

# *Cuadernillo de Técnicas de estudio*

*Apuntes sobre el  
“aprender a aprender”  
y el estudiar*

*IFTS N° 11*

---

---

*“Ninguno ignora todo. Ninguno sabe todo.  
Todos sabemos algo. Todos ignoramos algo.  
Por eso aprendemos siempre.”*

*Paulo Freire*

---

# ***ÌNDICE***

<b><u>EL APRENDIZAJE</u></b>	Página 1
Acerca del aprender y el estudiar	Página 1
Los factores cognitivos y emocionales en el aprendizaje	Página 2
Aprendizaje sin estrés	Página 3
Cómo organizar y planificar el estudio	Página 4
Las consignas	Página 5
Etapas resolución de un problema	Página 6
<b><u>LA LECTURA</u></b>	Página 8
Características y propósitos	Página 8
Tipos de lectura y Métodos de estudio	Página 9
A) Lectura exploratoria “Prelectura”	Página 9
✓ Pasos	Página 9
B) Lectura comprensiva o “Lectura analítica”	Página 10
✓ Resaltado de palabras claves	Página 10
✓ Subrayado	Página 11
✓ Parcelado y notación marginal	Página 11
✓ Palabra señal	Página 12
C) Reelaboración y síntesis “Hablar”	Página 12
D) Reelaborar por escrito	Página 13
✓ Resumen	Página 13
✓ Síntesis	Página 14
✓ Cuadro Sinóptico	Página 14
✓ Mapa Conceptual	Página 15
E) Repasar y retener	Página 18

# EL APRENDIZAJE

## *Acerca del aprender y el estudiar*

Hay quienes conciben la vida como un camino de aprendizaje. O mejor aun, como un camino de aprendizaje en grupo. Desde que nacemos ya vamos aprendiendo. Pero este aprender no lo hacemos solos, es un trabajo grupal, rodeado de otras personas con las que intercambiamos, jugamos, miramos y nos comunicamos.

Podríamos decir que vivir implica interactuar con un grupo humano con y desde el cual aprendemos. Y si bien aprender parece ser un rasgo natural de la humanidad, supone un proceso complejo del pensamiento y la conducta; es que *“a aprender”* también *“se aprende”*.

Aunque cueste esfuerzo, trabajo y dedicación, no deja de ser bello *“el aprender a aprender”* y cada uno, aunque acompañado, va haciendo su recorrido singular, con su estilo único, en ese sendero.

Aprender envuelve cambios que persisten en el tiempo, algo que se mueve, se renueva y perdura. Lo nuevo, lo desconocido desestabiliza estructuras y aparecen los miedos, las ansiedades y las resistencias. Tenemos que sortear obstáculos, elaborar los miedos, aceptando y procesando los errores como parte constructiva del aprendizaje, como nuevas posibilidades e insistir de formas renovadas. Tenemos que relacionar, conectar e integrar lo novedoso con lo conocido y dar sentido a lo aprendido.

Al aprender nos reestructuramos, asimilamos, integramos, procesamos y reelaboramos la información y la realidad, nos acomodamos a lo que se nos presenta y simultáneamente lo transformamos y nos transformamos. Cuando aprendemos algo real y profundamente, ya no somos los mismos y la realidad tampoco permanece estática. Aprender es cambiar y cambiarse. Entre muchas otras cosas, casi como todo arte, aprender requiere apertura inquieta, paciencia activa, concentración, dedicación, deseo y pasión de saber, capacidad de jugar, confianza y convicción.

Para aprender en un contexto académico, juega un rol fundamental el hecho de estudiar. Construir y armarse de hábitos, técnicas y estrategias creativas de estudio que favorezcan el aprendizaje, respetando estilos y reelaborando métodos.

Estudiar no es mero repetir, copiar, memorizar o sentarse pasivamente mucho tiempo frente a un texto o ejercicio. No es pereza mental, sino más bien un proceso de investigación activo, en el cual ejercitamos la inteligencia y el deseo, poniendo en juego todas las capacidades y destrezas cognitivas y emocionales para analizar, comprender y recrear alguna cuestión, su estructura, características y relacionarlas con otras cuestiones, contenidos o experiencias, removiendo obstáculos.

En palabras del gran pedagogo Brasileiro Paulo Freire: *“Estudiar es una forma de reinventar, de recrear, de reescribir; quehacer de sujeto y no de objeto... es una actitud frente al mundo... es asumir una postura curiosa de quien pregunta, de quien indaga, de quien busca...”*.

Abriguemos entonces una postura curiosa que convierta el estudiar y aprender en una experiencia de sabiduría, en una experiencia saboreable.

## ***Los factores cognitivos y emocionales en el aprendizaje***

Además de la organización, los factores cognitivos y emocionales tienen una importancia crucial en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Al escuchar una explicación, leer un texto, tomar apuntes, interpretar o ejecutar una consigna, realizamos distintas operaciones de pensamiento que requieren del dominio y comprensión de ciertas destrezas a las que simultáneamente estimulan y potencian.

A su vez, ante cada una de estas situaciones nos colocamos con una determinada actitud (motivación e interés) que resultará determinante de los resultados y tipos de experiencia que obtengamos de las mismas. Muchas veces realizamos esto de forma habitual, inconsciente, lo cual no es necesariamente malo o problemático. Pero para aprender y estudiar de un modo eficaz y productivo, logrando un registro ajustado de nuestro aprendizaje (autosupervisión), es conveniente pensar y entender qué es lo que se nos pide, lo que se espera de nosotros, qué es lo que estamos haciendo en cada caso y cuál es la mejor actitud, motivación o modo de encararlo.

Primero, es necesario tomar en cuenta los procedimientos, las operaciones del pensamiento que vamos a realizar. Por ello consideramos pertinente revisar qué entendemos por observar, asociar, analizar, interpretar, clasificar, sintetizar, expresar, deducir, definir, describir, evaluar, retener, generalizar, establecer analogías, etc. A modo de ejemplo explicaremos algunas operaciones de las más usuales:

- **Observar:** Tomar conciencia y atender a un objeto o circunstancia movidos por un propósito definido.
- **Interpretar:** Explicar y dar sentido o significado a una experiencia, acontecimiento o idea (generalmente esta acompañada de componentes subjetivos).
- **Clasificar:** ordenar y organizar elementos agrupándolos según un criterio determinado (por principios o categorías) que les dé significado. Lo cual supone las operaciones de analizar y sintetizar para sacar conclusiones.
- **Comparar:** establecer semejanzas, diferencias y relaciones entre datos, hechos o conceptos sacando conclusiones.
- **Retener:** conservar en la memoria un acontecimiento, información o idea y poder recordarlo, hacerlo conciente, cuando se lo requiera.

