición mecánica de gestos y acciones; es decir, que la respuesta estimulada por el medio se convierte en un hábito adquirido gracias a la organización que el sujeto ha hecho de dichas experiencias.

Lo que da sentido al hábito y por ende a la acción habitual "es la estructura de conjunto que favorece el aprendizaje y que funciona como nexo de unión entre el individuo y el ambiente" (Enciclopedia, p. 319).

Lo anterior nos permite entonces concluir que el acto habitual, se expresa al mismo tiempo en que se produce el proceso de aprendizaje.

Dentro de las estructuras cruciales para la formación de hábitos encontramos las siguientes:

Energía inicial: Para la formación de un nuevo hábito, como puede ser el de estudiar es indispensable disponer de toda la energía que requiere una actividad de este tipo así como también de disponer de tiempo suficiente.

No permitir excepciones: Cuando nos encontramos en la formación de un hábito debemos ser constantes en cuanto a la dedicación, compromiso y esfuerzo evitando así las excepciones que se nos puedan presentar y que por consiguiente impidan la conformación del hábito puesto que lo convierte en inoperante.

Búsqueda de oportunidades para actuar de acuerdo al nuevo hábito: Implica el estar atento a desarrollar los nuevos patrones de acción adquiridos previamente y llevarlos así a la práctica. La idea es que las habilidades y los hábitos se fortalecen en el diario vivir, es decir en contacto con la realidad.

Reforzar el nuevo hábito: El nuevo hábito debe reforzarse a través de diferentes estímulos tanto intrínsecos como extrínsecos debido a que en esta forma, las probabilidades de presentación serán mas altas en un futuro.

### Competencias

En la actualidad existe una gran disparidad en relación a la definición de lo que es una competencia; ya que esta definición esta ligada a las experiencias y ámbito desde donde se

hable, por ejemplo, una competencia será una condición de efectividad productiva en el ambiente empresarial y la de rendimiento escolar será en el educativo.

Sin embargo se puede afirmar que una competencia se encuentra relacionada con términos como capacidad, logros, habilidad, realización, culminación de metas, eficiencia y rendimiento entre otros, permitiendo estos conceptos generalizar que una competencia “engloba no solo las capacidades requeridas para el ejercicio de una actividad profesional, sino también un conjunto de comportamientos, facultad de análisis, toma de decisiones, transmisión de información, etc, considerados necesarios para el pleno desempeño de una ocupación” (Fernando Vargas, recopilación de definiciones en Internet).

Entendiendo la importancia de las competencias, resulta necesario cultivar desde la escuela básica el fortalecimiento de competencias que no son otra cosa que comportamientos socio afectivo, habilidades cognitiva, psicológicas, sensoriales y motoras que le permitan al niño alcanzar un óptimo desempeño en sus diferentes tareas, funciones y actividades.

De esta manera, este individuo al formar parte de la escuela secundaria y posteriormente de la escuela superior, ha logrado consolidar las competencias básicas y necesarias que le permitan afrontar y dar solución a situaciones en las que se encuentre. Entre algunas de las competencias más importantes se pueden citar: autonomía, responsabilidad, cumplimiento de objetivos, habilidades y destrezas, aplicación de conocimientos. etc.

Maldonado, introduce el término de competencia a comienzos de los años 70, en el ámbito educativo y lo clasifica en tres grandes áreas que son: el área del intelecto, que abarca lo

cognitivo con todos los conocimientos, saberes y la comprensión; el área el movimiento, que a su vez se refiere a lo motor, en donde se habla de destrezas y habilidades; por último, el área de la responsabilidad que cobija lo afectivo con todas las actitudes, convicciones y opiniones.

Maldonado, expone por su parte, una clasificación de competencias que hace énfasis en la educación y los resultados. La primera competencias está constituida por todas las habilidades básicas como son la lectura, redacción, aritmética y matemáticas; expresión y capacidad de escucha.

La segunda, hace referencia a las aptitudes analíticas en donde se encuentran el pensar creativamente, tomar decisiones, solucionar problemas, procesar y organizar información; en general saber aprender y razonar. La tercera competencia corresponde a las cualidades personales en donde se habla de responsabilidad y autoestima, sociabilidad, integridad, honestidad. etc.

### **Hábitos de Estudio**

Los buenos estudiantes son los que comprenden que deben hacer, no pierden tiempo, presentan buenos resultados, logran interactuar con su medio y tienen una relación fácil con el estudio y su vida. En contraposición existen algunos estudiantes que obtienen resultados por debajo de sus propios esfuerzos, constantemente presentan dificultades, adicionalmente nunca disponen del tiempo necesario y desperdician todas sus energías.

La diferencia entre los primeros y los segundos, radica en que los primeros poseen un hábito de estudio que les permite ordenar no solo su tiempo y sus actividades sino también su vida.

(Serafini, p. 22) explica que la carencia de hábitos de estudio acarrea un sinnúmero de problemas como son:

1. Problemas para organizar las actividades cotidianas, impidiendo entonces desarrollar proyectos en el futuro.
2. La persona intenta memorizar toda la información para lo cual pierde tiempo leyendo y releendo un mismo párrafo varias veces.
3. Incapacidad para seleccionar la información más relevante de un texto por lo cual se debe leer una vez más lo leído tiempo atrás.
4. El tener que empezar a estudiar la víspera del examen, ya que no se posee una concepción clara acerca del tiempo necesario para almacenar una información.
5. El tener que pedir apuntes de compañeros y realizar un aprendizaje, aún más complicado, ya que no se ha desarrollado la capacidad para tomar apuntes.

Lo anterior lo podríamos diagnosticar así: falta de concentración, incapacidad para organizar el tiempo, falta de capacidad para organizar y seleccionar información, incapacidad para usar apuntes propios e ignorancia de los tiempos necesarios para memorizar.

A continuación se analizará uno por uno los problemas que se tienen debido a la falta de buenos hábitos de estudio:

En el caso de la falta de organización en las actividades Michel nos explica que este aspecto está íntimamente relacionado con la administración de los recursos que tenemos a nuestra disposición. Es decir que a nivel personal hablamos de desorden cuando no sabemos dónde

dejamos nuestros libros, no sabemos cuando tenemos reuniones, las fechas de los exámenes, la entrega de trabajos, no tener la capacidad para determinar prioridades; en fin, ser irresponsable.

(Michel, 1989 p. 51) ahonda aún más en este tema diciendo que este tipo de personas desordenadas deben por sí mismas "configurar" su vida, sus metas, propósitos para que de este modo puedan ordenarse de forma consciente, libre y ante todo de forma responsable; ya que no se puede obligar a nadie a ser responsable y ordenado porque la práctica de la organización es un ejercicio de la libertad y de la autoliberación programada.

### **Organización del Tiempo**

Resulta importantísimo resaltar la necesidad de establecer un objetivo determinado ya que de esta manera es posible organizar un calendario de actividades teniendo en cuenta las metas que se persiguen, y de esta manera poder dedicar tiempo al estudio y a las demás actividades que se tengan programadas.

"Para ordenar el propio tiempo es necesario partir de un cuidadoso análisis de las actividades diarias. Resulta oportuno tomar en consideración detalladamente una semana entera, después de lo cual se podrá reconstruir una jornada y hacer el promedio diario de las diversas actividades" Serafini (Pág. 30).

Maddox, cita que dentro de las ventajas de llevar un horario se encuentran el disponer de mayor tiempo para las actividades extra académicas, ahorro en el tiempo y esfuerzo sin perjudicar la eficacia en los resultados así como también tener la visión general de la totalidad de la carga de trabajo. (p. 23)

El horario permite determinar cuando y que cosas estudiar, así como también permite encontrar la adecuada disposición mental para el trabajo productivo. Se consume mucha energía cuando se elige realizar una tarea en un momento inadecuado para llevarla a cabo y peor aún si se trata de una tarea que resulta de difícil comprensión. Para evitar este tipo de cosas Maddox sugiere que se debe convertir en automáticas y habituales todas las acciones que resultan ser útiles. (Pág. 23)

Si no existe una organización adecuada del tiempo, éste muy seguramente será empleado en otras actividades diferentes a estudiar.

Es indispensable que antes de la organización y el desarrollo de un plan de estudios u horario, conozca con exactitud la lista de las actividades que se deben realizar; por ejemplo: dormir, comer, vestirse, asistir a clase etc.

Para poder realizar un plan de estudios de tiempo definido, bien sea semanal o diario, es necesario determinar el tiempo que se requiera para cumplir con dicho plan, así como también el contenido a estudiar. De esta manera se evitará dedicar mas horas a aquellas áreas que menos lo requieran restándose a las que son más complejas.

De igual manera debe tenerse en cuenta la importancia de evitar invertir tiempo de estudio en aquellas horas de menor productividad, es decir quienes producen mas en la noche, deben dedicarse en esta a sus actividades de estudio, mientras que quienes se desempeñan mejor de día, no deben hacerlo en las noches.

Así pues, hay que reconocer las variaciones personales diarias de la eficacia y a partir de esto, organizar el horario para cada actividad. Sin embargo quienes rinden mas en las horas nocturnas deben recompensar el tiempo de sueño de manera equivalente durante el día ya que está comprobado que quien no duerme el tiempo necesario, utiliza mas energía que quien sí lo hace, y sin duda su desempeño y resultados no serán de la calidad que se espera.

(Maddox, 1963, p. 30) propone tener en consideración dos unidades de estudio para la distribución adecuada del tiempo: la complejidad y dimensiones de la tarea; y también las características del estudiante en cada caso en particular ya que cada estudiante difiere en su ritmo de trabajo.

De esta manera podemos resaltar la importancia de distribuir el tiempo de manera tal que permita el logro de los objetivos previamente establecidos y así evitar la pérdida de tiempo y baja productividad consecuente que se pueda generar a raíz de éste hecho.

Una vez recalcada la importancia de un horario de actividades, cabe mencionar el gran valor que tienen los periodos de descanso que hacen óptimo el trabajo de cada individuo. Estos periodos permiten conservar en un nivel alto las capacidades mentales y físicas disminuyendo la distracción y la insatisfacción sobre la tarea realizada.

Se debe tener en cuenta que el periodo de descanso es mínimo con relación al tiempo invertido en el trabajo ya que si este se ve prolongado, disminuye la motivación para emprender la tarea, o lleva al estudiante a perder el hilo de la actividad que se esté realizando. Para estos periodos de descanso se recomiendan los cambios de postura y de actividad.

### La Lectura

Son muchas las personas que no saben leer aún siendo alfabetizados, ya que se limitan a repetir al pie de la letra lo que el libro dice pero sin haber digerido absolutamente nada, es decir sin entender. A estas personas les cuesta mucho trabajo "leer entre líneas" en efecto leer un artículo o libro es entrar en un diálogo mudo con un interlocutor ausente.

Para conciliar una lectura productiva y favorable es recomendable tener en cuenta los siguientes aspectos: No tener defectos de visión, poseer una iluminación adecuada, postura cómoda, mantener una distancia con el libro de treinta a cuarenta centímetros y saltar la vista de un grupo de palabras a otro sin regresar sobre el renglón y sin ver palabra por palabra. (Michel, 1989.)

Gracias a la lectura, se desarrolla gran parte del aprendizaje, por medio de la lectura, se desarrollan ciertas capacidades relacionadas con la adquisición de conocimientos, sin embargo, no todo el mundo sabe leer.

El estudiante dedica mucha parte del tiempo que emplea para estudiar, haciendo las lecturas que se le exigen. Para poder comprender y asimilar un contenido, se requiere no solo de una única lectura, sino que es necesario en muchas ocasiones leer y releer el texto, para extraer la información y las ideas más importantes con el fin de organizarlas y sintetizarlas.

(Serafini, 1994, p. 43), explica que el proceso final de una lectura es relacionar la información que se tiene esta con conceptos pre establecidos para que así se logre más fácilmente un

proceso de memorización. "Saber leer significa entonces poseer varias capacidades de tipo técnico"

Podemos destacar que el proceso que exige la lectura es aplicable a todos los temas o materias, sin embargo, ciertas temáticas requieren ciertas capacidades.

A continuación se analizarán las fases que Serafini aconseja para una óptima lectura:

1. Pre -lectura: La pre - lectura, no es otra cosa que la preparación para una verdadera lectura, o lectura analítica. Durante esta fase se debe leer superficialmente el texto con el fin de recoger elementos importantes del mismo, igualmente se debe conocer el tema que trata el contenido y procurar comprender la estructura del texto llevándose una idea general de la lectura.

