



Guía para la Implementación del Diplomado para el Desarrollo de Técnicas de Estudio

Guatemala, octubre de 2019

Guía para la implementación del curso para el desarrollo de técnicas de estudio

Departamento de Educación y Proyección Social
Fundación Paiz para la Educación y la Cultura

Elaborado por:
Wendy Sinay
Ana Castillo

Guatemala, octubre de 2019

Comité editorial:
Noemí Elías
Magdalena Medina
Karen Bethancourt

corrección y estilo:
Jessie Álvarez Marroquín

Diseño:
Karen Bethancourt
Layout:
Punto Mandarin
Ilustraciones:
stories / Freepik

Cita sugerida:
Fundación Paiz para la Educación y la Cultura. Guía para la implementación del diplomado para el desarrollo de técnicas de estudio (2019). Guatemala.

ISBN: 978-9929-788-07-7





Índice

5	Índice
8	Presentación
12	Desarrollo
25	Sesión 1: Mi forma de estudiar
35	Sesión 2: El método de estudio
41	Sesión 3: Mis áreas de mejora como estudiante
49	Sesión 4: El esfuerzo
55	Sesión 5: Planificar el estudio I
59	Sesión 6: Planificar el estudio II
63	Sesión 7: Planificar el estudio III
67	Sesión 8: La lectura
77	Sesión 9: Técnica del subrayado
85	Sesión 10: El esquema y sus tipos
91	Sesión 11: Mapas conceptuales
97	Sesión 12: Mapas conceptuales II
103	Sesión 13: El resumen I
109	Sesión 14: El resumen II
117	Sesión 15: Técnicas de relajación
128	Apéndices
129	Glosario de términos
130	Fuentes de consulta
131	Agradecimiento

Fundación Paiz para la Educación y la Cultura es una fundación familiar, creada hace más de cuarenta años, comprometida con el desarrollo y la transformación de la sociedad guatemalteca a través de programas educativos, culturales y artísticos.

En los programas y proyectos desarrollados, tenemos como nuestra gran meta el contribuir a que las personas transformen la manera de verse a sí mismas y sus realidades desde la educación y el arte, con el fin de construir propuestas, dinámicas y espacios comunes e inclusivos que aporten a mejorar las condiciones de vida en Guatemala. Esta guía, que hoy tiene en sus manos, es el resultado de esa apuesta por un modelo de educación y acompañamientos más orgánicos, en la que se implica a la colectividad y los jóvenes tienen un espacio dedicado a ellos. Se motiva su creatividad cuando comparten sus experiencias y se concentran en los retos que día a día les plantea el aprendizaje de nuevos conceptos.

Este documento ha sido elaborado a partir de los resultados obtenidos en las mediciones de rendimiento y aprendizaje en algunos de los institutos socios en los que Fundación Paiz tiene becados y a quienes les agradecemos por sumarse a este esfuerzo colectivo.

Coincidimos con el Instituto Mixto Intercultural Santiago, Liceo La Salle Chiquimula, Institutos para señoritas Nuestra Señora del Socorro (sedes en San Andrés Semetabaj Sololá y Antigua Guatemala) en que una participación más activa, metodologías que permitan una mayor integración del conocimiento y herramientas adecuadas que favorezcan los procesos permiten que las y los jóvenes tengan mayores oportunidades de avanzar en sus propios desafíos en la vida. Esperamos que esta guía sea un aporte a cada persona que la tome en sus manos y la utilice para sí.

Itziar Sagone

Directora Ejecutiva

ACRÓNIMOS Y ABREVIATURAS

FP: Fundación Paiz

GAP: Graciela Andrade de Paiz

Mineduc: Ministerio de Educación

NNA: Niñas, Niños y Adolescentes

EPLERR: Examina, Pregunta, Lee,
Esquematiza, Resume, Repasa

EPL2R: Exploración, Preguntas, Lectura,
Respuesta y Revisión

Presentación

El programa de becas de Fundación Paiz inició su labor en la década de 1970 con el fin de apoyar al desarrollo educativo de la niñez y juventud guatemalteca de escasos recursos al brindarles oportunidades para la continuidad de sus estudios. Hasta la fecha se ha beneficiado a más de 25 mil personas a través de los diferentes programas de becas.

La Fundación Paiz (FP) ha brindado apoyo económico directo y por medio de alianzas para que los y las jóvenes puedan culminar su educación.

Una de las modalidades de los programas de becas está constituida por Becas Graciela Andrade de Paiz-GAP que, con el acompañamiento de FP y otros socios, dona los recursos necesarios para la educación de las becarias y los becarios. Los programas incluyen acompañamiento a través de asistencias técnicas a los establecimientos, formación artística y académica que favorece la adquisición de competencias profesionales.

Además, en el marco de implementación del Programa de Becas GAP, resulta imperante establecer una serie de mecanismos que favorezcan que las alumnas y los alumnos (con beca o sin ella) mejoren su rendimiento académico y alcancen notas más altas. Esto les ayudará a disminuir los riesgos de no continuar con este u otros programas de becas y, sobre todo, a mejorar sus niveles educativos de forma más fácil, utilizando para sí la tecnología y adquiriendo destrezas que les serán útiles para su proceso de vida. Por ello, surge la *Guía para la Implementación del Diplomado para el Desarrollo de Técnicas de Estudio*, una herramienta orientada a mejorar las capacidades y destrezas que las y los estudiantes necesitan para incrementar su éxito escolar; estudiar y retener información más fácilmente; y reconocer las barreras personales y ambientales que limitan su desempeño.

OBJETIVO GENERAL

Establecer una orientación para la implementación de técnicas de estudio como apoyo pedagógico a las alumnas y los alumnos para que experimenten y aumenten el éxito escolar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA FACILITADORES

- Aplicar diferentes técnicas de estudio con las alumnas y los alumnos para mejorar sus resultados académicos, a través del ejercicio de su independencia y responsabilidad para organizar el tiempo y reforzar lo aprendido en clase.
- Promover diferentes estrategias para la mejora de la comprensión lectora, a partir de la incorporación de hábitos y herramientas en las diferentes asignaturas que imparten.
- Generar espacios de trabajo colaborativo que promuevan valores y técnicas de estudio para fortalecer los alcances de metas y objetivos en común.

FUNDAMENTOS

Antecedentes del proyecto

Fundación Paiz, como entidad no lucrativa y aportando a la educación de la niñez y juventud de Guatemala, realizó estudios y consideraciones para desarrollar una metodología que atienda a las necesidades educativas individuales de jóvenes que se encuentran en situación de beca. Las becas escolares son una oportunidad de crecimiento personal, familiar y hasta comunitario para muchos de las y los jóvenes y adultos beneficiados con las mismas. Sin embargo, ser parte de un programa como este lleva consigo una serie de compromisos, no solo morales, sino académicos que deben mantenerse. Los becarios deben tener a su alcance una serie de herramientas que les permitan aprender y hacerlo de forma significativa y autónoma para experimentar éxito.

Durante la fase investigativa previa a la realización de este documento, se obtuvieron datos que indican que un alto porcentaje de becarios están perdiendo la beca, en su mayoría mujeres. No solo la están perdiendo por no alcanzar los promedios esperados, sino también por deserción escolar; es decir, las alumnas y los alumnos están dejando la escuela.

Es ahí donde cobra sentido la realización de esta guía, pues se pretende enriquecer el conjunto de formas de aprender, estudiar y aplicar lo que se recibe desde el salón de clases. Existe un interés auténtico en desarrollar las capacidades de las y los jóvenes y adultos que son necesarias al momento de trazarse una meta o algún interés determinante para sí mismos. Estudiar es mucho más que memorizar y saber es mucho más que repetir e imitar; por eso, las técnicas de estudio y su aplicación resultan tan útiles en el ámbito escolar.

Fundamentos metodológicos

A partir de las necesidades e intereses de las y los jóvenes del siglo XXI, se pretende desarrollar una metodología constructivista, donde los estudiantes sean el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje y los facilitadores puedan proveerle lo necesario para solucionar problemas, interactuar, crear y reflexionar.

El enfoque constructivista pretende que los alumnos interactúen con el medio y aprendan de él. Según Jean Piaget y Lev Vygotski, figuras principales en el desarrollo de esta teoría, el aprendizaje se da de mejor manera si existe una experiencia de acción; es decir, si la o el estudiante hace, ve, toca, saborea, escucha, etc. El medio condiciona el aprendizaje y las acciones forman

la experiencia; de ahí que la interacción entre pares también enriquece y fortalece la validez de lo que se aprende.

Al considerar su condición de becarios, las alumnas y alumnos deben experimentar, descubrir nuevas habilidades y conocimientos para aprender, más que acumular grandes cantidades de información.

Fundamentos ministeriales

El Ministerio de Educación de Guatemala (Mineduc) y otras entidades se han esforzado desde el siglo pasado por lograr un nuevo enfoque educativo. Las reformas educativas estudiadas pretenden el desarrollo de habilidades, conocimientos, destrezas y actitudes que favorezcan el desempeño de las alumnas y los alumnos en los ámbitos educativo y laboral a largo plazo.

Sin embargo, las estadísticas y los resultados de las evaluaciones a alumnas y alumnos realizadas anualmente por parte del Mineduc demuestran la clara necesidad de seguir trabajando en el tema del aprendizaje significativo y en el desarrollo de habilidades y destrezas como análisis, resumen y síntesis, entre otras: “En la evaluación participaron 158 mil 161 alumnos de 4 mil 83 establecimientos públicos y privados del ciclo diversificado. De ese total, 34.81 % alcanzó logros en lectura, y en matemática 11.44 %”. (*Digeduca, 2019*)

Dicho de otra manera, es importante que nuestros esfuerzos educativos dejen de enfocarse solo en la memorización de contenidos y empiecen a abrirse al interés por formar jóvenes más competentes: autónomos, autorreflexivos, empáticos, líderes, responsables, etc. Para esto, es fundamental hablar de nuevas metodología y nuevos enfoques.

Desarrollo

REFLEXIONES NECESARIAS

Es importante tener la claridad de que estudiar no garantiza el aprendizaje, pero que tampoco hay un aprendizaje sin la acción de estudiar o experimentar. Además, en el hecho de tener un aprendizaje significativo hay varios factores que influyen; es decir, no todo el que pasa tres horas diarias estudiando o el que hace fichas de contenido siempre va a alcanzar el éxito en el aprendizaje. Existen áreas cognitivas, emocionales y contextuales que permiten o no que una persona logre apropiarse de un contenido, habilidad, destreza o valor.

Se debe reflexionar sobre la credibilidad que se les da a los argumentos que las alumnas y los alumnos presentan como razones de por qué no llegan o no cumplen con los estándares instituciones, ministeriales e incluso familiares con respecto de su desenvolvimiento académico. Si estos argumentos muestran una carga de emocionalidad afectada, un ambiente incómodo para trabajar o un prejuicio sobre lo que creen que no pueden lograr, no deben preconcebirse como excusas o falsas razones de lo que les está afectando.

Por último, será vital considerar que todas las técnicas de estudio se apoyan en las habilidades de comprensión lectora. Desde las técnicas más fáciles hasta las más difíciles, tienen su fundamento en la capacidad de las y los estudiantes para leer e identificar lo que les será útil o lo que quieren aprender. Si existen deficiencias en estas competencias, será difícil la aplicación de las técnicas.

¿QUÉ ES ESTUDIAR?

Estudiar es un intento sistemático de comprender, asimilar, fijar y recordar los contenidos, objeto del aprendizaje valiéndose de unas técnicas adecuadas. Es, por tanto, una actitud de la mente y de la voluntad enfocada en aprender de manera inteligente: decidir metas, seleccionar métodos, recoger la información pertinente, solucionar problemas, sopesar opiniones, analizar y criticar tanto las propias ideas como las de los demás.

Saber estudiar es imprescindible para dar la batalla al fracaso escolar que nos domina. En este libro, cuyo fin principal es lograr el éxito escolar, damos a las técnicas de estudio toda la extensión, profundidad e importancia que merecen, al tiempo que proporcionamos a los profesores todo el material necesario para dominar a la perfección las técnicas de estudio y ponerlas en práctica cada día en sus aulas, enseñando también a estudiar a los alumnos, siguiendo el ritmo normal de la clase.

ORGANIZACIÓN ACADÉMICA ANTES DE ESTUDIAR

Se sugiere seguir algunos pasos que apoyan, de forma externa, el aprendizaje. Es importante considerar el espacio físico donde se trabaja, el horario, los recursos, etc. Las facilitadoras o los facilitadores pueden dar algunas recomendaciones y presentar pasos a sus alumnas y alumnos. A continuación, se presentan algunos consejos para disponerse a estudiar y aprender:

1. Buscar un ambiente adecuado para estudiar. No todos los lugares o todos los horarios favorecen el aprendizaje. Considere los sonidos, estímulos visuales, normas mínimas para el período de estudio en espacios comunes, entre otros aspectos para favorecer un ambiente efectivo.
2. Elegir los recursos. Desde personas que acompañan el estudio, hasta aparatos electrónicos y útiles escolares.
3. Planificar el estudio. Establecer el horario, el lugar, los recursos y lo que se va a estudiar. ¿Qué metas y objetivos se pretenden alcanzar? ¿Se quiere memorizar? ¿explicar o realizar procedimientos?
4. Definir una técnica de estudio. Pueden variar por los temas, el estilo de aprendizaje del alumno, etc. Regularmente, la o el estudiante utilizará la misma técnica de estudio, probablemente porque es la que ha comprendido más. El trabajo docente es motivar a usar las demás.
5. Contar con una red de apoyo para estudiar. Si hay un grupo que pueda reunirse para apoyarse, el proceso de aprendizaje será mucho más efectivo y eficaz. Promueva la autoevaluación de las alumnas y los alumnos para que identifiquen con quiénes pueden ser más efectivos para aplicar estas técnicas de estudio.
6. Realizar actividades de recreación entre sesiones de estudio. No son recomendables las jornadas tan largas de trabajo, debería haber dos o tres pausas mientras se estudia, dependiendo del tiempo total que se invertirá. Distraerse por algunos minutos ayudará a una mejor concentración.
7. Aplicar diferentes técnicas de relajación para que las y los jóvenes y adultos se sitúen en un ambiente de estudio y aprendizaje.

Cada comunidad educativa deber responsabilizarse de las condiciones en que trabajan sus alumnas y alumnos. Se debe disponer de los materiales necesarios y del espacio físico ideal para la capacitación de su alumnado en técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje. Se recomienda escribir estos consejos útiles en salones de trabajo, bibliotecas o aulas, para que las alumnas y los alumnos los tengan de forma visible y puedan apoyarse en estos.

PRINCIPALES TÉCNICAS DE ESTUDIO

Son estrategias utilizadas para apropiarse de las ideas centrales de un texto o las que le serán útiles. Permiten sintetizar información y abarcarla de una forma más útil. A continuación, se detallan algunas de las estrategias que pueden usarse para trabajar de forma individual o apoyarse en un equipo de trabajo.

LA LECTURA Y SU PAPEL EN EL APRENDIZAJE

“Leer significa más que descifrar letras, también implica comprender lo que se lee, usar la información y disfrutar de la lectura” (Camargo y otros, 2013. 9). La lectura es un proceso fundamental para el aprendizaje, para aplicar todas las técnicas de aprendizaje se debe pasar por el proceso de comprensión. Es importante que las alumnas y los alumnos desarrollen un hábito de lectura que les permita explotar sus habilidades y destrezas para una mejora en su rendimiento académico. Algunas técnicas de estudio están ligadas a la escritura, que nace, a su vez, de la capacidad de comunicar ideas, sentimientos y pensamientos utilizando las herramientas que provee la lectura. Por eso, no podemos dejar de medir los niveles de comprensión lectora a través de evaluaciones estandarizadas para trabajar sobre los resultados de estas.

Según Snow (2002), leer es un proceso simultáneo de extraer y construir significado a través de la interacción con el lenguaje escrito. Por lo tanto, su desarrollo es pausado y debe incluir la ejercitación y la práctica guiada en todas las áreas curriculares que se imparten a las y los estudiantes.

PROGRAMA DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

Este diplomado está diseñado para que las facilitadoras y los facilitadores puedan introducir a sus estudiantes, de forma dinámica y reflexiva, a estrategias y técnicas efectivas para estudiar y obtener buenos resultados en sus pruebas y desempeño académico en general.

SUBRAYADO

Se deben realizar dos lecturas. La primera será una lectura individual y superficial para asegurarse de la globalidad del texto. Hacer una lluvia de ideas que permita identificar las ideas principales. La segunda lectura también será individual, pero más lenta. Subrayar las ideas principales. Para el trabajo colaborativo, se pueden exponer y comparar las ideas principales.

ESQUEMA

Procedimiento previo: subrayado. Luego de identificar las ideas principales y secundarias, se establece una relación o jerarquización de dicha información. Se puede realizar un bosquejo del esquema u organizador gráfico que se quiera utilizar. Cada organizador o esquema tiene sus propias características. Entre los más utilizados están el mapa conceptual, el cuadro sinóptico, el mapa mental, el diagrama de Ishikawa, entre otros.

RESUMEN

Procedimiento previo: subrayado. La idea es expresar de forma escrita breve y precisa la información que se considera más importante, es decir, las ideas principales que el texto propone.

REGLAS MNEMOTÉCNICAS

Consiste en asociar conceptos que debemos memorizar creando una palabra más fácil de recordar con las iniciales o partes de dichos conceptos. Un ejemplo de mnemotecnia sería SEGA, para recordar las clases de palabras según la posición de su acento (sobresdrújulas, esdrújulas, graves y agudas).

ENSEÑAR LO QUE SE APRENDE

Esta técnica tiene su fundamento en el trabajo colaborativo. Consiste en que dos o más personas puedan explicar a otros lo que se aprendió o la parte que le corresponde según se acuerde con antelación. Esto facilita la comprensión de un texto o procedimiento.

DIBUJOS

A las personas con excelente memoria visual, les es útil aplicar o crear imágenes que se relacionen con el tema que se quiere aprender. Si se plasma de forma visual, será mucho más fácil tener una referencia del contenido.

Contenido por sesiones

1. **Número de sesión y nombre:** se indica la temática que se trabajará y qué número de sesión corresponde (de la 1 la 15).
2. **Frase de contextualización:** se hace una pequeña reflexión sobre el valor o la importancia de la temática que se aborda en cada sesión.
3. **Indicadores:** son puntos de referencia para medir los “escalones” que pretendemos subir para alcanzar la gran meta y lo que se espera durante el desarrollo de la sesión. Se debe recordar que la competencia es la utilización eficaz de las técnicas de estudio para la mejora de los resultados académicos.
4. **Introducción:** se sugieren actividades que logren contextualizar a la alumna y al alumno y lo sitúen en la temática que se abordará.
5. **Desarrollo:** se detallan las actividades de explicación y de práctica que realizarán las y los estudiantes. Estas van estrechamente relacionadas con la temática que aborda en la sesión.
6. **Recursos para llevar a cabo la sesión:** presenta todos los materiales que se utilizarán durante el desarrollo de la sesión. Incluye desde útiles escolares y una carpeta de trabajo, hasta un cronómetro para trabajar en equipo.
7. **Algunas recomendaciones:** no todas las sesiones cuentan con esta sección, pero en las que aparece tienen como objetivo dar alternativas para la facilitadora o el facilitador y enriquecer el desarrollo de la sesión.

METODOLOGÍA

Se espera que el desarrollo de las 15 sesiones sea sistematizado; es decir, iniciar con la 1 y terminar con la 15, siguiendo el orden correlativo. Sin embargo, también podría darse de forma aislada, puesto que cada una de las sesiones tiene sus instrucciones, sus recursos y su material imprimible para trabajar. Además, la metodología incluye un diagnóstico y una evaluación final para evidenciar los logros.

Esta guía requiere la búsqueda y preparación de audios, presentaciones digitales e imágenes para el desarrollo de las sesiones.

Perfil de la facilitadora o el facilitador:

- Practica hábitos de lectura.
- Practica las técnicas de resumen, subrayado y esquematización de información.
- Es una persona dinámica y creativa.
- Puede trabajar en una de estas áreas: orientación, coordinación académica, docencia de Comunicación y Lenguaje o Ciencias Sociales.
- Está relacionada con procesos educativos y pedagógicos.
- Maneja recursos tecnológicos educativos actuales.
- Le apuesta a la búsqueda de información e investigación educativa para mejorar su quehacer pedagógico.

Temporalidad: 20 horas

Dosificación aproximada: 80 minutos por sesión

Sesiones: la estructura de cada sesión pretende el logro de algunos indicadores que señalan, por supuesto, la aplicación de la estrategia que se está modelando en dicha sesión. Están programadas para el análisis y la reflexión de las formas de estudiar para alcanzar el éxito en el aprendizaje.

Recursos: planificaciones completas con material reproducible y caja didáctica. Esta última contendrá resaltadores, notas adhesivas, banderitas separadoras, bolígrafos de colores, rotuladores y fichas rayadas de $\frac{1}{4}$ y de $\frac{1}{2}$ carta. En cada sesión se indicará qué van a utilizar.

La idea es que las alumnas y los alumnos cuenten con una carpeta para el diplomado y que vayan adjuntando sus hojas de trabajo y todo el material que vaya trabajando durante el curso.

Antes de iniciar el curso y después de recibirlo

Se recomienda hacer una prueba diagnóstica que permita evaluar habilidades generales o hábitos de estudio que las alumnas y los alumnos practican. Esta actividad es sumamente sencilla, pero permite identificar las áreas de mejora de cada uno en cuanto a sus formas de aprender y estudiar. Al finalizar este diplomado, deberán pasar la misma prueba, pero como un post test y evidenciar los logros alcanzados. A continuación, se presenta la hoja de trabajo con la que iniciará el diagnóstico (antes de iniciar el desarrollo de las sesiones de trabajo). También se adjunta la clave para su calificación. La misma hoja deberá entregarse a las y los estudiantes para que se puedan evidenciar los cambios y mejoras. La hoja de trabajo se calificará con la lista de cotejo. Las alumnas y los alumnos guardan las hojas de trabajo (la inicial y la final) en su carpeta personal y la facilitadora o el facilitador conserva las listas de cotejo para hacer una comparación final, luego de las 20 horas de trabajo intensivo.

Cierre del diplomado

Uno de los pilares que motiva este proyecto es la realización académica que pueden llegar a tener las y los jóvenes y adultos que se vean beneficiados con el desarrollo de estas sesiones de trabajo, que se sientan interesados en su propio proceso de aprendizaje y que utilicen estrategias y herramientas que les permitan trazar y alcanzar sus metas académicas. Se recomienda que al finalizar las 15 sesiones aquí propuestas las facilitadoras o los facilitadores puedan entregar un diploma firmado por ellos y por otro representante de la institución educativa para dar mayor formalidad al proceso y generar un compromiso claro en las y los estudiantes en la aplicación de lo que ya aprendieron.



Nombre:

Fecha:

Hoja de trabajo

(Antes de empezar el diplomado)

1. Escribe una lista de cinco técnicas de estudio que conozcas.

2. Realiza un mapa conceptual con la información que se te presenta a continuación.

Siempre se han contado historias extraordinarias sobre los delfines: los más alegres y simpáticos habitantes que pueblan los mares.

Algunos zoólogos se inclinan a desmentir muchas de estas versiones, que consideran inverosímiles. Pero otros afirman que, en efecto, los delfines ocupan en la escala de las inteligencias un lugar notablemente elevado.

En los Estados Unidos, ciertos científicos, estudiando los hábitos de los delfines, han conseguido en parte comprender su lenguaje y comunicarse con ellos, transmitiéndoles órdenes sencillas, que los delfines ejecutan alegremente. Son muchos los naufragos que han afirmado deber su salvación a los delfines, que los llevaron hasta la orilla; también, los pescadores atestiguan sobre la afectividad de los delfines macho y hembra y los cuidados de las madres con sus hijos, llevándolos en la boca en caso de peligro -como las gatas- hasta dejarlos a salvo.

