



## **¡Bienvenidos/as a nuestra institución!**

Comenzar una nueva carrera implica poner en juego la fantasía, la imaginación y el deseo.

Seguramente antes de haberte inscripto, una serie de ideas te fueron rondando desde hace un largo tiempo, lo que hizo que te fueras proyectando en una nueva forma de vida y aprendizaje. Esto hasta este momento estuvo en el ámbito de la fantasía y la imaginación. Cuando diste el paso de inscribirte pusiste en juego tu deseo y es esto lo que va a mantenerte en carrera hasta el último día. Es necesario que tengas en cuenta este deseo para conjugarlo con el trabajo que implica el aprender y construir una profesión. Ya pusiste el pie en el primer escalón.

El segundo escalón estará compuesto de trabajo, aprendizaje, conciencia de tu proceso y la construcción de tu trayectoria.

**Es importante que tengas en cuenta que tu esfuerzo se traducirá en aprendizajes y a partir que armes esto, serás consciente de tu proceso y trayectoria hacia el objetivo de ser un/a profesional.**

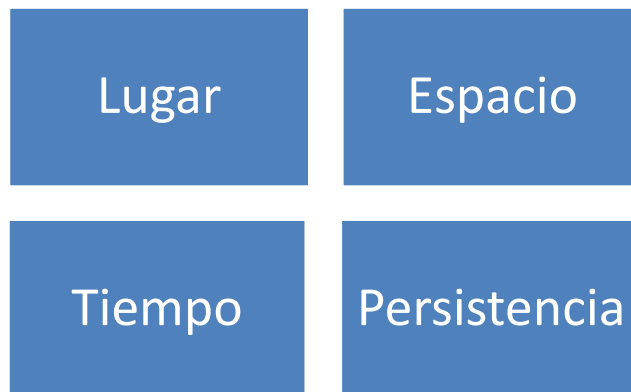
En este escrito te vamos a dar algunas herramientas para el aprendizaje denominadas *técnicas y estrategias de estudio*.

Hay una serie de técnicas que ayudan a mejorar el rendimiento en el estudio. No son únicas, ni tampoco imprescindibles para todos. Cada uno de nosotros deberá, en todo caso, en principio conocerlas, y después, elegir aquellas que mejor se adapten a tu forma de aprender y retener los contenidos. También puedes hacer adaptaciones o idear nuevas maneras de llevarlas a la práctica. Lo importante es que nos sean útiles, que nos sirvan para aprender mejor.

En principio definamos de qué se trata aprender:

**Aprender** es la posibilidad de reacomodar nueva información para poder después recuperarla. Es la adquisición o modificación de experiencias, habilidades, saberes y/ o conductas.

Entonces para estudiar vamos a necesitar tener en cuenta:



**Lugar y espacio:**

- ➡ Debe ser un espacio donde se estés a gusto.
- ➡ Encima de la mesa de estudio deberías tener lo mínimo, sólo lo necesario para trabajar.
- ➡ Si es posible deben evitarse todo tipo de ruidos audiovisuales: radio, televisión, imágenes que distraigan, conversaciones de otros, etc.

**Tiempo y persistencia:**

- Si antes de comenzar a estudiar tienes algo pendiente por hacer, primero resolverlo y después podrás concentrarte en el estudio.
- Crea diariamente un espacio de tiempo para leer, repasar, organizarte.
- Debes intentar que la franja horaria en la que estudias sea regular, casi siempre la misma, para crear un hábito y que te sea más fácil ponerte sin pensarlo.
- Recuerda que en un principio puedes tener dificultad para seguir el horario que te propongas, pero al cabo de dos semanas podrás vencer el aburrimiento y cumplir con tu horario.
- Combina las horas de estudio de materias que te gustan con las que no te agradan.
- Intenta comenzar por las materias que te son más difíciles y termina la sesión por las que te son más fáciles.
- No acumules todo el estudio en un día.
- Evalúa si el tiempo que dedicas es suficiente, si no es así debes adecuarlo.
- Plantea metas realistas y concretas.
- A veces es mejor poco tiempo y de mayor concentración que mucho tiempo y creciente distracción.

**Cuidado con el síndrome de los ojos cristalinos** (leer sin saber lo que lees y no darte ni cuenta hasta que pasan varias hojas).

