



LIBRO “TÉCNICAS DE ESTUDIO”



ÍNDICE

1. Lugar y horario de estudios
2. Estrategias y planificación de actividades
3. Estado físico y nutricional del estudiante
4. Uso de diccionario y fichas bibliográficas
5. Estilos de Aprendizaje
6. Preparación de exámenes



OBJETIVOS

Objetivo General de la Primera Unidad Didáctica

- Revisaremos los principales hábitos de estudio que nos servirán para lograr un aprendizaje óptimo.

Objetivos Específicos de la Primera Unidad Didáctica

- Reconoceremos la importancia de la elaboración de un horario y uso adecuado de un lugar de estudios que facilitará nuestro aprendizaje.
- Desarrollaremos estrategias de planificación de actividades que contribuirán a la mejora de nuestro aprendizaje.
- Analizaremos nuestras condiciones nutricionales y estado físico óptimo, para responder eficazmente en un proceso de aprendizaje
- Aprenderemos a elaborar fichas bibliográficas y hacer uso del diccionario lo que contribuirá al análisis y síntesis de información en el aprendizaje.
- Conoceremos nuestro estilo de aprendizaje y potenciar nuestra participación durante el desarrollo de clases.
- Aprenderemos la forma mas adecuada de conducirnos antes, durante y después de los exámenes.



ESQUEMA DE CONTENIDOS

LUGAR Y HORARIO DE ESTUDIOS

En este primer punto ofreceremos una serie de pautas prácticas y ejecutables sobre la elaboración de horarios y uso adecuado de un lugar de estudios tanto en la casa, y centro de estudios.

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

En este segundo punto explicaremos las ventajas y elementos para planificar los estudios, las características que deben cumplir un buen horario y la fijación de metas a largo y corto plazo.

ESTADO FÍSICO Y NUTRICIONAL DEL ESTUDIANTE

En este tercer punto revisaremos la importancia de una buena alimentación y cuidado del estado físico a través del ejercicio y actividades de relajación, sueño y descanso. Asimismo analizaremos los riesgos de estar expuestos a sustancias que no contribuyen a un adecuado proceso de aprendizaje.

USO DE DICCIONARIO Y ELABORACIÓN DE FICHAS BIBLIOGRÁFICAS

En este cuarto punto resaltaremos la importancia del uso del diccionario y las pautas sobre la elaboración de fichas bibliográficas.

ESTILOS DE APRENDIZAJE

En este quinto punto revisaremos las principales bases teóricas sobre los estilos de aprendizaje y conoceremos el tipo de estilo de aprendizaje que utilizamos habitualmente.



PREPARACIÓN DE EXÁMENES

En este sexto punto brindaremos pautas sobre cómo prepararnos para los exámenes, el tipo de pruebas y alcances a realizar después del examen.



INTRODUCCIÓN

Estimado postulante:

Le damos el más cordial saludo de Bienvenida al curso de Técnicas de Estudio del módulo de Inducción.

Nos alegra tenerlo como estudiante y ser parte de este equipo. A lo largo de todas las unidades le iremos dando pautas y herramientas para hacer de su aprendizaje algo fácil y ameno.

En la Primera Unidad Didáctica, analizaremos y pondremos en práctica pautas sobre cómo realizar un horario y organizar el ambiente de estudios, luego enfatizaremos en la forma de cómo planificar actividades y desarrollo de metas a corto y largo plazo. Seguidamente analizaremos la importancia del estado físico y nutricional del estudiante y su relación con el rendimiento. Posteriormente señalaremos la importancia del uso del diccionario y la forma como elaborar fichas bibliográficas. Reconoceremos nuestro estilo de aprendizaje y finalmente repasaremos la forma mas adecuada de conducirnos antes, durante y después de un examen.

Muy bien, entonces empecemos el estudio de esta unidad.



PRIMERA UNIDAD

Condiciones Básicas para el estudio

En ésta primera unidad analizaremos las mejores condiciones para llevar a cabo el estudio.

Cada una de ellas nos ofrecerá una serie de pautas que nos proporcionarán el camino para realizar de la mejor manera posible nuestro proceso de aprendizaje.

CON

||O



1. LUGAR Y HORARIO DE ESTUDIOS

Empezaremos diciendo las condiciones ambientales a las que estamos expuestos, están directamente relacionados con nuestro rendimiento académico

Recordemos por un momento, que cuando vamos a una cafetería, visitamos un parque o viajamos en autobús, vemos muchas personas que tienen un libro en mano, o están estudiando. La pregunta es ¿Consideramos que es el mejor lugar para estudiar?, la respuesta es sencilla **“Cualquier lugar no es el lugar idóneo para el estudio”**.



El mejor lugar para estudiar es aquel que esté organizado y sea significativo para nosotros, procuremos crear las mejores condiciones como la iluminación, silencio, temperatura, ventilación y estar libre de distractores, aunque sabemos que dista de nuestra realidad, nosotros **“Podemos lograrlo”**

La organización de los factores externos influirá notablemente en el éxito de nuestro rendimiento.

a. El medio ambiente para el trabajo intelectual

Cuando nos referimos al medio ambiente, estamos hablando del lugar donde pasamos la mayor parte de tiempo, realizando actividades intelectuales conexas con la asistencia a la universidad.

Partamos del hecho de que nuestra actitud obedece en gran parte a las circunstancias externas del medio, es decir que el sentido y la orientación de las percepciones son un determinante, para nuestros pensamientos y acciones, es decir **“Mi orden externo es mi orden interno”**

A continuación podremos apreciar una serie de condiciones y características que debe reunir el medio ambiente destinado para la elaboración de las actividades de tipo intelectual.



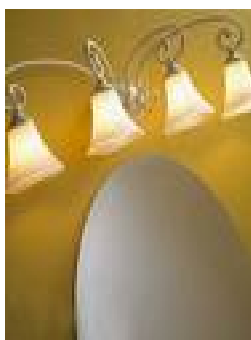
b. El Lugar de Estudios

El lugar de estudios puede ser nuestra biblioteca, escritorio, cuarto de estudio, etc.

Veamos cuáles son las condiciones más adecuadas para mantener un buen lugar de estudios:

- ➔ a) *Contemos con un lugar fijo para realizar nuestras actividades intelectuales, es decir es recomendable que estudiemos en un mismo lugar y no dar vueltas por todo lugar.*
- ➔ b) *Evitemos ruidos molestos, con el espacio suficiente para disponer de una mesa, una silla y un estante, sin distracciones auditivas, visuales y con la iluminación adecuada (luz blanca)*
- ➔ c) *El orden (colocación de las cosas de acuerdo a la naturaleza y función que posea cada una) debe de ser la característica principal del lugar de estudios. El orden cumple dos objetivos: Guardar las cosas bien y guardarlas razonablemente para que se puedan encontrar en el momento oportuno y así utilizarlas adecuadamente.*
- ➔ d) *La limpieza del lugar de estudios es otro aspecto importante, de esta forma obtenemos ventajas para nuestra salud y buena imagen hacia los demás.*

➤ Iluminación, temperatura y ventilación adecuada



En cuanto a la iluminación:

Tomemos en consideración que:

La iluminación más aconsejable es la natural, pero como no siempre podemos disponer de ella y no tiene la calidad necesaria, a veces necesitamos utilizar la luz artificial.



Lo ideal es que podemos combinar la iluminación general de nuestra habitación con iluminación local de una lámpara de mesa de unos 60 W, como mínimo, que ilumine directamente lo que estamos haciendo.

Recordemos que una iluminación adecuada favorece la percepción visual. Evitemos estudiar con cualquier luz y en lugares oscuros de la casa.

➤ **En cuanto a la temperatura y ventilación**

Enfatizamos que la ventilación y la temperatura son esenciales para conseguir su mayor productividad y buen rendimiento académico.

Recordemos que el aire de la habitación debe de ser renovado periódicamente, aproximadamente cada 6 horas.

Si existe un ambiente donde no circula el aire y se hace cálido, es probable que nos provoque somnolencia, fatiga e impedirá que el cerebro trabaje al máximo de eficacia, dificultando nuestro aprendizaje.

Si en nuestro ambiente de estudios, existe una excesiva circulación de aire, nos provocaran enfriamiento, enfermedades respiratorias, fatiga, mayor esfuerzo y distracción.



Por lo tanto es importante mantener un ambiente ventilado y donde el aire sea renovado constantemente



➤ El mobiliario y la postura adecuada.

Su mobiliario

Generalmente la mesa, sillas y estantería constituyen los muebles necesarios para iniciar la actividad intelectual.

En cuanto a la mesa de estudios, tomemos en consideración que ésta debe de ser cómoda, para poder organizar el material con el vamos a estudiar.



La altura ideal de la mesa debe de estar en relación con la altura de la silla.

Evitemos usar sillones demasiado cómodos, pues terminarán produciéndonos adormecimiento.

En cuanto a la estantería; cerca de la mesa de trabajo debemos de tener la estantería de libros, donde debemos de reunir libros, cuadernos, apuntes, diccionarios que utilizamos a diario. No debemos de tener libros distribuidos por toda la casa, ello hará que perdamos tiempo y concentración, siempre que los necesite y tenga que desplazarse de un lugar a otro.

Su postura



Con respecto a la postura, la mejor forma para que estudien es estando sentados, en una silla junto a una mesa proporcionada, con la espalda recta, las piernas formando ángulo recto, los pies en el suelo, los antebrazos encima de la mesa y la cabeza y parte alta de la espalda ligeramente inclinadas hacia adelante.

El mantener una buena postura no solo favorecerá nuestro aprendizaje, sino que evitará lesiones en la columna.

La distancia entre los ojos y los textos que revisan y/o leen, debe de ser de 30 cms, manteniéndose perpendicular a la visual.



No es recomendable que estudiemos paseando y/o comiendo, nos resultaría difícil concentrarnos y lograr los objetivos esperados.

c. El horario de estudios

La organización de nuestro tiempo significa que tenemos que adaptarnos al trabajo que realizamos como a nuestras características propias, sin embargo la mayoría de nosotros realizamos nuestras actividades sin guiarnos de un horario, tales es así que la hora no es igual para todos, para algunas puede ser muy corta y para otras una eternidad.

Es distinto estar y compartir una hora con amigos que estudiando.

Lo recomendable es estudiar a media tarde, de 6 o 7 a 10, puede dar buenos resultados, pues el cuerpo ya ha realizado el ejercicio físico necesario y también se ha liberado de la somnolencia producida por la comida.

Si estudiamos de noche tenemos la ventaja de que el nivel de ruidos interferentes y de interrupciones familiares es menor, por lo que la concentración es mayor si se vence el sueño.

Recordemos que una adecuada dosificación y administración de nuestro tiempo hace posible distribuir equilibradamente la jornada diaria y semanal para completar todo el trabajo universitario, ello facilitaría nuestra concentración al crear el hábito de estudiar determinadas materias en un instante y lugar determinado, permitiéndonos aprovechar el tiempo libre para nuestra recreación.

Cuando elaboremos nuestro horario de estudios y planifiquemos nuestro tiempo debemos de considerar los periodos libres dedicados al descanso, desarrollo personal, obligaciones familiares y sociales.

El saber como organizar nuestro tiempo nos permitirá tener una percepción positiva de nosotros mismos lo cual será indispensable para nuestra formación.

Es necesario que recordemos que el día tiene:



24 horas

De las cuales utilizamos:

8 horas para dormir +

8 horas para trabajar y/o estudiar

4 horas de hábitos vitales

2 horas para trabajo intelectual

1 hora para convivencia social

1 hora para actividades culturales.

Total: 24 horas diarias

Veamos a continuación las pautas y recursos que podemos utilizar para diseñar estrategias y planificar actividades que nos permitan hacer efectivo el estudio universitario.

2. ESTRATEGIAS Y PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES



Sabemos que la mayoría de nosotros realizamos nuestras tareas sin someternos a un horario. Está comprobado que si planificamos las actividades, en este caso, nuestra actividad intelectual dentro de la universidad, el rendimiento académico incrementará y la probabilidad de culminar nuestros estudios universitarios es alta.

El planificar nuestro tiempo y estudios nos permite:



- a) Ahorrar tiempo y energías
- b) Crear un hábito.
- c) Al terminar nuestro horario, sentiremos satisfacción por haber cumplido nuestro trabajo.
- d) Será más productivo.

Revisaremos a continuación los:

a. Elementos a considerar en la planificación y organización de actividades

Antes de proceder a elaborar el horario de estudio, debemos de analizar y conocer algunos datos, con el fin de que la planificación de actividades sea realista y esté fundamentado en circunstancias concretas.

❖ **Aprenderemos a distribuir nuestro tiempo a lo largo del día.**

Realicemos un recuento de las actividades que desarrollaremos a lo largo del día y valoremos el tiempo que le dedicamos a cada una de ellas y que realizamos específicamente. Por ejemplo:

Actividades	Tiempo estimado
Desayuno	30 minutos
Movilizarme a la universidad	45 minutos
Clases de universidad	5 horas
Almuerzo	1 hora
Descanso	1 hora
Clases de ingles	45 minutos
Retorno a casa	45 minutos
Conversar con amigos	60 minutos
Ver televisión	60 minutos
Cenar	45 minutos
Lectura	25 minutos
Total	13 horas



Observaremos que en el horario que hemos propuesto, hay tiempo para todo, en este caso ésta persona da más tiempo a actividades de ocio, más no de tipo intelectual.

Entonces la pregunta es: **¿Cuánto tiempo ha de reservar una persona para estudiar?**, algunos autores recomiendan que se debe dejar al estudio 3 horas diarias, sin embargo ésta cifra está en función a las tareas, exámenes que tiene planificado para esa semana. En el caso que tengamos varios exámenes o entrega de trabajos, es probable que el incremento de horas de estudio sea mayor que si solo tenemos que asistir a clases, es probable que contemos con mayor cantidad de tiempo para invertir en la lectura y estudio de los cursos.

Aquí te proporcionamos un modelo de distribución de las actividades a lo largo de las 24 horas de un día.

Actividades	NÚMERO DE HORAS								
	Ej.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Dormir	8								
Clases	6								
Comidas	2								
Desplazamientos	2								
Esparcimientos e imprevistos	3								
Estudio	3								

¿Cómo hacerlo?

1) Aquí le sugerimos la distribución de tiempo entre las diversas actividades.

- a. Planifique sus actividades personales y rellene todos los días de la semana.
- b. Procure dedicar al estudio entorno a las tres horas diarias. Su programación no debe de ser rígida, pueden existir variaciones de un día a otro.
- c. De lunes a viernes el horario es más fácil de cumplir, salvo imprevistos. Los fines de semana estime el tiempo que asistirá a sus tutorías presenciales.



d. La programación diaria ha de ser flexible, un día puede permitirse no estudiar o dedicar menos tiempo, pero la programación semanal debe de corregir ese desajuste y conseguir entre las 15 y 21 horas semanales de estudio.

2) Distribución de la sesiones de estudio y de los descansos

Si el tiempo que hemos de dedicar al estudio como promedio, es de tres horas al día, ¿Cómo debemos de distribuirlo? No realicemos saltos, es decir no planifiquemos o dosifiquemos tiempo en la mañana, tarde o noche, nos resultará muy difícil concentrar la atención y perderemos mucho tiempo preparando materiales.

Tampoco estudiemos tres horas seguidas sin descansar, pues es probable que podamos padecer de fatiga mental.

Planifiquemos el tiempo de estudio dejando una cantidad de tiempo prudencial para el descanso, así ofreceremos tiempo a las neuronas para que se recuperen y puedan reemprender el estudio manteniendo la capacidad de concentración y rendimiento.

Si no descansamos, es posible que nos fatiguemos y acumulemos mucho material, ello producirá más interferencia y será más difícil fortalecer la información almacenada en la memoria largo plazo.

En una jornada normal de estudio de tres horas, descansemos 5 minutos, después de la primera sesión de 55 minutos; descansemos 10 minutos después de la segunda sesión de 50 minutos y hagamos una tercera sesión de estudio de 45 minutos, después de la cual descansaremos 15 minutos.

SESIÓN DE ESTUDIO	TIEMPO	
	Estudio	Descanso
Primera	55 de minutos	5 minutos
Segunda	50 minutos	10 minutos
Tercera	45 minutos	15 minutos

Total 180 = 150 +30



Si después del descanso de la tercera sesión de estudio, necesitamos estudiar durante 60 o 90 minutos más, podemos hacerlo sin problemas.

Si necesitamos estudiar durante otras tres horas más, entonces el tercer descanso ha de ser de 30', en lugar de 15' y luego volveremos de nuevo al ciclo inicial, pero añadiendo 2 o 3 minutos más el tiempo de descanso que corresponda tras cada nueva hora de estudio. No debemos planificar descansos mayores de 40' porque se producirá una disminución de la concentración y costará más motivarnos para comenzar a estudiar de nuevo.

3) Número de materias y dificultad de las mismas

El número de horas que podemos dedicar semanalmente a estudiar en un ciclo dependerá entre otras variables del número de asignaturas entre las cuales hayamos de repartir las horas semanales disponibles.

Si el ciclo consta de 5 cursos, tendremos tiempo para cada una de ellas que si consta de 9.

No dividiremos equitativamente el número de horas entre el número de asignaturas sino que tendremos en cuenta la importancia de las asignaturas, el grado de dificultad, el nivel de exigencia del docente, el número de trabajos encargados y dificultad de los mismos.

Veamos:

De acuerdo con el número de horas de clase por asignatura y grado de dificultad de cada una de ellas podemos hacer una estimación aproximada del número de horas semanales que iremos a dedicar al estudio por cada asignatura.

Observemos este ejemplo:

Veamos el horario de un alumno que estudia Ingeniería de Sistemas. Estime usted la cantidad de horas que podría emplear este estudiante.



ASIGNATURAS	Horas semanales de clase	% de dificultad	Horas semanales de estudio
Matemática y física	2	30	
Química	4	30	
Programación estructurada	4	50	
Lenguaje de Programación I	2	70	
Sistemas Operativos	4	70	
Bases de Datos	4	50	
Diseño de algoritmos	4	60	
Métodos numéricos	2	25	

4. Tipo de Planes

a. Planes a largo plazo:

El plan a largo plazo puede abarcar el ciclo completo del estudiante, el conjunto de los temas de las asignaturas, proyectos de investigación.

Para realizar planes a largo plazo de un ciclo académico, debemos de conocer los temarios de todas las asignaturas, las actividades a realizar, fechas de entrega, fecha de exámenes y todo lo que concierne al desarrollo general de las asignaturas.

Podemos plasmar el plan a largo plazo en la medida que contemos con toda la información de cada asignatura. Podemos ir elaborando una ficha para cada asignatura en la que a lo largo de los meses distribuyamos, por ejemplo, temas que vamos a estudiar, temas que vamos a repasar, fechas de entrega de trabajo, días de exámenes, entre otros.



Veamos el siguiente cuadro:

Asignatura Matemática	MESES			
	Abril	Mayo	Junio	Julio
Temas a estudiar	1 2	III unidad 5 a 7 PM. Todos los días	IV unidad Sábados 8 a 12 AM	Todo la signatura 6 a 9 PM. Todos los días
Temas a repasar	1 2	I, II y III Unidad	IV Unidad	Todas las unidades
Exámenes	Oral y escrito	Del 15 a 24	22 a 30 de Junio	15 al 30 de Julio
Recuperaciones		29 de mayo	2 de Julio	5 de Agosto
Trabajos a entregar		01 de Julio	12 de julio	15 de Agosto.

b. Plan a medio plazo.

Estos planes suelen abarcar una evaluación de todo el ciclo y sirven para tener una visión de todas las asignaturas. Estos planes tienen la ventaja sobre los anteriores de que son más flexibles y realistas de cualquier imprevisto, como un trabajo extra, un supuesto inesperado, etc. Se introduce y se estructura el plan, de acuerdo con la situación académica real del alumno.