Debido a sus capacidades extraordinarias para la natación, los delfines no tienen dificultades para su alimentación: son más rápidos que sus presas.

Por su gran sociabilidad, suelen agruparse en gran número -a veces, hasta millares-: retozan, saltan y se persiguen, con su elegantísimo nadar, en un ambiente de felicidad casi perfecta, consiguiendo saltar fuera del agua gracias a la fuerza de su aleta caudal.

Banco de textos. Los delfines. Recuperado de: <http://recursosdidacticos.es/textos/texto.php?id=391>



3. Subraya las ideas principales del siguiente texto.

Casi la totalidad de las fuentes de vida de los esquimales se encuentran en el mar. El suelo, cubierto casi todo el año por la nieve y por los hielos, produce tan escasos vegetales que el esquimal no puede ni tan siquiera contar con el favor de estos productos para su subsistencia. Tiene que vivir de cara al mar donde encuentra los peces y, sobre todo, la foca, que es el principal elemento de vida para estos hombres y mujeres.

La foca les proporciona carne para la mesa, piel para su vestido y su calzado, y grasa, que es el único combustible con el que pueden contar de una manera permanente durante el invierno.

También son buenos pescadores de ballenas y cazadores de osos, renos y bueyes almizcleros. Aunque la caza de estas dos últimas especies no pertenece ya a la verdadera vida esquimal estricta, pues es ejecutada por los pueblos que viven en el interior y durante las estaciones más calientes, en las que se producen emigraciones hacia el norte de estas especies.

El ingenio con que el esquimal ha ido perfeccionando sus medios de caza y pesca es inaudito entre los pueblos salvajes. La caza de la foca la realizan de dos maneras distintas. En invierno, vigilan los agujeros existentes en el hielo, a los que las focas se asoman para respirar, provocando incluso su salida por medio de ruidos causados al raspar sobre el hielo, y entonces se las arponea. En verano, van al encuentro de las focas y las morsas con sus ligeras embarcaciones, y las atacan con un arpón provisto de cuerda y flotador. En Smith Sound, el cazador se acerca a la foca, que está tranquilamente tomando el sol en primavera, con un trineo encubierto con una especie de vela blanca que impide que el animal se dé cuenta de la presencia del cazador. En invierno, en algunas partes de Alaska, la foca se caza con red.

La ballena es cazada utilizando un tipo de embarcación relativamente grande y con la concurrencia de un gran número de personas.

Antes de que el mundo civilizado proveyera de los modernos rifles a los esquimales, estos solían cazar el reno con lanza en el momento en que los animales atravesaban un río. El buey almizclero y el oso se cazaban con arco, y algunos indígenas lo siguen haciendo todavía hoy por este sistema.

Banco de textos. Los esquimales. Recuperado de: <http://recursosdidacticos.es/textos/texto.php?id=400>

4. Enumera, por lo menos, cinco de tus fortalezas como estudiante.

5. Enumera, por lo menos, cinco de tus oportunidades de mejora como estudiante.

6. Redacta un párrafo donde describas tu forma de estudiar para un examen o prueba.



Hoja de trabajo

(Clave para calificar)

1. Enumera una lista de técnicas de estudio que conozcas. (Recuerda que esta es una pregunta de respuesta abierta, por lo que podrían haber diferentes opciones, este es solo un modelo de respuesta.)

Subrayado

Resumen

Planificación del estudio

Planificación

Esquemas de información

Mapas conceptuales

2. Realiza un mapa conceptual con la información que se te presenta a continuación.

Siempre se han contado historias extraordinarias sobre los delfines: los más alegres y simpáticos habitantes que pueblan los mares.

Algunos zoólogos se inclinan a desmentir muchas de estas versiones, que consideran inverosímiles. Pero otros afirman que, en efecto, los delfines ocupan en la escala de las inteligencias un lugar notablemente elevado.

En los Estados Unidos, ciertos científicos han estudiado los hábitos de los delfines y han conseguido, en parte, comprender su lenguaje y comunicarse con ellos, transmitiéndoles órdenes sencillas, que los delfines ejecutan alegremente. Son muchos los naufragos que han afirmado deber su salvación a los delfines, que los llevaron hasta la orilla; también, los pescadores atestiguan sobre la afectividad de los delfines macho y hembra y los cuidados de las madres con sus hijos, llevándolos en la boca en caso de peligro -como las gatas- hasta dejarlos a salvo.

Debido a sus capacidades extraordinarias para la natación, los delfines no tienen dificultades para su alimentación: son más rápidos que sus presas.

Por su gran sociabilidad, suelen agruparse en gran número -a veces, hasta millares-: retozan, saltan y se persiguen, con su elegantísimo nadar, en un ambiente de felicidad casi perfecta, consiguiendo saltar fuera del agua gracias a la fuerza de su aleta caudal.

Banco de textos. Los delfines. Recuperado de: <http://recursosdidacticos.es/textos/texto.php?id=391>

***Acá las alumnas y los alumnos podrán realizar cualquier modelo de mapa conceptual, pero cumpliendo con las características que indica la lista de cotejo para evaluar.**

3. Subraya las ideas principales del siguiente texto.

Casi la totalidad de las fuentes de vida de los esquimales se encuentran en el mar. El suelo, cubierto casi todo el año por la nieve y por los hielos, produce tan escasos vegetales que el esquimal no puede ni tan siquiera contar con el favor de estos productos para su subsistencia, tiene que vivir de cara al mar donde encuentra los peces y, sobre todo, la foca, que es el principal elemento de vida para estos hombres y mujeres

La foca les proporciona carne para la mesa, piel para su vestido y su calzado, y grasa, que es el único combustible con el que pueden contar de una manera permanente durante el invierno.

También son buenos pescadores de ballenas y cazadores de osos, renos y bueyes almizcleros.

Aunque la caza de estas dos últimas especies no pertenece ya a la verdadera vida esquimal estricta, pues es ejecutada por los pueblos que viven en el interior y durante las estaciones más calientes, en las que se producen emigraciones hacia el norte de estas especies.

El ingenio con que el esquimal ha ido perfeccionando sus medios de caza y pesca es inaudito entre los pueblos salvajes. La caza de la foca la realizan de dos maneras distintas. En invierno, vigilan los agujeros existentes en el hielo, a los que las focas se asoman para respirar, provocando incluso su salida por medio de ruidos causados al raspar sobre el hielo, y entonces se las arponea. En verano, van al encuentro de las focas y las morsas con sus ligeras embarcaciones, y las atacan con un arpón provisto de cuerda y flotador. En Smith Sound, el cazador se acerca a la foca, que está tranquilamente tomando el sol en primavera, con un trineo encubierto con una especie de vela blanca que impide que el animal se dé cuenta de la presencia del cazador. En invierno, en algunas partes de Alaska, la foca se caza con red.

La ballena es cazada utilizando un tipo de embarcación relativamente grande y con la concurrencia de un gran número de personas.

Antes de que el mundo civilizado proveyera de los modernos rifles a los esquimales, estos solían cazar el reno con lanza en el momento en que los animales atravesaban un río. El buey almizclero y el oso se cazaban con arco, y algunos indígenas todavía lo siguen haciendo hoy por este sistema.

Banco de textos. Los Esquimales. Recuperado de: <http://recursosdidacticos.es/textos/texto.php?id=400>

4. Enumera, por lo menos, cinco de tus fortalezas como estudiante. *(Recuerda que esta es una pregunta de respuesta abierta, por lo que podría haber diferentes opciones, este es solo un modelo de respuesta).*

Puntual

Responsable

Comprometido

Creativo

Colaborador

5. Enumera por lo menos cinco de tus oportunidades de mejora como estudiante. *(Recuerde que esta es una pregunta de respuesta abierta, por lo que podría haber diferentes opciones, este es solo un modelo de respuesta.)*

Me distraigo con facilidad

Debo ser más ordenado

Debo leer más

Debo cuidar mis materiales

No resuelvo dudas con los profesores

6. Redacta un párrafo en donde describas tu forma de estudiar para un examen o prueba. *(Recuerde que esta es una pregunta de respuesta abierta, por lo que podría haber diferentes opciones, este es solo un modelo de respuesta.)*

Empiezo a estudiar por la noche, casi a las 8. Antes veo televisión. Empiezo a repetir toda la información que dice el libro, el cuaderno o los documentos que debo estudiar hasta aprenderme de memoria el contenido. Al día siguiente, minutos antes de la prueba, releo la información.



Nombre:

Fecha:

Hoja de trabajo

(Al finalizar el diplomado)

1. Escribe una lista de cinco técnicas de estudio que conozcas.

2. Realiza un mapa conceptual con la información que se te presenta a continuación.

Siempre se han contado historias extraordinarias sobre los delfines: los más alegres y simpáticos habitantes que pueblan los mares.

Algunos zoólogos se inclinan a desmentir muchas de estas versiones, que consideran inverosímiles. Pero otros afirman que, en efecto, los delfines ocupan en la escala de las inteligencias un lugar notablemente elevado.

En los Estados Unidos, ciertos científicos, estudiando los hábitos de los delfines, han conseguido en parte comprender su lenguaje y comunicarse con ellos, transmitiéndoles órdenes sencillas, que los delfines ejecutan alegremente. Son muchos los náufragos que han afirmado deber su salvación a los delfines, que los llevaron hasta la orilla; también, los pescadores atestiguan sobre la afectividad de los delfines macho y hembra y los cuidados de las madres con sus hijos, llevándolos en la boca en caso de peligro -como las gatas- hasta dejarlos a salvo.

Debido a sus capacidades extraordinarias para la natación, los delfines no tienen dificultades para su alimentación: son más rápidos que sus presas.

Por su gran sociabilidad, suelen agruparse en gran número -a veces, hasta millares-: retozan, saltan y se persiguen, con su elegantísimo nadar, en un ambiente de felicidad casi perfecta, consiguiendo saltar fuera del agua gracias a la fuerza de su aleta caudal.

Banco de textos. Los delfines. Recuperado de: <http://recursosdidacticos.es/textos/texto.php?id=391>



3. Subraya las ideas principales del siguiente texto.

Casi la totalidad de las fuentes de vida de los esquimales se encuentran en el mar. El suelo, cubierto casi todo el año por la nieve y por los hielos, produce tan escasos vegetales que el esquimal no puede ni tan siquiera contar con el favor de estos productos para su subsistencia. Tiene que vivir de cara al mar donde encuentra los peces y, sobre todo, la foca, que es el principal elemento de vida para estos hombres y mujeres.

La foca les proporciona carne para la mesa, piel para su vestido y su calzado, y grasa, que es el único combustible con el que pueden contar de una manera permanente durante el invierno.

También son buenos pescadores de ballenas y cazadores de osos, renos y bueyes almizcleros. Aunque la caza de estas dos últimas especies no pertenece ya a la verdadera vida esquimal estricta, pues es ejecutada por los pueblos que viven en el interior y durante las estaciones más calientes, en las que se producen emigraciones hacia el norte de estas especies.

El ingenio con que el esquimal ha ido perfeccionando sus medios de caza y pesca es inaudito entre los pueblos salvajes. La caza de la foca la realizan de dos maneras distintas. En invierno, vigilan los agujeros existentes en el hielo, a los que las focas se asoman para respirar, provocando incluso su salida por medio de ruidos causados al raspar sobre el hielo, y entonces se las arponea. En verano, van al encuentro de las focas y las morsas con sus ligeras embarcaciones, y las atacan con un arpón provisto de cuerda y flotador. En Smith Sound, el cazador se acerca a la foca, que está tranquilamente tomando el sol en primavera, con un trineo encubierto con una especie de vela blanca que impide que el animal se dé cuenta de la presencia del cazador. En invierno, en algunas partes de Alaska, la foca se caza con red.

La ballena es cazada utilizando un tipo de embarcación relativamente grande y con la concurrencia de un gran número de personas.

Antes de que el mundo civilizado proveyera de los modernos rifles a los esquimales, estos solían cazar el reno con lanza en el momento en que los animales atravesaban un río. El buey almizclero y el oso se cazaban con arco, y algunos indígenas lo siguen haciendo todavía hoy por este sistema.

Banco de textos. Los esquimales. Recuperado de: <http://recursosdidacticos.es/textos/texto.php?id=400>

4. Enumera, por lo menos, cinco de tus fortalezas como estudiante.

5. Enumera, por lo menos, cinco de tus oportunidades de mejora como estudiante.

6. Redacta un párrafo donde describas tu forma de estudiar para un examen o prueba.



Nombre:

Fecha:

Lista de cotejo por estudiante

Instrucciones: Marca con una equis (x) si la o el estudiante presenta o no el aspecto que se solicita en su hoja de trabajo antes y después del diplomado.

Aspecto por evaluar	Diagnóstico		Después del diplomado	
	SÍ	No	SÍ	No
Menciona, por lo menos, cinco técnicas de estudio.				
El mapa conceptual recoge la información más importante.				
El mapa conceptual cuenta con conectores lógicos.				
El mapa conceptual jerarquiza la información.				
Identifica las ideas principales del texto.				
Enumera, por lo menos, cinco de sus fortalezas como estudiante.				
Enumera, por lo menos, cinco de sus áreas de mejora como estudiante.				
El párrafo es claro y comprensible.				
Describe sus hábitos de estudio para una prueba.				
Evidencia una reflexión clara sobre su proceso de estudio.				

***Nota: La facilitadora o el facilitador debe conservar esta evaluación por estudiante para realizar un análisis final de los resultados.**



Sesión 1: Mi forma de estudiar

“Saber cómo responde nuestra mente y nuestro cuerpo ante las diferentes formas de estudiar es realmente importante para sacar el máximo partido a nuestras horas de estudio. Obviamente, las formas de estudiar variarán dependiendo del tipo de materia que tengamos que aprender y también según el tipo de prueba o examen al que nos tengamos que presentar”.

INDICADORES

- Explica el valor y la importancia de estudiar.
- Reflexiona sobre tu forma de estudiar.
- Describe compromisos claros para mejorar tus hábitos de estudio.

INTRODUCCIÓN

1. Gimnasia cerebral: Adivina el refrán
2. La facilitadora o el facilitador deberá realizar la búsqueda de una serie de imágenes que representen un dicho o refrán. Las alumnas y los alumnos verán una serie de emoticonos que representan un refrán y deberán adivinar el dicho o refrán.
3. Explicar la sesión a las alumnas y los alumnos y qué es lo que se pretende lograr con esta.
4. Explicar la importancia de la buena planificación de los períodos de estudio y de estructurar la forma en que se hará.
5. Definir qué es estudiar, para qué se hace y cómo debe hacerse o en qué condiciones (lluvia de ideas).

DESARROLLO

1. Se organizarán grupos de tres o cuatro integrantes con los siguientes roles: expositora (o), lectora (or), secretaria (o) y cronometrista. Leerán *La sorpresa de Andrés*. Durante siete minutos, debatirán las conclusiones que se generen de la discusión. El secretario deberá anotarlas. Los grupos pueden hacerse por afinidad.
2. El expositor compartirá las conclusiones a las que llegó cada grupo y los demás equipos ampliarán sus propias anotaciones.
3. Realización de la prueba personal de hábitos de estudio de forma individual.

4. De forma dirigida, analizarán los resultados. Al finalizar, los y las estudiantes se quedarán con su prueba. La facilitadora o el facilitador repartirá la hoja de análisis de resultados.
5. Cada alumna y alumno compartirá uno o dos de sus propios resultados y lo que opina al respecto.
6. Por último, cada uno escribirá, en una ficha con líneas, tres compromisos claros que puede cumplir para mejorar su propio aprendizaje. Los compromisos responden a las necesidades que se hicieron evidentes en los resultados que obtuvieron.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

1. Cañonera y computadora
2. Copias de la prueba (para cada estudiante)
3. Copias de la lectura y hoja de contenido (por grupo)
4. Carpeta del curso
5. Fichas para conclusiones
6. Los cronometristas de los grupos pueden tener un celular o un reloj para tomar el tiempo

ALGUNAS RECOMENDACIONES

1. Las preguntas de reflexión de la lectura pueden discutirse de forma grupal. Pregunte a sus alumnas y alumnos si creen que la situación que se plantea es recurrente y cómo puede evitarse.

Recuerde a sus alumnas y alumnos que estudien un poco todos los días y dosifiquen el contenido para no agobiarse a último momento.



Mi forma de estudiar

Cualquier trabajador en su quehacer diario pone en juego una serie de destrezas y técnicas que le facilitan la consecución de sus objetivos y mejoran sus resultados. Tú eres un trabajador con una meta: aprender. Para ello, asistes a clase, atiendes a los profesores, realizas ejercicios y estudias. Tan importante es el estudio en el proceso de aprendizaje escolar que a ti se te llama estudiante.

Como cualquier trabajador, es necesario que conozcas y domines las destrezas propias de tu profesión de estudiante, las llamadas técnicas de estudio, que facilitarán tu labor economizando esfuerzo, tiempo y mejorando, en definitiva, tu rendimiento.

Trabajando este tema puedes conseguir:

- Informarte sobre la utilidad de las técnicas y hábitos de estudio.
- Conocer tu forma o método de estudiar.
- Proponerte mejorar los aspectos menos adecuados de tu método de estudio.

Antes de continuar, lee con atención lo que le ocurrió a un compañero:

LA SORPRESA DE ANDRÉS

Andrés es un alumno de cuarto Bachillerato. Hasta ahora, su rendimiento ha sido normal, sin sobresalientes ni notas muy bajas. Sin embargo, en la primera evaluación de este curso ha sacado cinco notas muy bajas y la verdad es que no se lo esperaba.

En casa, estudia cuando quiere o cuando se lo manda el profesor, no tiene horario fijo; unos días se engancha a la televisión y otras se queda estudiando hasta tarde en la noche, sobre todo cuando tiene un examen o cuando hay que entregar un trabajo al día siguiente.

No tiene un lugar concreto para estudiar. Unas veces estudia en el salón con la televisión encendida, otras tumbado en la cama y hay días que estudia en su habitación, la cual parece un bazar; hay de todo: desde el monopatín hasta las raquetas y la computadora para jugar.

En clase, ha elegido la última fila para así hacer lo que quiera sin que se enteren las profesoras o los profesores. Se queja de que el estudio no es lo suyo: dedica mucho tiempo a los temas y no acaba de aprenderlos bien. Piensa que subrayar, hacer esquemas o resúmenes es más trabajoso y prefiere estudiar simplemente leyendo varias veces el tema de corrido para aprenderlo todo de memoria.

Andrés no quiere que en la segunda evaluación se repitan las sorpresas de bajas notas.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- 1. ¿Te has encontrado en una situación como la de Andrés?**
- 2. ¿Cuál crees que sería la mejor solución para su situación?**
- 3. ¿Cuál fue el primer error que cometió Andrés?**

Recuperado de: <https://pat4tyo.wordpress.com/2012/12/18/sesion-5-elaboracion-de-trabajos/la-sorpresa-de-andres/> (Adaptación)



Nombre:

Fecha:

Prueba personal de hábitos de estudio

Recuperado de: <https://www.psicotecnicostest.com> (Adaptación)

Lee atentamente cada pregunta y marca con X un SÍ o un NO. Si tienes dudas, escoge la que tú creas que es la mejor respuesta. Para que esta prueba te sea realmente útil, es imprescindible que seas sincero contigo mismo.

A. ¿Te motiva e interesa el estudio?		
1. El número de clases que no me gustan son más de las que me gustan.	SÍ	NO
2. A menudo pienso que lo que estudio no tiene ningún interés para mi vida.	SÍ	NO
3. Suelo dedicarme más a las clases que me gustan.	SÍ	NO
4. Tengo la sensación de que los profesores me aprecian solo si obtengo buenas notas.	SÍ	NO
5. Estudio acostado o en un sillón cómodamente.	SÍ	NO
6. Pierdo mucho tiempo de estudio por culpa de mis diversiones, deportes o amigos.	SÍ	NO
7. De vez en cuando, pienso en cuáles son mis principales defectos para poder corregirlos.	SÍ	NO
8. Tengo la suficiente fuerza de voluntad para dejar de ver la tele y ponerme a estudiar.	SÍ	NO
9. A veces, me pongo a curiosear en los libros para ver de qué tratan los temas que aún no hemos dado en clase y adelantarme.	SÍ	NO
10. Suelo hablar con mis amigos de los temas "interesantes" que hemos tratado en clase.	SÍ	NO
11. Prefiero los videojuegos a libros de literatura o revistas culturales.	SÍ	NO
12. Me molesta mucho que otra persona "me examine" y tener que demostrarle lo que sé. Eso me hace sentir incómoda o incómodo.	SÍ	NO
13. Algún día, me gustaría ser famoso por algún cargo académico, más que por tener dinero o un buen aspecto físico.	SÍ	NO

14. Prefiero que mis amigos sean simpáticos y divertidos, aunque no estudien ni me acompañen a estudiar.	SÍ	NO
15. Cuando ya sé lo suficiente como para aprobar, prefiero dejar de estudiar para hacer otra cosa que me guste más.	SÍ	NO
16. Cuando hojeo algún periódico, no me conformo con ver los titulares, sino que suelo leer algún artículo que me parece más interesante.	SÍ	NO
17. Como o duermo mal cuando se acerca la fecha de los exámenes.	SÍ	NO
18. Aparte de sacar buenas notas, tengo otros motivos que me ayudan a estudiar con ilusión.	SÍ	NO
19. Mis familiares me felicitan cuando saco buenas notas y se preocupan cuando pierdo.	SÍ	NO
20. Cuando se me ocurre alguna pregunta en clase, me pongo tan nervioso que prefiero no preguntar.	SÍ	NO

B. ¿Tengo medios y buen ambiente para el estudio?		
1. Tengo un cuaderno para cada materia.	SÍ	NO
2. Cada día tengo un horario distinto de estudio.	SÍ	NO
3. Estudio con la radio, televisión o el teléfono para no aburrirme tanto.	SÍ	NO
4. Tengo cosas en mi mesa de estudio que pueden distraerme.	SÍ	NO
5. Estudio acostado o en un sillón cómodamente.	SÍ	NO
6. En mi casa hay tanto ruido, que me cuesta concentrarme.	SÍ	NO
7. Es normal que cuando me pongo a estudiar, alguien me interrumpe (llamada por teléfono, alguna canción que me gusta, un programa que inicia, etc.).	SÍ	NO
8. Me cuesta convencer a mis padres para que me den el dinero que necesito para el material escolar.	SÍ	NO
9. Cuando estudio, tengo a mano un diccionario para consultar las palabras que no entiendo.	SÍ	NO
10. Tengo problemas (familiares, de salud, económicos, de amigos o amigas, etc.) que impiden que me concentre en el estudio.	SÍ	NO
11. Me gusta el lugar donde estudio a diario.	SÍ	NO
12. Tengo que atender otras obligaciones en mi casa al mismo tiempo que estudio.	SÍ	NO
13. Tengo cosas en mi casa a las que me gustaría dedicarme en vez de estudiar.	SÍ	NO
14. Estudio en un lugar bien ventilado y a una temperatura agradable.	SÍ	NO
15. Tengo el material adecuado para realizar subrayados, trabajos, portadas...	SÍ	NO
16. Mi mesa y silla son adecuadas para mi tamaño, así como la iluminación de la habitación.	SÍ	NO



17. Se me nubla la vista o me mareo cuando llevo un rato leyendo.	SÍ	NO
18. Dispongo de una computadora para estudiar y realizar mis trabajos.	SÍ	NO
19. Dedico más tiempo a realizar trabajos y resúmenes en la computadora que a estudiar.	SÍ	NO

