

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS
SECCIÓN PSICOLOGÍA**



**TRABAJO DE GRADO:
APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO Y
PSICOTERAPÉUTICO ORIENTADO A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS DE
ESTUDIO QUE PERMITA EVITAR EL FRACASO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DE 1° AÑO DE LIC. EN PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD
DE EL SALVADOR FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE**

**PARA OPTAR AL GRADO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR:
NOLASCO DIMAS CRUZ ELIZABETH
VÁSQUEZ MEJÍA NOEMY ELIZABETH**

**DOCENTE DIRECTOR:
MAESTRO SIMON OTILIO ZELAYA DÍAZ**

**FEBRERO, 2010
SANTA ANA EL SALVADOR CENTRO AMÉRICA**

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

INGENIERO Y MÁSTER RUFINO ANTONIO QUEZADA SÁNCHEZ

VICE – RECTOR ACADÉMICO

ARQUITECTO Y MÁSTER MIGUEL ÁNGEL PÉREZ RAMOS

VICE – RECTOR ADMINISTRATIVO

LICENCIADO Y MÁSTER OSCAR NOÉ NAVARRETE

SECRETARIO GENERAL

LICENCIADO DOUGLAS VLADIMIR ALFARO CHÁVEZ

FISCAL GENERAL

DOCTOR RENÉ MADECADEL PERLA JIMÉNEZ

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE

DECANO

LICENCIADO JORGE MAURICIO RIVERA

VICE – DECANO

LICENCIADO Y MÁSTER ELADIO EFRAÍN ZACARÍAS ORTEZ

SECRETARIO

LICENCIADO VÍCTOR HUGO MERINO QUEZADA

**JEFE Y COORDINADOR DE PROCESO DE GRADO DEL DEPARTAMENTO
DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS
LICENCIADO Y MÁSTER FRANCISCO JAVIER ESPAÑA VILLALOBOS**

AGRADECIMIENTOS

A Dios todo poderoso:

Por ser el apoyo y la fuerza que me impulso en el camino durante toda mi carrera.

A mis hijos:

Mario Fernando y Alejandro José, ellos fueron mi motivo para avanzar y terminar mi carrera, por ser mi energía, mi luz y porque todo lo que hago es para mis 2 angelitos.

A mi compañera Elizabeth Vásquez:

Agradezco su paciencia, tolerancia y su esfuerzo. La admiro por su tenacidad y humildad.

Docente Director y amigo Maestro Simón Zelaya:

Sin su apoyo hubiese sido imposible la finalización de esta investigación; gracias por su orientación académica y emocional.

Cruz Elizabeth Nolasco Dimas

AGRADECIMIENTOS

A Dios todo poderoso:

Le doy gracias por haberme dado las fuerzas y sabiduría necesaria, por haberme ayudado durante este proceso de mi formación académica, sin él no hubiese podido culminar esta etapa tan importante.

A mis padres:

Les agradezco por el apoyo incondicional que me dieron, por sus consejos y esa energía de ánimos que me inyectaron día a día para seguir adelante y terminar con este proyecto tan importante para mí.

A mi compañera Elizabeth Nolasco:

Por su dedicación y esmero que le puso a este proyecto. Admiro su forma de ser y le doy gracias por compartir este logro tan importante juntas.

Docente Director y amigo Maestro Simón Zelaya:

Por su paciencia y dedicación que nos brindó a lo largo de este trabajo. Gracias por guiarnos y sacar adelante este proyecto con las mejores intenciones.

Noemy Elizabeth Vásquez Mejía.

ÍNDICE

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	i
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1. Situación Problemática	11
2. Justificación	14
3. Alcances y Limites	16
4. Objetivo General y Específicos	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO- CONCEPTUAL	
2.1 Conceptualizaciones utilizadas en la investigación	20
2.1.1 Hábitos de estudio	20
2.2.2 Procesos cognoscitivos y psicológicos	20
2.2 Formación de hábitos de estudio	28
2.2.1 Proceso de formación de hábitos de estudio	28
2.2.2 Importancia de los hábitos de estudio	29
2.2.3 Modificación de hábitos de estudio	30
2.2.4 Hábitos de estudio de los alumnos Universitarios	31
2.3 Métodos y técnicas	33
2.3.1 Métodos de estudio	33
2.3.2 técnicas de estudio	34
2.4 Fracaso académico	45
2.4.1 Fracaso académico en la educación superior	45
2.4.2 Indicadores del fracaso académico en los universitarios	46
2.4.3 Prevención del fracaso académico	46
2.4.4 Efectos en la esfera por el fracaso académico	47

**CAPÍTULO III. SISTEMA HIPÓTESIS Y VARIABLES
DE INVESTIGACIÓN**

3.1 Hipótesis de investigación	51
3.2 Variable Independiente.	51
3.3 Variable dependiente	52
3.4 Variable interviniente	53

CAPÍTULO IV. MÉTODOS Y TÉCNICAS

4.1 Población y muestra	56
4.2 Procedimiento metodológico	57
4.3 Instrumentos de investigación	58

**CAPÍTULO V. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN
Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

5.1 Análisis Cuantitativo	61
5.2 Interpretación de resultados	93

CONCLUSIONES	96
------------------------	----

RECOMENDACIONES	98
---------------------------	----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	100
--------------------------------------	-----

ANEXOS	101
------------------	-----

INTRODUCCIÓN

El presente documento de investigación trata sobre el “La aplicación de un programa psicopedagógico y psicoterapéutico orientado a la formación de hábitos de estudio que permita evitar el fracaso académico de los estudiantes de 1° año de Lic. en psicología de la universidad de el salvador facultad multidisciplinaria de occidente.

En nuestro país la población universitaria no recibe una formación profesional integral esta se ve limitada en aspectos académicos, dejando de lado la esfera afectiva de los estudiantes; por lo que se ha incrementado la tendencia a los trastornos de personalidad, los cambios de carrera y los fracasos académicos todo esto se evidencia en el desenvolvimiento académico.

Debido a la naturaleza de la investigación y los requerimientos dados para la presentación de este trabajo, se tomaron en cuenta los siguientes aspectos:

En el capítulo I. se describe el Planteamiento del problema en donde se expone la Situación problemática en el cual se enmarca a estudiantes que no poseen hábitos de estudio, y la incidencia en la esfera afectiva. Ya que esto puede tener repercusiones en el área académica específicamente en el fracaso, generando así en los estudiantes estados de frustración, angustia y depresión. Como toda investigación es necesario exponer una justificación en donde se hacen planteamientos prácticos que le dan validez a la elección del tema; se fundamenta la razón por la cual, se eligió estudiantes universitarios. Por otro lado, se llegó a determinar como parte del planteamiento del problema, las limitantes y alcances del estudio tanto teóricos como prácticos. De igual forma se dan a conocer los objetivos, generales y específicos, como puntos de referencia de la investigación, estos se consideran factibles de alcanzar con la ejecución de las actividades descritas en la metodología.

En el apartado de la investigación, que comprende el marco teórico

conceptual como parte del procedimiento de análisis del problema en cuestión, se representa la fundamentación bibliográfica o documental con respecto al abordaje temático.

En el tercer capítulo que corresponden a la Operacionalización de variables de la investigación; se hace mención de la hipótesis a comprobar y en base a ella, se hizo el trabajo de investigación; y consecuentemente se mencionan las variables involucradas: variable independiente, variable dependiente y variables intervinientes.

En el capítulo IV se desarrolla el diseño metodológico que guió todo el proceso investigativo en sus diversas fases. Así mismo, se presenta la determinación de la población y muestra de la investigación, así como la explicación de los instrumentos empleados para el proceso sistemático de recolección de datos e información.

Este proceso de presentación y análisis de resultado se hace en dos partes: en primer lugar se da la explicación cuantitativa y como segundo se plantea el análisis e interpretación de resultados considerando todos los elementos estudiados y argumentados en el marco teórico referencial de la investigación.

Por último se exponen las conclusiones y recomendaciones, derivadas del proceso investigativo, y como producto de la aplicación de la metodología cualitativa.

Finalmente, se muestra la bibliografía respectiva, procedente de libros, documentos, sitios Web, revistas, periódicos. Esta bibliografía, se haya estructurada con base a los requerimientos establecidos para la presentación de un trabajo de grado de tal naturaleza.

En un apartado adicional, se presentan los respectivos anexos, compuesto por los cuestionarios utilizados, recursos empleados cronograma.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Actualmente la educación superior no responde a los retos que plantea el desarrollo y progreso del país, situación que pone de relieve las deficiencias de nuestro sistema académico, una buena parte de los docentes mantienen el uso de una metodología educativa dogmática y represiva, es justamente la represión en la enseñanza la que conduce a la censura de aquello que es creativo impidiendo la formación de habilidades creativas e innovadoras, obteniendo como resultado un bajo rendimiento académico a lo que se suma la falta de hábitos de estudio en los estudiantes¹. Asimismo nuestro sistema educativo no ha logrado aún mejorar significativamente la calidad de las competencias profesionales de nuestros estudiantes, pues la formación profesional en los Institutos de educación superior no está orientada a la satisfacción de las necesidades del país y que genere progreso; donde generalmente el currículo actual está desfasado y no permite la formación de profesionales de calidad. Igualmente es necesario enfatizar en el cambio de actitud por parte de los docentes en la formación de los futuros universitarios que les permita mejorar su calidad profesional.²

“Las más recientes investigaciones señalan que una de las principales dificultades de los universitarios es el desconocimiento de las modalidades de estudio imprescindibles para aprender, comprender y aplicar³”. Pues el fracaso académico surge debido a que el alumno no sabe estudiar puesto que no organiza sus actividades, ni posee métodos de trabajo, ni técnicas de estudio adecuados que le permita su aprendizaje. "Aprender mediante un proceso de comprensión e investigación acerca de todos los elementos que entran en relación con lo aprendido, no puede olvidarse ni con el tiempo, ni con las

¹ Tranhtemberg Sieder, león 1996, Educación para el tercer milenio, C.E.P.BF. pág. 87

² www.monografias.com

³ Hernández, Fabio, 1998, métodos y técnicas de Estudio, pág. 71

circunstancias, formando parte de la estructura mental para toda la vida"⁴. Así mismo existen estudiantes muy inteligentes que también trabajan en alguna entidad y aprueban todas las asignaturas pero no obtienen un rendimiento satisfactorio, lo cual indicaría que se hace necesario tener en cuenta algunos factores que influyen como los hábitos de estudio.

La mayoría de los problemas de aprendizaje en la universidad, giran alrededor del desarrollo hábitos de estudio y expectativas respecto a las tareas en casa. Por lo tanto, es indispensable implementar las técnicas de estudio y organización del tiempo, enriquecimiento de los procesos cognitivos como la atención, concentración, habilidades para tomar notas y técnicas de búsqueda y selección de información⁵

Los hábitos de estudio son los que determinan el buen desempeño académico del estudiante, incluyendo el tiempo que se dedica al mismo y el ritmo que imprime en la elaboración de los trabajos. Además son el mejor y más potente predictor en lo que se refiere al éxito académico contribuyendo en la mejora de los procesos cognitivos superiores del estudiante como lo son la memoria, pensamiento, lenguaje, percepción y sensación, de esta forma se adquiere el conocimiento de manera firme, sistemática y lógica, evitando la desorganización de los contenidos que impiden la facilidad de asimilación y en ocasiones llevan a olvidar la información.

Por otra parte es importante tomar en cuenta que para lograr un adecuado rendimiento académico debemos incluir un estado saludable en la esfera afectiva de los estudiantes especialmente el auto concepto y autoestima, según Haauusesler "la dimensión académica de la autoestima es la auto percepción de la capacidad de enfrentar con éxito las situaciones de la vida académica", y específicamente la capacidad de rendir y ajustarse a la exigencia social. Por consiguiente una baja autoestima causa una falla de

⁴ Hernández, Fabio, op. Ct. Pág.67

⁵ <http://www.monografias.com/influenciadehabitosdeestudio>

interés hacia los trabajos académicos, por ende el estudiante alcanza un rendimiento muy bajo y el fracaso académico.

“El buen rendimiento de alumnos y egresados dependerá de una formación académica capaz de proveer el desarrollo de habilidades para el aprendizaje continuo y auto dirigido, la adaptabilidad a diferentes entornos y situación, la capacidad de análisis y resolución de problemas, la iniciativa y creatividad permanente, sin descuidar la capacidad y técnicas específicas”⁶. Es por ello que consideramos necesario poner énfasis en la formación de hábitos de estudio;

Esto nos lleva a plantearnos la siguiente pregunta:

¿Si se aplica un programa psicopedagógico orientado a la formación de hábitos de estudio y psicoterapéutico orientado a fortalecer el estado emocional de estudiantes de 1^{er} año de psicología, ayudara a evitar el fracaso académico?

⁶ Caro Figueroa 2000, la formación profesional-desafío del nuevo siglo, argentina pág. 6

2. JUSTIFICACIÓN.

Se consideró necesario realizar un estudio que permitiese conocer como influye la formación de hábitos de estudio en el fracaso académico de los estudiantes, puesto que cuando el bachiller ingresa a la universidad, la mayoría de ellos(as) no posee hábitos de estudio; esto se constituye en uno de los obstáculos para que el alumno(a) no sólo se adapte a las exigencias de su nueva formación académica, sino también que no logre obtener los éxitos académicos que aspira. Así mismo, la ausencia de hábitos de estudio, genera que el estudiante universitario no utilice su potencial de los aprendizajes previos, dentro de los retos que le demanda la formación académica universitaria.

La importancia de esta investigación radica en formar hábitos de estudio que permitieran evitar el fracaso académico en los estudiantes. Por ello se consideró necesario indagar en las consecuencias que se producen en la esfera afectiva del y la estudiante, ya que es frecuente que como efecto de los fracasos académicos se generen estados de frustración, impotencia, confusión, tristeza o cambios impulsivos de carrera universitaria; así mismo el estado afectivo esta ligado a todas las manifestaciones humanas como lo son el estudio, trabajo, carácter, temperamento, emoción, estado de ánimo, etc. El buen estado emocional hace crecer a las personas, provoca cambios y superación profesional con toda la extensión de la palabra. Por consiguiente para un óptimo aprendizaje y praxis del conocimiento es indispensable una actitud reflexiva y un estado emocional saludable en el alumno. Por todo lo anterior se tuvo como finalidad con la aplicación del programa impartir a los estudiantes información y herramientas que puedan ayudarle a formar hábitos de estudio.

Con esta investigación se espera beneficiar a la población estudiantil y que pueda servir como apoyo para los docentes universitarios; para poner en

práctica todo un plan de prevención estratégicos para todos los alumnos de nuevo ingreso o todo aquel que le interese formarse hábitos de estudio.

Por todo lo anterior se espera que los estudiantes y docentes adquieran beneficios con el material teórico que contiene el informe final; los estudiantes podrán obtener hábitos de estudio idóneos para evitar el fracaso académico y así mismo alcanzar un estado saludable de la esfera afectiva.

3. ALCANCES Y LIMITES

A. ALCANCES

Se profundizó la problemática a través de nuestra investigación teniendo claro que nuestro centro de estudio son alumnos de 1° año de Lic. En psicología de la facultad Multidisciplinaria de occidente de la Universidad de El Salvador.

A.1 ALCANCES TEÓRICOS

- Dar una explicación entre el aspecto psicopedagógico y psicoterapéutico.
- Explicar el proceso para formación de hábitos de estudio.
- Describir la incidencia que tiene los hábitos de estudio sobre el desarrollo de las actividades académicas.

A.2 ALCANCES PRÁCTICOS

- Se aplicó el programa psicopedagógico y psicoterapéutico orientado a la formación de hábitos de estudio y reconocimiento de habilidades que permita disminuir el fracaso académico.

B) LIMITES

- Si bien estamos conscientes que toda la población universitaria tiene la necesidad de recibir los beneficios que el programa ofrece nos vimos forzadas a limitar la población a los estudiantes de 1° año de Lic. . En psicología por dos motivos.
 1. La limitación de recurso, financiero y material.
 2. Facilidad de acceso a esta población.

En el país el nivel de Educación Superior cuenta con pocas investigaciones educativas en este nivel, la mayoría de trabajos son

realizados para el nivel básico (inicial, primaria y secundaria), volviéndose un factor limitante, por lo que nuestra fuente teórica tuvo que basarse en mayor parte en investigaciones realizadas dentro de la universidad.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Aplicar el programa psicopedagógico y psicoterapéutico, para la formación de hábitos de estudio con el fin de evitar el fracaso académico en los alumnos de 1° año de Lic. en Psicología de la Facultad multidisciplinaria de occidente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Administrar técnicas psicoterapéuticas que permitan enfrentar y manejar la depresión y angustia, ante el fracaso académico.
2. fortalecer la autoestima por medio de técnicas específicas en los alumnos de 1° año de Lic. En psicología de la Facultad multidisciplinaria de occidente.
3. Implementar técnicas psicopedagógicas adecuadas para el desarrollo de hábitos de estudio con el fin de evitar fracaso académico en los alumnos de 1° año de Lic. En psicología de la Facultad multidisciplinaria de occidente.

CAPITULO II:
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 CONCEPTUALIZACIONES UTILIZADAS EN LA INVESTIGACIÓN

Para la realización de la investigación, tomamos en cuenta conceptos tales como hábitos de estudio: “Es la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar”; es la forma en que las personas realizan el acto de estudiar y que repite constantemente. “Tradicionalmente sólo se ha hablado de hábitos de estudio, tal vez influenciados por los enfoques psicológicos de tipo asociacionistas, los cuales señalaban que para aprender algo era necesario internalizarlo a través de la repetición y la práctica, o sea, creando hábitos. Los modelos asociacionistas del aprendizaje apoyan unos hábitos de estudio relacionados principalmente con aspectos externos al estudiante, tales como hacer y organizar un horario de estudio, escoger un lugar para estudiar etc.”⁷ Para obtener un buen aprendizaje y que el estudio sea eficaz consideramos importantes que el estudiante universitario debe conocer cada una de las etapas de los procesos cognoscitivos y psicológicos que intervienen en la adquisición de conocimientos, los cuales definiremos y clasificaremos de la siguiente manera:

Sensación:

“Consiste en el reflejo de las propiedades aisladas de los objetos y fenómenos del mundo material, así como del estado interno del organismo, por medio de la acción directa de los estímulos materiales en los receptores correspondientes”⁸ Los órganos de los sentidos constituyen los únicos canales a través de los cuales el mundo exterior penetra en la conciencia humana.

⁷ Aprender a aprender, Editorial océano Pág., 16,24

⁸ Psicología General, Petrovski, pág., 207

Percepción:

“Son imágenes de objetos o fenómenos que se crean en el individuo al actuar directamente sobre los órganos de los sentidos, proceso durante el cual se realiza el ordenamiento y la asociación de las distintas sensaciones en imágenes integrales de cosas y hechos”⁹.

MEMORIA

Es conocido que el hombre no podría avanzar en el conocimiento de la calidad objetiva sino pudiese fijar, conservar y reproducir los conocimientos adquiridos, de no ser así, el hombre se encontraría para siempre en el estado de recién nacido. En su interrelación con el medio circundante, el hombre adquiere toda clase de información que le permite adaptarse, de forma simultánea se da la experiencia individual y social, así adquiere una visión integrada de la realidad, todo es posible por los mecanismos de la memoria, se define como, el almacenamiento y reproducción de la experiencia por el individuo, y se produce los siguientes procesos fundamentales; fijación, conservación, reproducción y olvido.

a) La fijación:

Es el momento en que se graba la nueva vivencia, es la base de la experiencia individual, tiene carácter selectivo y se produce por la relación de lo nuevo con lo ya aprendido.

b) La conservación:

Es la retención o almacenamiento de lo fijado por sí misma.

c) Reproducción:

Es el proceso de actualización de la conciencia, de lo fijado con anterioridad, se distinguen dos tipos de reproducción: reconocimiento y evocación.

⁹ Petrovski, psicología general, pág. 223

El reconocimiento surge como resultado de la percepción del sujeto, está muy relacionado con esta y permite que el hombre se oriente en la realidad circundante. Este puede ser involuntario y voluntario; el primero forma parte de nuestra actividad cotidiana, y en ocasiones el objeto o la persona puede ser incompleta, pero no recordamos nombre ni el momento en que lo conocimos. El voluntario es cuando nos proponemos reconocer las circunstancias que rodean el objeto.

La evocación fortalece el conocimiento del hombre, pues al producirse establece nuevos enlaces entre los objetos conocidos mediante la comprensión de su significado. También puede ser involuntaria y voluntaria y su éxito depende de la solidez con se hayan fijado las experiencias. Cuando lo memorizado no guarda relación con los fines y objetivos de la actividad del sujeto se produce el olvido. Pavlov consideraba que el olvido se producía por la extinción de los reflejos condicionados y que requerían de un tiempo menor de repeticiones para su renovación. Dos buenos remedios contra el olvido son el grado de solidez de los conocimientos y el interés por ello. Otro modo también es bueno para evitar el olvido, incluir contenidos que se desean recordar en la actividad del sujeto, con ello se da el reforzamiento.

TIPOS DE MEMORIA

Según el origen de los procesos de memorización y reproducción la memoria se puede clasificar de la manera siguiente:

- Memoria cinética o motora.

Es la memoria de los movimientos y sirve de base a los hábitos prácticos.

- Memoria emocional.

Consiste en la conservación y reproducción de las vivencias afectivas. La experiencia emocional le sirve al hombre ente situaciones semejantes y le permita adoptar la conducta correspondiente.

- Memoria imaginativa.

Conocida también como memoria de las representaciones, ya que esta constituida por las imágenes de objetos y fenómenos percibidos con anterioridad y que se recuerda en un momento dado. Estas representaciones pueden ser visuales, auditivas, olfativas, gustativas y táctiles. La memoria visual y la auditiva generalmente están bien desarrolladas en todas las personas normales, mientras que los otros tipos dependen más de las especificidades de la actividad que el individuo realiza por eso se denomina tipos de memoria profesionales.

- Memoria lógico verbal.

Es la memoria de los conceptos está estrechamente vinculado al lenguaje y al pensamiento; es exclusiva del hombre y desempeña un importante papel en el proceso de aprendizaje.

- Memoria involuntaria.

Es la memoria que carece de un fin previo en cuanto a lo que se desea reproducir o recordar. Desempeña un papel importante en la formación de nuestra experiencia y constituye, junto a la memoria voluntaria, facetas del desarrollo de la memoria.

- Memoria voluntaria.

Es la que se produce voluntariamente con el propósito de recordar y reproducir un material deseado. Para el hombre es una necesidad poder dirigir conscientemente su memoria hacia un fin determinado como ocurre en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

- Memoria de corta duración.

Se caracteriza por el corto tiempo de almacenamiento debido al poco reforzamiento que recibe el material que se va a memorizar, el cual solo puede ser reproducido de manera más o menos inmediata.

- Memoria de larga duración.

Se caracteriza por el prolongado almacenamiento del material. En este

tipo de memoria desempeña un importante papel la significación que para el sujeto tenga el material que debe memorizar y la cantidad de repeticiones para su fijación.

- Memoria operacional.

Esta se manifiesta cuando durante la ejecución de una tarea retenemos las acciones y operaciones que vamos realizando y sus resultados; se considera que es de tipo intermedio entre la memoria de corta duración y de larga duración.

PENSAMIENTO Y LENGUAJE

La relación entre pensamiento y lenguaje es muy amplia y profunda, no existe pensamiento sin lenguaje ni lenguaje sin pensamiento, su relación es indisoluble.

Pensamiento y lenguaje son dos procesos paralelos y conectados dialécticamente, pero que difieren en su origen y desarrollo. En el orden práctico, lenguaje no necesariamente significa pensamiento, sin embargo el pensamiento siempre presupone el lenguaje está presente a lo largo de todo el trayecto intelectual que significa el pensar. El lenguaje cumple una función básica; la comunicación del hombre consigo mismo y del hombre con los demás. El pensamiento se encuentra en la palabra indispensable envoltura material.