Veamos:

EVALUACIÓN				
Asignaturas	Fecha del examen	Día de la recuperación	Fecha de entrega del trabajo	Temas a estudiar
Filosofía				
Física				
Arte				

c. Plan a corto plazo

Para elaborar el plan a corto plazo debemos de comenzar conociendo el número de horas que esa semana puede dedicar al estudio, de acuerdo a las necesidades académicas y de esparcimiento.

1. Procuremos que en las semanas normales, sin exámenes, el total de horas dedicadas al estudio, oscile entre 15 y 21 horas y dejemos un día libre para relajarnos y disipar nuestra mente.
2. Una vez conocidas las horas, procedamos a distribuir las entre las distintas asignaturas según su importancia y grado de dificultad.
3. Consideremos que debemos de repasar y leer los temas antes de asistir a clase y dentro de las 48 horas siguientes debemos de repasar los apuntes hechos en clase.
4. Todo lo expuesto lo podemos planificar con la siguiente ficha semanal:

Estudio		Repasos	Trabajo	Total de horas
Lunes	Física			
Martes	Matemáticas			
Miércoles	Lengua			
Jueves	Historia del Arte			
Viernes	Danza			
Sábado	Teatro de Títeres			
Domingo	Psicología			



Es cierto que debemos de cuidar las condiciones externas para hacer óptimo nuestro aprendizaje, el lugar de estudios, horarios y la planificación de actividades. Pero también debemos de preocuparnos de las condiciones internas como de nuestro estado nutricional y físico.

Veamos:

3. ESTADO NUTRICIONAL Y FÍSICO DEL ESTUDIANTE

a. La alimentación

Su alimentación y estado nutricional constituyen uno de los factores internos más importantes en nuestro aprendizaje y rendimiento académico.

La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas de la persona de acuerdo a su edad, promueve que conservemos o alcancemos el peso esperado de acuerdo a nuestra talla y previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrientes.

Debemos de buscar una alimentación sana, adecuada y rica en nutrientes, Los estudios nos señalan que la gran mayoría de personas salen de sus casas en la mañana sin comer, en estas horas, el cerebro no puede utilizar el combustible de los alimentos consumidos el día anterior y si, a continuación del ayuno nocturno, no se desayuna, los niveles de azúcar sanguíneo sufrirán un continuo descenso. Cuando estos niveles se hagan casi letales para el cerebro, el aprendizaje se hace difícil, es probable que se aburran, se agoten y no aprenden nada, bajando notablemente su rendimiento intelectual.





Debemos de evitar un desayuno lleno de azúcares o harinas, ya que después de ingerir azúcares (pan, galletas, mermelada, jugo de naranja, refrescos, avena, café o té con azúcar, dulces) nuestro cuerpo producirá una violenta elevación del azúcar sanguíneo, que estimula la producción de insulina y producirá una abrupta baja de azúcar, unas dos horas después de haber terminado de desayunar, ello provocaría que nuestro rendimiento vaya en deterioro en forma significativa, nuestro cerebro se ve obligado durante las mañanas a poner en marcha los sistemas de emergencia que destruirán los músculos para convertirlos en glucosa, el 80% del cerebro se dedica a poner en marcha estos sistemas de supervivencia y sólo 20% se dedica a poner atención, concentrarse, resolver problemas y memorizar.

Como podemos observar esto acarrea una fatiga o agotamiento mental durante cada mañana y por supuesto aunque no perdamos la inteligencia, sí estaría por debajo de su propia capacidad.

b. Importancia del desayuno

En las horas matutinas se encuentran elevadas las hormonas que convierten proteínas en energía, por ello un desayuno rico en proteínas, permite que el cerebro las convierta en glucosa nueva cada vez que el azúcar sanguíneo muestre un pequeño desnivel.



Las proteínas de alta categoría pescado, pollo, leche, queso, etc., cuando se consumen en la mañana, se van convirtiendo en azúcar y proporcionan estabilidad de los niveles de glucosa sanguínea a lo largo del día: éstos son primordiales para el funcionamiento cerebral, sobre todo en las áreas del aprendizaje y de la memoria. Esto permite un excelente rendimiento escolar, evitando, además, la fatiga

mental.

Agregando al menos 40 gramos de proteínas al desayuno, la glucosa sanguínea se mantendrá estable por unas catorce horas, el cerebro no tendrá que ocuparse más por activar los sistemas de supervivencia y podrá dedicarse por entero a las labores intelectuales. En esas condiciones no nos volveremos más inteligentes, pero si estaremos en el máximo de nuestra capacidad mental e intelectual. De esta manera podremos aprovechar al máximo el rendimiento intelectual.



Una buena alimentación debe ser rica en proteínas, vitaminas y en especial las A, B, C y D. Asimismo debemos de consumir alimentos que contengan sales minerales como el calcio y fósforo.

Tengamos cuidado con la ingesta de bebidas alcohólicas y drogas ya que aminora el rendimiento físico e intelectual. El consumo de la cafeína debe de ser en pequeñas dosis, de lo contrario dificulta el sueño, incrementa la irritabilidad de la persona y dificulta la concentración en el estudio y el rendimiento de la memoria.

Así mismo, la ingesta de medicamentos, puede mejorar indirectamente el rendimiento intelectual al contribuir a la cura de una enfermedad, por ello el uso de cualquier medicamento ha de ser prescrito por el médico, después de analizar y conocer la problemática que presenta.

c. El ejercicio y sueño.

Con respecto al ejercicio, sabemos que el estudio y en general las labores de tipo intelectual reducen la actividad física en pequeños desplazamientos entre lugares lejanos y cercanos. El traslado en grandes distancias, que sería una de las pocas posibilidades de realizar un poco de ejercicio, es evitado por razones de tiempo y comodidad. Los riesgos son presentar en el futuro, atrofia muscular y una decadencia general del cuerpo. Camine una hora al día y practique o realice algún deporte.



Con respecto al sueño, podemos señalar, que el sueño es el mejor condicionador que tiene el organismo. Lo libera del cansancio, lo desintoxica y junto con la reconstrucción de energías produce también el descanso de la mente.

Ocho horas son el promedio de tiempo necesario para el sueño de una persona. Si presentara dificultades al dormir o sus horas de sueño no son completadas, es probable que sufra de dolores de cabeza, de trastornos digestivos, fatiga, malestar general e irritabilidad. Así mismo puede presentar dificultades al escribir, leer, fijar la atención, se presentarán olvidos y en general bajo rendimiento académico.



Es importante cuidar y mantener las condiciones internas como la alimentación y estado físico, con el fin de conservar y tener un buen rendimiento académico. Verá a continuación algunos elementos que servirán para poder hacer uso de otras herramientas que fortalezcan, incrementen y organizar información. Veamos:

4. USO DE DICCIONARIO Y ELABORACIÓN DE FICHAS BIBLIOGRÁFICAS

El diccionario y las fichas bibliográficas constituyen dos herramientas útiles para incrementar su vocabulario, aclarar dudas, analizar y sintetizar información.

a. Uso del diccionario



Empezaremos señalando que el diccionario es un libro por orden alfabético que contienen y define las palabras de uno o más idiomas o de las de una ciencia o materia determinada. El diccionario interioriza al lector en la evolución de nuestro idioma. El objetivo primordial es que la persona que lo consulte encuentre en su idioma, un moderno medio de comunicación, una fuente de interés y reflexión.

El diccionario es imprescindible para el progreso ortográfico y la comprensión de significados y para usarlos se requiere tener un dominio del alfabeto.

¿Cómo utilizarlo?

- a. Conviene utilizar el diccionario en el estudio de cualquier asignatura.
- b. Cuando lea un texto se subrayan las palabras desconocidas, luego busque sus significados en el diccionario, para posteriormente formar una oración aplicando aquella palabra de forma cómo cada uno lo entendió.
- c. El diccionario es una excelente manera de ampliar nuestro vocabulario.
- d. Una adecuada utilización aporta mayor comprensión, mas facilidad en el estudio y mejora la ortografía.



En el diccionario podemos encontrar:

- Definición de palabras
- Origen de la palabra
- Palabras de igual significado y diferente escritura (Sinónimos)
- Palabras que significan lo contrario a la palabra expresada (Antónimos)
- Palabras de igual escritura, pero diferente significado (Homónimos)
- Palabras semejantes por su etimología, su forma o su sonido (parónimos)
- Refranes.
- Uso gramatical de las palabras
- Ortografía correcta de la escritura
- Resúmenes históricos, geográficos y literarios
- Biografías, obras celebres y ciencia
- Gráficos, ilustraciones y mapas.

Elaboración de fichas bibliográficas

Una vez localizados y leídos los documentos, se ha de proceder a tomar nota de los mismos. Para recoger y sistematizar la información es muy útil, elaborar fichas.

Existen dos modelos: La ficha bibliográfica y la de contenido.

b. Fichas Bibliográficas

Como su nombre indica, sirve para anotar las referencias bibliográficas de un libro. Estas fichas, luego, son muy útiles para la redacción de la bibliografía final. Podemos ordenarlas alfabéticamente, por autores o por temas, en un fichero.

Los principales datos que debe de consignar son: En el anverso:

AUTOR: Apellidos y nombres, éste separado de los apellidos por una coma. Si son dos o tres los autores, se indican todos. Si son dos de tres basta con señalar el primero.

TÍTULO: También se indica el subtítulo, si lo hubiere.

TRADUCTOR: Si el libro ha sido traducido o tiene prólogo



EDITORIAL: Que lo ha publicado, si pertenece a una colección, también se indica.

CIUDAD: Donde se ha editado

AÑO: De la edición y número de la misma.

Número de páginas que tiene el libro

Número de ilustraciones o de fotografías

Número de volúmenes de que consta la obra.

En el reverso puede anotar:

Tema que trata el libro

Su valoración personal, sobre la importancia del libro, novedad, interés, etc.

Bibliotecas en las que puede encontrarlo y asignatura que tiene en las mismas. Estos datos facilitan su hallazgo cada vez que necesite consultarlo.

Modelo de ficha bibliográfica

Autor: SALAS PARRILLA, Miguel	
Título: <u>Cómo aprobar oposiciones</u>	
Editorial: Alianza	Colección: El libro del bolsillo
Ciudad: Madrid	Año: 1993 Edición: 1
Número de páginas: 300	Número de ilustraciones: 30 Volúmenes: 1
libros publicados sobre le tema	
Bibliotecas: Biblioteca nacional Ateneo.	



Fichas de contenido

Para realizar sus trabajos podrá valerse de libros, revistas o fotocopias, que previamente ha subrayado. Otras veces quiere escribir sobre un libro. En estos casos debe de tomar nota en dicha fichas de contenido, cuyo tamaño va a variar de acuerdo a sus necesidades y preferencias.

Modelo de Ficha de Contenido

Autor: _____	
Título de la obra	
Capítulo _____ y Págs.	<u>TEMÁTICA</u>
<u>TITULO DEL TEXTO</u>	
<u>TEXTO</u>	
“	_____

	_____”
	(Pág....)

En el cuerpo de la ficha, puede poner: Citas textuales

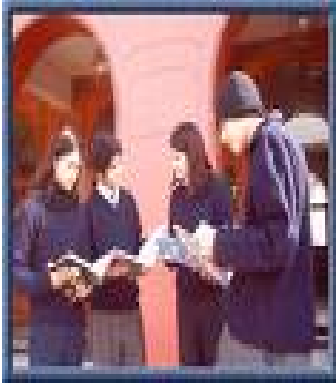
Resumen de textos, con sus propias palabras, debemos de indicar las páginas de referencia y las diferentes ideas resumidas

Valoración de la importancia de ese texto, ideas que le sugiere, caminos de investigación que abre, comparación con otros, etc.

Es conveniente que esos textos vayan precedidos de un título que le pongamos para que pueda orientarnos en el futuro, cuando procedamos a localizarlos el título debe de ser breve, ha de ir subrayado y sus letras han de ser mayúsculas.



5. ESTILOS DE APRENDIZAJE



Es importante conocer y definir nuestro estilo de aprendizaje. De esa forma vamos a definir la forma en que la información es procesada.

Algunas características de los estilos de aprendizaje: son relativamente estables, aunque pueden cambiar; pueden ser diferentes en situaciones diferentes; son susceptibles de mejorarse; y cuando a las personas se les enseña según su propio estilo de aprendizaje, aprenden con más efectividad.

Recordemos que Kolb nos dice que en la práctica, la mayoría de nosotros tendemos a especializarnos en una o dos de cuatro fases, por lo que se pueden diferenciar cuatro tipos de alumnos, dependiendo de la fase en la que prefieran trabajar: Tenemos los alumnos con características de tipo:

- Divergentes, se basan en experiencias concretas y observación reflexiva, observan el todo en lugar de las partes. Son emocionales y se relacionan con las personas. Este estilo es característico de las personas dedicadas a las humanidades. Son influidos por sus compañeros.
- Convergentes, utilizan experimentación activa. Son deductivos y se interesan en la aplicación práctica de las ideas. Generalmente se centran en encontrar una sola respuesta correcta a sus preguntas o problemas. Se caracterizan por trabajar en las ciencias físicas.
- Asimiladores, usan la observación reflexiva. Se basan en modelos teóricos abstractos.
- Acomodadores, son adaptables, intuitivos y aprenden por ensayo y error.



Honey y Mumford, en base a la teoría de Kolb, describieron 4 de estilos de aprendizaje. Honey y Mumford describen los siguientes:

- a. Activos
- b. Reflexivos
- c. Teóricos
- d. Pragmáticos

1. **Activos** Los alumnos activos se involucran totalmente y sin prejuicios en las experiencias nuevas. Disfrutan el momento presente y se dejan llevar por los acontecimientos. Suelen ser de entusiastas ante lo nuevo y tienden a actuar primero y pensar después en las consecuencias. Llenan sus días de actividades y tan pronto disminuye el encanto de una de ellas se lanzan a la siguiente. Les aburre ocuparse de planes a largo plazo y consolidar los proyectos, les gusta trabajar rodeados de gente, pero siendo el centro de las actividades.

2. **Reflexivos** Los alumnos reflexivos tienden a adoptar la postura de un observador que analiza sus experiencias desde muchas perspectivas distintas. Recogen datos y los analizan detalladamente antes de llegar a una conclusión. Para ellos lo más importante es esa recogida de datos y su análisis concienzudo, así que procuran posponer las conclusiones todos lo que pueden. Son precavidos y analizan todas las implicaciones de cualquier acción antes de ponerse en movimiento. En las reuniones observan y escuchan antes de hablar, procurando pasar desapercibidos.

3. **Teóricos** Los alumnos teóricos adaptan e integran las observaciones que realizan en teorías complejas y bien fundamentadas lógicamente. Piensan de forma secuencial y paso a paso, integrando hechos dispares en teorías coherentes. Les gusta analizar y sintetizar la información y su sistema de valores premia la lógica y la racionalidad. Se sienten incómodos con los juicios subjetivos, las técnicas de pensamiento lateral y las actividades faltas de lógica clara.



4. **Pragmáticos** A los alumnos pragmáticos les gusta probar ideas, teorías y técnicas nuevas, y comprobar si funcionan en la práctica. Les gusta buscar ideas y ponerlas en práctica inmediatamente, les aburren e impacientan las largas discusiones discutiendo la misma idea de forma interminable. Son básicamente gente práctica, apegada a la realidad, a la que le gusta tomar decisiones y resolver problemas. Los problemas son un desafío y siempre están buscando una manera mejor de hacer las cosas.

Un vez que hemos revisado las características que encierran cada estilo de aprendizaje, lo invito a autoevaluarse y conocer que estilo de aprendizaje presenta, de tal manera que pueda dirigir su atención hacia dicho estilo y potenciarlo. Vamos a responder al siguiente cuestionario:

CUESTIONARIO HONEY-ALONSO DE ESTILOS DE APRENDIZAJE; CHAEA C.M.ALONSO, D.J.GALLEGO Y P.HONEY

Instrucciones:

Lea atentamente los ítems, no se detenga en pensar mucho la respuesta y marque con un "+", en los casilleros que anteceden la pregunta. Sólo marque aquellos ítems que son característicos en usted.

- 1.- Tengo fama de decir lo que pienso claramente y sin rodeos.
- 2.- Estoy segura de lo que es bueno y lo que es malo, lo que esta bien y lo que esta mal.
- 3.- Muchas veces actúo sin mirar las consecuencias.
- 4.- Normalmente trato de resolver los problemas metódicamente y paso a paso.
- 5.- Creo que los formalismos coartan y limitan la actuación libre de las personas.
- 6.- Me interesa saber cuales son los sistemas de valores de los demás y con que criterios actúan.
- 7.- Pienso que el actuar intuitivamente puede ser siempre tan valido como actuar reflexivamente.
- 8.- Creo que lo más importante es que las cosas funcionen.
- 9.- Procuo estar al tanto de lo que ocurre aquí y ahora.
- 10.- Disfruto cuando tengo tiempo para preparar mi trabajo y realizarlo a conciencia.
- 11.- Estoy a gusto siguiendo un orden, en las comidas, en el estudio, haciendo ejercicio regularmente.
- 12.- Cuando escucho una nueva idea enseguida comienzo a pensar como ponerla en práctica.
- 13.- Prefiero las ideas originales y novedosas aunque no sean prácticas.
- 14.- Admito y me ajusto a las normas solo si me sirven para lograr mis objetivos.



- 15.- Normalmente encajo bien con personas reflexivas, y me cuesta sintonizar con personas demasiado espontáneas, imprevisibles.
- 16.- Escucho con más frecuencia que hablo.
- 17.- Prefiero las cosas estructuradas a las desordenadas.
- 18.- Cuando poseo cualquier información, trato de interpretarla bien antes de manifestar alguna conclusión.
- 19.- Antes de hacer algo estudio con cuidado sus ventajas e inconvenientes.
- 20.- Crezco con el reto de hacer algo nuevo y diferente.
- 21.- Casi siempre procuro ser coherente con mis criterios y sistemas de valores. Tengo principios y los sigo.
- 22.- Cuando hay una discusión no me gusta ir con rodeos.
- 23.- Me disgusta implicarme afectivamente en mi ambiente de trabajo. Prefiero mantener relaciones distantes.
- 24.- Me gustan más las personas realistas y concretas que las teóricas.
- 25.- Me gusta ser creativa, romper estructuras.
- 26.- Me siento a gusto con personas espontáneas y divertidas.
- 27.-La mayoría de las veces expreso abiertamente cómo me siento.
- 28.- Me gusta analizar y dar vueltas a las cosas.
- 29.- Me molesta que la gente no se tome en serio las cosas.
- 30.-Me atrae experimentar y practicar las últimas técnicas y novedades.
- 31.-Soy cautelosa a la hora de sacar conclusiones.
- 32.-Prefiero contar con el mayor número de fuentes de información. Cuantos más datos reúna para reflexionar, mejor.
- 33.-Tiendo a ser perfeccionista.
- 34.-Prefiero oír las opiniones de los demás antes de exponer la mía.
- 35.-Me gusta afrontar la vida espontáneamente y no tener que planificar todo previamente.
- 36.-En las discusiones me gusta observar cómo actúan los demás participantes.
- 37.-Me siento incómoda con las personas calladas y demasiado analíticas.
- 38.-Juzgo con frecuencia las ideas de los demás por su valor práctico.
- 39.-Me agobia si me obligan a acelerar mucho el trabajo para cumplir un plazo.
- 40.-En las reuniones apoyo las ideas prácticas y realistas.
- 41.-Es mejor gozar del momento presente que deleitarse pensando en el pasado o en el futuro.
- 42.-Me molestan las personas que siempre desean apresurar las cosas.
- 43.-Aporto ideas nuevas y espontáneas en los grupos de discusión.
- 44.-Pienso que son más conscientes las decisiones fundamentadas en un minucioso análisis que las basadas en la intuición.



