

PROGRAMA



Aprendiendo desde casa

REFORZAMIENTO DE LECTURA Y ESCRITURA TEMA 3

Técnicas de estudio

Psicopedagoga Pilar Apitz (Comp.)



@AccionVzla



@AccionVzla



@AccionPorVzla



Acción Por
Venezuela

www.accionporvenezuela.com



Introducción

La pandemia del Coronavirus ha cambiado la dinámica y la vida de todos. Tenemos el reto de permanecer en casa para proteger nuestra salud y la de los demás; sin olvidar que debemos enfocarnos en nuestra educación y seguir formándonos para conseguir los objetivos que tenemos trazados.

Estudiar desde la casa requiere nuevos desafíos y el trabajo en equipo entre los profesores, alumnos y representantes es fundamental para alcanzar la culminación del año escolar.

Esta nueva situación nos obliga a reinventarnos y por esta razón queremos apoyarlos brindándoles una guía sobre Técnicas de Estudio que no es más que estrategias o procedimientos que se ponen en práctica para adquirir aprendizajes y que nos llevan a alcanzar el éxito académico.

Recomendamos elegir un método de estudio que aporte orden y estructura, y que garanticen al estudiante lograr realmente aprender los contenidos seleccionados.

No hay una técnica de estudio perfecta, pero sí existen muchos métodos de estudios que se pueden recomendar. Después de una búsqueda bibliográfica exhaustiva logramos conseguir un método de estudio elaborado por los licenciados María José López y David Santos Arrieta que resume todos los aspectos necesarios para lograr la fijación y memorización de los contenidos académicos.

A continuación, les daremos una serie de recomendaciones a los padres y estudiantes que deben tener presente cuando iniciemos un plan de técnicas de estudio:

- Elaborar un horario de estudio de acuerdo con la realidad familiar.
- Tratar de cumplir el horario de una forma estricta, ya que así puedes adquirir el hábito de estudio.
- Buscar un espacio adecuado (iluminación, ventilación, mobiliario) para estudiar. Evita lo más que se pueda cualquier elemento distractor como televisión, computadora, radio, etc.
- Trata de mantener ordenados todos los útiles escolares que son necesarios para estudiar: lápiz, marcadores, bolígrafo, reglas, sacapuntas, goma de borrar, colores etc. Al terminar guárdalos en un sitio adecuado para ser usado al día siguiente.

Si logramos tomar en cuenta estas sugerencias podemos decir que tenemos un 50% de posibilidades de lograr nuestros objetivos.

Así que buena suerte...

Adelante

Pilar Apitz

Psicopedagoga



Técnicas de Estudio: El Método de Estudio

Por María José López y David Santos

Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

El método que proponemos consta de siete fases:

- 1** Prelectura
- 2** Notas al margen
- 3** Lectura comprensiva
- 4** Subrayado
- 5** Esquema
- 6** Resumen
- 7** Memorización



1 Prelectura

A la hora de enfrentarnos a un texto debemos dar una serie de pasos:

Prelectura o lectura exploratoria: consiste en hacer una primera lectura rápida para enterarnos de qué se trata el tema. En este primer paso conseguiremos:

- Un conocimiento rápido del tema.
- Formar el esquema general del texto.
- Comenzar el estudio de una forma suave de manera que vayamos entrando en materia con más facilidad.
- Además puede servirte también para dar un vistazo a tus apuntes antes de ir a clase y así: conectarte antes con la explicación del profesor, para así entender mejor el tema y poner de manifiesto tus dudas que aclararas en clase, y tomar apuntes con más facilidad.

2 Notas al margen

Son las palabras que escribimos al lado izquierdo del texto en aquellos momentos en que no te quedan claras algunas ideas, o para completar con otros datos.

3 Lectura comprensiva

La lectura comprensiva consiste en volver a leer el texto, pero más despacio, párrafo por párrafo, reflexionando sobre lo que leemos. De esta manera entenderás mejor el tema a estudiar, por lo que te será mucho más fácil asimilar y aprender.

