Fundación Progresa

CONVENIO 1120-07-017-2022

MUNICIPIO DE RIONEGRO ANTIOQUIA Y LA FUNDACIÓN SOCIAL EDUCATIVA PARA EL PROGRESO Y DESARROLLO HUMANO
FUNDACIÓN PROGRESA

TALLERES DE FORMACION

MUNICIPIO	Rionegro	**NOMBRE PROFESIONAL**	Jorge Andrés Galindo Navarro
NOMBRE INSTITUCIÓN	I.E. GUILLERMO GAVIRIA CORREA	**FECHA**	Día 24 Mes 07 Año 23
TEMA:	Técnicas de Estudio	**POBLACIÓN** 5°	Docentes ___ Directivos ___ Estudiantes X Padres ___

PARTICIPANTES/NOMBRE-INSTITUCIÓN EDUCATIVA	**PARTICIPANTES/NOMBRE-INSTITUCIÓN EDUCATIVA**
1 Maria Isabella marin grajales.	13 Diego Antonio Sabas Marin
2 ever david chica cañaBal	14 Nigel Angel Vibe castaneda
3 JUAN FELIPE FLOREZ. RUA	15 Jacobo otalvaro Lopez
4 Samuel Echorta lopes	16
5 Isabela Naranjo Rua	17
6 juan Sebastian Melendez	18
7 Ever Alexis Rios suarez	19
8 Alejandra Cuella M.	20
9 Juliana Diaz Alzate	21
10 Maria Jose Chaverra	22

OBJETIVO
Implementa técnicas de estudio para facilitar la comprensión y el entendimiento en un sentido práctico y rápido respecto a lo estudiado.

LOGROS	DIFICULTADES
- Mejora las habilidades de estudio de una manera práctica. - Utiliza principios propios para el aprendizaje: atender, ordenar, asociar, categorizar, visualizar. - Lee mediante el proceso manual, para garantizar eficacia y eficiencia.	La inatenciòn por parte de algunos estudiantes, pero en la medida que se realizaron las actividades y se utilizò un activador cognitivo permitiò captar su atenciòn.

DESARROLLO

Las **técnicas de estudio de primaria** son instrumentos usados para un buen y rápido entendimiento de lo estudiado. Generalmente, las personas a cargo de la enseñanza la indican; el alumno escogerá la técnica que le sea más fácil.

Asimismo, pueden ser métodos que vemos en otros y su éxito al aplicarlos y debido a ello los copiamos. **El hecho de replicar es una ventaja cuando el alumno es pequeño**, a esa edad se fomentan mejor los hábitos de estudio para toda la vida.

¿Qué es una técnica de estudio?

Es un procedimiento que se utiliza para facilitar el estudio y comprensión del contenido académico. Por ello, mejoran nuestras habilidades para estudiar. **Es utilizar los principios propios del aprendizaje**: atender, ordenar, asociar, categorizar, visualizar y conceptualizar.

Se lee fácil pero conlleva un proceso manual y constante de nuestra parte para garantizar su eficacia y eficiencia. Recordemos que el aprendizaje es el medio para obtener habilidades y conocimientos, entre otros.

Las técnicas de estudio en Secundaria nos llevan a aumentar nuestra organización en diferentes ámbitos. Hay gran variedad de ellas, dependiendo del fin que se persiga: aprobar exámenes, organizar o recabar información.

Encontramos información en libros o en la Web y van desde la «mnemotecnia» a los mapas mentales.

Diferenciar entre la estrategia de aprendizaje y técnica de estudio

Se parecen, pero no debemos confundirlas. La estrategia es un plan personalizado para saber dónde empezar a estudiar. La técnica, son las herramientas que desarrollan ese plan.