C. ¿Aprovecho bien las clases?		
1. De vez en cuando tengo que pedirles a mis compañeros algún material (bolígrafo, papel, reglas, crayones, etc.).	SÍ	NO
2. Antes de empezar la clase repaso lo del día anterior.	SÍ	NO
3. Desde mi sitio en la clase veo y oigo bien las explicaciones de los profesores.	SÍ	NO
4. Cuando tomo apuntes, procuro copiarlo todo, aunque no lo entienda.	SÍ	NO
5. Cuando no entiendo algo, levanto la mano y pregunto.	SÍ	NO
6. Me cuesta distinguir lo principal de lo secundario.	SÍ	NO
7. Me entero bien de lo que tengo que hacer en mis trabajos.	SÍ	NO
8. En la clase, me siento recostado en la silla para no cansarme.	SÍ	NO
9. Normalmente, aprendo más en mi casa que en la clase.	SÍ	NO
10. Participo activamente y por propia iniciativa en la clase.	SÍ	NO
11. Mis compañeros de clase me suelen distraer.	SÍ	NO
12. Creo que con algunos profesores es imposible aprender algo.	SÍ	NO
13. Cuando me preguntan en clase, a veces estoy pensando en otra cosa.	SÍ	NO
14. Cuando algún profesor me pone mala nota o me llama la atención por algo, procuro portarme mejor.	SÍ	NO
15. Prefiero sentarme al final de la clase.	SÍ	NO
16. Cuando me preguntan, me cuesta recordar y expresar lo que sé.	SÍ	NO
17. Suelo llegar tarde a clase.	SÍ	NO
18. En los exámenes contesto primero las preguntas que sé.	SÍ	NO
19. Escribo rápidamente las respuestas de los ejercicios sin detenerme a leer atentamente lo que me preguntan o a pensar cómo los voy a hacer.	SÍ	NO
20. Procuro poner todo lo que sé, aunque sea con mala letra o incorrectamente.	SÍ	NO
21. Creo que los profesores nos dan poco tiempo para contestar las preguntas.	SÍ	NO
22. Con las prisas me equivoco y hago tachones y no respeto los márgenes.	SÍ	NO
23. Repaso los exámenes antes de entregarlos.	SÍ	NO
24. Cuando he realizado un examen, compruebo los fallos y me los aprendo para no volver a equivocarme.	SÍ	NO

D. ¿Aprovecho mis horas de estudio en casa?		
1. Llevo al día cada asignatura para no tener que estudiar de prisa cuando lleguen los exámenes.	SÍ	NO
2. A principio de curso, hojeo los libros para ver de qué tratan las asignaturas.	SÍ	NO
3. Cuando se acerca un examen, me quedo hasta muy tarde estudiando.	SÍ	NO
4. Cuando me pongo a estudiar, no me tomo ningún descanso y suelo estar mucho tiempo seguido.	SÍ	NO
5. Para descansar, entre rato y rato de estudio, leo algo entretenido o veo la tele.	SÍ	NO
6. Cuando no entiendo algo, lo apunto para preguntar posteriormente en clase.	SÍ	NO
7. Subrayo lo principal para que destaque sobre lo demás.	SÍ	NO
8. Me pongo una meta concreta para cada rato de estudio.	SÍ	NO
9. Consulto en el diccionario las palabras que no entiendo.	SÍ	NO
10. Relaciono lo que he aprendido con lo que ya sabía, sin pasar a otra cosa nueva antes de entenderlo.	SÍ	NO
11. Hago resúmenes de cada tema.	SÍ	NO
12. Me cuesta encontrar las ideas principales.	SÍ	NO
13. Procuro entenderlo todo, ayudándome de mis esquemas o resúmenes.	SÍ	NO
14. Cuando memorizo algo, procuro relacionarlo con otras cosas que ya sé.	SÍ	NO
15. Cuido la presentación de mis trabajos.	SÍ	NO
16. Presento mis trabajos sin prisas, sin esperar al último día.	SÍ	NO
17. Repaso las materias con compañeros o compañeras de la clase.	SÍ	NO
18. Leo muy despacio para entender mejor lo que estoy estudiando.	SÍ	NO
19. Cuando estudio, me salto los gráficos, dibujos o lo que está en letra pequeña.	SÍ	NO
20. Creo que mi modo de estudiar no es eficaz y puedo mejorarlo.	SÍ	NO
21. Creo que la idea que se hacen de mí los profesores o profesoras cuando les entrego trabajos influye bastante en la nota final de la materia.	SÍ	NO
22. Memorizo y entiendo las fórmulas antes de aplicarlas en la resolución de problemas.	SÍ	NO
23. Tengo un horario de estudio eficaz y realista que suelo cumplir.	SÍ	NO

VALORACIÓN GENERAL DE LOS RESULTADOS

Ahora tienes que comprobar tus respuestas:

1.º: Compruébalas con la tabla de al lado marcando con una X las que coincidan con tus respuestas.

2.º: Suma los aciertos de cada columna.

3.º: Por último, suma los aciertos de las cuatro columnas.

Si quieres saber lo eficaz que es tu método de estudio, compruébalo en la siguiente tabla:

- De 86 a 73: MUY BIEN. Si has contestado con sinceridad, puedes estar orgulloso, pues tu método de estudio es excelente.
- De 72 a 63: BIEN. Tu método de estudio es bastante bueno, pero puedes mejorarlo y sacar mejores resultados con menor esfuerzo.
- De 62 a 42: REGULAR. Tu método no funciona. Te conviene, cuanto antes, cambiar algunos hábitos que te están perjudicando. Si lo consigues, verás cómo te esfuerzas menos y sacas mucho más.
- De 41 a 30: MAL. Tienes que reconocer que careces de método alguno de estudio o que es fatal, pero no te desanimes. Descubre qué hábitos tienes que empezar a cambiar si no quieres fracasar en los estudios.
- De 29 a 0: MUY MAL. Vas en una dirección equivocada. Tu método es pésimo y, lógicamente, te tiene que dar bastantes quebraderos de cabeza: mucho esfuerzo (o ninguno) y muy pocos resultados (o ninguno). Es conveniente, si quieres mejorar, que empieces a hacer justamente todo lo contrario de lo que venías haciendo hasta ahora.

	A	B	C	D
1	NO	SÍ	NO	SÍ
2	NO	NO	SÍ	SÍ
3	NO	NO	SÍ	NO
4	SÍ	NO	NO	NO
5	SÍ	NO	SÍ	NO
6	NO	NO	NO	SÍ
7	SÍ	NO	SÍ	SÍ
8	SÍ	NO	NO	SÍ
9	SÍ	SÍ	NO	SÍ
10	SÍ	NO	SÍ	SÍ
11	NO	SÍ	NO	SÍ
12	NO	NO	NO	NO
13	SÍ	NO	NO	SÍ
14	NO	SÍ	SÍ	SÍ
15	NO	SÍ	NO	SÍ
16	SÍ	SÍ	NO	SÍ
17	NO	NO	NO	SÍ
18	SÍ	SÍ	SÍ	NO
19	SÍ	NO	NO	NO
20	NO		NO	NO
21			NO	SÍ
22			NO	SÍ
23			SÍ	SÍ
24			SÍ	
Total				
Total A + B + C + D				



Sesión 2: El método de estudio

“Los temas más repetidos a lo largo de la vida de cualquier persona que se dedique a la educación son ‘¿Cómo ayudo a estudiar a mi alumno?’, ‘No sé estudiar, me desconcentro mucho, ¿qué debo hacer para ser más eficaz?’. Cualquiera de nosotros siempre respondería que no hay métodos cerrados, que cada persona necesitaría hacerse con las técnicas que mejor le funcionan, pero que se puede trabajar”.

INDICADORES

Reflexiona sobre tu forma de estudiar.
Aplica un método de estudio en diferentes materias.

INTRODUCCIÓN

1. Técnica de relajación: respiraciones en ocho tiempos.
2. La facilitadora o el facilitador deberá buscar música de relajación para reproducirlo en esta sesión. Se pide a las alumnas y los alumnos que cierren los ojos y que inhalen mientras la profesora o el profesor cuenta hasta ocho.
3. Pida que dos o tres voluntarios compartan los compromisos que escribieron en la sesión anterior.
4. Explique la sesión y qué se pretende lograr con esta.
5. Lluvia de ideas con las siguientes preguntas: ¿Quién y cómo planifica su estudio? ¿Quién utiliza técnicas de subrayado, esquema, resúmenes? ¿Quién estudia con antelación para los exámenes? Esta actividad será dirigida por la facilitadora o el facilitador, quien anotará las respuestas en papeles pegados en el pizarrón o en la pared.

DESARROLLO

1. Se organizarán grupos de tres o cuatro integrantes con los siguientes roles: expositora (o), lectora (or), secretaria (o) y cronometrista. Leerán el documento adjunto sobre el método EPLERR y, durante siete minutos, debatirán las conclusiones que se generen de la discusión. El secretario deberá anotarlas. Pueden darse algunas preguntas generadoras como: ¿Qué les parece el método? ¿Realizan alguna de las actividades que propone el método? ¿Les parece aplicable, fácil o complicado?
2. Realización, de forma individual, del cuestionario: *Análisis de mi forma de estudiar*. Al finalizarlo, deben adjuntarlo a

su carpeta del curso.

3. En parejas, compartirán sus respuestas y, luego, discutirán lo que más les llamó la atención o lo que tienen en común con lo que el otro compañero compartió. Es decir, no darán las propias respuestas, sino las de la pareja con la que trabajaron. La facilitadora o el facilitador mediará la actividad.
4. Conclusión de la sesión con una tarea: todos deberán aplicar un método de estudio, el que mejor se les acomode, para exámenes que tengan próximos o algún contenido que se les esté dificultando. Sus comentarios y respuestas serán compartidos al inicio de la próxima sesión.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

1. Cañonera y computadora
2. Copias de la prueba (para cada alumna y alumno)
3. Copias de la lectura y hoja de contenido (por grupo)
4. Carpeta del curso
5. Caja de herramientas
6. Papelógrafos
7. Marcadores
8. Los cronometristas de los grupos pueden tener un celular o un reloj para tomar el tiempo.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Comparta esta información con algunas de sus compañeras y compañeros docentes para que, en horario curricular, apliquen la técnica con alguna lectura durante sus clases. Puede utilizarse en cualquier área, pero se recomienda el curso de Ciencias Sociales y Ciencias Naturales. Motive e invite a sus compañeros a ser parte de la mejora académica que necesitan sus estudiantes.



Ficha para imprimir por grupo

Método de estudio

Reimondez Alejandro. Educaciontic. Recuperado de: <https://www.educaciontic.com.ar/eplerr/>

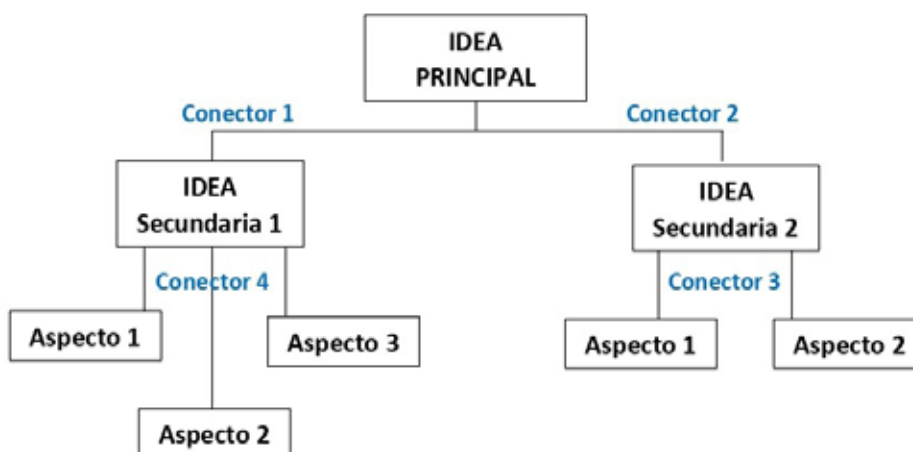
El Método EPLERR: Examina -Pregunta -Lee -Esquematiza -Resume -Repasa. Consta de seis pasos que evitan convertir el trabajo en meras lecturas que se suceden unas tras otras:

1.º EXAMINA (lee): el tema rápidamente para saber de qué va y cómo está organizado: título, apartados, subapartados, etc. Mira también los gráficos, fotografías, mapas, etc. Busca en el diccionario el vocabulario que desconozcas. Lee desde el principio hasta el final. Esto te servirá para saber de qué se trata. Una alumna o alumno que echa un vistazo a lo que va a estudiar es como el conductor que consulta el mapa de carreteras para trazar la ruta que lo lleva a un lugar desconocido, sin perderse.

2.º PREGUNTA (mientras lees): ¿A dónde me lleva este tema? ¿Qué es lo más importante? Formula preguntas sobre los apartados. La formulación de preguntas cuando estudias te ayuda a concentrarte, a encontrar el sentido a lo que estudias y, en última instancia, a recordar mejor. Los estudiantes que estudian sin hacerse preguntas tienen un aprendizaje más mecánico.

3.º LEE: cada apartado de forma más profunda procurando entender: subraya lo más importante conforme lees. intenta comprender cada párrafo perfectamente para así entender mejor la pregunta.

4.º ESQUEMATIZA (lo subrayado): haz un esquema que te permita tener una idea general sin volver a leer todo el texto. El esquema es la representación gráfica y simbólica de un texto. El esquema ayuda a comprender, a la vez que facilita la asimilación y el recuerdo de lo aprendido. Lo más importante es que ayuda a estudiar activamente, puesto que obliga a buscar las ideas principales, ordenarlas, clasificarlas y ponerlas por escrito.



5.º RESUME: procura utilizar el lenguaje específico de los contenidos. Un resumen es la Síntesis breve, sencilla y precisa de una pregunta o una lección con tus propias palabras. Una vez que hayas sido capaz de hacer el subrayado y el esquema de un texto, ya estás en condiciones de hacer un resumen. Un resumen debe incluir las ideas principales, ir de lo general a lo particular, incluir pocos detalles y tener poca extensión.

6.º REPASA: revisa periódicamente los esquemas, notas o mapas conceptuales. En cada repaso, vuelve al tema original cuando una idea no quede suficientemente clara o comprendida. Recita mentalmente o en voz alta lo que desees aprender, pues facilita la retroalimentación, ya que te oyes decir las cosas que en el lenguaje diario no usas.

Estas seis etapas que constituyen el método de estudio tienen ventajas que te obligan a estudiar activamente, evitando el trabajo en una lectura repetitiva. Puedes tener la impresión inicial de estar haciendo una labor un tanto complicada. Una vez que hayas adquirido cierta práctica, verás que te facilitan la tarea de estudio.



Sesión 3: Mis áreas de mejora como estudiante

“El desconocimiento de técnicas eficientes para estudiar o la no aplicación de estas, lleva a los alumnos a cometer serios errores, cuyo resultado, la gran mayoría de las veces, es una mala calificación”.

INDICADORES

Reflexiona sobre tu forma de estudiar.
Identifica puntos clave de mejora al momento de estudiar.

INTRODUCCIÓN

1. **Gimnasia cerebral:** la facilitadora o el facilitador deberá realizar la búsqueda de una imagen en la que este escrito el nombre de los colores sin que corresponda el mismo. Proyectar la imagen e indicar que las alumnas y los alumnos deberán pronunciar a coro el color que ven y no el color que leen. Es decir, si dice amarillo, pero el color de esas letras es verde, deben decir verde, no amarillo.
2. Puede dar la palabra a dos o tres estudiantes para que compartan sus experiencias de la sesión pasada: ¿Sobre qué reflexionaron? ¿Qué descubrimientos hicieron? ¿Sobre qué tema les gustaría profundizar?
3. Explicar la sesión y qué es lo que se pretende lograr con esta.

DESARROLLO

1. La facilitadora o el facilitador deberá preparar una presentación digital con la información del tema: *Mis fallos como estudiante*. Dirigirá la actividad para que las alumnas y los alumnos comenten mientras leen los puntos de la información presentada que los impacten.
2. Voluntariamente compartirán con qué se sintieron aludidos o identificados de lo que la lectura muestra.
3. Redactar tres conclusiones de sus propios fallos como alumna o alumno y anotarlos en una ficha con líneas.
4. Realizar la prueba: *Mis fallos como estudiante* y analizar sus resultados. Para esto, tendrán 40 minutos.
5. Compartir los resultados en parejas. Las parejas pueden armarse según estén sentados. Compartirás sus conclusiones y adjuntarán su prueba a su carpeta del curso.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

1. Cañonera y computadora
2. Copias de la prueba (para cada alumna y alumno)
3. Presentación digital
4. Carpeta del curso
5. Fichas con líneas
6. Cronómetro



Mis fallos como estudiante

Mis fallos como estudiante. Recuperado de: http://iesmontesobarenes.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/MIS_FALLOS_DE_ESTUDIANTE.pdf (Adaptación)

Desde hace varias décadas, muchos autores vienen demostrando que en el rendimiento escolar de un estudiante influye un amplio número de factores de distinto tipo. Podemos agrupar esos factores en los siguientes grupos:

Factores intelectuales

En este grupo se incluyen las capacidades y las aptitudes, la inteligencia en general. Es evidente que, en igualdad de condiciones, rinde más y mejor un sujeto bien dotado intelectualmente que un sujeto limitado que no ha llegado a conseguir un adecuado nivel de desarrollo intelectual.

Factores psíquicos

Además de los factores de tipo intelectual, hay otros de tipo psicológico, que también tienen una decisiva incidencia en el rendimiento, como la personalidad, la motivación, el autoconcepto, la capacidad de adaptación, etc. Es un dato evidente que los fracasos escolares se dan con mayor frecuencia en personas que viven problemas emocionales o afectivos, que tienen poca estabilidad emocional o que presentan fuertes tensiones internas, debido a causas o circunstancias personales o ambientales.

Factores de tipo socioambiental

Es muy importante tener en cuenta la influencia negativa que puede ejercer al ambiente que rodea al estudiante: familia, barrio, amigos, etc. Es evidente que el fracaso escolar es mayor entre los individuos que pertenecen a grupos sociales con menor nivel económico y cultural.

Factores pedagógicos

Entre los factores pedagógicos incluimos todos aquellos que hacen referencia al dominio de aprendizajes básicos: comprensión lectora, velocidad lectora, riqueza de vocabulario, automatismos del cálculo, metodología de estudio, etc.

Conclusiones

Si queremos encontrar dónde están las causas que motivan el fracaso escolar, podemos resumirlas en:

- Dificultades de comprensión para captar las explicaciones de los profesores o para comprender los textos; dificultades para expresar lo que se quiere decir, tanto de forma oral como escrita.



- No utilizar un método adecuado que favorezca la comprensión (ejemplo: memorizar sin comprender, no valerse de esquemas o resúmenes, no ordenar adecuadamente las ideas, etc.).
- Quedarse con dudas por no atreverse a preguntarlas a los profesores o a los compañeros, por no consultar enciclopedias, etc.
- No hacer aplicaciones prácticas o ejercicios que obliguen a aplicar los que se sabe a situaciones reales.
- No memorizar suficientemente, aprendiendo los conceptos “pegados con alfileres” o no profundizando lo suficiente en ellos.
- Presentar los trabajos poco ordenados, confusos, mal estructurados, sin claridad ni corrección...
- Dificultades para concentrarse y dominar la atención, tanto en el estudio personal, como en las explicaciones de los profesores.
- Manifestar actitudes negativas y de rechazo hacia el centro, los profesores, las tareas escolares, etc.

Además de los aspectos señalados, existen otros más profundos que afectan muy negativamente al aprendizaje:

- La capacidad intelectual y las aptitudes para las distintas áreas de aprendizaje: lengua, matemáticas, etc.
- El modo de ser, carácter y personalidad... indudablemente el fracaso escolar afecta más a alumnos problemáticos, nerviosos, inseguros e inestables.
- La vida familiar y las pautas educativas que han propiciado procesos de infantilismo, sobreprotección, falta de control y exigencia, problemas de relación entre padres e hijos, etc.
- Un ambiente social (pandillas, grupos de diversión...) que vayan en contra de los intereses formativos y académicos de los alumnos y alumnas.
- Finalmente, también tienen una influencia decisiva las actitudes y opiniones del centro educativo hacia la alumna o el alumno durante su trayectoria pasada y presente. Los estudiantes despreciados, ignorados, castigados o con una inadecuada relación con los profesores y los compañeros rinden menos y son más propicios al bajo rendimiento.



Cuestionario: Mis fallos de estudiante

Lo más importante es que contestes con sinceridad. Nadie va a leer tus respuestas si tú no lo permites.

Debes contestar a cada afirmación poniendo una cruz (X) en la casilla correspondiente (SÍ/ NO / INSEGURO), según te identifiques o no.

Aptitudes intelectuales y de carácter	SÍ	Inseguro	No
1. Creo que mis habilidades y destrezas son insuficientes para los estudios que estoy realizando.			
2. Cuento con muchas lagunas de cursos pasados y me faltan bases.			
3. Mis habilidades para algunas áreas son escasas.			
4. Estimo que mi personalidad es un tanto inmadura.			
5. Soy muy introvertido.			
6. Me distraigo con facilidad.			
7. Me considero raro o con hábitos extraños en algunos aspectos.			
8. Soy muy nervioso.			
9. Soy muy inseguro.			
10. Considero que me desestabilizo emocionalmente con frecuencia.			
11. Tengo pocas relaciones con mis amigos y compañeros.			
12. Mis amigos me ayudan poco.			
13. Tengo pocos amigos.			
14. Mis compañeros me discriminan o marginan.			
15. Destaco poco como estudiante.			

	SÍ	Inseguro	No
Totales			

Mi ambiente o entorno	Sí	Inseguro	No
1. Me siento poco feliz.			
2. Mi ambiente de estudio me perjudica.			
3. Mis diversiones me impiden dedicarme al estudio.			
4. Mis distracciones son negativas.			
5. Mi grupo de amigos no estudia con frecuencia.			

	Sí	Inseguro	No
Totales			

Mi salud	Sí	Inseguro	No
1. Tengo enfermedades frecuentes.			
2. Me duele la cabeza con frecuencia.			
3. Con frecuencia me mareo.			
4. Tengo poco apetito.			
5. Duermo mal.			
6. Me canso demasiado.			
7. Soy muy sensible o melancólico.			
8. Cuando estudio, me arden los ojos.			
9. Cuando tengo exámenes, me duele el cuello.			
10. Me enfermo mucho del estómago.			

	Sí	Inseguro	No
Totales			



CORRECCIONES: en las columna de debajo (en "Totales"), cuenta el número de "Sí, Inseguro, No" anotándolos en el sitio correspondiente. Examina atentamente en qué campos los "Sí" son más que los "No" para saber dónde pueden estar localizados tus fallos: en aptitudes intelectuales, en tu vida familiar, en el colegio, en tu ambiente o en tu salud.

INTERPRETACIÓN: si en cada uno de los campos el número de "Sí" es mayor que el de las "Inseguro" y los "No", es claro que existe un problema que debes intentar conocer con mayor profundidad. Finalmente, si prevalece el número de "No", no parece que tengas un problema que esté limitando tu actual rendimiento. En el caso de que problema exista, debes acudir al Orientador o al facilitador, para estudiarlo en mayor profundidad e intentar adoptar la solución que parezca más indicada para ti. Es importante que: **NO DEJES QUE EL TIEMPO CORRA. ¡AFRÓNTALO YA!**





Sesión 4: El esfuerzo

“Observar a algunos niños y adolescentes mientras estudian puede ser un buen ejercicio para saber de lo que hablamos al buscar el secreto para estudiar sin esfuerzo y conseguir un alto rendimiento: movimientos continuos, no centrarse en el libro más de unos pocos minutos seguidos, alzar la vista a cada rato, levantarse de la silla con frecuencia, ciertos periodos de ausencia...”

INDICADORES

- Valora el propio esfuerzo y la constancia.
- Identifica las actitudes beneficiosas para estudiar.

INTRODUCCIÓN

- $f(x)$
1. Gimnasia cerebral: La facilitadora o el facilitador deberá realizar la búsqueda de una imagen en la que aparezca una serie de figuras o dibujos. Debe proyectar la imagen e indicar que las alumnas y los alumnos deberán buscar el objeto que se repite.
 2. Explicar la sesión y qué es lo que se pretende lograr con esta.