Esta fase se realiza con una lectura rápida que genere cuestionamientos que serán aclarados en las fases siguientes. Previo a explicar las fases que siguen a la pre -lectura, se debe tener en cuenta la importancia de analizar en ésta primera fase el índice general, los contenidos temáticos del texto, la bibliografía, la introducción, la vida del autor y sus obras, el prefacio, la contratapa y las solapas del libro. Esto es recomendable hacerlo para comprender más profundamente la lectura realizada.

Michel en su libro Aprender a aprender cita otros tantos aspectos que deben tenerse en cuenta en el momento de realizar una lectura como son: Hojear todo el libro, formular preguntas, resumir en voz alta, elaborar cuadros sinópticos, tener como referencia los gráficos o láminas del libro. etc.

2. Lectura crítica del texto: Esta segunda lectura debe realizarse a conciencia, es decir que quien la realiza deberá tener una disposición activa y verdadera al momento de leer. En ésta fase se debe analizar los objetivos de la lectura y determinar las ideas más importantes. En esta lectura se pueden tanto subrayar los aspectos más importantes como tomar apuntes que permitan recopilar lo básico del texto.
3. Post-lectura: Es necesario en ésta fase reorganizar los apuntes que previamente se han tomado, esto se logra mediante la elaboración de gráficos, fichas o diagramas que permitan tener la información relevante del texto. El acto de leer es un hábito que se adquiere con la disciplina y el uso adecuado de la técnicas para hacerlo de una manera productiva y ágil.

### **Subrayado y Toma de Apuntes**

Analizando más detalladamente el cómo subrayar y tomar apuntes, es de vital importancia comprender que no basta leer una sola vez un texto ya que aquel que no subraya o toma apuntes, ésta obligado a volver a leer lo que previamente había leído y a lo que ya anteriormente le había hecho críticas, confrontaciones y diferenciaciones en la primera lectura. Por ésta razón, es tan importante subrayar y anotar para no perder tiempo y energía haciendo el mismo proceso de análisis cognitivo.

Los apuntes y subrayados, son eficaces, es un error común subrayar todo el texto y así como lo es el tomar apuntes textuales del texto guía. El subrayar es una actividad compleja ya que exige una capacidad de búsqueda y síntesis, sin embargo, muchos autores, no aconsejan hacerlo, ya que un mal subrayado empeora la comprensión del texto.

El trabajo de subrayar y de tomar apuntes, no debe separarse de la lectura, sino que se desarrolla simultáneamente, el mejor momento para subrayar es inmediatamente después de la comprensión del texto. Una vez comprendida la lectura, resulta fácil aislar las frases del texto que mejor lo sintetice y transcribirlas en forma de apuntes.

Se debe seleccionar una cantidad reducida de información aproximadamente de un cuarto de texto, aunque esto varíe según el tipo de información y el objetivo de la lectura. Por ejemplo en los textos humanísticos y discursivos, la argumentación es importantísima, luego es necesario captar la tesis y recordar alguno de los argumentos, y una vez captada la argumentación se subraya la frase que la sintetiza o se anota al margen de la misma.

Los textos científico - técnicos, se pueden leer de dos modos. Primero, de modo una manera sintética para extraer solo las conclusiones y segundo, de modo analítico, cuando tenemos que aprender todos los pasos. En éste tipo de textos donde se encuentran números y datos, resulta más eficaz subrayar la definición del problema y las conclusiones a las que llegó el autor.

El subrayado también está relacionado con la cantidad de información que se tiene sobre el tema, a mayor información mayor subrayado. Una buena forma de identificar la información que se debe subrayar es subdividir el texto en unidades y de cada unidad subrayar lo más importante.

Por ejemplo, subrayar por unidades según la enumeración o secuencia, así: se subraya la proporción que caracteriza al objeto hecho o idea, referido a cada elemento de la secuencia.

En una unidad por confrontación o contraste, se subrayan los objetos confrontados y las categorías de confrontación. En una idea desarrollada por ampliación, se subraya el concepto principal y algunos de sus ejemplos explicativos. En una unidad desarrollada por enunciación y resolución de un problema, se subraya el texto suficiente para describir ambos componentes y finalmente en la unidad desarrollada por causa efecto, resulta oportuno subrayar ambos componentes.

Para lograr un subrayado efectivo se puede recurrir al uso de los colores, por ejemplo se aconseja subrayar con color rojo las conclusiones, con verde las tesis etc. Cada estudiante puede seleccionar sus colores y lo que va a subrayar con cada uno de ellos, siempre y cuando el uso de estos no contribuya a la disminución de la concentración y del tiempo.

Otras técnicas claves para el aprendizaje además del subrayado, se encuentran el agregar notas y comentarios al margen de la hoja. Igualmente una palabra clave que resuma todo el párrafo con las propias palabras del estudiante con el fin de comprender lo que ha escrito. Usar medios gráficos también es un buen método para leer un texto de forma favorable, se pueden usar flechas, signos y símbolos. etc.

Analizando un poco más de fondo el como tomar apuntes, existe una correlación entre la capacidad de la toma de apuntes con la facilidad de aprender. Tomar apuntes implica una selección de información, reelaboración y reorganización que lleva al lector a representar un papel activo. Se ha comprobado, que entre más reestructuración y reelaboración del texto leído realice el sujeto, mas útil y personal es el aprendizaje. Es el esfuerzo por crear buenos apuntes lo que facilita el aprendizaje.

Al tomar apuntes se siguen varias de las reglas del subrayado y su objetivo es el mismo: fijar algunos elementos esenciales del texto junto a las reacciones y comentarios propios del sujeto, las cuales parecen ser de utilidad. Tomar apuntes representa una ventaja mayor en relación con el subrayado ya que permite alejar al sujeto del texto y reestructurarlo a un modo más cómodo.

(Serafini, 1994. p. 82) existen diferentes tipos, de apuntes los cuales casi siempre son de uso mixto. Por ejemplo apuntes por palabra clave, que es el más utilizado ya que en él se enumeran palabras privadas de conexión y la relación entre las mismas se efectúa a través del contexto.

Los apuntes por pequeñas frases, se basan en la utilización de proposiciones de estructura elemental pero completa en donde se mantiene una idea general. Estos apuntes son los mejores para cuando se quiere estudiar algo que se vio hace mucho tiempo atrás de su elaboración.

Los apuntes por pequeños resúmenes se usan cuando el tema es complejo y pueden ser vistos como resúmenes del texto en vez de información textual y esquemática. Este tipo de resumen es más breve que el texto ya que se desarrolla una síntesis sin embargo no es el mejor método para memorizar por lo cual no es del todo confiable.

El último de los tipos de toma de apuntes que expone Serafini, es en forma de tablas y diagramas donde también se utilizan palabras claves que se van relacionando con la demás información y conceptos que se hacen alusión en el texto. Las tablas son útiles ya que obligan a buscar las relaciones complejas entre la información previamente obtenida de la lectura, así mismo ayuda a que se desarrolle el proceso de memorización de forma más adecuada.

Es importante saber que para tomar apuntes se debe recorrer con la vista el fragmento más extenso del texto antes de tomar apuntes con el fin de elegir el mejor tipo de apuntes que refleje la estructura del texto. Así mismo resulta más útil subrayar antes de tomar apuntes, debido a que el subrayado permite ahorrar tiempo en la localización de la información.

En este caso se recomienda no escribir al margen de las hojas ya que esto representa un doble trabajo. La creación de apuntes podrá realizarse con cada unidad de lectura por separado, una vez se ha subrayado.

Los apuntes deben tener una extensión determinada, la cual se refleja en lo concisos y sintéticos que son, haciéndose más breves que el texto original y adicionalmente siendo comprensibles durante la re-lectura, aun durante algún tiempo después.

La forma en que se tomen los apuntes es básica para que estos sean de utilidad y para esto se debe tener en cuenta, no tomarlos en hojas sueltas ya que para cuestiones de organización, esto probablemente puede representar muchos inconvenientes. Por esto resulta conveniente que se lleven los apuntes en un cuaderno, libreta o en los márgenes del libro. También el hecho de llevar los apuntes con palabras propias facilita el proceso del aprendizaje.

Una técnica para tomar apuntes, consiste en dividir la hoja en tres partes de modo vertical para un solo tema. La primera parte indica afirmaciones y definiciones, la segunda, ejemplos y la tercera cuadros.

Una vez terminados los apuntes realizados de un texto es aconsejable verificar que sean claros y que indiscutiblemente colaboren en la comprensión de la lectura.

Es indispensable no olvidar que igualmente es de vital importancia saber tomar apuntes durante una clase ya que el hecho de hacerlo permite mantener al estudiante atento al discurso ofrecido por el profesor y adicionalmente permite reconstruir información referente a la charla.

En éste tipo de apuntes, el estudiante debe estar más atento ya que el orador esta en continua presentación del tema, mientras que el alumno debe tomar nota frente a lo expuesto para lo cual se debe saber escribir de modo esquemático y rápido la información que se recibe sin llegar a perder el hilo conductor de lo que se apunta.

En ocasiones la tarea es más fácil ya que puede el orador presentar acetatos, cuadros o resúmenes que le facilitan al estudiante adquirir la información. Cuando los apuntes quedan incompletos o ilegibles, se aconseja corregirlos en el menor tiempo posible ya que se corre el riesgo de olvidar hacerlo.

### **Elaboración de Diagramas**

Otra forma que facilita el tomar apuntes es la elaboración de diagramas recordando que un diagrama es un esquema que representa diferentes relaciones entre varias palabras claves o frases breves, es decir, que es una red cualquiera cuya función es unir elementos textuales.

En un diagrama, las ideas se exponen de modo ordenado y sistemático, donde se permite mostrar las diversas conjeturas existentes entre las mismas, lo cual ayuda a construir estructuras

mentales. Igualmente, la realización de diagramas forma parte de los hábitos de estudio ya que los cuales facilitan la jerarquización de conceptos.

Existen varios tipos de diagramas, entre los cuales se encuentra el diagrama en árbol, en el cual se desarrolla de modo jerárquico un nudo inicial que corresponde generalmente al título y del cual se desprenden varios niveles y así sucesivamente, encontrando en cada nivel una información cada vez más específica.

Otro de los diagramas más utilizados por la población de estudiante, es el diagrama radial, en el cual el título o concepto principal debe colocarse en el centro de la hoja y las frases o palabras que se relacionen inmediatamente con este deben estar unidas a él a través de círculos.

La diferencia que existe entre el diagrama radial y el diagrama de árbol radica en que en el radial se desarrolla la estructura en todas las direcciones, lo cual permite un buen aprovechamiento del espacio, sin embargo no se tiene un orden implícito relacionado con un nivel superior.

Para corregir esto se aconseja enumerar las líneas que se desprenden del título o concepto principal. Existen según Serafini ciertas fases en la elaboración de los diagramas. Primero se debe definir la idea más importante del texto para colocarlo como raíz del diagrama. Como segundo paso se debe identificar para cada idea o concepto determinado, las palabras claves.

El tercer paso consiste en estudiar la disposición de los nudos sobre la hoja para aprovechar el espacio. Este proceso finaliza cuando los conceptos se consideran descritos con suficiente detalle, tanto que permita una comprensión eficaz.

### Cómo Memorizar

Para nadie es extraño el hecho que una persona con una mayor capacidad de memoria tiene más probabilidades de éxito y por esto muchos quisieran incrementar su capacidad de retención desconociendo por completo que esto, es imposible.

Pero lo que si es posible, de acuerdo a lo expuesto por Maddox en su libro *Cómo estudiar*, es aprender a perfeccionar la manera de recordar el material previamente leído. Una clave, por ejemplo consiste en no ejercitar por periodos muy largos de tiempo la memoria, sino más bien poner en práctica métodos memorísticos como son: recitar lo leído anteriormente, practicar la agrupación, emplear asociaciones, mantener la concentración. etc. (p. 64)

Para Serafini, esta fase de memorización de información, que le sigue a la fase de subrayado y de toma de apuntes explicada previamente, consiste en una post lectura. Esta post lectura resulta ser la clave para la definitiva consolidación de la información; muchos estudiantes omiten esta última lectura creyendo que con el subrayado o la toma de apuntes es suficiente. (p. 99)

Por ende, solo aquellos que finalizan el proceso de aprendizaje con una última lectura dedicada exclusivamente a la memorización, luego del subrayado y toma de apuntes, logran una completa cristalización de la información.