En la estrategia usamos procedimientos y métodos que aumenten las posibilidades de una educación adecuada. Es la guía de las tareas a seguir. A nivel educativo se conocen estas cinco estrategias de aprendizaje:

1. **De ensayo**. Se repite contenido escrito o hablado. Sirve para recordar a través de la repetición. Ejemplo: Repetir la tabla de multiplicar.
2. **Elaboración**. Su base es relacionar lo reciente y lo habitual, como buscar sinónimos, resumir, tomar apuntes. Ejemplo: Agrupar una oración con una palabra para entender mejor.
3. **Organización**. Acciones que agrupan el contenido para su mayor comprensión y estudio. Se vale de técnicas de estudio y debe ser orientada por el profesor, el alumno organizará de acuerdo a su gusto.
4. **De comprensión**. Hace seguimiento al plan que se esté aplicando, el éxito alcanzado y poder adaptarlo a cada alumno. Aquí tenemos la regulación, planificación y evaluación final.
5. **Apoyo**. Busca modernizar la eficiencia en los programas de aprendizaje, renovando las condiciones en las que se producen.

Las técnicas de estudio son actividades realizadas para aprender: participación en clase, hacer esquemas, subrayar, entre otras. **Buscan facilitar e interiorizar los conocimientos mediante una lista de acciones para tal fin.**

Por otra parte, es el alumno quien decidirá cuáles técnicas de estudio **Secundaria** lo favorecen más. Dependerá de sus necesidades, preferencias y habilidades.

La importancia de las técnicas de estudio

Las **técnicas de estudio Secundaria** nos ayudan a mantener la motivación para el estudio, a organizarnos y aumentar nuestro rendimiento académico.

Se logra a través de ordenar el material, priorizar y aprovechar todos los recursos y medios disponibles. Aprendemos nuevos métodos y formas de asumir el aprendizaje y conocimiento.

Del mismo modo, estas técnicas pueden cambiar dependiendo del nivel educativo, bien sea en **Secundaria**, secundaria o universitario. Aún así, tienen el mismo objetivo: aumentar aptitudes y habilidades para un buen aprendizaje.

Por este motivo, se desarrollan hábitos de orden, constancia, gestión de tiempo. Entendemos que no es solo aprender de memoria la información, también debemos aprender a razonar y comprender.

El desconocimiento de las técnicas de estudio conlleva a resultados académicos muy poco favorables. Por ello, se recomienda su práctica desde temprana edad.

Tipos de técnicas de estudio

Siempre se encontrará un método personal, sólo hay que saber las que existen y cuál se adapta a nuestra necesidad. Mejorar nuestra habilidad de estudio implica saber administrar el tiempo y usar técnicas motivacionales para ello.

Las técnicas de estudio más comunes (y que han perdurado a través de los tiempos) son:

- **Lectura**. Leer varias veces para memorizar o subrayar.
- **Subrayar**. Resaltar con un color llamativo lo que consideremos sean las ideas principales para separarlas de las secundarias, previa lectura del tema.
- **Elaborar resúmenes**. Se hace una síntesis de la información importante, seleccionando las ideas principales, expresándolas con nuestras palabras. Ayuda a desarrollar la atención y activar la memoria.
- **Hacer esquemas**. La estructura esquemática sirve para abreviar la información principal. Ayuda a saber sintetizar el contenido.
- **Realizar apuntes**. Resumir con palabras propias todo lo que se ve y escucha. Se debe prestar total atención a lo que se dice en clase.
- **Ejercicios**. Se practica con los ejercicios o *tests*, depende si la materia lo permite. Sirve para activar la memoria activa.
- **Cuestionarios o test**. Elaborar las preguntas y tus respuestas serán lo que has entendido sobre el tema. Tu memoria se estimula y fija fuerte el recuerdo.
- **Insertar materias**. Estimula la creatividad cuando estudias dos o más temas vinculados entre sí. Debe combinarse con el trabajo distribuido.
- **Trabajo distribuido**. Consiste en estudiar el tema un poco cada día. Genera mayor confianza y conocimiento.

El cerebro es como un músculo, mientras más lo usemos mejora su capacidad de guardar, recordar y analizar. Por ello, se menciona la **memoria activa**, aquella que nos permite recordar lo aprendido mediante alguna acción hecha para tal fin.

Por consiguiente, todos los tipos de **técnicas de estudio Secundaria** que realicemos, ayudan a mantener nuestra memoria activa porque usamos lo aprendido, repasando y practicando varias veces.