Por otra parte, nos quedó pendiente remarcar el lugar de lo afectivo-emocional en el aprendizaje.

La capacidad de auto motivarnos, de confiar en nosotros mismos, de desear y sostener los objetivos, la voluntad de esforzarnos por alcanzar las metas, de encarar las instancias de aprendizaje con una actitud positiva, cultivando una disposición abierta, curiosa, participativa y comprometida, posibilitarán entrar en la tarea con todas las fortalezas y talentos desinhibidos, desarrollando la energía necesaria para liberarnos de las frustraciones, miedos, perezas y desánimos, generando las condiciones necesarias para que el estudio sea una

situación de satisfacción gratificante, que potencia el deseo, la motivación y enriquezca la personalidad y la autoestima. Por ello aprender a ordenar y aprovechar el plano afectivo-emocional es parte de lo que debemos aprender para que nuestros momentos de estudio y aprendizaje resulten provechosos.

Entre las claves para favorecer nuestra autoestima en el estudio es importante:

- 1) Establecer objetivos y plazos razonables;
- 2) Premiarse y reconocerse los logros;
- 3) Si hay fracasos, tomarlos como temporales y parte del camino de aprendizaje.
- 4) Reconocer que la autoestima alta produce indefectiblemente buenos resultados.

## ***Aprendizaje sin estrés***

Quien más quien menos, todos hemos cometido algunos errores en la vida de estudiantes: maratones de estudio en los últimos días previos al examen, gran parte de las horas nocturnas invertidas en el estudio, en lugar de un sueño reparador, una reducción espontánea del alimento o, al contrario, un aumento involuntario de éste, hartarse de aspirinas y excitantes, a veces acompañados de litros de café. Se sabe, son errores que se pagan con nerviosismo, ansiedad y escasa lucidez mental, pero todos caemos en ellos alguna vez. Las excusas inmediatas que no dudamos en sacar a relucir son: “*No tengo memoria*”, “*No logro fijar nada en la mente*”.

El problema puede complicarse cada vez más, si no tratan de hallarse sus verdaderas causas e incluso puede inducir a renunciar a los estudios. Y no sólo eso, si no que hasta muchos años después de la experiencia, el estudio puede seguir siendo un trauma para nosotros y crearnos dificultades cuando, por uno u otro motivo, nos vemos obligados a volver a los libros, ya sea para obtener el carnet de conducir.

Hemos visto personas ojear una lección entre un partido de tenis y un helado con amigos y luego mostrar una memoria de elefante en clase o en el examen. Puede preguntarle a ese genio cuál es su secreto. La mayoría de las veces le responderá que se trata de *racionalizar el tiempo*. No se requieren largas sesiones de estudio para memorizar mejor sino que, al contrario, resulta útil concentrarse durante breves períodos de tiempo y poderse conceder de este modo desconexiones que proporcionarán un descanso al cerebro.

Una buena memoria en el estudio es, en parte cuestión de método y organización. Si no posees una buena capacidad de organización y el estudio te crea ansiedad y problemas; prueba, para empezar, con estas sencillas pero útiles sugerencias:

- Si estudias para un examen, calcula aproximadamente cuántas páginas debes estudiar al día hasta la fecha fatídica y trata de respetar los programas de estudio;
- Aprende a estudiar en turnos de 30 minutos cada vez, con intervalos de hasta 5 y 10 minutos;
- No empieces por el tema más difícil; afronta en primer lugar las partes más accesibles, pues la satisfacción de saberse la lección recarga las pilas de la memoria.

**Si aplicas con empeño estas sugerencias, ya habrá puesto su memoria en disposición de trabajar en paz.**

## ***Cómo organizar y planificar el ESTUDIO***

Hay que acostumbrarse a seguir un orden. Sugerimos el siguiente:

1. Comenzar a estudiar con decisión (tan pronto como uno se siente en la silla). En cuanto uno se sienta a estudiar, debe desencadenarse en el cerebro el reflejo de que comienza ya la sesión de estudio, sin más preámbulos. Así, la actividad intelectual se pondrá en marcha de forma automática, sin esfuerzo.
2. Es aconsejable comenzar a estudiar un tema por su aspecto más fácil y agradable o que ofrezca más interés. A medida que se va profundizando en los contenidos, será más fácil acceder a lo que entraña una mayor dificultad.
3. Los puntos más difíciles deben abordarse cuando el nivel de atención y concentración sea máximo.
4. Dejar los trabajos sencillos que no necesitan mucha atención para cuando se esté más cansado: dibujar, pasar apuntes en limpio, hacer trabajos manuales.
5. Descansar periódicamente. El estudiante normal necesita descansar cada cincuenta o sesenta minutos.

Tras la primera hora de estudio, cinco minutos son suficientes para hacer unas cuantas respiraciones profundas frente a la ventana, desentumecer los músculos, estirar las extremidades, hacer algunas flexiones, beber un vaso de agua.

A partir de la segunda hora de estudio, el tiempo de descanso deberá ampliarse a quince, veinte, o treinta minutos.

No conviene dejar la sesión de estudio cuando haya una cuestión muy difícil que no se ha logrado resolver, sino en algún aspecto de interés y agrado que haga fácil la reanudación del estudio.

### DIVIDIR EL TIEMPO DE LA SESIÓN EN 4 ETAPAS:

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1) Exploración.       | 2) Adquisición.    |
| 3) Fijación y Repaso. | 4) Autoevaluación. |

Podemos también mejorar nuestra memoria sobre nueva información con interrupciones en nuestras sesiones de aprendizaje. Si lo hacemos así, nos aprovecharemos de los siguientes ‘efectos especiales’ descubiertos por los psicólogos:

- Recordamos más de la primera parte de una sesión de estudio. Esto se conoce como EFECTO DE PRIMACÍA.
- El material aprendido durante el final de una sesión de aprendizaje también se recuerda mejor después. Esto se denomina EFECTO RECIENTE.

