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	J.E. GUILLERMO GAVIRIA CORREA	**FECHA**	Día 24 Mes 07 Año 2023
TEMA:	Técnicas de Estudio	**POBLACIÓN** 16	Docentes ___ Directivos __ Estudiantes X Padres ___

PARTICIPANTES/NOMBRE-INSTITUCIÓN EDUCATIVA	**PARTICIPANTES/NOMBRE-INSTITUCIÓN EDUCATIVA**
1 María José Echeverri montoya	13 Kevin Gaviria Ochoa
2 Jeronimo manrique monsalve	14 Cristian Ocha Zapata
3 Lina viana Lopez	15 Samuel Vargas Morales
4 Andrea Felipe Zapata Arango	16 kevin Gonzalez zapata
5 Angie Daniela Ruiz Rios.	17 mariana Valencia zuluaga
6 Angie Paola Castro Acosta.	18 Juan Pablo Hurtado
7 Johan yair Rojas Agudelo.	19 Sindy Daniela Arcila
8 Simón manrique monsalve...	20 Jerónimo Gomez Salazar
9 Javier Felipe Mena Gomez	21 Julio Salazar
10	22 samuelocha zapata

OBJETIVO	
Implementa técnicas de estudio para facilitar la comprensión y el entendimiento en un sentido practico 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 y conceptualizar. - Utiliza diferentes herramientas en la web como los mapas mentales.	En principio la complejidad de los estudiantes para mantener la disciplina , sin embargo, en la medida que se hablo a partir de temas de su intères, les permitiò participar activamente en el proceso de construcciòn de las mismas tècnicas de estudio.

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*

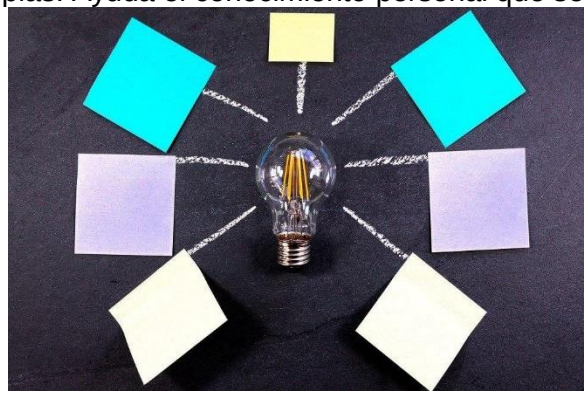
En estos tiempos tecnológicos, disponemos de un sinfín de instrumentos para mejorar nuestra capacidad de aprendizaje. Sólo basta dar una vuelta por la web y herramientas: smartphone, tablet, iPad, teclado inalámbrico, lápiz digital, entre otros, para aplicar mejor los recursos.
Elaborar tus apuntes.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

El método Cornell y la técnica Pomodoro

De igual importancia, tenemos estas dos **técnicas de estudio Secundaria** utilizadas para el aprendizaje. Involucran memoria, análisis y un buen manejo del tiempo.

Método Cornell. Es un sistema de apuntes o notas organizado. Lo desarrolló *Walter Pauk*, profesor de educación en la Universidad de Cornell, en la década de los 50. Se puede usar en cualquier área o sector que requiera de notas aparte del ámbito académico.

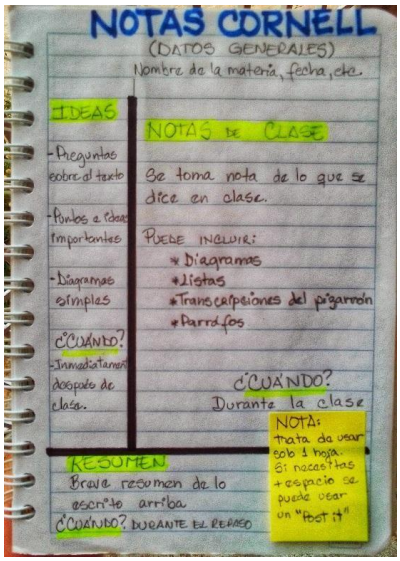
Dividimos la hoja en dos columnas y un pie de página ancho. La columna de la izquierda debe ser menos ancha que la derecha. Cada una con una información diferente. Se usa hoja, lápiz o bolígrafo.

Secciones del método Cornell

Estas áreas o secciones son: Resumen, Preguntas o Ideas claves y Notas/Apuntes. Se anota el nombre, fecha y tema en la parte superior de la hoja.

- **Notas/Apuntes**. Van los datos que se consideren importantes, durante la clase.
- **Preguntas o Ideas claves**. Se anotan inmediatamente después de la clase, lectura, etc. Son las preguntas e ideas de lo anotado en apuntes.
- **Resumen**. Texto breve sobre la información de lo escrito en las notas e ideas. Va en el pie de página ancho y se realiza en el repaso.

Se debe emplear solo el espacio estipulado, pero si hace falta agregar algo podemos usar un *post-it*.



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 conceptual y mapa mental

Si te apasionan las herramientas gráficas para una buena organización y síntesis del conocimiento, estos mapas son ideales para ti. Son técnicas gráficas de estudio o para cualquier otra área que te interese.

- **Mapa conceptual**. Es una síntesis gráfica del concepto base. Representa de manera visual el sentido de las ideas y las relaciones entre sí. Debe tener los siguientes elementos:
- **Conceptos**: Es la idea principal, se usa un término concreto.
- **Palabras de enlace**: Enlazan conceptos y relaciones entre sí. Son una especie de puente.
- **Proposiciones**: Conectan los conceptos y palabras de enlace mediante palabras por

medio de formulaciones verbales.