PROCESOS DEL PENSAMIENTO

Análisis y síntesis.

Análisis y síntesis resultan inseparables pues se condicionan mutuamente y desarrollan una relación dinámica en las partes y todo el fenómeno. El análisis consiste en la descomposición del todo en sus partes y propiedades y las posibles relaciones entre ellas, pero al mismo tiempo comienza en una síntesis inicial que es el fenómeno desconocido como un todo.

La operación de análisis lleva a la síntesis, que es la operación inversa. Análisis es búsqueda minuciosa y síntesis es la labor integradora y comparativa.

Abstracción.

La abstracción es la operación mental del pensamiento que distingue como relevantes, entre las propiedades comunes, aquellas que, son esenciales, y las separa de las que ya no son. Toda propiedad esencial es común pero no toda propiedad común es esencial.

Las propiedades esenciales son aquellas que necesariamente debe ostentar el objeto para pertenecer al fenómeno.

Generalización.

Cuando la abstracción descubre las propiedades esenciales implica una idea nueva acerca del fenómeno y es entonces que necesariamente se materializa a través del lenguaje para definir el concepto. El concepto es la idea expresada en palabras.

ATENCIÓN

La atención es considerada una facultad que algunas veces acompaña y otra no a las funciones psíquicas superiores. Petrovsky considera que la atención es una propiedad de la psiquis (conciencia) del hombre, la cual le confiere a los procesos un carácter selectivo y orientado, este autor la define como “La inclinación y concentración de la psiquis en determinados objetos que suponen una elevación del nivel de la actividad sensorial, intelectual y motriz. La atención puede manifestarse tanto en los procesos sensoriales como en los pensamientos y motores.”¹⁰

El desarrollo de la atención se encuentra ligado a la amplitud de esta y a la habilidad de dividirla entre distintos tipos de acciones.

¹⁰ A. Petrovski, psicología General, pág. 170

Tipos de atención.

1. Atención involuntaria pasiva o no premeditada.
2. Atención voluntaria, activa o premeditada

Atención Involuntaria

Es la que primero aparece en el desarrollo filogenético y ontogenético del hombre, lo cual ha dado lugar a que reciba el nombre de atención primaria. Se caracteriza por su orientación involuntaria y sin atención hacia los objetos y fenómenos que en calidad de estímulos atraen en un momento dado al sujeto por su novedad, intensidad y característica.

Aunque la atención pasiva surge por la acción de estímulos externos; estado de ánimo, necesidades e intereses, desempeña un papel fundamental en la selección de estos.

Atención voluntaria

Es la que premeditada y conscientemente se dirigen hacia un objeto y fenómeno y depende de los fines de la actividad que se realice; la atención voluntaria es orientada y controlada por el sujeto, es activa y se desarrolla muchas veces a partir de la pasiva, por lo que ambas no se pueden aislar ni contraponer. La atención voluntaria se favorece cuando se crean condiciones apropiadas para la tarea que se va a realizar y se evita las causas de distracción por estímulos que resultan novedosos.

La atención está vinculada a la motivación y por tanto a la afectividad del hombre. La atención está presente en los motivos de conducta y en los intereses de la personalidad y es, además, una de las premisas que hacen posible que el hombre se plantee objetivos y metas en la vida. Para ello vamos a entender por motivación “como las razones que nos inducen a comportarnos

de determinada manera”.¹¹ La motivación, como fuerza motriz de la conducta humana penetra todas las estructuras fundamentales de la formación de la personalidad su tendencia, carácter, emociones, capacidades, actividad y procesos psíquicos. Y está estrechamente ligado con los fenómenos emocionales.

Para aprender se necesita de una razón para estudiar, un sentido, un motivo. En la motivación no sólo interviene el aspecto intelectual sino también el aspecto emocional. De allí que para aprender por sí sola las repeticiones son insuficientes. Por más esfuerzo que haga un profesor (lleve láminas, cuadros sinópticos, cuente chistes etc.) nada conseguirá si el alumno no está auto motivado (interés, entusiasmo, admiración por algo que queremos conocer, hacer o aprehender). Pues la motivación es el motor del estudio y el carburante del mismo, es el éxito inmediato.

La motivación es la clave desencadenante de los factores que incitan el aprendizaje y por lo tanto es clara la relación que existe entre ellos. La asociación significativa, la magnitud variable entre motivación y rendimiento se pone de manifiesto en todos los estudios sobre el tema. Al ser la motivación una variable dinámica esta sujeto a cambios en la intensidad de su relación con el fracaso académico cuando interactúa con una serie de condiciones y estímulos ambientales. Para esta investigación fue de gran utilidad la motivación del logro que se define como el deseo o tendencia “a vencer obstáculos, ejercitar el poder y superar las tareas difíciles lo mejor y más rápidamente posible”. Murray 1938 pág. 350. En los estudiantes universitarios, esta motivación se encuentra ausente pues no eligen tareas difíciles, cuando pueden al no querer correr el riesgo, se mantienen alejados del éxito y el fracaso. Por el contrario cuando esta motivación está presente los estudiantes eligen las tareas más difíciles pues les resultan interesantes, suelen sentirse optimistas frente a sus posibilidades de logro, se consideran capaces de conseguirlo, de aceptar

¹¹ Psicología, Diane e. papalia y sally wendkos olds pág.321

responsabilidades personales y están dispuestos a posponer la recompensa con tal de lograr el éxito¹²

2.2 FORMACIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO

Para la formación de hábitos es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no siempre conduce al aprendizaje. Saber si lo que se hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en sus estudios. En ese sentido Mira y López (1978) señalan que el docente debe iniciar a sus estudiantes la práctica dirigida, el estudio debe ir bien orientado, hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con su actividad, y que comprendan el propósito del estudio ya que este sin orientación es algo estéril. El estudio no puede motivar al alumno si éste no sabe por qué y para qué lo realiza.¹³

En ese orden de ideas Vásquez (1986), señala que si un educador se propone crear y mantener técnicas y hábitos de estudio en sus alumnos solo cuenta con lo que la escuela posea para reforzar al estudiante entre lo que se encuentra: materiales de estudio bien diseñados y organizados y la buena voluntad, el deseo de enseñar y el afecto del docente.

Santiago (2003) resume unas normas sencillas, o recomendaciones, que se deben tener en cuenta para mejorar o desarrollar hábitos de estudio. Entre lo que señala:

2.2.1 Proceso para la formación de hábitos de estudio

- a) Establecer un horario de estudio
- b) Distribución y organización adecuada del tiempo
- c) Preparación continua entre lo que destaca: repasar diariamente las asignaturas, preparar las asignaciones con regularidad, no dejarlo todo para el final

¹² Feather, 1965; KUFLA, 1972; Michel 1961) pág. 351

¹³ Aprender a aprender editorial océano.

- d) Desarrollar hábitos eficientes de lectura como: hacer resúmenes, esquemas, subrayar ideas principales, hacer uso del diccionario
- e) Estudiar en un lugar libre de ruidos, con buena iluminación y ventilación.¹⁴.

Petrovski menciona que el hábito surge en el hombre como una acción conscientemente automatizada. Libera a la conciencia de controlar el cumplimiento de los métodos de la acción y la traslada a los fines y condiciones de la misma. Durante los primeros intentos, el alumno se encuentra ante acciones que le resultan nuevas, solo ha visto y comprendido como se ejecuta esta acción; Para que ejecute las operaciones requeridas por sí mismo es preciso que el maestro le de indicaciones verbales y concretas en un movimiento los modelos percibidos. Al realizar esas tentativas y controlar los resultados, al advertir y corregir los errores, el alumno por primera vez comienza a captar de verdad la esencia motriz de la tarea y de sus puntos de referencia, comienza a “sentir con los músculos” cuáles son los modos de ejecutarla, descubre maneras eficaces de control.

2.2.2 Importancia de los hábitos de estudio

- Planificándote evitarás sentimientos de culpabilidad
- Vas a conocer y practicar un método para mejorar tu lectura
- Tendrás más confianza en ti mismo (a)
- Harás más cosas en menos tiempo
- Conseguirás un mejor rendimiento académico
- Te será más fácil realizar el proceso de estudio mediante el subrayado, los esquemas, los resúmenes
- Aprenderás a planificar tus repasos

¹⁴ Aprender a aprender editorial océano.

2.2.3. MODIFICACIÓN DE HÁBITOS DE ESTUDIO

Para que los jóvenes concluyan sus estudios superiores satisfactoriamente y hasta continúen su especialización a través de estudio de post- grado, requieren de un complejo y trascendental aprendizaje de hábitos de estudio de modo gradual gracias al entrenamiento progresivo.

Por consiguiente la formación de hábitos de estudio consiste en la ejecución repetida de una acción de manera organizada y con un fin determinado. Una particular característica de los hábitos de estudio es que una vez formados las acciones se ejecutan sin recapacitarlas previamente¹⁵

Cabe señalar, que las intervenciones más exitosas dirigidas a desarrollar hábitos y estrategias de estudio (herramientas de trabajo) son aquellas que conjugan el desarrollo de:

- a)** Habilidades, la estimulación de conciencia meta cognitiva (énfasis en la toma de conciencia de las estrategias utilizada para la solución de problemas)
- b)** Sentido de responsabilidad ante el trabajo académico.

Así las investigaciones muestran que aunque sean efectivas las técnicas de modificación de conducta respecto a las habilidades de estudio, el desarrollo de estas técnicas no bastará para mejorar el promedio académico, puesto que la modificación de hábitos de estudio depende primordialmente del compromiso del estudiante para el cambio

Pues el estudiante al ser autor responsable y auto dirigido adquiere valor y flexibilidad, lo cual le permite crecer como profesional. Cuando el alumno participa en la responsabilidad de su educación se integra como persona completa y une su intelecto y su emoción al proceso de aprendizaje¹⁶

Así mismo otro aspecto que posibilita el cambio de hábitos de estudio y que debemos considerar es que el alumno se sienta atendido, acogido,

¹⁵ Ídem.

¹⁶ Aduna Mondragon pág. 76

apoyado, motivado por sus docentes y familiares.

Finalmente, para modificar los hábitos de estudio también se requiere de una organización adecuada (plan de estudio) y distribución del tiempo de estudio. Si ésta no se modifica inicialmente no tiene mucho sentido hablar más adelante de técnicas estudio, ya que un buen trabajo se basa en una constante y adecuada organización.

2.2.4 HÁBITOS DE ESTUDIO EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS

Es evidente la importancia que tiene tanto para la investigación del proceso, como para el proceso en sí. El maestro, el estudiante, el currículo, los recursos materiales, la organización escolar, el ambiente escolar, la evaluación y muchos otros factores intervienen en el aprendizaje.

Los estudios realizados respecto a los hábitos de estudio en los últimos años, se han orientado hacia los diversos niveles académicos, entre los que destacan los de nivel medio con estudiantes universitarios y con estudiantes de postgrado: que enfatizan la importancia de los hábitos de estudio y su incidencia en el fracaso académico. Observaron el uso del tiempo no dedicado al estudio, así como el cambio de hábitos de estudio, la adopción de diferentes situaciones de estudio, las conductas de estudio como: marcar textos, tomar notas y otras tácticas reportadas. En ese estudio encontraron diferencias notorias de la forma en que los estudiantes con calificaciones más altas, manejan la tendencia a soñar ó distraerse al estudiar, mientras que dedican más tiempo al estudio, comparándolos con los alumnos con calificaciones más bajas.

Hadwin (2001), afirman que la forma como los estudiantes responden a preguntas relacionadas con sus hábitos de estudio, están moderadas por el contexto en el que se desarrolla la investigación.

Téllez (2005), en una investigación realizada sobre hábitos de estudio, encontró resultados poco satisfactorios en las variables de estudio, debido a

que los estudiantes participantes en su trabajo de investigación informaron que hacen poco ejercicio, pocas veces desayunan antes de ir a la escuela, no consumen sus alimentos a la misma hora, no duermen sus ocho horas diarias, no tienen un lugar fijo para estudiar, pocas veces preguntan cuando no entienden, entre otras cosas más.¹⁷

Según la Concepción de la teoría del aprendizaje cognoscitivo y social. Bandura subraya el papel del aprendizaje por observación, menciona que el aprendizaje humano ocurre primero en escenarios sociales, aunque aprendemos, por supuesto, por experiencia directa y de nuestros propios procesos cognoscitivos, como el razonamiento y la solución de problemas. Incluso los hábitos y el aprendizaje por asociación implican procesamiento cognoscitivo activo.

Según Bandura y Walters (1963), la simple observación de la conducta del modelo parece ser suficiente para promover el aprendizaje. El aprendizaje puede ocurrir tanto en una consecuencia del reforzamiento como a través del modelamiento u observación solos. Bandura (1969) se refiere al aprendizaje por observación como aprendizaje “sin ensayo”, debido a que el observador aprende sin emitir ninguna actividad abierta.

El éxito o el fracaso en muchos aspectos de la vida en una cultura dependen del aprendizaje por observación. El fracaso puede surgir por un modelamiento inadecuado o resistir la influencia de los modelos. El aprendizaje por observación puede promoverse tanto por un modelo desviado como por un modelo pro social y la ausencia de modelos apropiados puede ocasionar deficiencias de la conducta.

El aprendizaje directo por lo general es muy lento y requiere ocasiones y condiciones apropiadas, las cuales por lo regular no están presentes cuando se requiere el aprendizaje. Para Bandura, los procesos cognoscitivos juegan un

¹⁷ Escalante-Estrada, Luís E. (2005). Apuntes del curso El Proceso Educativo, Guerrero. México.

papel fundamental en la conducta humana, ya que operan aun en procesos relativamente simples de aprendizaje por asociación.¹⁸

2.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

✓ MÉTODO DE ESTUDIO:

Se define como el camino adecuado para llegar a un fin académico propuesto. Por consiguiente es fundamental para consumir una vida plena en el campo de las relaciones intelectuales, pues tiene como propósito guiar y promover el aprendizaje para alcanzar el éxito.

Existe una variedad de métodos de estudio, sin embargo los más usados para aprender con libros son: la lectura repetida, subrayar en el texto los puntos principales y los detalles más importantes, la realización de breves notas esquemáticas después de cada lectura. Cabe señalar que cada estudiante puede desarrollar su propio método

Debido a la existencia de varios métodos de estudio elaborados por distinguidos profesores universitarios para el nivel superior nos limitaremos a nombrar algunos de ellos:

- Método de estudio EPLRR (explorar, preguntar, leer, recitar, repasar)
- Método de estudio OK4R (leer párrafos introductorios, ideas fundamentales, lectura consecutiva de párrafos o secciones, memoria y comprensión, reflexión, repaso).¹⁹
- Método de estudio por comprensión Faber (información, indagación, organización, y aplicación de conocimientos)
- Método de estudio Bosquet
- Método de estudio Leitner
- Método de estudio Zamqui

¹⁸ Teoría de personalidad, Di Caprio, pág. 481-485

¹⁹ Pérez T. Samuel. Op cit. Pág. 19

- Método de estudio Pqrst
- Método de estudio Maddox
- Método de estudio Brown²⁰

✓ TÉCNICAS DE ESTUDIO

Son ayudas prácticas para la labor de estudiar, pues la técnica es un producto artificial elaborado por el hombre con el propósito de mejorar una situación, de acelerar la producción y elevar la calidad de lo que se produce, tratando al mismo tiempo de economizar tiempo y energía. Así las técnicas de estudio sirven para materializar el método de estudio llevándolo a la práctica concreta. Pero para que las técnicas de estudio produzcan los efectos esperados (alta productividad) se requieren de dos condiciones específicas: la primera, que se las conozca y se las comprenda plenamente; y la segunda, que se las utilice en las cantidades y tiempos adecuados a cada situación de estudio.²¹

Para poder ejecutar las técnicas de estudio es necesario:

La concentración: La calidad del estudio está directamente relacionada con el grado de atención o concentración en la tarea de estudiar. Por ello se afirma que sólo puede estar concentrado el que no piensa nada más que en lo que está estudiando en ese momento.

Consideramos conveniente presentar las principales dificultades para emprender y mantener la concentración en el estudio:

- La falta de motivación o el desinterés, la fatiga o malestares de orden físico (por ejemplo dormir poco tiempo)

²⁰ Quintanilla Paz Soldan. Fernando. Op. Cit. Pág. 81.

²¹ Hernández, Fabio. Op. Cit. Pág. 98

- Conflicto con otras actividades (deseo de estar haciendo alguna otra cosa, pensamientos precedentes)

A continuación exponemos algunos consejos para evitar distracciones y formar hábitos de concentración:

- Trabajar contra el reloj, es decir fijarnos tiempo límite para estudiar cierto número de páginas.
- Hacer una lista de las cosas que tiene que realizar luego, se las prioriza y por último, se las calendariza.
- Comenzar con espacios de tiempo pequeños (la medida la dará el propio aburrimiento) para ir aumentando gradualmente el tiempo de estudios.

La actitud: La motivación está relacionada con la actitud, así la motivación debe estar consciente e inconscientemente presente permanentemente en nuestra vida. Por ello se afirma que la actitud no es más que la concentración, el recuerdo interrumpido de lo que debemos hacer y tratamos de lograr.

La organización: Para aplicar eficazmente los conocimientos debemos organizarlos, para ello el estudiante deberá tener y formar su propio esquema mental. De allí que el profesor es únicamente un elemento que pone a disposición del estudiante una bandeja de conocimientos y es el educando quien deberá integrarlos relacionándolos unos con otros.

La comprensión: Comprender un tema es poder aplicar los conocimientos a situaciones nuevas. Así el hombre aprende antes y mejor en los casos en que puede relacionar el tema de estudio con un material ya conocido y sabido. De allí que en el proceso de la comprensión sea indispensable hacer esta relación de los conocimientos integrados. la concentración, la actitud, la organización y la comprensión.

Las técnicas de estudio presentan la siguiente clasificación:

- **Técnica genérica (tipo única):** información, indagación, organización, y aplicación de conocimientos.

- Técnica específica:

1. Conceptuales: conceptualización, análisis, reflexión, duda racional.
2. Instrumentales: Guía de cátedra, fuentes de información, libros y documentos, sistema de clasificación, fichas y ficheros.
3. Procesales: Observación, lectura, confección fichas y ficheros, toma de notas, elaboración de resúmenes, el período de clase, el trabajo en grupo.

- Técnicas complementarias:

1. De carácter discente: la presentación de exámenes, el uso correcto del castellano
2. Condicionantes: el medio ambiente para estudiar, la salud corporal y la salud mental.²²

PLANES Y HORARIOS DE ESTUDIO:

La administración inadecuada del tiempo es una de las causas que determina el bajo rendimiento escolar. Así observamos muy comúnmente que cualquier tipo de tarea (examen, trabajo, reporte, etc.) es preparada en el último momento, lo cual ocasiona un menor aprovechamiento y bajas calificaciones. Pues lograr una eficiente administración del tiempo es una de las principales dificultades del estudiante.²³

En cuanto al horario semanal, éste debe ser flexible acorde con la variabilidad de las clases, pues es una buena costumbre dejar pocas horas

²² Idem. Pág. 101.

²³ Dem.

libres como margen de seguridad, así mismo las horas de estudio no debe ser excesiva, ya que ello puede generar una disminución del rendimiento. Contar con un horario de trabajo nos permitirá ahorrar tiempo y esfuerzo respecto nuestras tareas académicas semanales.²⁴

- **La repetición:** Si bien es cierto que las informaciones adquiridas por penetración comprensiva son más resistentes, no son sin embargo eternas. Por sí sola la comprensión no puede suplir a la fijación. Es preciso aprender y repetir los conceptos, lo mismo que las fechas y los datos y si es necesario en estos últimos, aprenderlos de memoria, pues de lo contrario, no se graban. Cabe señalar que todos los métodos de estudio recomiendan la repetición, el repaso, autoevaluación, confrontación de lo aprendido, re memorización de lo comprendido.
- **La guía de Estudios:** Las investigaciones han demostrado que para que el alumno pueda aprender más rápido y mejor debe saber el resultado de sus repuestas inmediatamente. La idea es que asocie rápidamente la pregunta con la respuesta correcta a fin de que se fije rápida y fuertemente en su cerebro. A esta teoría se le llama “estudio programado” Es decir para repasar debemos elaborar una guía de preguntas o de estudio.²⁵
- ***Estudiar con eficiencia***

Por eficiencia se entiende la adquisición del máximo de conocimientos y retención con el menor gasto de energía y esfuerzo. Por consiguiente estudiar con eficiencia implica un análisis del tiempo y móvil, la racionalización del procedimiento del trabajo y el fraccionamiento de las tareas en secuencias simples y repetitivas. Cabe mencionar que la educación superior depende de la auto educación y del esfuerzo personal, así sólo se puede mantener el esfuerzo

²⁴ www.monografias.com

²⁵ Quintanilla paz Soldán, Fernando 1995, El mejor método para estudiar, lima, editorial Universo S.A. 1 ° Edición, pág. 61-73

durante un período de varios años si se desarrollan unos hábitos regulares y si se ponen unos fines y móviles apropiados a la tarea.²⁶

El educando que desea que su estudio sea eficaz y agradable debe:

- Valorar la importancia del estudio
- Reflexionar sobre los motivos que tiene para estudiar
- Saber fijarse metas u objetivos a conseguir
- Recapacitar sobre las posibles dificultades a la hora de concentrarse
- Reflexionar y valorar a partir de diversas pruebas cuál es su velocidad y comprensión lectora
- Saber cómo realizar el subrayado, los esquemas y los resúmenes
- Conocer cómo tomar apuntes
- Saber cómo preparar los exámenes.²⁷

Cabe señalar que el éxito en el estudio no sólo depende de la inteligencia y el esfuerzo, sino también de una buena actitud psicológica frente a la tarea académica, de los hábitos de estudio y de los métodos de trabajo.

Por lo tanto para estudiar con eficiencia debemos contar con:

- Una auto motivación
- La virtud de perseverancia
- Confiar en la propia capacidad intelectual
- Actuar con serenidad
- La satisfacción por dedicarse a asimilar conocimientos y manejar ideas
- Tener voluntad para que ninguna distracción nos aparte del estudio
- Un buen ambiente de estudio
- Una buena metodología de estudio

²⁶ Quintanilla Paz Soldán, Fernando Op Cit. Pág. 18-19

²⁷ Pérez T. Samuel. Técnicas de estudio, lima, editorial San Marcos, Pág. 14

- Disponer de las herramientas necesarias: libros, compás, regla, lápiz, etc.
- Formarse hábitos de estudio regular.²⁸

¿Cómo hacer de los apuntes de clase algo útil?

- Define el título del tema
- Ponle fecha a los apuntes será más fácil localizarlo después para cualquier aclaración. Te ubica y hace ganar en tiempo
- Escucha con atención procurando entender el desarrollo del tema, lo cual te permitirá una mayor memorización. Ello te facilita escribir tus notas.
- Anota las ideas más importantes con una letra clara.
- Utiliza o copia esquemas, diagramas, dibujos o cualquier otro apoyo que te permita ordenar y aclarar más el tema tratado.
- Inventa tu propio sistema para distinguir los puntos principales de los secundarios. Puedes utilizar asteriscos, letras, números, subrayado a colores, etc.,
- Deja márgenes amplios para anotar lecturas recomendadas, dudas, comentarios, puntos de discusión, completar tus apuntes a partir de la respuesta del maestro, hacer aclaraciones necesarias etc.

• HABILIDADES PARA LA LECTURA

La lectura es el principal instrumento del estudio personal o individual, es decir *del estudio autodidacta*. *Ser autodidacta significa ser uno mismo su propio maestro* por ello es importante aprender a aprender, es decir saber como aprender de manera eficaz y significativa.

