



Lectura. “Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje”

A continuación, te presentamos algunas técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje que te permitirán estudiar más eficientemente, optimizar tu tiempo y si las utilizas regularmente te llevarán a un desempeño académico satisfactorio; no tienes que aprenderlas todas, identifica las que más se adapten a tu estilo de aprendizaje y saca provecho de ellas.

Hay cuatro condiciones básicas para tener un aprendizaje óptimo:

- Querer aprender
- Tener motivación para aprender, y estar dispuesto a realizarlo
- Técnicas y/o estrategias que sistematizan los conocimientos
- Distribución adecuada del tiempo

Técnicas de estudio

Las técnicas de estudio son ayudas prácticas para la tarea de estudiar, sirven para optimizar el aprendizaje cuando se usan adecuadamente, con el propósito de mejorar la actividad realizada, de acelerar la producción y elevar la calidad de lo que se produce. No todos podemos ni debemos aprender con una sola técnica. Debemos adecuar las técnicas de estudio a nuestros requerimientos, necesidades e intereses a partir de sus lineamientos esenciales.

Tomar notas en clase

Las notas en clase son destacados instrumentos de estudio pues en ellas se registran las ideas o información más importante que expone el maestro, en tu caso el asesor a través de la asesoría. Para tomar buenas notas necesitas aprender a escuchar. Tus notas deben ser sistemáticas, coherentes y legibles, para ayudarte a entender el tema y como consulta al prepararte para un examen.

Subrayado

La técnica de subrayado es aparentemente la más simple, te permite seleccionar, identificar y discriminar ideas importantes de las que no lo son, sin embargo, es necesario seguir pasos específicos para hacerlo de manera efectiva:

- El primer paso es realizar una lectura de manera que puedas obtener información sobre el tema tratado; una vez que tengas práctica no será necesario leer dos veces mientras lees podrás subrayar.
- Una vez realizado lo anterior por medio de una nueva lectura –esta vez más breve puesto que sabes ya el tema tratado- se seleccionan las ideas principales, es decir, aquellas que conforman la parte medular, las que te indican de manera precisa respuestas a cuestiones como, ¿de qué trata la lectura? ¿por qué se dice? ¿qué pruebas aporta?
- A continuación, se subrayan las ideas considerando los referentes – las preguntas indicadas. No se trata de subrayar grandes fragmentos de texto, por el contrario, es necesario ser lo suficientemente selectivo en la elección de lo subrayado, de manera que represente hasta un máximo del 25% del total, evita subrayar párrafos completos.

Método EPL2R

La lectura es una capacidad humana aprendida a través de ella logramos generar conocimientos y aprendizajes, requiere de la ejercitación de la vista, captar imágenes, descifrar códigos y por último procesar la información, proporcionando un significado a las palabras. La lectura ejercita al cerebro, de tal manera que mientras más leamos, más capacidades cerebrales ponemos en práctica como son; observación, imaginación, asociación, discriminación, análisis, síntesis, organización y clasificación de la información entre otros.

Cada letra del grupo EPL2R responde a la inicial de cinco pasos que se proponen en la lectura de cualquier texto.

Exploración: consiste en saber de qué trata el texto antes de ponernos a trabajar en él. Haz una primera lectura rápida para tener una pequeña idea de qué trata.

Preguntas: en esta fase planteamos una serie de preguntas fundamentales acerca del texto, para responder después de la lectura. Podemos transformar en preguntas los encabezamientos y títulos.

Lectura: esta es la fase propia de la lectura, que debe ser hecha con el ritmo propio de cada uno, y buscando el significado de lo que se lee. Si es necesario, busca en el diccionario las palabras que desconoces. En una sesión de estudio introduce el subrayado, las notas al margen, etc.

Recita: contesta las preguntas antes formuladas utilizando como guía lo marcado en el paso anterior y repite las respuestas en voz alta.

Repasa: repasa la información como último paso para entender el material.

La música como técnica de aprendizaje

La música barroca estimula la actividad eléctrica del cerebro permitiendo que se libere neurotransmisores que actúan en los procesos de aprendizaje y memoria. Con esta música el corazón drena adecuadamente la sangre y logra irrigar todo el cerebro provocando un estado de relajación neuronal que permite una mayor atención, por la armonía de los dos hemisferios cerebrales, permitiendo mayor receptividad y concentración como facilitadores del estudio y aprendizaje.