DESARROLLO

1. Se formarán grupos de cuatro y se les entregará una historia de las ranas. Los equipos pueden formarse dando un número a cada alumna o alumno de 1 a 4, por ejemplo. Luego se reúne a todos los que tengan el mismo número. La leerán y luego la dramatizarán de la forma más creativa. Tendrán siete minutos para leer la información y organizarse.
2. Las dramatizaciones serán presentadas frente al resto de compañeras y compañeros.
3. La tutora o el tutor mediará el proceso de la reflexión: comparar las actitudes que demuestran ambas ranas y

cómo se pueden comparar con las actitudes personales que se toman al momento de estudiar. ¿Cómo reaccionamos al momento de toparnos con un conflicto académico? ¿Cómo solucionamos o resolvemos las áreas académicas que más se nos dificultan? Estas respuestas pueden ir anotándolas.

4. Leerán el documento sobre cómo lograr la atención y la concentración.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

1. Cañonera y computadora
2. Copias de la lectura de la rana
3. Copias del documento de información
4. Presentación digital
5. Carpeta del curso
6. Cronómetro

Invite a sus alumnas y alumnos a practicar con juegos de mesa en donde se requiera la planificación de diferentes estrategias para alcanzar un objetivo.



Las ranas

Hubo un tiempo, miles de años ya, en que los animales y las bestias hablaban, aconteció, pues, que dos ranas tuvieron la mala fortuna de caer cada una en una charca de leche. Una comenzó a lamentarse de su mala suerte y a pedir auxilio. Viendo que nadie la ayudaba empezó a croar y a protestar y murió al poco tiempo con todos sus lamentos.

La otra pedía socorro mientras intentaba nadar, al ver que nadie acudía en su auxilio, en lugar de seguir lamentándose empezó a nadar y a mover sus patas con tanta furia y tesón, con tal ahínco y constancia que la leche se convirtió en mantequilla y solidificada la leche pudo salir tranquilamente de ella.



Las ranas

Hubo un tiempo, miles de años ya, en que los animales y las bestias hablaban, aconteció, pues, que dos ranas tuvieron la mala fortuna de caer cada una en una charca de leche. Una comenzó a lamentarse de su mala suerte y a pedir auxilio. Viendo que nadie la ayudaba empezó a croar y a protestar y murió al poco tiempo con todos sus lamentos.

La otra pedía socorro mientras intentaba nadar, al ver que nadie acudía en su auxilio, en lugar de seguir lamentándose empezó a nadar y a mover sus patas con tanta furia y tesón, con tal ahínco y constancia que la leche se convirtió en mantequilla y solidificada la leche pudo salir tranquilamente de ella.



Las ranas

Hubo un tiempo, miles de años ya, en que los animales y las bestias hablaban, aconteció, pues, que dos ranas tuvieron la mala fortuna de caer cada una en una charca de leche. Una comenzó a lamentarse de su mala suerte y a pedir auxilio. Viendo que nadie la ayudaba empezó a croar y a protestar y murió al poco tiempo con todos sus lamentos.

La otra pedía socorro mientras intentaba nadar, al ver que nadie acudía en su auxilio, en lugar de seguir lamentándose empezó a nadar y a mover sus patas con tanta furia y tesón, con tal ahínco y constancia que la leche se convirtió en mantequilla y solidificada la leche pudo salir tranquilamente de ella.





¿Cómo lograr la atención y la concentración?

La atención es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás. Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento...) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.

Factores que favorecen la atención y la concentración:

- Interés y voluntad a la hora de estudiar
- Planifica el estudio de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
- Transcurridas dos horas de estudio, descansa brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
- Cambia la materia de estudio: así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de cinco minutos, puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de ocho o diez minutos sin que descienda tu concentración
- Tomar apuntes: si durante las explicaciones del profesor o la profesora, estás atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitarás la atención.

Normas para aprovechar el tiempo:

- La atención y la concentración son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por la profesora o el profesor en clase. Para muchos de ustedes, esto es un verdadero problema. La necesidad de estar atentos y de concentrarse en el estudio es algo básico. Existen muchos elementos que influyen en la atención:
 - La motivación y el interés con que estudiamos.
 - Las preocupaciones: problemas familiares, problemas con los compañeros, problemas con los amigos, preocupaciones familiares, problemas de dinero, etc.
 - Las preocupaciones causan mucha ansiedad y desconcentran nuestra mente a la hora de estudiar o atender.
 - El lugar donde se estudia y las condiciones.
 - La fatiga: no se puede estudiar estando cansado o con sueño.

- Podemos hacer algo para que estos factores influyan lo menos posible. Intenta motivarte. Piensa que lo que haces es para ti, si no ten por seguro que fracasarás. ¿Por qué estudio? ¿Qué deseo llegar a ser? ¿Qué puede aportarme el estudio a mi formación como persona? Respóndete a estas preguntas y a partir de ahí actúa.
- Piensa en ti, en tu futuro, en tus ideas, en tus ilusiones, no te dejes llevar por las situaciones adversas que te rodean ni por los comentarios; lucha, esfuérzate, sigue adelante.
- También debes intentar resolver los problemas o las preocupaciones. Afronta los problemas. Búscalas una salida. Siempre hay una solución. Busca consejo, busca ayuda en profesores, amigos, psicólogos. No te dejes derrumbar.
- También debes cuidar el ambiente donde estudias.
- Cuida tu estado físico y tu descanso. No duermas demasiado. Respeta tus horas de sueño. Haz algo de deporte. La atención, por lo tanto, no es solo algo relacionado con la fuerza de voluntad. También debemos tener en cuenta todo lo expuesto anteriormente. Para eliminar el aburrimiento, estudia de una forma activa y dinámica: con bolígrafo y papel.
- Toma notas, subraya, haz esquemas, busca en el diccionario las palabras que no entiendas. Cuando estés en clase, toma apuntes, mira al profesor, pregunta cuando no entiendas algo.

Seguir las explicaciones de la clase es uno de los momentos a los que más rendimiento le puedes sacar. Sé positivo tanto con tu docente como con la materia. No te hundas por las adversidades que vayas encontrando. Todo esto te garantizará el aprendizaje posterior de ese contenido.

Webliblioteca.com. (2009). Recuperado de: https://www.deguate.com/artman/publish/educa_consejos/factores-que-favorecen-la-atencion-concentracion.shtml (Adaptación)



Sesión 5: Planificar el estudio I

“El plan de estudios o plan de trabajo debe incluir todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo real que vas a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias, su dificultad y el tiempo del que dispones”.

INDICADORES

- Organiza tus tiempos de descanso y estudio.
- Planifica tus actividades y sesiones de estudio a través de herramientas tecnológicas.

INTRODUCCIÓN

1. Técnica de relajación: respiraciones en ocho tiempos.
2. La facilitadora o el facilitador deberá realizar la búsqueda de música de relajación para reproducirlo en esta sesión. Se pide a los alumnos que cierren los ojos y que inhalen mientras el docente cuenta hasta ocho.
3. La facilitadora o el facilitador dirigirá a las y los estudiantes hacia el laboratorio de computación.
4. La facilitadora o el facilitador deberá preparar una presentación digital con la información del tema: Planificación del estudio. Expondrá el tema y resolverá dudas que surjan por parte de las alumnas y los alumnos.

DESARROLLO

1. Luego de ver la presentación, se pedirá a los alumnos que abran un documento de Word y que realicen la práctica 1: la facilitadora o el facilitador proyectará el modelo y deberán imitarlo insertando tablas y llenando su modelo con sus datos.
2. La idea principal es que puedan armar un horario de estudio que contemple horas, intervalos de tiempo, materias y otras actividades por hacer.

La facilitadora o el facilitador puede pedir a dos o tres alumnos que manden a su correo el horario que construyeron. Puede proyectarlos, sin decir el nombre

de quien lo hizo, y que los demás opinen sobre cambios o mejoras que realizarían. También, debe reforzar de forma positiva los aciertos que haya tenido la alumna o el alumno.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

1. Cañonera y computadora
2. Presentación digital
3. Carpeta del curso
4. Laboratorio de computación

ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Se recomienda que la facilitadora o el facilitador guíe el proceso de enviar por correo algún documento, que modele cómo agregar un destinatario, un asunto y la redacción del cuerpo del correo. Además, deberá enseñar cómo adjuntar un archivo.
- Asimismo, se recomienda que se imprima el horario o tabla de estudio de cada alumna o alumno para que pueda fotocopiarlo y organizar el estudio de dos días o dos semanas, que lo llene y pueda aplicarlo durante una o dos semanas. La facilitadora o el facilitador, eventualmente, pedirá que se le muestre cómo va la utilización de este recurso.



Planificación del estudio

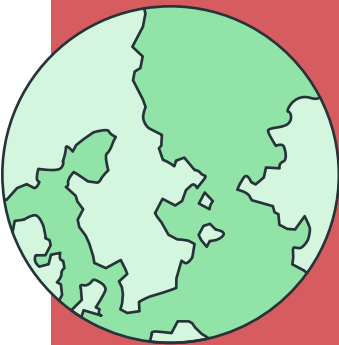
Ventajas de planificar el estudio:

- Ahorras tiempo y energías, dosificando el esfuerzo en función de las leyes del aprendizaje.
- Creas un hábito o costumbre y, de esta manera, te cuesta menos ponerte estudiar y te puedes concentrar con mayor facilidad.
- Aumenta tu motivación, pues al terminar tu horario diario de trabajo sentirás la satisfacción del deber cumplido y esto te animará la vez siguiente.
- Si racionalizas tu tiempo, no tendrás necesidad de recurrir a los nervios o encontrarte en situaciones de mucho estrés.
- Para planificar una sesión de estudio:
- Procura tener un horario fijo de estudio que empiece todos los días a la misma hora.
- Procura tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche). Si lo haces en dos veces, te resultará más difícil concentrarte y perderás mucho tiempo preparando los materiales.
- Introduce descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
- Tampoco hagas descansos de más de 15 o 20 minutos porque perderás la concentración y te costará más motivarte para comenzar a estudiar de nuevo.
- Para establecer el orden de las actividades es mejor: comenzar por asignaturas o tareas de dificultad intermedia, seguir con las más difíciles y finalizar con las más fáciles

Hay que planificar todo lo que se vaya a hacer:

- Ejercicios y tareas
- Lectura
- Elaborar esquema
- Memorizar
- Pasar apuntes
- Resolver cuestiones y preguntas
- Hacer un resumen
- Repasar

Talavera de la reina. Recuperado de: <http://riberadeltajo.es/nuevaweb/index.php/casilleros/orientacion/asesoramiento-a-familias/168-laplanificaciondelestudio/file>



Sesión 6: Planificar el estudio II

x^2

$x-y$

“Una vez tengas tu horario creado y hayas pensado en la planificación, podrás empezar a estudiar y podrás hacerlo de forma más productiva”.

INDICADORES

- Organiza tus tiempos de descanso y estudio.
- Planifica tus actividades y sesiones de estudio a través de herramientas tecnológicas.

$f(x)$ INTRODUCCIÓN

1. La facilitadora o el facilitador dirigirá a las alumnas y los alumnos hacia el laboratorio de computación.
2. Activación de conocimientos previos: lluvia de ideas.
El profesor preguntará a las alumnas y alumnos qué recuerdan de la sesión anterior, qué tema se abordó y qué fue lo que realizaron en su práctica.
3. La facilitadora o el facilitador deberá preparar una presentación digital con la información del tema: *Planificación del estudio II*. Expondrá el tema y resolverá dudas que surjan por parte de las alumnas y los alumnos.

DESARROLLO

1. La facilitadora o el facilitador podrá revisar el trabajo anterior de las alumnas y los alumnos.
2. Luego de ver la presentación, se pedirá a las y los estudiantes que abran un documento de Word y que realicen la práctica 2: la o el docente proyectará el modelo y deberán imitarlo insertando tablas y llenando su modelo con sus datos.
3. La idea principal es que puedan armar un horario de estudio que contemple horas, intervalos de tiempo, materias y otras actividades por hacer.
4. La facilitadora o el facilitador puede pedir a dos o tres alumnos que manden a su correo el horario que construyeron. Puede proyectarlos, sin decir el nombre de quien lo hizo, y que los demás opinen sobre cambios o mejoras que realizarían. También, debe reforzar de forma positiva los aciertos que haya tenido la alumna o el alumno.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

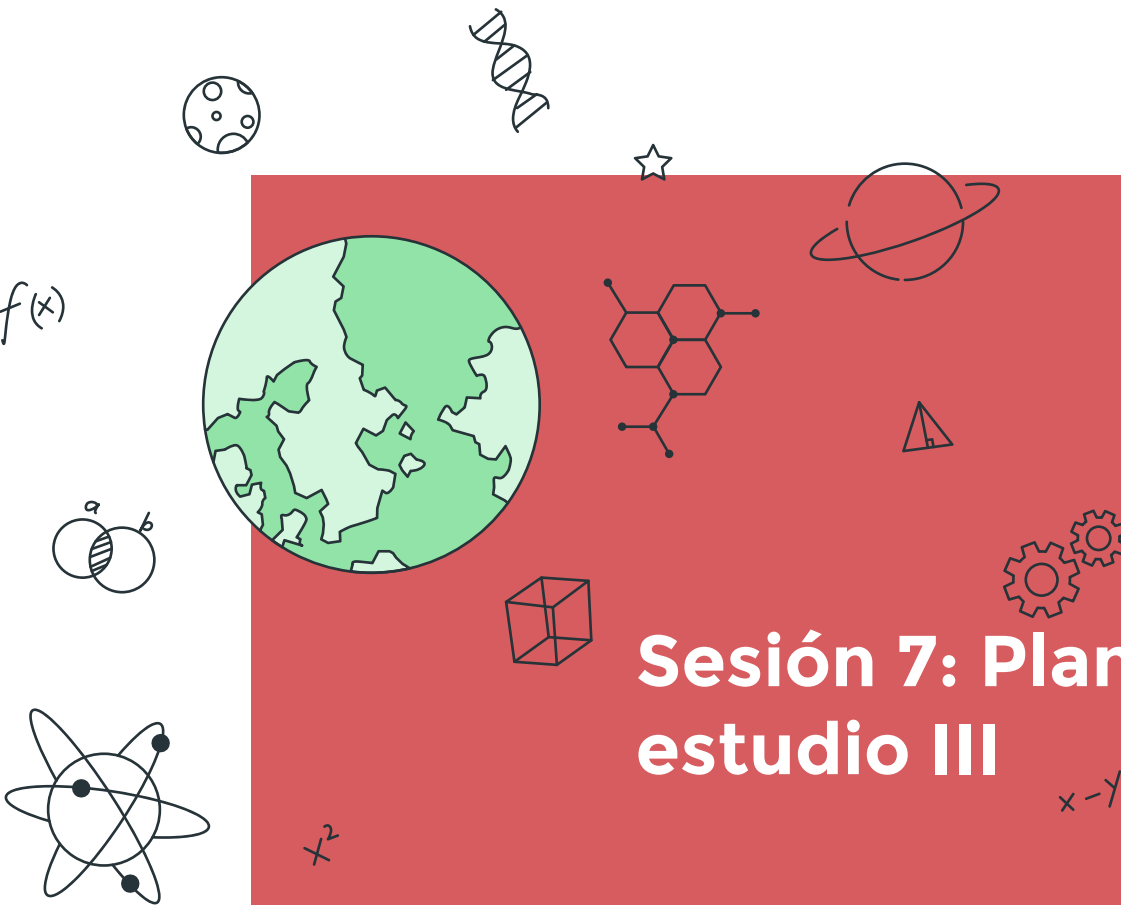
1. Cañonera y computadora
2. Presentación digital
3. Carpeta del curso
4. Laboratorio de computación



Contenido de la presentación

Recuerda:

- Lleva al día tus estudios para evitar los agobios en los días previos a las evaluaciones.
- Procura empezar por las asignaturas que te resultan más difíciles. Si las dejas para el final, tu rendimiento será peor en ellas y perderás la motivación.
- Procura disponer de un horario fijo de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
- Es recomendable repartir el tiempo de forma equilibrada a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
- Aprovecha también un rato del sábado o del domingo.
- Los días que tengas pocos deberes, aprovecha para repasar o para avanzar en trabajos que has programado para el fin de semana.
- Introduce descansos de cinco minutos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
- Procura terminar tu sesión de estudio antes de ponerte a hacer otras actividades más agradables, como ver la televisión, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir para ti un premio que te otorgas por un trabajo bien hecho.



Sesión 7: Planificar el estudio III

“Debes tener en cuenta que para que puedas ver una mejora en tus resultados académicos es muy importante que no dejes el estudio para el día antes del examen, ya que eso hará que estudies de forma superficial, sin tiempo para comprender bien los conceptos y memorizando más que entendiendo la materia”.

INDICADORES

- Organiza tus tiempos de descanso y estudio.
- Planifica tus actividades y sesiones de estudio a través de herramientas tecnológicas.

INTRODUCCIÓN

1. La facilitadora o el facilitador dirigirá a las alumnas y los alumnos hacia el laboratorio de computación.
2. Activación de conocimientos previos: lluvia de ideas. El profesor preguntará a las alumnas y alumnos qué recuerdan de la sesión anterior, qué tema se abordó, qué fue lo que realizaron en su práctica, si fue una herramienta útil y si pudieron realizar la práctica.
3. La facilitadora o el facilitador deberá preparar una presentación digital con la información del tema: *Planificación del estudio III*. Expondrá el tema y resolverá dudas que surjan por parte de las alumnas y los alumnos.

DESARROLLO

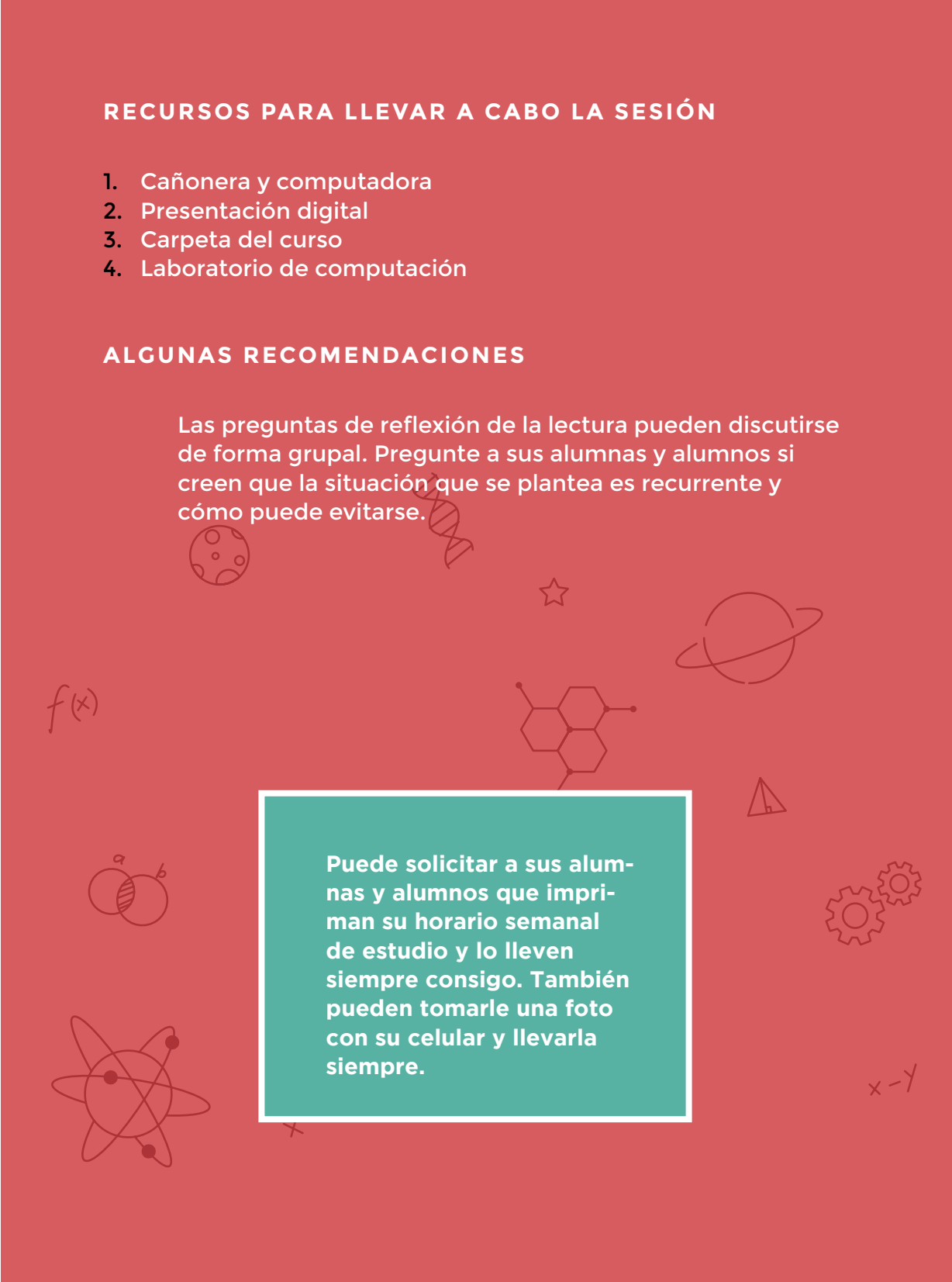
1. La facilitadora o el facilitador podrá revisar el trabajo anterior de las alumnas y los alumnos.
2. Luego de ver la presentación, se pedirá a las y los estudiantes que abran un documento de Word y que realicen la práctica 3; la o el docente proyectará el modelo y deberán imitarlo insertando tablas y llenando su modelo con sus datos.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

1. Cañonera y computadora
2. Presentación digital
3. Carpeta del curso
4. Laboratorio de computación

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Las preguntas de reflexión de la lectura pueden discutirse de forma grupal. Pregunte a sus alumnas y alumnos si creen que la situación que se plantea es recurrente y cómo puede evitarse.



Puede solicitar a sus alumnas y alumnos que impriman su horario semanal de estudio y lo lleven siempre consigo. También pueden tomarle una foto con su celular y llevarla siempre.



Elaboración del horario semanal de estudio

Una vez que has determinado el tiempo que vas a dedicar al estudio semanal, y comprendiendo que debes trabajar todas las materias, elabora tu horario semanal. Indica el tiempo que vas a ocupar diariamente con cada actividad (tareas o estudio) y las asignaturas que, de acuerdo con el horario de clases, vas a trabajar cada día.

Recuerda que, además de hacer los deberes y trabajos que te pidan en cada asignatura, debes dedicar un tiempo al estudio todos los días. El estudio puede consistir en leer, comprender y memorizar el contenido de los temas correspondientes, subrayar y elaborar un esquema o un resumen, volver a hacer los ejercicios o preguntas que has resuelto en tu cuaderno para comprobar que comprendes y recuerdas la información, completar las notas que has tomado en clase para con información del libro o de otras fuentes de consulta, tratar de responder a preguntas que tú mismo te plantees y que te podría formular el profesor o profesora en un examen, etc.



Sesión 8: La lectura

“La lectura es uno de los vehículos más importantes de aprendizaje, sea de la forma que sea siempre estamos leyendo símbolos, siempre estamos recibiendo información. La lectura comprensiva es indispensable para el estudiante, no es lo mismo leer una novela por puro placer, que leerla para hacer un resumen de su contenido, todos asumimos que son dos lecturas diferentes”.

INDICADORES

- Reflexiona sobre tus procesos de lectura y tus niveles de comprensión.
- Practica la lectura comprensiva.
- Evalúa tu velocidad de lectura.