Para alcanzar este nivel de aprehensión, existen varias técnicas que permiten recuperar la información previamente almacenada de una forma más efectiva.

Dentro de estas técnicas encontramos las fichas de síntesis que son un resumen de los diagramas y los apuntes previamente realizados. Otra técnica es la tabla terminológica, la cual reúne todos los vocabularios nuevos al igual que los conceptos más generales en una forma esquemática, permitiendo así comprender y aprender toda la información que se quiere estudiar.

Estas tablas deben realizarse teniendo en cuenta que los conceptos generales se ubiquen en el margen izquierdo y sus respectivas definiciones en el margen derecho.

Las técnicas previamente expuestas resultan ser efectivas, pero sin duda la técnica por excelencia para memorizar una información es la repetición de la misma. La ventaja de la repetición radica en que es un proceso que se puede llevar a cabo en cualquier lugar y en cualquier momento, aún en ausencia del texto.

(Michel, 1981, p.33) esto mismo resulta útil ya que se puede evaluar la comprensión, memoria e interpretación del texto expresándolo con las propias palabras y haciendo hincapié en los puntos esenciales.

No es necesario repetir en voz alta, aunque para algunas personas puede ser de gran utilidad hacerlo de ésta manera ya que tienen un aprendizaje memorístico prevalentemente auditivo.

Igualmente, el uso de imágenes mentales resulta ser definitivo en la memorización de ciertos tipos de información, como es el caso de las ciencias, en donde un dibujo o un esbozo al lado del resumen, resulta ser esencial en la comprensión y memorización de la información final.

La ventaja de elaborar imágenes mentales es que hacen más viva la información, ya que la imaginación permite recrear en la mente ideas, secuencias, nombres, sucesos. etc. De esta manera la información no solo puede ser recordada por la visualización del texto escrito sino también a partir del gráfico mental.

En ocasiones el alumno se encuentra frente a textos cuyo contenido resultan difíciles de ser recordados ya que no poseen un hilo conductor y su transformación a imágenes mentales resulta aún más compleja. En estos casos Serafini aconseja recurrir entonces acudir a los métodos mnemotécnicos. (p. 103)

Dichos métodos emplean diferentes claves que facilitan la asociación de datos a recordar a partir de fórmulas que resultan fáciles de memorizar y que posteriormente permiten reconstruir la información desde la misma. Una de las fórmulas más utilizadas es la construcción de acrósticos ya sea a partir de una palabra o incluso una frase con las iniciales de cada palabra.

Es de vital importancia comprender que el hacer una lectura o estudiar un tema de memoria no es otra cosa que aprender fragmentos sin sentido, mientras que estudiar inteligentemente es organizar los conocimientos adquiridos en unidades con sentido, lo cual ayuda a comprender y a memorizar el texto estudiado.

(Maddox, 1989, p. 82), en el estudio se generan tres procesos, "el primero, estudio original o de grabación, segundo, el de acumulación y por último, el proceso de recuperación". Cuando un sujeto tiene dificultad de recordar la información acumulada podría pensarse en que ésta ha sido asimilada de forma deficiente y esto es lo que le impide tal proceso de recuperación.

### La Comprensión

(Serafini, 1994, p. 259) define la comprensión como "un proceso de decodificación de las percepciones a través del cual damos un significado las frases y situaciones de la vida real. Este proceso se basa principalmente en los conocimientos que se hallan disponibles en nuestra memoria.

Es así como las más modernas teorías sobre la comprensión ven este proceso como una continua comparación entre las percepciones del momento y las experiencias acumuladas en la memoria, cuyo contenido es, a su vez, continuamente reorganizado según las nuevas experiencias en un proceso dinámico que utiliza principalmente mecanismos de abstracción y generalización."

(Serafini, 1994 p. 269) explica que para analizar la comprensión de un texto se puede hablar de una decodificación del mensaje expresado en el lenguaje natural, bien sea de forma escrita u oral.

Posterior a esto es necesario traducir dicho mensaje de forma interna. Sin embargo antes de comprender un texto se debe hacer referencia a la comprensión del contexto que consiste en

hacer una relación entre los elementos que se están adquiriendo con las estructuras ya subyacentes en la memoria.

Desde teorías pedagógicas se habla de comprensión desde la autoconstrucción de categorías o esquemas (Teorías del aprendizaje a través del descubrimiento), sin embargo otras teorías como las de enseñanza expositiva afirman que gran parte de la comprensión se debe al expositor o docente.

Ahondando más profundamente en las teorías del aprendizaje por descubrimiento, iniciadas por Bruner se debe hacer referencia a la presentación de información y material no estructurado, el cual debe ser organizado por el alumnado según ciertos criterios expuestos previamente por el docente. Este tipo de aprendizaje estimula la motivación de aprender.

Por otro lado los autores que consideran la enseñanza expositiva, critican el postulado anterior afirmando que este demanda gran cantidad de tiempo y sugieren que a los estudiantes se les debe facilitar material organizado y que adicionalmente es importante enseñar jerarquías, conceptos y relaciones existentes en el texto presentado. Esto con el fin de facilitar al estudiante no solo la comprensión del tema de estudio sino también la memorización del mismo.

(Serafini, 1994, p. 272) explica que para comprender una lectura existe dos aproximaciones opuestas. La primera aproximación "desde abajo hacia arriba"; o desde la lectura analítica hacia la síntesis no es otra cosa que comprender un texto palabra por palabra o frase por frase y acto seguido interpretarlo y evaluarlo de forma conjunta. Este tipo de aproximación es utilizada por

quienes poca información tienen del texto leído y es el lector mismo, quien construye estructuras para comprender el texto.

La segunda aproximación "arriba hacia abajo", o desde la síntesis hacia el análisis hace referencia a la realización de una lectura global o pre lectura para poder llevarse a cabo una lectura analítica que ayude a comprender aspectos globales del texto recopilados en la primera lectura. Se aconseja que esta aproximación sea utilizada por quienes manejan o dominan el tema leído. Es decir que el lector debe poseer cierta información que le haya generado conocimientos estructurados previamente.

Finalmente es importante reconocer que para poder comprender el comportamiento de los individuos y adicionalmente los conocimientos que se pretenden es necesario obtener diversa información acerca de las motivaciones y objetivos de los mismos. "La capacidad de comprender está unida a la capacidad para intuir los fines y planes del protagonista de los sucesos" (Serafini, 1994).

### **Hábitos Saludables**

El ser humano desde el origen de las culturas se ha preocupado por ejercitar su mente y para lograrlo ha procurado adquirir la sabiduría de la naturaleza. Así mismo el cuidado del cuerpo ha sido desde los griegos un aspecto de fundamental importancia la cual ha trascendido hasta los tiempos de hoy.

Sin embargo, los malos hábitos encontrados en las culturas durante todas las épocas históricas, han limitado al hombre en su fin de perfeccionar el cuerpo donde reposa su mente y su espíritu.

Al transitar por los hospitales se puede encontrar en un porcentaje bastante alto que las camas están habitadas por víctimas del tabaco, el alcohol y las drogas.

Desafortunadamente los jóvenes de las sociedades actuales no han tomado conciencia de las consecuencias que implican el uso de este tipo de estimulantes a pesar de las importantes campañas de prevención que se realizan a nivel mundial.

Se puede formular una pregunta respecto al abuso del tabaco. Por qué tantas personas fuman a pesar de conocer los efectos secundarios que conlleva el consumo del tabaco?. La respuesta es muy sencilla, están habituados o médicamente hablando se podría decir que son adictos a la nicotina.

La nicotina es un veneno, pero sin embargo el organismo puede llegar a acostumbrarse a ella, de igual manera que puede hacerlo con el alcohol, ya que el cuerpo al sobrepasar la etapa de aversión inicial, surge el efecto del placer de fumar lo cual apoya el hábito de hacerlo.

El placer se encuentra en la mente del fumador, ya que este ve en el cigarrillo un estimulante o relajante dependiendo de la necesidad de dicho fumador.

Los fumadores que consumen un paquete diario de cigarrillos tienen ocho veces más alta la posibilidad de desarrollar cáncer pulmonar que quien no fuma, claro está que también son más propensos a generar otro tipo de enfermedades es por esto que el fumar en sí se considera una enfermedad.

A pesar de los múltiples esfuerzos que realice un fumador para dejar de serlo solo podrá dejar de fumar si su actitud se lo permite, es decir si realmente así lo desea, de lo contrario, cualquier método o tratamiento será en vano.

Al igual que el fumar, el alcoholismo también es una enfermedad por lo cual la gente que bebe en exceso tiene tres veces más posibilidades de morir que quien no lo hace.

El alcohol causa por lo general enfermedades que atacan el sistema digestivo y bien, el beber se relaciona en alto porcentaje con accidentes automovilísticos, suicidio y desnutrición. Por otro lado el corazón de una persona que bebe en exceso termina muy probablemente destruido al igual que el hígado y el páncreas.

Por otro lado el hecho de beber moderadamente ocasionalmente en reuniones o encuentros sociales no representa ningún riesgo hecho que se demuestra dentro de la sociedad y los círculos médicos que incluso afirman que consumir pequeñas dosis de alcohol (una copa de vino por ejemplo) es recomendable para disminuir la presión arterial y liberarse de presiones e inhibiciones.

Dentro de las causas que puede determinar el alcoholismo podemos encontrar cierta predisposición de las personas ya sea por herencia o debilidad en la manera como lo educaron o también algunas personas llegan a convertirse en alcohólicas paulatinamente iniciando el consumo con algunas copas en la adolescencia, este consumo va aumentando sin que se le preste atención hasta que la situación se sale de las manos del consumidor.

La adolescencia es una etapa del ser humano en la que su yo aun no esta formado y se tiende a la confusión y debido a esto conductas como el fumar o el tomar quedan arraigadas profundamente dentro de la personalidad. Grupos como por ejemplo Alcohólicos Anónimos trabajan en este aspecto profundo de la personalidad para poder generar los cambios adecuados para terminar con la adicción.

Otra problemática de la sociedad actual que hace parte de las adicciones, es el uso de drogas psicoactivas que de una u otra forma afectan la percepción intensificándola o distorsionándola y por que no produciendo placer. Estos placeres pueden encontrarse en fuentes como los opiáceos como lo son, la morfina y la heroína; así mismo la marihuana, cocaína y LSD son unas de tantas drogas que se encuentran actualmente circulando dentro de la sociedad.

El cerebro se ve indudablemente afectado por estas alterando procesos cognitivos, tales como la memoria y la atención así como procesos conductuales. Los drogadictos, no solamente son adictos sino cada vez más necesitan consumir la droga en una dosis mayor par satisfacer su necesidad; al igual que las drogas, el fumar y el beber son conductas que buscan precisamente saciar necesidades de tipo psicológico, fisico y mental.

Por otro lado, no se puede negar la importancia del sueño dentro de los hábitos saludables en la vida de una persona, ya que el dormir restaura la mente y el cuerpo proporcionando el descanso necesario para la actividad en la vigilia. Usualmente se recomienda dormir de seis a ocho horas por la noche, tiempo necesario para que el cuerpo y la mente estén dispuestos para el trabajo.

Según investigaciones se conocen dos clases de sueño, uno es el MOR (Movimiento ocular Rápido) siendo esta la fase del dormir en la que se sueña y la que se cree, relaja a la persona y el sueño de ondas lentas o no MOR. Dentro de estas se encuentran niveles de sueño como son el semiconsciente, inconsciente, ligero y pesado.

En muchas culturas el hecho de usar pastillas o medicamentos para dormir se convierte en un hábito siendo esto perjudicial para la persona si llega a convertirse en una adicción. "Estas drogas no proveen la calidad adecuada del sueño, por que interviene con periodos de sueño MOR. El estupor producido por el consumo de demasiado alcohol puede parecerse al sueño, pero también priva a las personas del sueño MOR" (Chopra, 1987, p. 76).

En relación al hábito, es importante saber que se necesita del descanso que produce el sueño ya que permite rendir satisfactoriamente en las actividades que se realicen durante la vigilia, no obstante el sueño en exceso deteriora la capacidad del cuerpo y la mente.