¿Cómo conocer el contenido de un libro?

²⁸ Enrique 1998, Así es como de estudia, Perú pág. 51, y Quintanilla Fernando Op. Cit pág. 22

- Leyendo la portada, la contraportada y las solapas del libro. De modo que nos enteramos del título de la obra, del nombre del autor y de la editorial que lo publica, probablemente encontremos otros datos sobre el autor, un comentario etc.,
- Leyendo el índice, para conocer con más detalle el contenido de la obra.

Si deseas profundizar un poco más el contenido de la obra debes:

- Escoger al azar diferentes párrafos a lo largo del libro y leer algunas frases o párrafos.
- Leer las explicaciones de gráficas, fotografías, dibujos, mapas, etc.
- Revisar la bibliografía empleada y la sugerida en la obra.
- Hacer una revisión rápida de todo el libro, de atrás hacia delante, para enterarnos de la presentación general del mismo.

Después de realizar todas estas observaciones podremos determinar la clase de lectura que debemos efectuar:

- Superficial y rápida
- Lenta y/o concienzuda
- Parcial (algunas hojas o capítulos)
- Total (todo el libro)
- Con una relectura
- Con varias relecturas.

Para leer con provecho:

- No dejes de tener en mente el propósito de la lectura.
- Lee las frases y oraciones completas, no te detengas en cada palabra en particular.
- Una vez que hayas captado el sentido principal, omite con discreción los detalles.

- Haz un resumen de la idea central de cada párrafo o subraya la misma (el subrayar es una técnica que debes desarrollar supone evitar distracciones y favorece la atención, permite rápidos repases, supone una lectura activa en la que debemos estar concentrados etc.)
- Anota las preguntas que quieras discutir o aclarar
- Siempre que sea necesario recurre al diccionario (es importante que comprendas bien todo lo que lees, el diccionario deberá convertirse en tu inseparable amigo)

El empleo del diccionario, practicado constantemente nos conduce a:

- Un vocabulario más extenso y preciso
- Mayor velocidad en la lectura
- Mejor y más rápida comprensión del texto
- Un recuerdo más duradero y exacto de la información

Leer bien es una habilidad en la que debe tenerse en cuenta dos aspectos:

- Una buena velocidad (si aprendes a leer sin detenerte varias veces en las palabras más sólo en las ideas aumentarás tu velocidad, así mismo se recomienda eliminar el mal hábito de repetir lo que se está leyendo ya sea moviendo los labios o su vocalmente con esta costumbre pierdes mucho tiempo)
- La comprensión del material.

Finalmente una lectura rápida requiere de mucha práctica por lo que no es aconsejable utilizar temas de estudio para empezar a hacerlo, se puede comenzar con un periódico, porque su redacción está hecha para dar información rápida. Normalmente los artículos de periódico están escritos en columnas debemos tratar de leer siguiendo una línea que hayamos trazado de antemano por el centro de la columna, al principio será difícil y fijaremos la vista

al lado izquierdo y otras veces al derecho pero posteriormente será fácil leer toda la columna bajando la vista sobre la línea trazada. Esto permitirá aumentar la amplitud de lo percibido con una sola mirada. Inicialmente no debemos preocuparnos por la comprensión, sino por aumentar tu velocidad al máximo. La comprensión irá mejorando poco a poco, la concentración es el secreto.²⁹

Preparación y presentación de exámenes

Los alumnos necesitan obtener cierta información de sus maestros para establecer sus propios objetivos, examinar su estado actual, planificar su acción y evaluarla, para hacer los cambios y las revisiones que sean necesarias.

Muchas veces se repasa para el examen hasta un media hora antes del examen y no hay tiempo para descansar, entonces el efecto que se consigue es el agotamiento mental, por lo tanto una menor efectividad al abordar el examen.

Ante lo expuesto presentamos las siguientes sugerencias:

- Empezar a repasar durante las 3 ó 4 semanas anteriores al examen y el repaso final debe ser un día antes del examen (repasar es recordar ideas no es intentar aprender algo)
- Durante el repaso es conveniente acudir a esquemas para ver a primera vista la organización de los temas
- Los periodos de repaso deben ser cortos y alternados con varios descansos.
- La base del éxito en cualquier examen es un estado de ánimo donde predomina la calma y tranquilidad. A mayor preparación, mayor será tu confianza y menor tu ansiedad por el examen.
- El descanso es esencial, dormir las mismas horas o más de lo normal significa enfrentarnos a la prueba con lucidez y seguridad.

²⁹ Aduna Mondragón pág. 79-80

Durante el examen:

- Lee detenidamente y con cuidado las instrucciones
- Decide cuanto tiempo dedicarás a cada pregunta, empieza a responder las más fáciles.
- Al contestar escribe claramente, evita la palabrería.
- Si al terminar tu examen te sobra tiempo, antes de entregarlo revisa tus respuestas.³⁰

2.3.1 Recomendaciones para mejorar las, técnicas y métodos de estudio.

A continuación exponemos algunas recomendaciones que el estudiante universitario debe tomar en cuenta para alcanzar sus metas académicas:

Horario de estudios: Proponemos algunas sugerencias que podrán ayudar a administrar el tiempo:

- Tener claro los objetivos y metas de aprendizaje para mejorar la motivación
- Establece un tiempo suficiente para las actividades que debes realizar diariamente (comer, dormir, vestir, etc.)
- Organiza el tiempo de manera que estudies algo todos los días, sea en casa, en el trabajo o en la biblioteca.
- Marca períodos para elaborar los trabajos asignados como tareas. Este tiempo deberá estar de acuerdo con la dificultad del material.
- Aprovecha las horas libres entre clases. Si las usas bien, tendrás tiempo luego para otras actividades que son de vital importancia (cine, teatro, paseos, etc.)
- Si no te es posible estudiar diariamente, te sugerimos que interrumpas periodos largos de estudio con breves tiempos de descanso (de cinco a diez minutos por cada hora de estudio); podrás emplearlos en relajar los

³⁰ Ídem. Pág. 82

músculos que tengas en tensión, principalmente los del cuello, hombros y espalda.

- Deja un tiempo libre para las emergencias³¹

Preparación continúa

- Da un repaso al material lo más pronto posible después de terminadas las clases.
- Prepara tus asignaciones con regularidad, no le dejes todo para el final.
- Ordena tus notas y revísalas periódicamente.
- Repasa una vez a la semana todo el material que vas acumulando en cada asignatura.
- No esperes el anuncio del examen para prepararte.
- Trata de predecir las preguntas y contéstalas verbalmente o por escrito.
- Recuerda que el escribir es la mejor forma de estudiar y repasar.

Apuntes de clase

Aprender a tomar notas mientras se lee o se escucha es una técnica y un paso importante para mejorar los resultados en el estudio. Así es importante comparar las notas personales con las de un compañero de clases, dialogar sobre el contenido de lo anotado, aclarar las notas con lecturas auxiliares o con el maestro.

Los apuntes de clase deben servir como:

- Recordatorio en el futuro
- Guía para las lecturas complementarias
- Ayuda para entender y realizar las tareas fuera de clase
- Material auxiliar para preparar los exámenes

³¹ Madox, Hany. Op. Cit. Pág. 20-30 y Quintero Márquez, Lizbeth pág. 29-40

Condiciones ambientales

Los estudiantes universitarios deben considerar las siguientes recomendaciones:

- Siempre que sea posible estudia en un lugar donde no haya ruidos y que esté bien ventilado y alumbrado
- Si te gusta la música puedes ponerla de fondo con un tono suave y de ritmo pausado aunque es preferible evitar todo tipo de sonido.
- Mantente siempre en buenas condiciones físicas de descanso y comida.³²

2.4 FRACASO ACADÉMICO EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

El fracaso académico es como: la no consecución por parte del alumno de las metas formativas, esto es el no cumplimiento de los objetivos establecidos en el diseño curricular y operativizados en la obtención de calificaciones académicas positivas que se fijan en un determinado nivel educativo.³³

El fracaso académico ha sido un tema de preocupación desde hace muchos años, no solo para los psicólogos sino también por otra serie de agentes (maestros, sociólogos, padres, educadores, etc.), implicados de manera más o menos directa en este fenómeno.

En cuanto a los psicólogos, estos han analizado los factores relacionados con el fracaso académico desde muy distintas perspectivas realizando desde simples estudios, disciplinas acerca de la incidencia de este problema hasta explicaciones causales y/o multicausales dirigidas al estudio de los factores implicados en la aparición del fracaso académico.

Sin embargo, el estudio sobre el fracaso académico ha sido asociado habitualmente a los niveles inferiores de la enseñanza, dejando en olvido las altas tasas de abandonos y suspensos que presentan los estudiantes de

³² Quintero Márquez, Lizbeth. Op. Cit. Pág. 73-76

³³ Ídem.

enseñanza media y niveles superiores, y con ello las graves consecuencias que este problema esta acarreado en ellos.

El fracaso académico tiene repercusiones y tiene 2 niveles que son los siguientes:

- A nivel individual: El fracaso en los estudios supone una fuente de insatisfacción personal, se suele tener baja motivación hacia los estudios, incluso puede surgir sentimientos relacionados con baja autoestima.
- A nivel social: son evidente las repercusiones que el fracaso académico Universitarios supone para los sistemas sociales en general.

2.4.1 INDICADORES DE FRACASO ACADÉMICO EN LOS UNIVERSITARIOS

1. Calificaciones académicas: dentro de las cuales pueden ser considerada la nota media y el número de suspensos.
2. Deserción Universitaria: Bien por traslado a otras carreras o por abandono definitivo de los estudios Universitarios.
3. Ritmo de los estudios: Este indicador puede ser medido como años de retraso la repetición de cursos.

2.4.2 PREVENCIÓN DEL FRACASO ACADÉMICO UNIVERSITARIO.

Desde nuestro punto de vista, un individuo que fracasa en sus estudios, es aquel que no pone en marcha una serie de habilidades, destrezas, o estrategias para afrontar de manera adecuada su labor, la tarea del estudio.

Este déficit de habilidades puede darse en los hábitos de estudio en el afrontamiento de los exámenes universitarios en las conductas que es estudio lleva a cabo en el entorno académico, lo que llevaría en definitiva a una desadaptación o, si queremos llamarlo así a una falta de ajuste al medio en un definitivo al fracaso académico universitario.

Sin embargo, tampoco debemos olvidar que el fracaso en los estudios no solamente puede atribuirse a una no puesta en marcha a las que hacíamos referencias, sino a una inadecuada de estas es decir, algunos estudios. Si adoptan una serie de habilidades de estudio o estrategias de afrontamiento ante las distintas situaciones académicas, pero estas no son tan útiles para el nuevo entorno, el ambiente universitario.

Así pues nos consideramos en la prevención del fracaso universitario, entendido este como consecuencia de la ausencia o déficit de habilidades de condiciones adaptativas a la situaciones académica, o bien como resultados de comportamientos errores que en muchas ocasiones llevan a provocar en los sujetos estudiantes universitarios en este caso, problema de inadaptación al entorno.³⁴

2.4.3 Efectos en la esfera afectiva a consecuencia del fracaso académico

- **Factores afectivos- emocionales**

Dentro de este apartado entrarían trastornos como la depresión (mucho más frecuente en los estudiante de lo que los mayores creemos), la baja autoestima auto concepto, trastornos de ansiedad y angustia, y luego ya complicaciones más severas como psicosis o neurosis para ello definimos los siguientes conceptos.

La educación superior en un proceso que intenta conducir al alumno al máximo desarrollo de sus potencialidades intelectuales, valorativas y afectivas. Es pues la autoestima un factor que debe ser desarrollado, puesto que influye en la formación académica de los alumnos universitarios, así “el nivel afectivo

³⁴ www.monografias.com

es responsable de muchos éxitos y fracasos académicos.”³⁵ Por consiguiente si se logra construir en el estudiante la confianza en sí mismo, el individuo estará más dispuesto a enfrentar obstáculos, dedicará mayor esfuerzo para alcanzar las metas educativas y buscará formas alternativas para conseguir dominar los trabajos académicos. Pues un positivo nivel de autoestima conlleva a la autorrealización y satisfacción académico que contribuyen al desarrollo humano de un individuo.

La autoestima es un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes de un individuo sobre sí mismo.³⁶ La autoestima influye mucho sobre el comportamiento. Solemos comportarnos según nos veamos y según la autoestima que tengamos. Así el individuo con autoestima expresa la alegría de estar vivo a través de su cara, modales, modo de hablar (con voz modulada y una intensidad apropiada a la situación). Pues sus palabras son espontáneas y tiene facilidad de movimiento, su postura es relajada y erguida bien equilibrada. Es decir existe armonía en lo que dice y hace, cómo mira, cómo opina y cómo se mueve. Así mismo la persona con autoestima es capaz de hablar de sus virtudes y defectos con franqueza y honestidad. Está abierto a las críticas y se siente cómodo admitiendo sus errores.³⁷

Una buena autoestima contribuye a: Superar las dificultades personales: el individuo que goza de una buena autoestima es capaz de enfrentar los fracasos y los problemas que se le presente; Facilita el aprendizaje, en la adquisición de nuevas ideas y aprendizajes están íntimamente ligados a la atención y concentración voluntaria; la persona que se siente bien consigo mismo tiene motivación y deseo de aprender; Asume su responsabilidad, el joven que tiene confianza en sí mismo se compromete y realiza sus trabajos lo

³⁵ Manassero, Antonia 1995, Dimensional dad de las causas percibidas en situaciones de éxito y fracaso educativo, revista de psicología social, vol. 10. 2 pág. 236-238.

³⁶ Marchago Salvador, julio 1992, El auto concepto como factor condicionante de la eficacia de feedback sobre el rendimiento académico, pág., 196- 197-

³⁷ Branden, Nathaniel, 1995, seis pilares de la autoestima, Barcelona ediciones paidos, 1ra edición pág., 66- 67.

mejor posible. Determinar la autonomía personal una adecuada autoestima nos permite elegir metas que se quiere conseguir, decidir qué actividades y conductas son significativas y asumir la responsabilidad de conducirse así mismo y sobre todo encontrar su propia identidad; Posibilita una relación social saludable, Las personas con adecuada autoestima se relacionan positivamente con el resto de las personas y sienten respeto y aprecio por ellos mismos; Apoya la creatividad, Una persona creativa únicamente puede surgir confiando en él mismo, en su originalidad y en sus capacidades; Constituye el núcleo de la personalidad y garantiza la proyección futura de la persona, Es decir lo ayuda en su desarrollo integral. Con alto amor propio las personas llegan a ser lo que quieren ser, ofrecerle al mundo una mayor parte de sí mismos.³⁸

Características de la autoestima positiva

Los jóvenes que tienen un alto sentido de amor propio presentan las siguientes características.

- Demuestran un alto grado de aceptación de sí mismo y de los demás.
- Reconocen sus propias habilidades así como las habilidades especiales de otros.
- Se sienten seguros en su ambiente y en sus relaciones sociales.
- Presentan un sentido de pertenencia y vínculo con los demás.
- Tienen un buen rendimiento académico en la universidad
- Se sienten bien con sus trabajos
- Cuando se enfrentan a desafíos y problemas responden con confianza y generalmente alcanzan un alto grado de éxito.
- Planifica la vida positivamente en lo relacionado al tiempo y actividades³⁹

Auto concepto. El termino auto concepto hace referencia a la representación mental que la persona tiene de sí misma. Existen dificultades para poder

³⁸ Torres Tasso, emperatriz 1996, autoestima pág., 37- 38-

³⁹ ídem

definirlo ya que cada individuo tiene una imagen ideal de la persona que le gustaría ser, a la vez percibe sus características y conoce sus reacciones y además, sobre ella influyen diversos factores como el medio, la valoración externa, la actitud o motivación, el esquema corporal, las aptitudes o sus propios sentidos que dan percepciones diferentes en diferentes individuos.

En el auto concepto intervienen varios componentes que se interrelacionan entre sí. Entre ellos cabe señalar:

1º Nivel cognitivo-intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias percepciones y el procesamiento de la información

2º Nivel emocional afectivo: el juicio de valor sobre nuestras cualidades personales

3º Nivel conductual: la decisión de actuar de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

El auto concepto académico, el auto motivación, el autoconocimiento, la autoevaluación y el auto apreciación son elementos de la autoestima que se relacionan más directamente con el rendimiento académico. Así el auto concepto académico se evalúa a través conductas observables como:

- Relaciones con otros (nivel de confianza y aprecio que el estudiante logra con otras personas)
- Asertividad (acciones personales coherentes con los propios intereses y sentimientos)
- Compromiso (confianza en el propio potencial y enfrentamiento a situaciones académicas).⁴⁰

En cuanto a la auto motivación, éste elemento de la autoestima le permite al estudiante tener una fuerza interior la cual hace posible vencer todo obstáculo que impida el buen desarrollo académico, recordemos que en el nivel universitario el alumno tiene amplia libertad para organizar sus estudios, por lo

⁴⁰ Arancibia Clavel, Violeta. 1991, test de auto concepto, chile.

tanto es necesario que el estudiante cuente con auto motivación y voluntad para cumplir estrictamente con su horario de estudios y la organización de sus planes y actividades académicas. Cabe señalar el aporte de Alicia Cardozo respecto a la auto motivación, ella manifiesta que si éste elemento de la autoestima es fuerte somos capaces de superar las limitaciones que se nos presenten referente a nuestro aprendizaje, así podemos vencer la flojera, la desorganización, la falta de un lugar y ambiente adecuado de estudio e inclusive podemos no poseer grandes habilidades y aptitudes para aprender un oficio y una carrera, sin embargo con la auto motivación el individuo logrará desarrollar, fortalecer e incrementar las habilidades y aptitudes que necesite. Gracias a la motivación hay aprendizaje ya que perseveramos todos los días. Por lo tanto, los programas de intervención en estrategias cognitivas no deben estar aisladas del componente autoestima, puesto que es indispensable para el logro de objetivos académicos⁴¹

⁴¹ Cardozo, Alicia Op. Cit. Pág. 2

CAPITULO III:

SISTEMA DE HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

CAPITULO III.

SISTEMA DE HIPÓTESIS Y VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

A fin de encontrar respuestas al problema planteado se formulo la siguiente hipótesis:

✓ HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

- La aplicación de un programa psicopedagógico y psicoterapéutico para la formación de hábitos de estudio, evitará el fracaso académico y fortalecerá la esfera afectiva en los estudiantes de 1er año de Lic. En psicología de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad de El Salvador.

✓ OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

- **Hipótesis de investigación:**

3.2. VARIABLE INDEPENDIENTE: Programa psicopedagógico y psicoterapéutico

a) Definición conceptual:

Es el proceso que va orientado a ayudar a que el estudiante forme hábitos de estudio a través de la ejecución técnicas psicopedagógicas adecuadas, que le permitan alcanzar resultados académicos satisfactorios Así mismo ayudar en la esfera afectiva del y la estudiante, ya que es frecuente que como consecuencia de los fracasos académicos se generen estados de frustración, impotencia, confusión, tristeza o cambios impulsivos de carrera universitaria; que generalmente produce efectos perjudiciales en el auto concepto y autoestima del alumno(o).

b) Definición Operacional:

El programa psicopedagógico y psicoterapéutico cuenta con 9 sesiones, en el cual se incluyeron 32 actividades con jornadas terapéuticas incluyendo técnicas participativas y técnicas psicopedagógicas a nivel colectivo e individual durante un periodo de 5 semanas, equivalentes a un promedio aproximado de 2 hora 30 minutos.

c) Control:

En el programa psicopedagógico y psicoterapéutico se controló por medio de reportes escritos semanales y la asesoría del docente.

3.3 VARIABLE DEPENDIENTE:

Formación de hábitos de estudio.

a) Definición conceptual:

La formación es cuando el alumno logra consolidar lo asimilado en las clases, mediante ejercicios de estudio que va adquiriendo en forma sistemática y organizada. Los hábitos se forman en el proceso del ejercicio y tienen por objetivo perfeccionar la manera de realizar las acciones y la tendencia a incrementar la efectividad académica.

b) Definición operacional:

Por medio de ejecución de actividades psicopedagógicas y técnicas de estudio específicas para la formación de hábitos de estudio.

c) Control:

Utilizando una prueba estandarizada cuestionario CTHE y un cuestionario estructurada de hábitos de estudio

3.4 VARIABLE DEPENDIENTE:

Fracaso Académico.

a) Definición conceptual:

Lo definiremos así, cuando el alumno no cumple los objetivos establecidos en el diseño curricular y operativizados en la obtención de calificaciones académicas positivas que se fijan en un determinado nivel educativo.

b) Definición operacional:

Durante el desarrollo del programa, se constatará los resultados obtenidos de las evaluaciones realizadas en cada una de las asignaturas.

c) Control:

Esta variable será controlada por las investigadoras a través de la revisión de notas parciales obtenidas hasta la finalización del programa.

3.5 VARIABLES INTERVINIENTES

De los sujetos:

Para la realización de la investigación y mejor desarrollo de la misma, se consideraron las siguientes variables intervinientes.

3. De los estudiantes Indisposición y poca motivación de los estudiantes a participar al programa

Control: los beneficios del programa, se promovieron en su inicio, a través de una breve charla donde se impartió las ventajas de este programa.

4. Deserción de los estudiantes durante el programa:

Control: se incluyeron más de 30 estudiantes como muestra, como reserva, en el caso que alguno se retiraran.

5. Ausentismo de los participantes en el desarrollo del programa.

Control: se elaboro en forma conjunta con los participantes, en el que se contemplaba que los estudiantes que faltasen mas de 2 sesiones nos se les daría un diagnostico final.

De los facilitadores:

Dominio de las actividades, técnicas y métodos a aplicar así como la habilidad en el manejo de instrumentos y técnicas grupales

CAPITULO IV
MÉTODOS Y TÉCNICAS

Métodos y técnicas

a) Diseño: se utilizó el diseño de grupo único para la obtención de resultados, este grupo estuvo conformado por 16 estudiantes de 1° año de licenciatura en psicología de la facultad Multidisciplinaria de Occidente.

b) Sujeto

1. Unidades de análisis

Alumnos de 1° año de Lic. En psicología que no poseen hábitos de estudio de la Universidad de El Salvador, facultad multidisciplinaria de occidente.

2. Población:

La población estudiantil de 1° año de Lic. en psicología de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

Muestra: 16 Estudiantes

Hombres: 4

Mujeres: 12

- **TIPO DE MUESTREO: NO PROBABILÍSTICO, SUJETOS-TIPO Y VOLUNTARIOS**

En este tipo de muestra no todas las personas tuvieron la misma probabilidad de ser sujetos de estudio, ya que cumplieron con los criterios ya pre-establecidos por lo que se consideraron dos tipologías de sujetos a estudiar:

Los sujetos-tipos, que deben de poseer las características o criterios establecidos por el grupo investigador, relacionados con el tema de investigación, ésta tipología a la vez estuvo sujeta a un muestreo voluntario en la medida que los que aplicaron con los criterios, accedieron voluntariamente a colaborar en el proceso de investigación.

- **CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE MUESTRA**

1. Estudiantes de 1^a año de Lic. En psicología de la facultad multidisciplinaria de occidente.
2. Que no tuviesen hábitos de estudio.
3. Del sexo femenino y masculino
4. Que tuvieron el deseo de colaborar y de participar en el proceso del programa.
5. Que asistieran y concluyeran en todas las sesiones de actividades psicopedagógicas, psicoterapéuticas.

c) PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

6. Para el desarrollo de la investigación se siguieron 9 pasos:

- 1- Contacto con los alumnos de 1^{er} año. Para informar y promocionar el programa explicando los objetivos y el porqué de la realización. Resaltando los beneficios que el programa ofrece a la población estudiantil.
- 2- 2^{do} contacto con la población para acordar horarios, fechas y espacio donde se realizaría las sesiones del programa.