INTRODUCCIÓN

1. Actividad de relajación: garabatos rítmicos
2. La facilitadora o el facilitador deberá realizar la búsqueda de música de relajación para reproducirlo en esta sesión. Las alumnas y los alumnos deberán escuchar la música y hacer garabatos al ritmo de la música en una hoja de papel ininterrumpidamente (sin parar, sin levantar el lapicero, lápiz, crayón, etc.) Realizar el ejercicio por tres minutos.
3. Explicar los objetivos de la sesión y hacer una lluvia de ideas sobre cómo es la lectura que cada uno practica: ¿Leen con frecuencia? ¿Qué les gusta leer? ¿Recuerdan algún libro en específico?
4. Se agrupará a las y los estudiantes según los colores primarios y secundarios: rojo, amarillo, azul, verde, morado y anaranjado. Cada alumna y alumno deberá decir un color en ese orden y luego reunirá a los rojos, los amarillos, los azules, etc.
5. Repartirá la frase recortable a cada grupo y les pedirá que las lean y que compartan lo que piensan o lo que la frase significa para ellas y ellos.

DESARROLLO

1. La facilitadora o el facilitador debe preparar una presentación digital con la información del tema: *Lectura comprensiva EPL2R*. Expondrá el tema y resolverá dudas que surjan por parte de las alumnas y los alumnos.
2. En los mismos grupos que ya están formados, las y los estudiantes realizarán su práctica #1. La idea es que apliquen la técnica de exploración, preguntas, lectura, respuesta y revisión con el documento informativo que se les entregó. Medir el tiempo: 10 minutos.
3. En el caso de la práctica #2, también se dan instrucciones claras de cómo deben medir su velocidad lectora. Cada uno

leerá y luego, sus compañeras y compañeros realizarán el conteo de las palabras por minuto que leyeron y aplicarán la fórmula. Medir el tiempo: No más de 20 minutos.

4. Por último, las alumnas y los alumnos deberán contestar la prueba de la comprensión lectora acerca la lectura inicial que se les dio. Medir el tiempo: No más de 20 minutos.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

1. Cañonera y computadora
2. Presentación digital
3. Carpeta del curso
4. Frases imprimibles por grupo
5. Resaltadores o marcadores para subrayar.
6. Ficha de práctica #1 por grupo
7. Ficha de práctica #2 por estudiante
8. Ficha de práctica #3 por estudiante
9. Cronómetro, reloj o celular para medir los tiempos

ALGUNAS RECOMENDACIONES

- La alumna o el alumno puede calificar sus propias pruebas. La facilitadora o el facilitador podrá dar las respuestas que se encuentran en la presentación de la sesión y pedirles que calculen sus porcentajes. Al finalizar, puede pedir a dos o tres participantes que describan lo que descubrieron, qué les llamó la atención, cómo califican ellos mismos sus niveles de lectura (en velocidad y en comprensión).
- Para esta sesión, se pueden utilizar otras lecturas de 800 palabras. En el apéndice 1, encontrará algunos otros textos para desarrollar estos ejercicios.
- Procure que las y los estudiantes utilicen el diccionario para comprender las palabras que desconoce.

Invite a sus alumnas y alumnos a tener un horario de lectura todos los días. Recuérdeles que esta es una práctica que les ayudará a mejorar sus habilidades académicas, entre otros beneficios. El tiempo diario que dediquen a la lectura puede aumentar paulatinamente: empezar leyendo 15 minutos diarios, luego 30, luego una hora, etc.



Leer no consiste en la simple traducción de los símbolos o letras de un texto dado, sino en captar y comprender su significado, descubriendo y valorando la información escrita. Lograr interpretar un escrito (siendo capaces de expresarlo en tu propio vocabulario) es la pretensión de esta sesión, al tiempo que ejercitas una técnica cuyo aprendizaje es indispensable dentro y fuera del contexto escolar.



Leer no consiste en la simple traducción de los símbolos o letras de un texto dado, sino en captar y comprender su significado, descubriendo y valorando la información escrita. Lograr interpretar un escrito (siendo capaces de expresarlo en tu propio vocabulario) es la pretensión de esta sesión, al tiempo que ejercitas una técnica cuyo aprendizaje es indispensable dentro y fuera del contexto escolar.



Leer no consiste en la simple traducción de los símbolos o letras de un texto dado, sino en captar y comprender su significado, descubriendo y valorando la información escrita. Lograr interpretar un escrito (siendo capaces de expresarlo en tu propio vocabulario) es la pretensión de esta sesión, al tiempo que ejercitas una técnica cuyo aprendizaje es indispensable dentro y fuera del contexto escolar.



Leer no consiste en la simple traducción de los símbolos o letras de un texto dado, sino en captar y comprender su significado, descubriendo y valorando la información escrita. Lograr interpretar un escrito (siendo capaces de expresarlo en tu propio vocabulario) es la pretensión de esta sesión, al tiempo que ejercitas una técnica cuyo aprendizaje es indispensable dentro y fuera del contexto escolar.



Leer no consiste en la simple traducción de los símbolos o letras de un texto dado, sino en captar y comprender su significado, descubriendo y valorando la información escrita. Lograr interpretar un escrito (siendo capaces de expresarlo en tu propio vocabulario) es la pretensión de esta sesión, al tiempo que ejercitas una técnica cuyo aprendizaje es indispensable dentro y fuera del contexto escolar.





Lectura comprensiva

A la hora de enfrentarnos a un texto, debemos dar una serie de pasos:

1. **Prelectura o lectura exploratoria:** consiste en hacer una primera lectura rápida para enterarnos de qué se trata. En este primer paso, conseguiremos:
 - Un conocimiento rápido del tema.
 - Formar el esquema general del texto donde insertaremos los datos más concretos obtenidos en la segunda lectura.
 - Comenzar el estudio de una manera suave de manera que vayamos entrando en materia con más facilidad.
 - Además, puede servirte también para dar un vistazo a tus apuntes antes de ir a clase y así conectar antes con la explicación de la profesora o profesor, lo que te facilitará atender y enterarte del tema.
 - Poner de manifiesto tus dudas que aclararás en clase y tomar los apuntes con más facilidad.
2. **Lectura comprensiva:** que consiste en volver a leer el texto, pero más despacio, párrafo a párrafo, reflexionando sobre lo que leemos. De esta manera, entenderás mejor el tema por estudiar, por lo que te será mucho más fácil asimilar y aprender.
3. **Ampliar vocabulario:** es necesario que trabajes con sinónimos y antónimos. Busca en el diccionario las palabras que no conozcas.

MEJORA DE LA COMPRESIÓN LECTORA

EPL2R es un método, más que de una técnica, de mejora de la comprensión lectora. El método EPL2R responde a un estilo más minucioso y detallado de la lectura que puedes usar como método de estudio. 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 va el texto antes de ponernos a trabajar en él. Haz una primera lectura rápida para tomar una pequeña idea de qué va.
- **PREGUNTAS:** en esta fase, nos planteamos una serie de preguntas fundamentales acerca del texto que creemos que tenemos que saber 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 con el ritmo propio de cada quien, haciendo una lectura general 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, aquí introduciríamos el subrayado, las notas al margen, etc.
- **RESPUESTAS:** una vez terminada la lectura analítica anterior, pasa a contestar las preguntas que te planteabas anteriormente y, si es necesario, hazte alguna pregunta más específica, concreta o puntual sobre el texto y su contenido.
- **REVISIÓN:** consiste en una lectura rápida para revisar el texto o tema leído. Se ven los puntos que no quedaron claros y se completan las respuestas. Aquí, en una sesión de estudio, introduciríamos los esquemas y resúmenes.



Práctica #1

GUATEMALA HA REDUCIDO EN UN 50 % LA DEFORESTACIÓN

El Consejo Nacional de Áreas Protegidas (Conap) dio a conocer que Guatemala ha reducido en un 50 % la deforestación en el período del 2006 al 2010.

Según la información proporcionada por el Conap, el Mapa de Cambio de Uso de la Tierra 2001-2010 establece que al comparar la deforestación ocurrida entre 2001 y 2006, con la del período entre el 2006 y el 2010, esta se ha reducido aproximadamente a la mitad.

En el primer lapso (2001-2006), se deforestaron unas 286 mil 735 hectáreas forestales, en tanto que en el segundo (2006-2010), se perdieron 141 mil 92 hectáreas.

Aunque la tasa neta nacional de deforestación se sitúa aproximadamente en 1 % anual, su tendencia es a la baja.

El Sistema Guatemalteco de Áreas Protegidas (Sigap) con sus 328 áreas protegidas resguarda alrededor del 54 % del total de la cobertura boscosa del país, lo que ha sido clave en la conservación de los bosques, al igual que los programas de incentivos forestales del Instituto Nacional de Bosques (INAB), señala el comunicado de Conap.

Los datos son dados a conocer en el marco del Día Mundial de la Tierra, que se conmemora cada 22 de abril desde 1972 por disposición de Naciones Unidas. Este año, dicho organismo global realiza un llamado a los estados miembros para asumir el liderazgo y realizar “finalmente un tratado vinculante sobre el cambio climático”.

HAY 3.6 MILLONES DE HECTÁREAS DE BOSQUES

Anualmente los bosques guatemaltecos capturan alrededor de 510 mil 999 toneladas de dióxido de carbono, gracias a su extensión de aproximadamente 3.6 millones de hectáreas, de las cuales, 2.2 millones están en la Reserva de la Biósfera Maya, al norte del país, fronterizo con México y Belice.

El 34.7 % del territorio nacional es bosque, en tanto que el 37.6 % es agrícola. El 0.98 % del país son humedales y 1.64 % cuerpos de agua. 549 mil 699 hectáreas pasaron de ser agrícolas a ser forestales entre 2001 y 2010. En total, Guatemala posee 10 millones 888 mil 900 hectáreas de territorio.

La conclusión surge derivado del análisis de dos instrumentos: el Mapa de Cambios de Uso de la Tierra 2001-2010 y el Mapa de Bosques y Uso de la Tierra 2012, los cuales son una de las mejores radiografías forestales de Guatemala; dichos documentos fueron elaborados por expertos del Consejo Nacional de Áreas Protegidas (Conap) que a su vez forman parte del Grupo Interinstitucional de Monitoreo de Bosques y Uso de la Tierra (GIMBUT).

Según el director de Sistemas de Información Geográfica del Conap, Adalberto López, para realizar esos mapas se utilizaron 256 imágenes de alta resolución tomadas por la constelación RapidEye, que fueron donadas.

Byron Rolando Vásquez. (2015). Prensa Libre. Recuperado de: <https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/guatemala-ha-reducido-en-un-50-la-deforestacion/>



Práctica #2

En este ejercicio, vamos a comprobar tu velocidad lectora. Tendrás que leer el siguiente texto lo más rápido que puedas, sin cometer errores y teniendo en cuenta que debes comprender lo que lees para poder contestar a unas preguntas que te haremos al final de la lectura. Tu tutora o tutor a te dará la señal para empezar la lectura.

Ajustó las amarras de los remos a los toletes y echándose adelante contra los remos empezó a remar, saliendo del puerto en la oscuridad. Había otros botes de otras playas que salían a la mar y el viejo sentía sumergirse las palas de los remos y empujar, aunque no podía verlos ahora que la luna se había ocultado detrás de las lomas.

A veces alguien hablaba en un bote. Pero en su mayoría los botes iban en silencio, salvo por el rumor de los remos. Se desplegaron después de haber salido de la boca del puerto y cada uno se dirigió hacia aquella parte del océano donde esperaba encontrar peces. El viejo sabía que se alejaba mucho de la costa y dejó atrás el olor a tierra y entró remando en el limpio olor matinal del océano. Vio la fosforescencia de los sargazos en el agua mientras remaba sobre aquella parte del océano que los pescadores llaman el gran hoyo porque se producía una súbita hondonada de setecientas brazas, donde se congregaba toda suerte de peces debido al remolino que hacía la corriente contra las escabrosas paredes del lecho del océano. Había aquí concentraciones de camarones y peces de carnada y a veces manadas de calamares en los hoyos más profundos y de noche se levantaban a la superficie donde todos los peces merodeadores se cebaban en ellos.

En la oscuridad el viejo podía sentir venir la mañana y mientras remaba oía el tembloroso rumor de los peces voladores que salían del agua y el siseo que sus rígidas alas hacían surcando el aire en la oscuridad. Sentía una gran atracción por los peces voladores que eran sus principales amigos en el océano. Sentía compasión por las aves, especialmente las pequeñas, delicadas y oscuras golondrinas de mar que andaban siempre volando y buscando y casi nunca encontraban, y pensó: las aves llevan una vida más dura que nosotros, salvo las de rapiña y las grandes y fuertes. ¿Por qué habrán hecho pájaros tan delicados y finos como esas golondrinas de mar cuando el océano es capaz de tanta crueldad? El mar es dulce y hermoso. Pero puede ser cruel, y se encoleriza tan súbitamente, y esos pájaros que vuelan picando y cazando, con sus tristes vocecillas son demasiado delicados para la mar.

Decía siempre la mar. Así es como le dicen en español cuando la quieren. A veces los que la quieren hablan mal de ella, pero lo hacen siempre como si fuera una mujer.

Algunos de los pescadores más jóvenes, los que usaban boyas y flotadores para sus sedales y tenían botes de motor comprados cuando los hígados de tiburón se cotizaban altos, empleaban el artículo masculino, le llamaban el mar. Hablaban del mar como de un contendiente o un lugar, o aun un enemigo. Pero el viejo lo concebía

siempre como perteneciente al género femenino y como algo que concedía o negaba grandes favores, y si hacía cosas perversas y terribles era porque no podía remediarlo. La luna, pensaba, le afectaba lo mismo que a una mujer.

Remaba firme y seguidamente y no le costaba un esfuerzo excesivo porque se mantenía en su límite de velocidad y la superficie del océano era plana, salvo por los ocasionales remolinos de la corriente. Dejaba que la corriente hiciera un tercio de su trabajo y cuando empezó a clarear vio que se hallaba ya más lejos de lo que había esperado estar a esa hora.

“Durante una semana -pensó-, he trabajado en las profundas hondonadas, y no hice nada. Hoy trabajaré allá donde están las manchas de bonitos y albacaras y acaso haya un pez grande con ellos”.

Antes de que se hiciera realmente de día había sacado sus carnadas y estaba derivando con la corriente. Un cebo llegaba a una profundidad de cuarenta brazas. El segundo a sesenta y cinco y el tercero y el cuarto descendían allá hasta el agua azul a cien y ciento veinticinco brazas.

Cada cebo pendía cabeza abajo con el asta o tallo del anzuelo dentro del pescado que servía de carnada, sólidamente cosido y amarrado; toda la parte saliente del anzuelo, la curva y el garfio, estaba recubierta de sardinas frescas. Cada sardina había sido empalada por los ojos, de modo que hacían una semiguirnalda en el acero saliente.

No había ninguna parte del anzuelo que pudiera dar a un gran pez la impresión de que no era algo sabroso y de olor apetecible.

(Ernest Hemingway “El viejo y el mar” Booket)

FÓRMULA PARA CALCULAR LA VELOCIDAD LECTORA:

$$\frac{\text{Nº de palabras leídas por cada uno}}{\text{Tiempo en segundos (un minuto tiene 60 segundos)}}$$

Multiplicar por 60 para convertir en palabras por minuto.

Para calcular la velocidad lectora, se divide el número de palabras por el número de segundos empleados. Con el fin de transformarla en palabras por minuto se multiplica por 60. El texto anterior contiene 734 palabras.



Práctica #3

COMPRENSIÓN DE LECTURA

Subraya la respuesta correcta de cada pregunta.

1. ¿Qué vio en el agua mientras remaba sobre aquella parte del océano que los pescadores llaman el gran hoyo?

- a) Los peces voladores
- b) La fosforescencia de los sargazos
- c) Las delicadas y oscuras golondrinas
- d) Algunos pescadores más jóvenes

2. ¿Cuánto medía el gran hoyo que se producía por la súbita hondonada?

- a) Quinientas brazas
- b) Seiscientas brazas
- c) Setecientas brazas
- d) Ochocientas brazas

3. ¿Qué oía el viejo mientras remaba?

- a) El rumor de las gaviotas
- b) El rumor de los peces voladores
- c) El rumor de las delicadas y oscuras golondrinas
- d) El soplo del viento sobre el mar

4. ¿Por qué sentía gran atracción el viejo?

- a) Por las delicadas y oscuras golondrinas

- b) Por las aves pequeñas
- c) Por los movimientos del mar
- d) Por los peces voladores

5. ¿Cuándo se desplegaron los barcos?

- a) En la gran hondonada
- b) Cuando se alejaron de la Costa
- c) Después de salir de la boca del puerto
- d) En alta mar

6. ¿Qué animales se congregaban en el remolino que hacía la corriente?

- a) Peces de todas clases
- b) Tiburones
- c) Boquerones y sardinas
- d) Camarones y peces de carnada

7. ¿Qué se preguntaba el viejo?

- a) ¿Por qué habría tantos peces voladores?
- b) ¿Por qué habrían hecho pájaros tan delicados?
- c) ¿Por qué el mar está en calma?
- d) ¿Por qué se producía el hoyo?

8. ¿Qué nombre usaban los pescadores más jóvenes para llamar al océano?

- a) El mar
- b) Los mares
- c) La mar
- d) Mar

9. ¿Cuánta parte de su trabajo dejaba el viejo que hiciera la corriente?

- a) Un cuarto
- b) Un tercio
- c) Un quinto
- d) Un sexto

10. ¿Dónde había trabajado el viejo durante la semana?

- a) En el lugar donde estaban las manchas de bonito y albacaras
- b) En las profundas hondonadas
- c) Dentro del bote
- d) En alta mar

EVALUACIÓN DE LA LECTURA

Nivel alto >180 y entre 8 y 10 cuestiones acertadas

Nivel medio 140-179 y entre 5 y 7 cuestiones acertadas

Nivel bajo 110-139 y entre 3 y 4 cuestiones acertadas

Muy bajo <110 y entre 0 y 2 cuestiones acertadas

Soluciones a las cuestiones de comprensión de la lectura:

1. b 2. c 3. b 4. c 5. b 6. c 7. b 8. a 9. b 10. b



Sesión 9: Técnica del subrayado

“El subrayado es la técnica de estudio por antonomasia. Todos a lo largo de nuestra vida, tanto profesional como académica, hemos recurrido a esta técnica para desglosar ideas de un texto aun sin saber muy bien cuáles destacar, realizándolo de forma rápida y sin lectura previa. Aunque parece muy evidente la tarea de subrayar, ya que todos lo hacemos, la finalidad o el método de realización no están claros, pues en numerosas ocasiones recurrimos a la intuición para dicho subrayado”.

INDICADORES

- Conoce la técnica de trabajo intelectual del subrayado.
- Reconoce las ventajas de la utilización de esta técnica.
- Aplica la técnica del subrayado a distintos textos.

INTRODUCCIÓN

1. **Actividad rompe hielo: yo llevaré para la fiesta...**
Debe haber un dirigente de la actividad, que puede ser una profesora o profesor o una alumna o alumno. Se parará al frente y dirá que habrá una fiesta y que, para entrar, deberá colaborar con algo. Luego, dirá qué va a llevar, pero el nombre de lo que llevará para la fiesta debe iniciar con la letra del nombre del participante. Por ejemplo: “Yo, Fabiola, llevaré flautas” o “Yo, Andrés, llevaré arándanos”. Por supuesto, esta clave no será revelada al resto de compañeros, sino que deberán ir descubriendo. Si algún alumno que se llama Santiago dice que llevará dulces, se le indica que no se le puede invitar, sin explicarle por qué.
2. Explicar los objetivos de la sesión.
3. Repartir a cada estudiante un resaltador o marcador de color pastel.
4. Agrupar a las alumnas y los alumnos en tríos o parejas para repartirles una lectura.

DESARROLLO

1. Por parejas o tríos, leerán el documento informativo sobre el subrayado.
2. Una vez terminada la lectura, se comenta en grupo el contenido del subrayado. La facilitadora o el facilitador modera esta parte y hace preguntas: ¿Qué comprendieron de la lectura? ¿Les suena familiar? ¿Ellos subrayan cuando leen un documento? ¿Cuáles son las ventajas de subrayar una lectura?

3. Se entrega el documento para subrayar a cada estudiante con el fin de que trabaje individualmente en el texto de la práctica.
4. Realizará la práctica con el texto 1 durante 10 minutos y la facilitadora o el facilitador proyectará las respuestas.
5. Realizará la práctica con el texto 2 durante 10 minutos y la facilitadora o el facilitador proyectará las respuestas.
6. Realizará la práctica con el texto 3 durante 10 minutos y la facilitadora o el facilitador proyectará las respuestas.
7. La facilitadora o el facilitador deberá preparar una presentación digital con las respuestas de todas las prácticas y los textos que se subrayarán.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

1. Cañonera y computadora
2. Presentación digital
3. Carpeta del curso
4. Resaltadores o marcadores para subrayar
5. Copias de los textos para prácticas por estudiante

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Procure que las y los estudiantes utilicen el diccionario para comprender las palabras que desconoce.

En el apéndice 2, encontrará otras lecturas para practicar el subrayado. Compártalas con las alumnas y los alumnos. Puede dejar de tarea dos o tres textos y retomar sus respuestas en la próxima sesión. También puede asignar esta tarea a quienes más dificultades muestran.

Recuerde que el uso del diccionario es de vital importancia. Exhorte a sus estudiantes a llevar uno cuando trabajen para buscar aquellas palabras cuyo significado desconocen y, así, ampliar su vocabulario.



Ficha para imprimir por parejas o tríos

Técnica del subrayado

¿Qué es subrayar?

Es destacar mediante un trazo (líneas, rayas u otras señales) las frases esenciales y palabras claves de un texto.

¿Cuáles son las ventajas de un subrayado?

- Convierte la tarea en un estudio activo.
- Reduce el tiempo en el repaso de la información.
- Facilita el estudio posterior y la memorización comprensiva.
- Mejora la concentración en el estudio.
- Hace manejable la cantidad de información.
- Destaca lo principal sobre lo accesorio.
- Se convierte en un paso previo a otras técnicas.

¿Cómo hacer el subrayado?

El subrayado debe realizarse una vez que hemos localizado las ideas importantes y lo accesorio.

Por ello, antes de realizar el subrayado, es preciso realizar los siguientes pasos:

- El primer paso para la realización del subrayado de un texto consiste en anticipar la información que pueda contener. Se trata conocer el título, los subtítulos, analizar los gráficos, esquemas, mapas, fotografías, etc., que acompañan a un texto. En muchos casos, este análisis nos proporciona mucha información. Este paso no requiere mucho tiempo puesto que se trata de un simple vistazo.
- A continuación, realizamos una lectura del texto, de forma comprensiva, sin detenerse en detalles, con el fin de obtener una información global sobre el mismo, localizando los aspectos más destacables. Puede hacerse necesaria una segunda lectura para comprender globalmente el texto. En este paso, conviene hacerse preguntas sobre lo que trata dicho texto. Como consecuencia de esta lectura, conviene subrayar palabras clave (títulos y subtítulos).
- En el tercer paso, se procede a un análisis detallado de cada uno de los párrafos que componen el texto. En esta fase, se trata de distinguir la idea principal de lo accesorio. Una vez localizada la idea principal, aquella que responde al sentido general del párrafo, podemos destacarla mediante un signo de realce. Es importante escribir un título para cada párrafo que

resuma la idea general del mismo. Este título debe ser corto, incluso es recomendable que sea una palabra.

- Por último, pueden subrayarse algunas ideas secundarias, algún dato de interés, algún ejemplo significativo, pero sin olvidar que el texto no puede tener subrayado en exceso. Se recomienda que no pase de un tercio del total del texto como término medio. El exceso de subrayado oscurece y añade confusión al escrito, con lo que conseguimos lo contrario de lo que se pretende. Como norma general, en los ejercicios de iniciación, lo mejor es subrayar una idea principal por párrafo.

¿Por qué es conveniente subrayar?