Por esto se recomienda cumplir con un horario habitual de sueño para adquirir los beneficios de salud que esto representa entre los que se encuentra la reducción de los niveles de estrés, entendiendo el estrés según (Chopra, 1987) afirma que éste "es la repuesta no específica del

cuerpo a cualquier demanda que se le haga", agregando el mismo autor que el estrés se puede ver como un síndrome de adaptación general en el cual el cuerpo reacciona ante cualquier estímulo desafiante, por medio de una secuencia predecible de cambios internos, incluyendo la liberación de ciertas hormonas.

Por lo entendido anteriormente se puede afirmar que el organismo al responder a los cambios de su medio ambiente produce reacciones surgidas del interior de dichos organismos.

Sin embargo existe otra definición de estrés que recalca la acumulación de presiones normales y anormales del diario vivir, poniendo a prueba ciertas habilidades que la persona debe generar para enfrentar el mundo. Por otro lado, el estrés no solo sugiere un componente negativo, sino por el contrario, gracias a este el individuo puede adaptarse a su medio. Claro está que los altos índices de estrés podrían producir algún tipo de enfermedad física o psicológica.

Según Chopra la mente humana, el origen de los pensamientos y todos los procesos del cuerpo comienzan con los pensamientos.

## MÉTODO

### Tipo de Investigación y Diseño

Para el siguiente estudio se utilizó un diseño pre experimental de un solo grupo con Pre Test y Post Test.

01            x            02

Este diseño se adecua a esta investigación, ya que las experimentadoras pretenden determinar cambios en el grupo, por medio de un programa sugerido de tal manera que cause la diferencia entre el Pre Test y el Post Test

### Participantes

Se trabajó con alumnos; mujeres y hombres de undécimo grado, con edades entre los 16 y los 20 años de edad, los cuales se encontraban próximos a iniciar su vida universitaria. La población con la que se trabajó fue de 27 estudiantes, del colegio Liceo Moderno Campestre ubicado en la calle 169 A con 58.

### Instrumentos

Con el fin de evaluar los talleres se utilizaron los siguientes instrumentos: ( Ver Anexo A, B, C).

Instrumento 1. Evaluaba Hábitos Saludables y constaba de 16 ítems.

Instrumento 2. Evaluaba Competencia Escrita y constaba de 1 Cuestionario y un ejercicio de subrayado.

Instrumento 3. Evaluaba Competencia Oral y constaba de 4 lecturas.

Instrumento 4. Evaluaba Competencia Socio Afectiva y constaba de una escala tipo Likert.

El índice de confiabilidad utilizado fue por mitades estableciendo correlaciones entre sí con diez de los ítems más significativos en cada uno de los instrumentos evaluados obteniéndose un índice del 0.68.

También se halló la consistencia interna de los ítems en el 27% superior y el 27% inferior hallándose un coeficiente de 0.71 ambos criterios están dentro de lo establecido para que un instrumento sea confiable.

### **Procedimiento**

A continuación se describe cronológicamente los pasos utilizados durante la investigación:

1. Aplicación del pre Test de hábitos de estudio previamente validado a partir de la revisión teórica.
2. Exposición de los talleres de hábitos de estudio los cuales estaban conformados por temas tales como hábitos saludables, competencias escrita, competencia oral y competencia socio afectiva.
3. Aplicación del Post Test

## RESULTADOS

Con el fin de establecer las diferencias significativas entre la aplicación del Pre Test y del Post Test, datos en frecuencias, se utilizó la prueba chi cuadrado y se obtuvo lo siguiente:

### Taller Uno de Hábitos Saludables:

$X^2 = 1.63$  siendo no significativo, por lo tanto se acepta  $H_0$ . Es decir que el tema de este primer taller no generó cambios significativos en los estudiantes. Los resultados arrojados fueron similares en el Pre Test y el Post Test; lo que indica que la temática expuesta ya era del conocimiento de estos grupos. Por lo tanto este taller no resulta ser un buen instrumento para medir los hábitos saludables en los estudiantes.

### Taller Dos Competencia escrita: (cuestionario)

$X^2 = 6.24$  siendo significativo al 0.05 por lo tanto hay diferencias a favor del Post Test.

Podemos concluir entonces que el Test generó cambios positivos, los cuales se pueden observar en el Post Test. Los estudiantes por lo tanto entendieron y aprendieron la temática expuesta en el Test, por lo cual pudieron responder de manera acertada y adecuada el Post Test.

### Taller Dos Competencia escrita: (subrayado)

$X^2 = 9.26$  siendo significativo a un  $\alpha = 0.01$  a favor del Post Test. Este taller resultó ser igualmente entendido y comprendido; por lo cual los estudiantes pudieron presentar resultados favorables en el Post Test. Por lo tanto es un taller que permite medir y evaluar la competencia escrita.

Taller Tres Competencia Oral:

$\chi^2 = 5.46$  siendo significativo a un  $\alpha = 0.05$  a favor del Post Test. Por lo tanto la temática expuesta en este taller resultó ser entendida y comprendida por los estudiantes por lo cual pudieron contestar de manera adecuada el Post Test. Este es entonces un instrumento que permite evaluar la competencia oral.

Taller Cuatro Competencia Socio Afectiva:

En este caso se trabajó con la t de student pues los resultados fueron obtenidos en escala d intervalo se halló  $t = 4.26$  siendo significativo a favor del Post Test. Este taller al igual que los tres anteriores permiten evaluarla competencia socio afectiva.

(Ver Anexo D)

A continuación se presentan las gráficas resultantes de estos estudios.

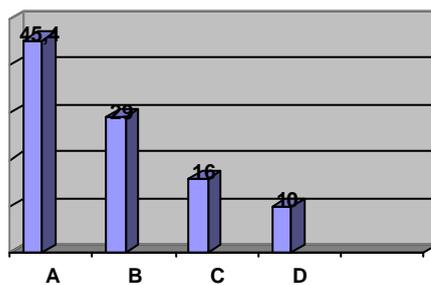
**PRE TEST**

Figura 1. Taller uno de hábitos saludables datos en porcentajes a las respuestas A, B, C, D.

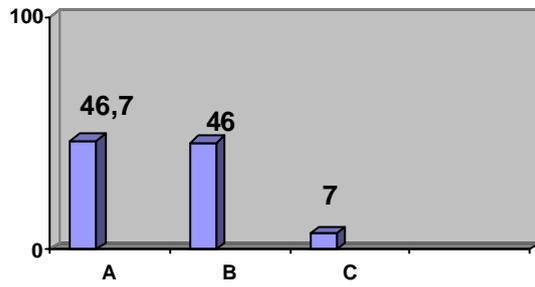


Figura 2. Taller dos. Resultados en el criterio competencia escrita datos en porcentajes a las respuestas A,B,C.

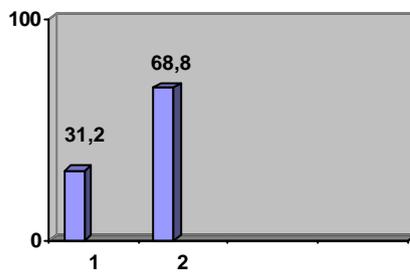


Figura 3. Taller dos, resultados en el criterio competencia escrita. Datos en porcentajes.

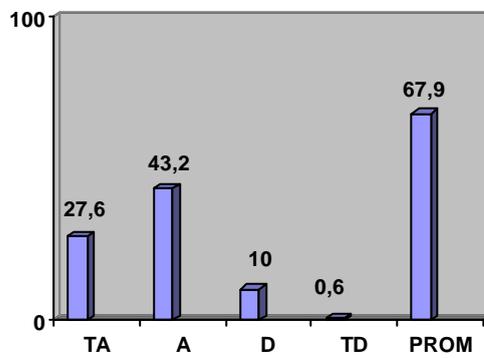


Figura 4. Taller cuatro en la competencia socio afectiva. Datos en porcentaje a las respuestas totalmente de acuerdo (TA), Acuerdo (A), Desacuerdo (D) y total desacuerdo (TD).

POST TEST

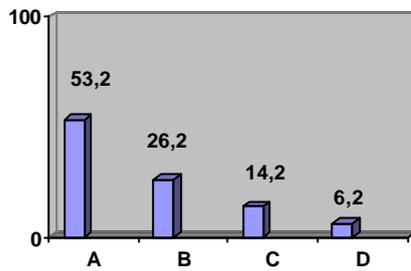


Figura 6. Taller uno de hábitos saludables, datos en porcentajes a las respuestas A, B, C, D.

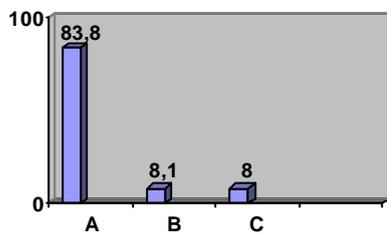


Figura 7. Taller dos resultados en el Post Test en el criterio competencia escrita, datos en porcentajes a las respuestas A, B, C.

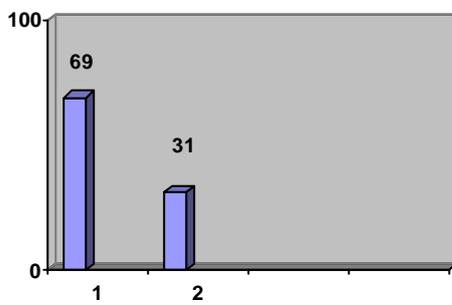


Figura 8. Resultados en el Post Test al criterio competencia escrita, datos en porcentajes.

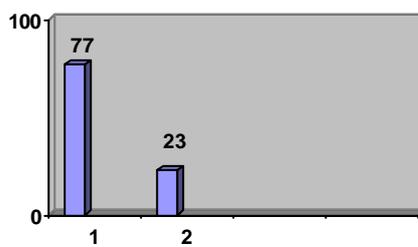


Figura 9. Post Test en el criterio competencia oral datos en porcentajes a las respuestas 1,2.

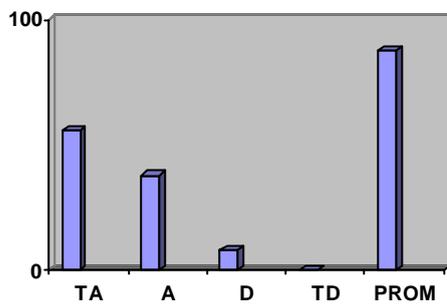


Figura 10. Taller cuatro en la competencia socio afectiva, datos en porcentaje a las respuestas

Total Acuerdo (TA), Acuerdo (A), Desacuerdo (D), Total Desacuerdo (TD).

## DISCUSIÓN

El objetivo general planteado en este trabajo de grado era el de diseñar y aplicar un programa de hábitos de estudio basado en competencias para proporcionar las herramientas necesarias a un grupo de estudiantes próximos a iniciar su vida universitaria.

El objetivo de este programa era el de generar en los estudiantes un cambio en la manera en que estos estudiaban. La presentación de los temas relativos a los hábitos de estudio abrió en los estudiantes una nueva visión en la manera en que estudiaban, ya que vieron que conformar un hábito de estudio les permitiría alcanzar consecuencias satisfactorias. Maddox (1993)

Así mismo vieron que el hecho de lograr resultados positivos en las calificaciones estimularía su proceso de consolidación del hábito de estudio; ya que resultaba ser un motivador para alcanzar resultados que antes no habían alcanzado. Este aspecto particularmente se ve respaldado por la teoría Gestalt cuando explican que los hábitos se consolidan en las personas a partir de las respuestas que han sido estimuladas por el medio y posteriormente han sido organizadas y seleccionadas por el individuo.

Estos estudiantes lograron reflexionar sobre las implicaciones que tiene la falta de hábitos de estudio y concluyeron que gran parte de sus bajos resultados académicos se deben a la carencia de un hábito de estudio concreto. Este aspecto lo corrobora Serafini (1994), cuando nos dice que el bajo rendimiento escolar se debe a la falta de organizar del tiempo, la incapacidad

para seleccionar información relevante, las fallas en la atención y memorización y la ausencia de una metodología para tomar apuntes.

Maldonado explicaba que existe unas competencias personales que se encuentran directamente con la educación y los resultados que se logren en esta. En este caso específico vimos que los estudiantes carecían de algunas de estas competencias socio afectivas, las cuales por ende estaban interfiriendo en su rendimiento académico. Entre estas encontramos la baja autoestima, la poca asertividad, la falta de confianza en sí mismos, la responsabilidad, etc..