Técnicas de estudio Secundaria con herramientas *online*

En estos tiempos tecnológicos, disponemos de un sinfín de instrumentos para mejorar nuestra capacidad de aprendizaje. Sólo basta dar una vuelta por la web y herramientas: smartphone, tablet, iPad, teclado inalámbrico, lápiz digital, entre otros, para aplicar mejor los recursos.

Elaborar tus apuntes. Ya lo mencionamos, si no te gusta la forma tradicional con lápiz o bolígrafo tienes otras alternativas digitales. Las siguientes app te pueden servir: Evernote, Google Keep, Microsoft OneNote, Squid, Quickoffice, GoodNotes, entre otras. La mayoría está para Android e iOS.

Organizar tus estudios. Consiste en programar tu tiempo para estudiar mejor. Elaborar un calendario tomando en cuenta la disposición de tiempo y objetivos a alcanzar. Programas con el celular, enlazas a Google Calendar para las alertas o lo haces a mano ubicándolo en un sitio visible.

Crear un foro *online*. Si tu institución tiene campus virtuales, puedes hacer un foro que te permita elaborar varias preguntas sobre la materia a examinar, propiciando la participación para las respuestas. También puedes usar los foros de Facebook o Blogger de Google.

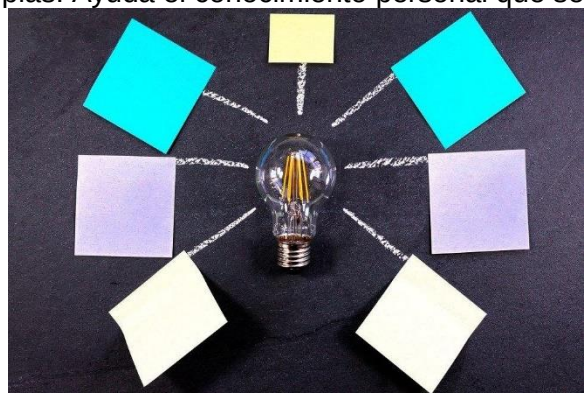
Realizar fichas de estudio. Sirve para estudiar datos concretos, números, palabras, fechas.

Puedes hacerlas de forma manual o con algunas app tales como: Quizlet, Cram, Anki Flashcards, Flashcards Machine, entre otras.

Otras técnicas de estudio

Entre las principales que nos permiten desarrollar nuestra memoria activa a corto y largo plazo tenemos:

- **Reglas Mnemotécnicas**. Sirven para memorizar y organizar información. Es una técnica de asociación de ideas o conceptos, puedes usar acrónimos, todos sirven como un desencadenante para ampliar la información. Puedes crear y compartir tarjetas mnemotécnicas con la app Brainscape tarjetas.
- **El *Brainstorming***. Es la conocida lluvia de ideas, realizas una reunión y cada participante da ideas sobre el tema a estudiar. Es muy buena cuando se realiza un examen, las diferentes perspectivas ayudan a resolver las dudas. Sirve para el foro *online*.
- **Elaborar cuadros sinópticos.** Elaborar de forma gráfica la síntesis de un tema determinado. Puedes ver de una vez características, conceptos y comparaciones. Sirve para desarrollar tu capacidad de síntesis y análisis y hacer un repaso rápido del tema. Es una variante del esquema.
- **Auto explicación.** Se parece al cuestionario. Se analiza el contenido para explicarlo con palabras propias. Ayuda el conocimiento personal que se tenga sobre el tema.



Técnicas visuales para el aprendizaje

Es importante destacar las técnicas de estudio basadas en imágenes. Hay **estudiantes con facilidad de aprendizaje visual** y son las mejores para ellos. Podemos mencionar:

El método de loci (o palacio de los recuerdos)

Cuya base es la mnemotecnia y entrena la memoria. Se imagina un camino con lugares familiares y allí colocamos los conceptos o lo que queramos recordar, como objetos en el camino. Requiere buena visualización.

Diagramas

Ayuda a organizar la información mediante gráficos. Es esquematizar con imágenes. Permite recordar la información rápidamente.