- Si interrumpimos un período de aprendizaje, automáticamente aumentamos nuestra memoria. A esto se le llama EFECTO ZEIGARNIK.
- Unos pocos minutos después de aprender algo nuevo, la memoria a menudo aumenta durante un corto período de tiempo. Esto se conoce como EFECTO DE REMINISCENCIA.

Si intentamos aprenderlo todo en una sola sesión larga, sólo nos beneficiaremos del efecto de primacía y del reciente, de ninguna manera de los otros dos. Si la sesión se divide en algunos períodos más pequeños, con interrupciones entre ellos, conseguimos aprovecharnos de los cuatro fenómenos naturales.

## *Las Consignas*

A menudo recibimos consignas en las distintas materias o situaciones vinculadas al proceso de nuestra formación. Su correcta ejecución depende, en parte, del ANALISIS previo que realicemos a su ejecución. Es decir, no podemos actuar sin pensar primero lo que vamos hacer.

A continuación se presentan algunos PASOS recomendables ante cualquier consigna:

- 1- **Escucha/Lectura:** Es condición fundamental una actitud de atención para involucrarse en la nueva situación que se presenta. Reconocer el significado de cada una de las palabras. Lograr un acuerdo con el docente y los compañeros sobre el sentido de las consignas según el contexto. Para ello es necesario no solo el uso del diccionario, sino la participación a través de preguntas durante la clase. Además, es fundamental reconocer a lo largo de la consigna, lo que se necesita saber para la ejecución de la misma y las operaciones de pensamiento que ponen en juego. Por ejemplo: Al pedirnos realizar un gráfico, necesitamos conocer los distintos tipos de gráfico posibles y recordar cómo se hace cada uno, preguntando si fuera necesario. Y poner en funcionamiento destrezas tales como analizar, jerarquizar, clasificar, comparar, etc.
- 2- **Planificación de la Ejecución:** Es necesario pensar y/o escribir la cadena de acciones implicadas en una consigna. Tal situación es producto del paso entre la formulación de la consigna y el análisis realizado sobre la misma. Implica, en algunos casos, descomponer una tarea extensa en otras más cortas, que en la formulación no estaban enunciadas. Por ejemplo: “Realizar un trabajo de investigación sobre la historia de las computadoras”. Si pensamos en la sucesión de acciones necesarias para cumplir con esta consigna, nos damos cuenta de la necesidad de: decidir el tipo de fuentes con las que trabajaremos, el o los lugares donde recoger dichas fuentes, el tiempo disponible semanal para cumplir la búsqueda, el tiempo para el análisis e interpretación de la información, el lapso para la realización del escrito, la forma en que vamos a organizar la presentación del trabajo, la compra del material que sea necesario, etc. Nos damos cuenta que no podemos pasar de la lectura o escucha de la consigna

a su ejecución. Pues resulta imprescindible integrar criterios de organización, tales como tiempos, materiales y lugares.

3- **Ejecución:** Es el momento de efectuar las acciones planificadas en el paso previo.

### ***Etapas en la resolución de un problema***

No existen reglas que aseguren el éxito en la solución de problemas. Sin embargo, sí se pueden señalar algunos pasos generales para el proceso de resolverlos.

#### **A) Comprende el problema**

Lee tranquilamente el enunciado. Puede ser necesario que lo debas leer varias veces, hasta estar seguro/a de haberlo entendido y que no se te ha escapado ningún dato interesante. Has de tener muy claro en qué consiste, qué conoces, qué se te pide, cuáles son las condiciones. Es fundamental descifrar el objetivo deseado y la información relacionada con el problema. Compara el problema con cualquier otro que hayan resuelto en el pasado para decidir el mejor enfoque.

#### **B) Elabora un plan**

Cuando ya estás seguro de haber entendido bien el problema y crees tener toda la información necesaria, es el momento de elegir una estrategia para resolverlo. La estrategia debe estar basada en la experiencia previa o los conocimientos que tengas sobre la comprensión del contexto y el enunciado del problema actual. Debido a que algunos problemas se pueden resolver utilizando diferentes estrategias, puedes establecer todas las estrategias posibles y utilizar sólo aquella con la que te sientas cómodo. Elegir una estrategia implica asegurarse de que toda la información facilitada será utilizada. Existe una gran variedad de estrategias que conviene que conozcas y que practiques para mejorar tu capacidad de resolver problemas

#### **C) Lleva adelante tu plan**

Tienes una estrategia que te parece adecuada. Trabájala con decisión y no la abandones a la primera dificultad. Pero si ves que las cosas se complican demasiado y que no te acercas nada a la solución, vuelve al paso anterior y prueba con una estrategia diferente. Por lo general hay varias formas de llegar a la solución y no podemos esperar acertar siempre con la más apropiada al primer intento. Verifica que la solución se adapte al planteamiento del problema y que responda a todas las preguntas formuladas. Si no se ofrecen soluciones viables al problema, entonces hay que cambiar la estrategia.

¿Salió? ¿Seguro? Revisa el resultado y cerciérate bien de que has llegado a la solución. Son innumerables las veces que creemos haber resuelto un problema y luego no es así. Las medias ideas y medias soluciones sirven de poco.

### **D) Mira atrás y reflexiona sobre todo el proceso**

¿Has resuelto el problema? ¡Enhorabuena! ¿Has pasado un buen rato interesado, entretenido, intentándolo con ganas, y has acabado por no resolverlo? ¡Enhorabuena también! Se aprende mucho más de los problemas trabajados con interés y tesón y no resueltos, que de los que se resuelven casi al primer intento. Ahora debes reflexionar sobre todo el proceso. Esta etapa puede ser la más provechosa de todas, y la que más a menudo olvidamos realizar.