Al finalizar el programa pudimos ver que el objetivo general se llevo a cabalidad, ya que se concretaron los temas, actividades y revisiones teóricas necesarias, no solo para la aplicación del Pre Test - Post Test, sino también para la presentación del programa.

Igualmente vemos que los objetivos específicos también llegaron a buen termino, ya que en el desarrollo del programa los estudiantes, se mostraron interesados, comprometidos y dispuestos a conocer las diferentes técnicas existentes de subrayado, diagramación, de resumen, de comprensión de lectura, expresión oral, hábitos saludables y competencia socio afectiva.

Así mismo logramos detectar que estos estudiantes manejaban una serie de hábitos que no eran del todo adecuados para su proceso de aprendizaje, que tenían varios vacíos a nivel de técnicas de estudio, tanto orales como escritas y que sus relaciones interpersonales y afectivas presentaban altos índices de agresividad, baja autoestima, y un total desconocimiento de la influencia de la autoeficacia en el desempeño académico.

La evaluación de estos temas sirvió para determinar los conocimientos de estos estudiantes en relación con estos temas; antes de la presentación del programa (Pre Test) y después del programa (Post Test). De esta manera logramos observar y concluir que: el programa si tuvo una incidencia directa en los estudiantes; ya que los resultados entre el Pre Test y el Post Test presentan diferencias significativas, que comprueban la efectividad del programa.

En cuanto a la validación estadística vemos que los talleres de competencia escrita, competencia oral y competencia socio afectiva arrojaron unos resultados muy bajos en el Pre Test; lo que indica que este grupo de estudiantes se encontraba en total desconocimiento del tema expuesto. Luego de la presentación del programa de hábitos de estudio, los estudiantes no solamente entendieron sino que también asimilaron los temas expuestos, con lo cual pudieron responder favorablemente en el Post Test; demostrando así que el taller fue exitoso.

En cuanto al taller de hábitos saludables vemos que los resultados no fueron significativos; la explicación factible es que los temas expuesto en el taller ya eran del conocimiento de los estudiantes; por lo cual no se presentaron resultados significativos.

La estadística determinó que los cuatro instrumentos diseñados eran confiables, los resultados finales fueron: Taller Uno (Hábitos Saludables)  $\chi^2 = 1.63$  siendo no significativo, por lo tanto se acepta  $H_0$ . Taller Dos (Competencia Escrita: cuestionario)  $\chi^2 = 6.24$  siendo significativo al 0.05 por lo tanto hay diferencias a favor del Post Test. Taller Tres (Competencia escrita: subrayado)  $\chi^2 = 9.26$  siendo significativo a un  $\alpha = 0.01$  a favor del Post Test. Taller Tres (Competencia Oral)  $\chi^2 = 5.46$  siendo significativo a un  $\alpha = 0.05$  a favor del Post Test. Taller

Cuatro ( Competencia Socio Afectiva), en donde se trabajó con la t student y el intervalo arrojado fue de  $t = 4.26$  siendo significativo a favor del Pos t Test

Se puede concluir luego de lo anterior, que este programa de hábitos de estudio sí proporciona, las herramientas y los conocimientos necesarios para que el estudiante pueda lograr un buen desempeño académico, a partir de la implementación de las técnicas explicadas en el programa.

La idea inicial de este programa era la de ser diseñado, aplicado y validado con estudiantes de la Universidad de la Sabana; pero por motivos ajenos el programa tuvo que ser aplicado y validado en un grupo de estudiantes del colegio Liceo Moderno Campestre.

Se espera que algún día este programa pueda ser empleado por la población de La Sabana, ya que resultó ser un programa con un nivel de confiabilidad bastante alto. Así mismo se sugiere que para siguientes investigaciones y aplicaciones se disponga de un grupo de estudiantes que se encuentren próximos a iniciar su vida universitaria, ya que el programa puede catalogarse como un herramienta preventiva para la deserción en la universidad.

Por último se sugiere que en futuras replicas de estudios similares se desarrollen otros talleres referentes a otros temas relativos a los hábitos de estudio, como son taller de memoria, taller de motivación, etc.. Para que así se logre consolidar un programa de hábitos de estudio que abarque todas las áreas.

## REFERENCIAS

- Bustamante, J. (1994). Neuroanatomía Funcional. (2ª. Ed.). Colombia: Celsus
- Caballo, V. (1997). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. España: Siglo XXI
- Castanyer, O. (1997). La asertividad: expresión de una sana autoestima. (6ª. Ed.). Descle de Brouwer.
- Deepak, C. (1987). Como crear salud. México: Grijalbo.
- Enciclopedia de Psicología (1987) España: Algar
- Feldman, P. (1980). Aprender a aprender. (2ª Ed.). Barcelona: Plaza y Janes.
- Hoffman, L. (1995). Psicología del desarrollo hoy. Madrid: Mac Graw Hill
- Jorge, Y. (1994). Cómo estudiar para aprender: técnicas y lectura eficaz. (1ª Ed.). Educar y Jy.
- Luria, A. (1979). El cerebro humano y los procesos psicológicos. Fontanella
- Maddox, H. (1963). Como estudiar. (5ª Ed.). Barcelona: Oikos - Tau
- Martínez, R. (1988). Manual de entrenamiento de habilidades sociales en adolescentes. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. Serie Práctica.
- Michel, G. (1981). Aprender a aprender: Guía autoeducación. (8ª Ed.). México: Trillas
- Piaget, J. (1972). El nacimiento de la inteligencia en el niño. Madrid: Aguilar
- Papalia, D. (1992). Desarrollo Humano. Bogotá: Mac Graw Hill
- Ribeiro, L. (1998). Aumente su autoestima. España: Urano.
- Rowntree, D. (1978). Aprender a estudiar: Introducción programada a unas mejoras técnicas de estudio. (1ª Ed.). Barcelona: Herder.
- Rosenzweig, M. (1995). Psicología Fisiológica. (2ª Ed.). México: Mac graw Hill
- Serafini, M. (1994). Como se estudia. La organización del trabajo intelectual. Barcelona: Paidós.

## ANEXOS

## ANEXO A

### PROGRAMA DE HÁBITOS DE ESTUDIO BASADO EN COMPETENCIAS

#### "TALLER DE ENGANCHE"

##### **Objetivo General**

Generar en el estudiante universitario un sentimiento de compromiso hacia el proceso de aprendizaje y desarrollo de competencias con el fin de incrementar los niveles de motivación de los participantes y lograr así los objetivos del proyecto.

##### **Objetivos Específicos**

- Realizar una presentación de los miembros del grupo y de las talleristas con el fin de romper el hielo y crear un ambiente propicio para hincar el proceso.
- Presentar a los estudiantes el programa que se llevará a cabo y las indicaciones generales de este, por medio de una charla, con el fin de que los estudiantes tengan la información necesaria para formarse una idea general de las temáticas a tratar.
- Generar un clima de empatía dentro del grupo, por medio de una dinámica con el fin de proporcionar un ambiente positivo para la integración al proceso y conocer las expectativas de los estudiantes y las de las talleristas acerca del programa que se llevará a cabo.
- Crear un espacio donde los estudiantes puedan realizar reflexiones personales a partir de una serie de cuestionamientos, con el propósito de que los participantes identifiquen sus necesidades personales y los beneficios que les proporcionará el proceso.

## **INTRODUCCIÓN**

El presente taller aborda temáticas actuales del ámbito de la educación en un lenguaje claro y directo. Consta de una serie de actividades de tipo práctico que involucran la reflexión y están diseñadas para establecer compromiso en los participantes.

## **JUSTIFICACIÓN**

En el contexto en el cual nos desenvolvemos se ven claramente una serie de conflictos que tienen su raíz en la falta de compromiso, preparación y valores de las personas que conforman la sociedad.

Las universidades están en la capacidad no solo de llenar estos vacíos en el estudiante sino que también debe dotarlo de las herramientas necesarias para poder desarrollar sus competencias de tal manera que puedan aportar desde su formación personal, a la restauración de su ámbito socio cultural. Para este fin es necesario proporcionar al alumno un espacio en donde se propicie una reflexión seria que le permita generar un compromiso consigo mismo para el desarrollo de sus competencias y así mismo lo proyecte a la sociedad en general.

## **METODOLOGÍA**

Esta primera parte se tiene estimada para ser desarrollada en unos 30 o 45 minutos. Los elementos requeridos para desarrollar esta actividad, son unos acetatos previamente elaborados con los temas a exponer en el programa.

## PROCEDIMIENTO

### **Actividad 1**

Se realizará la presentación de los talleristas y de grupo de manera breve pero sin restarle importancia a esta actividad. Cada estudiante deberá decir su nombre y una expectativa que tenga en relación con el programa. En esta actividad las talleristas deberán también participar, dando a conocer las expectativas que tengan.

### **Actividad 2**

Se presentará a los alumnos el programa con las temáticas específicas que se abordarán.

### **Actividad 3**

En una mesa redonda se discutirán los temas que presentaremos y se dará un espacio para oír los aportes y las inquietudes de los estudiantes.

### **Actividad 4**

Se hará una pequeña retroalimentación, la cual servirá de base para dar inicio al programa.

## **TALLER UNO**

### **“HÁBITOS SALUDABLES”**

#### **Objetivo General**

Conocer los hábitos, las costumbres y los cuidados que tienen frente a su salud, un grupo de estudiantes de undécimo grado, próximos a entrar a la Universidad; a partir del desarrollo de un taller previamente diseñado.

#### **Objetivos Específicos**

- Presentar a los estudiantes los aspectos positivos de tener unos hábitos saludables ahora que inician su vida universitaria.
- Explicar las implicaciones que tiene en el rendimiento universitario, la alimentación, el sueño, la organización y la administración del tiempo, entre otras.
- Generar un espacio para la reflexión y la retroalimentación.

### **INTRODUCCIÓN**

Este taller presentará la importancia de aprender a organizar el tiempo, a disponer horarios de trabajo, aprender alimentarse, hacer ejercicio, el sueño y varios aspectos adicionales que se hayan relacionados con la salud y por ende con el rendimiento universitario.

### **JUSTIFICACION**

Crear hábitos saludables al entrar a la Universidad resulta ser uno de los aspectos más importantes en la vida de un estudiante, ya que una persona que lleva una buena dieta en su vida, hace ejercicio y cultiva el espíritu; tiene más herramientas para enfrentar el estrés y los diferentes problemas que se le puedan presentar en el transcurso de su carrera.

## METODOLOGÍA

Duración 45 minutos

20 minutos para la exposición

15 minutos para la mesa redonda

10 minutos para retroalimentación

## PROCEDIMIENTO

### Actividad 1

Se realizará la exposición de los temas correspondientes al tema de hábitos saludables, sirviéndonos de acetatos previamente elaborados.

### Actividad 2

Se realizará una mesa redonda, en la cual los estudiantes deberán dividirse en dos grandes grupos, con el propósito crear una discusión en torno al tema expuesto. Un grupo defenderá los hábitos saludables y el otro los rebatirá.

### Actividad 3

Se realizará la lectura de un extracto del libro "Crear salud" de Deepak Chopra. Esto con el fin de retroalimentar al grupo y hacer el cierre. La lectura es la siguiente:

*" Cómo estar perfectamente sano y sentirse siempre joven"*

*" La salud es el estado natural del hombre. La organización Mundial de la salud ha definido la salud como algo más que la ausencia de enfermedades. La salud es un estado de bienestar perfecto a nivel físico, mental y social. A esto se puede agregar el bienestar espiritual, un estado en el que la persona siente la alegría de vivir a cada momento, así como entusiasmo por la vida: una sensación de realización y una conciencia de armonía con el universo que la rodea. Es un estado en el cual uno se siente siempre joven, vivaz y siempre contento. Este bienestar no es solo posible, sino que también es fácil de lograr."*

## TALLER DOS

### “COMPETENCIA EN TÉCNICA ESCRITA”

#### Objetivo General

Preparar al alumno que se encuentra próximo a entrar a la universidad, en las diferentes técnicas escritas de estudio por medio de actividades didácticas y participativas con el fin de optimizar su competencia en este aspecto.