- 3- Se administro una prueba psicopedagógica para seleccionar la muestra, puesto que la población debía cumplir con los criterios necesarios para la investigación.
- 4- Se dio inicio con la primera sesión con 32 estudiantes de 1^{er} año de Lic. En psicología.
- 5- La sesión numero 2, 3 y 4, se administraron pruebas psicológicas de entrada con el objetivo de obtener información que nos permitió realizar un diagnostico de entrada de cada uno de los participantes.
- 6- En la sesión 5 y 6 se realizaron actividades dirigidas a beneficiar la esfera afectiva de los estudiantes, por medio de actividades de desahogo individual y grupal.
- 7- En la sesión 8 se administro las pruebas de salida con la finalidad de verificar si el programa tuvo éxito y fue de utilidad para los estudiantes.
- 8- La sesión 9 fue el cierre y en ella se realizo un repaso de las técnicas de estudio que se enseñaron en la sesión 2, 3, y 4, se hizo entrega de expedientes psicológicos a cada uno de los participantes y se ofreció un refrigerio.
- 9- La muestra se trabajo en grupo único, el cual fue atendida los días lunes y miércoles durante 2 horas y media, con una duración de 5 semanas.

d) INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Instrumento para obtener la muestra:

Cuestionario de hábitos de estudio.

Indagar si los estudiantes no posees hábitos de estudio con el fin de seleccionar la muestra de investigación.

Nº de ítems: 43

➤ **Cuestionario Ilustrado de síntomas**

Objetivo: indagar acerca de los distintos síntomas que presentan los estudiantes en los últimos 4 semanas para ofrece un diagnostico.

Nº ítems: 30

➤ **Cuestionario de Autoestima.**

Objetivo: conocer El nivel de estima de los Estudiantes con el fin de fortalecer y ofrecer un diagnostico.

Nº ítem: 25

7. PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO Y PSICOTERAPÉUTICO PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS DE ESTUDIO.

Objetivo del programa: ayudar a que el estudiante desarrolle hábitos de estudio que le permiten alcanzar resultados académicos satisfactorios y manejar los estados de frustración generados a partir de fracasos académicos. Así mismo ayuda en la esfera afectiva del y la estudiantes.

Nº sesiones: 9

CAPITULO V
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

5.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO(CUADROS Y GRÁFICOS)

En este capítulo se presentan los datos obtenidos por medio de la aplicación de los instrumentos (entrevistas estructuradas, cuestionarios de hábitos y autoestima, y síntomas.) a los estudiantes objetos de estudio.

Se comienza analizando cada instrumento aplicado a la muestra de estudio, luego haciendo un análisis comparativo de los mismos, posteriormente se compararan los resultados del estudio con la teoría y se analizara la hipótesis y objetivos de investigación, para finalizar con la interpretación de todo lo elaborado y observado en los pasos que guiaron esta investigación.

INSTRUMENTO Nº 1 RESULTADOS DEL CUESTIONARIO ILUSTRADO DE SÍNTOMAS CUADRO Nº 1

PRUEBA DE ENTRADA	Nº de Síntomas	PRUEBA DE SALIDA	Nº de síntomas
Con tendencia a trastorno de personalidad Obsesivo			
Sujeto 1 - Duerme mal constantemente - Dolores de cabeza frecuentemente - Tiene dificultades para tomas decisiones -Tiene dificultades para hacer su trabajo	4	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 2 -Duerme mal constantemente - Dolores de cabeza frecuentemente - se siente nervioso, tenso y aburrido - Dificultades para tomar decisiones	4	-Dolores de cabeza frecuentemente - Dificultades para tomar decisiones	2
Sujeto 3 -Padece de dolor de cabeza			

-Duerme mal constantemente -se siente nervioso, tenso y aburrido -Tiene dificultades para hacer su trabajo	4	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 4 - Dolores de cabeza frecuentemente - Tiene dificultades para disfrutar de sus actividades diarias. -Duerme mal constantemente	3	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 5 - Dolores de cabeza frecuentemente -Dificultades para disfrutar actividades cotidianas.	2	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 6 - Dolores de cabeza frecuentemente - Dificultades para tomar decisiones -Duerme mal constantemente -Se siente tenso, aburrido y nervioso. -Tiene dificultades en hacer su trabajo	5	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 7 - Dolores de cabeza frecuentemente - Duerme mal - Tiene dificultades para tomar decisiones. -Tiene dificultades para hacer su trabajo.	4	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto8 -Duerme mal	1	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 9 -Duerme mal -Tiene dificultades para disfrutar las actividades diarias. -Tiene dificultades para tomar decisiones.	4	Duerme mal	0

-Padece de dolor de cabeza.			
Sujeto 10 -Duerme mal -se siente nerviosos, tenso y aburrido	2	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto11 - se siente tenso, aburrido y nervioso	1	-Duerme mal constantemente	1
Sujeto 12 - presenta dolores de cabeza	0	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto13 -Duerme mal	1	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto14 -Duerme mal -Tiene dificultades para disfrutar su trabajo	2	Se asusta con facilidad Presenta dolores de cabeza	2
Sujeto15 -Padece de dolor de cabeza -Se siente aburrido, tenso y nervioso.	2	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 16 -Se siente nervioso, tenso y aburrido -Padece de dolor de cabeza -Tiene dificultades para tomar decisiones -Tiene dificultades para realizar su trabajo -Duerme mal	4	-Se siente nervioso, tenso y aburrido -Padece de dolor de cabeza -Tiene dificultades para tomar decisiones -Tiene dificultades para realizar su trabajo	4
TOTAL SUJETOS con tendencia a trastorno de personalidad	7	TOTAL SUJETOS	1
RESULTADO EN PORCENTAJE	43.75 %	RESULTADO EN PORCENTAJE	6.25%

Según los resultados 7 estudiantes (43.75%) de 16 (100%) están en la clasificación con tendencia al trastorno de personalidad obsesivo según la prueba de entrada.

En la segunda evaluación después de aplicado el programa aparecieron según la prueba de salida un porcentaje mínimo de síntomas disminuyendo así el número de estudiantes que presentaron sintomatología de este trastorno de personalidad.

Síntomas no superados: duerme mal, padece dolor de cabeza, dificultades para tomar decisiones.

Esta diferencia muestra que más del 60% de los síntomas fue superado, o sea que la aplicación del programa influyo en los cambios significativos que llevaron a los participantes a disminuir su problema.

CUADRO Nº 2

PRUEBA DE ENTRADA	Nº de Síntomas	PRUEBA DE SALIDA	Nº de síntomas
Con tendencia a trastorno de personalidad histórico			
<p style="text-align: center;">Sujeto 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Padece frecuentemente de dolor de cabeza. -Tiene mal apetito -Tiene mala digestión - Se asusta con facilidad -Tiene sensaciones desagradables en su estomago. -Duerme mal. -Dificultades para tomar decisiones. 	7	No presenta ningún síntoma	0
<p style="text-align: center;">Sujeto 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dolor de cabeza 		Dolor de cabeza	

- Se siente nervios, tenso y aburrido	2		1
Sujeto 3 -Tiene mala digestión -Llora frecuentemente. -Duerme mal -tiene mal apetito	4	- No presenta ningún síntoma	1
Sujeto 4 -Padece de dolor de cabeza -Tiene mal apetito -Duerme mal	2	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 5 -padece de dolor de cabeza -Llora con mucha frecuencia - Siente que es una persona inútil - sufre de sensaciones desagradables en el estomago	4	- Duerme mal constantemente -Dificultades para disfrutar actividades cotidianas.	3
Sujeto 6 -Padece frecuentemente de dolor de cabeza. -Se siente tenso, aburrido y nervioso -llora con frecuencia - Se asusta con facilidad.	4	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 7 - dolor de cabeza -se asusta con facilidad -llora con frecuencia -siente que es una persona inútil	4	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto8 No presenta ningún síntoma	0	No presenta ningún síntoma	0

Sujeto 9 -Dolor de cabeza	1	Duerme mal	1
Sujeto 10 -Tiene mal apetito -se asusta con facilidad - Se siente nervioso, tenso y aburrido - Lloro con frecuencia	4	No presenta ningún síntoma	1
Sujeto11 - Se siente nervioso, tenso y aburrido	1	-Duerme mal constantemente	1
Sujeto 12 -Dolor de cabeza	1	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto13 No presenta ningún síntoma	0	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto14 No presenta ningún síntoma	0	Se asusta con facilidad	1
Sujeto15 -Padece de dolor de cabeza -Se siente tenso, aburrido y nervioso - Lloro con frecuencia -se asusta con facilidad. -Es Ud. Mucho más importante de lo que piensan los demás.	5	-Se siente tenso, nervioso y aburrido - dolor de cabeza - Dificultades para Tomar decisiones	3
Sujeto 16 -Dolor de cabeza -Se siente tenso, aburrido y nervioso.	2	No presenta ningún síntoma	0
TOTAL SUJETOS	7	TOTAL SUJETOS	2
RESULTADO EN PORCENTAJE	43.75 %	RESULTADO EN PORCENTAJE	12.5%

La descripción de los resultados indican que en la primera evaluación se muestra que 7 estudiantes (43.1%), presentaron síntomas el cual fueron base para dar un diagnóstico con tendencia al trastorno de personalidad de histeria.

Por otra parte en la segunda evaluación después de aplicado el programa, aparecieron un mínimo de síntomas de los cuales solo 2 personas se clasifica en el rango con tendencia a la personalidad de histeria.

Síntomas no superados: dolor de cabeza. Duerme mal, dificultades para realizar su trabajo.

Esta diferencia muestra que el 50% de los síntomas fue superado, o sea que la aplicación del programa influyo en los cambios significativos que llevaron a disminuir el problema de los estudiantes.

CUADRO N° 3

PRUEBA DE ENTRADA	N° de Síntomas	PRUEBA DE SALIDA	N° de síntomas
Con tendencia a trastorno de personalidad de Angustia			
Sujeto 1 -Duerme mal. -Se asusta con facilidad -Se cansa con facilidad -se siente nervioso, tenso o aburrido	4	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 2 -Duerme mal. -Se cansa con facilidad -Sufre de temblor en las manos -se asusta con facilidad.	4	-Dolor de cabeza	1
Sujeto 3 -Duerme mal. -Se asusta con facilidad	6	No presenta ningún síntoma	0

-Se siente nervioso, tenso y aburrido -Se cansa con facilidad -No puede pensar con claridad. -sufre de sensaciones desagradables en el estomago.			
Sujeto 4 -Duerme mal. -Se asusta con facilidad -Se cansa con facilidad -No puede pensar con claridad.	4	-No presenta ningún síntoma	1
Sujeto 5 -Se asusta con facilidad -Siente que es una persona inútil -Se cansa con facilidad -No puede pensar con claridad.	4	-Se cansa con facilidad -No puede pensar con claridad.	2
Sujeto 6 -Se cansa con facilidad -No puede pensar con claridad. -sufre de temblor en las manos. -Se siente tenso, aburrido y nervioso -Sufre de mala digestión.	5	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 7 - Duerme mal - Se asusta con facilidad - Se siente una persona inútil. - Se cansa con facilidad.	4	-Se cansa con facilidad.	1
Sujeto8 -Duerme mal	1	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 9 -Duerme mal - se cansa con facilidad.	2	Duerme mal	1
Sujeto 10 -Duerme mal	4	No presenta ningún síntoma	0

-se siente tenso, nervioso, tenso y aburrido -se asusta con facilidad -Se cansa con facilidad.			
Sujeto11 -Se siente tenso, aburrido y nervioso	1	- No presenta ningún síntoma	1
Sujeto 12 -Duerme mal -Sufre de temblor en las manos -No puede pensar con claridad -se cansa con facilidad.	4	-Se asusta con facilidad -No puede pensar con claridad -se cansa con facilidad.	3
Sujeto13 -Duerme mal -Sufre de temblor en las manos -No puede pensar con claridad -Se cansa con facilidad.	4	-Se asusta con facilidad -Dolor de cabeza	2
Sujeto14 No presenta ningún síntoma	0	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto15 -Sufre de temblor en las manos -No puede pensar con claridad -Se cansa con facilidad. - Se siente tenso, aburrido y nervioso.	4	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 16 -Sufre de temblor en las manos -No puede pensar con claridad -Se cansa con facilidad. - Se siente tenso, aburrido y nervioso. -Duerme mal.	5	-Se siente tenso, aburrido y nervioso. - Dolor de cabeza - Dificultades para realizar su trabajo.	3
TOTAL SUJETOS	12	TOTAL SUJETOS	2
RESULTADO EN PORCENTAJE	75%	RESULTADO EN PORCENTAJE	12.5%

La descripción de los resultados indican que en la primera evaluación se muestra que 12 estudiantes (75%), presentaron síntomas el cual fueron base para dar un diagnóstico con tendencia al trastorno de personalidad de angustia. Por otra parte en la segunda evaluación después de aplicado el programa, aparecieron un mínimo de síntomas de los cuales solo 2 persona se clasifica en el rango con tendencia a la personalidad de angustia.

Síntomas no superados: no puede pensar con claridad, se cansa con facilidad, dolor de cabeza.

Esta diferencia muestra que el 50% de los síntomas fue superado, o sea que la aplicación del programa influyo en los cambios significativos que llevaron a disminuir el problema de los estudiante.

CUADRO Nº 4

PRUEBA DE ENTRADA	Nº de Síntomas	PRUEBA DE SALIDA	Nº de síntomas
Con tendencia a trastorno de personalidad de Somatización			
Sujeto 1 -Presenta dolores de cabeza -Se siente cansado -Duerme mal. -Mal apetito. - Se asusta con facilidad. - Tiene dificultades para tomar decisiones. - Ha perdido interés en las actividades habituales.	7	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 2 - Presenta dolores de cabeza -Se siente cansado -Duerme mal.	4	-Presenta dolores de cabeza	1

- Ha perdido interés en las actividades habituales.			
<p style="text-align: center;">Sujeto 3</p> <ul style="list-style-type: none"> -Presenta dolores de cabeza -Tiene mala digestión -Se siente cansado -Duerme mal. - Se asusta con facilidad - se siente aburrido, tenso o nervioso - Tiene dificultades para tomar decisiones. - Ha perdido interés en las actividades habituales. 	8	- No presenta ningún síntoma	0
<p style="text-align: center;">Sujeto 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presenta dolores de cabeza -Se siente cansado -Duerme mal. -Mal apetito. - Ha perdido interés en las actividades habituales. 	5	-No presenta ningún síntoma	0
<p style="text-align: center;">Sujeto 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presenta dolores de cabeza -Se siente cansado - Dificultades para disfrutar actividades habituales. - Tiene sensaciones desagradables en el estomago 	4	No presenta ningún síntoma	0
<p style="text-align: center;">Sujeto 6</p> <ul style="list-style-type: none"> -Presenta dolores de cabeza -Tiene mala digestión -Se siente cansado - Se siente tenso, nerviosos y aburrido 	5	<ul style="list-style-type: none"> -Se cansa con facilidad -Dificultades para realizar su trabajo 	2

-Dificultades para trabajar.			
Sujeto 7 - Padece de dolor de cabeza -Duerme mal -se cansa con facilidad -Se siente una persona inútil Se asusta con facilidad.	4	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto8 -Duerme mal	1	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 9 -Dificultad para disfrutar actividades diarias - Problemas de dolor de cabeza	2	Duerme mal	1
Sujeto 10 -Duerme mal - Se siente nervioso tenso y aburrido	2	- No presenta ningún síntoma	0
Sujeto11 -Se siente tenso, aburrido y nervioso	1	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 12 - Dolor de cabeza	4	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto13 -Duerme mal	1	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto14 Duerme mal -Tiene dificultades para disfrutar de actividades diarias	0	-Dolor de cabeza - Se asusta con facilidad -Dificultades para hacer su trabajo	0
Sujeto15 -Sufre de temblor en las manos -No puede pensar con claridad -Se cansa con facilidad. - Se siente tenso, aburrido y nervioso.	4	-No presenta ningún síntoma	0

Sujeto 16 -No puede pensar con claridad -Se cansa con facilidad. - Se siente tenso, aburrido y nervioso. -Duerme mal. -Padece de dolor de cabeza	4	-Se siente tenso, aburrido y nervioso. -dolor de cabeza -Dificultades para hacer su trabajo	3
TOTAL SUJETOS	10	TOTAL SUJETOS	1
RESULTADO EN PORCENTAJE	62.5%	RESULTADO EN PORCENTAJE	6.25%

La descripción de los resultados indica que en la prueba de entrada aparecieron 10 personas, manifestando síntomas de somatización. En la prueba de salida después de aplicado en programa apareció un síntoma nuevo como dificultades para realizar su trabajo en 3 personas.

CUADRO 5

PRUEBA DE ENTRADA	Nº de Síntomas	PRUEBA DE SALIDA	Nº de síntomas
Con tendencia a trastorno de personalidad de Depresión			
Sujeto 1 - Dolor de cabeza - Dificultades para dormir - Se siente triste frecuentemente - No disfruta actividades cotidianas - Dificultades para tomar decisiones - Se siente cansado. - Tiene mal apetito - Lloro con frecuencia - Tiene dificultades para hacer su trabajo.	10	No presenta ningún síntoma	0

- Ha perdido el interés en cosas habituales.			
<p align="center">Sujeto 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dolor de cabeza - Dificultades para dormir - Se siente triste frecuentemente - Dificultades para tomar decisiones - Se siente cansado. - Tiene mal apetito - Ha perdido el interés en cosas habituales. - Dificultades para trabajar 	8	-Presenta dolores de cabeza	1
<p align="center">Sujeto 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dolor de cabeza - Dificultades para tomar decisiones - Se siente cansado. - Llora con frecuencia 	4	<ul style="list-style-type: none"> - Dificultades para tomar decisiones - Se siente Triste 	2
<p align="center">Sujeto 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dolor de cabeza - Se siente triste frecuentemente - No disfruta actividades cotidianas - Dificultades para tomar decisiones - Se siente cansado. - Tiene mal apetito 	6	<ul style="list-style-type: none"> - Dolor de cabeza - Se siente triste frecuentemente - Tiene mal apetito 	3
<p align="center">Sujeto 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dolor de cabeza - Se siente cansado. - Llora con frecuencia - Tiene dificultades para hacer su trabajo. - Tiene dificultades para disfrutar de actividades diarias. 	6	<ul style="list-style-type: none"> - Llora con frecuencia - Dolor de cabeza 	2

<p>Sujeto 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dolor de cabeza - Dificultades para dormir - Se siente triste frecuentemente - No puede pensar con claridad - No disfruta actividades cotidianas - Se siente cansado. - Tiene mal apetito 	8	<ul style="list-style-type: none"> -Se cansa con facilidad -Dificultades para realizar su trabajo 	2
<p>Sujeto 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - No puede pensar con claridad - Tiene dificultades para hacer su trabajo. - Dolor de cabeza - Duerme mal 	4	-No presenta ningún síntoma	0
<p>Sujeto 8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dificultades para dormir - Se siente triste frecuentemente 	2	No presenta ningún síntoma	
<p>Sujeto 9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duerme mal - Dolor de cabeza - Dificultades para tomar decisiones - Se cansa con facilidad. 	4	Duerme mal	1
<p>Sujeto 10</p> <ul style="list-style-type: none"> -Duerme mal -llora con frecuencia - Tiene mal apetito 	3	- No presenta ningún síntoma	0
<p>Sujeto 11</p> <ul style="list-style-type: none"> - No presenta ningún síntoma 	0	No presenta ningún síntoma	0
<p>Sujeto 12</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dolor de cabeza 	1	No presenta ningún síntoma	

Sujeto13 -Duerme mal -Se siente triste	2	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto14 Duerme mal Tiene dificultades para disfrutar su trabajo Se siente triste	2	-Dolor de cabeza -Dificultades para hacer su trabajo	2
Sujeto15 -Dolor de cabeza Llora con frecuencia Se siente triste Ha perdido el interés en actividades habituales	4	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 16 -Dolor de cabeza - Dificultades para tomar decisiones - Dificultades para hacer su trabajo -se siente triste	4	-dolor de cabeza -Dificultades para hacer su trabajo	2
TOTAL SUJETOS	11	TOTAL SUJETOS	1
RESULTADO EN PORCENTAJE	68.75 %	RESULTADO EN PORCENTAJE	6.25%

La descripción de los resultados indican que en la primera evaluación se muestra que 11 estudiantes (68.75%), presentaron síntomas los cuales fueron base para dar un diagnóstico con tendencia al trastorno de personalidad de depresión. Por otra parte en la segunda evaluación después de aplicado el programa, aparecieron un mínimo de síntomas de los cuales solo 1 persona se clasifica en el rango con tendencia a la personalidad de depresión.

Esta diferencia muestra que el 50% de los síntomas fue superado, o sea que la aplicación del programa influyo en los cambios significativos que llevaron a disminuir el problema de los estudiante.

CUADRO 6

PRUEBA DE ENTRADA	Nº de Síntomas	PRUEBA DE SALIDA	Nº de síntomas
Con tendencia a trastorno de personalidad de Neurosis			
Sujeto 1 - Dolor de cabeza - Se siente triste - Lloro con frecuencia. - Padece de mal apetito -	4	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 2 - Se siente triste - Se siente nervioso, teso y aburrido - Sufre de mala digestión. Tiene dificultades para tomar decisiones. Dolor de cabeza	4	-Presenta dolores de cabeza	1
Sujeto 3 - Dolor de cabeza - Duerme mal	2	- Se siente Triste	1
Sujeto 4 - Dolor de cabeza - Dificultades para hacer su trabajo - Duerme mal - Dificultades para disfrutar actividades diarias.		- Dolor de cabeza	1

<p style="text-align: center;">Sujeto 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lloro con frecuencia. - Tiene dificultades para realizar su trabajo. - Se cansa con facilidad. - Tiene sensaciones desagradables en el estomago 	4	- Dolor de cabeza	1
<p style="text-align: center;">Sujeto 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se siente nervioso, teso y aburrido Tiene dificultades para tomar dediciones. - Presenta dolor de cabeza - No puede pensar con claridad 	4	-Dificultades para realizar su trabajo	2
<p style="text-align: center;">Sujeto 7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dolor de cabeza - Duerme mal - Dificultades para tomar decisiones - Dificultades para hacer su trabajo - Siente que es una persona inútil 	5	-No presenta ningún síntoma	0
<p style="text-align: center;">Sujeto 8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duerme mal 	2	No presenta ningún síntoma	
<p style="text-align: center;">Sujeto 9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Duerme mal - Dificultades para tomar decisiones 	2	Duerme mal	1
<p style="text-align: center;">Sujeto 10</p> <ul style="list-style-type: none"> -Duerme mal - Se siente tenso, nervioso y aburrido - presenta mal apetito -llora con frecuencia. 	3	- No presenta ningún síntoma	0

Sujeto11 - se siente tenso, aburrido y nervioso.	0	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 12 - Dolor de cabeza	1	No presenta ningún síntoma	
Sujeto13 -Duerme mal	2	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto14 - Duerme mal -Tiene dificultades para hacer su trabajo	2	-Dolor de cabeza -Dificultades para hacer su trabajo	2
Sujeto15 - Duerme mal -llora con frecuencia	2	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 16 -Se siente tenso, aburrido y nervioso. -Dolor de cabeza -Dificultades para tomar decisiones. Dificultades para hacer su trabajo	4	-dolor de cabeza -Dificultades para hacer su trabajo	2
TOTAL SUJETOS	7	TOTAL SUJETOS	0
RESULTADO EN PORCENTAJE	43.75 %	RESULTADO EN PORCENTAJE	0%

La descripción de los resultados indican que en la primera evaluación se muestra que 7 estudiantes (43./%), presentaron síntomas el cual fueron base para dar un diagnóstico con tendencia al trastorno de personalidad de neurosis. por otra parte en la segunda evaluación después de aplicado el programa, aparecieron un mínimo de síntomas, los cuales no son suficientes para establecer un diagnóstico de un cuadro clínico.