Estrategias de aprendizaje

Son herramientas intelectuales que se utilizan para aprender y permiten hacer el trabajo de manera más eficaz para el estudio, así como flexible para aprender significativamente, solucionar problemas y demandas académicas. (Castañeda, 1999).

Tomando la definición de Cuevas y Vargas (2010) “las estrategias de aprendizaje son acciones y procedimientos específicos realizados por el estudiante para hacer el aprendizaje más fácil, rápido, disfrutable, autodirigido y que o pueda transferir a nuevas situaciones”; por ejemplo, para algunos estudiantes es más fácil recordar la información cuando la asocian con un dibujo o imagen.

A continuación, te presentamos la clasificación de las estrategias de aprendizaje de acuerdo a su función cognitiva. Identifica qué tipo de estrategia es la que más utilizas.

Estrategias de asociación: son las estrategias que realizamos con el fin de recordar información relacionándola con el conocimiento. Un ejemplo de esta estrategia es, además de usar dibujos o imágenes, elaborar apuntes.

Estrategias de elaboración: estas implican realizar una conexión entre la información nueva con lo ya conocido, por ejemplo, parafrasear la información o elaborar apuntes con nuestras propias palabras, entre otras.

Estrategias de organización: permiten organizar la información de forma que sea más sencillas recordarla y aprenderla. Entre estas estrategias se encuentran los mapas conceptuales, las redes semánticas, entre otros.

Algunas estrategias

- *Esquema*

Un esquema es un gráfico, escrito o dibujo simple, hecho mediante líneas y signos, que se usan para representar o señalar los puntos principales de cualquier tipo de tema o información.

- *Resumen*

Te permite representar de forma abreviada el contenido de un documento, sin aportar interpretaciones críticas ni análisis, simplemente recogiendo las principales ideas del texto sin que pierda su sentido original. Pasos a seguir para el resumen:

- Lee el texto
- Subraya las ideas principales
- Elabora oraciones clave
- Realiza un borrador con las ideas clave
- Corrige el resumen

Es la reducción de un tema en donde las ideas se expresarán con palabras propias y la emisión de un juicio crítico de lo que se ha leído.

- *Mapas conceptuales*

Son una estrategia esquemática que te permiten organizar la información, clarificar el pensamiento, reforzar la comprensión de un texto, integrar nuevos conocimientos e identificar conceptos. Los mapas conceptuales contienen tres elementos fundamentales: concepto, proposición y palabras de enlace.

- *Mapas mentales*

Son la representación gráfica de un tema, basada en una asociación de ideas y conceptos, utilizando colores, líneas, dibujos, palabras clave, donde el tema principal se ubica en el centro y las ideas secundarias giran alrededor de este.

Características:

- a) Concepto o tema se expresa en una imagen central.
- b) Los principales temas giran alrededor de la imagen central de forma ramificada.
- c) Las ramas tienen una imagen o palabras clave.
- d) Los puntos menos importantes también se representan como ramas

adheridas a las ramas de nivel inferior.

e) Las ramas forman una estructura conectada.

- *Cuadro Sinóptico*

Es un resumen representado en forma analítica y organizada de una manera en la que es posible reconocer la estructura interna del tema o texto que se estudia, generalmente se usan llaves.

- *Cuadro de doble entrada*

El cuadro de doble entrada te permite comparar información a través de un esquema cuadrado. Estos datos se organizan en dos o varias columnas, según las comparaciones que muestra la lectura. En cada eje vertical se ordena la información teniendo en cuenta ciertas categorías, en el eje horizontal figuran las categorías de las comparativas que requiere la lectura.

Para realizar un cuadro de doble entrada es conveniente:

- Leer atentamente el texto a partir del cual se realizará el cuadro.
- Determinar los ejes que se van cruzando en el cuadro
- Ubicar en el cuadro los datos solicitados por los ejes.

- *Cuadro comparativo*

Es un organizador que se emplea para sistematizar la información y permite contrastar los elementos de un tema.