- Llegamos con rapidez a la comprensión de la estructura y organización de un texto.
- Ayuda a fijar la atención.
- Favorece el estudio activo y el interés por captar lo esencial de cada párrafo.
- Se incrementa el sentido crítico de la lectura porque destacamos lo esencial de lo secundario.
- Una vez subrayado, podemos avanzar mucho en poco tiempo.
- Es condición indispensable para confeccionar esquemas y resúmenes.
- Favorece la asimilación y desarrolla la capacidad de análisis y síntesis.

¿Cuándo se debe subrayar?

- Nunca en la primera lectura, porque podríamos subrayar frases o palabras que no expresen el contenido del tema.
- Las personas que están muy entrenadas en lectura comprensiva deberán hacerlo en la segunda lectura.
- Las personas menos entrenadas, deben hacerlo en una tercera lectura.
- Cuando conocemos el significado de todas las palabras en sí mismas y en el contexto en que se encuentran expresadas.

Tipos de subrayado

Aunque el subrayado es una tarea que debe adquirir un estilo personal, podemos hablar de unas variedades o formas de esta técnica. Estos tipos no se excluyen, sino que son complementarios y pueden usarse simultáneamente.

A) LINEAL: se hace trazando líneas bajo las palabras. Algunos autores aconsejan trazar dos líneas bajo las frases importantes y una bajo las secundarias. También se pintan círculos o rectángulos para resaltar autores, fechas o datos importantes.

B) ESTRUCTURAL: se trata de hacer anotaciones al margen, rayas verticales para resaltar varias líneas, palabras que resumen una idea, asteriscos, flechas, guiones. Todo esto como resultado de un preesquema en el mismo texto subrayado.

C) DE REALCE: consiste en destacar las dudas, aclaraciones, puntos de interés, ideas claves... Para hacerlo, se suele utilizar el margen derecho para colocar palabras, interrogaciones, paréntesis o asteriscos.



Práctica individual

Texto 1

LOS COMPONENTES DE LA SANGRE

La sangre humana es un líquido denso de color rojo. Está formada por el plasma sanguíneo, los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

- * El plasma sanguíneo es un líquido constituido por un 90 por 100 de agua y un 10 por 100 de otras sustancias, como azúcares, proteínas, grasas, sales minerales, etc.
- * Los glóbulos rojos o eritrocitos son células de color rojo capaces de captar gran cantidad de oxígeno. En cada milímetro cúbico de sangre, existen entre cuatro y cinco millones de eritrocitos. Esta enorme abundancia hace que la sangre tenga un color rojo intenso.
- * Los glóbulos blancos o leucocitos son células sanguíneas mucho menos abundantes que los eritrocitos. Hay un leucocito por cada 600 eritrocitos. Los glóbulos blancos tienen una función defensiva frente a las infecciones.
- * Las plaquetas son fragmentos de células sin núcleo. Hay unas 250,000 plaquetas por milímetro cúbico de sangre, y su función es la coagulación de la sangre.

Texto 2

LOS ROMANCES

Uno de los géneros más abundantes de nuestra literatura son los romances. Los hay de todas las épocas. Desde el punto de vista cronológico, los romances se dividen en:

Romances viejos: casi todos son anónimos. Hoy está generalmente admitido que proceden de los cantares de gesta; los episodios más interesantes de los largos cantares de gesta fueron cantados independientemente del resto del cantar por los juglares. El verso épico monorrimo se rompe y da origen a los versos octosílabos con rima asonante en los pares.

Los romances viejos aparecen a partir del siglo XIV. Los temas de estos romances generalmente son históricos, en torno a prestigiosas figuras de la historia nacional (El Cid, el Rey Rodrigo, los Infantes de Lara, Fernán González, etc.). Se agrupan formando ciclos de romances. Otros romances tratan de episodios de la Reconquista: son los romances fronterizos. Hay romances inspirados por las hazañas de los caballeros franceses de la corte de Carlomagno (Roldán, Carlomagno, etc.), son los romances carolingios.

Existen también romances novelescos y líricos, cuyo tema no está tomado de la historia o la épica tradicional. (Brunet 1988, pág.178)



Texto 3

DIGESTIÓN INTESTINAL

En el duodeno, el quimo recibe tres jugos que completarán la transformación en sustancias asimilables; dichos jugos son el pancreático, el intestinal y la bilis. Cada jugo se encarga de realizar alguna de las muchas transformaciones necesarias; así, la bilis -de la que diariamente segregamos alrededor de mil centímetros cúbicos- actúa principalmente sobre las grasas.

Poco a poco, el primitivo bolo alimenticio se ha transformado en una papilla, que en el intestino recibe el nombre de quilo; las vellosidades intestinales se encargan de absorber del quilo las sustancias que se han convertido en asimilables.

Las sustancias no absorbidas pasan al intestino grueso, donde permanecen entre 10 y 20 horas; durante este tiempo, actúa la denominada flora microbiana; las bacterias que forman dicha flora finalizan la labor transformadora. Finalizada esta, solo queda por realizar la defecación, expulsión de los excrementos por el ano. (Brunet 1988, pág.182)

Universidad de Extremadura. (2018). Recuperado de: <https://biblioguias.unex.es/c.php?g=572102&p=3944888>



“El esquema es una herramienta que permite, después de leer un texto y subrayarlo, organizar y estructurar las ideas contenidas en él, ordenándolas y clasificándolas”.

INDICADORES

- Esquematiza la información.
- Integra todas las técnicas aprendidas.

INTRODUCCIÓN

1. La facilitadora o el facilitador proyectará diferentes imágenes de tipos de esquemas para organizar información. Pedirá a las alumnas y los alumnos que vayan comentando qué tipo de esquema ejemplifica cada imagen: cuadro comparativo, mapa mental, cuadro sinóptico, etc.
2. Comenta los objetivos de la sesión y las ventajas de la utilización de la técnica del esquema.
3. Se exponen las características y los distintos tipos de esquemas con apoyo en la presentación del material digital que se llama Esquemas.

DESARROLLO

1. La o el estudiante tomará los textos de la práctica de la sesión anterior y sus respuestas de su carpeta. Deberá elegir uno de los tres textos.
2. La facilitadora o el facilitador agrupará a las alumnas y los alumnos en tríos y les pedirá que recorten círculos o cuadrados en hojas de colores. Deben elegir dos colores y cortar todas las figuras solo en esos dos colores.
3. En las figuras de un color, deberán anotar las ideas principales y en las del otro color, las ideas secundarias. Estas ya están seleccionadas de los textos anteriores y ya tendrán la mitad del trabajo hecho, solo para trasladarlas a los papeles de colores.
4. Por grupo, deberán organizar la información de forma gráfica. Harán uso de líneas que vayan uniendo conceptos y definiciones.

5. Una vez terminado el trabajo, pasarán a exponer sus esquemas por grupos.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

6. Cañonera y computadora
7. Presentación digital
8. Carpeta del curso
9. Caja de herramientas
10. Papelógrafos
11. Hojas de colores
12. Tijeras
13. Goma

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Uno de los esquemas más divertidos para trabajar con jóvenes estudiantes y adultos es el mapa mental. Este incluye imágenes, palabras, títulos, definiciones, etc. Es uno de los esquemas más creativos que existe, pues las posibilidades de color, formas y dibujos son infinitas. En el apéndice 3, encontrará una herramienta digital muy útil, fácil y divertida de usar. Esta se completa de forma digital y propicia el trabajo colaborativo, pues varias alumnas y alumnos pueden completar un mapa mental al mismo tiempo. Usted encontrará la dirección de esta herramienta llamada Popplet y un instructivo para su uso.

 $f(x)$  x^2 $x-y$



El esquema

¿Qué es?

El esquema es una representación gráfica estructurada, jerarquizada y simplificada que pretende condensar las ideas más importantes de un texto y la dependencia entre ellas.

¿Cuáles son las ventajas del esquema?

- Aumenta el interés y la concentración en el estudio al potenciar un estudio activo.
- Favorece la memorización comprensiva de los contenidos.
- Estructura las ideas del tema de forma lógica, por lo que facilita la comprensión (los datos aislados e incomprensidos se retienen mal).
- Las ideas importantes y su estructuración se leen en un “solo golpe de vista”, por lo que favorece la memoria visual y la capacidad de recuerdo.
- Desarrolla la capacidad de síntesis al conseguir una visión de conjunto del tema.
- Se produce un importante ahorro de tiempo al memorizar por primera vez y al realizar los repasos.

¿Qué tipos de esquemas podemos utilizar?

No todos los textos son iguales. Su estructura varía de unos a otros. Por consiguiente, los esquemas deben ser diferentes. A continuación, describimos los diferentes tipos de esquemas y su aplicación a textos concretos.

Atención: antes de hacer un esquema, subraya el texto, haciendo anotaciones en los márgenes. No utilices más de una hoja para visualizarlo en “un todo”. Utiliza frases cortas (estilo telegrama).

ESQUEMA LINEAL

Muy útil para textos que establecen pocas subdivisiones entre sus contenidos.

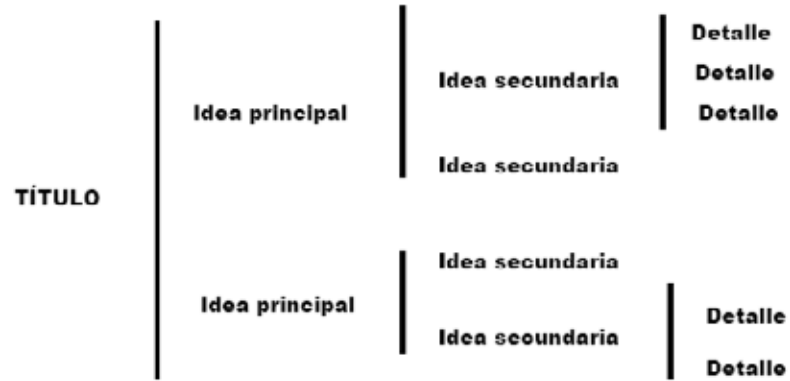
Decimal	Letras	Signos
TÍTULO. 1. Idea principal. 1.1. Idea secundaria. 1.1.1. Detalle. 1.1.2. Detalle. 1.1.3. Detalle. 1.2. Idea secundaria. 1.3. Idea secundaria. 2. Idea principal. 2.1. Idea secundaria. 2.1.1. Detalle. 2.1.2. Detalle.	TÍTULO. a. A. Idea principal. b. Idea secundaria. Detalle. Detalle. Detalle. b. Idea secundaria. c. Idea secundaria. B. Idea principal. a. Idea secundaria. Detalle. Detalle.	TÍTULO. - Idea principal. + Idea secundaria. Detalle. Detalle. Detalle. + Idea secundaria. + Idea secundaria. - Idea principal. a. Idea secundaria. Detalle. Detalle.



ESQUEMA GRÁFICO

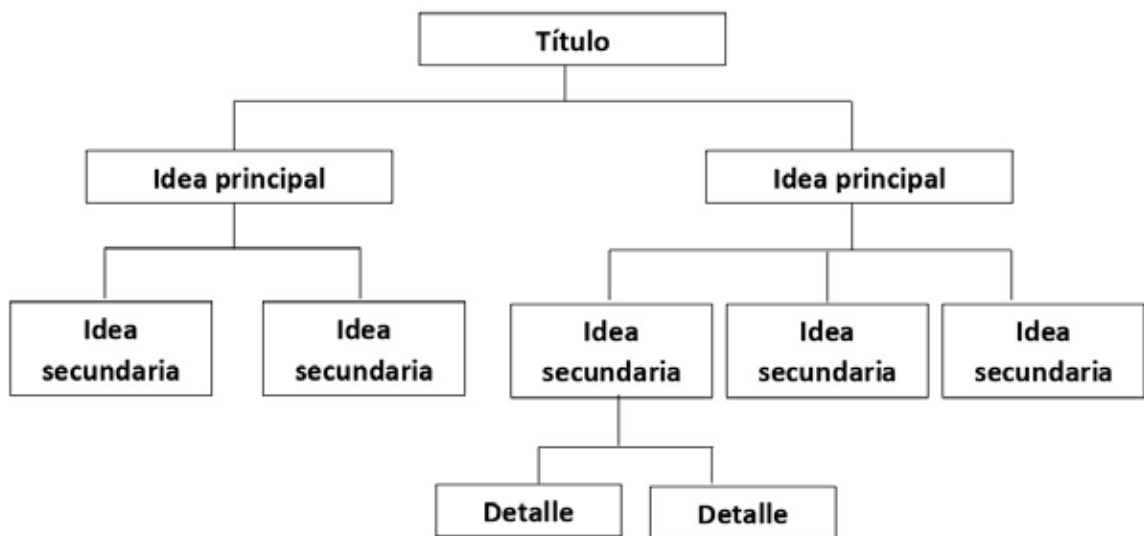
Esquema de llaves

Muy útil para ver las relaciones entre las distintas ideas cuando se trate de textos que no desarrollen muchas ideas secundarias y datos.



DIAGRAMA

Muy útil cuando se trata de textos en los que se pone de manifiesto el desarrollo de un proceso, la evolución de un concepto y sus interrelaciones.





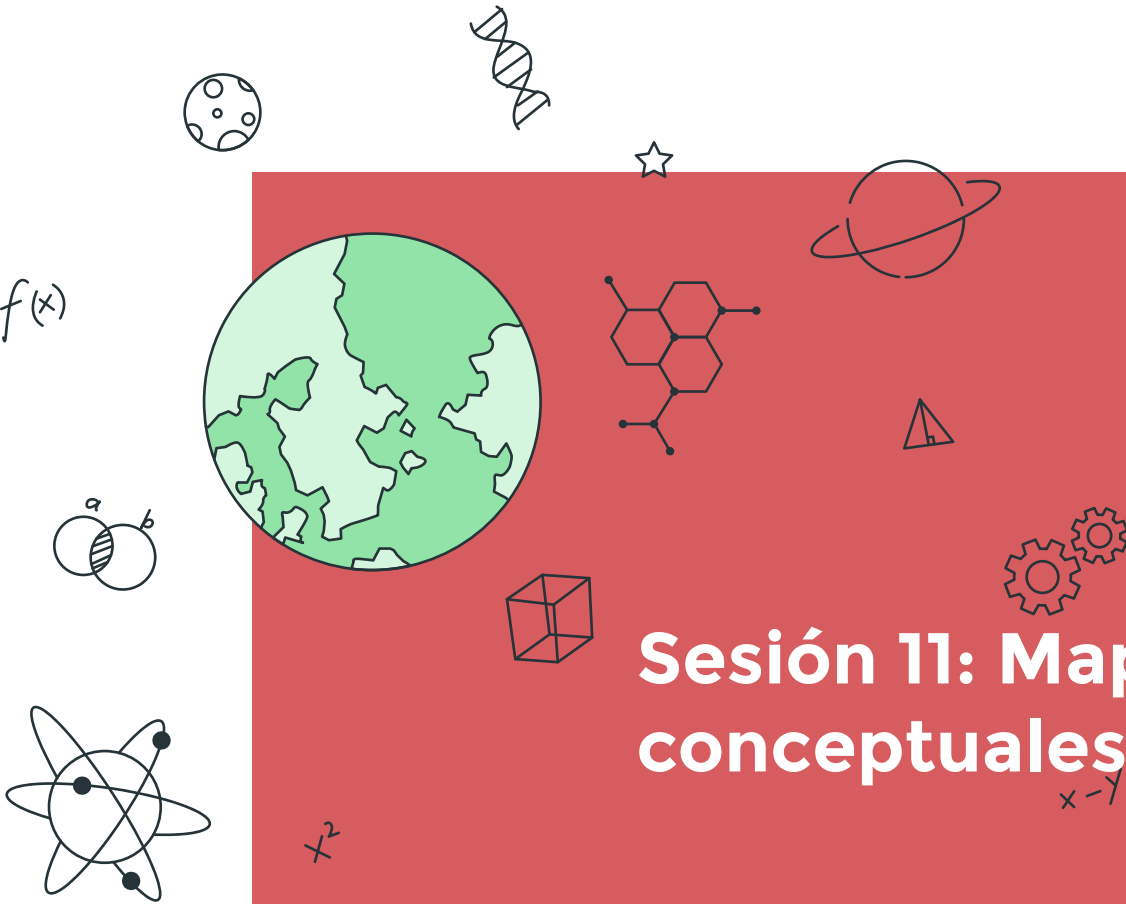
Cuadro sinóptico

Muy útil cuando se trata de textos en los que hay que comparar distintos contenidos, elementos o informaciones.

	CONTENIDO 1	CONTENIDO 2	CONTENIDO 3
Característica 1			
Característica 2			
Característica 3			
Característica 4			

Recuperado de:

<https://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/.../Utilización...esquema.../dfd238d5-bb>



Sesión 11: Mapas conceptuales

“El mapa conceptual es una técnica usada normalmente para dar una sinopsis de un tema en concreto. El uso de mapas conceptuales permite organizar y comprender ideas de manera significativa según el tema seleccionado”.

INDICADORES

- Descubre la importancia de realizar mapas conceptuales como ayuda al estudio.
- Elabora mapas conceptuales.
- Aplica mapas conceptuales de forma práctica.

INTRODUCCIÓN

1. Gimnasia cerebral: imágenes gestálticas
2. La facilitadora o el facilitador deberá realizar la búsqueda de imágenes gestálticas. Proyectará algunas imágenes y les pedirá a las alumnas y los alumnos que describan lo que ven.
3. La facilitadora o el facilitador puede hacer referencia a los esquemas de la sesión anterior y aclarar que los mapas conceptuales son un tipo de esquemas con algunas características principales.
4. La facilitadora o el facilitador deberá preparar una presentación digital con ejemplos de mapas conceptuales. Proyectar o mostrar diferentes tipos de mapas conceptuales.

DESARROLLO

1. Se dará la teoría de lo que significa, las partes y los pasos que se deben seguir para la elaboración de los mapas conceptuales. Utilizar la presentación que se ha preparado con el tema de mapas conceptuales.
2. En el caso de los pasos para elaborar un mapa conceptual, la presentación guía el proceso y da el tema. Como la presentación será proyectada, todas las alumnas y los alumnos se agruparán para seguir estos pasos y elaborar, en conjunto, un mapa conceptual.

3. Se sugiere que la facilitadora o el facilitador los guíe a un espacio amplio para trabajar en grupo y que utilicen hojas de colores para hacerlo más vistoso.

Para cerrar la sesión, se les informará a las y los estudiantes que deben elegir un tema sobre cualquier curso y llevarlo en mente para realizar un mapa conceptual de forma individual.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

4. Cañonera y computadora
5. Presentación digital
6. Carpeta del curso
7. Hojas de colores
8. Marcadores de colores

$f(x)$ ALGUNAS RECOMENDACIONES

El tema que las alumnas y los alumnos lleven puede ser relacionado con alguna otra materia de la que reciban clases. Motívelos a que utilicen el contenido que se les está dificultando o del que tengan una prueba cercana.

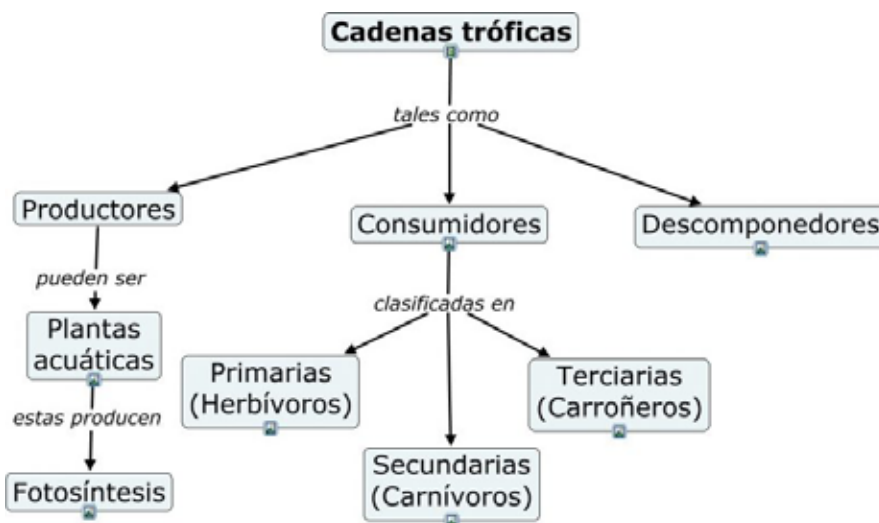
 x^2 $x-y$



Ejemplos de mapas conceptuales



Recuperado de: <http://blog.metodoconsultores.com/mapas-conceptuales/>



Recuperado de: <https://concepto.de/mapa-conceptual/>



Los mapas conceptuales

La elaboración de mapas conceptuales es una técnica para el aprendizaje significativo. Estos mapas sirven para precisar el significado de los conceptos y, por tanto, para descubrir las relaciones entre ellos. De este modo, se puede realizar un aprendizaje natural y adecuado a la trama de relaciones existentes entre los diversos elementos del entorno. Permiten exponer los contenidos de modo sistemático y claro, evitando saltos que dificultan el aprendizaje. Al utilizar esta técnica, las alumnas y los alumnos construyen sus conocimientos de modo progresivo, ordenado y significativo. Es un instrumento muy útil para el repaso y la profundización de los contenidos. Su expresión gráfica facilita la actividad de repasar y recordar los conocimientos adquiridos.

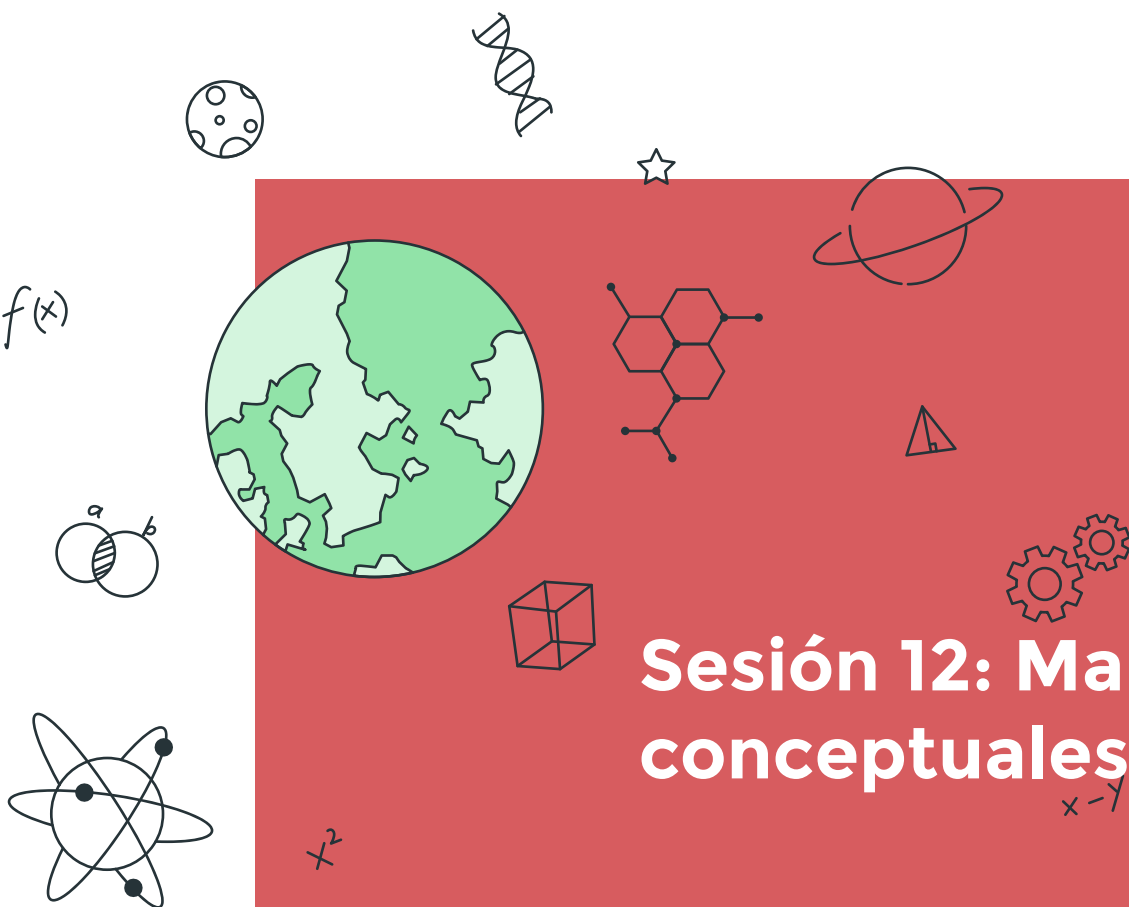
ELABORACIÓN DE NUESTRO MAPA CONCEPTUAL

Pasos por seguir:

1. Leemos el texto de forma atenta y comprensiva.
2. Rodeamos con una elipse o rectángulo los conceptos y subrayamos las palabras de enlace que los une.
3. Escribimos todos los conceptos.
4. Los jerarquizamos del más inclusivo al menos inclusivo, del más general al más particular.
5. Construimos el mapa conceptual teniendo en cuenta que:
 - Se trata de formar proposiciones: concepto-enlace-concepto.
 - Las palabras enlace se sitúan en las líneas o flechas.
 - El concepto más inclusivo debe aparecer arriba.
 - Se pueden (y deben) utilizarse conexiones cruzadas.

