

## ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

### INTRODUCCIÓN

La diversidad humana se basa en la concepción interaccionista de las diferencias individuales se reconoce la exigencia de características intrínsecas a la propia persona, y de reconocer así mismo el papel que juega el medio que le rodea, considerando las diferentes situaciones en que se encuentra la persona. Las diferencias individuales son el resultado de la interacción entre las características internas y las características del medio externo, por ello la diversidad humana solo se puede entender y tratar adecuadamente si se consideran ambos factores en interacción.

Las estrategias de aprendizaje, son el conjunto de actividades, técnicas y medios que se planifican de acuerdo con las necesidades de la población a la cual van dirigidas, los objetivos que persiguen y la naturaleza de las áreas y cursos, todo esto con la finalidad de hacer más efectivo el proceso de aprendizaje. El metaconocimiento, es sin duda una palabra clave cuando se habla de estrategias de aprendizaje, e implica pensar sobre los pensamientos. Esto incluye la capacidad para evaluar una tarea, y así, determinar la mejor forma de realizarla y la forma de hacer el seguimiento al trabajo realizado.

Es de suma importancia mencionar que existe una estrecha relación entre las técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje:

- Las estrategias, son las encargadas de establecer lo que se necesita para resolver bien la tarea del estudio, determina las técnicas más adecuadas a utilizar, controla su aplicación y toma decisiones posteriores en función de los resultados.
- Las técnicas son las responsables de la realización directa de éste, a través de procedimientos concretos.

Por otra parte se dice que un alumno emplea una estrategia académica, cuando es capaz de ajustar su comportamiento, (lo que piensa y hace), a las exigencias de una actividad o tarea encomendada por el profesor, y a las circunstancias en que se produce.

## ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Las estrategias de aprendizaje son conductas o pensamientos que facilitan el aprendizaje. Estas estrategias van desde las simples habilidades de estudio, como el subrayado de la idea principal, hasta los procesos de pensamiento complejo como el usar las analogías para relacionar el conocimiento previo con la nueva información (Weistein, Ridley, Dahl y Weber, 1988-1989).

### DIEZ RECOMENDACIONES PARA ESTUDIAR DE UNA MEJOR MANERA

- 1. Dormir suficientemente**, es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irse a la cama. Practicar ejercicios de respiración y relajación.
- 2. Leer las instrucciones** que de los ejercicios se dan.
- 3. Organizar el tiempo.** Distribuir el tiempo para cada una de las actividades que vayas a realizar a lo largo del día.
- 4. Elige las actividades** que estás seguro puedes hacer bien y decide el orden en el que vas a realizarlas a fin de ahorrar tiempo para aquellas que consideres te son más difíciles de realizar.
- 6. Realiza esquema y planes** esto te servirá para tener un referente gráfico
- 7. Evita excesiva longitud en las actividades** que son de relativa facilidad
- 8. Cuando tomes nota en alguna clase,** al escribir puedes crear tu propio código para ahorrar tiempo.
- 9. Escribe rápido con buena letra,** con orden y limpieza.
- 10. Lee con atención.** Presta atención a la puntuación y a la ortografía, recuerda que la utilización de esta puede cambiar el sentido de la lectura.

## HÁBITOS DE ESTUDIO

Para iniciar el hábito de estudio, habrá que respetar cuatro reglas básicas:

- Hacerlo siempre en el mismo lugar.
- Tener todo el material de trabajo al alcance de la mano.
- Planificar o estimar de antemano el tiempo que se dedicará a cada tarea.
- Hacerlo siempre a la misma hora: durante la semana las primeras horas de la tarde y los fines de semana en las horas posteriores a levantarse, serán los momentos más aconsejables.



