



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN

**Taller de estrategias de estudio como apoyo al rendimiento
académico de los alumnos de primer ingreso de la Escuela
Libre de Homeopatía de México.**

SEMINARIO – TALLER EXTRACURRICULAR “ORIENTACIÓN EDUCATIVA”

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:
VERÓNICA NIETO ZAMORA

ASESORA:
MTRA. NORA HILDA TREJO DURÁN

OCTUBRE 2008



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Para cada una de las personas
que me han compartido
un poco de su tiempo,
muchas veces sin darme cuenta
por preferir ver las cosas a mi modo.*

*No fue fácil salir al mundo,
tuve que enfrentarme a mis miedos,
a mis fantasmas y a esas voces
que tanto decían que no servía para nada.*

*Al tener un problema somos nosotros
los que decidimos si queremos salir
adelante buscando otros caminos.*

*Pero no hay que olvidar,
que a veces necesitamos
la ayuda de alguien más
que nos guíe para encontrarnos.*

Gracias por formar parte de mi vida.

Verónica Nieto Zamora

Índice

Introducción

Capítulo I. Perspectivas de la Orientación Educativa

1. Antecedentes	7
1.1. Modelos para la Orientación Educativa	10
1.1.1. Servicios	11
1.1.2. Clínico	11
1.1.3. Consulta	13
1.1.4. Programas	14
1.2. Enfoques	15
1.2.1. Del Rango Psicológico	16
1.2.2. Psicodinámico	17
1.2.3. No directivo de Carl Rogers	18
1.2.4. Evolutivo	20
1.2.5. Cognoscitivo–conductual	21

Capítulo II. Rol del orientador

2. El orientador	22
2.1. Tipos de intervención	24
2.2. Tipos de orientación	24
2.2.1. Orientación personal	25
2.2.2. Orientación vocacional	25
2.2.4. Orientación profesional	25
2.2.5. Orientación familiar	26
2.2.6. Orientación escolar	27
2.2.6.1. Rendimiento académico	27
2.2.6.2. Estrategias de estudio	29
2.2.6.2.1. Mnemotecnia	30

2.2.6.2.2. Aprendiendo con música	33
2.2.6.2.3. Gimnasia cerebral	36
2.2.6.2.4. Gestión de tiempo	38
2.2.6.2.5. Resumen	39
2.2.6.2.6. Cuadro sinóptico	41
2.2.6.2.7. Diagramas de llaves, arbóreos y de conceptos ..	41
2.2.6.2.8. Mapa conceptual y red conceptual	41
2.2.6.2.9. Mapas mentales.....	42

Capítulo III. El adulto

3. Definiendo al adulto	44
3.1. Desarrollo evolutivo del adulto	46
3.2. La educación del adulto	48
3.3. Desarrollo cognoscitivo del adulto	50
3.4. Estilos de aprendizaje	52
3.4.1. Dependencia e Independencia de campo	53
3.4.2. Clasificación de Kolb y Fry	54
3.4.3. Estilo de Honey y Momfrod	55
3.5. Intereses educativos	56
3.6. El estrés en el adulto	57

Capítulo IV. Taller de estrategias de estudio

4. Fundamentación	59
4.1. Ficha técnica	61
Manual del instructor	62
Manual del estudiante	166

Conclusiones

Glosario

Anexo

Bibliografía

Introducción

La presente investigación se realizó siguiendo un proceso cualitativo debido a que ese tipo de investigación permite interpretar una situación considerando el contexto en el cual ocurre, para ello es necesario reunir, organizar y analizar información que sirve para describir y explicar situaciones.

Esta investigación se legitima por el empleo de técnicas y métodos para dar fundamentos sólidos a la investigación. Su calidad está dada desde el momento en que se define el problema a estudiar, ya que este es la base de todo nuestro trabajo.

La validez de ésta investigación se basa en la búsqueda de la verdad respaldándose en estudios anteriores y en la verificación de interpretaciones usando argumentos, conceptos y teorías.

Para hacerla más específica se realizó un estudio de caso, por tratarse de un diseño confiable y flexible que permite la comprensión de uno o varios fenómenos describiendo sus características considerando su contexto y los testimonios obtenidos, realizando una descripción detallada basada en observaciones, entrevistas y documentos que se analizan en busca de patrones que guíen hacia posibles propuestas de solución.

Para dar inicio a este trabajo se consideró necesario fundamentarlo desde los inicios de la orientación como se verá en el primer capítulo para dejar claro por qué es labor de un pedagogo atender los aspectos inherentes al desarrollo integral de las personas. Se exponen los modelos y estilos que guían la labor de la orientación, si bien cada uno cuenta con sus características es cierto que en la

práctica no se trabajan de forma pura porque cada situación problemática requiere de la adaptación de estos para darle una solución satisfactoria.

El segundo capítulo se dedicó a describir principalmente al orientador y la forma en que este puede intervenir, no hay que olvidar que en él recae la responsabilidad de lograr un desarrollo eficiente de sus orientados para que estos puedan desenvolverse en su entorno. Además de que posee los conocimientos y habilidades necesarias para comunicarse con un grupo.