- Examina a fondo el camino que has seguido. ¿Cómo has llegado a la solución? ¿O, por qué no has llegado a la solución? ¿Ibas bien encaminado desde el principio? ¿Habías intuido la estrategia correcta en el paso B? ¿O, por qué no se te ocurrió pensar en ella? ¿Qué es lo que te engañó al escoger estrategias? ¿Cuál fue la chispa que te hizo intuir que iba a ir bien?
- Revisa la solución desde un principio tratando de comprender bien no sólo que funciona sino por qué funciona. Mira a ver si se te ocurre hacerlo de modo más simple.
- Familiarízate con el método de solución, a fin de utilizarlo en problemas futuros.
- Reflexiona un poco sobre tu propio proceso de pensamiento y saca consecuencias para el futuro. Con experiencias repetidas como ésta tal vez te puedas hacer un diagnóstico de tu propio estilo de conocimiento. Cada uno tiene el suyo peculiar. ¿Cómo es tu pensamiento? ¿Visual o analítico? ¿Dependes mucho de la expresión verbal o de la fórmula escrita? ¿Tiendes a pensar en círculos, obsesivamente? ¿Tiendes al compromiso con una sola idea, sin flexibilidad? ¿Cómo podrías fomentar la fluencia espontánea de ideas variadas, originales, novedosas? Si lo consigues, tendrás una gran ventaja al saber cómo abordar problemas, aproximándote a ellos tratando de sacar el mejor partido posible de las ventajas de tu propio estilo.
- El último paso consiste en evaluar la validez de las respuestas y analizar si todas las preguntas están ampliamente cubiertas.

### **E) Redactar el proceso de resolución**

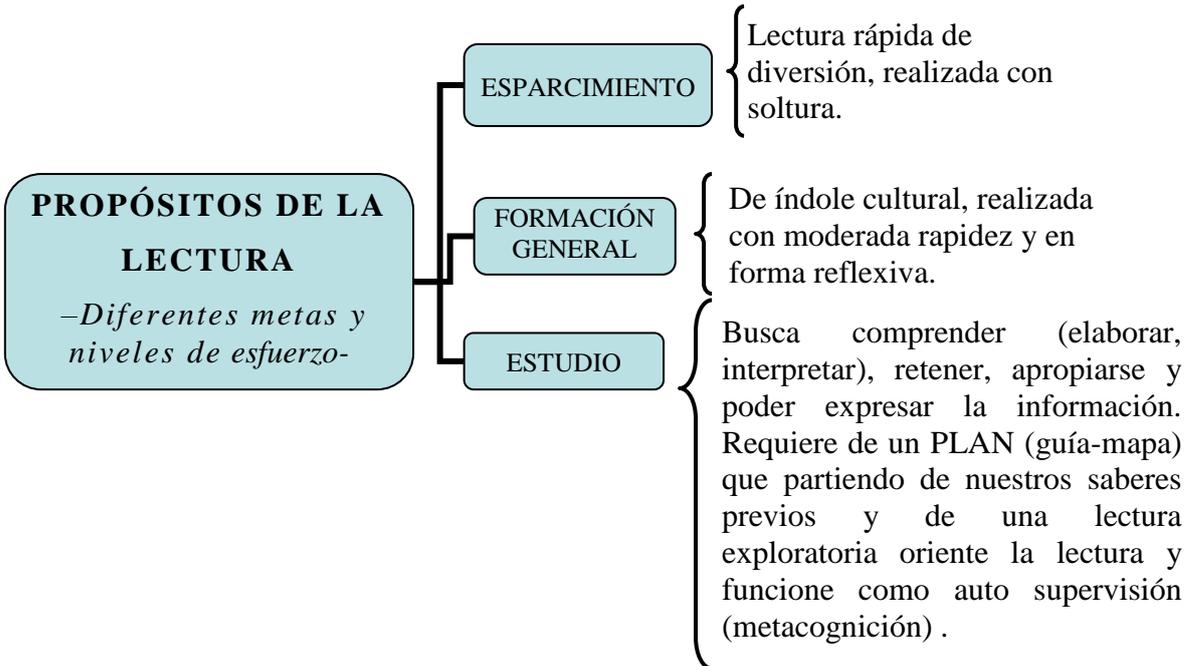
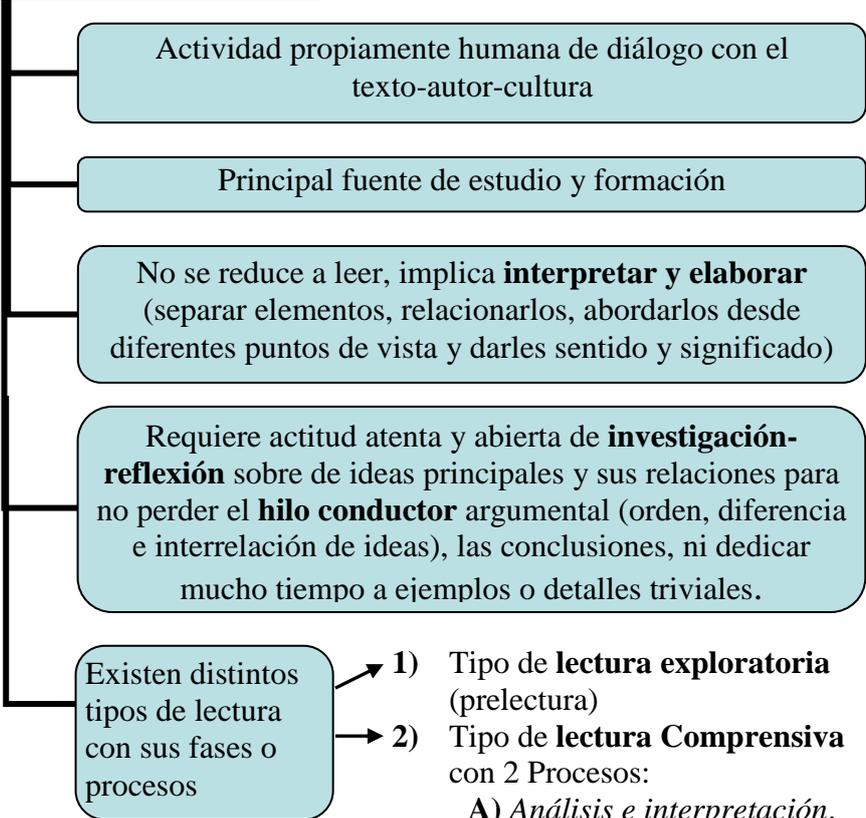
Esfuézate por redactar de forma clara y ordenada el proceso de resolución para que pueda ser comprendida sin facilidad por otra persona. Es frecuente que al hacerlo te des cuenta de que hay algún punto que no sabes explicar bien o alguna dificultad que tú habías pasado por alto. Aunque no hubieras llegado a resolverlo, hacer una buena redacción describiendo el proceso que has seguido, los sucesivos intentos, el por qué crees que no sale, etc., te ayudará a mejorar. Además, puede resultar muy útil para que quien te lo propuso pueda darte orientaciones que sean más adecuadas para ti.