## ¿CÓMO ESTUDIAR?

1. Entender lo que se lee: tras una primera lectura general (los padres podemos ayudar preguntándole si hay algo que no ha entendido). Al terminar esta primera lectura el estudiante deberá tener una idea general sobre el tema.
2. Durante una segunda lectura, más pausada, se intentará encontrar las ideas principales (normalmente una por párrafo) y diferenciarlas de las secundarias. Se aprovechará para subrayar: ideas principales de un color (verde), ideas secundarias de otro (rojo). Después de este subrayado, normalmente, el tema se habrá reducido a una cuarta parte del original.
3. Se escribirán las ideas principales aparejadas con sus secundarias formando un resumen del tema. Este resumen será muy útil para repasar o recordar lo aprendido si ello fuera necesario.
4. Hacer un esquema del resumen (por ejemplo un esquema de llaves) en este esquema sólo incluiremos palabras clave. El alumno dispondrá de un cuaderno para almacenar sus esquemas.

5. Memorizar, para ello será imprescindible que el tema se haya comprendido en su integridad y que no haya dudas. A la hora de memorizar hay una serie de pequeños trucos que nos pueden ser de gran utilidad:

- Fijarse en las fotos y dibujos del libro, esto ayudará a recordar donde estaba el texto y lo que decía.
- Repetir el tema recitándolo con el esquema delante hasta que éste último ya no sea necesario.
- Estudiar lentamente y tomarse descansos (10 minutos tras la primera hora de memorización, 15 minutos tras la segunda...).
- Repasar lo aprendido.
- Hacer reglas nemotécnicas (truquillos lingüísticos elaborados por nosotros mismos con las iniciales de palabras a recordar).

### **ÁREA DE HABILIDADES COGNITIVAS**

#### **INTELIGENCIA:**

El papá de Juan es un vendedor de vasos, ayer entregó un número igual de productos a tres clientes distintos. Al primero en cajas con 24 vasos, al segundo en cajas con 25 vasos y al tercero en cajas de 40 vasos. Si ninguno de los tres clientes recibió más de 1000 vasos. ¿Cuántos vasos recibieron y cuantas cajas? Ayudemos a resolver el problema.

**El primero recibió \_\_\_\_\_**

**El segundo recibió \_\_\_\_\_**

**El tercero recibió \_\_\_\_\_**

A continuación se presentan algunas de las estrategias de enseñanza que según Díaz (2001) el docente puede emplear con la intención de facilitar el aprendizaje de los alumnos.

<b>Estrategias de enseñanza</b>	<b>Efectos esperados en el alumno</b>
Objetivos	<p>Conoce la finalidad y alcance del material y cómo manejarlo.</p> <p>El alumno sabe que se espera de él al terminar de revisar el material.</p> <p>Ayuda a contextualizar sus aprendizajes y a darles sentido</p>
Ilustraciones	Facilita la codificación visual de la información
Preguntas intercaladas	<p>Permite practicar y consolidar lo que ha aprendido</p> <p>Resuelve sus dudas</p> <p>Se autoevalúa gradualmente</p>
Pistas tipográficas	<p>Mantiene su atención e interés. Detecta información principal.</p> <p>Realiza codificación selectiva.</p>
Resumen	Facilita el recuerdo y la comprensión de la información relevante del contenido del contenido que se ha de aprender.
Organizadores previos	Hace más accesible y familiar el contenido, elabora una visión global y contextual.
Analogías	Comprende información abstracta, traslada lo aprendido a otros ámbitos.
Mapas conceptuales y redes semánticas.	Realiza una codificación visual y semántica de conceptos proposiciones y explicaciones.
Estructuras contextuales	Facilita el recuerdo y la comprensión de lo más importante de un texto.

Otra clasificación valiosa Díaz (2001) puede ser desarrollada a partir de los procesos cognitivos que las estrategias utilizan para promover mejores aprendizajes, esta clasificación se describe a continuación.