- 45.-Detecto frecuentemente la inconsistencia y puntos débiles en las argumentaciones de los demás.
- 46.-Creo que es preciso saltarse las normas muchas más veces que cumplirlas.
- 47.-A menudo caigo en cuenta de otras formas mejores y más prácticas de hacer las cosas.
- 48.-En conjunto hablo más que escucho.
- 49.-Prefiero distanciarme de los hechos y observarlos desde otras perspectivas.
- 50.-Estoy convencida que deber imponerse la lógica y el razonamiento.
- 51.-Me gusta buscar nuevas experiencias.
- 52.-Me gusta experimentar y aplicar las cosas.
- 53.-Pienso que debemos llegar pronto al grano, al meollo de los temas.
- 54.-Siempre trato de conseguir conclusiones e ideas claras.
- 55.-Prefiero discutir cuestiones concretas y no perder el tiempo con charlas vacías.
- 56.-Me impaciento cuando me dan explicaciones irrelevantes e incoherentes.
- 57.-Compruebo antes si las cosas funcionan realmente.
- 58.-Hago varios borradores antes de la redacción definitiva de un trabajo.
- 59.-Soy consciente de que en las discusiones ayudo a mantener a los demás centrados en el tema, evitando divagaciones.
- 60.-Observo que, con frecuencia, soy una de las más objetivas y desapasionados en las discusiones.
- 61.- Cuando algo va mal le quito importancia y trato de hacerlo mejor.
- 62.- Rechazo ideas originales y espontáneas si no las veo prácticas.
- 63.- Me gusta sopesar diversas alternativas antes de tomar una decisión.
- 64.- Con frecuencia miro hacia delante para prever el futuro.
- 65.- En los debates y discusiones prefiero desempeñar un papel secundario antes que ser el/la líder o el/la que más participa.
- 66.- Me molestan las personas que no actúan con lógica.
- 67.- Me resulta incomodo tener que planificar y prever las cosas.
- 68.- Creo que el fin justifica los medios en muchos casos.
- 69.- Suelo reflexionar sobre los asuntos y problemas.
- 70.- El trabajar a conciencia me llena de satisfacción y orgullo.
- 71.- Ante los acontecimientos trato de descubrir los principios y teorías en que se basan.
- 72.- Con tal de conseguir el objetivo que pretendo soy capaz de herir sentimientos ajenos.
- 73.- No me importa hacer todo lo necesario para que sea efectivo mi trabajo.
- 74.- Con frecuencia soy una de las personas que más anima las fiestas.
- 75.- Me aburro enseguida con el trabajo metódico y minucioso.
- 76.- La gente con frecuencia cree que soy poco sensible a sus sentimientos.
- 77.- Suelo dejarme llevar por mis intuiciones.
- 78.- Si trabajo en grupo procuro que se siga un método y un orden.



- 79.- Con frecuencia me interesa averiguar lo que piensa la gente.
- 80.- Esquivo los temas subjetivos, ambiguos y poco claros.

Para conocer su perfil de aprendizaje:

- 1.- Rodee con una línea cada uno de los números que ha señalado con un signo más (+)
- 2.- Sume el número de círculos que hay en cada columna.
- 3.- Coloque estos totales en la gráfica. Así comprobará cual es su estilo o estilos de aprendizaje preferentes.

PERFIL DE APRENDIZAJE

	I	II	III	IV
	3	10	2	1
	5	16	4	8
	7	18	6	12
	9	19	11	14
	13	28	15	22
	20	31	17	24
	26	32	21	30
	27	34	23	38
	35	36	25	40
	37	39	29	47
	41	42	33	52
	43	44	45	53
	46	49	50	56
	48	55	54	57
	51	58	60	59
	61	63	64	62
	67	65	66	68
	74	69	71	72
	75	70	78	73
	77	79	80	76

Totales:

	Activo	Reflexivo	Teórico	Pragmático
Grupo				



Una vez que ha conocido el estilo de aprendizaje que utiliza frecuentemente, es momento de saber como demostrar a los demás cuánto conoce de un tema, por medio de su eficacia a la hora de dar un examen.

6. PREPARACIÓN DE EXÁMENES

Sabemos y entendemos que los exámenes son la prueba de fuego del estudiante, sirven para saber si estamos o no aptos para el dominio de concepto.

Los exámenes tienen su técnica. Para realizarlos con éxito, debe de preparar con tiempo la asignatura, estar en buenas condiciones físicas y emocionales, como adoptar actitudes adecuadas durante su desarrollo.



La proximidad a un examen, a muchos nos llevan a hacer cosas excepcionales, como por ejemplo no dormir, no comer, por la ansiedad natural que representa la evaluación

Vamos revisar los tres momentos de la evaluación: **ANTES, DURANTE Y DESPUES.**

Antes de la evaluación

- a. La preparación del examen debemos de realizarlo el primer día de iniciada la asignatura, más no estudiemos un día o dos días antes del examen.
- b. Antes de preparar una prueba es aconsejable que nos sentemos en nuestro escritorio y pensemos: ¿Qué debo de hacer? y ¿De cuánto tiempo dispongo y cuánto necesito?
- c. Realicemos repasos periódicos
- d. Repasemos en base a resúmenes y esquemas
- e. El mismo día no debemos de estudiar, solo revisar el material.

a. Durante el examen

Es importante mantener la calma, nada mas que sentarnos, relajarnos y realizar 10 respiraciones profundas y lentas, podremos apreciar que en la medida que vaya pasando el tiempo, disminuye el nivel de ansiedad.



Sigamos las instrucciones que dé el profesor antes de iniciar el examen. Leamos atentamente las instrucciones impresas en la hoja del examen y no demos nada por supuesto. Si no entendemos algo, levantemos la mano y preguntemos al profesor.

Una vez que hayamos leído las instrucciones, distribuyamos el tiempo que disponemos entre las preguntas, según su importancia y reservemos unos minutos para revisar el examen una vez que lo hayamos terminado.

Comencemos a responder por la pregunta que mejor conozcamos.

Procuremos destacar con claridad las ideas y cuidemos su redacción.

No respondamos telegráficamente a las preguntas, sólo en el caso que no se nos pide un esquema sino el desarrollo.

La presentación del examen debe de ser aceptable, la letra debe de ser legible y cuidemos de nuestra ortografía.

b. Después del examen

Unos días después del examen el profesor le devolverá el examen corregido, no nos conformemos con mirar solamente la nota, leamos y escuchemos los comentarios del profesor, que suelen centrarse en los fallos más habituales de la clase y en la forma correcta como se debía haber respondido a las preguntas del examen.

Si nos han quedado dudas sobre la valoración de alguna pregunta, consultemos al profesor, haciendo gala de la mayor educación posible y escuchemos con atención sus explicaciones y sugerencias.

c. Tipos de exámenes

A lo largo de la vida universitaria, tendremos que someterse a exámenes de características muy diferentes.

Tenemos:

a. Los exámenes escritos tipo ensayo, en la que se nos pide que desarrollemos uno o varios temas, que comparemos y/o comentemos



b. Las pruebas objetivas, las cuales miden la capacidad de síntesis y de discernimiento, eliminan la subjetividad del docente en la corrección, pero miden con menor profundidad los conocimientos. Entre estas contamos con :

- Pruebas de enlazar
- Pruebas de verdadero falso
- Pruebas de completar
- Pruebas de elección múltiple

c. Los exámenes orales



RESUMEN

En ésta primera unidad hemos abordado las principales pautas y herramientas para hacer del estudio universitario algo grato y productivo, empezamos señalando que el ambiente y lugar de estudios debe de ser significativo para quien estudia, debe de mantener un orden y limpieza, y algunas características en cuanto a la iluminación, temperatura y ventilación, elementos que también afectan y están directamente relacionadas con el aprendizaje.

Así también consideramos importante el horario de estudios, que va directamente relacionado con la planificación de actividades, donde es de vital importancia fijarse metas a largo, mediano y corto plazo para poder cumplir con los plazos y tiempos establecidos en un ciclo académico. Por otra parte resaltamos la importancia de la alimentación y estado físico del estudiante, observamos que la mayoría estudiantes no toman la importancia debida a la ingesta de alimentos en el día, lo cual causa agotamiento, cansancio y fatiga.

Otro aspecto que ha sido revisado en esta Primera unidad son los estilos de aprendizaje, hemos logrado evaluarnos y conocer el tipo de estilo de aprendizaje que utilizamos habitualmente.

Finalmente, reconocemos la importancia de planificar la actividades y exámenes para emitir buenos resultados, siendo concientes que las evaluaciones no se inician un día antes del examen sino desde el primer día de iniciada la asignatura, así mismo, señalamos que la evaluación no termina en el examen mismo, sino hay un proceso antes, durante y después del examen, donde como alumnos debemos tomar las medidas e información necesaria para mejorar e incrementar nuestro bagaje en conocimientos.

Ahora toca que se tomen en consideración los puntos y pautas propuestas para hacer un mejor aprendizaje.



EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. Las condiciones ambientales inciden directamente sobre:

- a. Bienestar emocional y rendimiento físico
- b. Rendimiento psicofísico y alimentación
- c. Concentración y relajación
- d. Concentración y motivación

2. Cuando señalamos “Evite ruidos molestos, con el espacio suficiente para disponer de una mesa, una silla y un estante, sin distracciones auditivas, visuales y con la iluminación adecuada”, nos referimos a:

- a. Lugar de estudios
- b. Mobiliario
- c. Iluminación y temperatura
- d. Elementos distractores

3. ¿Qué tipo de malas condiciones hacen que se produzca en la persona somnolencia y fatiga?

- a. Temperatura –Iluminación
- b. Ventilación – Iluminación
- c. Orden-Iluminación
- d. Temperatura y Ventilación

4. El planificar su tiempo y estudios le permite:

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____



5. Las fichas bibliográficas cumplen el objetivo de :

- a. Recoger y sistematizar información
- b. Solo reunir información
- c. Resumir y analizar información
- d. Dar apreciaciones y estructuras

6. Es una actividad que lo libera del cansancio, lo desintoxica y existe una reconstrucción de energías.

- a. Alimentación
- b. Ejercicio
- c. Descanso
- d. Ocio

7. Son estilos de aprendizaje propuesto por Kolb.

- a. Convergente y pragmático
- b. Divergente y analítico
- c. Asimilador y activo
- d. Acomodador y asimilador

8. Las pruebas de elección múltiple, pertenecen al grupo de pruebas:

- a. Semiestructuradas
- b. De tipo oral
- c. De tipo ensayo
- d. De elección múltiple

9. Una alimentación sobrecargada de azúcares produce:

10. Mencione las pautas que tendría que seguir antes de un examen.



SOLUCIONARIO A LA AUTOEVALUACIÓN

1. c
2. a
3. d
4.
 - Ahorrar tiempo y energías
 - Crear un hábito.
 - Al terminar nuestro horario, sentiremos satisfacción por haber cumplido nuestro trabajo.
 - Será más productivo.
5. a
6. c
7. d
8. c
9. Provocaría que nuestro rendimiento vaya en deterioro en forma significativa
10.
 - Realizar repasos periódicos
 - Repasar en base a resúmenes y esquemas
 - Estudiar desde el primer día de iniciada la asignatura



BIBLIOGRAFÍA

- **GARCÍA-HUIDOBRO, Cecilia.** “A estudiar se aprende”. Santiago de Chile. Ediciones Universidad Católica de Chile. 1997
- **PEREZ-ROSAS, Augusto.** “Aprendamos a estudiar”. Lima. Ital Perú. 1990.
- **SALAS, Miguel.** “Técnicas de estudio para enseñanzas medias y universidad”. Madrid. Alianza Editorial. 1993.



Segunda Unidad

Didáctica



INDICE

1. Estrategias Cognitivas de Comprensión Lectora
 - 1.1 La Idea Principal
 - 1.2 Las Claves Contextuales
 - 1.3 Los Sinónimos y Antónimos
 - 1.4 La Lectura Parafraseada
 - 1.5 Las Inferencias
 - 1.6 La Relectura
 - 1.7 La Lectura Recurrente
 - 1.8 La Lectura Continuada
 - 1.9 Imaginación del contenido del texto
 - 1.10 Formulación de Hipótesis
 - 1.11 Generación de Analogías

2. Las Estrategias Metacognitivas de Comprensión Lectora
 - 2.1 Habilidades de Planificación
 - 2.2 Habilidades de Supervisión
 - 2.3 Habilidades de Evaluación

3. Cuestionario de Habilidades de Metacomprensión Lectora



OBJETIVOS

Objetivo General de la Segunda Unidad

- Desarrollaremos las diversas estrategias para lograr una adecuada comprensión lectora que favorezca el análisis de los textos leídos.

Objetivos Específicos de la Segunda Unidad

- Conoceremos las estrategias cognitivas en el proceso de comprensión de la lectura.
- Analizaremos las estrategias metacognitivas para monitorear las propias habilidades que poseemos sobre el procedimiento de comprensión de la lectura.
- Aprenderemos a reconocer nuestras propias estrategias metacognitivas en cada fase del proceso lector.



ESQUEMA DE CONTENIDOS

ESTRATEGIAS COGNITIVAS PARA LA COMPRENSIÓN DE LA LECTURA

En este primer punto desarrollaremos las diversas estrategias cognitivas de comprensión lectora, que nos van a permitir contar con mejores herramientas para lograr una adecuada comprensión del material leído.

ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS DE COMPRENSIÓN LECTORA

En este segundo punto trataremos sobre las estrategias metacognitivas de comprensión lectora, donde analizaremos cada uno de los procesos implicados en el acto de leer como es la planificación, supervisión y evaluación del proceso de lectura.

ANÁLISIS DE LAS HABILIDADES DE METACOMPRENSIÓN LECTORA

En este tercer punto trataremos una forma de medir cualitativamente nuestra manera de llegar a la metacomprensión de los textos leídos. Ofreceremos preguntas de autoanálisis, con lo cual obtendremos un perfil sobre las habilidades de metacomprensión de la lectura que poseemos.



INTRODUCCIÓN

Estimado Postulante:

Bienvenido a la Segunda Unidad del curso de Técnicas de Estudio del módulo de Inducción.

Esta Segunda Unidad la denominaremos “Estrategias de Comprensión de la Lectura”. En ella podemos reconocer las diferentes estrategias que necesitamos para un adecuado análisis de los textos leídos.

Observaremos que en cada uno de los temas explicados se incluyen una serie de ejercicios prácticos que nos ayudarán a una mejor comprensión de los temas expuestos.

A continuación le haré mención de los temas a desarrollar: Primero conoceremos las estrategias cognitivas en el proceso de comprensión lectora, las cuales serán muy importantes para lograr un adecuado análisis de los temas leídos; Segundo analizaremos las estrategias metacognitivas que intervienen en el proceso lector, cabe resaltar la importancia de éste punto ya que será necesario que podamos ser conscientes y controlar nuestro propio proceso lector y; Tercero conoceremos una manera muy interesante de cómo analizar nuestras habilidades de metacompreensión lectora a través de la autoevaluación de las diferentes estrategias que la conforman.

Bien estimado postulante, a continuación daremos inicio al estudio de la Segunda Unidad.



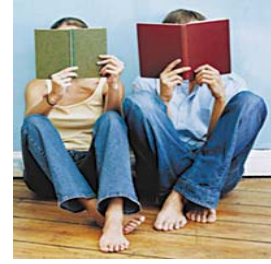
SEGUNDA UNIDAD

Estrategias de Comprensión de la Lectura

En esta Segunda Unidad revisaremos diversas estrategias que nos ayudarán a llegar a una buena comprensión de los textos leídos. Observaremos cada uno de ellos y desarrollaremos diversos ejercicios para lograr un adecuado aprendizaje de los temas revisados.



⇒ **ESTRATEGIAS DE COMPRESIÓN LECTORA**



Muchas veces cuando estamos al frente de un material de lectura, pasamos nuestra vista por ella, lo leemos a nuestra manera, intentando sacar una idea de los que nos quiere decir el texto. Sin embargo, en muchas ocasiones, nos ha ocurrido que al terminar de leer e intentar extraer alguna comprensión o idea de la lectura y al plantearnos preguntas sobre lo que nos ha querido señalar el texto, nos encontramos con una gran interrogante, quedándonos en blanco sobre su real significado, recordando muy poco la información contenida sobre el tema. Frente a éste problema, surge una inquietud para el lector: ¿Cómo llegar a la comprensión de los textos de manera eficaz?, ¿Qué estrategias me ayudarán a conseguir la comprensión de lo que leo?

A continuación revisaremos de qué manera podemos obtener una mejor comprensión de los textos leídos. Para ello explicaremos lo que son las Estrategias de Comprensión Lectora. Estas se refieren a un conjunto de herramientas especialmente diseñadas para mejorar la calidad de comprensión de los textos leídos.

Las estrategias de comprensión lectora se dividen en dos tipos:

- a) Las Estrategias Cognitivas de Comprensión Lectora, y
- b) Las Estrategias Metacognitivas de la Comprensión Lectora.

Ambas estrategias son muy útiles para la comprensión de la lectura y se necesita integrarlas al momento de ejecutar la lectura de un texto.

A continuación veremos en detalle cada una de las mismas.

Empezaremos por explicar en primer lugar que son las Estrategias Cognitivas.

1. Estrategias Cognitivas de Comprensión de la Lectura

Las estrategias cognitivas se refieren a aquellas acciones que nosotros realizamos internamente, de manera organizada, para gobernar nuestros procesos de atención, pensamiento y resolución de problemas. (Para procesar la información y regular dicho procesamiento).



**¿Qué acciones me van a permitir comprender mejor la lectura?
¿Cómo es que estas acciones ayudarán a gobernar y enfocar nuestra atención,
pensamiento y resolución de ciertas interrogantes sobre la lectura?**

Pues para ayuda de los lectores, se han establecido una serie de estrategias cognitivas, para ayudarnos a comprender mejor lo que leemos. Por ejemplo, si queremos extraer la idea central o principal de los textos, existe una estrategia que nos ayudará a conseguir nuestro objetivo. Nos referimos a la identificación de la Idea Principal de cada párrafo. ¿Y, como lo haremos?

Si prestamos atención a la siguiente explicación encontraremos la respuesta a esta pregunta y aprenderemos a encontrar la famosa *Idea Principal* en los párrafos.



1.1 La Idea Principal

La idea principal es una de las técnicas de comprensión a las que se ha dirigido muchas investigaciones aunque, por otra parte, la expresión **idea principal** también ha sido objeto de una ambigüedad en sus definiciones que nos ha producido cierta confusión. Se han empleado expresiones como: esencia, resumen, puntos principales, proposiciones superordinarias, macroestructuras, superestructuras superordinadas, impresión general, información importante, tema central, visión de conjunto, punto de vista. A pesar de ello, la cuestión de términos es menos importante que la idea en sí que todos tenemos sobre lo que es importante en un texto, ya sea narrativo o expositivo.



La idea general de un párrafo en textos sencillos tiende a expresarse, por lo general, en las primeras líneas o frases del mismo.



Un ejemplo de cómo encontramos la “Idea Principal”.

Leamos el siguiente párrafo y luego extraeremos la “Idea principal”.



“A Luisa, mi novia, le gustan mucho los perros; a mí no tanto. De hecho, yo soy alérgico a estos animales. Estos animales de compañía pueden ser de gran utilidad para muchas familias, ya que se han convertido en compañeros emocionales para los más pequeños y compañeros de vida para los adultos”.

El tema de éste párrafo no es otro que **los perros**, pero sobre los perros podemos decir cantidad de aspectos diferentes sobre este mismo tema.