Esta diferencia muestra que el 50% de los síntomas fue superado, o sea que la aplicación del programa influyó en los cambios significativos que llevaron a disminuir el problema de los estudiantes.

CUADRO 7

PRUEBA DE ENTRADA	Nº de Síntomas	PRUEBA DE SALIDA	Nº de síntomas
Con tendencia a trastorno de personalidad de Neurosis			
Sujeto 1 - Duerme mal - Incapaz de desempeñar un papel útil. - Se asusta con facilidad - Es ud. mucho más importante que lo que piensan los demás.	4	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 2 - Duerme mal	1	- No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 3 - Duerme mal - Se asusta con facilidad	1	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 4 - Duerme mal	1	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 5 Se asusta con facilidad	1	No presenta ningún síntoma	0

Sujeto 6 - No puede pensar con claridad - Se asusta con facilidad	2	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 7 - Se asusta con facilidad	1	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 8 - No presenta ningún síntoma	0	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 9 - No presenta ningún síntoma	1	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 10 Se asusta con facilidad	1	- No presenta ningún síntoma	0
Sujeto11 - No presenta ningún síntoma	0	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 12 - No presenta ningún síntoma	0	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto13 - No presenta ningún síntoma	0	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto14 - No presenta ningún síntoma	0	No presenta ningún síntoma	0
Sujeto15 - No presenta ningún síntoma	0	-No presenta ningún síntoma	0
Sujeto 16 - No presenta ningún síntoma		No presenta ningún síntoma	0
TOTAL SUJETOS	1	TOTAL SUJETOS	0
RESULTADO EN PORCENTAJE	6.25%	RESULTADO EN PORCENTAJE	0%

La descripción de los resultados indica que en la primera evaluación aparecieron un mínimo de síntomas los cuales no son suficientes para

establecer el diagnóstico de un cuadro clínico, sin embargo es importante mencionar que solo una persona se clasifica en el rango con tendencia a trastorno de personalidad de psicosis.

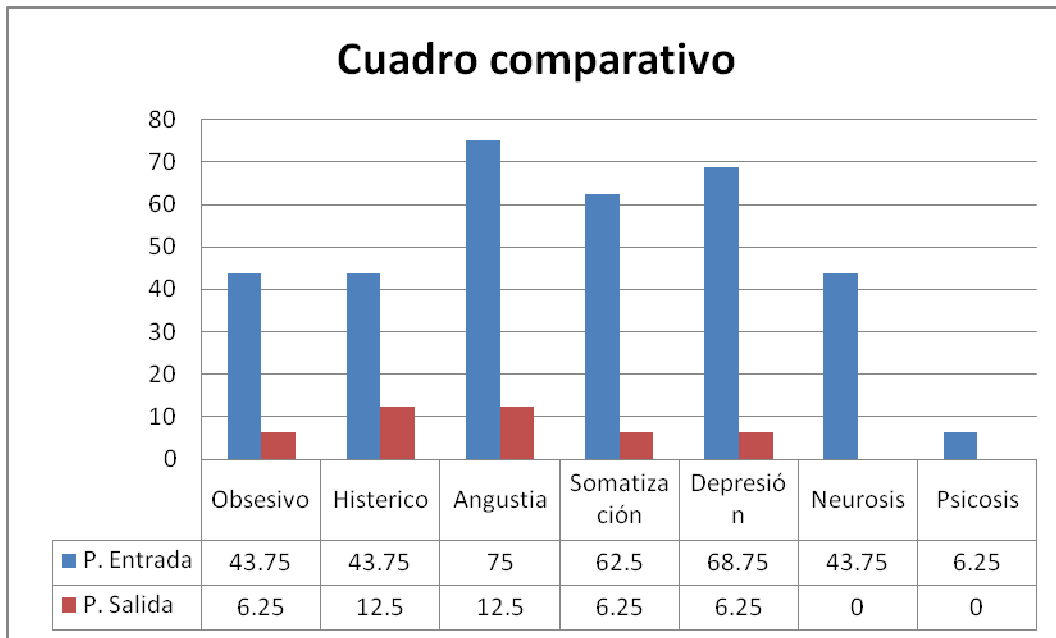
En la segunda evaluación no se detecto ningún síntoma que afecte a los estudiantes.

Esta diferencia nos indica que el 100% de los síntomas antes mencionados fue superado, o sea que la aplicación del programa influyo en los cambios significativos que llevaron a los participantes a disminuir su problema.

CUADRO COMPARATIVO
CUADRO N° 8

SÍNTOMA	Prueba de Entrada	Prueba de Salida
Con tendencia a trastorno de personalidad obsesivo	43.75%	6.25%
Con tendencia a trastorno de personalidad Histérico	43.75%	12.5%
Con tendencia a trastorno de personalidad Angustia	75 %	12.5%
Con tendencia a trastorno de personalidad somatización	62.5%	6.25%
Con tendencia a trastorno de personalidad Depresión	68.75%	6.25%
Con tendencia a trastorno de personalidad Neurosis	43.75%	0%
Con tendencia a trastorno de personalidad Psicosis	6.25%	0%

Grafico Nº 1 Cuadro comparativo entre prueba de entrada y salida



INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Como resultado del cuestionario ilustrado de síntomas se obtuvo datos de vital importancia para esta investigación; puesto que se identificó aquellos síntomas que presentan los estudiantes, entre los que se repitieron con mayor frecuencia: Duerme mal constantemente, padecen dolores de cabeza, no pueden pensar con claridad, se sienten tenso, se siente triste, llora con frecuencia y tiene mal apetito. Todos estos síntomas tienen su origen en las actividades en las actividades académicas y en el bajo rendimiento académico; además de aspectos de índole familiar y personal.

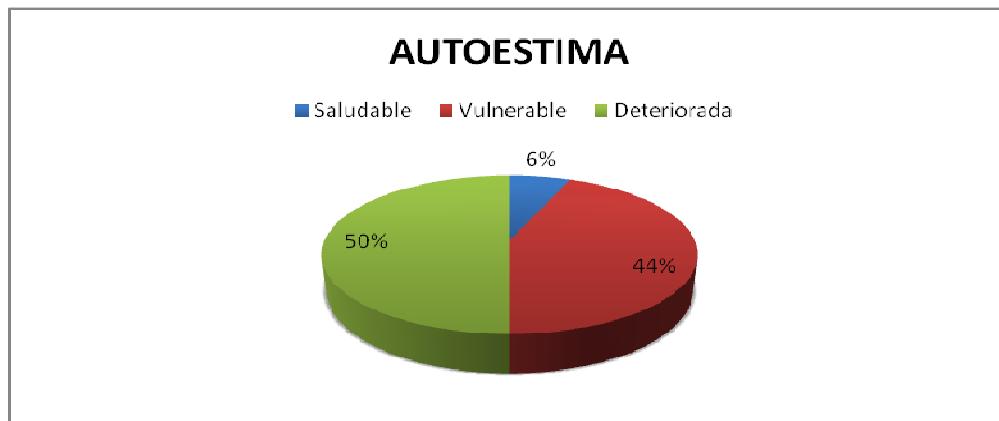
En cuanto a prueba de entrada y prueba de salida: se puede advertir una disminución satisfactoria en la prueba de salida; los síntomas experimentados por los estudiantes disminuyeron en un gran porcentaje

RESULTADOS DE PRUEBA DE AUTOESTIMA

Instrumento N° 2 ENTRADA

Se observa que el 50% de la muestra se ubica en la categoría de autoestima muy deteriorada, un 43.75% de los estudiantes se califica como vulnerable y un 6.25% en autoestima saludable.

Grafico N° 2



SALIDA

En cuanto a la prueba de salida se muestra que un 50% de los estudiantes se encuentra en la categoría de autoestima vulnerable y un 31.25% en autoestima deteriorada, en cuanto a una autoestima saludable se observa que un 18.75% de los estudiantes se clasifican en estudiantes.

Grafico N° 3

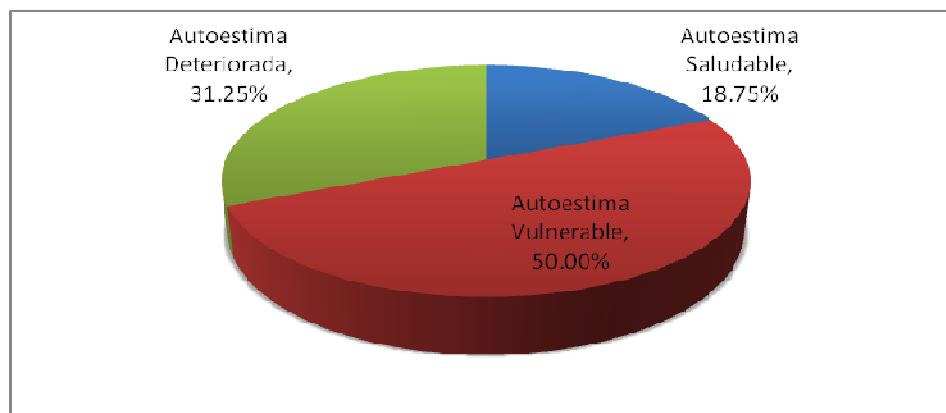
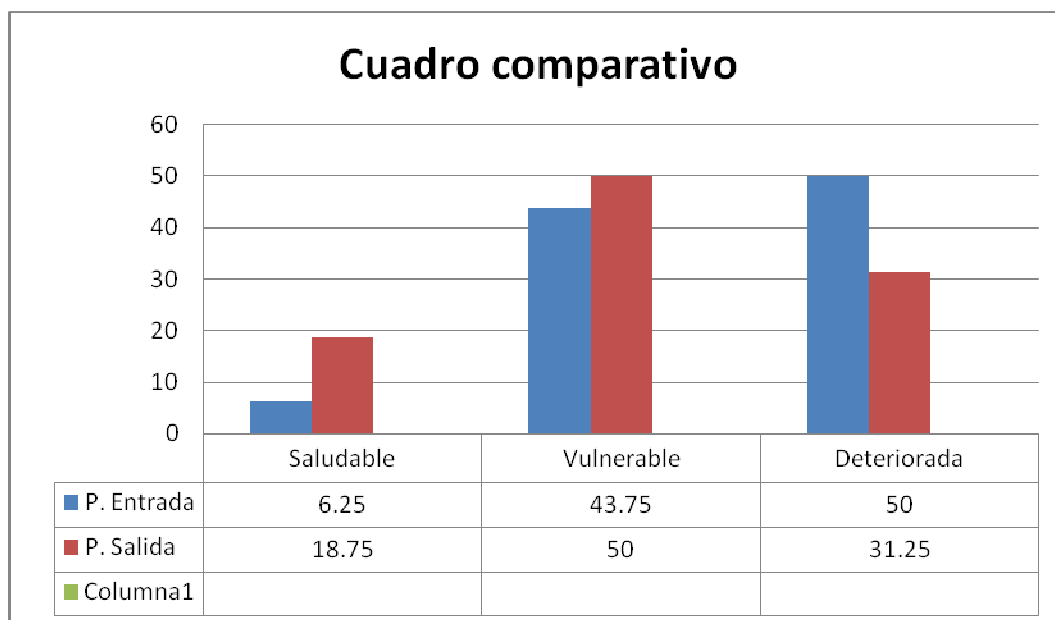


Grafico N° 4



INTERPRETACION DE RESULTADOS

En cuanto al instrumento N° 2 aplicado con el objetivo de evaluar la autoestima de los estudiantes que participaron en el programa, la información obtenida fué muy precisa y de gran utilidad para la investigación, adema en la prueba de entrada hubo un mayor porcentaje de estudiantes con autoesima deteriorada, y que el estado de la misma no es beneficioso, puesto que afecta su desempeño académico.

Por otro lado pudo constatarse en la prueba salida, que las técnicas realizadas en el programa dirigida a la esfera afectiva mejoraron su autoestima; esto se ve reflejado en la prueba de entrada con un 6.25% y en la prueba de salida en un 18.75