Para perfeccionar tus habilidades puedes discutir las respuestas y utilizar la misma estrategia para resolver otros problemas.

# LA LECTURA

## Características y Propósitos

### CARACTERISTICAS

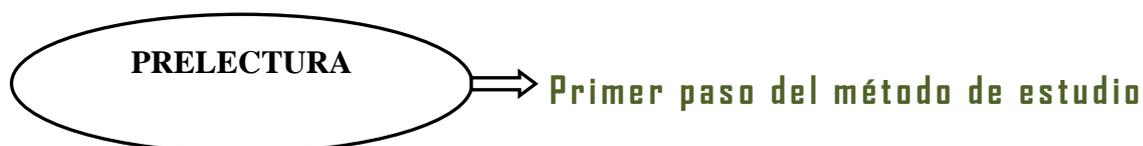


- *Tomar conciencia del propósito, el tiempo, las operaciones y estrategias que implica la lectura; las características que la conforman y decidir qué tipo de lectura y procesos vamos realizar ayuda considerablemente a mejorar la misma.*

## *Tipos de lectura y métodos de estudio*

### **LA LECTURA EXPLORATORIA**

*(o de reconocimiento)*



Consiste en una primera aproximación al texto realizada en poco tiempo para obtener un vistazo general y poco profundo sobre los grandes temas del texto y sus relaciones. Brinda una comprensión que permite ubicar la información, anticipar contenidos, vincularlos con nuestro saberes previos, formular preguntas al texto y realizar una hipótesis de lectura (especie de mapa que ilumina el camino, nos da las claves de lo que podemos encontrar y predispone a focalizar la atención y reforzar el interés.

#### **LOS PASOS A SEGUIR EN LA LECTURA EXPLORATORIA**

- 1) Poner especial interés en los **ELEMENTOS PARATEXTUALES**: Título, subtítulo, autor, fecha, lugar de publicación, editorial, fotos, ilustraciones, esquemas, recuadros, gráficos, epígrafes, palabras destacadas. En el caso de estar explorando un libro ver: índice, contratapa, solapa, introducción y prólogo.
- 2) Observar el **TIPO DE TEXTO**: Narrativo, descriptivo, dialógico, instructivo, expositivo o argumentativo.
- 3) **ENUMERAR PÁRRAFOS**.
- 4) **LEER** el **PRIMER PÁRRAFO** y/o **LA PRIMER ORACIÓN DE CADA PÁRRAFO**.
- 5) **RELACIONAR** con **CONOCIMIENTOS** que poseen sobre el tema.
- 6) Formular una **“HIPÓTESIS DE LECTURA”**:
  - (a) Anticipar el tema global y las ideas principales.
  - (b) Armar un esquema probable del texto (organización, hilo conductor de ideas y progresión temática).
  - (c) Escribir preguntas sobre lo que imaginas que el texto va a tratar o crees poder responder si lees el mismo.

# LECTURA COMPRENSIVA

Lectura detallada y realizada a un nivel profundo que cuenta con “dos procesos o momentos”

- A) **Análisis e interpretación.**
- B) **Reelaboración y síntesis.**



Brinda una comprensión clara y precisa del texto (sus temas, ideas palabras, estructura, organización y progresión temática), tiene como base a la lectura exploratoria y nos solicita leer con actitud atenta y alerta cada párrafo.

## TÉCNICAS DE LA LECTURA ANALÍTICA:

- A) Leer párrafo a párrafo con mucha concentración.
- B) Resaltado de palabras claves.
- C) Subrayado de ideas principales y secundarias.
- D) Parcelado y notación marginal.
- E) Reconocimiento y detección de palabras señal (*Conectores y pronombres*).

### **RESALTADO DE PALABRAS CLAVES**

Consiste en encerrar en un óvalo o marcar con un resaltador las palabras fundamentales, específicas y más significativas del texto, teniendo presente qué materia, unidad y contenidos estás estudiando.

Para reconocerlas conviene preguntarse: ¿de qué habla el texto?; ¿Qué tema se está abordando en este párrafo, en esta idea?

Las palabras claves pueden estar conformadas por más de una palabra pero no por oraciones. Una vez identificadas, para comprobar que las comprendiste es importante que las expliques y establezcas relaciones entre ellas.

## SUBRAYADO

Consiste en subrayar con un color o criterio personal, las ideas principales y con otro criterio las ideas secundarias. Esto nos posibilitará volver al texto y reconocerlas con facilidad. Además, el subrayado facilita el estudio, la retención, la confección de esquemas o resúmenes, y hace del aprendizaje un proceso activo, ya que mejora la atención y hace más corto y eficaz el repaso.

### **LAS IDEAS PRINCIPALES**

Son ideas que contienen la información central -más importante- de un texto, vinculadas directamente con “las palabras claves” y “el tema global”.

Para reconocerlas podemos preguntarnos: ¿qué nos dice el texto o el autor sobre este tema o palabra clave?

Seguramente las ideas principales responderán a las preguntas que nos planteamos en la fase de exploración.

En cada párrafo suele haber al menos una idea principal y si las eliminamos del mismo este queda trunco o incompleto. Es importante localizar la idea principal en cada párrafo; la misma puede entrarse al comienzo, en el medio o al final del mismo. Si se encuentra en el medio del párrafo posiblemente éste se inicie con una introducción y cierre con un detalle sobre la idea principal. Y si la idea principal cierra el párrafo de seguro será una conclusión general del mismo. Excepcionalmente se pueden encontrar párrafos que contengan más de una idea principal, o algunos en los que ni siquiera aparezcan. Por último cabe mencionar que no debemos subrayar a lo largo del texto más de una vez la misma idea.