<b>Proceso cognitivo en el que incide la estrategia.</b>	<b>Tipos de estrategia de aprendizaje.</b>
Activación de los conocimientos previos.	Objetivos o propósitos Preinterrogantes.
Generación de expectativas apropiadas.	Actividad generadora de información previa
Orientar y mantener la atención.	Preguntas insertadas Ilustraciones Pistas o claves tipográficas o discursivas.
Promover una organización más adecuada de la información que se ha de aprender (mejorar las conexiones internas).	Mapas conceptuales Redes semánticas Resúmenes
Para potenciar el enlace entre conocimientos previos y la información que se ha de aprender (mejorar las conexiones externas)	Organizadores previos Analogías.

Las estrategias para promover el enlace entre los conocimientos previos y la nueva información son destinadas a crear o potenciar enlaces adecuados entre ambos conocimientos asegurando con ello una mayor significatividad de los aprendizajes logrados. (Niesbet, 2001)

Por las razones señaladas, se recomienda utilizar tales estrategias antes o durante la instrucción para lograr mejores resultados en el aprendizaje.

## **ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO.**

### **¿Qué es administrar el tiempo?**

Evidentemente, la persona que logra administrar el tiempo estará tranquila y satisfecha por haber cumplido con todas las actividades en que se ve involucrado.

Resulta muy frecuente decir o escuchar: No tengo tiempo para hacer deportes, no me alcanza el tiempo para hacer tareas, preparar trabajos y estudiar para todo amia exámenes, quisiera que el día tuviera mas de 24 horas, en fin, existe gran número de expresiones como estas.

Administrar el tiempo es realizar las actividades pertinentes en el momento y períodos adecuados. Es la técnica que va a permitir que el estudiante aproveche su tiempo en forma óptima.

Requiere tener un propósito + el compromiso consigo mismo para lograrlo.

Estos dos elementos son indispensables para planear y organizar el tiempo que requiere lograr el propósito con el cuál nos hemos comprometido.

Cada persona tiene un propósito por el cuál realiza sus actividades. Los propósitos, de acuerdo con el tiempo en que se pueden alcanzar son a corto, a mediano y a largo plazo.

- a) A corto plazo: Consiste en determinar las actividades diarias o semanalmente.
- b) A mediano plazo: Cada mes o cada dos meses
- c) A largo plazo: Abarca todo el año o semestre

### **EJERCICIO:**

¿Cuál es tú propósito?

Yo estudio para: \_\_\_\_\_

### **¿Qué es organizar?**

Significa ordenar, establecer la secuencia y el tiempo en que deben realizarse las actividades de acuerdo con nuestras posibilidades, circunstancias y experiencias.

Para poder lograr una buena autoadministración, se debe hacer una lista de las causas que provocan la pérdida del tiempo. Una vez identificadas las causas se debe suprimir esos malos hábitos para modificar el comportamiento empleando nuevos hábitos.

Esto significa que se debe sustituirán mal hábito por uno bueno. La mitad del tiempo de tal individuo se invierte en decir o lamentar asuntos que debieran estar engranados en él.

Dentro de nuestra vida existen las actividades fijas, las cuales se realizan en un orden y tiempo determinado, y las actividades flexibles que pueden efectuarse de manera indistinta, es decir puede variar el momento en que se realicen.

**EJERCICIO:**

A continuación ordena las actividades fijas y flexibles, anótalas de acuerdo con una secuencia lógica para llevarlas a cabo y asignarles un tiempo:

ACTIIVIDADES	FIJAS	FLEXIBLES	TIEMPO
1º			
2º			
3º			
4º			
5º			
6º			
7º			
8º			
Total de tiempo en horas requeridas: _____			



## **¿CÓMO ORGANIZAR EL TRABAJO EN CASA?**

Organizar el trabajo en casa es lo primero que hay que hacer para llevar a la práctica los objetivos que nos planteamos. Para ello hay que cumplir las metas propuestas y ajustarse a un horario. Estudiar sin organización es como ir y venir por caminos, sin haber decidido previamente cual de ellos es el que nos interesa.