#### Objetivos Específicos

- Desarrollar en el estudiante la capacidad de llevar a cabo la técnica del subrayado por medio de un procedimiento práctico y de una manera clara y eficaz.
- Presentar al estudiante las diferentes maneras de tomar apuntes de una manera adecuada que facilite el logro de sus objetivos académicos.
- Entrenar a los alumnos en la elaboración de resúmenes.
- Facilitar a los estudiantes técnicas de realización de diagramas, con el propósito de lograr así una mejor organización durante el estudio.

## INTRODUCCIÓN

Existen diferentes maneras de abordar un texto y así mismo una gran variedad de ellos, no solo por su contenido sino también por su forma literaria o temática. Las siguientes pretenden incrementar el rendimiento de los estudiantes en el momento de remitirse a fuentes escritas, ya que proporcionan procedimientos prácticos que se deben tomar en cuenta para fortalecer las capacidades y críticas de las personas que pretenden obtener algún tipo de aprendizaje por medio de las fuentes anteriormente mencionadas.

## JUSTIFICACIÓN

Dada la gran cantidad de textos que un estudiante debe leer cuando entra a la Universidad, resulta esencial, no solo conocer sino manejar, las diferentes técnicas de subrayado, diagramación y metodología de resumen para poder lograr resultados satisfactorios.

## METODOLOGIA

Dada la importancia de este taller, se ha dispuesto de 1 hora para su presentación.

30 minutos explicación del tema

20 Ejercicio en grupo y 10 para Cierre y retroalimentación

## PROCEDIMIENTO

### Actividad 1

Se presentarán acetatos alusivos al tema, los cuales presentan ejemplos concretos de las metodologías que se pueden emplear.

### Actividad 2

Se dividirá el grupo en varios subgrupos, para poder entregar entonces, a cada uno de estos una hoja con varios textos, los cuales han sido subrayados de acuerdo a las diferentes metodologías. Los estudiantes deberán identificar el tipo de subrayado que se desarrolló.

### Actividad 3

Cada subgrupo deberá exponer al resto del grupo el tipo de subrayado que identificaron en los ejemplos que les fueron asignados. Con esto se terminarán de aclarar dudas y se cerrará el tema.

## **TALLER TRES**

### **“COMPETENCIA EN TÉCNICA ORAL”**

#### **Objetivo General**

Proporcionar las herramientas necesarias para que los estudiantes puedan desarrollar competencias en técnica oral por medio de ejercicios prácticos que optimicen su desempeño en esta área específica.

#### **Objetivos Específicos**

- Otorgar a los estudiantes técnicas que faciliten la comprensión de las diferentes temáticas que abordarán en su vida universitaria.
- Proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para incrementar sus capacidades de argumentación oral.
- Desarrollar en los estudiantes mecanismos para la inferenciación con el fin de reforzar su sentido lógico, permitiendo así la adquisición de estrategias que fortalezcan las competencias.

### **INTRODUCCION**

Las técnicas orales se pueden destacar como una exigencia dirigida a todas las personas que se encuentran inmersas dentro de un proceso de constante aprendizaje, estas técnicas incluyen aspectos básicos como lo son la comprensión, la argumentación, la inferencia y la opinión.

En el siguiente taller se desarrollarán actividades encaminadas a reforzar precisamente todas estas técnicas, ya que resultan ser indispensables para lograr un óptimo desempeño.

## JUSTIFICACION

Cualquier tipo de presentación en público bien sea exposición, sustentación participación en clase, evaluación oral; representa para el estudiante una gran faceta de su vida universitaria, hecho por el cual, se resalta la importancia de manejar ciertas técnicas que permitan obtener los mejores resultados en el momento de emplear la técnica anteriormente mencionada.

## METODOLOGÍA

Dada la importancia de este taller, (al igual que el de técnica escrita) se ha dispuesto de 1 hora para su presentación.

30 minutos explicación del tema

20 Mesa Redonda y 10 Cierre

## PROCEDIMIENTO

### Actividad 1

Se presentará el tema de la competencia oral, con la exposición de una serie de acetatos previamente preparados y que recogen las ideas principales sobre la técnica de la comprensión, la argumentación, la inferencia la opinión.

### Actividad 2

A modo de mesa redonda se intercambiarán opiniones con los estudiantes, luego de haber leído una serie de artículos previamente escogidos y que suscitan controversia; esto con el fin de entrenar a los estudiantes en la argumentación, la inferencia y opinión.

### Actividad 3

Se hará una pequeña retroalimentación resaltando los aspectos positivos que se observaron durante el debate, haciendo resalta la importancia de la participación activa.

## TALLER CUATRO

### “COMPETENCIA SOCIOAFECTIVA”

#### Objetivos Generales

Presentar a los alumnos el tema de la competencia socio afectiva, dando a conocer el tema de la asertividad, la autoeficacia y la autoestima y su relación directa con el rendimiento en la Universidad.

#### Objetivos Específicos

- Exponer el listado de los derechos asertivos, así como las implicaciones que tienen estos en la vida universitaria.
- Presentar las diferentes técnicas que existen en la construcción de una personalidad asertiva.

## INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales y la autoeficacia, resultan ser hoy en día dos de las competencias más convenientes y esenciales dentro de cualquier proceso de comunicación, de interacción y de aprendizaje. Son precisamente estas competencias, las que nos permiten tener una motivación al éxito, aprender a respetarnos a nosotros mismos y a los demás, adaptarnos a un medio cambiante, responder de modo asertivo y oportuno a las demás, a fundar las bases de una buena y sana autoestima y adicionalmente a aprender a tener un mayor control de nuestros impulsos y de nuestra ansiedad.

La capacidad del individuo para responder y adaptarse a los cambios y a las exigencias del medio se llama competencia, esta es una capacidad y una aptitud que se debe adquirir con la

práctica y al experiencia. Actualmente la autoeficacia y el entrenamiento en habilidades sociales, resultan ser uno de los temas más recientes y más estudiados en los últimos años por las escuelas de psicología, dada su importancia a nivel de personal y de interacción.

### **JUSTIFICACIÓN**

Actualmente son muy pocas las personas que hacen uso de las habilidades sociales, ya sea por desconocimiento del tema o por una falta de un adecuado y previo entrenamiento en habilidades sociales. La misma cultura se ha encargado de educarnos en uno de los dos extremos existentes: ya sea en la agresividad total o en la inasertividad total: dejando de lado el término medio que resulta ser el más sano y que es el de la asertividad.

La incapacidad para tomar decisiones efectivamente, resolver problemas y vencer retos, conduce a que las persona no puedan adaptarse a los cambios y por ende al medio en el que se desarrollan. Por esto la autoeficacia ha centrado su estudio en la motivación hacia el éxito, el aprendizaje ya la adaptación social.

La relación entre la competencia de autoeficacia y habilidades sociales, con los hábitos de estudio resulta ser evidente si pensamos que una persona sin persistencia, sin motivación de éxito, agresiva, tensionada, con dificultades en la toma de decisiones, con una baja autoestima y otras características más, difícilmente podrá lograr un buen nivel de desempeño en la Universidad. Los aspectos previamente expuestos resultan ser en algunas ocasiones los responsables directos del bajo rendimiento, y no la ausencia de un método de estudio; por consiguiente su importancia en esta tesis es indiscutible.

## METODOLOGÍA

Duración: 45 minutos

10 minutos para la relajación

20 minutos en la exposición del tema

15 Ejercicio en grupo

## PROCEDIMIENTO

### Actividad 1

Se realizará un ejercicio corto de relajación, (utilizando la respiración y resaltando ideas positivas de sí mismo) para disponer a los estudiantes para el taller.

### Actividad 2

Las expositoras expondrán el tema de la competencia afectiva, junto con el tema de la autoestima, la autoeficacia y la asertividad. Esto se desarrollará a partir de la presentación de acetatos alusivos al tema, así como de ejemplos que resultan ser explicativos del tema.

### Actividad 3

El curso se dividirá en grupos y a cada uno de estos se le entregará una de las técnicas asertivas. En orden cada uno de los grupos pasará hacer una pequeña representación, mientras el resto del grupo identifica cual es.

## ANEXO B

### PRE TEST

#### TALLER UNO: HÁBITOS SALUDABLES

##### 1. Cuestionario

1. Cuántas horas duerme en promedio en un noche?

- a. Menos de 5 horas
- b. Entre 5 y 8 horas
- c. Más de 8 horas

2. Suele dormir por las tardes?

- a. Siempre
- b. Nunca
- c. Ocasionalmente

3. Acostumbra desayunar?

- a. Siempre
- b. Nunca
- c. Algunas veces

4. Su desayuno contiene alimentos como:

- a. Café, chocolate, jugo, agua de panela
- b. Gaseosa
- c. Nada
- e. Otro

5. Acostumbra hacer deporte?

- a. Nunca
- b. Una vez al mes
- c. Una vez a la semana
- d. Todos los días

6. Cada cuanto ingiere bebidas alcohólicas?

- a. Nunca
- b. Todos los días
- c. Una vez por mes
- d. Una vez por semana

7. Cuando estudia acostumbra ingerir, cafeína, bebidas alcohólicas o cigarrillo?

- a. Si
- b. No
- c. No se

8. Dispone usted de un sitio específico para estudiar?
- a. Si
  - b. No
  - c. No se
9. El lugar donde acostumbra estudiar es ventilado e iluminado?
- a. Si
  - b. No
  - c. No se
10. Lleva usted cuadernos para la toma de sus apuntes de clase?
- a. Si
  - b. No
  - c. No se
11. Cuando usted tiene una evaluación estudia de:
- a. Libro y/o apuntes
  - b. Fotocopias o del cuaderno de un compañero
  - c. No estudia
12. Acostumbra ir a chequeos médicos?
- a. Cada seis meses
  - b. Solo cuando es necesario?
  - c. Nunca
13. Acostumbra estudiar un día antes del examen?
- a. Si
  - b. No
  - c. No se
14. Considera usted que tiene hábitos de vida saludables?
- a. Si
  - b. No
  - c. No se

## TALLER DOS: COMPETENCIA ESCRITA

### 1. Cuestionario

1. Cuando usted aborda un texto siente que con una sola lectura logra apropiarse del contenido?
- a. Si
  - b. No
  - c. No se
2. Al leer un texto, usted elabora cuadros?
- a. Si
  - b. No
  - c. No se

3. Al leer un texto usted subraya?

- a. Si
- b. No
- c. No se

4. Al leer un texto usted toma apuntes?

- a. Si
- b. No
- c. No se

5. Sabe usted subrayar?

- a. Si
- b. No
- c. No se

6. Sabe usted tomar apuntes?

- a. Si
- b. No
- c. No se

7. Sabe usted hacer diagramas?

- a. Si
- b. No
- c. No se

8. Cuando usted subraya el texto que ha leído, siente que ha comprendido completamente el texto?

- a. Si
- b. No
- c. No se

9. Subrayar para usted es de gran ayuda, ya que le ayuda a entender el texto.

- a. Si
- b. No
- c. No se

10. Sabe usted cual es la cantidad de texto máxima a subrayar en un texto?

- a. Si
- b. No
- c. No se

11. Cuando usted subraya, divide el texto en alguna categoría?

- a. Si
- b. No
- c. No se

12. Utiliza usted recursos como colores o símbolos en el momento de subrayar?
- Si
  - No
  - No se
13. Cuando ha terminado de leer, siente que puede crear ejemplos nuevos de lo que leyó?
- Si
  - No
  - No se
14. Cuando toma apuntes participa del proceso activamente, incluyendo notas personales?
- Si
  - No
  - No se
15. Conoce usted la importancia de elaborar diagramas de trabajo?
- Si
  - No
  - No se
16. Conoce usted la importancia de realizar una lectura final adicional, a los diagramas, apuntes o resúmenes que hace?
- Si
  - No
  - No se

## 2. Subrayado

A. Subrayar teniendo en cuenta las categorías de enumeración y de secuencia.

El ADN es algo único bajo tres puntos de vista. Ante todo es una molécula muy grande y tiene algunas regularidades en cuanto a la forma, otra característica del ADN es su capacidad para copiarse así mismo, casi sin fin y con gran precisión y adicionalmente posee la capacidad también de transmitir información a otras partes de la célula.