Características

Un mapa conceptual tiene las siguientes características:

1. Se elabora de arriba hacia abajo. El concepto queda en la parte de arriba.
2. Su contenido es priorizado.
3. Los conceptos están conectados con las proposiciones y palabras claves, permitiendo continuar su orden lógico.
4. Puedes usar círculos, elipses, recuadros o rectángulos para poner los conceptos. Las líneas o flechas te sirven para establecer las relaciones.
5. No tienen oraciones, sólo una o varias palabras que forman el concepto.

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 buenos 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 quinto y el docente de apoyo itinerante la técnica de notas cornel, donde proponen el tema de: ¿Cómo conseguir dinero?, en que los mismos estudiantes generan ideas de cómo conseguir dinero , dando características, tales como:

TECNICA DE NOTAS CORNEL

IDEAS

1. **Por emprendimiento.**
2. **Por medio del trabajo.**
3. **Por trueque.**
4. **Por hurto.**
5. **Por extorsión.**
6. **Por proyectos.**
7. **Por formas ilícitas.**
8. **Por venta de productos.**
9. **Por hacer tareas de pares.**

NOTAS EN CLASE

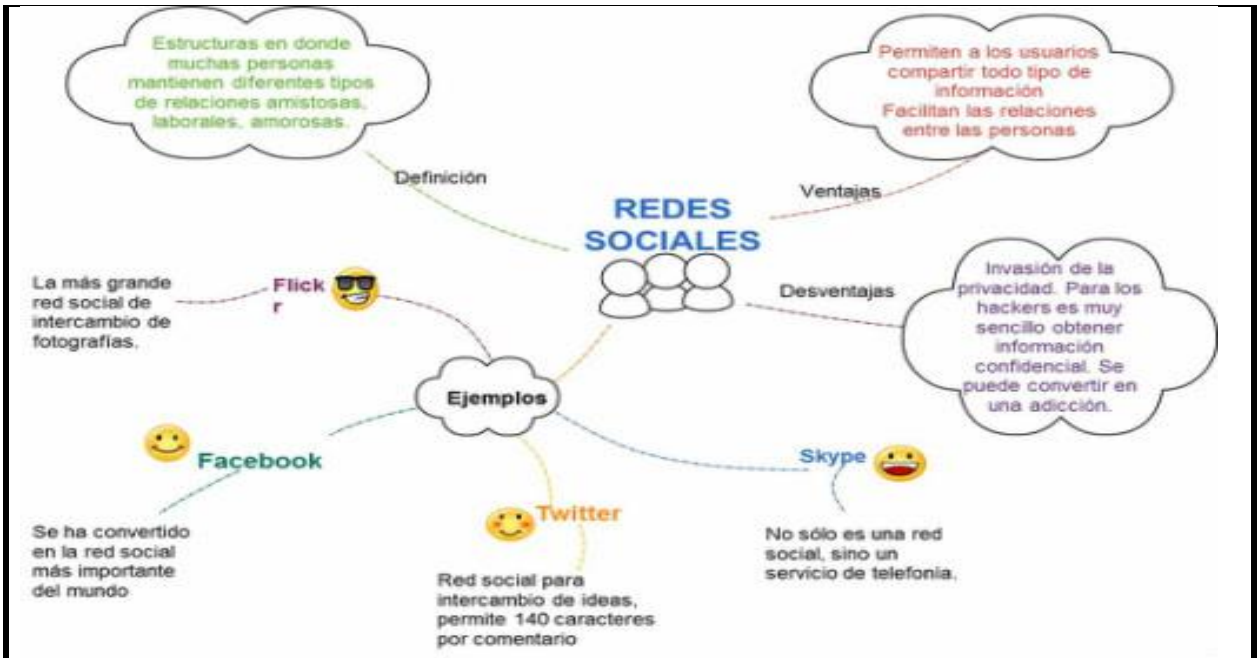
¿Ganar dinero siendo menor de edad? Desde los 13 o 14 años, los jóvenes empiezan a tener sus propias necesidades y caprichos que no siempre provienen sus padres. Motivo por el que muchos adolescentes se plantean si es posible ganar dinero. Y la respuesta es que sí, hay multitud de opciones para conseguir un ingreso extra siendo menor de edad.

Hay múltiples maneras de generar ingresos. Desde las formas tradicionales como vender manualidades y realizar labores de casa hasta las más nuevas como las oportunidades en internet y las inversiones de tu capital. A continuación te explicamos las más comunes en diferentes categorías.

RESUMEN

1. Se puede conseguir dinero mediante formas legales o ilegales pero ,así mismo van a ser las consecuencias.
2. Cuando alguien hurta bienes ajenos, todo se le va a devolver según la ley de acción y reacción.
3. Las habilidades y potencialidades permite convertir en productos para los demás.

Por ultimo, los estudiantes construyeron un mapa mental humano, donde el tema central fueron “las redes sociales”, representado por un estudiante, empezaron a mencionar cada una de las redes que utilizan con frecuencia , en que cada estudiante que brindaba caracterìsticas generals de redes como: twiter, facebook, instagram, whatsapp, kwai, entre otras; dando su definiciòn al respecto por parte de quien la representaba; mas o menos su esquema fue planteado de la siguiente manera:



FUENTE DE VERIFICACIÓN (control de asistencia)