Observemos la siguiente fórmula que nos ayudará a sacar la **idea principal (I. P.)** de un párrafo.

IDEA PRINCIPAL = TEMA + LO QUE SE DICE DEL TEMA

En el párrafo anterior el tema es **los perros** y lo más importante que se dice sobre ellos es que **pueden ser de mucha utilidad para muchas familias**. Así la idea principal del párrafo será:

I. P. = “Los perros pueden ser de mucha utilidad para muchas familias”

Para seleccionar la idea principal de un párrafo es muy importante que aprendamos a separar la información relevante o más importante, de la superflua o menos importante.

Veremos a continuación la manera de obtener la Idea Principal a través del siguiente ejercicio:


☞ Realizamos la lectura que se nos presenta adelante y posteriormente elegiremos la Idea Principal.

“La cosa es que la tía Mila recibió una invitación de su prima Tili. Hacía diez años que no había visto a Tili.

Tili tenía dos niños, Gaby y Jorge, y Mila quiso llevarles algo. Les compró un teléfono infantil y un juego de dados. Y pensó.



*“¡A lo mejor les gustaría algo vivo!”
Así es que compró dos tortugas”*

 *Elijamos lo que es más **explicativo e importante**.*

- Tía Mila visitó a Tili.
- Tía Mila visitó a Tili y sus sobrinos y les llevó unos juguetes y unas tortugas.
- Tía Mila compró un teléfono y un juego de dados.
- Tía Tili invitó a Mila.

Definitivamente si hemos realizado un correcto análisis de la lectura la última alternativa presenta la Idea Principal del texto:

Tía Mili invitó a Mila.

De este hecho se desprende las otras ideas sobre los regalos y la visita que realizaría Mila a su prima Tili.

Otro aspecto importante que tomaremos en cuenta mientras realizamos la lectura de un texto es la manera de descubrir el significado de las palabras que son desconocidas para nosotros.

A continuación señalaremos algunas formas de poder aclarar el significado de esas palabras y conseguir, **sin necesidad de un diccionario**, su real significado.

Para ello tocaremos el siguiente tema sobre las Claves Contextuales.



1.2 Las Claves contextuales

Existen muchas formas de poder adquirir el significado de las palabras desconocidas, quizá la manera más eficaz y frecuentemente utilizada por nosotros consiste en la constante exposición a materiales escritos. La mayor parte del vocabulario lo aprendemos a partir del contexto.



Cuando leemos una palabra que nos es desconocida tendemos a identificar el contexto en la que aparece, para inferir su posible significado a partir de los datos que allí encontremos.



Veamos **un ejemplo**:

“Se pusieron en marcha a primeras horas de la tarde. Guillermo llevaba cautelosamente el gato de su casa, lavado y cepillado. Lo llevaba con ese cuidado para que nadie pudiera molestarlo con él”.

La palabra desconocida es “*cautelosamente*”. Seguimos leyendo y en la frase siguiente encontramos una explicación posible cuando leemos la palabra “*cuidado*”.

El procedimiento para el entrenamiento en la técnica de claves contextuales consiste en que preparemos una lectura breve y subrayemos aquellas palabras de significado desconocido. Se trata de que conozcamos o elaboremos el significado sin tener que utilizar el diccionario.

Aquí ofreceremos algunos ejercicios sobre la manera de utilizar las claves contextuales.

➡ Hagamos la lectura del siguiente enunciado:

Ejemplo: “Llevo puesto el *bombín*, el sombrero ese en forma de seta”.

Una vez que hemos iniciado la lectura del enunciado y detectemos la presencia de una palabra desconocida, en este caso de la palabra “*bombín*”, procederemos al subrayado de la misma:

Ejemplo: “Llevo puesto el *bombín*, el sombrero ese en forma de seta”.

Sin embargo, al continuar con nuestra lectura, encontramos el significado de la palabra, hasta ese momento desconocida, al culminar de leer la oración, la cual nos da el significado de que se trata de un sombrero con una forma especial.



El mismo procedimiento para conocer el significado de algunas palabras desconocidas, lo realizaremos en el siguiente ejercicio:

⊗ “Me resulta *inverosímil*, improbable, poco cierto que eso sea así”

Al momento de realizar la lectura encontramos posiblemente que la palabra desconocida en el enunciado anterior sea “inverosímil”. Entonces subrayaremos la palabra y proseguiremos con la lectura hasta el término de la oración.

“Me resulta *inverosímil*, improbable, poco cierto que eso sea así”

Al terminar la lectura del enunciado, encontraremos que la palabra “inverosímil”, tenía un significado que se señala en la misma oración.

Nos planteamos a continuación dos nuevos ejemplos prácticos para que podamos seguir ejercitándonos sobre las claves contextuales:

Ejemplo: “El submarino primero *afloró* a la superficie y después se sumergió en las aguas”.

Aquí, lo que tenemos que identificar es que la palabra “afloró”, tal vez no sea muy clara para nosotros. La subrayaremos para no perderla de vista.

“El submarino primero *afloró* a la superficie y después se sumergió en las aguas”.

Para encontrar el significado de ésta palabra, recurrimos a la siguiente parte de la frase donde encontramos la clave contextual:

...y después se sumergió en las aguas.

Esto nos da la idea de que la palabra “afloró”, significa emergió de las aguas, lo que nos aclara el significado de la frase.

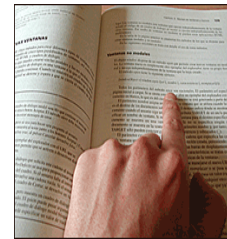


Ahora que ya tenemos una idea más clara acerca de la importancia de las claves contextuales para lograr una mejor comprensión, pasaremos a revisar otra estrategia que nos ayudará a reconocer las palabras desconocidas, haciendo uso de las sinónimos y antónimos. Veamos.



1.3 Los Sinónimos – Antónimos

La estrategia de localizar palabras sinónimas y antónimas es de uso frecuente. Además de utilizar el diccionario podemos emplear procedimientos de reconocimiento de palabras que, bien por formar parte de nuestro vocabulario o bien por la similitud morfológica nos pueda ayudar a la asociación de ambos tipos de palabras.



Veamos algunos **ejemplos** para identificar palabras **Antónimas**:

Recordemos que los Antónimos son palabras de significado opuesto.

Las palabras en negritas y cursivas dentro de las frases subsiguientes son antónimas. Nos apoyaremos en la palabra en cursiva para deducir el significado de la palabra en negrita. En seguida observaremos la palabra o frase que mejor define la palabra en negrita.

“El edificio quedó **derruido** en el terremoto, pero sus dueños estaban decididos a *reconstruirlo*”.

Cómo hemos señalado anteriormente la palabra en negrita “**derruido**” y la palabra en cursiva “*reconstruirlo*”, son antónimos. Para poder identificar el significado de la palabra en negrita que nos pudiera ser difícil de entender, recurrimos a su antónimo “*reconstruirlo*”. Es muy seguro que inmediatamente encontraremos un significado más exacto de la misma.



Luego que ya tenemos una idea más clara del término, elegiremos la opción entre las tres alternativas que nos presentan, y que define con mayor precisión la palabra en negrita.

Veamos en seguida con la práctica del siguiente ejercicio, la palabra que brinda el significado de la palabra Derruido:

- Derruido:**
- a. concluido
 - b. desplazado
 - c. destruido

La palabra que elegimos entonces es:

- Derruido:**
- a. concluido
 - b. desplazado
 - c. destruido

Así es, “Destruído” es la palabra que aclara el significado de la palabra “Derruido”. Esto lo hemos conseguido con la ayuda de la palabra en *cursiva*.

➡ Ahora realizamos dos nuevos ejercicios:



Leamos la siguiente afirmación:

“El día estaba **encapotado**, tanto que resolvimos posponer la excursión campestre para otra ocasión más *soleada*”.

Encontramos una palabra en la afirmación que no nos queda muy clara en cuanto a su significado. Nos referimos a la palabra “Encapotado”. Sin embargo, tenemos una palabra antónima “soleado” al final de la afirmación, que nos da una pista de su significado.



Enseguida, nos proponemos tres alternativas para encontrar su real significado:

- Encapotado:** a. bello
b. nublado y gris
c. caliente y seco

Al tener esas tres alternativas, ubicaremos la que le da un significado más cercano a la palabra “Encapotado”. Elegiremos entonces la alternativa correcta:

- Encapotado:** a. bello
b. nublado y gris
c. caliente y seco

Efectivamente, las palabras “nublado y gris”, reflejan el verdadero significado de la palabra “Encapotado”.

Realizaremos ahora el siguiente ejercicio sobre la importancia de las palabras sinónimas y antónimas que nos ayudarán a reconocer el significado de las palabras desconocidas en una lectura.

⇒ Efectuemos la lectura de la siguiente oración:

“Aun cuando, al comienzo, el libro me había parecido *aburrido* resultó decididamente **absorbente**”.

Encontramos la palabra “absorbente”, que nos deja algunas dudas en su significado. Sin embargo, tenemos una palabra antónima “aburrido” en la afirmación que nos da una pista de su significado.

Enseguida, nos proponen tres alternativas para encontrar su real significado:

- ⇒ **Absorbente:** a. interesante
b. un superventas
c. reluciente



Al tener esas tres alternativas, ubicaremos la que le da un significado más cercano a la palabra “Absorbente”. Elegiremos entonces la alternativa correcta:

- Absorbente:** a. interesante
b. un superventas
c. reluciente

Como es de suponer la palabra “interesante”, resulta ser la que brinda el significado de la palabra “Absorbente”.

Otro de los aspectos que debemos tener en cuenta para una adecuada comprensión lectora, es la transformación a nuestras propias palabras de la comprensión que hayamos adquirido de un tema. A esto nos referiremos en el siguiente punto a tratar con respecto a la Lectura Parafraseada.



1.4 La Lectura parafraseada

Consiste en que debemos “traducir” al lenguaje o vocabulario propio (lenguaje más comprensivo) las expresiones que puedan resultar relativamente difíciles, o bien de recordar o bien de asimilar su significado.

Parafrasear nos supone, expresar las ideas (las frases) que el autor expresa en la lectura con otras palabras propias de cada uno de nosotros como lectores.

Debemos iniciar la ejercitación con la lectura de frases cortas.



Por **ejemplo**: Leamos la frase y repitémosla con palabras distintas:

“Había una gran algarabía entre el gentío”

Con nuestras propias palabras diremos entonces que:



"La gente estaba muy entusiasmada".

En la medida en que podamos adquirir cierta habilidad, se puede aumentar la extensión de los textos y trabajar ya en lecturas habituales.

En resumen, la estrategia se concreta en las siguientes fases:

- a) *Seleccionemos el texto.*
- b) *Lo segmentaremos en frases.*
- c) *Ofreceremos frases de ayuda con el mismo significado y variación en alguna de las palabras integrantes.(parafraseo)*
- d) *Leeremos las frases y las escribiremos.*
- e) *Expresaremos la idea principal.*

Realicemos la práctica de la lectura parafraseada a continuación:

- **Seleccionemos el Texto:**

"El señor Suárez hizo un control a sus alumnos. Les dijo que deberían terminar en una hora a lo más. Todo el mundo excepto Susana lo hizo en sólo media hora. Cuando la hora llegó a su término, Susana estaba aún enfrascada en su labor".

- **Ahora segmentaremos éste párrafo en las frases que lo conforman:**

Frase 1: "El señor Suárez hizo un control a sus alumnos".

- Enseguida ofrecemos una frase de ayuda que tenga el mismo significado que el anterior pero traduciéndolo a nuestras propias palabras. Propondremos la siguiente frase de ayuda:

Frase de Ayuda 1: El profesor Suárez tomó una prueba a sus alumnos.

- De la misma manera realicemos el mismo procedimiento con la segunda frase.

Frase 2: "Les dijo que deberían terminar en una hora a lo más".



Frase de ayuda 2: Sólo les dio una hora como plazo máximo para terminar la prueba.

- Ahora nos concentraremos en la tercera frase:

Frase 3: “Todo el mundo excepto Susana lo hizo en sólo media hora”.

Frase de ayuda 3: Todos los alumnos lo realizaron en media hora, pero Susana demoró más tiempo.

- Finalmente ubicamos la cuarta frase que dice:

Frase 4: “Cuando la hora llegó a su término, Susana estaba aún enfrascada en su labor”.

Frase de ayuda 4: Al término de la hora, Susana todavía se encontraba contestando la prueba.

- **Luego que realizamos la lectura parafraseada, determinamos la idea principal, que en éste caso sería:**

Idea Principal: El plazo máximo de la prueba era de una hora, pero sólo una alumna demoró más del plazo establecido.

A continuación presentamos otra interesante estrategia para lograr la comprensión de textos. Nos referimos a las Inferencias. Estas nos ayudarán a organizar acciones de pensamiento y resolución de interrogantes sobre la lectura.

Pondremos mucha atención al tema, ya que es una parte primordial en el razonamiento que debemos desarrollar como futuros estudiantes de nivel universitarios.



1.5 Las Inferencias

Cuando tenemos dificultades para comprender un texto, frecuentemente atribuimos el problema a la falta de conocimientos que tenemos sobre el tema (desconocimiento del vocabulario o los conceptos de los que trata el tema), o bien porque no tenemos buenas estrategias de comprensión (leemos superficialmente sin distinguir lo más importante de lo accesorio).

Con menos frecuencia solemos pensar que el problema radica en el texto, pensando tal vez en que el autor ha expuesto las ideas de forma inadecuada, como que el texto está poco estructurado, o que es poco claro.

La causa de este problema no hay que buscarla en nosotros como lectores o en el texto, por separado, sino en la inadecuación entre el texto y nosotros como lectores, y más en concreto, en el proceso donde se relacionan ambos elementos. Estamos hablando en este caso de las **Inferencias** que realizamos entre párrafos que se presentan en la lectura.

A lo largo de nuestra experiencia como lectores, nos hemos dado cuenta que durante la lectura de un texto, conectamos y sintetizamos las ideas del texto, evocamos ideas de nuestro conocimiento previo y elaboramos nuevas ideas. El resultado de este proceso es la construcción de una red o representación mental jerarquizada de ideas.

Este tipo de procesamiento de la información o extracción de relaciones pueden ser facilitada por el texto mediante la repetición de términos o la explicación de relaciones entre ideas. Sin embargo, cuando estos recursos se hallan ausentes, en el mismo texto, debemos establecer la conexión mediante la realización de **Inferencias**.

➡ Veamos cómo se realiza este procedimiento a través de un ejercicio práctico.

Para comprender adecuadamente un texto hemos de captar las ideas explícitas en el mismo a la vez que se nos vienen a la mente otras ideas relacionadas con las anteriores, las cuales tenemos en nuestra memoria.



Un **ejemplo** ilustrará lo que queremos decir.



(1) Durante todo el siglo XIX, Rusia se había mantenido al margen de las revoluciones políticas, económicas y científicas que habían transformado la sociedad europea.

Al leer la frase anterior comprendemos ideas explícitas en el texto, tales como las siguientes: “Rusia se había mantenido al margen de las revoluciones políticas, económicas y científicas”, “esas revoluciones habían transformado Europa”, “todo ocurrió en el siglo XIX”.

A su vez, seguramente el texto nos evoca diversas informaciones almacenadas en nuestra memoria tales como que en aquella época hubo revoluciones europeas (ej., la revolución francesa), y transformaciones sociales (ej., nacimiento de la burguesía, o inicios de la industrialización). Naturalmente, la calidad y cantidad de estas ideas evocadas dependerá mucho de los conocimientos que poseamos al respecto.

La comprensión de la primera frase constituye el primer ciclo de procesamiento. Cuando leemos la siguiente frase comienza un segundo ciclo, repitiéndose el proceso anterior.

(2) El poder político estaba controlado por los zares, que reaccionaban con dureza ante cualquier intento de reforma.

Un nuevo proceso hay que añadir a los anteriores, la conexión entre las frases. A veces hay elementos del texto que permiten una conexión clara.

Por **ejemplo**, el autor puede haber explicado que la idea siguiente es una consecuencia de la anterior. O bien, hay términos que se repiten, con lo que nosotros podemos pensar que se dice algo más sobre el tema de la frase anterior.

Pero a veces no hay nada explícito en la nueva frase que permita conectar la anterior con la siguiente. Este es el caso de la frase (2). En esta frase podemos inferir que el autor habla del *poder político* “en Rusia”, lo cual nos servirá para relacionar ambas frases, ya que en ambas se dicen cosas sobre Rusia, el tema central del texto.



Una conexión adicional se producirá para los lectores que infieran que el hecho de que “los zares controlaran el poder político” era una consecuencia de que “Rusia se hubiese mantenido al margen de las revoluciones políticas que habían transformado Europa”.

Si a continuación leemos las tres frases siguientes del texto, nuevos ciclos de procesamiento deben ocurrir. En ellos se deben repetir los procesos de:

- a) Comprender las ideas explícitas,
- b) Evocar ideas almacenadas en la memoria, y
- c) Conectar las ideas entre sí.

(3) A principios del siglo XX, la nobleza y el clero continuaban siendo los grupos sociales dominantes. (4) La clase media casi no existía y el minoritario proletariado propugnaba la revolución. (5) Los campesinos eran el grupo social mayoritario, ya que representaban las cuatro quintas partes de la población.

¿Qué inferencias deberíamos hacer para conectar entre sí las ideas (3), (4) y (5), y a su vez todas ellas con las ideas del párrafo anterior? Debemos de comprender que en las frases (3), (4) y (5) el autor está describiendo la distribución de los grupos o clases sociales en la Rusia de comienzos del siglo XX, de lo cual inferimos que las diferencias entre ellas en cuanto a poder y riqueza eran enormes.

Por otra parte, también inferimos que el proletariado era un grupo o clase social, lo cual no está explícito en el texto.

Así mismo, esta descripción de las clases sociales encaja perfectamente con la afirmación inicial del texto de que “Rusia se había mantenido al margen de las revoluciones políticas y sociales habidas en Europa”, ya que la distribución de clases sociales era la propia de una sociedad feudal anterior a las revoluciones burguesas, lo cual nos sirve para conectar estas tres frases con las dos iniciales.

Una idea que queremos resaltar es que para que el proceso de conexión se realice adecuadamente, no debemos conectar las frases del texto de cualquier manera, sino



que debemos conectarlas de forma que a la vez se vaya construyendo una estructura jerárquica a partir de las relaciones entre las ideas del texto.

Brindaremos algunos “TIPS”, que nos ayuden a realizar de Inferencias:

1. Para que formemos una buena macroestructura textual debemos ir seleccionando o construyendo una síntesis de la información más importante que vamos leyendo.
2. A su vez, iremos manteniendo activa esa síntesis en los sucesivos ciclos de procesamiento, lo cual puede requerir inferencias adicionales.

Apliquemos estos “TIPS” a los ejercicios que hemos estado analizando con las frases anteriormente descritas sobre el tema de Rusia.

- De la frase (1) nos quedaríamos sobre todo con la idea de que “Rusia se había mantenido al margen de las revoluciones que habían transformado la sociedad europea”. Conectaríamos esta idea con el núcleo de la frase (2), “los zares (monarcas rusos) tenían todo el poder”, mediante una relación de causa – efecto, y mantendríamos seguramente ambas ideas activas.
- Al leer las frases (3) a (5) posiblemente mantendríamos activa la idea esencial de la primera frase, e iríamos construyendo como síntesis una nueva idea semejante a ésta: “la distribución de clases sociales en Rusia a comienzos del siglo XX era la propia de una sociedad feudal pero había grupos que querían la revolución”.