B. Subrayar teniendo en cuenta la categoría de confrontación - contraste

Los elementos existentes sobre la corteza terrestre se subdividen en dos grandes grupos: los metales y los no metales. Todos los elementos se clasifican según sus prioridades físicas y químicas. Los metales a diferencia de los no metales, generalmente son buenos conductores ya sea de la electricidad como del calor. La mayor parte de los metales son maleables, es decir, que pueden ser trabajados en placas; esta propiedad les falta a los no metales. Algunos metales son además dúctiles, pueden ser trabajados en delgados hilos; esto por lo general no es posible en el caso de los no metales. Los metales son generalmente brillantes, reflejan la luz y tienen una alta densidad, diferenciándose también en esto de los no metales.

C. Subrayar teniendo en cuenta la categoría de idea por ampliación del concepto.

El agua es una de las riquezas más importantes para el hombre. El hombre se dio cuenta de sus posibilidades para el transporte y construyó naves; aprendió a controlarla, a dirigirla ya a aprovecharla con sistemas de riego. Comprendió además que podía utilizarla como fuente de energía.

D. Subrayar teniendo en cuenta la categoría de unidad desarrollada por enunciación – resolución.

Una vez preparado el auditorio para escuchar aquello que constituye el verdadero y propio tema del discurso, ¿hay que comenzar indicando la tesis que se defenderá o hay que sacar conclusiones, en cambio, una vez desarrolladas las razones propias? En las *Partitiones oratorie*, Cicerón aconseja proceder de manera diferente según el tipo de argumentación: "Hay dos tipos de argumentación: uno tiende directamente a convencer, el otro quiere llegar al objetivo de manera indirecta, despertando emociones. Se hace directamente cuando se propone un punto que debe obtener la aprobación, se eligen las razones que permitirán esa aprobación, y una vez probadas éstas, se vuelve al punto de partida y se da la conclusión. El otro tipo de argumentación procede por decir así a la inversa y al contrario: primero elige las razones la prueba; luego, al final después de haber logrado conmover los ánimos, lanza lo que hubiera debido declarar al principio.

E. Subrayar teniendo en cuenta las categorías de causa – efecto

En el interior había estallado la guerra entre los Estados Unidos y México. La causa principal era la larga disputa sobre a quién pertenecía el sur de Texas. Los norteamericanos sostenían que el límite era el Río grande, mientras que los mexicanos insistían que era, en cambio, el Nueces River.

## TALLER TRES: COMPETENCIA ORAL

### 1. Lectura uno

" El que mejor conocía la historia era el viejo Macario. Esa y muchas otras cosas más. Por aquel tiempo no todos los chiquilines nos burlábamos de él. Algunos le seguíamos no para tirarle, sino para oír los relatos sucedidos, que tenían el color y el sabor de lo vivido. Era maravilloso contador de cuentos. Sobre todo, un poco antes de que se pusiera tan chocho para morir. Era la memoria viviente del pueblo y sabía de cosas de más allá de sus linderos. Él mismo no había nacido allí. Se murmuraba que era hijo mostrenco de Francia. En el libro de Crismas, estaba registrado con ese apellido."

**A.** En el texto se enfatiza más el hecho de que el personaje descrito:

- a. No había nacido en ese pueblo.
- b. Era hijo ilegítimo de Francia
- c. Sabía muchas cosas.
- d. Contaba relatos muy agradables.
- e. Estaba registrado en el libro de Crismas.

**B.** Con base en el fragmento anterior, se puede deducir que todos los chiquilines :

- a. Seguían a Macario.
- b. Se burlaban de él.
- c. Le tiraban a Macario
- d. Conocían a Macario.
- e. Habían nacido en el pueblo de Macario.

## 2. Lectura dos

" No sé si después de siete días sin comer, a la deriva en el mar, uno llega a acostumbrarse a esa vida. Me parece que sí. La desesperación del día anterior fue sustituida por una resignación pastosa y sin sentido. Yo estaba seguro de que todo era distinto, de que el mar y el cielo habían dejado de ser hostiles y que los peces que me acompañaban en el viaje eran peces amigos. Mis viejos conocidos d estos días"

**A.** Según el fragmento anterior, la situación que vivía el personaje lo llevó a :

- a. Desesperarse.
- b. Extraviarse
- c. Compadecerse.
- c. Acostumbrarse
- e. Hostilizarse.

**B.** Del texto anterior se deduce que es el relato de un:

- a. Aventurero
- b. Náufrago
- c. Esclavo
- d. Marino

## 3. Lectura tres

" Era entonces un aldea de veinte casas de barro y cañabrava construida a la orilla de un río de aguas diáfanas que se precipitaban por un lecho de piedras pulidas, blancas y enormes como huevos prehistóricos"

**A.** El texto anterior es una descripción de:

- a. Un paisaje
- b. Una aldea
- c. Un río
- d. Una aldea y un río
- e. Unas casas y un paisaje

## 4. Lectura cuatro

"En América el barroco influyó notablemente en la poesía la historia y la literatura religiosa, mezcló las manifestaciones artística española con las aborígenes, dando como resultado una literatura llena de figuras extravagantes"

**A.** Según el texto anterior:

- a. El barroco americano es una mezcla de estilos
- b. En América el barroco invadió el pensamiento de todos los escritores

- c. Las manifestaciones barrocas en América se deben a la opulencia económica
- d. Los escritores barrocos no asimilaron bien la influencia americana
- e. El barroquismo solo influyó en las artes y la política

### TALLER CUATRO: COMPETENCIA SOCIO AFECTIVA

#### 1. Cuestionario

1. Sé encontrar la manera de lograr lo que quiero siempre

TA                      A                                      D                                      TD

2. Siento que no existe nada imposible de manejar

TA                      A                                      D                                      TD

3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a mis metas

TA                      A                                      D                                      TD

4. Muy rara vez me altero frente a hechos o situaciones inesperadas, por que estoy seguro que me encuentro capacitado para solucionarlas.

TA                      A                                      D                                      TD

5. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.

TA                      A                                      D                                      TD

6. Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.

TA                      A                                      D                                      TD

7. Me defino como una persona recursiva y con creatividad para enfrentar todos los inconvenientes que se puedan presentar.

TA                      A                                      D                                      TD

8. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo por que cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.

TA                      A                                      D                                      TD

9. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.

TA                      A                                      D                                      TD

10. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas.

TA                      A                                      D                                      TD

**ANEXO C**

**POST TEST**

**TALLER UNO: HÁBITOS SALUDABLES**

**1. Cuestionario**

1. Teniendo en cuenta la importancia del sueño, cuantas horas procura dormir por noche?
  - a. Menos de 5 horas
  - b. Entre 5 y 8 horas
  - c. Más de 8 horas
  
2. Dormirá usted por las tardes?
  - a. Siempre
  - b. Nunca
  - c. Ocasionalmente
  
3. Piensa que después del programa usted desayunará?
  - a. Siempre
  - b. Nunca
  - c. Algunas veces
  
4. Cual será la elección que tome en sus próximos desayunos?
  - a. Café, chocolate, jugo, agua panela
  - b. Gaseosa
  - c. Nada
  - e. Otro
  
5. Luego de lo visto en el programa piensa que hará deporte?
  - a. Nunca
  - b. Todos los días
  - c. Por lo menos una vez al mes
  - d. Por lo menos una vez a la semana
  
6. Cada cuanto ingerirá bebidas alcohólicas?
  - a. Nunca
  - b. Todos los días
  - c. Una vez por mes
  - d. Una vez por semana
  
7. Piensa que seguirá consumiendo bebidas alcohólicas, con cafeína, o cigarrillo mientras estudia?
  - a. Si
  - b. No
  - c. No se

8. Después del programa piensa que dispondrá de un sitio exclusivo y ordenado para estudiar?

- a. Si
- b. No
- c. No se

9. Cuidará que el lugar donde estudie sea iluminado y ventilado?

- a. Si
- b. No
- c. No se

10. Llevará después del programa un cuaderno de apuntes para cada materia?

- a. Si
- b. No
- c. No se

11. Para los exámenes usted estudiará de

- a. Libro y/o apuntes
- b. Fotocopias o del cuaderno de un compañero
- c. No estudia

12. Acostumbrará ir a un chequeo médico

- a. Una vez cada seis meses
- b. Solo cuando sea necesario.
- c. Nunca.

13. Acostumbrará estudiar un día antes del examen?

- a. Si
- b. No
- c. No se

14. Después de lo expuesto en el programa piensa que tiene unos hábitos de vida saludables?

- a. Si
- b. No
- c. No se

## TALLER DOS: COMPETENCIA ESCRITA

### 1. Cuestionario

1. Después de lo visto en el programa, considera usted que es posible abordar un texto con una sola lectura?

- a. Si
- b. No
- c. No se

2. Piensa que con lo visto en el programa usted podrá elaborar cuadros para los textos que usted lea?

- a. Si
- b. No
- c. No se

3. Considera que aprendió a subrayar?

- a. Si
- b. No
- c. No se

4. Piensa que tomará apuntes a partir de lo visto en el programa?

- a. Si
- b. No
- c. No se

5. Considera que aprendió a subrayar?

- a. Si
- b. No
- c. No se

6. Aprendió usted con este programa a tomar apuntes?

- a. Si
- b. No
- c. No se

7. Aprendió usted con este programa a realizar diagramas?

- a. Si
- b. No
- c. No se

8. Piensa que con lo visto en el programa usted podrá comprender mejor los textos que lea?

- a. Si
- b. No
- c. No se

9. Considera que subrayar es de gran ayuda dentro del proceso de comprensión de un texto?

- a. Si
- b. No
- c. No se

10. Sabe usted, después de lo visto en el programa cual es la cantidad de texto máxima para ser subrayada?

- a. Si
- b. No
- c. No se

11. Aprendió a dividir el texto en alguna categoría?

- a. Si
- b. No
- c. No se

12. Piensa usted emplear algún recurso como colores, símbolos o señales en el momento del subrayado?

- a. Si
- b. No
- c. No se

13. Considera que ahora le resulta más fácil dar ejemplos de los textos que lee?

- a. Si
- b. No
- c. No se

14. Piensa que ahora podrá ser parte activa en la toma de apuntes, incluyendo notas personales?

- a. Si
- b. No
- c. No se

15. Conoce usted ahora la importancia de elaborar diagramas de trabajo?

- a. Si
- b. No
- c. No se

16. Conoce usted ahora la importancia de realizar una lectura adicional final a los diagramas, apuntes o resúmenes que haga?

- a. Si
- b. No
- c. No se

## 2. Subrayado

A. Subrayar teniendo en cuenta las categorías de enumeración y de secuencia.

El ADN es algo único bajo tres puntos de vista. Ante todo es una molécula muy grande y tiene algunas regularidades en cuanto a la forma, otra característica del ADN es su capacidad para copiarse así mismo, casi sin fin y con gran precisión y adicionalmente posee la capacidad también de transmitir información a otras partes de la célula.

B. Subrayar teniendo en cuenta la categoría de confrontación - contraste

Los elementos existentes sobre la corteza terrestre se subdividen en dos grandes grupos: los metales y los no metales. Todos los elementos se clasifican según sus prioridades físicas y químicas. Los metales a diferencia de los no metales, generalmente son buenos conductores ya sea de la electricidad como del calor. La mayor parte de los metales son maleables, es decir, que pueden ser trabajados en placas; esta propiedad les falta a los no metales. Algunos metales son además dúctiles, pueden ser trabajados en delgados hilos; esto por lo general no es posible en el caso de los

no metales. Los metales son generalmente brillantes, reflejan la luz y tienen una alta densidad, diferenciándose también en esto de los no metales.

C. Subrayar teniendo en cuenta la categoría de idea por ampliación del concepto.

El agua es una de las riquezas más importantes para el hombre. El hombre se dio cuenta de sus posibilidades para el transporte y construyó naves; aprendió a controlarla, a dirigirla ya a aprovecharla con sistemas de riego. Comprendió además que podía utilizarla como fuente de energía.

D. Subrayar a partir de unidad desarrollada por enunciación – resolución.

Una vez preparado el auditorio para escuchar aquello que constituye el verdadero y propio tema del discurso, ¿hay que comenzar indicando la tesis que se defenderá o hay que sacar conclusiones, en cambio, una vez desarrolladas las razones propias? En las Partiones oratorie, Cicerón aconseja proceder de manera diferente según el tipo de argumentación: “Hay dos tipos de argumentación: uno tiende directamente a convencer, el otro quiere llegar al objetivo de manera indirecta, despertando emociones. Se hace directamente cuando se propone un punto que debe obtener la aprobación, se eligen las razones que permitirán esa aprobación, y una vez probadas éstas, se vuelve al punto de partida y se da la conclusión. El otro tipo de argumentación procede por decir así a la inversa y al contrario: primero elige las razones la prueba; luego, al final después de haber logrado conmover los ánimos, lanza lo que hubiera debido declarar al principio.