### **LAS IDEAS SECUNDARIAS**

Son frases que enuncian detalles, contrastan, amplían, explican, refuerzan o sustentan las ideas principales. Suelen ser ejemplos, casos concretos, paráfrasis o reformulaciones que redunden sobre lo dicho, expresan con diferentes palabras las ideas principales o agregan información de menor importancia que se aleja del tema global y las palabras claves.

## PARCELADO Y NOTACIÓN MARGINAL

Consiste en asignar subtítulos o epígrafes a los párrafos que tratan un mismo tema o idea y requieren previa identificación del cambio de ideas o temas. También es posible utilizarlas para registrar como se organizan las ideas dentro de los párrafos que abordan un mismo tema, colocando al margen de la hoja si se trata de una definición, descripción, oposición, hipótesis, aclaración, conclusión, ejemplo etc.

Incluso las notas marginales pueden emplearse para ubicar al costado de los párrafos las preguntas que supuestamente estos estarían respondiendo. Y a su vez, podemos valernos de ellas para realizar aclaraciones, registrar y/o contradecir ideas, críticas, comparaciones, definir

palabras, resaltar dudas (?), marcar como párrafo no relevante (no), discrepar (=), o destacar como idea brillante o importante (!).

*Ejemplo:*

**Notas Marginales** (subtítulo inventado) *La palanca y su funcionamiento*

<b>Definición</b>	La palanca es una máquina formada por una barra o eje rígido. Para levantar un objeto con la palanca, colocamos debajo de él uno de los extremos de la barra rígida, esta barra la apoyamos en otro punto de apoyo.
<b>¿Cómo funciona la palanca?</b>	El otro extremo de la barra lo empujamos hacia abajo; de esta forma, el esfuerzo que realizamos para levantar el objeto es mucho menor que el que se necesitaría si no empleásemos la palanca.

## PALABRAS SEÑAL

### Conectores lógicos

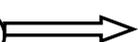
Son palabras o frases que cumplen la función de relacionar coherentemente ideas, entre oraciones. Nos permiten seguir con facilidad el hilo conductor de ideas y la progresión temática. Indican avances, detención, retrocesos, contrastes, adversidad, etc.

### Pronombres

Son palabras que señalan o representan a personas u objetos, o bien remiten a hechos ya conocidos y sustituyen nombres. Actúan como instructores, referencias o guías para comprender o buscar información ya dada o que se dará luego.

## *Reelaboración y Síntesis*

**HABLAR**



**Tercer paso del método de estudio**

Expresar oralmente las ideas y temas del texto estudiado; responder las preguntas que orientan la lectura; hacer circular la palabra en torno a lo leído, intercambiar opiniones, análisis, deducciones y disipar duda con nuestros compañeros, profesores y referentes nos posibilita tomar conciencia de que hemos comprendido, aclarar conceptos y corregir o reforzar interpretaciones. Es muy importante reproducir oralmente las ideas que aun no tenemos del

todo claras ya que al hacerlo, al deber reflexionar sobre ellas, enunciarlas y explicarlas, las vamos asimilando, aclarando y apropiando.

**TÉCNICA DE  
REELABORACIÓN  
POR ESCRITO**

**Cuarto momento del método de estudio**

Las destrezas de reelaboración de lo leído suponen que ya hemos realizado sobre el texto la lectura exploratoria y comprensiva en su fase de análisis e interpretación y que se ha dialogado sobre lo comprendido, disipando dudas y clarificando ideas y conceptos. Consiste en manifestar por escrito lo aprendido pudiendo usar diferentes técnicas como: Resumen-Síntesis- Red Conceptual- Mapa conceptual- Cuadro conceptual- y cuadro sinópticos- esquemas de contenidos, etc.

Es conveniente que cada estudiante conozca y se apropie de las características, ventajas y operaciones que supone cada técnica; que las diferencie y pueda practicarlas sin dificultad en el caso que las soliciten los profesores. De ser así, Al momento de estudiar o preparar una materia podrá escoger el procedimiento que le resulte más cómodo, ventajosa y eficaz.

**RESUMEN**

Es una forma de reducir un texto base conservando las ideas principales y más importantes, el orden, la conexión y el sentido de las mismas de forma abreviada, respetando el lenguaje, los conceptos básicos del autor y la puntuación que presenta el texto original.

La pregunta clave que debemos hacernos para efectuar un buen resumen consiste en:

*¿Qué podemos suprimir del texto?*

Para realizarlo es conveniente incluir todas las ideas principales abordando una sola por párrafo mediante oraciones cortas.

Ventajas:

- Ayuda a recordar mejor
- Permite comprobar si estamos comprendiendo
- Nos obliga a descubrir las ideas principales y diferenciarlas de las secundarias y los detalles
- Nos mantiene atentos y concentrados
- Favorece el enriquecimiento del lenguaje

**SÍNTESIS**

Consiste en ordenar las ideas fundamentales de un texto expresándolas en forma personal y creadora, utilizando un lenguaje y estilo personal.

Implica componer, integrar y ordenar jerárquicamente todas las ideas del texto base, acotando su extensión y facilitando su comprensión mediante el uso de conectores.

Es una técnica más ágil y personal, pero menos precisa que el resumen, porque requiere la expresión crítica y creativa de lo leído. El riesgo consiste en que al expresar las ideas del autor con tu lenguaje y estilo, cambies sin querer el sentido de las ideas y palabras.

Ventajas:

- Ayuda a recordar y apropiarse de lo estudiado
- Obliga a descubrir lo esencial que se pretende transmitir en un texto.
- Estimula el desarrollo de la capacidad de expresión y el juicio crítico.
- Ayuda a permanecer concentrado

Al realizarla debemos:

- Evitar el uso de palabras ambiguas o bien aclararlas para despejar malos entendidos.
- Explicar los temas con los detalles necesarios para facilitar su comprensión al momento del repaso.

<b>CUADRO SINÓPTICO</b>
-------------------------

Es un 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. Mediante esta herramienta se puede mostrar de forma jerárquica la información facilitando su comprensión, memorización y análisis.

Es una técnica ampliamente usada para organizar el contenido de conocimientos de manera sencilla, lógica y condensada. Generalmente los cuadros sinópticos se presentan por medio de llaves y toman forma de diagramas pero las llaves no son necesarias, pueden ser diagramas delimitados por medio de figura como rectángulos o cualquier otra forma de distinguir cada elemento y los diferentes niveles jerárquicos.