Por eso conviene tener en cuenta las siguientes sugerencias:

### **Hacer un horario**

- Al comenzar el curso es conveniente tener un horario para el estudio. Este horario será fijo y empezará cada día a la misma hora.
- Es muy importante iniciar el estudio a la hora prevista, ni un minuto después.
- Al repetir todos los días el mismo horario, se adquiere el hábito y cada vez cuesta menos empezar.

### **Organizar el trabajo**

- Una vez que nos hemos sentado a trabajar a la hora prevista, dedicaremos un momento a decidir qué es lo que vamos a hacer primero, qué haremos a continuación...y qué dejaremos para el final.
- Para ello, tendremos en cuenta todas las actividades: tareas para casa, estudio, repaso, trabajos, etc.
- Normalmente, es mejor que empecemos por lo que nos resulte medianamente difícil, continuar con lo más difícil y dejar para el final lo más fácil.

### **Poner en práctica lo que se ha decidido**

- Lo más importante del horario es cumplirlo, si no lo hacemos es muy probable que se nos pase el tiempo inútilmente.
- Seguro que vamos a encontrar muchas excusas que nos incitarán a dejarlo para otro momento. Si esto ocurre, tendremos que concentrar todos nuestros esfuerzos para evitarlo.

- Es muy importante cumplir lo que nos hemos propuesto. Si lo hacemos nos sentiremos felices y contentos con nosotros mismos. En caso contrario, nos sentiremos incómodos.
- Ante las dificultades, no rendirse. Con esfuerzo y voluntad se consigue todo.

## **TÉCNICAS CONVENCIONALES DE LECTURA**

Entre las técnicas convencionales, que persiguen maximizar la comprensión, se encuentran la *lectura secuencial*, la *lectura intensiva* y la *lectura puntual*.

### **Lectura secuencial**

La lectura secuencial es la forma común de leer un texto. El lector lee en su tiempo individual desde el principio al fin sin repeticiones u omisiones.

### **Lectura intensiva**

El destino de la lectura intensiva es comprender el texto completo y analizar las intenciones del autor. No es un cambio de técnica solo de la actitud del lector: no se identifica con el texto o sus protagonistas pero analiza el contenido, la lengua y la forma de argumentación del autor neutralmente.

### **Lectura puntual**

Al leer un texto puntual el lector solamente lee los pasajes que le interesan. Esta técnica sirve para absorber mucha información en poco tiempo.

### **Lectura rápida**

Los recursos de la lectura rápida y eficiente ponen a nuestro alcance técnicas especiales, sin embargo, leer a la mayor velocidad posible y con el máximo aprovechamiento, es decir, con la mayor comprensión y asimilación de lo leído, es una buena lectura; el lector rápido es aquel que lee por encima de las 350 palabras por minuto, al seguir en su fluido devenir el curso natural del pensamiento, capta con mucha mayor prontitud la relación interna del texto y obtiene así una mejor comprensión de su contenido. El lector lento, al conceder tanta importancia a las palabras en si mismas no capta el sentido global de las frases.

Todo lo dicho anteriormente debe llevar al convencimiento de que no debemos solo leer palabras, sino comprender las palabras; todos en alguna ocasión captaron palabras incompletas o incluso avanzando por la calle a la velocidad del auto se pudo haber observado cierta palabra incompleta en los letreros de la cafetería o establecimientos comerciales, en realidad la visión del ser humano está capacitada para captar conjuntos de palabras y de estas, únicamente su imagen, de forma global. Así:

**C FETER A**

**PU LICI AD**

Pero mas sencillo resulta aun comprender el sentido de las palabras incompletas cuando estas se hallan insertadas en la frase:

**LA LE TU A RÁPIDA ES LA M JOR GARANTÍA DE UN MA IMO RENDIMIENTO.**

Otra experiencia que se puede realizar es colocar sobre la palabra una tarjeta de forma que cubra la parte inferior de la frase, así se sabrá si se es capaz de leer la frase sin error o si es necesario observar completamente la palabra.