Pasos para realizar un mapa conceptual

- Paso 1: define el tema de tu mapa conceptual.
- Paso 2: recopila toda la información necesaria.
- Paso 3: sintetiza y prioriza la información.
- Paso 4: crea una lista de conceptos.
- Paso 5: conecta las ideas.
- Paso 6: revisa tu mapa.



Sesión 12: Mapas conceptuales II

“Un mapa conceptual es una herramienta de aprendizaje basada en la representación gráfica de un determinado tópico a través de la esquematización de los conceptos que lo componen. Estos conceptos son escritos de forma jerárquica dentro de figuras geométricas, como óvalos o rectángulos, que se conectan entre sí a través de líneas y palabras de enlace”.

INDICADORES

- Descubre la importancia de realizar mapas conceptuales como ayuda al estudio.
- Elabora mapas conceptuales.
- Aplica mapas conceptuales de forma práctica.

INTRODUCCIÓN

1. Activación de conocimientos previos: la lechuga
2. La facilitadora o el facilitador pasa una pelota que tiene algunas hojas pegadas con preguntas escritas (las preguntas ya están en este documento solo para recortar y pegar sobre la pelota). Esta debe pasar por todas las alumnas y los alumnos mientras la facilitadora o el facilitador toca una pandereta o hace algún otro sonido con otro material. Cuando el sonido pare, la o el estudiante que tenga la pelota en sus manos debe despegar una pregunta de la pelota y contestarla. Todas las preguntas tienen relación con el tema de la sesión anterior.

DESARROLLO

1. La facilitadora o el facilitador proyectará la presentación donde se encuentran los pasos para la elaboración de un mapa conceptual. Las alumnas y los alumnos trabajarán de forma individual y autónoma mientras la facilitadora o el facilitador ronda entre ellos, hace observaciones y acompaña el proceso.
2. El tema del mapa conceptual será libre y debe relacionarse con alguna de las otras materias que reciben las alumnas y los alumnos.
3. Podrían organizarse en parejas o tríos y dar una lista de cotejo a cada uno para revisar los mapas conceptuales.

4. Al final, deben adjuntar el mapa conceptual en su carpeta del curso. Los que denoten un trabajo muy limpio y ordenado pueden pegarse alrededor del aula o salón de trabajo.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

5. Cañonera y computadora
6. Presentación digital
7. Carpeta del curso
8. Hojas de colores
9. Marcadores

ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Las listas de cotejo son instrumentos muy fáciles de utilizar para la evaluación de algún trabajo que las alumnas y los alumnos presenten. Los aspectos pueden variar según sea el trabajo o lo que la facilitadora o el facilitador necesite evaluar.
- Si las alumnas y los alumnos se agrupan en parejas o tríos, pueden hacer observaciones de mejora para el trabajo de los demás, lo que favorece un ambiente de trabajo colaborativo.



Preguntas para pegar en la pelota

¿Qué es un mapa conceptual?

¿Cuáles son los dos pasos para hacer un mapa conceptual?

¿Cuál es una de las características del mapa conceptual?

¿Cuáles son los dos pasos para hacer un mapa conceptual?

¿Qué elementos tiene un mapa conceptual?

¿Cuál es la estructura de un mapa conceptual?



Ficha para imprimir por estudiante para evaluar mapas conceptuales

Nombre:

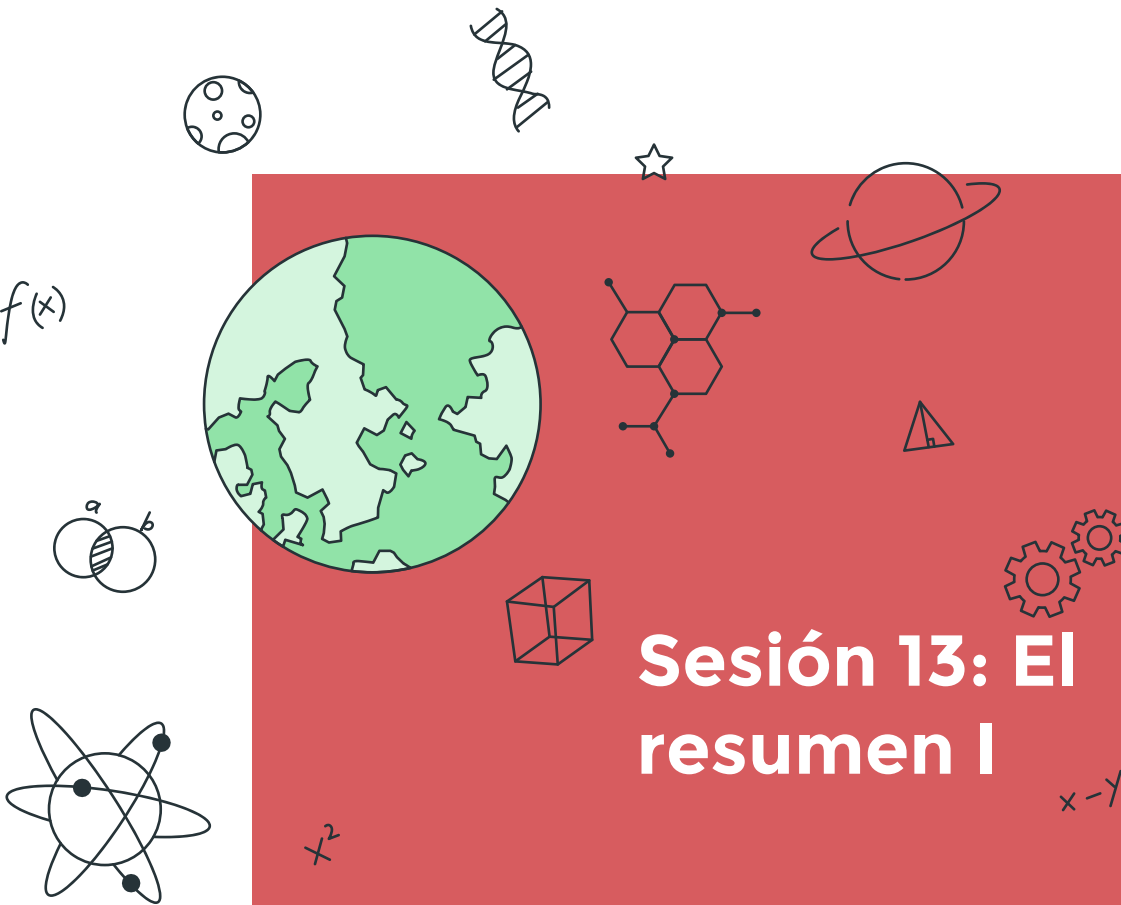
Fecha:

Lista de cotejo por estudiante

Instrucciones: Marque con una equis (x) en “Sí” o “No”, según corresponda.

Aspecto por evaluar	Sí	No
Existe un tema generador en el mapa conceptual.		
El mapa conceptual recoge la información más importante.		
El mapa conceptual cuenta con palabras de enlace.		
El mapa conceptual jerarquiza la información.		
Se utilizan efectivamente los conceptos.		

***Nota: la facilitadora o el facilitador debe conservar esta evaluación por estudiante para realizar un análisis final de los resultados.**



Sesión 13: El resumen I

“Resumir es acotar o achicar un texto, pero no de cualquier manera, sino tomando las ideas principales, que se aprecian previa lectura minuciosa y luego de haber efectuado la técnica del subrayado, y enlazándolas de tal modo que no se pierda claridad y relación entre esas ideas”.

Recuperado de: Hilda Fingermann. 9 de agosto de 2010. Técnica de resumen. <https://educacion.laguia2000.com/estrategias-didacticas/tecnica-de-resumen>

INDICADORES

- Conoce la técnica del resumen.
- Aplica correctamente el resumen.

INTRODUCCIÓN

1. Gimnasia cerebral: imágenes gestálticas
2. La facilitadora o el facilitador deberá realizar la búsqueda de imágenes gestálticas. Proyectará algunas imágenes y les pedirá a las alumnas y los alumnos que describan lo que ven.
3. La facilitadora o el facilitador puede hacer referencia a los esquemas de la sesión anterior y aclarar que los mapas conceptuales son una forma de sintetizar la información más importante, lo cual es también el objetivo de hacer un resumen.

DESARROLLO

1. La facilitadora o el facilitador deberá preparar una presentación digital con la información del tema: El resumen. Se dará la teoría de lo que significa, las partes y los pasos que se deben seguir para la elaboración del resumen.
2. En el caso de los pasos para elaborar un resumen, la presentación guía el proceso y da el tema. Como la presentación será proyectada, todas las alumnas y los alumnos deben seguir estos pasos y elaborar, en conjunto, un resumen.

3. Hacer preguntas a las alumnas y los alumnos: ¿Qué significa resumir? ¿Han aplicado el resumen? ¿En qué momentos suele ser útil el resumen? ¿Sabían que debían seguir pasos para realizar un buen resumen?
4. En la práctica #1, se les presenta un texto, el cual deben leer siguiendo los pasos que se les indica. Luego de subrayar las ideas principales e identificar el significado y valor del texto, realizarán la ficha de resumen.
5. En el apéndice 4, encontrarán un video que pueden utilizar para ejemplificar la aplicación de esta técnica.
6. Para cerrar la sesión, se informará que en la próxima sesión realizarán algunas prácticas para hacer resúmenes de forma individual.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

1. Cañonera y computadora
2. Presentación digital
3. Fichas para imprimir por estudiante
4. Carpeta del curso
5. Marcadores o resaltadores
6. Fichas en líneas para hacer el resumen

 $f(x)$  x^2  $x-y$



El resumen

El resumen es una exposición abreviada, precisa y ordenada de un tema, lección o texto, considerando solo las ideas o los rasgos más importantes y necesarios. Esas ideas deben estar convenientemente redactadas y ligadas entre sí por nexos que reflejen adecuadamente las relaciones de dependencia o independencia que se establezcan entre ellas.

Consejos para su aplicación

Debe ser personal.

Hay que realizarlo en material que permita su archivo.

Es importante ayudarse de apuntes de clase.

Debe ser breve, no más de 20 o 30 % del texto.

Debe tener unidad y sentido pleno. No puede ser una simple enumeración de ideas.

Es necesario hacer una comprobación final para cerciorarse que contiene las ideas importantes.

Ventajas

Motiva el proceso lector.

Ayuda a estructurar las ideas.

Favorece el proceso de síntesis.

Facilita el repaso.

Economiza el tiempo.

Obliga a hacer un esfuerzo de elaboración personal.

Obliga a mejorar la comprensión y expresión.

Obliga a distinguir lo fundamental de lo accesorio.

Yunior Andrés Castillo Silverio. Recuperado de: <https://www.monografias.com/trabajos107/programa-tecnicas-estudio/programa-tecnicas-estudio3.shtml>



Ficha para imprimir por estudiante

Práctica #1

Realiza un resumen del texto utilizando la siguiente metodología:

1. Lectura exploratoria del texto
2. Lectura detenida y comprensiva del texto
3. Subrayar las ideas principales
4. Comprobar si el subrayado expone fielmente el contenido del texto
5. Partiendo del subrayado, poner en nuestro propio lenguaje los puntos más destacados
6. Ordenar las ideas expresadas desde la propia experiencia o comprensión.

La Revolución Industrial

Desde mediados del siglo XVIII y hasta 1914, se producen en el mundo occidental una serie de profundas transformaciones económicas, sociales e ideológicas. Dichos cambios conformaron un complejo fenómeno que hoy conocemos como Revolución Industrial.

Su prolongación en el tiempo ha llevado a los historiadores a diferenciar dos etapas en su desarrollo. La primera se produjo hasta 1870, y se distinguió por el capitalismo industrial. La segunda se extendió desde dicha fecha hasta el estallido de la Primera Guerra Mundial, y se diferenció por el capitalismo financiero.

Desde Inglaterra, país originario, la Revolución Industrial se extendió por el continente europeo, los Estados Unidos y Japón en un proceso cuyos límites cronológicos son variables en los distintos países.

La Revolución Industrial, como proceso de cambio, tuvo manifestaciones muy diversas, entre las que destacaron las siguientes:

- El triunfo de la nueva ciencia. Con ellas se produjo un giro decisivo en el dominio del ser humano sobre la naturaleza. Las dos conquistas básicas de los siglos precedentes, el nacimiento de la ciencia experimental y de los métodos de producción capitalistas se conjugaron para poner en movimiento las fuerzas que transformarán la actividad económica.
- La revolución demográfica. Supuso el abandono de un modelo demográfico tradicional caracterizado por unas tasas de natalidad y de

mortalidad elevadas y por un ritmo de crecimiento de la población influido por las intermitentes catástrofes naturales (epidemias, guerras, hambres) y la entrada en otro modelo de natalidad y mortalidad moderadas. La transición entre un modelo y otro se reflejó en un notable crecimiento de la población, provocado por el desfase entre una acusada disminución de la mortalidad y una natalidad todavía elevada.

- La revolución agrícola. Aunque preparada a principios del siglo XVIII, se desarrolló ampliamente durante el siglo XIX. El aumento de los rendimientos agrícolas posibilitó la acumulación de excedentes y la formación de capitales que serán invertidos en la naciente industria. Una vez desarrollada esta, suministró el moderno utillaje que el trabajo de campo fue requiriendo.
- La mejora de las comunicaciones y del sistema financiero. En íntima vinculación con los cambios enumerados, tuvo lugar la modernización del transporte y de las comunicaciones. Ambos hicieron posible la aparición de un mercado de ámbito mundial. Asimismo, las mayores necesidades de capital provocaron la creación de las adecuadas estructuras crediticias, surgiendo así las sociedades de capitales (que permiten canalizar el ahorro hacia la industria) y el sistema de bancos públicos (que garantizan la estabilidad monetaria y facilitan las transacciones internacionales).
- El apogeo de la industria. La explotación de nuevas fuentes de energía –vapor, carbón, petróleo y electricidad–, la mayor abundancia de capital, las innovaciones técnicas y el empleo cada vez más eficiente de los factores de producción, propiciaron el triunfo de la industria, que se convirtió en el sector medular del desarrollo contemporáneo.
- La expansión del capitalismo. El siglo XIX, por encima de todo, estuvo asociado al afianzamiento del sistema capitalista. Sometido a las leyes de concentración, el capitalismo avanzó hacia formas de monopolio, persiguiendo en primera instancia el control del mercado mundial, pero también el de otros ámbitos del poder, como el político y el social.

En definitiva, queda claro que lo que caracterizó a la Revolución Industrial fue su contenido global. Aunque aquí solo enumeramos los aspectos económicos más destacados, aquellos que facilitaron el tránsito desde una sociedad agraria tradicional a una sociedad industrial, inaugurando así una nueva era en la historia de la humanidad.

Historia: la sociedad actual Editorial Algaida



Sesión 14: El resumen II

“El resumen es una parte primordial para que las técnicas de estudio estén completas y, además, para poder profundizar en el aprendizaje. El resumen te ayuda a que puedas tener un estudio activo y que te involucres en lo que estás aprendiendo”.

INDICADORES

- Conoce la técnica del resumen.
- Aplica correctamente el resumen.

INTRODUCCIÓN

1. Activación de conocimientos previos: la lechuga
2. La facilitadora o el facilitador pasa una pelota que tiene algunas hojas pegadas con preguntas escritas (las preguntas ya están en este documento solo para recortar y pegar sobre la pelota). Esta debe pasar por todas las alumnas y los alumnos mientras la facilitadora o el facilitador toca una pandereta o hace algún otro sonido con otro material. Cuando el sonido pare, la o el estudiante que tenga la pelota en sus manos debe despegar una pregunta de la pelota y contestarla. Todas las preguntas tienen relación con el tema de la sesión anterior.

DESARROLLO

1. La facilitadora o el facilitador deberá preparar una presentación digital con la información del tema: Pasos para la elaboración de un resumen. Las alumnas y los alumnos trabajarán de forma individual y autónoma mientras la facilitadora o el facilitador ronda entre ellos, hace observaciones y acompaña el proceso.

2. Toda y todos los alumnos realizarán la práctica #1 luego de ver los pasos en la presentación. Se sugiere que la facilitadora o el facilitador lea con las alumnas y los alumnos las instrucciones y la lectura.
3. Deberán realizar su ficha de resumen en donde recopilaron la información más importante.
4. Al final, deberán adjuntar su resumen en su carpeta del curso.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

1. Cañonera y computadora
2. Presentación digital
3. Copias
4. Carpeta del curso
5. Resaltadores o marcadores para subrayar
6. Fichas para realizar la ficha de resumen

$f(x)$



x^2

$x-y$





Preguntas para pegar en la pelota

¿Qué es el resumen?

¿Cuál debe ser el primer paso para realizar el resumen?

¿Para qué se resume un texto?

¿Cuáles son las ventajas de la aplicación del resumen?



La técnica del resumen

A continuación, describimos los pasos a seguir para la realización del resumen del texto.

Paso 1:

Lee el texto para hacerte una idea general del mismo. Una vez leído: ¿A qué conclusión has llegado sobre el tema principal del texto?

Anota el tema principal en el margen de la hoja.

Vuelve al texto y marca dicho tema principal con un recuadro.

Paso 2:

Vuelve al texto y subraya las ideas secundarias con una doble línea:

- Duración
- Etapas
- Origen
- Manifestaciones

Paso 3:

Busca en el texto, una frase que aclare algunas de las ideas anteriores.

Paso 4:

Ahora estás en condiciones de realizar un resumen. Siempre que puedas, utiliza términos conocidos para ti. Una vez que lo hayas hecho, contrástalo con el de algún compañero o compañera.



Práctica #1

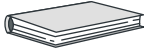
Resume el siguiente texto de J.L. Pinillos a un cuarto del original:

El progreso de la mente y la evolución de la cultura

Ciertamente, el primitivo razona de una forma muy distinta a como lo hacemos nosotros, y, en muchos aspectos su pensamiento es, sin duda, inferior al nuestro, en el sentido de que acepta más fácilmente, creencias falsas y comete más errores objetivos. Pero esto, en rigor, no constituye una cuestión exclusivamente psicológica. En rigor, el problema de la evaluación de la mente humana es inseparable del de la evolución de la cultura. Evidentemente los razonamientos primitivos resultan prelógicos para quienes los enjuician desde un nivel cultural como el nuestro; pero son bastante lógicos si se enjuician desde la situación cultural en que se ejercen. De hecho, si a unos niños de nuestro mundo se les situara desde los primeros meses de la vida en una comunidad primitiva, acabarían por razonar de una manera muy semejante a la descrita; y, al revés, un niño primitivo incorporado desde el comienzo de su vida a nuestra civilización acabaría por razonar como cualquiera de nosotros.

Lo que se deduce, pues, de todo esto es que la “mente” y su nivel constituyen el resultado de una larga evolución, biológica primero y cultural después. La mente humana no puede explicarse solo a partir de unos principios anímicos y unas facultades que despliegan sus potencialidades en abstracto; la mente humana ha de explicarse también como resultado de una interacción social y de la participación de cada individuo en una cultura que es transpersonal.

J.L. Pinillos, “La mente humana”, (p.41), Salvat ed., Madrid, 1969



Propuesta A:

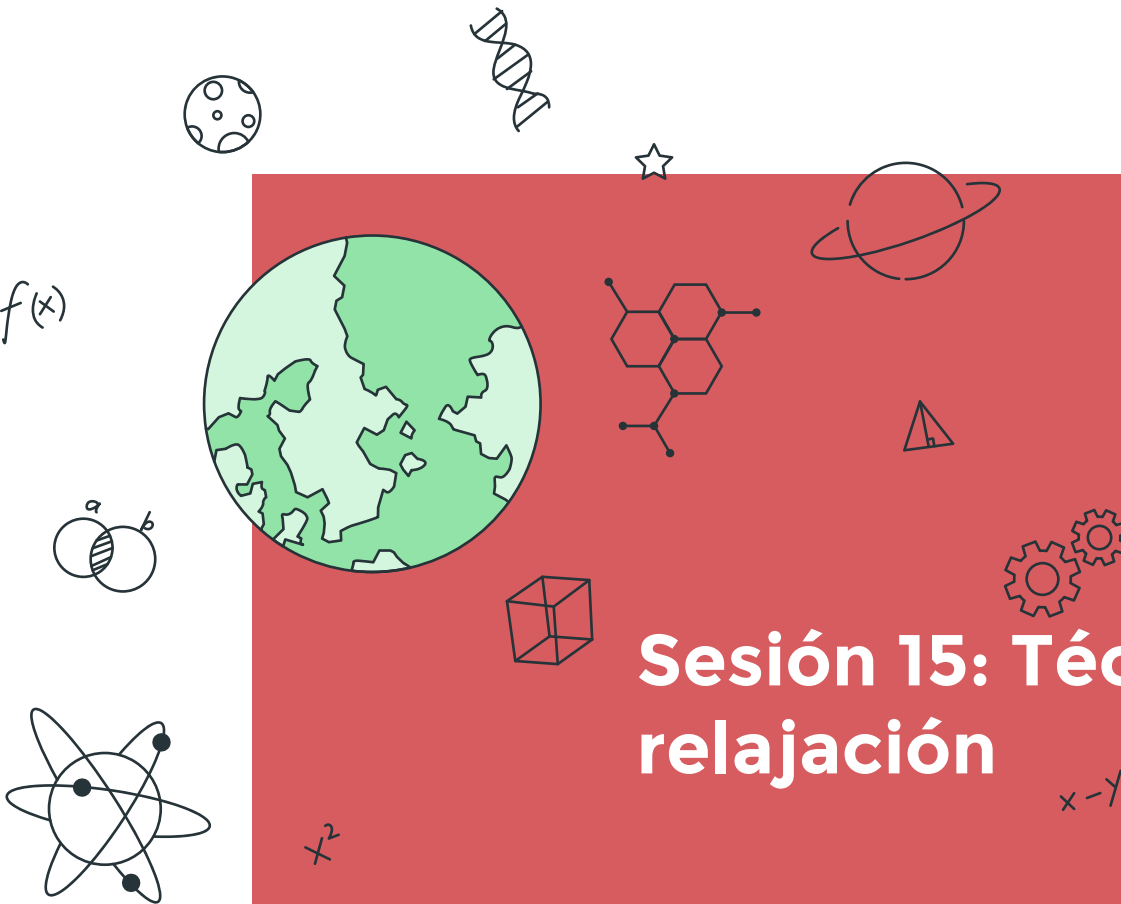
El hombre primitivo razona de un modo distinto -e incluso inferior- al nuestro, lo que se ha intentado explicar mediante factores exclusivamente psicológicos. No obstante, experiencias contrastadas han demostrado que tal diferencia es más cultural que biológica. La mente humana, pues, no debe explicarse solo mediante factores psicológicos, sino también culturales.