Actitudes frente a la lectura: ¿Qué debo hacer cuando leo?

- Centra tu atención en lo que estás leyendo, sin interrumpir la lectura con preocupaciones ajenas al libro.
- Ten constancia. El trabajo intelectual requiere repetición, insistencia. El lector inconstante nunca llegará a ser buen estudiante.
- Debes mantenerte activo durante la lectura. Se recomienda leer, releer, extraer lo importante, subrayar, esquematizar, contrastar, preguntarse sobre lo leído con la mente activa y despierta.
- No adoptes prejuicios frente a ciertos libros o temas que vayas a leer. Esto te impide profundizar en los contenidos de forma imparcial.

En la lectura aparecen datos, palabras, expresiones que no conocemos su significado y nos quedamos con la duda, esto bloquea el proceso de aprendizaje. Por tanto, busca en el diccionario aquellas palabras que no conozcas su significado.



4 Subrayado:

¿Qué es subrayar?

Es destacar mediante un trazo (líneas, rayas u otras señales) las frases esenciales y palabras claves de un texto.

¿Por qué es conveniente subrayar?

- Porque llegamos con rapidez a la comprensión de la estructura y organización del texto.
- Ayuda fijar la atención.
- Favorece el estudio activo y el interés por captar lo esencial de cada párrafo.
- Se incrementa el sentido crítico de la lectura porque destacamos lo esencial de lo secundario.
- Una vez subrayado podemos repasar muchas materias con poco tiempo.
- Es condición indispensable para confeccionar esquemas, mapas mentales y resúmenes.
- Favorece la asimilación y desarrolla la capacidad de análisis y síntesis.

¿Qué debemos subrayar?

- La idea principal que puede estar al principio, en medio o al final de un párrafo.
- Palabras técnicas o específicas del tema que estamos estudiando y algún dato relevante que permita una mejor comprensión.
- Para comprobar que hemos subrayado correctamente podemos hacernos preguntas sobre el contenido y si la respuesta están contenidas en las palabras subrayadas entonces, el subrayado estará bien hecho.

¿Cómo detectamos las ideas más importantes para subrayar?

- Son las que dan coherencia y continuidad a la idea central del texto.
- En torno a ellas giran las ideas secundarias.

¿Cómo se debe subrayar?

- Mejor con lápiz que con bolígrafo. Solo los libros que son propios.
- Utilizar lápices de colores o marcadores. Un color para destacar las ideas principales y otro distinto para las ideas secundarias.
- Si utilizamos un lápiz de un único color podemos diferenciar el subrayado con distintos tipos de líneas.

¿Cuándo se debe subrayar?

- Nunca en la primera lectura porque podríamos subrayar frases o palabras que no expresen el contenido del tema.
- Debemos subrayar en la segunda lectura, reposada, comprensiva y analítica, además es el momento de pararnos a comprender las gráficas, tablas, mapas o recuadros.
- Cuando conocemos el significado de todas las palabras en sí misma y en el contexto en que se encuentran expresadas.



5 Esquema

Es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.

¿Por qué es importante realizar un esquema?

Porque permite que de un solo vistazo obtengamos una clara idea general del tema, seleccionemos y profundicemos en los contenidos básicos y analicemos para fijarlos mejor en nuestra mente.

¿Cómo realizamos un esquema?

- Elaborar una lectura comprensiva y realizar correctamente el subrayado para jerarquizar bien los conceptos (idea principal, secundaria).
- Emplear palabras claves o frases muy cortas sin ningún tipo de detalle y de forma breve.
- Usa tu propio lenguaje expresiones, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto.
- Atendiendo a que el encabezamiento del esquema exprese de forma clara la idea principal y que te permita ir descendiendo a detalles que enriquezcan esa idea.
- Por último, elige el tipo de esquema que vas a realizar.