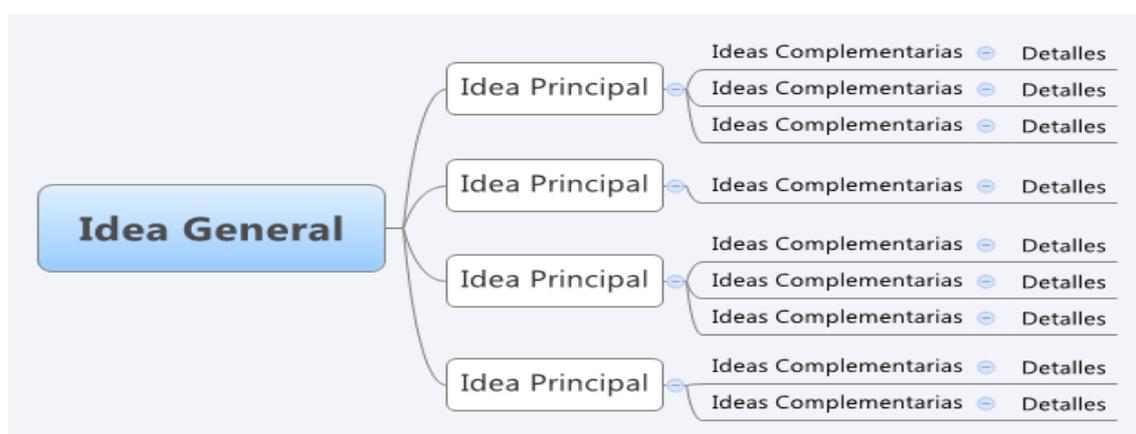
Para crear un cuadro sinóptico se debe identificar los subtemas que conforman nuestro tema de estudio, identificar también sus variables, relaciones y cualquier detalle que pudiera ser importante para la mejor descripción y esquematización. La jerarquización adecuada se puede lograr al identificar palabras clave o conceptos breves y a partir de este punto se empezara a ampliar el cuadro sinóptico.

Es común poner el tema o idea general en la parte izquierda, centrado y después se van agregando las ideas principales, ideas complementarias, después los detalles y cualquier información importante que se considere necesaria, jerarquizando o esquematizando en orden de importancia.

La construcción de un cuadro sinóptico inicia con la revisión general del tema, lo que permitirá identificar cuáles son las ideas principales, ideas secundarias y los datos relevantes en esta fase es importante realizar un buen análisis y clasificación de las ideas. El siguiente paso es crear la estructura del cuadro sinóptico propiamente, poniendo la idea general a la izquierda y enseguida las ideas principales (en este punto solo es necesario marcar las ideas principales identificándolas con una o dos palabras cada una y más adelante se profundizará más en estas ideas para hacerlas más claras).

Existen numerosas herramientas con las que puedes realizar un cuadro sinóptico, entre ellas están EXCEL™, XMIND™, FreeMind (software Libre, GPL) o FreePlane (software Libre GPL), de estas creo que Excel es la más básica, tiene la ventaja de proporcionar mucho espacio por si tenemos que crear una jerarquía con muchos niveles y se puede crear las llaves fácilmente y ajustarlas de acuerdo a las dimensiones de nuestro cuadro sinóptico. Las otras tres xMind, FreeMind y FreePlane son herramientas para crear mapas mentales aunque se pueden adaptar a la creación de cuadros sinópticos, son muy intuitivas y útiles.

*Ejemplo:*



## MAPA CONCEPTUAL

Son representaciones gráficas para expresar conocimiento. El mapa conceptual constituye una red de conceptos donde los nodos o vértices representan los conceptos generalmente encerrados en círculos o rectángulos de algún tipo y las líneas que unen cada vértice o nodo representa las relaciones, en ocasiones se agregan palabras sobre estas líneas, estas palabras se denominan palabras de enlace o frases de enlace, especifican la relación entre los dos conceptos.

Mediante los mapas conceptuales se favorece el proceso de relacionar y analizar los conceptos y de esta manera comprender mejor el contenido o texto estudiado.

## Elementos

Los mapas conceptuales son gráficos caracterizados por una red de línea conectando una serie de nodos o vértices que representan cada uno un concepto, las líneas representan las relaciones

- Conceptos: los conceptos se pueden definir como imágenes mentales que generan en nosotros las palabras o signos con los que expresamos ideas. Las imágenes mentales suelen ser diferentes para cada persona, es decir, nuestros conceptos podrían ser diferentes a los de otras personas, aunque usemos las mismas palabras. Por esta razón es necesario establecer una diferencia entre los conceptos y las imágenes mentales; las imágenes mentales tienen un carácter sensorial y los conceptos tienen un carácter abstracto. También se puede definir los conceptos como regularidades percibidas en eventos u objetos, o registros de eventos u objetos, identificados por una etiqueta. La etiqueta en casi todos los conceptos es una palabra, sin embargo en ocasiones se utilizan símbolos como + o %, y algunas veces se usa más de una palabra.
- Proposición: Están formadas por dos o más términos conceptuales unidos por palabras para formar una unidad semántica. Son afirmaciones sobre un objeto o evento en el universo. Las proposiciones contienen dos o más conceptos conectados mediante palabras o frases de enlace para formar una afirmación con significado.
- Palabras enlace: Son las palabras que se utilizan para relacionar los conceptos y para identificar el tipo de relación que existe entre ambos. Por ejemplo, en la frase "los perros son cuadrúpedos", los 2 términos conceptuales "perros- cuadrúpedos", estarían enlazados por la palabra "son". Ejemplo de palabras de enlace: para, por, donde, como, es, son, etc. Las palabras enlace permiten, junto con los conceptos, construir frases u oraciones con significado lógico y hallar la conexión entre conceptos.
- Líneas y Flechas de Enlace: En los mapas conceptuales convencionalmente, no se utilizan las flechas porque la relación entre conceptos esta especificada por las palabras de enlace, se utilizan las líneas para unir los conceptos.

## Características

Deben mostrar de manera clara las relaciones entre conceptos y/o proposiciones.

Van de lo general a lo específico, las ideas más generales, ocupan la parte superior de la estructura y las más específicas y los ejemplos la parte inferior.