### **TÉCNICA DE LECTURA POR SUBRAYADO TELEGRÁFICO**

Esta técnica consiste, básicamente, en diferenciar dos tipos de palabras a lo largo de la lectura del texto: a) las "palabras de significado pleno" y b) las "palabras de enlace". Evidentemente, las palabras con sentido pleno transportan las ideas fundamentales del autor, expresadas en las oraciones y los párrafos; estas palabras son, generalmente, los sustantivos y los verbos (si se eliminan estas palabras el sentido del párrafo queda destruido o afectado grandemente). Por su parte, los elementos accesorios vendrán determinados por las palabras de enlace.

### **TÉCNICA DE LECTURA MEDIANTE ELABORACIÓN DE ESQUEMAS**

La elaboración de esquemas de comprensión de textos[1] es una forma de representación escrita de la organización de la lectura, es decir, una manera de ordenar las ideas centrales retenidas a lo largo de la actividad lectora, plasmándolas gráficamente en un esquema.

Esta técnica consiste, fundamentalmente, en elaborar un esquema para ordenar lógicamente la lectura según dos criterios: a) la sucesión de ideas expuestas por autor en el texto y b) la importancia de las mismas.

Los esquemas de comprensión que develan la "estructura conceptual del texto"[2] deben seguir los siguientes pasos para su elaboración:

- Incluir un título para el escrito a ser esquematizado.
- Determinar las partes o divisiones principales del texto (aquellas que se conectan directamente con la idea central del texto) y numerarlas según su orden de aparición.
- Determinar las subdivisiones que incluyan las partes principales anteriormente señaladas y numerarlas; las subdivisiones son de primer o segundo grado según la organización textual.

(Coello et al. pg. 150)

### **TÉCNICA DE LECTURA MEDIANTE ELABORACIÓN DE MAPAS CONCEPTUALES**

Otra técnica, más flexible al momento de "escribir la lectura", es la elaboración de mapas conceptuales con el objetivo de comprender la información codificada en un escrito.

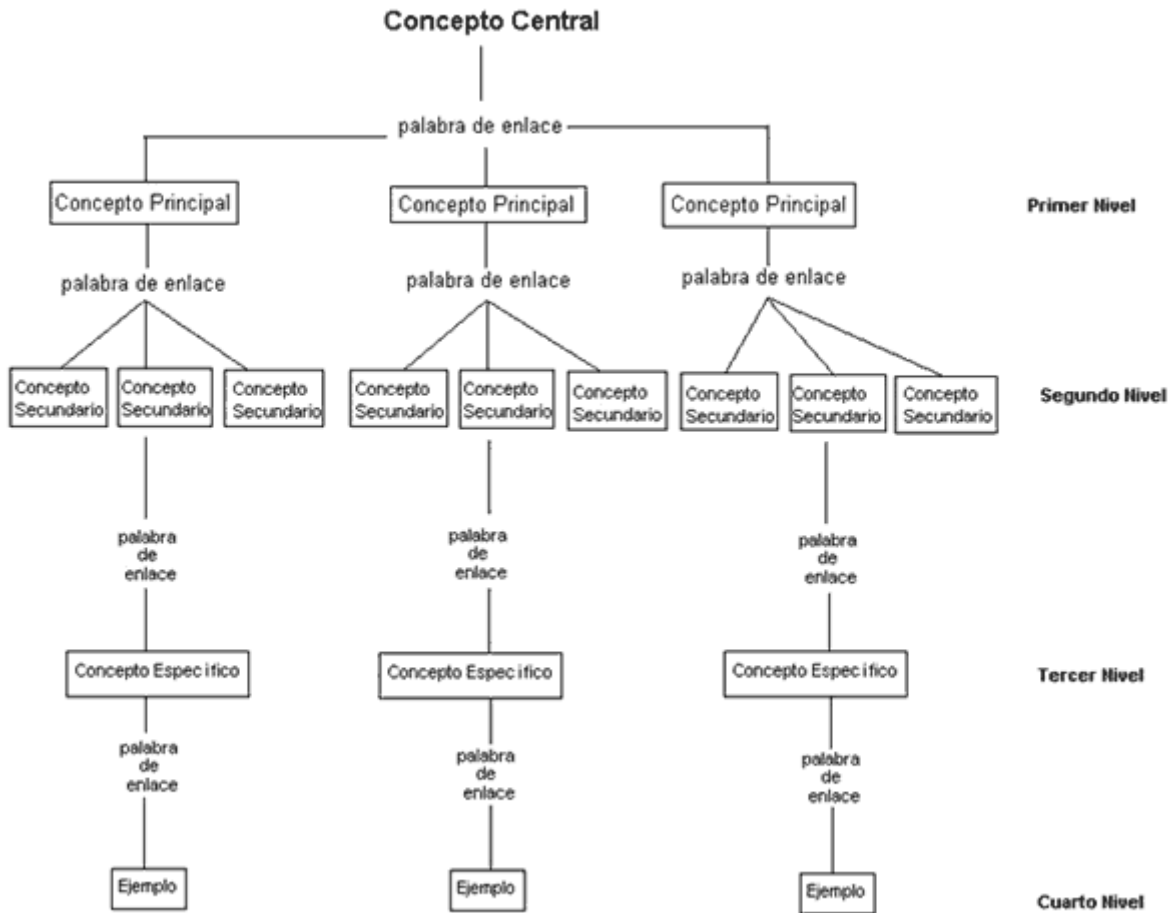
El mapa conceptual puede definirse como un recurso gráfico, básicamente un diagrama, que representa un conjunto de conceptos y sus relaciones; con este mapa se dibuja, escribe, organiza y comunica lo que se sabe o lo que se ha aprendido. Utilizando un "mapa conceptual de comprensión", el lector puede representar la forma en que él ha comprendido aquellos conceptos y relaciones contenidos en el texto.