Memorizar usando dibujos

Se usan dibujos propios para representar visualmente las ideas. Estos se incorporan como imágenes mentales para guiar el recuerdo de lo que significan. Para convertir las ideas en imágenes se requiere de:

- **Representación de figuras** para las ideas concretas. Ejemplo: el árbol se dibuja esquemáticamente para representarlo.
- **Establecer la relación semántica** para las ideas abstractas. Ejemplo: el mecánico se representa con un coche.
- **Semejanza lingüística**, palabras que se pronuncian igual y se escriben diferente. Ejemplo: Una baya se representa dibujando una valla.
- **Relacionar por asociación libre.** Ejemplo: El vino se representa dibujando unas uvas.

Hay personas que les resulta más fácil asociar términos con imágenes o dibujos. Al mismo tiempo, **se añaden símbolos o signos y texto cuando una idea es difícil de representar visualmente.**

Sus dibujos pueden ser sencillos y esquemáticos, usando los colores para diferenciar, contrastar y facilitar la imagen. Esta técnica de estudio se complementa con mapas mentales y el método de loci.

Técnica Pomodoro

Este método busca optimizar el tiempo de estudio. Fue creado por *Francesco Cirillo* a finales de los 80 con un temporizador en forma de tomate, de allí su nombre en italiano. Divide el tiempo en pausas fijas denominadas *pomodoros*.

Se escriben los objetivos o tareas a realizar. Colocar el temporizador

- Estudio intenso por 25 minutos (1 *pomodoro*).
- Descanso por 5 minutos (1 *pomodoro*).
- Repetir hasta completar 4 *pomodoros.*
- Descanso largo de 15 a 30 minutos.
- Se repite desde el primer *pomodoro.*

En sus beneficios encontramos que aumenta la concentración en un punto particular, disminuyen las interrupciones y la ansiedad, incrementa la motivación y registra el tiempo de estudio.

Mapa mental

Es una síntesis gráfica que contiene ideas, dibujos, temas u otros conceptos, unidos a un concepto clave o idea principal. Organiza las ideas de una manera lógica, creativa y visual. Nos ayuda a incrementar nuestro potencial mental.

Características

Un mapa mental tiene las siguientes características:

1. Se elabora de adentro hacia afuera. La idea principal siempre va en el centro.
2. El contenido es priorizado y no lleva oraciones.
3. Cualquier forma o figura es válida para destacar porque son absolutamente creativos.
4. Haces las conexiones con la línea que quieras, usan muchos colores y predominan imágenes y símbolos.
5. Se añade la información según el sentido de las manecillas de un reloj. Se elabora de manera radial: se crea alrededor del título.
6. Conecta a través de trazos, líneas o formas todos los conceptos relacionados. De esta forma se entienden los temas, su conexión y se pueden crear nuevos entendimientos.

Sugerencias adicionales

Al mismo tiempo, se indican las siguientes sugerencias para aplicar las técnicas de estudio:

1. **Planificar las tareas**. Decirle cómo organizar sus tareas antes de realizarlas.
2. **Metas**. Saber escoger metas accesibles que le ayuden a obtener buenos logros.
3. **Tiempo de estudio**. Enseñarle a estudiar poco a poco para un buen aprendizaje, introducir las pausas de estudio como en la técnica Pomodoro.
4. **Hacer un horario de estudio**. Le dedica tiempo y cumple con la programación del estudio.
5. **Horas de estudio**. El hábito de estudio se forma estudiando cada día la misma cantidad de horas.
6. **Establecer los objetivos**. Indicarle al niño antes el objetivo que se persigue, así se centra mejor en el contenido.
7. **Orden de estudio**. Se recomienda comenzar por lo más difícil, si se cansa hará lo más fácil rápidamente.
8. **Repaso y resumen**. Repasar lo que se aprendió en clase y hacer un resumen para mejor comprensión lectora.
9. **Logros.** Cada vez que cumpla un objetivo, anímalo y refuerza su empeño.
   Siendo lo anterior las ideas