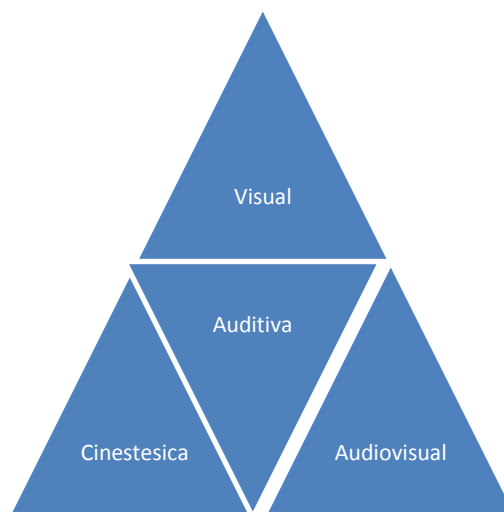
Actividades que te pueden ayudar a aumentar tu concentración:

Subrayar, hacer señales o escribir en los márgenes, resumir, parafrasear oralmente o por escrito, formar asociaciones con imágenes, construir reglas mnemotécnicas, plantear preguntas y dar respuestas, imaginarte enseñando a otra persona, hacer diagramas de relaciones entre partes del texto, hacer mapas mentales, conceptuales, etc (en este texto más adelante volvemos sobre estos tips)

Es importante reconocer de qué manera aprendemos mejor

Existen diferentes estilos de aprendizajes. Estos describen las condiciones bajo las que nos encontramos en la mejor situación para aprender, o qué estructura necesitamos para mejorar el proceso de aprendizaje. Esto es personal y cada uno de nosotros tenemos más facilidad para uno u otro estilo de aprendizaje.

En este apunto lo vamos dividir y resumir en cuatro estilos.



**Estilo Visual:** las personas en las que predomina este estilo suelen pensar en imágenes, su modo de representación a la hora de recuperar la información es visual, es decir, cuando pretenden recuperar la información visualizan ésta en forma de imagen, por ejemplo, los apuntes estudiados, esquemas, mapas, etc.

**Estilo Auditivo:** las personas en las que predomina este estilo suelen pensar en sonidos. Su modo de representación de la información se produce de modo sonoro, es decir, cuando pretenden recuperar la información suelen recordarla

como una voz que les dicta aquello que quieren recobrar. Por ejemplo, la voz de un compañero con el que ha repasado la lección, la suya propia, las clases del profesor, etc.

**Estilo Cinestésico:** El modo de representación de las personas en las que predomina este estilo está muy ligado a sus sensaciones y percepciones de carácter fisiológico. Éstas suelen tener mucha facilidad a la hora de aprender un deporte o trabajar manualmente en cualquier cuestión, como por ejemplo escribir, dibujar, reparar, crear algo manualmente, etc.

**Estilo Audiovisual:** es el estilo que combina lo visual y lo auditivo ejemplo mirar un tutorial, ver un documental, mirar una película que implica la temática que tengamos que estudiar.

## Algunas técnicas para tener en cuenta a la hora de estudiar

TOMA DE APUNTES: Su objetivo es extraer las ideas más importantes de una exposición y reflejarlas con claridad, orden y brevedad.

Antes que memorizar es preferible comprender

Tenes que repasar la materia estudiada

Estudiá todos los días aunque no tengas ganas o no tengas examen

La información tiene que estar organizada. Debe tener sentido y estructura

Estudiá cuando estas descansado. Planteate objetivos (posibles)

Recordá la postura de tu cuerpo, intercambia la postura

## ➔ Aprender a comprender un texto ➔

La lectura supone la práctica más importante para el estudio. Es el paso previo, la forma general de entrar en contacto con un tema, a menos que los medios audiovisuales suplieran esa función.

Algunos pasos que puedes seguir:

### Modelo 1

:

**Prelectura:** Consiste en realizar una lectura rápida.

**Lectura comprensiva:** Entender lo que se lee y relacionarlo con lo anteriormente aprendido.

**Notas:** escribir ideas globales más significativas en los márgenes.

**Subrayado:** subrayar (con un color) las ideas principales).

**Esquema:** estructura del tema.

**Resumen:** redactar según el esquema el contenido de cada parte.

**Repasar, releer, fijar lo elaborado:** Fijar los conocimientos asimilados.

## Modelo 2

Adquirir una **idea general** del contenido

**Vincular** el contenido a los saberes previos

**Reconocimiento** de palabras

Reconocimiento de **ideas principales**: expresa lo esencial que un autor quiere transmitir, causa principal de las ideas subsiguientes, si las quitamos el texto no tiene sentido. Resume lo dicho o provoca.

Reconocimiento de **ideas secundarias**: Refuerzan, confirman, enfatizan la idea principal. Explica y desarrolla la idea principal.

Marcado de **palabras clave**

Reconocimiento de ideas terciarias.

Es importante la apropiación de los contenidos. Para darnos cuenta si esto se produjo deberías poder:

- Explicarlo con tus propias palabras;
- Buscar distintos ejemplos que la confirmen;
- Buscar ejemplos o argumentos en contra;
- Reconocerla en distintas situaciones;
- Prever algunas de sus consecuencias;
- Sacar deducciones personales;
- Usarla para explicar otros hechos.