Observemos cómo esta idea tiene conexiones con otras ideas importantes del texto (ej., Rusia-al-margen-de-revoluciones-burguesas-europeas, poder-político-controlado-por-zares, nobleza-y-clero-clases-dominantes), cómo estas otras ideas importantes tienen a su vez conexiones con otras de menor nivel (ej., zares-monarcas-rusos, campesinos-grupo-más-numeroso), y así sucesivamente.

Observemos igualmente cómo muchas de estas ideas están explicadas en el texto, pero cómo otras son recuperadas de nuestra memoria, y otras surgen mediante un proceso de elaboración.



Además de las Inferencias anteriormente explicadas, desarrollaremos nuevas estrategias, que son muy probables, sean realizadas de manera muy frecuente, pero que poco las conocemos como estrategias cognitivas de comprensión de la lectura.

A continuación las explicaremos y señalaremos su utilidad práctica.



OTRAS ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE COMPRESIÓN LECTORA

1.6 La relectura

Procede de la denominada “lectura repetida” que en realidad consiste en que leamos varias veces un fragmento breve y significativo en voz alta hasta alcanzar una fluidez satisfactoria.

Puede aplicarse también a la superación de dificultades de aprendizaje en comprensión.

¿Y cual es el procedimiento?

El procedimiento consiste en leer de nuevo el párrafo o el tramo lector en donde hayamos tenido dificultad, a la vez que aplicamos otras “medidas” que nos garanticen una mejor comprensión, como por ejemplo, mejorar nuestra atención sostenida.

Realicemos un ejercicio práctico al respecto:



Leamos el siguiente párrafo:

“Los caballos y los cerdos se relacionan en términos de clase: designan entidades pertenecientes a una misma clase, denominada animales. Las palabras configuran un ejemplo si designan elementos que pertenezcan a una misma clase: un purasangre es un ejemplo de cierto tipo de caballos, pero pertenece, a la vez, a la clase de los animales. El nombre dado a un caballo en particular, como puede ser “Moteado”, es otro ejemplo dentro de los caballos. Las relaciones de propiedad describen rasgos específicos de una clase o un ejemplo dentro de una clase. Cuadrúpedo es una palabra descriptiva de los caballos y un rasgo particular de ellos”.

Al finalizar la lectura del párrafo, no nos queda muy clara la idea central del texto Para ello, efectuaremos la **Relectura** del mismo.



Una vez culminada la relectura o lectura repetida del párrafo, tenemos una aproximación más exacta a la idea central, que en este caso se refiere a:

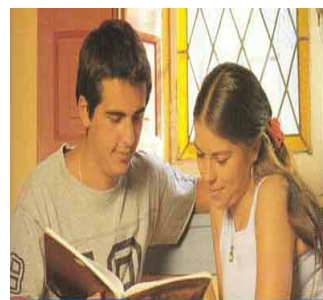
Idea Central: Las palabras pueden relacionarse entre sí, en términos de clase, ejemplo o propiedad.

Otro procedimiento que utilizamos con frecuencia para comprender y recordar la información de los textos, es la lectura recurrente. Aquí conoceremos sus alcances.

1.7 Lectura recurrente

Consiste en volver a leer una parte del texto con el objeto de **afianzar** su almacenamiento en la memoria. Podemos realizarlo cuantas veces sea necesario para asegurarnos de que se ha aprendido.

Se diferencia de la técnica de relectura, en que, en la recurrente el objetivo es **consolidar** una comprensión o aprendizaje, mientras que en la relectura pretendemos **comprender** o solucionar una dificultad de comprensión.



Otra estrategia de lectura muy interesante para conseguir la comprensión de los textos es la Lectura continuada. La presentamos a continuación.

1.8 Lectura continuada

Consiste en seguir leyendo el texto después de haber leído una palabra o frase que presenta para nosotros dificultad de comprensión, hasta encontrar más información en las siguientes frases/párrafos que puedan servirnos para alcanzar una mejor comprensión de la palabra o frase leída.



Veamos un **ejemplo** de lectura continuada para extraer una mejor comprensión:



“Algunas técnicas específicas de comprensión son también abordadas, como el vocabulario y el parafraseo, es decir, la asignación de significado a una frase mediante otra similar, empleando palabras sinónimas de más fácil significado”.

Recomendamos ubicar la palabra o frase, que cause dificultad en su comprensión, en el contexto, subrayándola y buscándola al final del párrafo o texto, para comprenderla en su totalidad.

Aplicando lo leído en el ejemplo anterior, la palabra parafraseo, es la que causaría dificultad en su comprensión.

Sin embargo, si continuamos con la lectura del párrafo, encontraremos su significado.

“la asignación de significado a una frase mediante otra similar, empleando palabras sinónimas de más fácil significado”.

Para eso nos sirve la lectura continuada. De esa manera, al realizar la misma podemos obtener mayor comprensión de la palabra que nos cause dudas sobre su significado.

Otra técnica que nos ayudará a comprender los textos leídos, y nos ayudará a enfocar nuestra atención y pensamiento sobre el mismo, es la imaginación del contenido del texto. Veamos de qué se trata.

1.9 Imaginar el contenido del texto

La técnica consiste en generar imágenes mentales sobre aquellas partes o elementos de la lectura donde se produzca la dificultad. Consiste en imaginar lo que leemos y plantearnos lo siguiente: ¿Qué nos imaginamos?, ¿qué detalles tiene lo que nos imaginamos?, etc.



Veamos un **ejemplo** de la generación de imágenes mentales en el siguiente texto:



“El petróleo es en nuestros días la principal fuente de energía para el mundo. Pero el petróleo, tarde o temprano, se va a agotar. Esto obliga a buscar nuevas fuentes de energía.

Los científicos estudian muchas fuerzas que hay en nuestro planeta y que los hombres no aprovechan. En primer lugar está el sol. También se piensa en la energía del viento, en la fuerza de las mareas de los océanos, en el calor que hay en el centro de la tierra, y en combustibles que pueden sacarse de las plantas”.

¿Qué imágenes mentales nos surgen a partir de la idea del sol como fuente de energía?

¿Qué imagen mental elaboramos a partir de la idea del viento como energía?, etc.

La elaboración de Imágenes Mentales, nos brindará una representación mucho más rica del contenido del texto.

Y una vez iniciada la lectura ¿Qué sucederá con la información que nos brindan?, ¿Cuál será el desenlace?, ¿Cómo imaginamos continuará la historia?

Todo ello nos ayudará a nuestra atención y motivación frente al tema y a formularnos hipótesis sobre lo leído, el cual es otro elemento que favorece a la comprensión lectora. Aquí lo detallaremos.

1.10 La Formulación de hipótesis

Al momento de leer, realizamos una serie de predicciones acerca de lo leído. Es mediante su comprobación que construimos la comprensión. Las predicciones consisten en establecer hipótesis razonables y ajustadas sobre lo que va a encontrarse en el texto, apoyándonos en la interpretación que se va construyendo del texto, los conocimientos previos y la propia experiencia del lector.



Al leer, al atender a un hablante, al vivir cada día, estamos constantemente formulándonos preguntas. En la medida en que respondemos a esas interrogantes, en la medida en que no nos quedamos con ninguna incertidumbre, estamos comprendiendo.



Cuando nos proponemos leer un texto, los elementos textuales (del texto) y los contextuales (del lector) activan nuestros esquemas de conocimiento y sin proponérselo anticipamos aspectos de su contenido. Formulamos hipótesis y hacemos predicciones sobre el texto (¿Cómo será?; ¿Cómo continuará?; ¿Cuál será el final?) Las respuestas a estas preguntas las encontramos a medida que vamos leyendo.



Veamos un **ejemplo** de la forma cómo se formulan las hipótesis o predicciones:

Leamos el siguiente párrafo, y luego nos plantearemos que es lo más probable que pueda ocurrir.

"Pepe y su familia estaban muy entusiasmados con las vacaciones. Las provisiones estaban listas, la ropa limpia y mamá y papá hicieron entre ambos las maletas. Todo eso de empacar las cosas a última hora y las prisas habían concluido y todo el mundo había ocupado al fin su lugar en la camioneta. Llevaba algunas horas en la carretera cuando mamá señaló que tenía hambre.

- Detengámonos a comer algo - dijo papá -. Será nuestra primera comida de vacaciones.

- ¡Eso! - se oyó en grupo desde el fondo de la camioneta.

Dicho lo cual, papá condujo hasta un pequeño restaurante y allí se bajaron todos del vehículo, pero justo cuando ingresaban al lugar, papá buscó su billetera... y comprobó que la había perdido".

A continuación presentaremos la elaboración de algunas predicciones o hipótesis del texto. Es necesario señalar las claves que justifiquen cada una de ellas.

He aquí algunas predicciones que podemos realizar a continuación:

➤ *La familia comió y mamá pagó la cuenta.*

Es posible que mamá tenga su monedero porque siempre lo lleva consigo. La historia no dice que lo haya dejado en casa.



➤ *La familia comió y los chicos pagaron la cuenta.*

Dado que la familia se va de vacaciones, es probable que los chicos tengan su propio dinero para gastar y que ellos paguen la comida. En todo caso, la historia no dice, en rigor, que tuvieran dinero para ellos.

➤ *La familia buscó en la camioneta la billetera perdida.*

El primer sitio donde es razonable buscar la billetera es dentro de la camioneta y a su alrededor. Quizás se le cayó a papá del bolsillo, aunque no hay claves al respecto en la historia propiamente dicha.

➤ *La familia decidió volver a casa para ver si encontraban la billetera de papá.*

Dado que la familia no se ha detenido en ningún otro sitio antes de pararse a comer algo, es probable que la billetera esté en casa. Por ende, lo más sensato sería quizás que volvieran a casa y la buscaran allí.

No podemos saber cuáles de las predicciones son las correctas hasta no leer el resto de la historia. Ahora leamos lo que sigue de la historia para determinar cuáles de las predicciones eran las correctas.

Papá estaba verdaderamente preocupado por no tener su billetera y resolvió buscarla en la camioneta pero no pudo dar con ella. Entretanto, el hambre general iba en aumento.

- Vamos a pedir algo de comer y pagarlo nosotros –sugirieron los chicos-.

Luego volveremos a casa a buscar tu billetera.

- Buena idea – dijo papá-. Ahora disfrutemos del almuerzo.

De las predicciones o hipótesis que hemos realizado y al continuar con la lectura del texto, encontraremos que la segunda hipótesis elaborada, coincidió con el desenlace del texto.

“Interesante forma de lograr una mayor motivación, interés y comprensión de la lectura”.



Otra forma de incrementar nuestra comprensión de la lectura, es a través de la Generación de Analogías. ¿Y en qué consiste la misma? A continuación mostraremos una explicación sobre ello.

1.11 Generación de analogías

Consiste en comparar el texto que se lee con algún recuerdo similar que se tenga del tema. Es una técnica que nos ayudará a su comprensión y almacenamiento en nuestra memoria.

☀ Veamos un **ejemplo** donde presentamos un párrafo para la Generación de analogías:

"Según una leyenda de los pieles rojas, Manitú es quien hizo el cielo, la tierra y todas las cosas. Su obra más maravillosa es el hombre. Según la leyenda, cuando Manitú terminó de crear el cielo, la tierra, los animales y las plantas, vio que faltaba alguien que dominara todo eso. Entonces decidió crear al hombre".

Este párrafo lo podemos comparar con los conocimientos que tenemos sobre la creación divina, haciendo una analogía con las explicaciones religiosas de nuestra cultura.

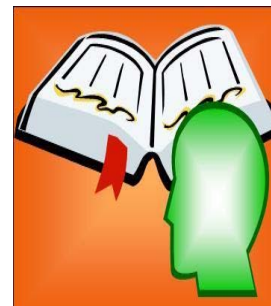
Cómo hemos estudiado, las estrategias cognitivas nos permiten realizar un análisis cuidadoso del material escrito. Sin embargo, hay otro tipo de estrategias que no solamente permiten lo anterior, sino que además, agregan conocimiento sobre el propio conocimiento, o también llamado "Metacognición" sobre el proceso lector.

Este interesante tema lo señalaremos y trataremos a continuación con el nombre de Estrategias Metacognitivas.



2. LAS ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS

Para que nosotros desarrollemos el pensamiento metacognitivo deberíamos identificar la naturaleza de nuestros pensamientos y, en lo referido a la lectura, lo que pensamos sobre ella y sobre nuestras habilidades para abordarla. El procedimiento didáctico para obtener información y fomentar la metacognición consiste en formularnos preguntas. Aplicado a la metacomprensión plantearemos cuestiones tales como:



¿Qué hacer para comprender la lectura?

¿Cómo nos damos cuenta de que no entendemos una parte del texto?

Por qué nos resulta difícil comprender un texto como éste?

Las destrezas metacognitivas que debemos entrenar se organizan de acuerdo con la siguiente secuencia:

2.1 HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN

Son todas aquellas que se consideran previas al inicio formal del acto lector. Nos preparan para afrontar la lectura con una “herramienta” o técnicas facilitadoras de la comprensión lectora.

A continuación señalaremos las siguientes estrategias:

a. Las Ideas Previas

Consiste en relacionar la información nueva con los conocimientos previos que se poseen acerca del texto que vamos a dar lectura. Antes de iniciar la lectura debemos activar nuestra propia información sobre el título, el contenido, las características generales, etc., de modo que activemos las ideas o conocimientos que podamos poseer sobre ello, e iniciar la lectura con la



activación de nuestros esquemas mentales sobre el contenido que vamos a leer, basándonos en experiencias lectoras anteriores.

Otro punto importante que complementa las habilidades de planificación, es el planteamiento de objetivos para la lectura.

b. *Objetivos de la lectura*

Antes de iniciar la lectura es deseable que nos propongamos unos determinados objetivos: ¿Para qué voy a leer este texto? Se puede leer para contestar a unas preguntas, para pasar un rato distraído, para averiguar unos datos, para aprender determinados contenidos, etc. Pretendemos conseguir con esto la motivación suficiente para leer.

De otro lado, también tomaremos como punto importante a ser incluido en éste tipo de habilidades, la planificación de estrategias de comprensión de la lectura.

c. *Planificación de estrategias de comprensión*

En esta fase inicial, debemos plantearnos qué estrategias emplearemos (cognitivas y no cognitivas) para asegurarnos la comprensión adecuada de la lectura, como por ejemplo, utilizar el parafraseo, la formulación de hipótesis, la relectura, etc.

A continuación, un ejemplo práctico sobre las Habilidades de Planificación.

Para ello aplicaremos éstas habilidades en la siguiente lectura:

“El imperio de los Incas”

Con la lectura propuesta aplicaremos cada fase del proceso de Planificación.

- **Ideas Previas:** Activemos algunas ideas previas con respecto al tema de “El imperio de los Incas”, a través del planteamiento de las siguientes preguntas:



- ¿Qué información tengo sobre los territorios que conformaron el Imperio de los Incas?
¿Cómo era elegido el Inca para gobernar el Imperio?
¿Cómo era la organización política del Imperio?

Estas y otras preguntas nos ayudarán a activar algunos conocimientos previos, **antes** de iniciar la lectura del texto.

- **Objetivos de la lectura:** En ésta parte nos propondremos algunos objetivos que nos hemos trazado con la lectura del tema. Nos plantearemos los siguientes: Ejemplo,
 - Mi primer objetivo es aplicar las habilidades de planificación que estoy estudiando.
 - Mi segundo objetivo será recordar mis conocimientos sobre el tema.
 - Etc.
- **Planificación de estrategias de comprensión:** Aquí debemos plantearnos cómo conseguiremos la comprensión de la lectura. Estableceremos las estrategias que nos ayudarán al análisis del mismo.

Ejemplo:

- Aplicaré la técnica de la Lectura parafraseada y recurrente.
 - Extraeré las ideas principales de cada párrafo.
 - Imaginaré el contenido del texto.
 - Etc.
- Enseguida comenzaremos a efectuar la lectura del texto.

“El Imperio de los Incas”

El imperio de los Incas o Tahuantinsuyo se fundó aproximadamente en el siglo XII de la Era Cristiana.



Catorce Incas lo gobernaron sucesivamente y lo fueron engrandeciendo hasta convertirlo en una de las más grandes culturas de la América Precolombina.

En su momento de máximo desarrollo el Imperio llegó a comprender aproximadamente 1700,000 Kilómetros cuadrados. Es decir, era más grande que nuestro Perú actual. En su enorme territorio vivían 11 a 12 millones de habitantes. Como ves, era una población tan numerosa como la de nuestros días.

Para su mejor gobierno el Imperio fue dividido en cuatro regiones o suyos. El conjunto de estos suyos formaba el Tahuantinsuyo. El Tahuantinsuyo estaba muy bien organizado y gobernado. El Inca era la máxima autoridad, pues mandaba a todos. En cada provincia mandaba el Gobernador Incaico, quien cuidaba que se cumpliesen allí las leyes del Imperio.

Por otra parte, otras Habilidades que tienen que ver con las Estrategias Metacognitivas de la comprensión lectora, se refieren a las Habilidades propiamente desplegadas durante la lectura del texto, llamada las Habilidades de Supervisión, que a continuación se detallarán.

2.2 HABILIDADES DE SUPERVISIÓN

Consistentes en controlar el proceso lector a través de estrategias que previamente habremos establecido en la fase anterior.



Para conseguir ello, necesitaremos realizar las siguientes estrategias:

a. Reflexionar sobre los objetivos

Se puede realizar mediante la formulación de preguntas tales como: “¿Estoy consiguiendo lo que me proponía?”.



b. **Detectar aspectos importantes**

Durante el transcurso de la lectura podemos hacer breves pausas para preguntarnos si lo que acabamos de leer es importante o no lo es tanto, con el propósito de realizar una lectura recurrente para afianzar su comprensión.

c. **Identificar las causas de la no comprensión**

Es aconsejable que aprendamos a formularnos preguntas tales como: *¿Por qué no comprendo esto?, ¿será porque leo muy de prisa?, ¿será porque no presto suficiente atención?*

A continuación seguiremos realizando el ejercicio práctico, con el ejemplo de la lectura del “Imperio de los Incas”. Desarrollaremos nuevamente la lectura del mismo. (Nos remitimos a la lectura y la leemos nuevamente).

Luego:

- **Reflexionamos sobre los Objetivos:** Nos planteamos las siguientes preguntas, durante la lectura del texto:

¿Estoy consiguiendo aplicar las habilidades metacognitivas a ésta lectura?

¿Estoy logrando incorporar mayor información del tema?

- **Detectaremos aspectos importantes del tema:** Conforme vamos avanzando la lectura del texto, debemos realizarnos las siguientes preguntas:

¿Lo que acabo de leer en el primer párrafo, me proporciona información novedosa del tema?

¿He comprendido la información que me ofrece el tercer párrafo?

¿Cuáles son las ideas centrales del texto en cada párrafo?

- **Identificaremos las causas de la no comprensión del tema:** Mientras sigamos con la lectura del texto, nos formularemos preguntas para identificar las posibles dificultades para la comprensión del texto.

¿Por qué no comprendo el cuarto párrafo?

¿Estaré un poco distraído, pensando en otras cosas?

¿Lo estaré leyendo muy de prisa?



Todos estos puntos anteriormente señalados en las Habilidades de Supervisión, nos ayudarán en el mismo proceso lector. Sin embargo, no podemos dejar de lado, nuestras habilidades para conocer cuanto hemos comprendido el tema. En el siguiente punto se señalarán las Habilidades de Evaluación.

2.3 HABILIDADES DE EVALUACIÓN.

Finalmente, al término del proceso lector, deberemos establecer actuaciones evaluadoras de la lectura (autoevaluaciones), a través de la formulación de preguntas tales como: ¿Qué es lo que hemos comprendido?, ¿Dónde hemos tenido dificultades?, ¿cómo lo hemos podido comprender?, ¿qué nos ha ayudado a comprender?