El mapa conceptual se realiza mediante un sistema de nodos y ligas que comprende 3 elementos:

- Conceptos: imágenes mentales o ideas evocadas por las palabras (acontecimientos u objetos); se representan por palabras-clave a manera de nodos en el mapa.
- Palabras de enlace: que se utilizan para unir los conceptos y para indicar el tipo de relación que se establece entre ellos, se representan por la unión de nodos mediante líneas y palabras-enlace en el mapa.

- Propositiones: dos o más términos conceptuales unidos por palabras para formar una unidad semántica

### ESQUEMA DE UN MAPA CONCEPTUAL



### CUADRO COMPARATIVO

Definición:

- El cuadro comparativo consiste en la en contrastación de dos o más elementos de un objeto de estudio. Su punto de partida es la identificación de categorías o variables que son la base para la contrastación.

Utilidad:

- Como estrategia de aprendizaje es de gran utilidad para el estudiante ya que le permite identificar las diferencias y semejanzas entre dos o más elementos de un objeto de estudio, además de que al llevarlo a cabo ejercita procesos cognitivos como la identificación, descripción, observación, contrastación, deducción e inducción.

Procedimiento para su elaboración:

- Para su correcta elaboración es necesario:
  1. Leer el texto u observar la situación detenidamente.
  2. Aclarar las dudas que surjan
  3. Identificar los elementos genéricos a contrastar (dos o tres teorías, enfoques, escuelas, hombres, mujeres, autos, casas, procesos, etc.)
  4. De cada elemento genérico, identificar sus categorías observables, (si son teorías, antecedentes, autores centrales, conceptos, principios si son autos, motor, llantas, velocidad máxima, etc.)
  5. Una vez identificadas las categorías, diseñar el cuadro que servirá de base para la contrastación.
  6. Se procede a describir el contenido de cada recuadro.
  7. Se elabora un documento final que integre las diferencias y semejanzas de los elementos genéricos
    - Ejemplo de Cuadro comparativo.

	REPRESENTANTES	ELEMENTOS	CARACTERÍSTICAS
CONDUCTISMO			
CONSTRUCTIVISMO			
COGNOSCITIVISMO			