Tipos de esquemas:

Hay muchos tipos de esquemas que pueden adaptarse, solo, depende de tu creatividad, interés o de la exigencia de tu materia.

6 Resumen

Este paso complementa el éxito en nuestro método de estudio.

Primero hemos leído el texto (mediante la prelectura y la lectura comprensiva), lo hemos comprendido a la perfección, lo hemos subrayado y realizado un esquema con las ideas más destacadas de su contenido. Pues bien, el siguiente paso consiste, sencillamente, en realizar una breve redacción que recoja las ideas principales del texto, pero utilizando nuestro propio vocabulario. Pero hay que tener cuidado porque si al resumen se incorporan comentarios personales o explicaciones que no corresponden al texto, tenemos un resumen comentado.

Hay que tener presente que para hacer un buen resumen se debe ser objetivo.

7 Memorización

La memoria es la facultad de reproducir mentalmente objetos ya conocidos, pero también es la habilidad para adquirir, conservar, recordar y reconocer la información cuando la percibimos o pensamos de nuevo en ella.



Desarrollo de la memoria:

Si quieres potenciar tu capacidad de memorizar te recomiendo que estés atento a lo siguiente:

- Mejora la percepción defectuosa: intenta que en el aprendizaje intervengan todos los sentidos consiguiendo la máxima atención y concentración.
- Ejercita la observación y entrénate para captar detalles contrastados y otros no tan evidentes.
- Pon en práctica el método de clasificación: se retiene mejor los elementos de un conjunto si procedemos a su clasificación.
- Capta el significado de las ideas básicas de un tema.
- Procura pensar con imágenes, ya que la imaginación y el pensamiento están unidos.

Para conseguirlo hay tres principios:

1. Exagerar determinados rasgos como si se tratase de una caricatura.
 2. Captar lo novedoso.
 3. Dar movimiento a nuestras imágenes pensadas como si fuera una película.
- Fija contenidos con la repetición y procura repetir las ideas evitando la asimilación mecánica.
 - Haz pausas mientras lees o estudias para recordar lo que vas aprendiendo.
 - Si aprendes algo justo antes de dormir se recuerda bastante bien en la mañana siguiente. Esto se explica porque durante el sueño no se producen interferencias.
 - Revisa lo antes posible el material estudiado a través de esquemas o resúmenes. Así se aumenta el número de repeticiones-fijaciones consiguiendo que el olvido se retrase.

Principales causas del olvido:

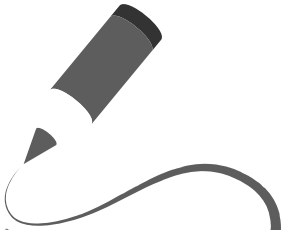
- Falta de concentración.
- Poco o mala comprensión de lo estudiado.
- Ausencia de repasos o repasos tardíos y acumulados.
- Estudio superficial y pasivo, con poca reflexión y esfuerzo (no hay manejo de la información en resúmenes, esquemas, subrayados).

Si realmente consigues seguir este orden en todas sus fases, los resultados serán realmente buenos y las notas, sin duda alguna, mejorarán.

Recomendaciones para hacer un examen:

- Ten claro el tiempo que tienes para el examen.
- Trata de tener a la mano todo el equipo necesario (lápiz afilado, goma para borrar, regla, etc.).
- Haz una primera lectura general de todas las preguntas.
- Lee detenidamente cada pregunta y ten claro lo que se te está preguntando.
- Comienza contestando aquellas preguntas que más sabes.
- Después pasa a las preguntas que crees que no sabes, no dominas o desconozcas.
- Repasas las respuestas que has dado antes de entregar el examen.

PROGRAMA



Aprendiendo desde casa



@AccionVzla



@AccionVzla



@AccionPorVzla



Acción Por
Venezuela

www.accionporvenezuela.com