Aplicando lo aprendido:

Aplicando estas preguntas, al ejercicio que hemos realizando, con la lectura de “El Imperio de los Incas”, comprobaremos lo que efectivamente hemos comprendido del tema, en qué aspectos hemos tenido las mayores dificultades para entender cada párrafo, y qué estrategias hemos utilizado para llegar a una real comprensión y análisis del tema propuesto.

A continuación presentaremos un cuestionario que nos ayudará a detectar nuestras Habilidades Metacognitivas para la comprensión de la lectura. Lo revisaremos y lo autoaplicaremos, a fin de que podamos descubrir las Habilidades que están presentes en nuestro quehacer lector, así como el tipo de habilidades que necesitamos potenciar, para lograr un adecuado proceso metacognitivo.

3. CUESTIONARIO DE HABILIDADES DE METACOMPRESIÓN LECTORA

Este cuestionario pretende conocer **cómo** comprendemos la lectura. Las preguntas nos podrán parecer un poco difíciles, pero si reflexionamos durante algunos momentos las podemos contestar. Se refieren a los pensamientos que tenemos en nuestra mente



sobre cómo “manejar” mejor la lectura antes de comenzar a leer, **mientras** estamos leyendo y al **finalizar** la misma.

El propósito del cuestionario es que conozcamos mejor cuáles son nuestras habilidades que poseemos para comprender lo que leemos y que las podamos utilizar según nos convenga para entender con menor esfuerzo los textos.

La manera de contestar es muy sencilla. Se trata de colocar una cruz en la casilla que corresponda según se adapte a nuestro “estilo de pensar”, o respondamos en los espacios destinados para ello.

PREGUNTAS

1. Un poco antes de comenzar a leer me pregunto lo que sé sobre la lectura.

Sí No A veces

2. Antes de empezar a leer intento relacionar lo que ya sabía sobre el tema con lo que voy leyendo.

Sí No A veces

3. Al comenzar a leer intento relacionar lo que ya sabía sobre el tema con lo que voy leyendo.

Sí No A veces

4. Cuando comienzo una lectura me propongo unos objetivos lectores (lo que yo quiero saber de la lectura), me hago preguntas tales como: ¿Qué quiero conseguir con la lectura de ese texto?

Sí No A veces

5. Cuando me preparo para iniciar una lectura pienso en un plan adecuado para comprenderla.

Sí No A veces

6. Mientras voy leyendo me hago preguntas para comprobar que la técnica de lectura comprensiva que utilizo es correcta.



Sí

No

A veces

7. Mientras voy leyendo hago alguna pausa momentáneamente para darme cuenta si voy consiguiendo los objetivos que me propuse al iniciar la lectura.

Sí

No

A veces

8. Mientras voy leyendo me doy cuenta de cuales son los aspectos más importantes de la lectura.

Sí

No

A veces

9. Al leer descubro cuales son las partes más importantes del texto.

Sí

No

A veces

10. ¿Cómo sabemos que “esas” son las partes más importantes?

.....

11. Durante la lectura me doy cuenta de que encuentro dificultades en comprender algunas partes del texto.

Sí

No

A veces

¿En qué partes del texto?.....

12. Si me doy cuenta de que hay cosas que no comprendo, averiguo cual es la causa de que no las haya comprendido.

Sí

No

A veces

Algunas causas de las posibles causas suelen ser.....

13. Cuando encuentro alguna dificultad en la lectura para comprenderla hago lo siguiente:

Vuelvo a leer todo el párrafo.



- Continúo leyendo hasta encontrar algunas palabras que me ayudan a comprenderla.
- Repito el párrafo u oraciones que no comprendo, pero con palabras más.
- Intento imaginar lo que estoy leyendo.
- Me “invento” el significado hasta que estoy seguro de que es cierto.
- Hago comparaciones con otras cosas que creo que se le parecen.

14. Al terminar de leer compruebo si he comprendido toda la lectura.

- Sí No A veces

¿Cómo?.....

15. Al terminar de leer comprendo qué partes he comprendido y cuáles no.

- Sí No A veces

16. Al terminar de leer me hago la siguiente pregunta: “¿Qué cosas me han ayudado a comprender la lectura?”

- Sí No A veces

17. Después de leer me digo a mí mismo: “Esta manera de comprender la podría utilizar también para otras lecturas”

- Sí No A veces

VALORACIÓN DEL CUESTIONARIO

La valoración del cuestionario es de carácter cualitativo según las siguientes dimensiones de la meta comprensión:



a) Habilidades de planificación:

Ítems: 1, 2 ,3 ,4 ,5.

b) Habilidades de supervisión:

Ítems: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

c) Habilidades de evaluación:

Ítems: 14, 15, 16, y 17.

Realizaremos la valoración del cuestionario y obtendremos un interesante reporte sobre nuestras Habilidades de Metacognición de la comprensión lectora, y a cuál de ellas tendríamos que ponerle mayor atención.

Lo animamos a responder este interesante sondeo que ayudará a reconocer nuestras habilidades antes descritas.

Las Estrategias Cognitivas y Metacognitivas de comprensión de la lectura, serán una parte importante dentro de las estrategias de aprendizaje, que utilicemos en nuestro quehacer universitario.

Las técnicas de estudio no estarían completas si es que no añadiéramos algunos procedimientos de análisis y síntesis del material analizado.

A continuación, en la Tercera Unidad desarrollaremos una Introducción a las Técnicas de Estudio propiamente dichas actualmente más utilizadas para obtener un aprendizaje significativo.



RESUMEN

Como hemos visto en ésta Segunda Unidad, hemos comprendido que para poder realizar una lectura productiva deberemos ser partícipes de una serie de procesos que están implicados en su realización.

Una adecuada comprensión de la lectura, sea ésta de cualquier tópico del conocimiento, demandará de nosotros una serie de estrategias cognitivas, concibiendo éstas como un conjunto de procedimientos de análisis de la lectura, a fin de extraer de la manera más precisa posible su integral comprensión.

Otro aspecto al que hemos hecho referencia en ésta Segunda Unidad, son las Estrategias Metacognitivas de la comprensión de la lectura. Estas estrategias permiten un proceso consciente de los pasos previos a la lectura, de los pasos durante la lectura y de los pasos al finalizar la lectura, a fin de conducir voluntariamente estrategias de trabajo en cada uno de los pasos propuestos.

Finalmente, hemos llegado a conocer nuestras propias habilidades de Metacompreensión Lectora, a través de una autoevaluación, que nos permitirá descubrir y contemplar nuestras fortalezas y limitaciones con respecto a las habilidades metacompreensivas, con el objetivo de hacernos saber en cuál de los aspectos analizados deberemos poner mayor atención, a fin de potenciar nuestro proceso lector.

Por último, cabe señalar que será para nosotros de mucha utilidad llevar la puesta en marcha, de cada una de las estrategias cognitivas y metacognitivas de la comprensión lectora, en nuestro esfuerzo por lograr un adecuado desenvolvimiento académico como futuros estudiantes universitarios.



EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. Señalemos cuál es el nombre de la estrategia cognitiva que sirve para extraer la macroestructura de un texto.
 - a. Organizadores gráficos.
 - b. Idea Principal.
 - c. Las Claves Contextuales.
 - d. Lectura Parafraseada.

2. Cuando utilizamos el contexto para extraer el significado de palabras desconocidas en una lectura, nos referimos a la siguiente estrategias cognitiva:
 - a. Utilización de Claves Contextuales.
 - b. Aplicación de Inferencias.
 - c. Utilización de Sinónimos y Antónimos.
 - d. Extracción de Ideas Principales.

3. Mientras estamos realizando la lectura de un texto nos podemos encontrar con palabras probablemente desconocidas. Sin embargo, al continuar la lectura, encontramos una palabra opuesta a la de significado dudoso, que nos ayudará a aclarar la interrogante sobre su real significado. A este tipo de estrategia cognitiva lo llamamos:
 - a. Inferencias.
 - b. Palabras Claves.
 - c. Uso de Sinónimos y Antónimos.
 - d. Lectura Parafraseada.

4. Existen ciertos elementos en una lectura, que nos señalan la asociación de las ideas entre los párrafos. Sin embargo, hay ocasiones donde el material escrito nos solicita aplicar nuestra propia información e inducción sobre el tema. La estrategia que tenemos que aplicar en este caso se denomina:
 - a. Mapa Conceptual.



- b. Lectura Recurrente.
 - c. Idea Principal.
 - d. Inferencia.

- 5.Cuál es el nombre de la técnica de lectura que necesitamos aplicar cuando se pretende afianzar el almacenamiento en nuestra memoria de los datos aparecidos en el texto:
 - a. Lectura Recurrente.
 - b. La Relectura.
 - c. Lectura Continuada.
 - d. Formulación de Hipótesis.

6. Si estamos frente a la lectura de un texto que nos habla sobre las “guerras en el medio oriente”, y paralelamente a su lectura, creamos imágenes sobre la repercusión de éstos hechos en la educación de los menores en edad escolar, el estado anímico de la población, el nivel de nutrición infantil, las repercusiones sociales, morales y políticas de aquí a 10 años; estaremos empleando una estrategia cognitiva de lectura llamada:
 - a. Imaginación del Contenido del texto.
 - b. Formulación de Hipótesis.
 - c. Extracción de la Idea Principal.
 - d. Generación de Analogías.

7. Una estrategia que nos permite formular algunas predicciones acerca de la lectura, mejorará nuestro interés frente al tema y nos acercará al probable desenlace del tema leído. A ésta estrategia la conocemos como:
 - a. Formulación de Hipótesis.
 - b. Habilidades de Planificación.
 - c. Inferencia.
 - d. Ninguna de las Anteriores.

8. Como denominaríamos a las estrategias que nos ayudan a identificar la naturaleza de nuestros pensamientos en el mismo proceso de lectura.



- a. Estrategias cognitivas.
 - b. Estrategias Metacognitivas.
 - c. Habilidades de Evaluación.
 - d. Inferencias.
9. ¿Dentro de qué tipo de habilidades metacognitivas de la lectura está inserto el hecho de relacionar la información nueva con los conocimientos previos que poseemos acerca del texto que vamos a leer?.
- a. Habilidades de Evaluación.
 - b. Habilidades de Planificación.
 - c. Habilidades de Supervisión.
10. Durante la lectura de un texto, reflexionamos sobre el logro de los objetivos que nos hemos trazado en la lectura. En qué tipo de habilidad metacognitiva se encuentra éste tipo de proceso.
- a. Habilidades de Supervisión.
 - b. Habilidades de Evaluación.
 - c. Habilidades de Planificación.



SOLUCIONARIO DE LA AUTOEVALUACIÓN

Aquí te ofrecemos las claves de respuesta a la Autoevaluación.

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



BIBLIOGRAFÍA

- **COOPER, David.** “Cómo mejorar la comprensión lectora”. Madrid. Visor. 1999.
- **BOFARULL, Teresa.** “Comprensión Lectora: El uso de la lengua como procedimiento”. Barcelona. GRAO. 2001.
- **GONZALES, Arturo.** “Estrategias de Comprensión Lectora”. Madrid. Síntesis. 2004.
- **GONZALES, Daniel.** “Taller de Comprensión Lectora”. Madrid. EOS. 2004.
- **HUERTA, Elena.** “Programación de la estimulación de la Comprensión Lectora”. Madrid. Visor. 1998.
- **VALLES, Antonio.** “Dificultades de Aprendizaje e Intervención Psicopedagógica”. Valencia. Editorial PROMOLIBRO. 1998.
- **VIRAMONTE, Magdalena.** “Comprensión Lectora: Dificultades estratégicas en resolución de preguntas inferenciales”. Buenos Aires. Colihue. 2000.



Segunda Unidad

Didáctica



INDICE

1. Diagramas
 - 1.1 Naturaleza de los Diagramas
 - 1.2 Importancia de los Diagramas
 - 1.3 Pasos para la ejecución de los Diagramas

2. Mapas Conceptuales
 - 2.1 ¿Qué son los Mapas Conceptuales?
 - 2.2 ¿Cómo se construyen los Mapas Conceptuales?

3. Diagramas de Flujo
 - 3.1 Concepto
 - 3.2 Elaboración de un Diagrama de Flujo básico
 - 3.3 Símbolos utilizados en el diagrama de flujo



OBJETIVOS

Objetivo General de la Tercera Unidad Didáctica

- Explicaremos las principales técnicas de estudio utilizadas para obtener un buen aprendizaje de los temas a desarrollar en nuestros estudios universitarios.

Objetivos Específicos de la Tercera Unidad

- Desarrollaremos los pasos sobre la elaboración de diagramas como herramienta para comprender y recordar la información
- Aprenderemos a elaborar mapas conceptuales, que nos permitirán organizar la información de manera gráfica y sintética.
- Aprenderemos a elaborar diagramas de flujo, para representar de manera simbólica procesos y procedimientos.



ESQUEMA DE CONTENIDOS

DIAGRAMAS

En este primer punto veremos las bases teóricas sobre la elaboración de diagramas, revisaremos ejemplos y su aplicación práctica en la comprensión y recuerdo de la información presentada en textos.

MAPAS CONCEPTUALES

En este segundo punto revisaremos los aspectos teóricos sobre diseño y elaboración de mapas conceptuales, para la organización gráfica y sencilla de conocimientos.

DIAGRAMAS DE FLUJO

En este tercer punto revisaremos las bases teóricas acerca de los diagramas de flujo, se señalarán ejemplos y formas de cómo poder elaborar procesos y procedimientos.



INTRODUCCIÓN

Estimado postulante:

Terminando ya nuestra revisión del presente material, presentamos la Tercera Unidad denominada “Introducción a las técnicas de Estudio” de nuestro curso de inducción.

En ésta Unidad brindaremos alcances sobre las principales técnicas de estudio utilizadas por los estudiantes universitarios, que facilitarán el trabajo intelectual.

A continuación haremos mención de los temas que se desarrollarán: En primer lugar trataremos sobre una técnica de estudio muy práctica en su ejecución como son los Diagramas. Desarrollaremos una explicación sobre su utilidad, importancia, así como las fases que interviene en su realización. Además brindaremos ejemplos prácticos para su elaboración.

En segundo lugar trataremos sobre la naturaleza de las Mapas Conceptuales, un recurso muy apreciado en el quehacer universitario. Revisaremos en que consiste ésta técnica y abordaremos la manera cómo se elabora.

En tercer lugar trataremos sobre los Diagramas de Flujo, técnica de mucha utilidad para graficar procedimientos. Desarrollaremos una explicación sobre su propósito y las fases que conforman su ejecución.

Muy bien, a continuación lo invito a dar inicio a la lectura de ésta unidad.



TERCERA UNIDAD

Introducción a las Técnicas de Estudio

Las técnicas de estudio son parte integrante del proceso de análisis de la información.

Estas técnicas nos permitirán simbolizar y representar las ideas más importantes de un tema, conformando un conjunto de datos estratégicamente ordenados que proporcionarán una visión global e integral de los temas estudiados.



INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

Uno de los recursos más importantes y significativos para el trabajo intelectual, es el uso de técnicas de estudio, para lograr el análisis y síntesis de la información revisada. Las técnicas de estudio nos permiten, no solamente, comprender los temas, sino que además, nos aseguran su recuerdo en nuestra memoria.

Pero ¿qué técnicas de estudio, serán las más recomendadas, por su aplicación práctica en su realización?

A continuación presentamos una serie de técnicas de estudio que le ayudarán a que su aprendizaje sea cada día más significativo.

Empezaremos por ofrecer una técnica muy útil y práctica. Nos referimos a la técnica de los Diagramas.

LOS DIAGRAMAS

1. NATURALEZA DE LOS DIAGRAMAS

Esta técnica consiste en una presentación del tema en base a un *diagrama* confeccionado con llaves dentro de las cuales se organizan los datos jerarquizados según su orden de importancia.



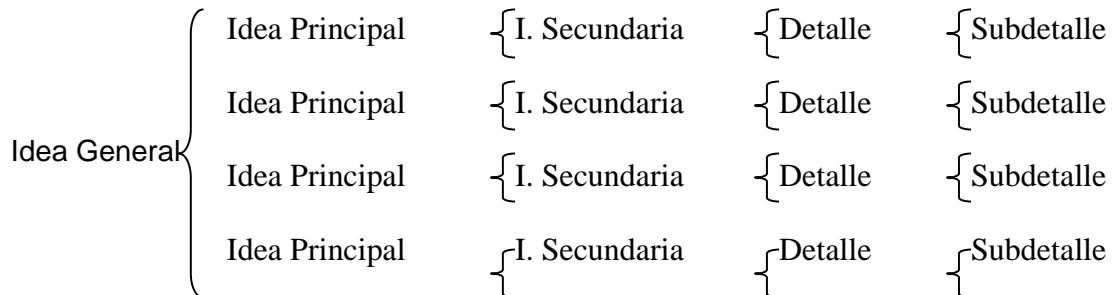
2. IMPORTANCIA DE LA ELABORACIÓN DE LOS DIAGRAMAS

Si ésta técnica es bien trabajada por nosotros, comprobaremos que el estudio se hace mucho más rápido y completo al facilitarnos una visión de conjunto de las ideas del tema y una concreción en sus detalles. Así mismo comprobaremos que esta técnica aumenta la comprensión del tema porque para confeccionarlo hemos tenido que mantener viva la atención e incrementado nuestro interés.

En definitiva, cuando organizamos el material leído en una estructura diagramada se facilita automáticamente su comprensión y su recuerdo.



Todo diagrama posee el siguiente formato:



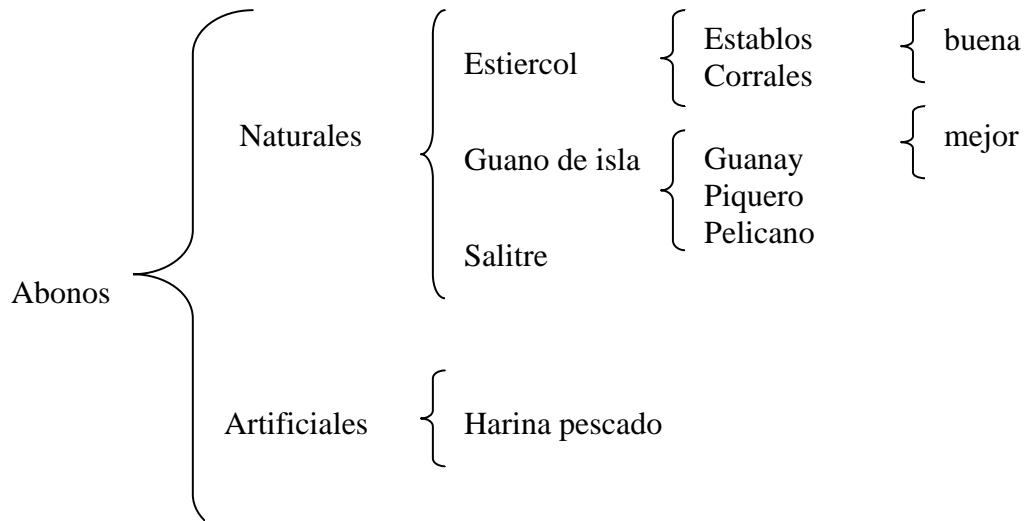
3. PASOS PARA LA EJECUCIÓN DE LOS DIAGRAMAS

En cuanto a su “modo de ejecución” cabe observar lo siguiente:

- Antes de construir un diagrama, debemos realizar una **pre-lectura** o lectura rápida del tema, para obtener una visión o idea global del mismo.
- Luego, realizamos una **lectura detenida**, donde iremos extrayendo mayor información del tema.
- Enseguida realizamos una **lectura comprensiva**, donde iremos subrayando las **palabras claves**, que sintetizan las ideas más importantes del tema.
- Luego, procederemos a iniciar la ejecución del diagrama, jerarquizando las ideas según su importancia (desde la idea general, pasando por las ideas principales, secundarias y los detalles) y distribuyéndolas en el diagrama.
- Debemos utilizar diferentes tipos de letra, o tamaños, o distintos colores, según la importancia de las ideas.
- No olvidemos dejar diferentes márgenes para jerarquizar.
- Utilicemos sólo palabras –claves, de forma concisa, no detallada.
- Procuremos realizar el diagrama de forma horizontal, en la hoja de papel, en una sola cara, para cuidar la claridad y el orden del mismo.