**Para reconocer ideas principales y secundarias vamos a tomar algunos ejemplos:**

Ejemplo1:

El próximo domingo, los ciudadanos tendrán ocasión de hacer política, de participar en la toma de decisiones públicas, cuando depositen su voto para elegir a 194 diputados de mayoría y tal vez cincuenta de partido. La democracia electoral les permite, de ese modo ejercer funciones de gobierno.

La idea principal: Los ciudadanos tendrán la ocasión de hacer política y de poder participar en la toma de decisiones públicas.

La idea secundaria: La democracia les permite, de este modo ejercer funciones de gobierno.

**Idea principal:** { **La célula es la unidad más pequeña que tiene vida**, es decir, realiza las funciones vitales. Tiene tres partes fundamentales: la membrana que recubre toda la célula, el citoplasma que es el interior de la célula donde se encuentran los orgánulos y el núcleo que está en el interior del citoplasma rodeado por una membrana nuclear y en cuyo interior está el material genético.

**Ideas secund.:** {

The diagram features a yellow background with a white border. On the left, the text 'Idea principal:' and 'Ideas secund.:' is written in bold black font. To the right of this text, a large curly bracket groups the main idea and secondary ideas. The main idea is written in bold red text, while the secondary ideas are in black text. The text describes the cell as the smallest unit of life that performs vital functions, with three fundamental parts: the membrane, cytoplasm, and nucleus.

Idea princ. { **Los animales se clasifican en dos grandes grupos: los vertebrados y los invertebrados.**

Ideas secund. { Los animales vertebrados son los que tienen un esqueleto interno. Son vertebrados, por ejemplo, los perros, los pájaros y los caballos. Los animales invertebrados son los que no tienen esqueleto interno. Son invertebrados, por ejemplo, los gusanos, las mariposas o las moscas.

## Veamos el esquema

**Idea principal:**



Los animales se clasifican en dos grandes grupos: los vertebrados y los invertebrados.

**Ideas secundarias:**

1. Vertebrados tienen esqueleto interno.

1.1. Ejemplos: perros, pájaros y caballos.

2. Invertebrados: no tienen esqueleto interno.

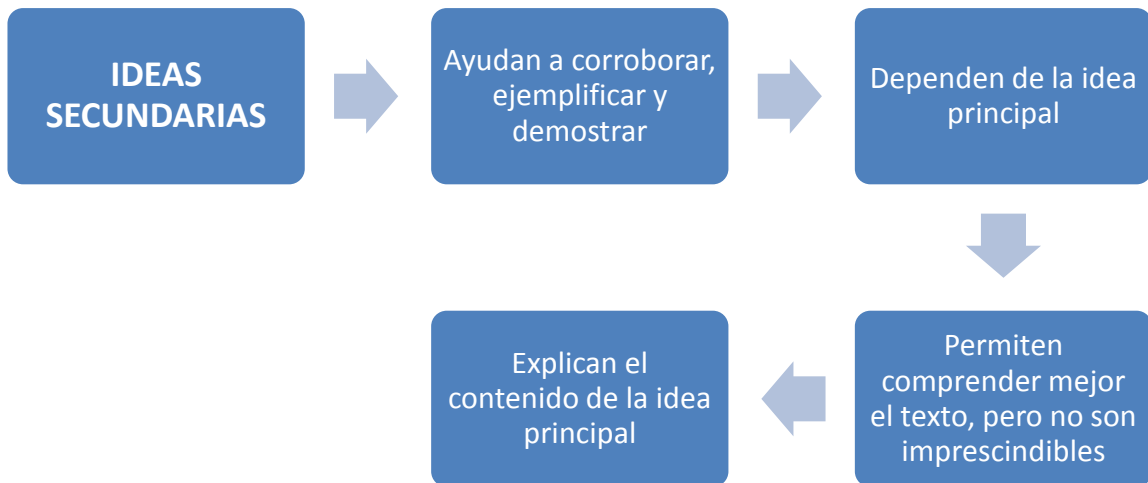
2.1. Ejemplos: gusanos, mariposas o moscas.

# IDEA PRINCIPAL

Es aquella que explica o desarrolla el tema defendido por el autor y da sentido a las demás ideas.

Si se suprime el texto no tiene sentido.

A veces se explicita mediante marcadores como "lo más importante" o "se puede destacar".



**Finalmente es importante realizar una representación de lo leído.**

# Representación de lo leído

Elaboración de  
resúmenes  
textuales o  
síntesis

Elaboración de  
esquemas  
gráficos en  
donde se  
vinculan los  
principales  
conceptos

Realizar Mapas  
Conceptuales

Para elaborar mapas conceptuales existen programas online fáciles de utilizar a modo de ejemplos:

- GoConqr
- Coggle
- Canva