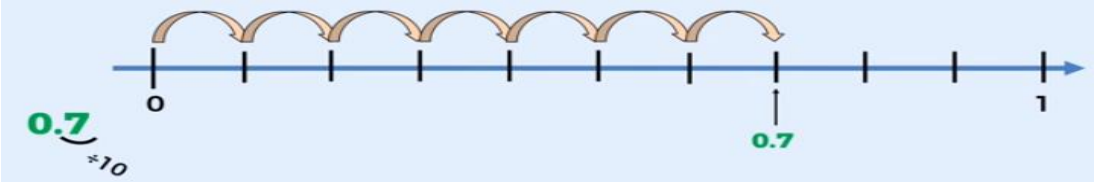
Tomado de : https://www.hseducacion.com/tecnicas-de-estudio-de-primaria-para-facilitar-el-aprendizaje/#que_es_una_tecnica_de_estudio. 10 de marzo 2023

Los bueno hábitos desarrollan grandes habilidades de estudio

Para concluir, es fundamental desarrollar buenos hábitos de estudio. Ello implica aprender a gestionar el tiempo e identificar las actividades urgentes e importantes, tener constancia, motivación y empeño. Como ejercicio de aplicación se realiza entre los estudiantes del grado

la técnica pomodoro, donde ellos mismos establecen las materias que tienen conforme a su pensul académico o grado en que se encuentran, tales como:

1. Matemáticas.
2. Castellano.
3. Inglés.
4. Ciencias Naturales.
5. Ciencias Sociales.
6. Geometría.
7. Tecnología.
8. Educación artística.
9. Ética.
10. Religión.
11. Educación Física.
12. Emprendimiento.
13. Cátedra de paz.



Cada número representa el día de la semana , de lunes a domingo para un total de 7 fracciones, posteriormente realizan la operación matemática para identificar si son catorce materias en su totalidad, dividida en los días de la semana, por lo que deben estudiar dos materias diarias, y en dos días de tres materias. Lo anterior, sugiere escoger de manera individual por interés una materia de su agrado y otra que no lo sea tanto. De este modo, abarca la totalidad de las materias asignadas para el grado quinto y les permitirá repasar sobre sus tareas asignadas y temas vistos durante la clase.

De otro lado, se aplicó un cuento creado por los mismos estudiantes, en que cada uno daba un aporte a la historia, bien, sea con los personajes, lugares y acontecimientos; iniciando el docente de apoyo itinerante, mientras tanto uno de los compañeros representaba gráficamente, lo que mencionaban sus pares en el tablero.

LOS VIAJES Y LA AMISTAD

Érase una vez un grupo de 10 personas que iban a la biblioteca de su pueblo. Un día una niña que se llamaba Ana decidió apuntarse, sin saber cómo seria, se presento,
Allí por la tarde y vio a un hombre que le pareció raro Ana.
Le dijo hola, y la gente le decía que no se juntara con él pues estaba ahí y de pronto desaparecía, era muy raro. Ana muy curiosa quiso preguntar cómo se llamaba, la mujer la dijo que se llamaba José.
Unos días después Ana le vio y le pregunto cómo lo haces él le dijo muy extrañado de que alguien le hablara, como hago el que. Bueno es que la gente me dice que estas ahí y de pronto desapareces. Él le dijo si eres mi amiga te lo contare pasaron varios meses y Ana y José eran muy amigos, un día José le dijo a Ana te contare mi secreto he visto que me quieres como amigo y espero que no lo cuentes.
Hace años yo era el mejor amigo de un mago que tenía cáncer el pobre ya se iba a morir y como confiaba en mi me dijo: te doy este frasco con él te volverás invisible, solo si quieres dárselo a otra persona, no puede ser cualquiera, solo se lo podrás dar a la persona que te quiera mucho. Y yo desaparecía porque me sentía triste por su muerte y quería

pensar. Ana le dijo que no se lo contaría a nadie. Desde aquel día fueron más amigos de lo que eran y la gente se dio cuenta de que no hay porque discriminar a nadie, y puedes ser amigo de quien quieras sea como sea.

Lo anterior, da cuenta de una técnica de estudio que es el mapa mental a partir de la creación literaria, representa en gráficos que signifique el sentido de la palabra.

FUENTE DE VERIFICACIÓN (control de asistencia)