Ejemplo de un Diagrama:

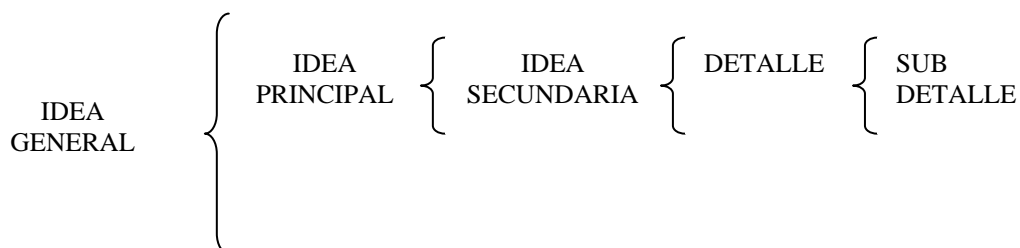


MAS ALCANCES SOBRE LA EJECUCIÓN DEL DIAGRAMA:

Al realizar la revisión del tema, a través de la lectura, la *idea general* lo obtenemos normalmente de la prelectura, que es una lectura rápida del tema, donde obtenemos una idea global de la información contenida; mientras que las ideas *principales* y *secundarias* irán surgiendo con la lectura detenida y comprensiva del tema.



Después de haber realizado la lectura comprensiva y luego de haber extraído las palabras o ideas claves del tema, recién podemos comenzar a diagramar nuestras ideas, jerarquizándolas en función de su importancia. Primero comenzaremos por anotar con palabras sintetizadas la idea principal y luego, colocaremos a su derecha, la idea secundaria, los detalles y subdetalles, si los hubiera, todas ellas ubicándolas en el diagrama, de manera horizontal.





Una cuestión de madurez en la composición del diagrama, es tener en cuenta que un tema no es un “bloque único” de ideas, más bien, es algo flexible y abierto a la creatividad de cada uno de nosotros. De manera que, en muchos casos, no debemos seguir la exposición del mismo tal como lo menciona el autor del texto, o sea según está escrito, sino que, por el contrario, debemos buscar a través del material todo lo que corresponda a una misma idea y ponerla en el diagrama dentro de esa ubicación. Incluso en el caso de que el autor hable de una misma idea principal dentro de otros párrafos del texto, debemos ubicar la idea en un solo lugar en el diagrama siguiendo un hilo conductor del tema.

Después de que hayamos confeccionado el diagrama habrá que proceder a su *revisión*. Se trata de comprobar que no falte ni sobre nada del tema. Lo más práctico consiste en que realicemos una “*repetición activa*”, es decir, que se trate de explicar de nuevo el tema a partir del diagrama. Es pues, el momento más interesante, puesto que permite comprobar si se sabe o no el tema. En caso negativo, será preciso entonces revisar y completar dicho diagrama.

Desarrollaremos a continuación cada parte de la secuencia de la ejecución del Diagrama a través del siguiente ejercicio práctico.

✓ ***Primero recordemos los pasos para la elaboración de un Diagrama:***

- Pre-lectura.
- Lectura Detenida.
- Identificación de las Palabras Claves.
- Diagramación.

 **Realizando el primer paso:**



- **La Pre-lectura:** Tiene por objetivo conocer a través de una lectura rápida del tema sobre qué o a quien se refiere la misma.



PRACTIQUEMOS ESTE PASO:

Realicemos la pre-lectura del siguiente tema:

“El Gobierno”

La forma o manera como se organiza el Estado se llama gobierno.

El estado, que tiene el poder, el mando que el pueblo le ha dado puede organizarse de varias maneras. En todos los países del mundo el Estado no está organizado de idéntica forma. Ni en todas las épocas de la Historia ha existido la misma forma de organizar un Estado.

Las formas de gobierno son las siguientes:

1. **Monarquía**, que está gobernada por un Rey, quien recibe el poder por herencia.
2. **República**, que está gobernada por un presidente, quien es elegido por el pueblo.

La *Monarquía* puede ser de dos clases: *Monarquía absolutista*, es aquella en la que el Rey gobierna según su voluntad. Por ejemplo los Reyes de España eran absolutistas, pues su voluntad era ley y nadie tenía derecho a controlarlos.

Monarquía Constitucional es aquella en la que la autoridad del Rey está limitada por la Constitución, que es la ley más importante del país. Por ejemplo, las monarquías de Inglaterra, Holanda y Japón, son constitucionales.

También la República puede ser de dos clases:

República Unitaria, es aquella en la cual hay un solo gobierno para todo el país. El Perú, por ejemplo, es una república unitaria.

República Federal, es aquella que tiene un gobierno central, que atiende los asuntos generales del país, y gobiernos de cada uno de los estados que asociados forman la Federación. Son repúblicas federales, por ejemplo, los Estados Unidos de Norteamérica, el Brasil y México.



 **Efectuando el segundo paso:**

- **La lectura detenida:** El Objetivo de éste paso es obtener a través de una nueva lectura, mayor información del tema.



PRACTICAMOS ESTE NUEVO PASO:

Realizando la nueva lectura del tema, obtenemos la siguiente idea del texto:

“La organización de los estados, se denomina gobiernos. Existen dos formas de gobierno: la Monarquía y la República. Cada uno de ellos tienen clases: La monarquía puede ser Absolutista y Constitucional. Por su parte la República puede ser Unitaria y Federal”.

 **Realizamos el tercer paso:**

- **Identificación de las palabras claves:** El Objetivo es extraer las ideas más importantes del tema revisado.



HORA PRACTICAREMOS EL TERCER PUNTO:

A través del subrayado, vamos a identificar las palabras claves.

“El Gobierno”

La forma o manera como se **organiza** el **Estado** se llama gobierno.

El estado, que tiene el poder, el mando que el pueblo le ha dado puede organizarse de varias maneras. En **todos** los **países** del mundo el Estado **no está organizado de idéntica forma**. **Ni** en **todas** las **épocas** de la Historia ha existido la misma forma de organizar un Estado.

Las **formas** de gobierno son las siguientes:

1. **Monarquía**, que está gobernada por un **Rey**, quien recibe el **poder** por **herencia**.



2. **República**, que está gobernada por un **presidente**, quien es **elegido** por el **pueblo**.

La *Monarquía* puede ser de dos clases: *Monarquía absolutista*, es aquella en la que el Rey gobierna **según su voluntad**. Por ejemplo los Reyes de España eran absolutistas, pues su voluntad era ley y nadie tenía derecho a controlarlos.

Monarquía Constitucional es aquella en la que la autoridad del Rey está **limitada** por la **Constitución**, que es la ley más importante del país. Por ejemplo, las monarquías de Inglaterra, Holanda y Japón, son constitucionales.

También la República puede ser de dos clases:

República Unitaria, es aquella en la cual hay **un solo gobierno para todo el país**. El Perú, por ejemplo, es una república unitaria.

República Federal, es aquella que tiene un **gobierno central**, que atiende los asuntos generales del país, y gobiernos de **cada uno de los estados** que asociados forman la Federación. Son repúblicas federales, por ejemplo, los Estados Unidos de Norteamérica, el Brasil y México.

⇒ **NOTA IMPORTANTE:**

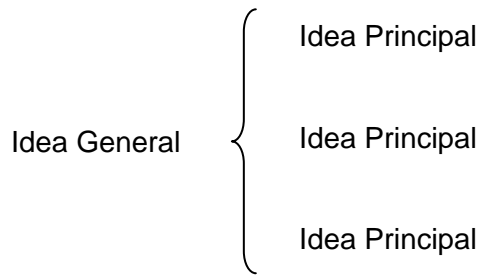
Una forma de comprobar la correcta identificación de las palabras o ideas claves, es a través de la siguiente manera: Realizamos la lectura sólo de las palabras subrayadas. Si estas nos ofrecen la esencia o los datos más importantes del tema, habremos realizado una correcta identificación de las palabras claves.

✚ **Realizamos el cuarto paso:**

- Realizando el Diagrama: El objetivo de éste paso es jerarquizar las ideas del texto según su importancia. Ubicaremos las ideas a través de una jerarquía. Las de mayor importancia las colocaremos de forma vertical y pegadas a la llave mayor.



Veamos el ejemplo:

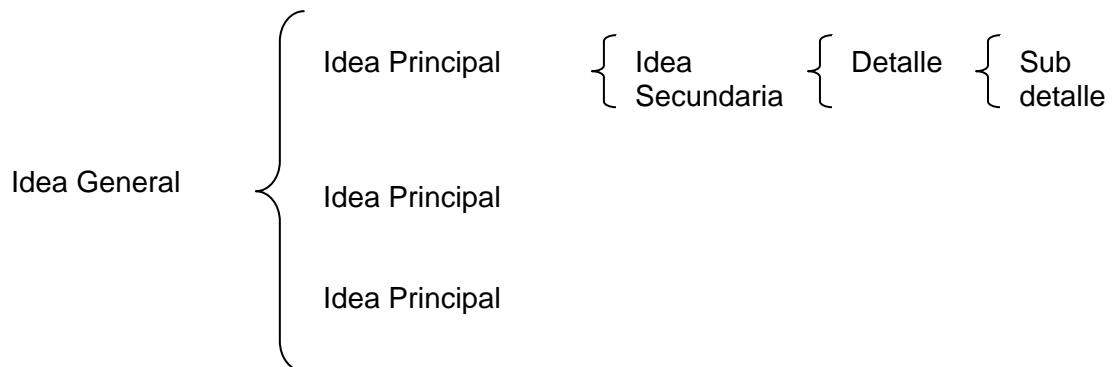


- ***Siguiendo con la construcción del Diagrama:***

Las ideas de menor importancia las ubicaremos de manera horizontal.



Veamos el ejemplo:

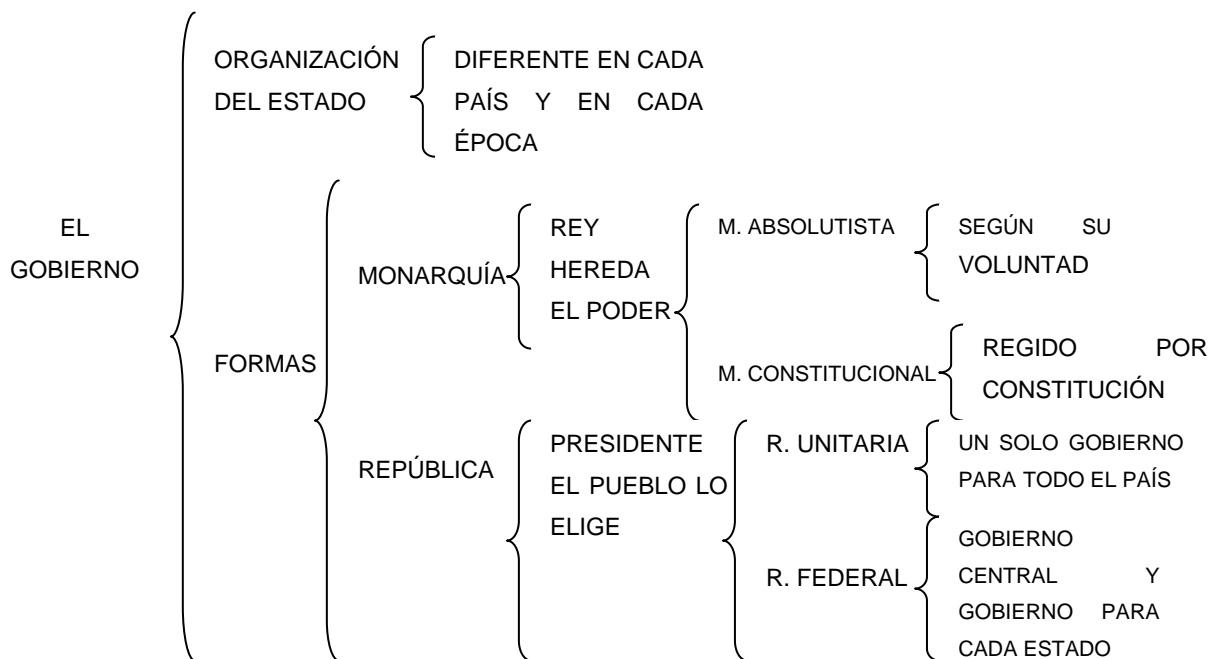




⇒ **Tomemos en cuenta la siguiente:**

- El orden de colocación de las ideas lo realizamos de forma lógica y no necesariamente cómo aparecen en el texto, ya que una misma idea puede aparecer en el primer párrafo y la misma idea con mayor detalle en el último párrafo. No por ello presentaremos la idea de forma fragmentada en el diagrama, sino, que la ubicaremos en el lugar correspondiente, junto con las demás explicaciones de la misma idea.
- Esto lo veremos en la siguiente parte, al observar el orden de las ideas en el diagrama del texto analizado anteriormente.

↻ **Ejecución del Diagrama del tema: “El Gobierno”**





ANALIZANDO EL DIAGRAMA

Lo que habremos observado en el Diagrama, es que podemos utilizar las propias palabras que consideramos pertinentes, además observamos que las ideas han sido colocadas de acuerdo a un orden lógico, y no necesariamente en el orden de presentación de las ideas conforme el texto.



DE ÉSTA MANERA:

Con la técnica del Diagrama, podemos tener un resumen de los temas estudiados, efectuando un aprendizaje activo de la materia de estudio.

¡Animémonos a practicar y utilizar los diagramas para el estudio de nuestros cursos!



MAPAS CONCEPTUALES

***Aprender productivamente es construir y reconstruir el conocimiento en grupo.
Todos estamos en condiciones de aprender productivamente, los mapas conceptuales son recursos y herramientas útiles para el análisis, síntesis de la información.***

Mapas conceptuales

Recordemos que el mapa conceptual nos servirá como una herramienta gráfica donde podremos organizar y representar nuestro conocimiento.

Y ¿Cómo podemos representar un mapa conceptual? y/o ¿Qué necesitamos?

Vamos a verlo:

1. Definiremos los elementos básicos del mapa conceptual

- **El concepto**, son aquellas palabras que empleamos para designar cierta imagen de un objeto, acontecimiento o ser. La relación entre dos o mas conceptos debe de ser significativa y válida.
- **Las palabras enlace**, son las que unen dos conceptos y señala la relación existente entre ellos, las relaciones pueden ser verticales u horizontales. Cuando utilizamos enlaces verticales, estamos relacionando conceptos que van de lo general a lo específico y cuando utilizamos relaciones horizontales, nos referimos a conceptos que están situados en distintos niveles de desarrollo vertical.
- **La proposición**, o también las llamamos frases, que constan de dos o más conceptos unidas por palabras enlace.



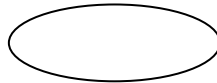
Por ejemplo:

	Concepto	Palabras enlace	Concepto
Proposiciones	Juega Tu gato La paz	Con Es Potencia la	Trompo Negro Justicia

2. Representaremos el mapa conceptual

Para la representación gráfica de un mapa conceptual, se utilizan dos elementos gráficos: elipse u óvalo y la línea.

- Donde los **conceptos** se colocan dentro de la elipse.



- Las palabras **enlace** se escriben sobre o junto a la línea que une los conceptos.



Analicemos este ejemplo:

EL AMOR ES INVISIBLE

a) *Concepto*: Las palabras AMOR ES INVISIBLE son conceptos, porque hacen referencia a dos aspectos definidos con características específicas.

b) *Palabra enlace*: La palabra “tiene” se llama palabra enlace, porque sirve para unir los dos conceptos AMOR -INVISIBLE y nos dice el tipo de relación que existe entre ellos.

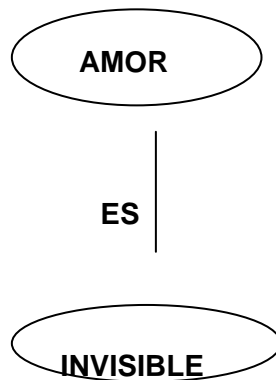


c) Nuestro ejemplo, la relación que nos indica es que EL AMOR ES INVISIBLE. Las palabras enlace son los verbos, las preposiciones, las conjunciones, adverbios, es decir, todas palabras que no sean conceptos.

d) *Proposición:* La frase entera “El amor es invisible” forma una unidad con un significado determinado.

Observemos, cómo se elabora el gráfico:

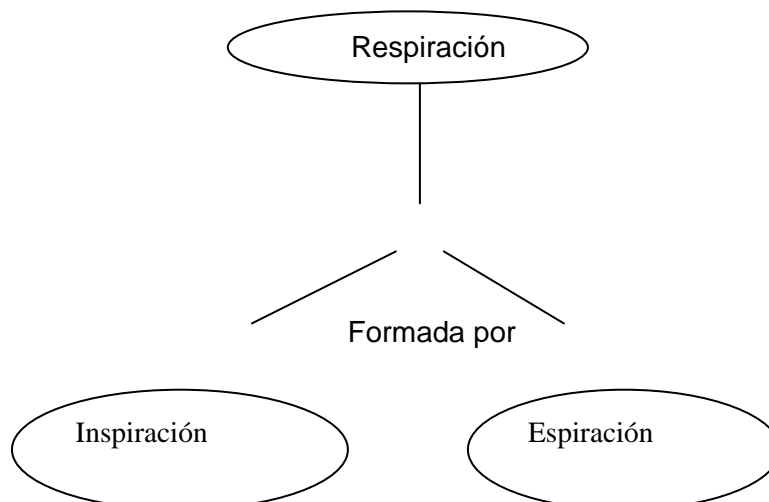
El amor es invisible



Este ejemplo es muy sencillo, porque es la unidad mínima del mapa conceptual.

Veamos otro ejemplo:

La respiración está formada por dos movimientos: la inspiración y la espiración.



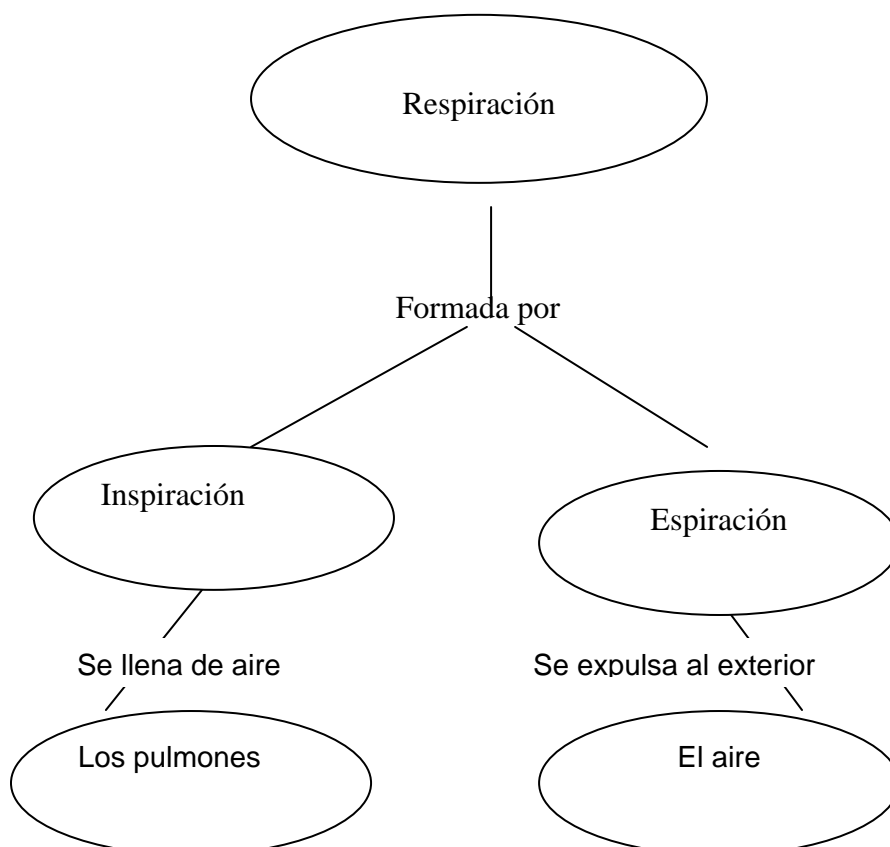


Si analizamos el ejemplo anterior, podemos ver que:

- *Concepto:* Respiración
- *Palabra enlace:* Formada por
- *Proposición:* La respiración esta formada por la inspiración y espiración

Completemos la idea con el siguiente caso:

La respiración está formada por dos movimientos: la inspiración y la espiración. Durante la inspiración los pulmones se llenan de aire. Durante la espiración se expulsa al aire al exterior.