Propuesta B:

La mente humana no debe explicarse solo mediante factores psicológicos, pues, aunque se ha intentado explicar la diferencia entre nuestro razonamiento y el del hombre primitivo solo de ese modo, experiencias contrastadas han demostrado que dicha diferencia es más cultural que biológica, por lo que los factores culturales han de intervenir en su explicación.

Propuesta C:

En la evolución de la mente humana intervienen factores biológicos y culturales. Los estados anímicos, las facultades mentales, que caerían en el ámbito de la biología, son, no obstante, menos determinantes que las relaciones con los demás, la participación del individuo en la sociedad, es decir, que la cultura.



Sesión 15: Técnicas de relajación

“Las técnicas de relajación son excelentes para el manejo del estrés. La relajación no consiste únicamente en tranquilizarse o disfrutar de un pasatiempo. La relajación es un proceso que reduce los efectos del estrés en la mente y en el cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a sobrellevar el estrés diario y a lidiar con varios problemas”.

INDICADORES

- Reconoce algunas técnicas de relajación.
- Aplica algunas técnicas de relajación.

INTRODUCCIÓN

1. Gimnasia cerebral: la facilitadora o el facilitador deberá realizar la búsqueda de una imagen en la que aparezca una serie de figuras o dibujos. Proyectar la imagen e indicar que las alumnas y los alumnos deben buscar el objeto que se repite.
2. Explicar la sesión y qué es lo que se pretende lograr con esta.

DESARROLLO

1. La facilitadora o el facilitador deberá preparar una presentación digital con la información del tema: *Técnicas de relajación*.
2. Hará la reflexión sobre algunas de las técnicas de relajación que han aplicado durante el proceso de este diplomado; por ejemplo, las respiraciones y la gimnasia cerebral, y preguntará cuáles recuerdan o cuáles fueron las que más les gustó practicar.
3. Agrupar a las alumnas y los alumnos en parejas o tríos para leer el documento informativo sobre las mandalas y su origen.
4. Preguntar si creen que estas técnicas son necesarias. La facilitadora o el facilitador pedirá que levanten la mano aquellos que creen que “los nervios la o lo traicionan” durante una prueba.
5. En el apéndice 5, encontrarán una página para imprimir diferentes mandalas y compartirlos con alumnas y alumnos.

6. Al finalizar, las y los alumnos pintarán un mandala con uno de los audios de relajación del material audiovisual como fondo. Se recomienda que la facilitadora o el facilitador también realice la actividad simultáneamente a sus alumnas y alumnos para modelarla de la mejor manera: concentración, silencio total e inspiración.

RECURSOS PARA LLEVAR A CABO LA SESIÓN

1. Cañonera y computadora
2. Presentación digital
3. Carpeta del curso
4. Crayones
5. Mandalas impresos por estudiante
6. Documento informativo impreso por parejas o tríos

 $f(x)$  x^2  $x-y$



Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son excelentes para el manejo del estrés. La relajación no consiste únicamente en tranquilizarse o disfrutar de un pasatiempo. La relajación es un proceso que reduce los efectos del estrés en la mente y en el cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a sobrellevar el estrés diario y a lidiar con varios problemas de salud relacionados con el estrés, como las enfermedades cardíacas y el dolor.

Ya sea que tu estrés esté fuera de control o lo tengas controlado, aprender técnicas de relajación puede ser beneficioso para ti. Es fácil aprender las técnicas básicas de relajación. Además, las técnicas de relajación suelen ser gratuitas o de bajo costo, suponen poco riesgo y pueden practicarse casi en cualquier lado.

Explora estas técnicas de relajación simples y comienza a eliminar el estrés de tu vida y a mejorar tu salud.

Los beneficios de las técnicas de relajación

Cuando tienes muchas responsabilidades y tareas o te enfrentas a las exigencias de una enfermedad, es posible que las técnicas de relajación no sean una prioridad en tu vida. Eso significa que podrías perderte los beneficios de la relajación para la salud.

Practicar técnicas de relajación puede tener muchos beneficios, como los siguientes:

- | | |
|---|--|
| -Disminución de la frecuencia cardíaca | -Disminución de la tensión muscular y el dolor crónico |
| -Disminución de la presión arterial | -Mejora de la concentración y el estado de ánimo |
| -Disminución de la frecuencia respiratoria | -Mejora de la calidad del sueño |
| -Mejora de la digestión | -Disminución de la fatiga |
| -Mantenimiento de niveles de azúcar normales en la sangre | -Disminución de la ira y la frustración |
| -Disminución de la actividad de las hormonas del estrés | -Aumento de la confianza para lidiar con problemas |
| -Aumento del flujo sanguíneo a los músculos principales | |



Para obtener el mayor beneficio, usa las técnicas de relajación junto con otros métodos de afrontamiento positivos, como pensar de manera positiva, buscar el humor, resolver problemas, administrar el tiempo, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y acercarte a familiares y amigos que te brinden apoyo.



Tipos de técnicas de relajación

Los profesionales de la salud, como los especialistas en medicina complementaria, los médicos y los psicoterapeutas, pueden enseñarte varias técnicas de relajación. Pero, si lo prefieres, también puedes aprender algunas técnicas de relajación por tu cuenta.

En general, las técnicas de relajación implican centrar la atención en algo relajante y aumentar el conocimiento del cuerpo. No importa qué técnica de relajación elijas. Lo que importa es que trates de practicar las técnicas de relajación con regularidad para aprovechar los beneficios.

A continuación, te presentamos algunos tipos de técnicas de relajación:

- Relajación autógena (significa que proviene de tu interior). En esta técnica de relajación, usas tanto las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés.
- Repites palabras o recomendaciones en tu mente que te pueden ayudar a relajarte y a reducir la tensión muscular. Por ejemplo, puedes imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarte en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.
- Relajación muscular progresiva. En esta técnica de relajación, te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo.

Esto te ayuda a centrarte en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular. Puedes comenzar a tomar más conciencia sobre las sensaciones físicas.

En un método de relajación muscular progresiva, comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies y continúas gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza. También puedes comenzar por la cabeza y el cuello y continuar el trabajo hacia abajo, hacia los dedos de los pies. Contrae los músculos durante unos cinco segundos y, luego, relájalos durante 30 segundos y repite.

Visualización. En esta técnica de relajación, puedes formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila.

Para relajarte con la visualización, intenta incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto. Por ejemplo, si te imaginas relajándote en el océano, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas que rompen y la calidez del sol sobre tu cuerpo.

Es recomendable cerrar los ojos, sentarte en un lugar tranquilo, aflojar la ropa



ajustada y concentrarte en la respiración. Intenta concentrarte en el presente y tener pensamientos positivos.

Otras técnicas de relajación pueden ser las siguientes:

- Respiración profunda
- Masajes
- Meditación
- Taichí
- Yoga
- Biorretroalimentación
- Musicoterapia o terapia de arte
- Aromaterapia
- Hidroterapia

Las técnicas de relajación requieren práctica

A medida que aprendes técnicas de relajación, puedes comenzar a tomar más conciencia sobre la tensión muscular y otras sensaciones físicas del estrés. Una vez que sepas cómo se siente la respuesta al estrés, puedes hacer un esfuerzo consciente para implementar una técnica de relajación en el momento en el que comienzas a sentir síntomas de estrés. Esto puede prevenir que el estrés se salga de control.

Recuerda que las técnicas de relajación son habilidades. Al igual que sucede con cualquier habilidad, tu capacidad para relajarte mejorará con la práctica. Sé paciente contigo mismo. No dejes que el esfuerzo que haces para practicar las técnicas de relajación se convierta en otro factor de estrés.

Si una técnica de relajación no funciona, prueba otra. Si ninguno de los esfuerzos que haces para reducir el estrés parece funcionar, habla con el médico sobre otras opciones.

Además, ten en cuenta que algunas personas, especialmente aquellas que tienen problemas psicológicos graves y antecedentes de abuso, pueden tener una sensación de malestar emocional cuando implementan técnicas de relajación. Aunque es algo poco frecuente, si tienes malestar emocional al implementar técnicas de relajación, suspende lo que estás haciendo y habla con el médico o el proveedor de atención de la salud mental.

Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>



Ficha para imprimir por parejas o tríos

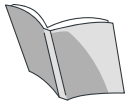
Pintar mandalas

El mandala tiene su origen en India y su nombre en sánscrito significa *círculo* o *rueda*. Se trata de diagramas de formas diferentes y variadas (círculos, cuadrados, octógonos) organizados alrededor de un centro. Para los budistas, su función es la meditación, aunque para muchas religiones es un símbolo de sanación, totalidad, unión e integración.

Desde el punto de vista espiritual, el orden y la gracia del mandala conecta naturalmente con la idea de unidad trascendente. Para la astróloga Monika Correia Nobre, “nos vincula, a través de la forma, con la divinidad y la espiritualidad”.

Dibujar o pintar mandalas es una terapia que se está usando cada día más. De hecho, los libros para colorear dejaron de ser exclusivos de los más pequeños, y son los adultos quienes demandan cada vez más este tipo de publicaciones.

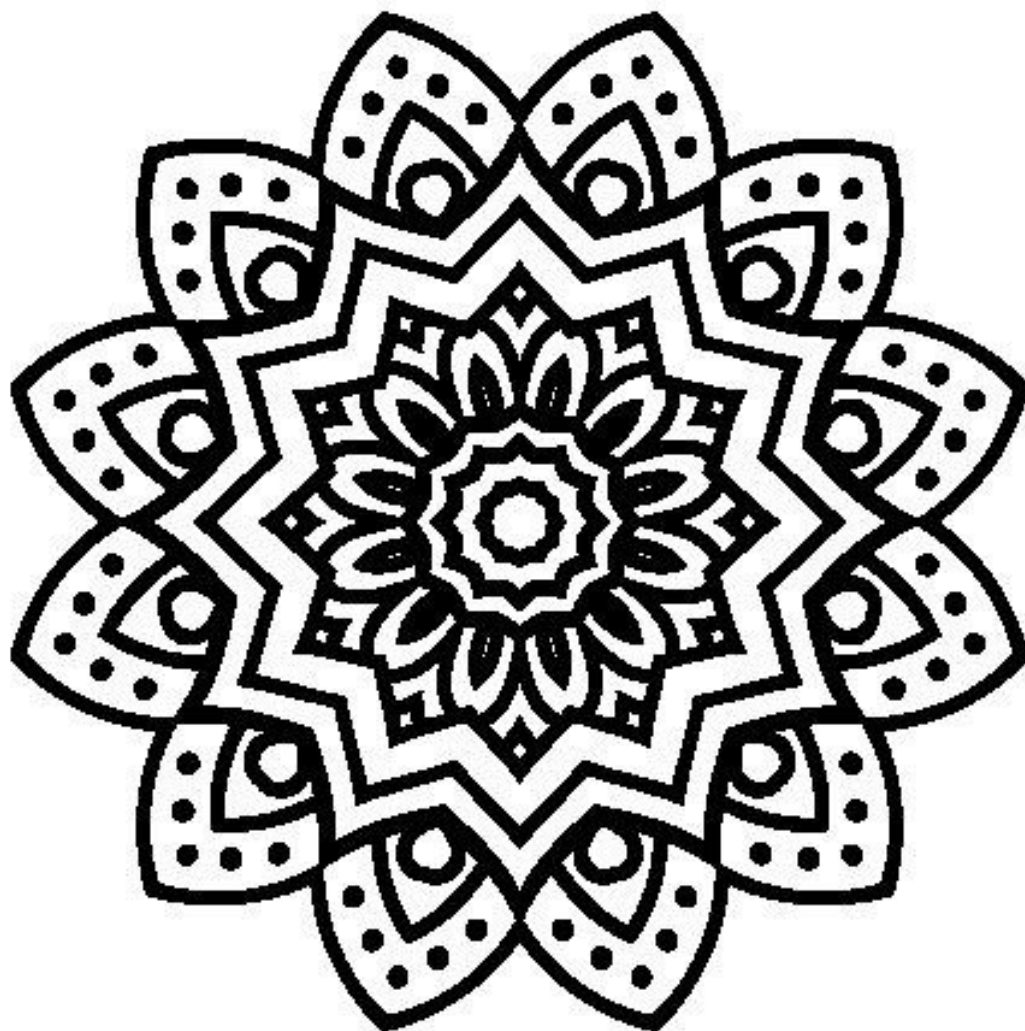
Recuperado de: <https://www.revistamira.com.mx/2016/07/20/que-es-un-mandala-y-para-que-sirve/>



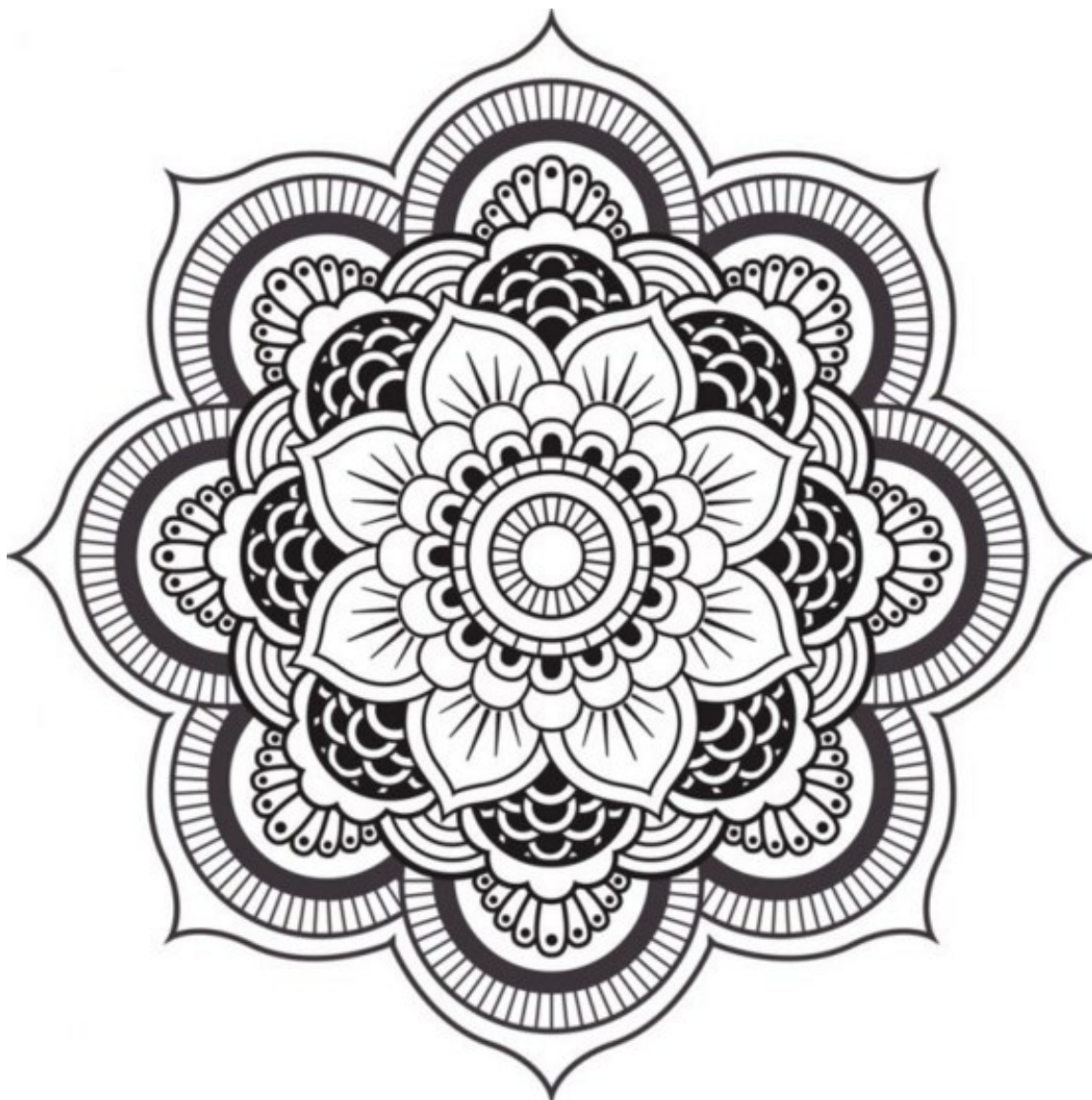
Recuperado de: <https://frasesparami.com/mandalas-para-colorear/>



Ficha para imprimir por estudiante



Recuperado de: <https://www.pinterest.com/pin/50285114640481574/?autologin=true>



Recuperado de: <http://deimagenes.net/mandalas-lindas-para-colorear/>

Apéndices

Apéndice 1: Otras lecturas para evaluar la velocidad y comprensión lectora

<https://ciudadseva.com/biblioteca/indice-autor-cuentos/>

Apéndice 2: Banco de lecturas para hacer resúmenes y subrayado

http://recursosdidacticos.es/textos/comension_lectora.php

Apéndice 3: Mapas mentales en línea y su manual

<http://popplet.com/>

https://yubit.weebly.com/uploads/3/8/9/1/38915947/manual__de_popplet.pdf

Apéndice 4: Técnica del resumen

<https://www.youtube.com/watch?v=gzFQ9f5Bdmg>

Apéndice 5: Mandalas

<https://www.tuexperto.com/2017/04/19/mas-de-100-dibujos-de-mandalas-para-imprimir-y-colorear/>

Glosario de términos

1. **Aprendizaje:** adquisición del conocimiento de algo por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia, en especial de los conocimientos necesarios para aprender algún arte u oficio.
2. **Aprendizaje significativo:** tipo de aprendizaje en que un estudiante asocia la información nueva con la que ya posee, reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso.
3. **Áreas cognitivas:** implica muchos factores como el pensamiento, el lenguaje, la percepción, la memoria, el razonamiento, la atención, la resolución de problemas, la toma de decisiones, etc., que forman parte del desarrollo intelectual y de la experiencia.
4. **Competencia:** conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que demuestran el dominio de algo.
5. **Constructivista:** corriente pedagógica, que postula la necesidad de entregar al estudiante las herramientas necesarias (generar andamiajes) que le permitan construir sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo que implica que sus ideas puedan verse modificadas y siga aprendiendo.
6. **Cuadro sinóptico:** esquema que muestra la estructura global del tema, teoría o ideas estudiadas, así como sus múltiples elementos, detalles, contrastes y relaciones, es una forma de expresar y organizar ideas, conceptos o textos de forma visual mostrando la estructura lógica de la información.
7. **Enseñanza:** transmisión de conocimientos, ideas, experiencias, habilidades o hábitos a una persona que no los tiene.
8. **Esquema de Ishikawa:** también conocido como diagrama de espina de pescado o diagrama de causa y efecto, es una herramienta de la calidad que ayuda a levantar las causas-raíces de un problema, analizando todos los factores que involucran la ejecución del proceso.
9. **Estrategia:** arte de proyectar y dirigir las operaciones militares, especialmente las de guerra. Serie de acciones muy meditadas, encaminadas hacia un fin determinado.
10. **Estudiar:** aplicar la inteligencia o ejercitar el entendimiento para adquirir el conocimiento de una cosa, aprender un arte o una profesión, memorizar el contenido de algo, etc.
11. **Indicador del logro:** medida que permite observar el avance en el cumplimiento del desarrollo de capacidades que proporciona un medio sencillo y fiable para medir logros, reflejar los cambios vinculados con una intervención o ayudar a evaluar los resultados.

12. Mapa conceptual: técnica para dar una sinopsis de un tema en concreto. El uso de mapas conceptuales permite organizar y comprender ideas de manera significativa según el tema seleccionado.
13. Mapa mental: diagrama usado para representar palabras, ideas, tareas, lecturas, dibujos u otros conceptos ligados y dispuestos radicalmente a través de una palabra clave o de una idea central. Los mapas mentales son un método muy eficaz para extraer y memorizar información.
14. Técnicas: conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad.

Fuentes de consulta

- Fundación Paiz
- Recuperado de: <https://fundacionpaiz.org.gt/educacion-y-proyeccion-social/>
- Piaget J. (1937). Piaget J. (1937). La construcción de lo real en el niño.
- Vygotsky, Lev S (1978). Pensamiento y lenguaje, Madrid: Paidós.
- McLuhan, Marshall (1996). Comprender los medios de comunicación. Editorial Paidós <<http://books.google.com/books?id=NaC4w1z>
- Educaweb: Orientación académica (En línea). Recuperado de:
- <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/>
- Técnicas para aprender a aprender (En línea). Recuperado de: <https://www.ugr.es/~filosofia/recursos/innovacion/convo-2005/tecnicas-estudio/materiales%28CarlosDorado%29.html>
- Técnicas y estrategias de enseñanza virtual. Recuperado de: <http://elearningmasters.galileo.edu/2017/10/17/tecnicas-y-estrategias-de-ensenanza-virtual/>
- Currículum Nacional Base de Guatemala. Recuperado de: https://cnbguatemala.org/wiki/Bienvenidos_al_Curr%C3%ADculum_Nacional_Base

Agradecimiento

A las y los docentes, directores y coordinadores académicos que participaron en el Taller de Validación de la Guía para la implementación del diplomado para el desarrollo de técnicas de estudio.

Carla Natareno	Fundación Paiz
Andrea López	Fundación Paiz
Marta López	Fundación Paiz
Ervin Noé Orellana	Instituto Mixto Intercultural Santiago
Denia Violeta Ajcip	Instituto Mixto Intercultural Santiago
José Gabriel Gaytán	Instituto Mixto Intercultural Santiago
Daniel José Xocop	Instituto Mixto Intercultural Santiago
Sumaya Avilés Siles	Centro Educativo Santo Hermano Pedro
Irma Aguilar	Centro Educativo Santo Hermano Pedro
Lorena Elizabeth Escobar Peñate	Colegio Benedictino de Guatemala
María Patricia López	Colegio Benedictino de Guatemala
Vicente Calel Colaj	Escuela Virgen Poderosa Casa Central
Tania Alvarado Arévalo	Escuela Virgen Poderosa Casa Central
María Alejandra López Arana	Escuela Virgen Poderosa Casa Central
Brenda Elizabeth Cojtín	Instituto Normal Casa Central
Evelyn González Recinos	Instituto Normal Casa Central
Blanca Alicia López García	Instituto Normal Casa Central
Manuel de León	Instituto Normal Casa Central
Edgar Eduardo Linares Sandoval	Liceo La Salle Chiquimula
Moisés Cordon Franco	Liceo La Salle Chiquimula
Ruth Elizabeth Molina Martínez	Liceo La Salle Chiquimula
Carlos Orlando Toledo García	Liceo La Salle Chiquimula
Herminia Rivas López	Instituto Indígena Nuestra Señora del Socorro, Sololá
Erwin Ixmucané Coxolcá Tohom	Instituto Indígena Nuestra Señora del Socorro, Sololá
Henry Eliezer Can Coroxón	Instituto Indígena Nuestra Señora del Socorro, Sololá
Denis Elí Cumes	Instituto Indígena Nuestra Señora del Socorro, Sololá
Ana Roselia López	Instituto Indígena Nuestra Señora del Socorro, Sololá
Lilian Judith Alarcón Cárdenas	Instituto Indígena Nuestra Señora del Socorro y Colegio Belén
Nino Rodolfo Hernández Rodríguez	Instituto Indígena Nuestra Señora del Socorro y Colegio Belén
Marcos Manuel Hernández	Instituto Indígena Nuestra Señora del Socorro y Colegio Belén
Reina Vásquez Cuma	Escuela de Auxiliar de Enfermería Arnold Poll
Doris Elizabeth Estrada	Escuela de Auxiliar de Enfermería Arnold Poll
Emiliana Elizabeth Gómez	Escuela de Auxiliar de Enfermería Arnold Poll



FUNDACIÓN PAIZ
PARA LA EDUCACIÓN Y LA CULTURA

ISBN: 978-9929-788-07-7



9 789929 788077