**INSTRUMENTO Nº 3 CUESTIONARIOS DE HÁBITOS DE ESTUDIO
PRUEBA DE ENTRADA**

Grafico Nº 5

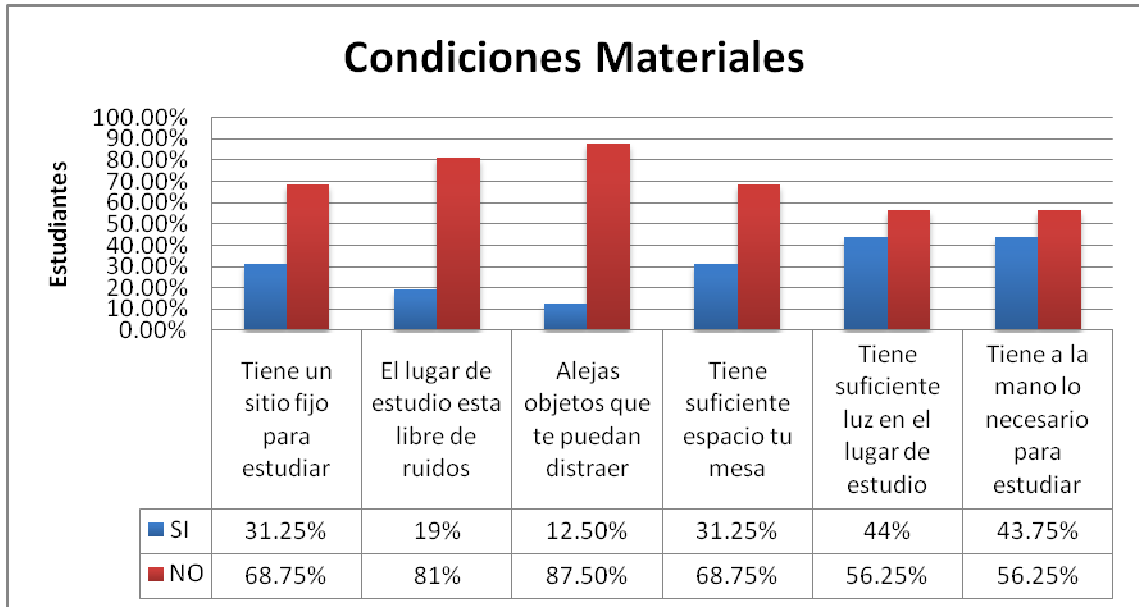


Grafico Nº 6

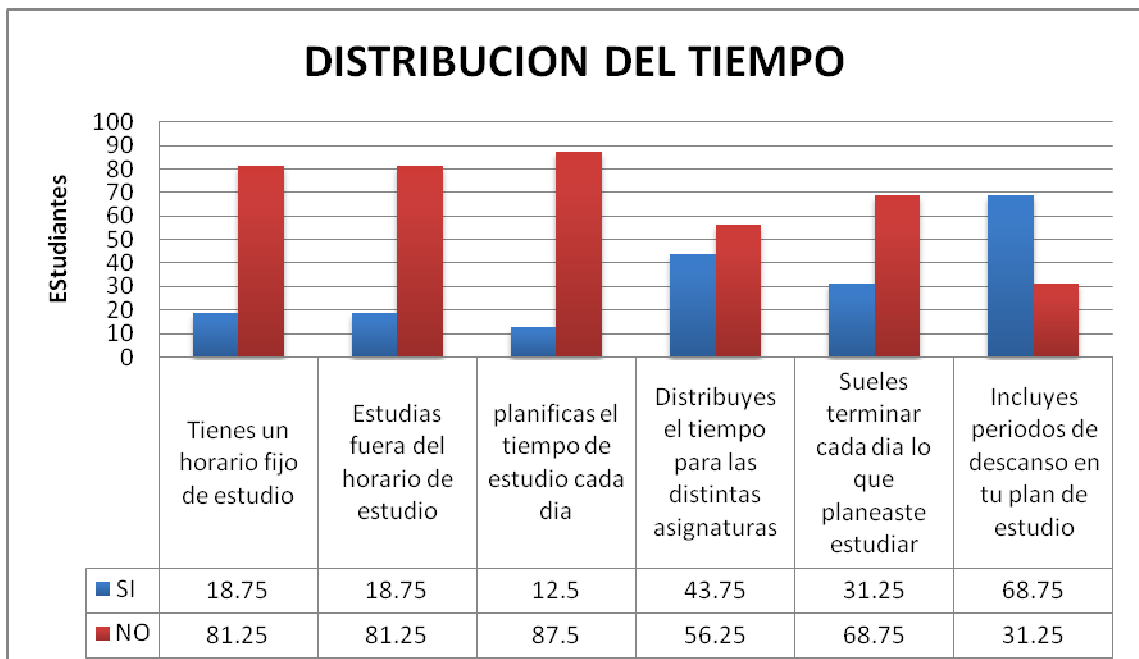


Grafico N° 8

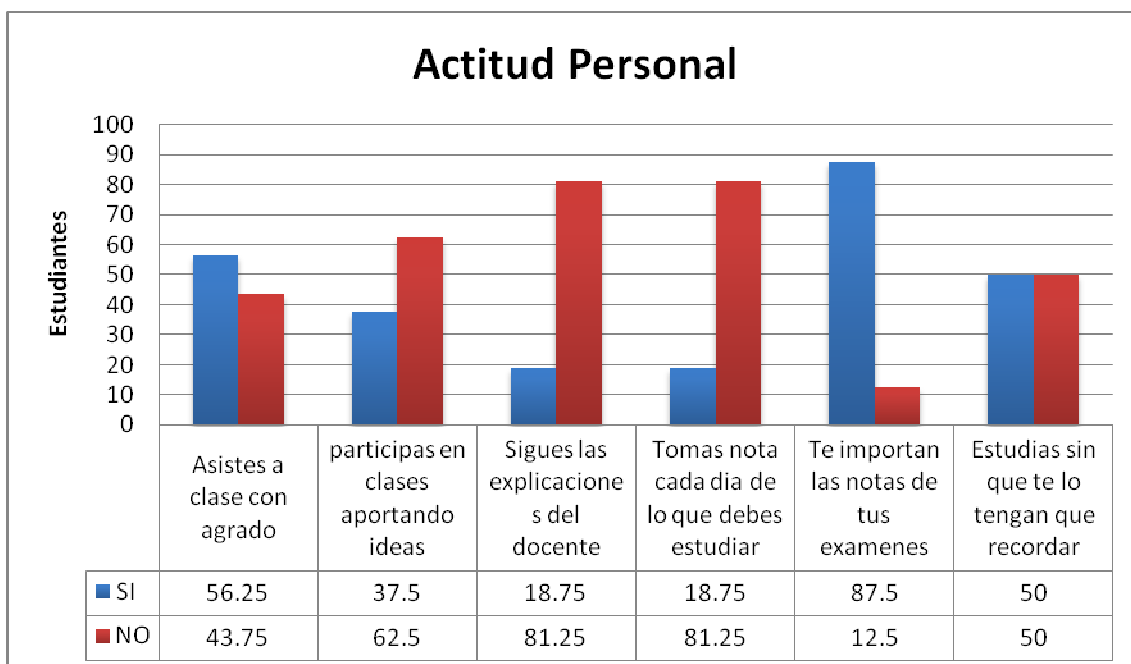


Grafico N° 9

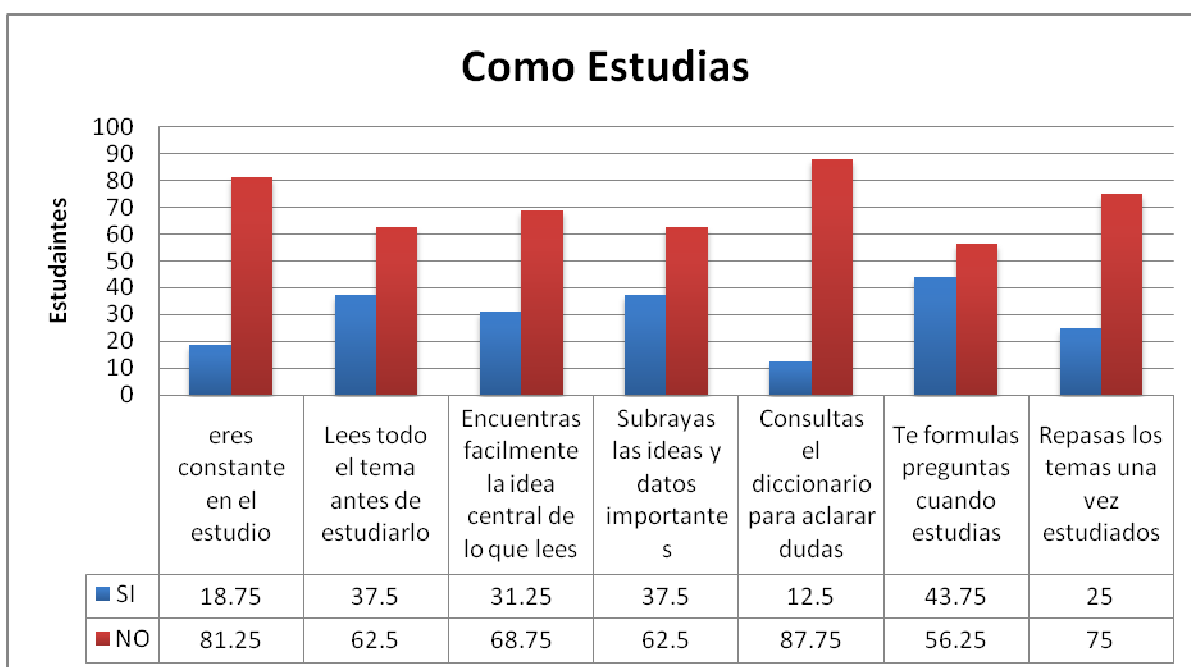


Grafico Nº 10

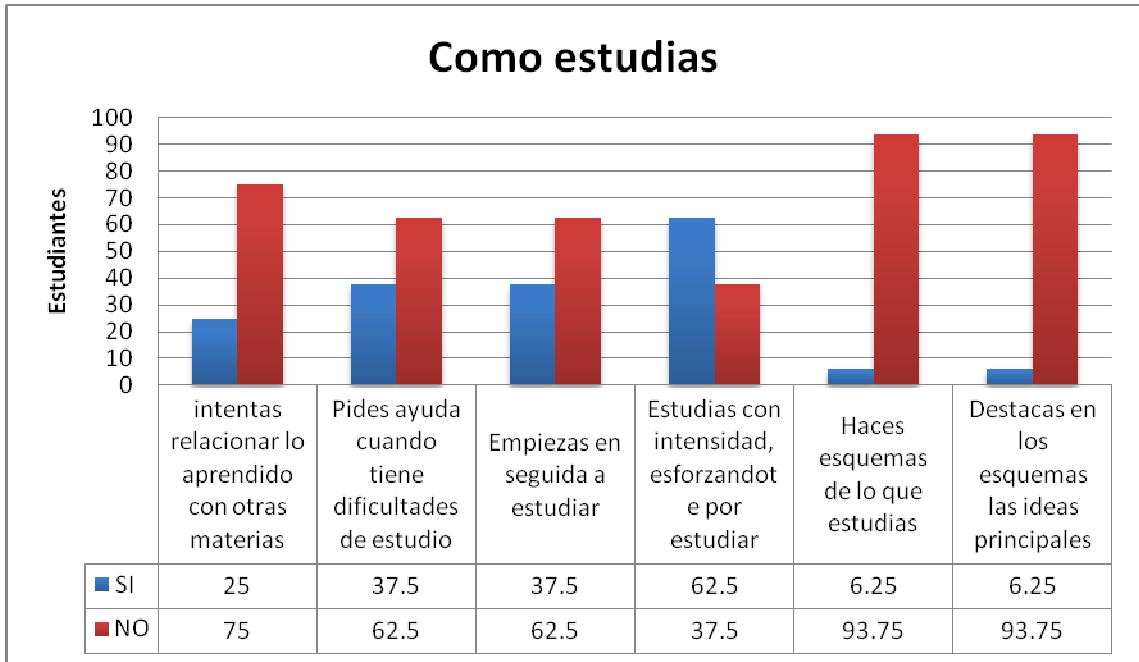


Grafico Nº 11

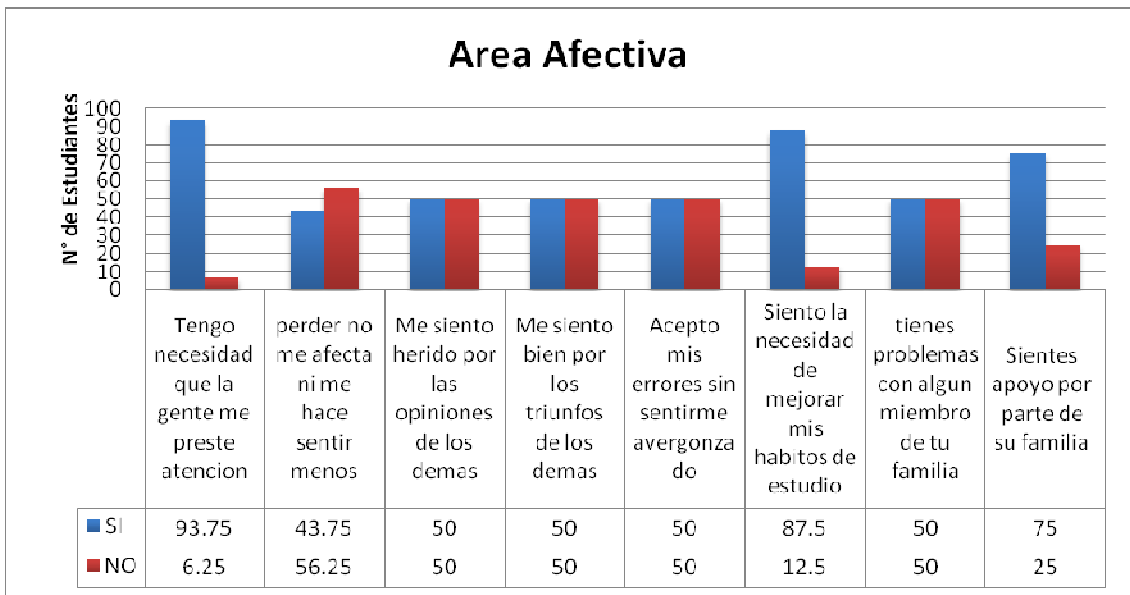
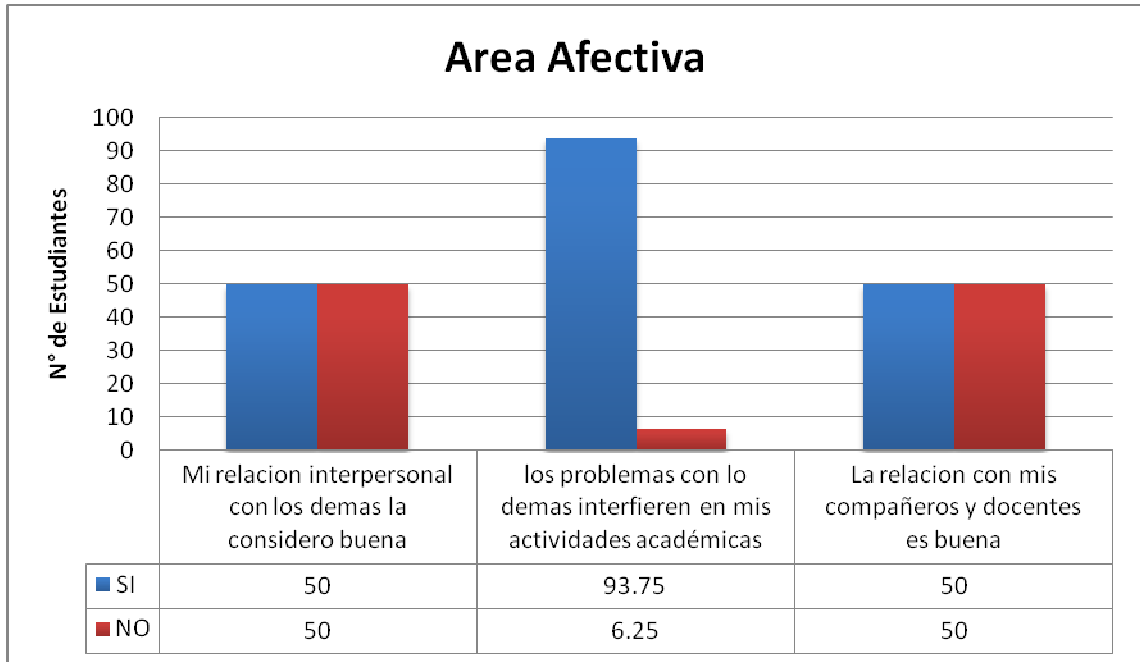


Grafico Nº 12



PRUEBA DE SALIDA

Grafico 13

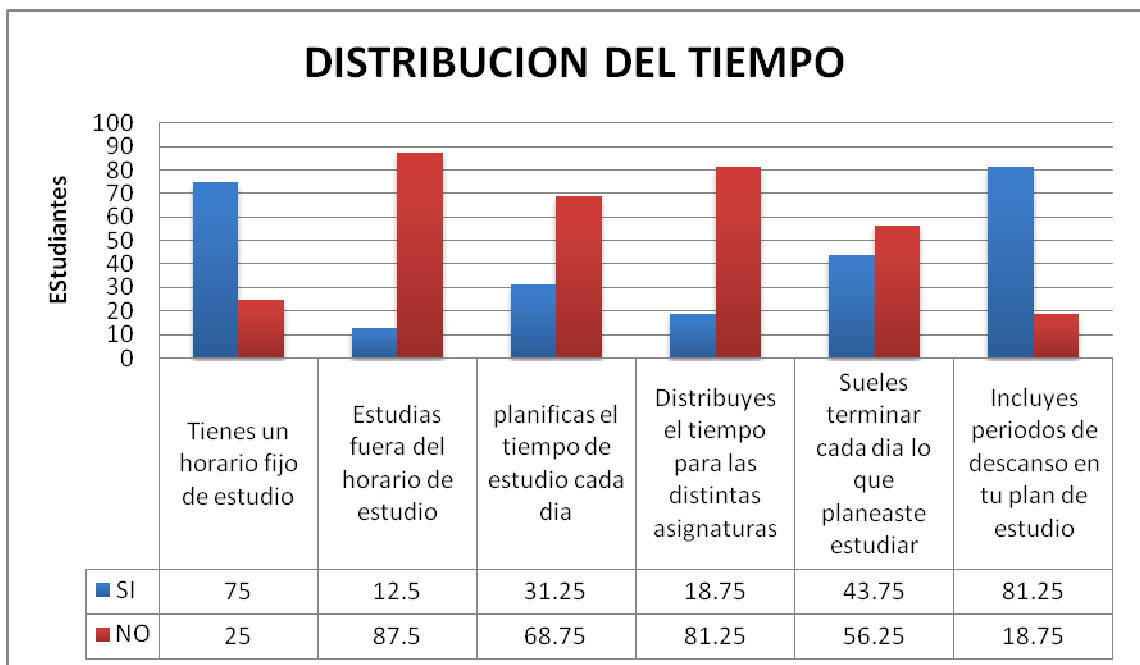


Grafico 14

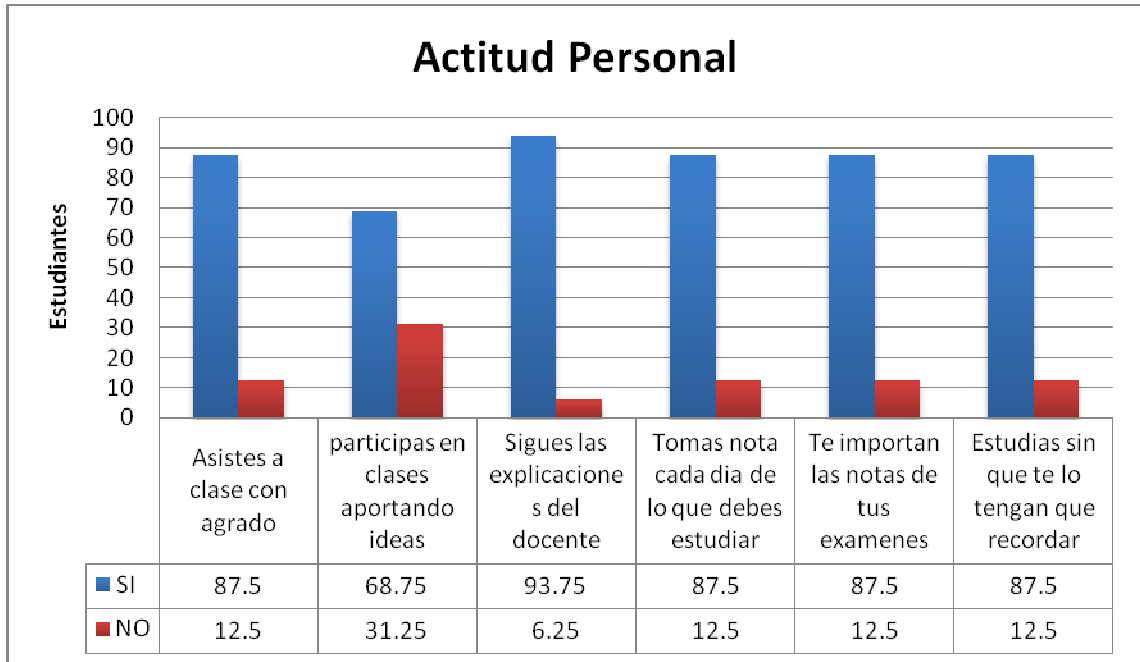


Grafico 15

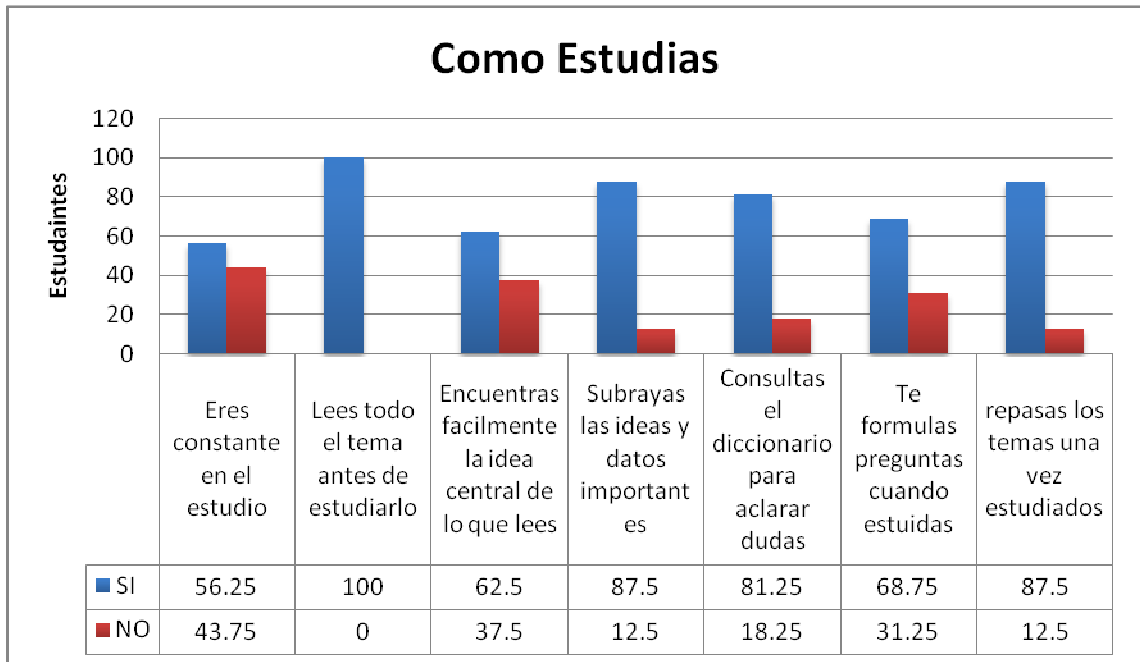


Grafico 16

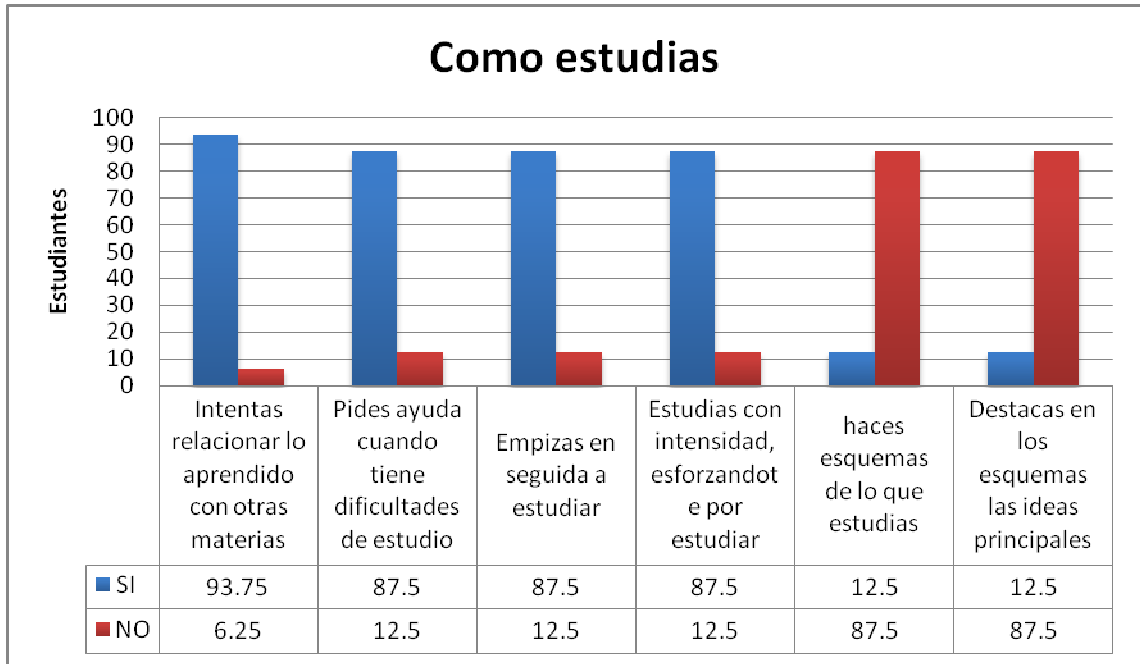
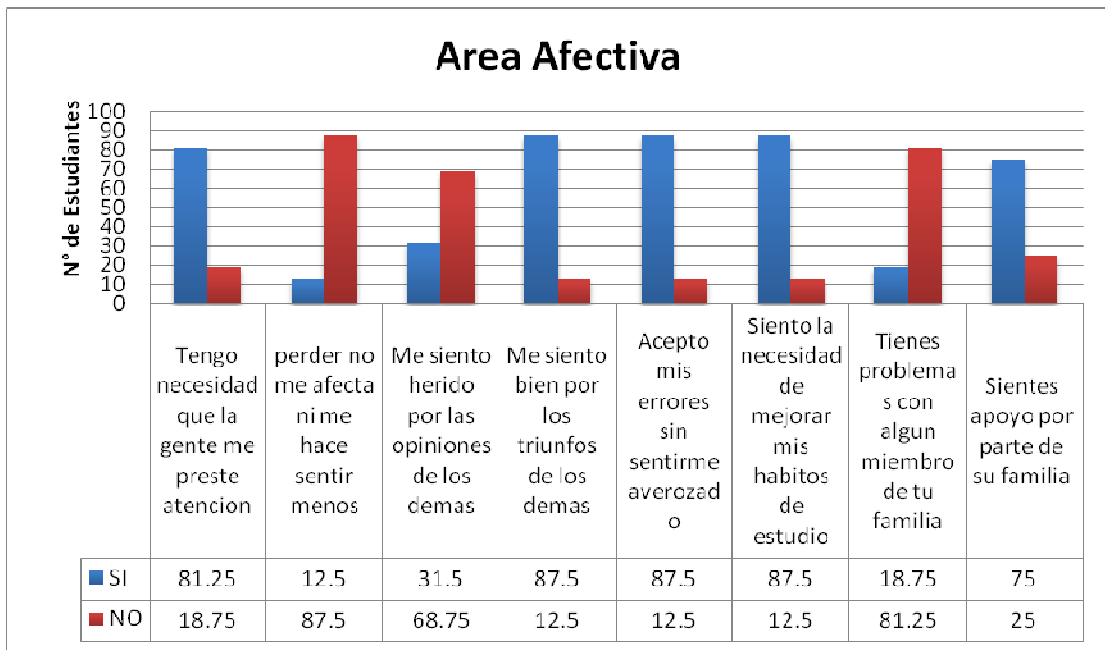


Grafico 17



INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Sobre los resultados obtenidos del cuestionario de hábitos de estudio, específicamente en las condiciones ambientales se resalta el hecho que los estudiantes no realizan este paso, puesto que no eliminan aquellos estímulos que los distraen; entre ellos: los celulares, tv., radio, etc.; todo esto afecta la variación del tono cerebral en la intensidad de la excitación es moderada y la multitud de estimulación sensorial llegan simultáneamente y de manera incesante al cerebro.

Por otra parte con lo que respecta a la distribución de tiempo no tienen un horario establecido y por lo tanto una buena planificación para cada una de las asignaturas, trayendo como consecuencia la poca preparación para sus estudios con éxito para el final de los periodos de exámenes

En cuanto a la actitud personal se puede mencionar que la mitad de los estudiantes asisten a clases con agrado, mas sin embargo no aportan en forma activa en las clases ya que no dan opiniones y esto no les permite superar dudas y confusiones. Por otra parte es importante mencionar que al 87.5% de los estudiantes les importa las notas de sus exámenes teniendo así una actitud personal favorable para la formación de hábitos de estudio.

En cuanto al área afectiva se puede afirmar que la relaciones se considera que el 50% es buena con los compañeros y docente.

Por otra parte con la prueba de salida identificamos todos los aspectos en que los estudiantes mejoraron, como se reflejan en los gráficos en todos las áreas evaluadas hubo mejoría; las condiciones materiales y la distribución del tiempo del tiempo alcanzaron porcentaje más altos, esto demuestra la efectividad de las técnicas de estudio y que hubo formación de hábitos de estudio y que hubo formación de hábitos de estudio en los participantes.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En términos cualitativos, los resultados de la investigación se basa en la hipótesis de investigación que afirma “La aplicación del programa psicopedagógico y psicoterapéutico para la formación de hábitos de estudio, evitará el fracaso académico y fortalecerá la esfera afectiva en los estudiantes de 1er año de Lic. En psicología de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad de El Salvador.”

En base a los resultados obtenidos de los diferentes instrumentos aplicados se comprueba que el programa psicopedagógico y psicoterapéutico para la formación de hábitos de estudio logró un desarrollo significativo en la formación de hábitos de estudio y en la disminución de fracaso académico.

Apoyándose en el análisis cuantitativo (gráfico) se comprueba que existe diferencia significativa ente los promedios de la evaluación de entrada y salida después de la aplicación del programa, por lo cual se acepta la hipótesis de investigación antes planteada.

Se afirma que se acepta la hipótesis de investigación de trabajo debido a las razones siguientes:

a) La prueba de entrada reflejo la no presencia de hábitos de estudio pero la prueba de salida ya reflejaba la formación de algunos elementos que indican la formación de hábitos de estudio.

b) El programa desarrollado, durante el proceso de investigación, fue efectivo, ya que las pruebas de salida muestra la tendencia a la formación de hábitos de estudio en los estudiantes; por medio .de técnicas específicas que pusieron en práctica durante el ciclo académico.

En términos generales, se puede decir, que los resultados que dejo la aplicación del programa psicoterapéutico fueron satisfactorios. Por ejemplo, se desarrollaron en un 100% las sesiones programas, los participantes asistieron a

todo el proceso en un 98%, también en un 95% se ejercitaron las actividades, técnicas y ejercicios, según lo planificado.

En relación con los objetivos específicos que guiaron la investigación se puede afirmar que se cumplieron

Objetivo específico N° 1

Administrar técnicas psicoterapéuticas que permitan enfrentar y manejar la depresión y la angustia como resultado del fracaso académico.

Este objetivo se cumplió ya que los estudiantes que participaron en el desarrollo de todo el programa obtuvieron beneficios por medio de las técnicas ejecutadas, que les permitieron manejar adecuadamente la depresión y la angustia, que se genera ante el fracaso académico, como se pudo constatar en los resultados del cuestionario ilustrado de síntomas que deja claro la disminución de la sintomatología de los mencionados trastornos.

Objetivo específico N° 2

Fortalecer la autoestima por medio de técnicas específicas en los alumnos.

Para alcanzar este objetivo se aplicaron técnicas específicas que permitieron alcanzar una autoestima saludable; para ello fue de vital importancia la participación activa de cada uno de los estudiantes, además del carisma e idoneidad en la participación de las facilitadoras. En los resultados de la prueba de autoestima de salida se refleja el éxito de las actividades dirigidas a mejorar la autoestima; un porcentaje considerable pasó de autoestima deteriorada a una autoestima saludable.

Objetivo específico N° 3

En este objetivo la población obtuvo mayor beneficio puesto que las

técnicas de estudio (CLIRPRARI, EPLER), que se les enseñaron tenían la cualidad de ser breves, fáciles de asimilar y les permitían hacer modificaciones a las mismas, por todo lo anterior se puede afirmar que todo esto se ha cumplido con exactitud y se refuerza en los resultados de cuestionario hábitos de salida en donde una parte muy alta de los participantes manifestó la asimilación de las técnicas. El análisis de los 5 instrumentos de investigación hizo posible relacionar las 2 variables de estudio, que son formación de hábitos de estudio y fracaso académico.

CONCLUSIONES

- Al estructurar un trabajo de investigación, este adquiere un carácter científico al compararlo con la teoría y los resultados obtenidos del proceso investigativo, a fin de realizar un análisis psicológico profundo.
- En el logro de los resultados obtenidos, influyó mucho la dinámica que adquirió el proceso terapéutico, los recursos y las técnicas metodológicas de las que se valió el grupo ejecutor para orientar su labor como facilitador, a fin de producir cambios significativos en la salud mental y física de los estudiantes.
- En este proceso fue de gran importancia el carácter grupal, en donde hay que mencionar que la experiencia de grupo ayudó en cierta medida a la obtención de resultados satisfactorios.
- La administración de las pruebas de entrada y salida demostró que, los estudiantes de 1° año de psicología de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad de El Salvador presentaron problemas de índole psicológico, como: síntomas de angustia, depresión, baja autoestima, frustración; además cabe mencionar que no poseían hábitos de estudio. Con base a lo antes mencionado, se aplicó el programa psicopedagógico y psicoterapéutico, para ayudar a los estudiantes a evitar fracaso académico.
- Con las pruebas de evaluación psicopedagógicas y psicoterapéuticas y la aplicación del programa. Se puede comprobar que los efectos de la aplicación fueron satisfactorios y significativos; ya que los problemas de autoestima, síntomas de angustia, depresivos y frustración detectadas en la

prueba de entrada fueron superados en los estudiantes en un 80%, esto se evidencia con los resultados obtenidos en la aplicación de las pruebas de salida y, con la entrevista aplicada después del programa. Así también, durante el desarrollo de las diferentes actividades, los estudiantes manifestaron en forma verbal y se reflejan en sus notas del primer periodo, muestras de mejoría ya que a pesar que no hubo una considerable aumento con respecto a números en sus notas se mantuvieron en un rango más alto en cuanto a después de aplicado el programa favoreciendo así a la evitación de fracaso académico ya que pusieron en práctica las distintas técnicas de estudio formando en cada estudiante hábitos de estudio. Los cambios mencionados se reflejan en el área emocional y académico.