Si analizamos el ejemplo anterior, podemos ver que:

- *Concepto:* Respiración

- *Palabra enlace:* Formada por, se llena de aire, se expulsa al exterior

- *Proposición:* La respiración esta formada por la inspiración y espiración

La inspiración se llena de aire los pulmones y la espiración, se expulsa al exterior el aire.

TRABAJEMOS CON MAPAS CONCEPTUALES

Concentrémonos en pocos conocimientos o experiencias y profundicemos en ellos .Lo que perdamos en amplitud, ganemos en profundidad.



DIAGRAMAS DE FLUJO

Cuando queremos representar procesos y procedimientos, pensamos en herramientas útiles para hacerlo, los diagramas de flujo son una alternativa para lograrlo. Veamos de qué se trata:

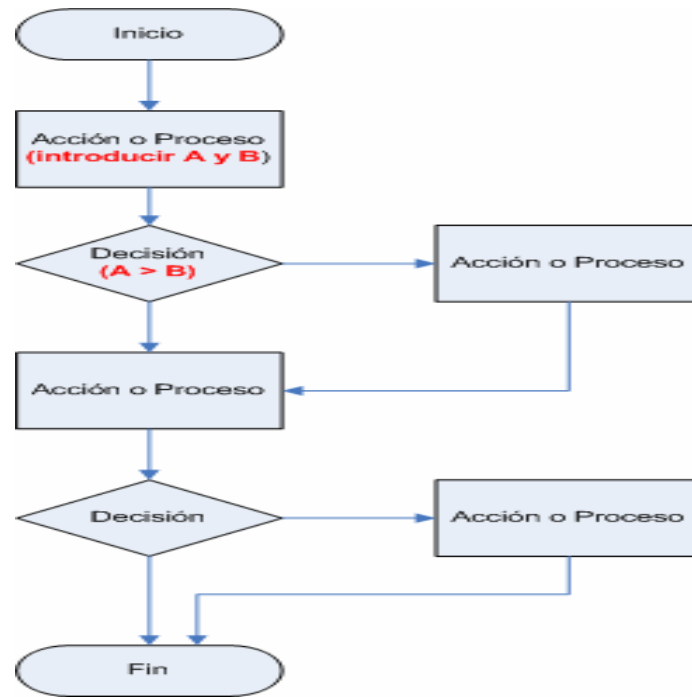
Los diagramas de flujo son representaciones gráficas de un proceso, donde se muestra las entradas, salidas y unidades de actividad.

A través de los diagramas de flujo representamos el proceso entero de un alto o detallado nivel (de dependiendo de su uso) de observación, permitiendo el análisis y la optimización de flujo de trabajo.

Representamos el proceso entero desde el inicio hasta el final., caminos de ruta y circuitos, acciones o puntos de decisión y ultimadamente completitud. Este puede servirnos como un manual de instrucción o una herramienta para facilitación de análisis detallado y optimización de flujos de trabajo y entrega de servicios.

2. ¿Cómo elaboramos un Diagrama de Flujo Básico?

Vamos a observar que con los diagramas de flujo básico identificamos, el punto inicial y final de un proceso. Por ejemplo:



3. ¿Qué pasos debemos de seguir para elaborar un diagrama de flujo básico?

Aprovecharemos el diagrama anterior, para entender cómo ha sido elaborado dicho diagrama.

1. Como vemos este diagrama puede desarrollarse en cualquier dirección, sin embargo es aconsejable que su desarrollo se realice en lo posible de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha.
2. Debemos procurar que el símbolo de inicio se encuentre en la parte superior o superior-izquierda del diagrama.
3. El final, debemos procurar que quede en la parte inferior o inferior-derecha.
4. Podemos utilizar palabras para especificar la acción dentro del símbolo, dependiendo del proceso que deseemos especificar y responder a las preguntas que les proponemos a continuación:
 - **¿Qué** es lo primero que ocurre? ¿Qué proceso ocurrirá?
 - **¿Qué** es lo siguiente que ocurre? ¿Qué proceso ocurre cómo consecuencia de éste proceso?



- ¿**Qué** es lo último que ocurre? ¿Cuál es el resultado final?
-

5. Es válido que hagamos dos flechas que apunten a un símbolo

Ejemplo 1:

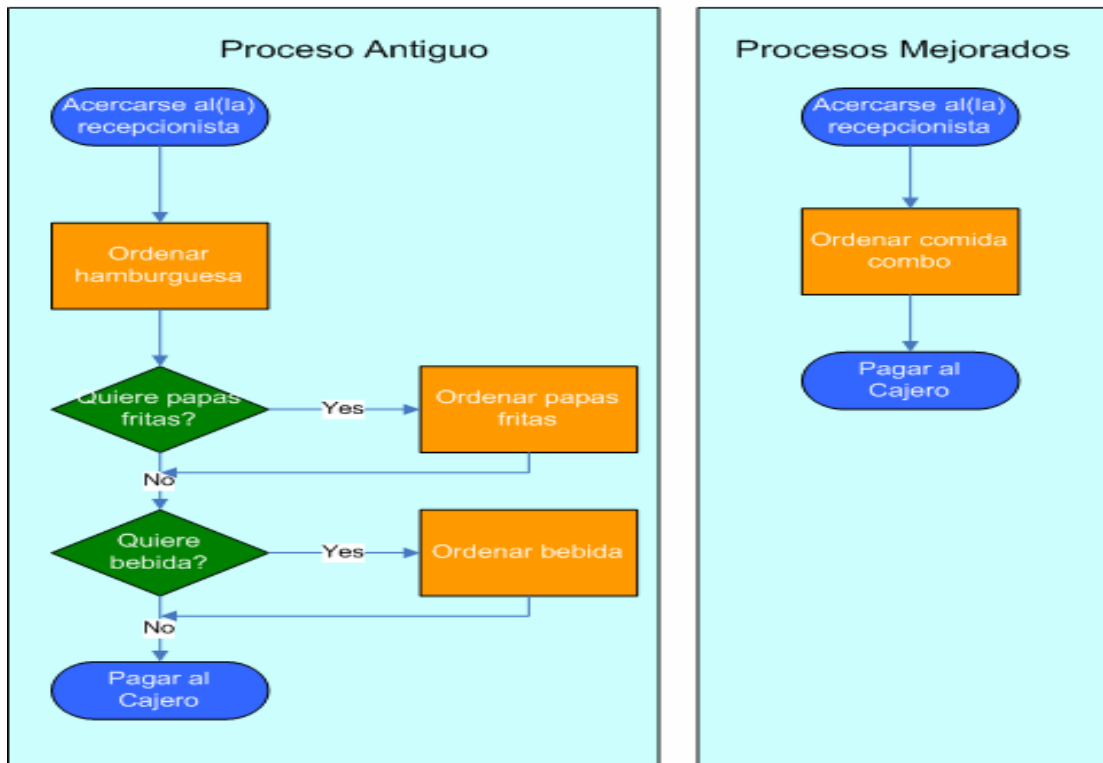
Revisemos a través del siguiente, en el proceso mejorado, cómo ha sido elaborado éste diagrama de flujo.

Supongamos que tenemos una investigación que nos ha revelado que nuestros clientes siempre quieren papas fritas y bebida junto con su hamburguesa. Nosotros decidimos modernizar este proceso a través de la ordenación de una plato “combo”, la cual automáticamente incluye papas fritas y una bebida.





- 1.- Acercarse a la recepcionista significa lo primero que ocurre.
- 2.- Ordenar la comida combo
- 3.-Pagar al cajero




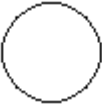







ORDENANDO LA HAMBURGUESA








4. Principales símbolos que utilizamos en un diagrama de flujo.

	<p>Inicio/Fin</p> <p>El símbolo de terminación marca el punto de inicio o fin del sistema. El usualmente contiene la palabra "Inicio" o "Fin"</p>
	<p>Acción o Proceso</p> <p>Una caja que representa un paso simple ("añadir dos tazas de harina") o un sub-proceso entero ("hacer pan") dentro de un proceso mas grande.</p>
	<p>Documento</p> <p>Un documento impreso o un reporte</p>
	<p>Decisión</p> <p>Una decisión o punto de bifurcación. Las líneas representan diferentes</p>



	decisiones emergentes desde diferentes puntos del rombo.
	Entrada/Salida Representa material o información ingresando o saliendo del sistema, tal como la orden de un cliente (entrada) o un producto (salida)
	Conector Indica que el flujo continúa donde un símbolo correspondiente (conteniendo la misma letra) ha sido colocado.
	Línea de Flujo Líneas que indican la secuencia de pasos y la dirección del flujo.
	Retraso Indica un retraso en el proceso
	Unión (fusión) Indica un paso donde dos o mas sub-listas o sub-procesos llegan ser a uno.
	Compaginar Indica un paso que ordena la información en un formato estándar.
	Sortear (ordenar) Indica un paso que organiza una lista de items en una secuencia o conjuntos en algún predeterminado criterio.
	Subrutina Indica una secuencia de acciones que desempeña una tarea específica incrustada dentro de un proceso largo. Esta secuencia de acciones puede ser descrita en mayor detalle en un diagrama de flujo separado.
	Bucle Manual Indica una secuencia de comandos que continuara repitiéndose hasta que sea parado manualmente.



	Bucle Limite Indica el punto en el cual el bucle debe parar.
	Almacenamiento de Datos Indica una paso donde la data consigue ser almacenada
	Base de Datos Indica una lista de información con una estructura estándar que permite la búsqueda y el ordenamiento.
	Pantalla Indica un paso que muestra información
	Fuera de Pagina Indica que el proceso continua fuera de pagina



RESUMEN

Finalizamos esta tercera unidad, señalando y haciendo énfasis en tres estrategias de comprensión lectora útil en todo proceso de aprendizaje. Empezamos con la estrategia de diagramas, comprobaremos que esta técnica aumenta la comprensión de temas y facilita automáticamente la comprensión y recuerdo, hemos revisado paso a paso su elaboración donde podemos decir que Antes de construir un diagrama, debemos realizar una pre-lectura, luego, una lectura detenida, seguidamente una lectura comprensiva, donde se irán subrayando las palabras claves, que sintetizan las ideas más importantes del tema, se jerarquizarán las ideas según su importancia (desde la idea general, pasando por las ideas principales, secundarias y los detalles) y distribuyéndolas en el diagrama.

Posteriormente hemos visto la técnica de comprensión lectora diseñada y elaborada por Joseph Novak, llamado Mapas Conceptuales, donde señalamos que son gráficos o dibujos donde se representa la información de un texto, de un manera clara, con relaciones entre las partes, sirve para representar contenidos de temas y así poder comprenderlo mejor. El mapa conceptual está formado de conceptos que son las ideas, palabras, nombres, objetos, personas importantes del texto y utiliza palabras enlace, que sirven para unir los conceptos que se relacionan entre sí y se utilizan expresiones sencillas como los verbos.

Finalmente se ha hecho referencia a la elaboración de los diagramas de flujo, que son representaciones gráficas de procesos y nos ayuda a ver procesos enteros de un alto o detallado nivel de observación, permitiendo el análisis y la optimización de flujo de trabajo. Tomamos en consideración su elaboración donde se señala que estos sirven para llevarnos a soluciones, puede desarrollarse en cualquier dirección.



EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN

1. En la ejecución de todo diagrama, observaremos la presencia de ideas según el orden de importancia. ¿Cuál es el nombre de la idea de la cual se desprenden las especificaciones del tema y que sirven como inicio en la construcción de un diagrama?
 - a. Idea general.
 - b. Idea Principal.
 - c. Idea Secundaria
 - d. Detalles.

2. Para elaborar un diagrama, utilizaremos una serie de pasos. Identifiquemos la respuesta que nos indica la secuencia de pasos establecidos para la elaboración del diagrama.
 - a. Prelectura – lectura comprensiva – elaboración del diagrama.
 - b. Lectura detenida – lectura rápida – elaboración del diagrama.
 - c. Prelectura – lectura detenida – elaboración del diagrama.
 - d. Pre lectura – lectura detenida – identificación palabras claves – elaboración del diagrama.

3. En la inclusión de las ideas que progresivamente iremos colocando en el diagrama, debemos seguir el mismo orden que ofrece el autor. ¿Cuál es nuestra opinión al respecto?
 - a. Es verdadero.
 - b. Es falso.

4. ¿En que consiste la “Repetición Activa”, luego de confeccionar el diagrama?



- a. Se trata de reconstruir el tema en base a nuestro diagrama.
 - b. Se trata de repetir las palabras escritas en el diagrama.
 - c. Se trata de activar los conocimientos previos del tema.
5. En la elaboración de Mapas Conceptuales, existe una jerarquía de ideas. Estos ideas se denominarán:
- a. Ideas Supraordinadas e Ideas Subordinadas.
 - b. Ideas Secundarias e Ideas Generales.
 - c. Ideas Claves e Ideas específicas.
6. Las ideas dentro del Mapa Conceptual que se encuentran dentro de las figuras geométricas utilizadas para la elaboración del Mapa Conceptual, se denominan:
- a. Palabras Claves.
 - b. Conceptos.
 - c. Palabras Enlaces.
7. Otro de los elementos que conforman el Mapa Conceptual, además de los conceptos, son las denominadas:
- a. Palabras Clave.
 - b. Palabras Enlace.
 - c. Palabras Principales.
8. Las palabras Enlace tienen una ubicación establecida dentro del Mapa Conceptual. Este ubicación será la siguiente:
- a. Se colocarán dentro de las figuras geométricas.
 - b. Se colocarán dentro de los conceptos superordinados.
 - c. Se colocarán entre un concepto y otro, entre las líneas que unen los conceptos.



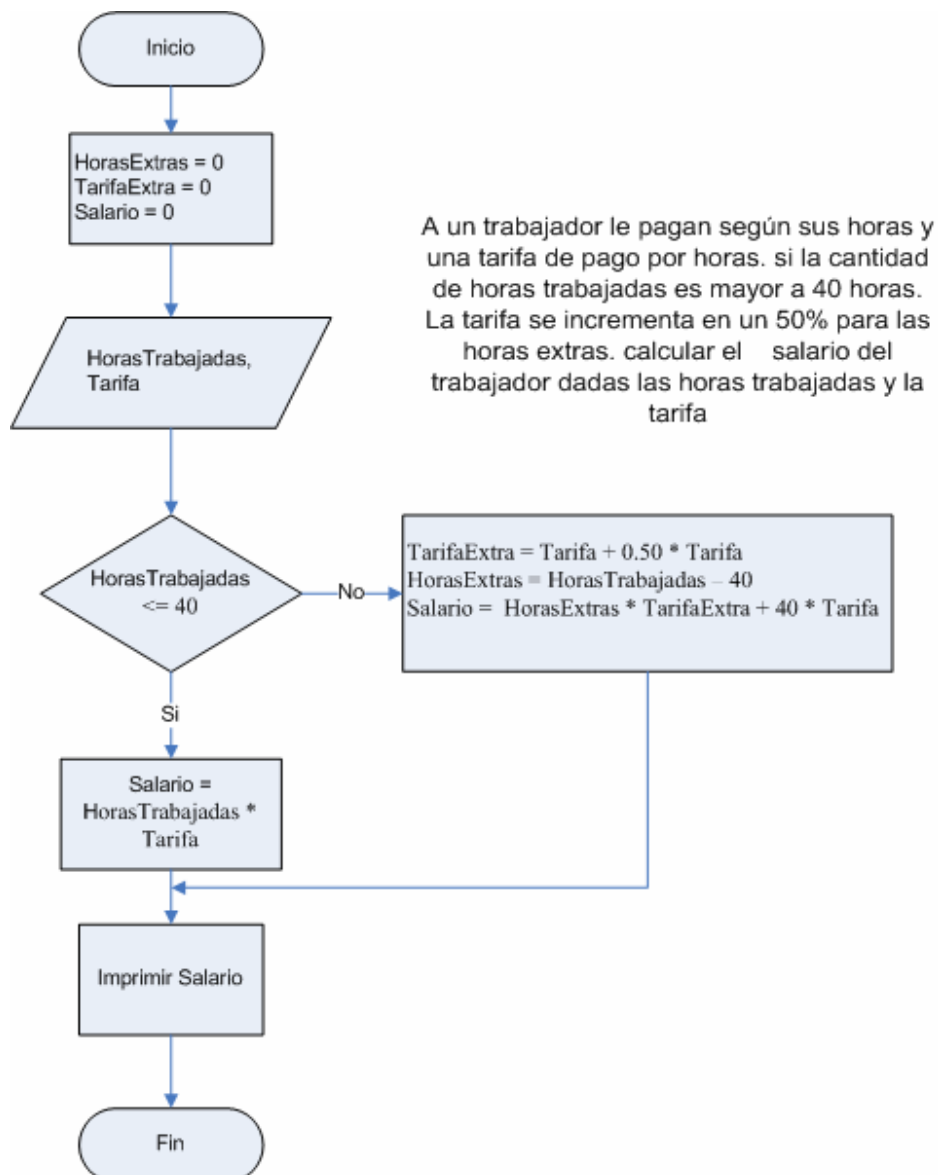
-
9. Los diagramas de flujo son:
10. Una de las características que presentan los mapas conceptuales es que:
- Son representados de una forma jerárquica.
 - Los conceptos se organizan de lo mas específico a lo mas complejo.
 - Los conceptos pueden o no ser ordenados de manera jerárquica
 - No toma en consideración el orden de los conceptos.



SOLUCIONARIO DE LA AUTOEVALUACIÓN

Aquí te ofrecemos las claves de respuesta a la Autoevaluación.

1. a
2. d
3. b
4. a
5. a
6. b
7. b
8. c
9. Representaciones gráficas que nos permiten elaborar procesos.
10. a





BIBLIOGRAFÍA

- **CAÑAS, José, Hernández, Teresa.** “Ayudar a Autoestudiar: Teoría y Práctica”. Madrid. Nancea. 1989.
- **GARCÍA, Julián.** “Técnicas de trabajo Intelectual”. Valencia. Promolibro. 1997.
- **GARCIA-HUIDOBRO, Cecilia.** “A estudiar se aprende”. Santiago de Chile. Ediciones Universidad Católica de Chile. 1997
- **PEREZ-ROSAS, Augusto.** “Aprendamos a estudiar”. Lima. Ital Perú. 1990
- **SALAS, Miguel.** “Técnicas de estudio para enseñanzas medias y universidad”. Madrid. Alianza Editorial. 1993.
- **VALLÉS, Antonio.** “Técnicas de estudio”. Lima. Libro Amigo. 1999.