Fundación Progresa

CONVENIO 1120-07-017-2022 ALCALDÍA DE RIONEGRO
FUNDACIÓN PROGRESA

TALLERES DE FORMACION

MUNICIPIO	Rionegro	NOMBRE PROFESIONAL	Jorge Andrés Galindo Navarro
NOMBRE INSTITUCIÓN	IETISA Sede Julio Suaín	FECHA	Día 13 Mes 07 Año 23
TEMA:	Estrategias y tecnicas de estudio	POBLACIÓN	Docentes ___ Directivos __ Estudiantes__ Padres X

PARTICIPANTES/NOMBRE-INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PARTICIPANTES/NOMBRE-INSTITUCIÓN EDUCATIVA
1 Blaneca Inés Silva	28 Matias Gomez castaño
2 Mary Eudices Orozco Sirisol	29 Juan Pablo Montoya
3 Daniela Perez lopez	30 Nikol Susana Quintero
4 Luc Arianaciro soto	31 sara Echavarria eiro
5 Adriana Cubides Higuita	32 Tomas Caro Cubides.
6 Nelsa Cardona G.	33 Andres Felipe Cardona
7 Diana Garcia. Casas	34 · Sofia cardon garcia
8 Paola Peluffo.	35 Anays Guzman Peluffo
9 Julia Polo	36 Selany Penadines Arias.
10 Julia Polo	37

Fundación Progresa

CONVENIO 1120-07-017-2022 ALCALDÍA DE RIONEGRO
FUNDACIÓN PROGRESA

TALLERES DE FORMACION

11 Doris Cornejo	38
12 Andres vela	39
13 Erica S. Gil	40
14 Rosanyeli Carolina Hernandez O.	41
15 Yorleny perez vargas	42
16 Y tssenia moreno	43
17 Marta Glads montoya M.	44
18 Zoraida Sanches	45
19 Angela Morales Garcia	46
20 Yined Zuloaga G.	47
21 Flor Alvarez	48
22 Yulieidis martinez	49
23 Dinora londoño R.	50
24 DAISY GIL G.	51
25 Alejandra Brito	52
26 Iseth Juliana Yepes García.	53
27	54

Fundación Progresa

CONVENIO 1120-07-017-2022 ALCALDÍA DE RIONEGRO
FUNDACIÓN PROGRESA

TALLERES DE FORMACION

11 María Mercedes Ospina J.	38
12 Angela Mª Restrepo A.	39
13 Liz Maryory Torres	40
14 Claudia Holguin Sosa.	41
15	42
16	43
17	44
18	45
19	46
20	47
21	48
22	49
23	50
24	51
25	52
26	53
27	54

OBJETIVO	
Implementar en casa las diferentes técnicas de estudio para facilitar la comprensión y el rendimiento académico de los estudiantes.	
LOGROS	**DIFICULTADES**
- Utiliza principios propios para el aprendizaje: atender, ordenar, asociar, categorizar, visualizar y conceptualizar. - Realiza ejercicios prácticos de lectura como fortalecimiento de hábito lector. - Utiliza diferentes herramientas como *Pomodoro,* para estudiar a partir de las areas o asignaturas requeridas por el estudiante. - Realiza un planeaor de actividades en casa, para programar en las distintas jornadas (mañana, tarde, noche), tiempo de ocio o aprovechamiento del tiempo libre, actividades acadèmicas y extraescolares, culturales, artìsticas o deportivas, desarrollo de hàbitos, entre otras.	Poca afluencia de padres de familia pese a las convocatorias realizadas por el equipo de apoyo pedàgogico.

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.

¿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

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.**

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 **Primaria o Secundaria**, secundaria o universitario. Aun así, tienen el mismo objetivo: aumentar aptitudes y habilidades para un buen aprendizaje.

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.

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 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.

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.

Cómo aplicar técnicas de estudio en Secundaria

Mientras más pronto se comience a implementar las técnicas de estudio Secundaria, los niños tendrán mayores beneficios y rendimiento académico. Además, es casi seguro que culminen rápidamente sus metas en el sector educativo. Ellos aprenden rápido.

Actualmente, el modelo pedagógico en la mayoría de los países conlleva a que el alumno sea un receptor pasivo. Por eso es tan importante enseñarles a razonar y aprender a estudiar desde pequeños. Las rutinas de estudio son ideales.

Consejos finales

Para ayudar a tener buenas técnicas de estudio en jóvenes de **Secundaria**, se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Tener y respetar el horario del sueño.
- Comer sano y tomar mucha agua.
- Habilitar un lugar de estudio sin distracciones.
- Trabajar con los niños hasta que aprendan a hacerlo solos.
- Planificar el tiempo de estudio y establecer una rutina.

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.

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.

Unas buenas **técnicas de estudio Secundaria hacen la diferencia entre un alumno estratégico y un alumno que solo repite**. El primero conoce sus habilidades y cómo desarrollarlas para llevar un buen proceso de aprendizaje. El resultado final es una formación académica con un alto nivel de desempeño.

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

FUENTE DE VERIFICACIÓN (Evidencia fotográfica)












Fundación
Progresa