- *Ensayo*

De acuerdo con la Real Academia Española, un ensayo es un escrito en el cual un autor desarrolla sus ideas sin necesidad de mostrar el aparato erudito. Los elementos que definen particularmente a un ensayo son: escrito breve (de 5 a 20 páginas), más que una investigación severa y rigurosa se trata de una disertación

amena, de carácter filosófico en la que se utiliza un lenguaje libre y es una

interpretación personal; después de elegir el tema, debes documentar tu opinión buscando fuentes de información y dando el respectivo crédito al autor.

El esquema general que puede tener el ensayo es el siguiente:

- Portada
- Índice
- Presentación
- Desarrollo del tema
 - Planteamiento introductorio
 - Planteamiento de las ideas de otros autores
 - Planteamiento y desarrollo de tus propias ideas y argumentos
- Conclusión
- Referencias bibliográficas

- *Formato APA*

Con toda información consultada debemos respetar los derechos de autor, la forma más común de presentarla es a través del formato APA. El estilo de publicaciones de la American Psychological Association (APA) ha sido adoptado internacionalmente por numerosas instituciones académicas, revistas científicas y editoriales. El formato de la APA para citar fuentes bibliográficas en el texto y para elaborar la lista de referencias es muy práctico, te invitamos a checar el manual para que aprendas a citar correctamente dependiendo del recurso que utilices.

La lectura

La lectura promueve la reflexión crítica y facilita mayor adquisición de competencia; es motivadora y tiene sentido para las personas que interactúan en el marco de un diálogo igualitario.

Muchas cosas se han dicho sobre la lectura. Un gran número de estudios se ha llevado a cabo para conocer más en detalle este proceso, sus características,

maneras de desarrollar la para conseguir más eficacia, y especialmente se han hecho investigaciones para describir el estado actual de los estudiantes de las diferentes regiones del país y del continente en cuanto a esta habilidad comunicativa. Lo sorprendente y preocupante es que la realidad que enmarca a la lectura muestra que aún hay muchas deficiencias y aspectos que mejorar.

A pesar de ser una herramienta valiosa para la adquisición de conocimiento y el desarrollo del pensamiento crítico, es alto el número de personas que reconocen que no tienen dominio sobre la lectura como actividad de crecimiento personal. Es más, fracasan en cada prueba de comprensión de lectura que se les aplica.

Rodolfo Tuirán, citado por Hernández (2012), afirma que “la población es indiferente a la lectura y es una tragedia que los estudiantes de bachillerato lean en promedio tres libros al año, mientras que los de educación superior apenas lean cinco. Pero es más trágico que de quienes dicen leer, sólo la mitad sepa cuál es su libro preferido”.

El panorama es más triste si tenemos en cuenta que la lectura tiene una enorme importancia en los sistemas educativos actuales, donde se considera como una de las principales fuentes de conocimiento. Más aún si damos un vistazo a todas las ventajas que ofrece a quienes la desarrollan con frecuencia, como que aumenta el conocimiento, desarrolla destrezas de pensamiento, incrementa el léxico, mejora las destrezas comunicativas (expresión oral, redacción, ortografía...) y, ante todo, los ayuda a ser autónomos, independientes y tomar sus propias decisiones.

Por estas razones te invitamos a practicar la lectura de manera regular y te damos los siguientes consejos para que tengas mejor comprensión y asimilación lectora:

1. Evita la repetición de partes del texto, quiere decir volver a leer una misma oración o párrafo varias veces para comprender, lo cual causa una pérdida de la idea principal y de tiempo de lectura. Se debe leer continuamente y hacia adelante; aunque al comienzo esto puede significar una disminución en la comprensión, con la práctica se vuelve un hábito.
2. Vocalización consiste en la articulación de palabras durante la lectura, también se caracteriza por el movimiento de los labios sin emitir sonidos al leer, lo cual disminuye la velocidad y comprensión de la lectura.
3. No realices movimientos corporales al momento de leer porque causan fatiga y distracción a lo que se está leyendo. El mantener una postura correcta y concentración en el texto ayuda a mantener un mayor campo visual.