RECOMENDACIONES

➤ ***Al Gobierno de El Salvador***

Que asigne un mayor presupuesto a la educación superior para que puedan realizarse investigaciones que beneficien la formación profesional.

➤ ***Al ministerio de educación***

Que tomen en cuenta que desde los niveles básicos es muy importante que se formen los hábitos de estudio por ello es necesario implementar programas y métodos específicos dirigidos a la formación de hábitos de estudio en todos los alumnos.

➤ ***A la Universidad de El Salvador***

Que se haga del programa psicopedagógico y psicoterapéutico para el desarrollo de hábitos de estudio un instrumento complementario en el proceso de ingreso de los nuevos estudiantes.

➤ ***A los docentes de la sección de psicología***

Que pongan e practica todos los conocimientos con el objetivo de beneficiar a la población estudiantil y de ofrecer una calidad de educación que lleve el desarrollo ideal para beneficio de la sociedad.

Que utilicen el programa psicopedagógico y psicoterapéutico como complemento de las actividades académicas para potenciar las habilidades de los estudiantes

➤ ***A los estudiantes***

Que los estudiantes busquen alternativas como el programa psicopedagógico y psicoterapéutico para potenciar al máximo sus habilidades académica, y mantener una esfera afectiva saludable, además de aprovechar al máximo lo impartido en clases.

Los estudiantes que han participado en el programa psicopedagógico y psicoterapéutico incentiven a los compañeros de los primeros años para que reciban el programa en la búsqueda de una buena formación profesional.

BIBLIOGRAFÍA

- Petrosvki, psicología Genera
- Psicología, Diane E. Papilia y Sally wendkos Olds
- Feather, 1965; Kufila, 1972; Michel 1961
- Aprender a aprender, Editorial océano
- Escalante Estrada, Luis E 2005. Apuntes del curso el proceso educativo, guerrero. México.
- Teoría de la personalidad, Di' Ciprio.
- Pérez T. Samuel
- Quintanilla paz soldán, Fernando 1995, el mejor método para estudiar, lima editorial Universo S.A. 1° Edición.
- Pérez Samuel, técnicas de estudio, lima editorial San marcos
- Enrique 1998, así es como se estudia, Perú pág. 51 y quintanilla Fernando
- Marchado Salvador, julio 19952, el auto concepto como factor condicionante de la eficacia de feedback sobre el rendimiento académico.
- Branden, Nasthaniel, 1995, seis pilares de la autoestima, Barcelona ediciones paidos, 1ra Edición.
- Torres Tasso, emperatriz 1996, autoestima pág.,

Direcciones en Internet

- www.monografia.com

ANEXOS

ANEXO N° 1

CUESTIONARIO DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO

Objetivo: Conocer si los alumnos poseen hábitos de estudio con el fin de aplicarles un programa de formación de hábitos de estudio.

Nombre.....
Nivel Académico:..... Edad..... Fecha.....

Indicación: Responde con sinceridad a las siguientes preguntas que a continuación se te presentan:

LUGAR	SI	NO
1.- Trabajas siempre en el mismo lugar?		
2.- ¿El lugar que tienes para estudiar está aislado de ruidos?		
3.- ¿Te preocupas de que no haya personas o cosas en tu lugar de estudio que te impidan concentrarte?		
4.- ¿El lugar donde estudias tiene buena iluminación?		
5.-¿Tiene tu habitación limpieza , orden y buena ventilación?		
6.- ¿Cuándo empiezas a estudiar , tienes a mano todo el material necesario?(diccionario , libros , etc.)		
7.- ¿Estudias en una silla con respaldo que te permita sentarte apoyando bien tu espalda, sin posturas defectuosas?		
8.- ¿Tu silla es proporcionada en altura a la mesa de trabajo?		

<i>PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO</i>	SI	NO
9.- ¿Tienes un horario fijo para estudiar, jugar y descansar?		
10.- ¿Has realizado una planificación anotando el tiempo que debes dedicar a tu estudio diariamente?		
11.- Tu planificación ¿incluye el tiempo estimado que emplearás en el estudio de todas las asignaturas?		
12.-¿Incluyes períodos de descanso en tu plan de estudio?		
13.- ¿Estudias al menos cinco días por semana?		
14.- Antes de comenzar a estudiar, ¿determinas tu plan de trabajo y el tiempo que vas a demorar en realizarlo?		
15.- ¿Parcializas tu estudio para no tener que preparar las pruebas el último día?		

ATENCIÓN EN LA SALA DE CLASES	SI	NO
16.- ¿Miras con interés al profesor cuando explica?		
17.- ¿Anotas las tareas que debes realizar en tu casa?		
18.- ¿Atiendes al profesor, tratando de entender todo lo que dice?		
19.- ¿Preguntas cuando hay algo que no entiendes?		
20.- ¿Participas en actividades de grupo en la sala de clases?		
21.- ¿Tomas apuntes de lo que los profesores explican?		
22.- Antes de tomar apuntes, ¿escribes la fecha y el título del tema?		
23.- ¿Divides tus apuntes por asignatura?		
24.- ¿Utilizas lápiz pasta , porque lo escrito a mina puede borrarse?		
25.- ¿Anotas las palabras extrañas y lo que no comprendes?		
26.- ¿Revisas y completas tus apuntes con otro compañero o con tu texto de estudio?		

COMO ESTUDIAS	SI	NO
27.- ¿Acostumbas a mirar el índice de un texto antes de empezare a estudiar?		
28.- ¿Realizas una lectura rápida del texto, previo al estudio más detallado?		
29.- ¿Te apoyas en los apuntes tomados en clase para estudiar una asignatura?		
30.- ¿Identificas las ideas principales de los textos?		
31.- ¿Subrayas las ideas principales de los textos?		
32.- Cuando tienes distintas fuentes de información para un mismo tema, ¿haces un resumen para terminar con una síntesis general?		
33.- ¿Utilizas en tu estudio habitual técnicas como el esquema , cuadros , gráficos , etc.?		
34.- ¿Asocias lo que estudias con conocimientos anteriores?		
35.- ¿Acostumbas a memorizar las ideas principales de un tema?		
36.- ¿Utilizas el diccionario para aclarar tus dudas con respecto a una palabra, tanto para su significado como para la ortografía?		
37.- ¿Marcas lo que no comprendes?		
38.- ¿Escribes los datos importantes que te son difíciles de recordar?		

39.- ¿Utilizas alguna técnica para memorizar estos datos?		
40.- ¿Repasas las materias?		
41.- ¿Pides ayuda a tus profesores, compañeros o padres cuando tienes dificultades en tus estudios?		
42.- ¿Mantienes tus cuadernos y tareas al día?		
43.- ¿Entregas a tiempo tus trabajos?		
44.- ¿Cumples con la planificación de estudio que te has propuesto para una sesión de trabajo?		
45.- ¿Utilizas el atlas como medio de consulta ante dudas geográficas?		
46.- ¿Haces esquemas de las asignaturas?		
47.- al realizar los esquemas, ¿consideras tus propios apuntes?		
48.- ¿Utilizas los esquemas para facilitar la comprensión de los temas más difíciles?		
49.- ¿Destacas las ideas principales al hacer tus esquemas?		
50.- ¿Respetas la “sangría” para comenzar un párrafo?		
51.- ¿Consultas otros libros además de tu texto de estudio?		
52.- ¿Redactas tus trabajos en forma clara?		
53.- ¿Revisas la ortografía, redacción y limpieza de tus trabajos?		

ACTITUD GENERAL	SI	NO
54.- ¿Tienes claras las razones por las que estudias?		
55.- ¿El estudio es para ti un medio para aprender?		
56.- ¿Logras una buena concentración desde el comienzo de tu sesión de estudio?		
57.- Cuando faltas a clases, ¿procuras informarte de lo que se ha realizado y de lo que se va a realizar?		
58.- ¿Piensas que las personas deben estudiar para aprender y no sólo para aprobar una asignatura?		
59.- ¿Cuándo te has sacado una mala nota, intentas superar tu estado de ánimo continuando con interés en las materias?		
60.- ¿Tratas de entregar lo máximo de ti para obtener un buen resultado escolar?		

ANEXO N° 2

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA

CUESTIONARIO ILUSTRADO DE SÍNTOMAS

Nombre: _____ Fecha: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Carrera que Estudia: _____

Indicación: Nos interesa conocer acerca de su salud y de su estado de ánimo.
Por favor, indique con una X la respuesta que mejor describa su situación.

	SI	NO
1. ¿Padece usted, frecuentemente de dolores de cabeza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Tiene usted mal apetito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Duerme usted mal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Se asusta con facilidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Sufre de temblor en las manos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Se siente nervioso/a, tenso/a o aburrido/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Sufre de mala digestión?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿No puede pensar con claridad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Se siente triste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Llora usted con mucha frecuencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Tiene dificultades en disfrutar de sus actividades diarias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Tiene dificultades para tomar decisiones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|
| 13. | ¿Tiene dificultades en hacer su trabajo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. | ¿Se siente incapaz de desempeñar un papel útil en la vida? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. | ¿Ha perdido interés en las cosas habituales? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. | ¿Siente usted que es una persona inútil? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. | ¿Ha tenido la idea de acabar con su vida? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. | ¿Se siente cansado/a? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. | ¿Tiene sensaciones desagradables en su estómago? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. | ¿Se cansa con facilidad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. | ¿Siente usted que alguien ha tratado de herirle de alguna forma? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. | ¿Es usted mucho más importante que lo piensan los/as demás? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. | ¿Ha notado alguna interferencia o algo raro en sus pensamientos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. | ¿Oye voces sin saber de donde vienen o que otras personas no pueden oír? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. | ¿Ha tenido convulsiones, ataques o caídas al suelo con movimientos de Brazos, piernas, con mordeduras de la lengua y pérdida del conocimiento? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. | ¿Alguna vez le ha parecido a su familia, amigos/as, médico/a, hacer o pastor, que usted estaba bebiendo demasiado licor? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. | ¿Alguna vez ha querido dejar de beber, pero no ha podido? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. | ¿Ha tenido alguna vez dificultades en el trabajo (o estudio) a causa de la bebida, como beber en el trabajo o colegio, o faltar a ellos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. | ¿Ha estado en riñas o lo/a han detenido estando borracho/a? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. | ¿Le ha parecido alguna vez que usted bebía demasiado | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Diagnóstico: _____

ANEXO Nº 3

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA

EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA

NOMBRE: _____ FECHA: _____

INDICACIÓN: Califique su manera de ser o actuar, colocando el número al inicio de cada planteamiento, orientado por los siguientes criterios.

0 = Indica: NUNCA

1 = Indica: VERDAD SOLO PARTE DEL TIEMPO

2 = Indica: VERDAD LA MITAD DEL TIEMPO

3 = Indica: VERDAD LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO

4 = Indica: SIEMPRE.

- _____ 1. Siento que nadie es mejor que yo como persona.
- _____ 2. Estoy libre de vergüenza, censura y culpa.
- _____ 3. Soy una persona feliz, libre de preocupaciones.
- _____ 4. Tengo necesidad de probar que soy tan bueno o mejor que otros.
- _____ 5. Tengo una fuerte necesidad de que la gente me preste atención y que me de su aprobación
- _____ 6. Perder no me afecta ni me hace sentir que soy "menos que" los demás.
- _____ 7. Me siento amoroso y amigable hacia mi mismo.
- _____ 8. Siento que los demás son mejores que yo porque pueden hacer mejor las cosas, porque tienen más dinero o porque son más populares.
- _____ 9. Me siento cómodo con extraños y hago amigos fácilmente.
- _____ 10. Mantengo mis propias ideas, gustos y aversiones.
- _____ 11. Me siento herido por las opiniones y actitudes de los demás.
- _____ 12. Necesito que me elogien para sentirme bien acerca de mi mismo.
- _____ 13. Me siento bien popular por la buena suerte y los triunfos de los demás.
- _____ 14. Encuentro fallas con mi familia, mis amigos y otras personas.
- _____ 15. Siento que siempre debo complacer a los demás.
- _____ 16. Soy abierto y honrado y no tengo miedo de dejar que la gente vea como soy realmente.
- _____ 17. Soy amigable, considerado y generoso hacia a los demás.
- _____ 18. Culpo a los demás por mis problemas y errores.
- _____ 19. Disfruto solo estar conmigo mismo.
- _____ 20. Acepto cumplidos y regalos sin sentirme incomodo y sin sentir que necesito dar algo a cambio.
- _____ 21. Acepto mis errores y derrotas sin sentirme avergonzado o que soy "menos que".
- _____ 22. Siento necesidad de defender lo que pienso, digo o hago.
- _____ 23. Necesito que los demás estén de acuerdo conmigo o que me digan que estoy en lo correcto.
- _____ 24. Hago alarde sobre mi mismo, sobre lo que he hecho, o sobre lo que mi familia tiene o hace.
- _____ 25. Me siento "desagradado" cuando me critican mis amigos y otras personas.

SUMATORIA DE CALIFICACIONES.

CALIFICO MI AUTOESTIMA COMO:

Anexo Nº 4 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA ELABORACIÓN DE TESIS

Mes-semana actividad	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		
1.Consulta bibliográfica para propuesta de temas	X																																											
2.Planteamiento de propuesta de temas		X																																										
3.Planteamiento del problema (objetivos, justificación)			X		X																																							
4. Marco teórico					X	X	X	X	X	X																																		
5. Dimensiones variables e indicadores de la investigación									X	X	X																																	
6. Diseño metodológico											X	X	X																															
7. Elaboración y validación de instrumentos											X	X	X	X																														
8. Elaboración de programas														X	X	X																												
9.Aplicación de programa															X	X	X	X																										
10.Aplicación																						X	X																					

ANEXO N° 5

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
DEPTO. C.C.S.S. FILOSOFÍA Y LETRAS
SECCIÓN: PSICOLOGÍA**

“PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO Y PSICOTERAPÉUTICO PARA
LA FORMACION DE HÁBITOS DE ESTUDIO”

**PARA LOS ESTUDIANTES DE 1º AÑO DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, FACULTAD
MULTIDISCIPLINARA DE OCCIDENTE.**

Universidad de El Salvador

Hacia la libertad por la cultura

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto contiene una descripción a desarrollar en la institución Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de Occidente. Este consiste en desarrollar un programa psicopedagógico y psicoterapéutico para la formación de hábitos de estudio. Esto surge debido a los problemas académicos que se ha obtenido en los estudiantes lo cual ha obstaculizado el rendimiento académico adecuado.

Para el desarrollo de este proyecto, se tendrá en cuenta algunos factores, tales como: datos generales de la empresa, descripción, objetivos, metas, actividades, recursos y la forma de evaluación del proyecto.

Es importante señalar que con la ejecución de este proyecto, se está llevando a cabo uno de los objetivos esenciales de la UES, el cual es la formación integral de profesionales que sean capaces de lograr un mejor mañana para nuestra sociedad, y que cumplan con las exigencias académicas de la Universidad.

III. DATOS PERSONALES:

Nombre y dirección de la institución:

Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de Occidente, final Avenida Fray Felipe de moraga sur, santa Ana.

Lugar de ejecución: Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria de Occidente

Beneficiarios potenciales: Comunidad estudiantil de 1º año de psicología

IV. DESCRIPCIÓN

El mencionado proyecto tiene por objetivo beneficiar a la población estudiantil en el rendimiento académico y fortalecer la autoestima del mismo. Dentro del programa se realizarán actividades dirigidas a que el estudiante desarrolle hábitos de estudio que le permiten alcanzar resultados académicos satisfactorios y manejar los estados de frustración generados a partir de fracasos académicos. A la vez se incluyen pruebas estandarizadas y no estandarizadas con la finalidad de proveerle al estudiante de las herramientas necesarias y requeridas en labores académicas.

V. JUSTIFICACIÓN.

Cuando el bachiller ingresa a la universidad, la mayoría de ellos(os) posee hábitos de estudio deficientemente desarrollados. Esto se constituye en uno de los obstáculos para el alumno(a) no sólo se adapte a las exigencias de su nueva formación académica, sino también que no logre obtener los éxitos académicos que aspira.

Así mismo, el desarrollo deficiente de hábitos de estudio, genera que el estudiante universitario no utilice su potencial de los aprendizajes previos, dentro de los retos que le demanda la formación académica universitaria.

El (la) estudiante ingresa a la universidad con la aspiración de obtener excelentes resultados académicos; sin embargo, carece de una manera sistemática y organizada de lograrlo. Es por eso que se hace imprescindible para el alumno(a) el manejo y aplicación de métodos y/o técnicas específicas de estudio que garanticen el desarrollo de habilidades psicomotrices, procedimentales y lógico verbal.

De igual manera, merece atención no sólo a los efectos cognoscitivos o psicomotrices como producto de la formación deficiente de los hábitos de estudio; sino a las consecuencias que se producen en la esfera afectiva del y la estudiante, ya que es frecuente que como consecuencia de los fracasos académicos se generen estados de frustración, impotencia, confusión, tristeza o cambios impulsivos de carrera universitaria; que generalmente produce efectos perjudiciales en el auto concepto y autoestima del alumno(o), que muy pocas veces son abordados de manera oportuna y profesional.

Además, es importante que se vayan adoptando dentro de la cultura académica universitaria, acciones que superen las actuaciones de tipo remedial, por el contrario se adopten procedimientos estratégicos permanentes, tanto para los(as) estudiantes de antiguo y nuevo ingreso, cuya atención no sólo sea curativa, si no también preventiva, pues se requiere de menos esfuerzo, trabajo, tiempo y dinero cuando se educa que si se reeduca.

VI. OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL:

Reflexionar sobre los hábitos de estudio que utiliza el estudiante, a fin de reestructurar el marco de referencia teórico para el desarrollo de nuevas habilidades académicas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Manejo y aplicación de técnicas de estudio que permitan ser implementadas durante su formación académica.
2. Identificar los componentes del auto concepto y autoestima, que permita potenciar o establecer acciones psicoterapéuticas.
3. Administrar técnicas psicoterapéuticas que permitan enfrentar y manejar la frustración y ansiedad ante los fracasos académicos, a fin de fortalecer su auto-concepto y autoestima.
4. Proporcionar orientación vocacional al alumno(a) que necesita cambiarse de carrera para que elija acorde a sus intereses y aptitudes.

VII. METAS

- Que los estudiantes mejoren y fortalezcan los hábitos de estudios en su rendimiento académico y así mismo desarrollar nuevas habilidades para ponerlos en práctica en su formación educativa.
- Desarrollar e implementar técnicas apropiadas y vuelvan más eficientes para reducir y manejar la frustración y ansiedad, para fortalecer así mismo la autoestima.
- Análisis y síntesis de la información bajo un formato cualitativo de investigación para su posterior exposición mediante un informe escrito.

VIII. PLAN DE ACTIVIDADES

FASES DEL PROGRAMA.

1. DIAGNÓSTICO DE LOS HÁBITOS Y MÉTODOS DE ESTUDIO DEL ALUMNO(A).

1. Selección de instrumentos diagnósticos: cualitativos y cuantitativos.
2. Administración de instrumentos cualitativos: entrevista semiestructurada de hábitos de estudio, auto concepto, y autoestima; y cuantitativos: test de hábitos de estudio, autoestima y revisión de record académico.
3. Determinar el diagnóstico psicológico del autoconcepto y autoestima del estudiantado.
4. Sistematización de resultados cualitativos y cuantitativos. Redacción y presentación de informe diagnóstico a estudiantes y consejo técnico del departamento de ciencias sociales.
5. Elaboración y presentación del programa de intervención psicopedagógica y psicoterapéutica a estudiantes y consejo técnico del departamento de ciencias sociales.

2. ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA Y PSCOTERAPÉUTICA AL ALUMNO(A).

El proceso de atención con los alumnos/as se desarrollará alrededor de los siguientes componentes:

1. Fundamentos Psicopedagógicos para la Formación de Hábitos de Estudio a Nivel Universitario.

2. La Formación de Hábitos de Estudio y su Incidencia en el Autoconcepto y la Autoestima.

3. Aprendizaje de Técnicas de Estudio en el Contexto Universitario:

A- Crilprari.

C- Leer para Aprender.

D- Eplerr.

E- Estudio Individual versus Grupal

X. RECURSOS

1. Humanos

- 2 estudiantes para atender grupos de 10 como mínimo y 20 como máximo.

2. Equipo didáctico multimedia.

- Proyector de acetatos o cañón.
- Computadora.
- Impresora.
- Grabadora.

3. Material didáctico (estos recursos son los básicos son para atender a un grupo de estudiantes)

- 1 Tirro.
- 1 caja de Plumones para papel.
- 1 caja de plumones para pizarra
- 25 Pliegos de papel bond.
- 100 Fotocopias.
- 1 caja de acetatos.
- Pizarra acrílica.
- 20 Lápiz.
- 5 cajas de crayola.