E. Subrayar teniendo en cuenta las categorías de causa – efecto

En el interior había estallado la guerra entre los Estados Unidos y México. La causa principal era la larga disputa sobre a quién pertenecía el sur de Texas. Los norteamericanos sostenían que el límite era el Río grande, mientras que los mexicanos insistían que era, en cambio, el Nueces River.

## TALLER TRES: COMPETENCIA ORAL

### 1. Lectura uno

“ El que mejor conocía la historia era el viejo Macario. Esa y muchas otras cosas más. Por aquel tiempo no todos los chiquilines nos burlábamos de él. Algunos le seguíamos no para tirarle, sino para oír los relatos sucedidos, que tenían el color y el sabor de lo vivido. Era maravilloso contador de cuentos. Sobre todo, un poco antes de que se pusiera tan chocho para morir. Era la memoria viviente del pueblo y sabía de cosas de más allá de sus linderos. Él mismo no había nacido allí. Se murmuraba que era hijo mostrenco de Francia. En el libro de Crismas, estaba registrado con ese apellido.”

**A.** En el texto se enfatiza más el hecho de que el personaje descrito:

- a. No había nacido en ese pueblo.
- b. Era hijo ilegítimo de Francia
- c. Sabía muchas cosas.
- d. Contaba relatos muy agradables.
- e. Estaba registrado en el libro de Crismas.

**B.** Con base en el fragmento anterior, se puede deducir que todos los chiquilines :

- a. Seguían a Macario.
- b. Se burlaban de él.
- c. Le tiraban a Macario
- d. Conocían a Macario.
- e. Habían nacido en el pueblo de Macario.

## 2. Lectura dos

" No sé si después de siete días sin comer, a la deriva en el mar, uno llega a acostumbrarse a esa vida. Me parece que sí. La desesperación del día anterior fue sustituida por una resignación pastosa y sin sentido. Yo estaba seguro de que todo era distinto, de que el mar y el cielo habían dejado de ser hostiles y que los peces que me acompañaban en el viaje eran peces amigos. Mis viejos conocidos d estos días"

**A.** Según el fragmento anterior, la situación que vivía el personaje lo llevó a :

- a. Desesperarse.
- b. Extraviarse
- c. Compadecerse.
- d. Acostumbrarse
- e. Hostilizarse.

**B.** Del texto anterior se deduce que es el relato de un:

- a. Aventurero
- b. Náufrago
- c. Esclavo
- d. Marino

## 3. Lectura tres

" Era entonces un aldea de veinte casas de barro y cañabrava construida a la orilla de un río de aguas diáfanas que se precipitaban por un lecho de piedras pulidas, blancas y enormes como huevos prehistóricos"

**A.** El texto anterior es una descripción de:

- a. Un paisaje
- b. Una aldea
- c. Un río
- d. Una aldea y un río
- e. Unas casas y un paisaje

## 4. Lectura cuatro

"En América el barroco influyó notablemente en la poesía la historia y la literatura religiosa, mezcló las manifestaciones artística española con las aborígenes, dando como resultado una literatura llena de figuras extravagantes"

**A.** Según el texto anterior:

- a. El barroco americano es una mezcla de estilos
- b. En América el barroco invadió el pensamiento de todos los escritores

- c. Las manifestaciones barrocas en América se deben a la opulencia económica
- d. Los escritores barrocos no asimilaron bien la influencia americana
- e. El barroquismo solo influyó en las artes y la política

### TALLER CUATRO: HABILIDADES SOCIO AFECTIVAS

#### 1. Cuestionario

PIENSO QUE CON LO VISTO EN EL TALLER AHORA PODRE.....

4. Encontrar la manera de lograr lo que quiero siempre

TA                      A                      D                      TD

5. Manejar las cosas de otra manera, pensando que nada es imposible

TA                      A                      D                      TD

6. Persistir en lo que me proponga hasta llegar a mis metas

TA                      A                      D                      TD

4. Controlarme frente a situaciones inesperadas.

TA                      A                      D                      TD

5. Tener confianza en que podré manejar acontecimientos inesperados.

TA                      A                      D                      TD

6. Soy más consciente de mis cualidades y recursos

TA                      A                      D                      TD

7. Me veo como un apersona con más recursos y herramientas para enfrentar todos los inconvenientes que se puedan presentar.

TA                      A                      D                      TD

8. Permanecer tranquilo por que soy conozco las herramientas y habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.

TA                      A                      D                      TD

9. Resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.

TA                      A                      D                      TD

10. Hacerle frente a un problema, por que se me ocurrirán varias alternativas.

TA                      A                      D                      TD

**ANEXO D**  
**PRETEST**  
**TALLER UNO**

<b>HABITOS SALUDABLES</b>								
	<b>DATOS BRUTOS</b>				<b>PORCENTAJES</b>			
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
1	0	19	8		0	70	30	
2	2	9	16		7	32	57	
3	22	1	4		81	4	15	
4	15	2	0	10	55	7	0	37
5	0	1	17	9	0	4	63	33
6	5	1	5	16	18	4	18	59
7	1	26	0		4	96	0	
8	19	8	0		70	30	0	
9	22	5	0		81	19	0	
10	27	0	0		100	0	0	
11	20	3	4		74	11	15	
12	3	23	1		11	85	4	
13	15	11	1		56	40	4	
14	21	1	5		78	4	18	
<b>PROM</b>								
<b>TOTAL</b>	<b>10.3</b>	<b>7.8</b>	<b>4.3</b>		<b>45.4</b>	<b>29</b>	<b>16</b>	<b>10</b>

## TALLER DOS

COMPETENCIA ESCRITA						
	DATOS BRUTOS			PORCENTAJES		
	A	B	C	A	B	C
1	8	17	2	30	63	7
2	3	21	0	13	87	0
3	11	15	1	40	56	4
4	9	15	3	33	56	11
5	18	3	6	67	13	22
6	23	0	4	85	0	15
7	10	11	6	37	41	22
8	15	8	4	55	30	15
9	21	6	0	78	22	0
10	3	18	6	11	67	22
11	2	23	2	74	85	7
12	6	17	4	22	63	15
13	22	1	4	81	4	15
14	14	11	2	52	41	7
15	6	18	3	22	67	11
16	13	11	3	48	41	11
<b>PROM</b>						
<b>TOTAL</b>	<b>11.5</b>	<b>12.1</b>	<b>3.1</b>	<b>46.7</b>	<b>46</b>	<b>7</b>

## TALLER DOS

---

COMPETENCIA ESCRITA				
	DATOS BRUTOS		PORCENTAJES	
	1	2	A	B
A	6	21	22	78
B	9	18	33	67
C	11	16	41	59
D	8	19	30	70
E	8	19	30	70
<b>PROM</b>				
<b>TOTAL</b>	<b>8.4</b>	<b>18.6</b>	<b>31.2</b>	<b>68.8</b>

## TALLER TRES

---

COMPETENCIA ORAL					
		DATOS BRUTOS		PORCENTAJES	
		1	2	1	2
Lectura	A	10	17	37	63
Uno	B	8	19	30	70
Prom. Total		9	18	33.5	66.5
Lectura	A	21	6	78	22
Dos	B	24	3	89	11
Prom. Total		22.5	4.5	83.5	16.5
Lectura Tres	A	13	14	48	52
Lectura Cuatro	A	20	19	74	36
<b>Total</b>		<b>16.12</b>	<b>13.8</b>	<b>59.7</b>	<b>42.7</b>

## TALLER CUATRO

## COMPETENCIA SOCIO AFECTIVA

	DATOS BRUTOS				PORCENTAJES				TOTAL
	TA	A	D	TD	TA	A	D	TD	
1	7	15	5	0	28	45	10	0	76
2	10	13	4	0	40	39	8	0	80
3	7	11	9	0	28	33	18	0	73
4	2	13	11	0	8	39	22	0	66
5	4	16	5	2	16	48	10	2	70
6	4	21	0	2	16	63	0	2	75
7	4	18	5	0	16	54	10	0	74
8	4	12	9	2	16	36	18	2	67
9	16	10	1	0	64	30	2	0	89
10	11	15	1	0	44	45	2	0	84
<b>TOTAL</b>	<b>6.9</b>	<b>14.4</b>	<b>5</b>	<b>0.6</b>	<b>27.6</b>	<b>43.2</b>	<b>10</b>	<b>0.6</b>	<b>67.9</b>

POST TEST

TALLER UNO

HABITOS SALUDABLES								
	DATOS BRUTOS				PORCENTAJES			
	A	B	C	D	A	B	C	D
1	0	15	12		0	55	44	
2	0	8	19		0	30	70	
3	24	1	2		89	4	7	
4	21	1	5	0	78	4	18	38
5	0	15	2	10	0	55	7	48
6	6	0	8	13	22	0	30	
7	2	24	1		7	89	4	
8	26	1	0		96	4	0	
9	26	0	1		96	0	4	
10	25	1	1		92	4	4	
11	27	0	0		100	0	0	
12	17	10	0		63	37	0	
13	9	16	2		33	59	8	
14	19	7	1		70	26	4	
<b>PROM</b>								
<b>TOTAL</b>	<b>14.4</b>	<b>6.6</b>	<b>2.8</b>		<b>53.2</b>	<b>26.2</b>	<b>14.2</b>	<b>6.2</b>

## TALLER DOS

COMPETENCIA ESCRITA						
	DATOS BRUTOS			PORCENTAJES		
	A	B	C	A	B	C
1	10	17	0	37	63	0
2	25	0	2	92	0	8
3	22	0	5	81	0	19
4	23	3	1	85	11	4
5	22	0	5	81	0	19
6	24	1	2	89	4	7
7	19	4	4	70	15	15
8	25	0	2	92	0	8
9	26	1	0	96	4	0
10	26	0	1	96	0	4
11	21	4	2	78	15	7
12	21	3	3	78	11	11
13	24	0	3	89	0	11
14	26	0	1	96	0	4
15	26	0	1	96	0	4
16	23	2	2	86	7	7
<b>PROM</b>						
<b>TOTAL</b>	<b>22.6</b>	<b>1.12</b>	<b>2.1</b>	<b>83.8</b>	<b>8.1</b>	<b>8.07</b>

## TALLER DOS

COMPETENCIA ESCRITA				
	DATOS BRUTOS		PORCENTAJES	
	1	2	1	2
A	10	17	37	63
B	21	6	78	22
C	24	3	89	11
D	21	6	78	22
E	17	10	63	37
<b>PROM</b>				
<b>TOTAL</b>	<b>18.6</b>	<b>8.4</b>	<b>69</b>	<b>31</b>

## TALLER TRES

COMPETENCIA ORAL					
		DATOS BRUTOS		PORCENTAJES	
		1	2	1	2
Lectura	A	21	6	18	22
Uno	B	18	9	67	23
Prom. Total		19.5	7.5	72.5	27.5
Lectura	A	21	6	78	22
Dos	B	24	3	89	11
Prom. Total		22.5	4.5	83.5	16.5
Lectura Tres	A	18	9	67	33
Lectura Cuatro	A	23	4	85	15
<b>Total</b>		<b>20.75</b>	<b>6.25</b>	<b>77</b>	<b>23</b>

## TALLER CUATRO

## COMPETENCIA SOCIO AFECTIVA

	DATOS BRUTOS				PORCENTAJES				TOTAL
	TA	A	D	TD	TA	A	D	TD	
1	15	11	1	0	60	33	2	0	88
2	13	14	0	0	52	42	0	0	87
3	17	9	1	0	68	27	2	0	90
4	12	14	1	0	48	42	2	0	85
5	10	16	1	0	40	48	2	0	83
6	16	11	0	0	64	33	0	0	90
7	11	16	0	0	44	48	0	0	85
8	12	15	0	0	48	45	0	0	86
9	18	9	0	0	72	27	0	0	92
10	16	11	0	0	64	33	0	0	90
<b>PROMEDIO</b>									
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>12.6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>37.8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>87.6</b>