Deben ser vistosos, mientras más visual se haga el mapa, la cantidad de contenido memorizada aumenta y lo aprendido perdura mas en el tiempo, ya que la percepción visual favorece el aprendizaje.

Se puede aumentar el impacto visual destacando a los conceptos más relevantes encerrándolos en una elipse y escribiéndolos con letra mayúscula. La elipse tiene la ventaja de que aumenta el contraste entre las letras y el fondo.

### Jerarquización

Deben estar debidamente jerarquizados, esto se logra al estructurar los conceptos por orden de importancia. Los conceptos más importantes en la parte superior de la estructura gráfica. Los ejemplos se deben situar en la parte más baja y no se deben enmarcar. Las líneas de enlace con una flecha son útiles para diferenciar las relaciones jerárquicas cuando los conceptos están situados a la misma altura en la gráfica.

### Selección

Los mapas conceptuales son una síntesis o resumen que contiene lo más importante o significativo de un mensaje, tema o texto. Es recomendable identificar los términos que hagan referencia a los conceptos principales del objeto de estudio.

### Estructura Proposicional

Los mapas conceptuales expresan explícitamente las relaciones más relevantes entre un conjunto de conceptos. Esta relación se describe por medio de palabras de enlaces formando proposiciones. Un mapa conceptual consiste de un representación gráfica de un conjunto de proposiciones sobre un tema.

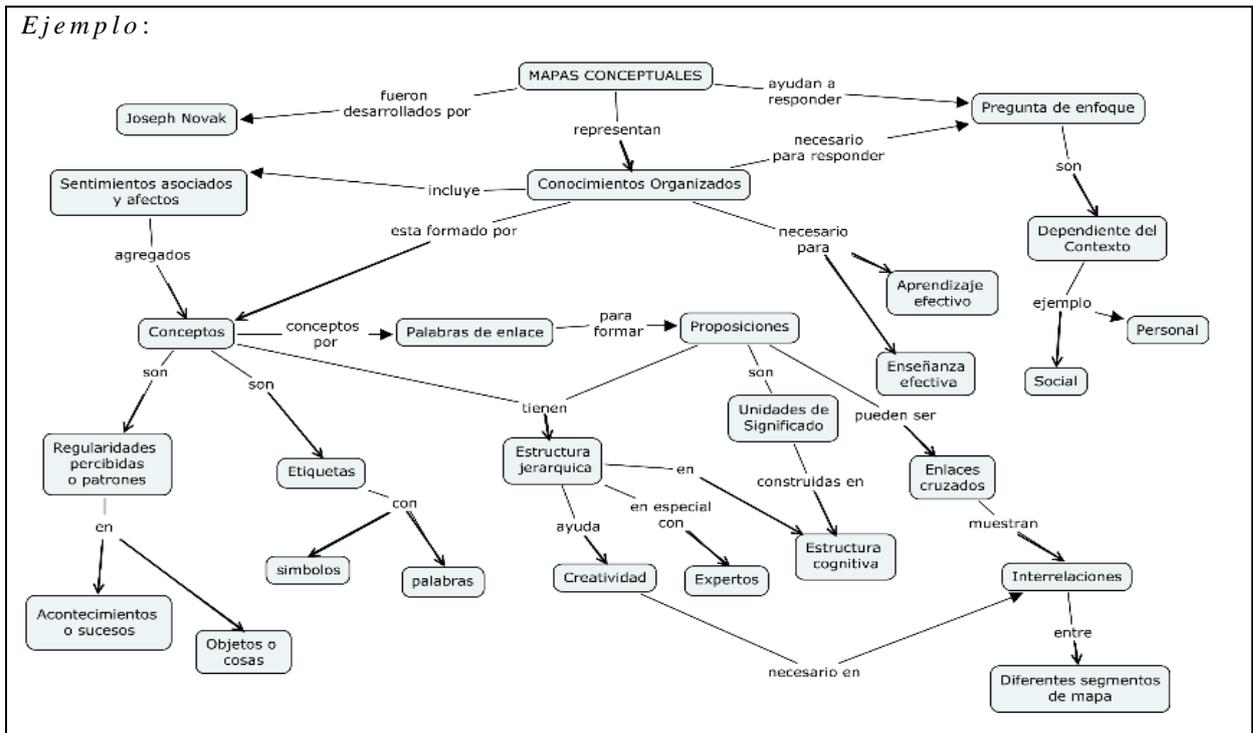
### Usos

Pueden ser usados para:

- ✓ Generar conceptos o sobre algún tema.
- ✓ Para comunicar ideas complejas.
- ✓ Diseñar una estructura compleja (textos largos, hipermedia, páginas web grandes, etc.)
- ✓ Para facilitar al aprendizaje integrando o combinando conocimientos nuevos y antiguos.
- ✓ Explorar el conocimiento previo y para identificar los errores de definición en los conceptos.

Fomentan el aprendizaje significativo, son muy utilizados en el ámbito educativo, como técnica de estudio y herramienta para el aprendizaje. El ejercicio de elaboración de mapas conceptuales fomenta la reflexión, el análisis y la creatividad.

Ejemplo:



**REPASAR Y  
RETENER**

## Último momento del método de estudio

Radica en volver reflexivamente, sobre lo ya visto y explicarlo, para profundizar la comprensión y recordarlo con más precisión al traerlo a la memoria inmediata.

Si tenemos en cuenta que se recuerda y aprende realmente lo que se repasa, usa, interesa o todo aquello que es significativo en el contexto cotidiano; debemos asumir que *“sin repaso no hay aprendizaje real”* porque no se fija ni apropia lo trabajado.

Es necesario planificar el tiempo de repaso y hacerlo con una frecuencia de intervalos.

No es efectivo repasar las veinticuatro horas del día, sin momentos de óseo y relajación, ni dejar pasar demasiados días entre un repaso y otro.

Muchos científicos vinculados a la neurociencia afirman que los repastos realizados antes de dormir mejoran potencian la fijación de contenidos.

# ESTRATEGIAS

Comienza con la atención en clase.

Repaso diario

\* Apuntes de clase

\* Subrayado

Repaso general en base al momento de reelaboración  
(a partir del resumen, síntesis o esquema)

Técnicas de memorización y reglas nemotécnicas