SESIÓN 1. MOMENTO DE DESAHOGO

Objetivo: que los estudiantes logren establecer un clima de confianza con los participantes y facilitadores. Así mismo que aprendan a escuchar a los demás.
 Tiempo: 1 hora 20 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
PRESENTACIÓN E INTEGRACIÓN	Crear un clima de confianza entre los (as) participantes que permitan generar el deseo de participar en el grupo de autoayuda.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saludo: la presentación se realizara por parte de los participantes y de los facilitadores. 2. contrato terapéutico. 3. Dinámica de integración: "El cartero": El facilitador explicara el objetivo de la dinámica a los demás alumnos luego dirá: traigo carta y los demás preguntaran para quien, el facilitador dirá una característica de algunas personas para que estas cambien de lugar. Esto se hará varias veces hasta que todos cambien de ubicación. 4. se le explicara a los participantes el objetivo del programa y la sesión. 	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 minutos
			Materiales: -Contrato terapéutico.	10 minutos
				5 minutos

<p>DIAGNOSTICO DE LA SALUD MENTAL "Cuestionario de síntomas"</p>	<p>Aplicar un instrumento que permita detectar molestias físicas y emocionales de los/as participantes al inicio del proceso de intervención</p>	<p>Se le proporcionara a los /as participantes una copia del cuestionario de síntomas y un lápiz. Se les dará indicaciones para que llenen el cuestionario</p>	<p>Humanos: - Facilitadores - Participantes</p> <p>Materiales: -Cuestionario de síntomas - lápices.</p>	<p>15 minutos</p>
<p>ANIMACION</p>	<p>Crear un espacio de juego para compartir juntos /as.</p> <p>Descansar del trabajo realizado</p>	<p>Dinámica: "la pelota enrodillada" Los participantes forman un circulo, la que dirige el juego se coloca una pelota entre las rodillas y sin tocar la pelota con las manos se la pasa a la otra persona que esta a su lado, así se va pasándola pelota por todo el grupo. El objetivo es lograr pasar la pelota sin que se caiga. Al que se le caiga se le tiene que cumplir una penitencia</p>	<p>Humanos: - Facilitadores - Participantes</p> <p>Materiales: -pelota.</p>	<p>10 minutos</p>
<p>DESAHOGO Técnica de co-escucha</p>	<p>Promover un espacio de desahogo de la angustia, rabia, tristeza, impotencia, frustración y estrés.</p>	<p>Ejercicio de escucha grupal: explicar los beneficios de hablar de las experiencias académicas y personales; se les explicaran las reglas de oro de la co-escucha. Se promoverá la participación voluntaria de todos/as. Los facilitadores /as estarán</p>	<p>Humanos: - Facilitadores - Participantes</p> <p>Materiales: Reglas de oro de</p>	<p>15 minutos</p>

		pendientes de brindar apoyo emocional. Se procurara que no acapare la palabra.	co-escucha	
RELAJACION	Disminuir la angustia generada por el desahogo.	Seguir la guía de relajación con refuerzo verbal.	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: - guía de relajación	15 minutos
CIERRE	Realizar la despedida y recordar lo que se realizo durante la sesión	Evaluación por medio de preguntas: que les pareció la reunión lo que más les gusto, lo que menos les gusto, lo más difícil, y lo que los facilitadores deben mejorar. Recordar hora, fecha y lugar de la próxima sesión	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 minutos

SESIÓN 2. COMPARTIENDO EXPERIENCIAS

Objetivo: Que los participantes aprendan a expresar sus frustraciones, miedos, tristezas de manera individual y grupal

Tiempo: 1 hora 30 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
SALUDO E INTEGRACIÓN	Generar un ambiente de amistad y confianza	1. los facilitadores saludaran de forma animada y afectuosa a los participantes. Se realizara la dinámica "	Humanos: Facilitadores Participantes	10 minutos
CONVERSACIÓN DE VIVENCIAS	Tener un acercamiento entre los participantes para fomentar la confianza. Tener un conocimiento de cómo les ha ido durante la semana.	Todos se sentaran haciendo un círculo. El facilitador preguntara al participante como han estado durante la semana que no se han visto y se le invitara a contarle al grupo algo que les haya pasado en ese día. (Por medio de preguntas generadoras).	Humanos: Facilitadores Participantes	15 minutos
DINÁMICA DE ANIMACIÓN	Crear un espacio de juego y animación entre los participantes.	Se realizara una dinámica "la chancleta". Los participantes se enumeran del uno al dos para formar dos fila: los No 1 formaran una fila y los No. 2 formara otra fila; y se coloca una fila frente a la otra y se lanza una chancleta al aire, si cae boca arriba los de la fila 1 se van a reír a carcajadas y los de la fila 2 permanecerán serios y así se hará con la otra fila, el participante que se equivoque pasara a tirar la chancleta.	Humanos: Facilitadores Participantes Materiales: - Chancleta	10 minutos

<p>CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DE FRUSTRACIONE S ACADÉMICAS</p>	<p>Propiciar un desahogo de cómo se ha percibido la frustración académica como una experiencia colectiva.</p>	<p>Se divide a la mitad del grupo y se les dice que cuenten como se sienten por haber dejado una materia. Se les indica que pueden hacerlo mediante diferentes formas, dibujos colectivos, canciones, poemas, cuentos o como lo prefieran. Después cada grupo expondrá en plenaria lo que se hizo explicando lo que significa.</p>	<p>Humanos: Facilitadores Participantes Materiales: - pliegos de papel bond, plumones tirro, colores, pegamento, tijeras, periódico</p>	<p>20 minutos</p>
<p>APLICACIÓN DE CUESTIONARA DE AUTOESTIMA</p>	<p>Identificar el nivel de autoestima que presentan los jóvenes</p>	<p>Se le entregara una hoja del cuestionario a cada uno de los participantes y un lápiz para la resolución del mismo.</p>	<p>Materiales: Cuestionario de autoestima Lápices y borradores</p>	<p>15 minutos</p>
<p>RELAJACION</p>	<p>Disminuir la tensión y tener un momento de relajación.</p>	<p>Seguir la guía de relajación con imaginación.</p>	<p>Materiales: - guía de relajación</p>	<p>15 minutos</p>
<p>CIERRE</p>	<p>Realizar la despedida y recordar lo que se realizo durante la sesión</p>	<p>Evaluación por medio de preguntas: que les pareció la reunión lo que más les gusto, lo que menos les gusto, lo más difícil, y lo que los facilitadores deben mejorar. Recordar hora, fecha y lugar de la próxima sesión</p>	<p>Humanos: - Facilitadores - Participantes</p>	<p>5 minutos</p>

SESIÓN 3 TÉCNICAS DE ESTUDIO 1

Objetivo: Identificar el procedimiento que el estudiante utiliza para realizar el proceso de estudio para reconocer el método que utiliza.

Tiempo: 1 hora 15 minutos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Saludo e integración	Estimular en el (la) estudiante actitudes de confianza y participación que permita generar deseos de continuar en el programa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. se saludara cordialmente a los participantes. 2. se realizara una dinámica "Buscando la cola". Todos los participantes hacen una fila y se pone la mano sobre el hombro de la otra persona y con la otra se le agarra el pie. El juego consiste en que la cabeza de la fila debe alcanzar La cola para conseguirlo hay que caminar saltando en un pie despacio, si la fila se rompe o alguien se cae hay que intentarlo de nuevo. 	Humanos: - Facilitadores - Participantes	10 minutos
Proceso de Estudio	Identificar los pasos que el estudiante utiliza cuando estudia el contenido de la asignatura a evaluar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indicar a cada estudiante escriba en cada tarjeta cada uno de los pasos que utiliza para realizar su proceso de estudio. 2. Entregar tarjetas con los pasos de la técnica CRILPRARI, para que ordene y compare entre ambos procesos. ¿En qué coincide y en qué difiere?. 3. Formar parejas para realizar un ordenamiento consensado; y luego formar grupo (3 o 4 parejas) de dos parejas para responder a las siguientes preguntas ante el grupo: En qué coinciden?; En qué difieren?. YCuál es su propuesta? 4. Presentar completo el proceso de la técnica: CRILPRARI. 	Humanos: - Facilitadores - Participantes	35 minutos

Relación con Tensión imaginaria	Generar en el/la estudiante estado corporal y mental de seguridad y tranquilidad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Técnica de Música terapia 2. Técnica de Relajación "Mi lugar seguro" 	Grabadora con CD, Guía de relajación con refuerzo verbal	10 minutos
Aplicación de cuestionario de diagnóstico individual de técnicas y Hábitos de estudio.	Identificar los hábitos y técnicas de estudio.	<p>Leer simultáneamente con ellos/as para explicar la forma de responder.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entregar a cada estudiante un lápiz con borrador con borrador y cuestionario de técnicas y hábitos de estudio. 	<p>Humanos: Facilitadores Participantes</p> <p>Materiales: Cuestionario de técnicas y Hábitos de estudio Lápices y borradores</p>	15 minutos
Cierre	Evaluar y hacer énfasis de los objetivos abordados en la jornada con los estudiantes para estimular la continuidad en la participación	Técnica de preguntas generadoras: Qué es lo que más disfruto de la jornada?, Qué aprendió en la jornada?. Y cómo lo va poner en práctica como estudiantes?	Páginas con preguntas	5 minutos

SESIÓN 4 TÉCNICAS DE ESTUDIO 2

Objetivo: Que los estudiantes aprendan nuevas formas de cómo estudiar material bibliográfico por medio de técnicas adecuadas y así mismo realizar una mejor expresión oral.

Tiempo: 1 hora 30 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
SALUDO E INTEGRACIÓN	Que los estudiantes aprendan nuevas formas de estudiar y ponerlas en práctica en sus trabajos académicos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. se saluda amablemente a la persona y así mismo se crea un espacio de preguntas acerca de cómo han pasado la semana. 2. se realizara una dinámica "la barca". Se le pide a los estudiantes que se pongan de pie y caminar por diferentes direcciones del lugar. El facilitador cuenta una historia: vamos navegando, hay una tormenta y el barco se esta hundiendo. Para salvarse hay que subirse a una barca solo pueden estar grupos de 2, 4, 3, 6, 8, 10 etc. 	Humanos: - Facilitadores - Participantes	10 minutos
TÉCNICA DE ESTUDIO EPLERR	Ayudar al estudiante a corregir su forma de leer los libros, folletos, etc. A fin de tener una mejor calidad académica.	Se explicara a los estudiantes la técnica de forma grupal de forma dinámica y participativa por medio de una exposición breve y clara	Humanos: -Facilitadores -Participantes	20 minutos
ANIMACIÓN "LA RUEDA ENCODILLADA"	Compartir un momento juntos u de juego	Los participantes se colocan en una rueda, uno detrás del otro, como un trencito y lo más juntos que puedan. Luego despacio se les dice que se sienten en las rodillas de su compañero que tiene atrás y que pongan las manos en los hombros de la persona que	Humanos: -Facilitadores -Participantes	10 minutos

		tienen adelante y luego que intente dar una vuelta así sentados.		
TÉCNICA BÁSICAS PARA LA EXPRESIÓN ORAL	Que los participantes logren una clara expresión verbal al momento de una exposición oral.	Se hará por medio de una exposición de las formas básicas de expresión oral. Luego se le preguntara a las personas que hace o métodos ocupa a la hora de exponer. Así se creara un espacio de participación y dinámico.	Humanos: -Facilitadores -Participantes	20 minutos
RELAJACIÓN	Facilitar un espacio de distensión grupal	"el masaje del tren" todas las persona participantes nos colocamos paradas en circulo, cada participante coloca sus manos en los hombros de la persona que esta delante y se practica masaje con la manos en los hombros, tratando de relajar los músculos tensos, luego se sube al cuello y posteriormente, en la cabeza, se hace el masaje del champú	Humanos: Participante y facilitadores	10 minutos
CIERRE	Evaluar y hacer énfasis de los objetivos abordados en la jornada con los estudiantes para estimular la continuidad en la participación	Técnica de preguntas generadoras: Qué es lo que más disfruto de la jornada?, Qué aprendió en la jornada?. Y cómo lo va poner en práctica como estudiantes?	Páginas con preguntas	5 minutos.

SESIÓN 5.3 TÉCNICAS DE ESTUDIO 3

Objetivo: Que los estudiantes aprendan nuevas formas de cómo estudiar material bibliográfico por medio de técnicas adecuadas y así mismo realizar una mejor expresión oral.

Tiempo: 1 hora 20 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
SALUDO Y AMBIENTACION	Que los participantes logren un ambiente ameno y confianza.	Se saludara de forma cordial y amena. Después se formara en circulo y se les dirá. Piensen en un tipo de pan y una enfermedad. Después se les dice "necesito que me digan como se sientes y ellos responderán me siento enfermo de ... en el tipo de pan que ellos dijeron.	Humanos: Participantes facilitadores	10 minutos
Presentación de técnicas de estudio	Que las personas logre nuevas formas de estudiar.	Se hará una breve exposición de las temáticas siguientes: - técnica de la toma de notas y apuntes Animación: "la silla se quema" - El subrayado. - Como ocupar los gráficos, esquemas, etc. - condiciones idóneas; físicas y personales para estudiar. (Ver anexo # 16)	Humanos: Participantes Facilitadotes Materiales. Pápelo grafo, plumones, páginas de papel bond. Lápices.	40 minutos
Dinámica "Sopa de letras"	Propiciar un espacio de juego y a la vez ayudar a la agilidad mental.	En un cartel se escribirás palabras escondidas, en la cual cada uno de los participantes deberán encontrarlas palabras que se le asignaran inmediatamente en el tiempo menos posible. (Ver anexo # 17)		15 minutos
Como elaborar un plan de estudio	Ayudar a las personas a organizarse mejor para tener un mejor rendimiento.	Se le dará a cada uno una hoja de registro de actividades en donde tendrán que llenar y escribir sus actividades y el número de horas que ocupa para cada actividad. Luego se reflexionara		15 minutos

		si el tiempo lo están ocupando bien o si pueden mejorar (Ver anexo # 18)		
Cierre	Realizar la despedida y recordar lo que se realizo durante la sesión	Evaluación por medio de preguntas: que les pareció la reunión lo que más les gusto, lo que menos les gusto, lo más difícil, y lo que los facilitadores deben mejorar. Recordar hora, fecha y lugar de la próxima sesión	Humanos: - Facilitadores - Participantes	10 minutos.

SESIÓN 6. ¿!CUAN IMPORTANTE SOY!?

Objetivo: Que los estudiantes reconozcan sus propias cualidades así mismo sus defectos y que tomen conciencia de su misma para poder desempeñarse mejor en cualquier área de su vida. Tiempo: 1 hora 15 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
SALUDO E INTEGRACION	Generar un ambiente de amistad y confianza	1. los facilitadores saludaran de forma animada y afectuosa a los participantes.	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 minutos
CONVERSACION DE VIVENCIAS	Tener un acercamiento entre los participantes para fomentar la confianza. Tener un conocimiento de cómo les ha ido durante la semana.	Todos se sentaran haciendo un círculo. El facilitador preguntara al participante como han estado durante la semana que no se han visto y se le invitara a contarle al grupo algo que les haya pasado en ese día.	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 minutos
¿QUE ES AUTOESTIMA Y AUTO CONCEPTO?	Dar a conocer el concepto de autoestima y auto concepto por medio de una exposición.	Los facilitadores harán una breve exposición acerca de la autoestima y auto concepto por medio de carteles de forma dinámica. Al finalizar se abrirá un espacio de preguntas, opiniones, reflexiones etc.	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: Pliego de papel bond, plumones, tirro, colores, lápices, etc.	25 minutos

DINÁMICA DE "Turismo interno"	Que los participantes formen conciencia de sus cualidades y defectos.	Se les pide a los participantes que escriban tres defectos y tres cualidades y comentar que se les hizo más fácil reconocer ¿sus defectos o sus cualidades?	Lápices, lapiceros, papel bond, borrador	10 minutos
DINÁMICA "tu árbol"	Reconocer las propias capacidades y éxitos de los participantes y ver reflejada su creatividad y entusiasmo.	Los participantes dibujan en una hoja de papel bond un árbol; en el tronco escriben su nombre, en cada raíz colocan las habilidades, fuerzas o capacidades que creen poseer, y en cada rama sus logros y éxitos.	Humanos: participante y facilitador Materiales: Lápiz, colores, paginas de papel, borrado	15 minutos
RELAJACION	Disminuir la tensión y tener un momento de relajación.	Encuentro con la sabiduría del alma. Ver Anexo	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: - guía de relajación	15 minutos
CIERRE	Realizar la despedida y recordar lo que se realizó durante la sesión	Evaluación por medio de preguntas: que les pareció la reunión lo que más les gusto, lo que menos les gusto, lo más difícil, y lo que los facilitadores deben mejorar. Recordar hora, fecha y lugar de la próxima sesión	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 minutos

SESIÓN 7 MOMENTO DE MANEJO DE ESTRÉS

Objetivo: Ayudar a que los estudiantes aprendan a manejar los momentos estresantes que le provoca la carga académica como también en el área afectiva y familiar.

Tiempo: 1 hora 15 minutos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TECNICA Y PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
SALUDO E INTEGRACION	Generar un ambiente de amistad y confianza	<p>1. Los facilitadotes saludaran de forma animada y afectuosa a los participantes.</p> <p>2. luego se realizara una Dinámica: "ofrezco/pido".</p> <p>Se les reparten dos hojas de papel bond, tirro y plumones, se les pide que escriban la palabra pido y en la otra ofrezco, cada persona se retira y en privado escribe lo que quiere pedirle al grupo y que quiere ofrecerle.</p> <p>Una vez que todos han escrito lo que piden y lo que ofrecen, pegan sobre su pecho la hoja que dice ofrezco y en la espalda la hoja que dice pido.</p> <p>Se les pide recorrer el salón a manera que sus compañeras puedan leer sus respectivas hojas</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitadores - Participantes <p>Materiales:</p> <p>hojas de papel bond, tirro, plumones</p>	<p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p>

<p>CONVERSACION DE VIVENCIAS</p>	<p>Tener un acercamiento entre los participantes para fomentar la confianza. Tener un conocimiento de cómo les ha ido durante la semana.</p>	<p>Todos se sentaran haciendo un círculo. El facilitador preguntara al participante como han estado durante la semana que no se han visto y se le invitara a contarle al grupo algo que les haya pasado en ese día.</p>	<p>Humanos: - Facilitadores - Participantes</p>	<p>5 minutos</p>
<p>EL ESTRÉS</p>	<p>Informar que es el estrés: causa, situaciones y moduladores para propiciar la participación.</p>	<p>Exposición sobre conceptualizacion del estrés para que la persona haga algo para modificar la forma en que reaccionan ante el estrés y los eventos que lo producen. Lluvia de ideas sobre el significado del estrés, situaciones de la vida cotidiana que lo producen, efectos físicos y emocionales del mismo, formas de cómo manifestarlo con sus propias palabras.</p>	<p>Humanos: - Facilitadores - Participantes</p>	<p>15 minutos</p>
<p>REPRESENTACIÓN GRUPAL DEL ESTRES</p>	<p>Ayudar a los participantes a que identifiquen cuando porque siente estrés.</p>	<p>Se les entregara un pliego de papel bond a cada grupo y ellos dibujaran como se sienten cuando experimentan estrés y en que momento</p>	<p>Humanos: - Facilitadores - Participantes materiales: Plumones, pliego de papel bond, lápices, colores.</p>	<p>15 minutos</p>

ANIMACIÓN	Propiciar un espacio de juego junto.	Dinámica "las olas", todos los participante se sientan en una silla formando una rueda de el facilitador se queda parado pero en el circulo modo que quede un participante sin silla; cuando el líder dice olas a la derecha todos deben moverse y sentarse en la silla que esta a la derecha y así cuando se dice a la izquierda, pero en cualquier momento se dice tempestad y todos deben cambiar de lugar. El facilitador también buscara una silla para sentarse, de modo que un participante se quedara sin silla, y esa persona dirigirá el juego	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 minutos
RELAJACIÓN	Disminuir la tensión y tener un momento de relajación.	Seguir la guía de relajación para adultos	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: - guía de relajación	10 minutos
CIERRE	Realizar la despedida y recordar lo que se realizo durante la sesión	Evaluación por medio de preguntas: que les pareció la reunión lo que más les gusto, lo que menos les gusto, lo más difícil, y lo que los facilitadores deben mejorar. Recordar hora, fecha y lugar de la próxima sesión	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 minutos

SESIÓN 8 MOMENTO DE SENTIDO A LA VIDA

Objetivo: que los estudiantes identifiquen sus redes de apoyo tanto familiar como de amigos para tener un soporte emocional y moral, en los momentos de desanimo o frustración. Tiempo: 1 hora 20 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
SALUDO E INTEGRACIÓN	Generar un ambiente de amistad, confianza e integración.	1. los facilitadores saludaran de forma animada y afectuosa a los participantes. Luego se le pregunta a los participantes como se sienten en lo físico, mental, emocional y espiritual.	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 minutos
ANIMACIÓN	Que los participantes tengan conciencia que las redes sociales son muy importantes para su formación académica, familiar, y social.	Se realizara una dinámica "LA CONFIANZA". Se colocaran los participantes en un circulo cerrado y se le pedirá a los estudiantes que uno por uno pasen al centro del circulo se le dirá el que se coloque en el centro que cierre sus ojos y que lentamente empiece a balancearse, simulando que es un árbol que el viento mueve, dejando que los demás le den apoyo para no dejarlo caer al final se reflexiona, como se sintieron los que pasaron al centro y los que hicieron el circulo.	Humanos: - Facilitadores - Participantes	10 minutos

BÚSQUEDA DE SENTIDO A LA VIDA	Reflexionar sobre las distintas formas de resistencia a cambiar que tenemos en la vida	Ejercicio: "los nueve puntos". Consiste en conectar los nueve puntos, en forma de cuadrado. Se tienen que unir mediante cuatro líneas sin levantar el lápiz. La solución de este problema es fuera de lo común y tanto el problema y la solución tiene que ver con las situaciones de la vida real. Posteriormente se reflexionara acerca del ejercicio que los problemas a veces la solución es fuera de lo común.	Humanos: - Facilitadores - Participantes	30 minutos
REDES	Potenciar las redes que cada participante tiene.	Ejercicio: "las redes actuales y futuras". Se les explica la importancia que se tiene con contar con redes de colaboración de apoyo en las diferentes situaciones, en este caso cuando nos sentimos mal por dejar una materia, etc. Se les entrega una hoja de redes actuales y futuras.	Humanos: - Facilitadores - Participantes	15 minutos
RECONOCIMIENTO DE HABILIDADES Y CUALIDADES	Identificar las habilidades y cualidades individuales y grupales.	- <u>Técnica del conocimiento de habilidades y cualidades individuales.</u> A cada uno se le entregara una página y se le pegaran en la espalda, todos los participantes se escribirán unos a otros: habilidades y cualidades que han notado en sus compañeros. Luego algunos participantes pueden comentar como se sintieron al leer lo	Paginas de papel bond. Tirro. Plumones.	5 minutos

		que sus compañeros le escribieron.		
DINÁMICA "QUIEN SOY"	Que la persona empiece a ser conciencia de si misma	A cada participante se le entregara una hoja con frases incompletas a la cual deberá responder de forma sincera.	Hoja con las frases incompletas Humanos: participante y facilitador	15 minutos
CIERRE	Realizar la despedida y recordar lo que se realizo durante la sesión	Evaluación por medio de preguntas: que les pareció la reunión lo que más les gusto, lo que menos les gusto, lo más difícil, y lo que los facilitadores deben mejorar. Recordar hora, fecha y lugar de la próxima sesión	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 minutos

SESIÓN 9 JORNADA DE CIERRE DEL PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO Y PSICOTERAPÉUTICO

OBJETIVO GENERAL: Identificar los resultados académicos y afectivos generados a partir de la implementación del programa psicopedagógico y psicoterapéutico.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TÉCNICA Y PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
COMPARAR RESULTADOS ACADÉMICOS	Reconocer los resultados académicos antes de iniciar el programa con los obtenidos durante la participación por parte del estudiante.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Centrarse en el auto concepto y autoestima. 2. Precisar los afectos. 3. Aplicar el cuestionario de autoestima. 	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: Lápices, lapiceros, papel bond, pliego de papel bond.	25 minutos
DINÁMICA " QUE VES EN EL CUARTO"	Propiciar un momento de juego y animación.	El animador le pregunta al primero ¿Qué ves en el cuarto? Este dice por ejemplo: "veo una silla", pregunta al segundo lo mismo, este debe responder "VEO UNA SILLA Y UNA MESA" El tercero veo una silla, una maesa y un cuadro y así sucesivamente. Si alguno se equivoca o no puede añadir una cosa nueva pierde.	Humanos: - Facilitadores - Participantes	10 minutos

ADMINISTRACIÓN DEL CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS	Reconocer los síntomas afectivos generados a partir de la participación y aplicación del programa	Aplicar cuestionario de síntomas	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: Hoja de cuestionario de síntomas	10 minutos
RECESO	Disfrutar del refrigerio			
PROYECCIÓN	Redefinir proyectos de vida	Las claves para lograr un objetivo. Sugerir que en parejas se dirijan el ejercicio,	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: Hoja de las claves para lograr un objetivo	15 minutos
ADMINISTRACIÓN DE LA ENTREVISTA ESTRUCTURADA	Identificar los resultados de la aplicación de los hábitos de estudio por medio de la técnica CRILPARARI	1. Administrar la entrevista estructurada.	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: Entrevista estructurada	15 minutos

ADMINISTRACIÓN DE LA TÉCNICA DEL FODA	Analizar las fortalezas y debilidades del programa	1. Aplicar la técnica del foda: fortalezas. Oportunidades, debilidades y amenazas.	Humanos: - Facilitadores - Participantes Materiales: Hoja de foda individual	10 minutos
Cierre y Evaluación de la jornada	Comparar ejecutado durante la jornada y los objetivos propuestas para corregirlas en futuras jornadas	1. Por qué es importante lo que hicimos en la jornada? 2. ¿Que fue lo que mas les gusto? 3. ¿En que aspecto le ayudo el programa? 4. ¿Qué beneficios obtuvo del programa? 5. Se cumplió el objetivo.	Humanos: - Facilitadores - Participantes	5 minutos