Aunque todos los tipos de intervención se complementan pues no hay que olvidar que se debe tratar a una persona integralmente por el tiempo que se tiene destinado a la orientación dentro de una institución no es posible, por ello se dedicó más espacio a la Orientación Escolar que es donde recae esta investigación por abordar el rendimiento académico.

El tercer capítulo está dedicado al adulto por ser la etapa en la que se encuentra la población con la cual se trabajará en taller, la importancia de este capítulo está dada por el intento de definir a la persona que se encuentra transitando en esta etapa hasta hace algunos años considerada estática y por lo mismo con poca relevancia, por ello retomamos a autores como Erik Erikson quien formuló su teoría del desarrollo considerando la adultez y la senectud.

Además se desarrolla la educación en el adulto relevante para poder abordar el trabajo en el grupo, aprovechando la forma en que aprenden los adultos para hacerlos participar en cada una de las sesiones del taller presentado en el último capítulo del trabajo.

Capítulo I

Perspectivas de la Orientación Educativa

1. Antecedentes

En toda sociedad van surgiendo necesidades nuevas que dan origen al desarrollo social y tecnológico producto de la interacción y creación de instituciones, lo que demanda innovaciones en la educación como respuesta a cambios profundos generando nuevas necesidades como el desarrollo de potencial humano diferente.

Es con la Revolución Industrial, últimas décadas del siglo XVIII, que se llevaron a cabo cambios en el proceso de producción causando acumulación de capital, absorción de productos, innovaciones tecnológicas y mano de obra especializada.

Estos a su vez ocasionaron cambios sociales como son el desplazamiento demográfico que concentró a un gran número de personas en espacios reducidos modificando así la estructura familiar; la educación se ve como medio para alcanzar un mejor status, bienestar social y una esperanza de igualdad de oportunidades, como respuesta a ello las instituciones educativas atendieron masas con diferentes características para lograr un mismo fin.

Durante el último tercio del siglo XIX se da la Revolución Científica en la cual se realizan estudios de fenómenos sociales desde diversas áreas de conocimiento basados en los principios del positivismo los cuales realizaron aportaciones a la orientación: la sociología planteó a la educación como un factor de socialización, la educación vio en la orientación un servicio para hacer frente a necesidades y la

Psicología logra avances en la medición de características físicas y mentales de los individuos. Así la orientación nace para hacerle frente al desempleo, la explotación de trabajadores, conflictos sociales, mejoras en los ingresos y a la demanda de mano de obra especializada.

Ya en la práctica la orientación se ha dedicado a brindar ayuda a los alumnos manteniendo una tendencia a la distribución y ajuste de acuerdo a las diferencias individuales buscando la independencia personal mediante el trabajo remunerado.

En México la orientación tampoco cuenta con un gran trabajo conceptual. Desde 1553 en la Colonia Jerónimo Nadal se dedicaba a dar clases de conciencia basadas en la teología moral y el aprendizaje memorizado, para él los estudios eran sinónimo de honra, gloria de dios y salvación. Durante este mismo periodo se crea la Real Sociedad Vascongada de Amigos de Paris que pretendía rectificar las ideas jóvenes inclinándolos al bien y a la búsqueda de la verdad sin tomar en cuenta lo emotivo.

Para 1822 Lancaster propone la formación de monitores (instructores ayudantes) quienes debían fomentar en los niños el autoestudio basados en el postulado que cada niño debe tener algo que hacer y una razón para hacer lo que daría por resultado alumnos participantes (Muñoz R. 1986).

Con la formación del Estado Nacionalista y el poder en manos de los liberales la educación toma un carácter laico y obligatorio como la conocemos hasta el momento. Aquí la orientación surge como doctrina humanista-capitalista para romper con la ideología clerical, fue una etapa de conflictos por la lucha por el poder lo cual obstaculizó que se hicieran descubrimientos que aportasen algo a la orientación.

Durante el siglo XIX se considera a la *educación* como emotiva, cognoscitiva e ideológica donde los aprendizajes se dan en las escuelas. Con la realización de los Congresos Higiénicos se tratan temas acerca de las condiciones higiénicas de las escuelas, el modelo de mobiliario, las características de los útiles y libros, así como de los métodos de enseñanza.

Para 1915 se crea el Departamento Psicopedagógico e Higiene Escolar con la publicación del documento “Bases para la organización de las escuela primaria” que propone conocer el desarrollo físico, mental y pedagógico del niño, el estado de salud de maestros y alumnos, valorar las aptitudes físicas y mentales para orientarlos hacia alguna profesión. Posteriormente este departamento se transforma en la Universidad Pedagógica Nacional.

Es de esta forma que la orientación tiene por objetivo el analizar la realidad en busca de respuestas, manteniendo en un continuo diálogo con el contexto tratando de ayudar a superar las limitaciones de los individuos. Se trata de un proceso de acompañamiento a lo largo del desarrollo del hombre para fomentar la capacidad de autorealizarse.

La orientación requiere un análisis de la realidad y principios que rigen su intervención, cada uno de estos brindan características en las cuales el orientador puede basar su actuar.

- ***Principio antropológico:*** considera al hombre como único responsable de sus actos, portador de herencias, experiencias y vivencias que mantiene un continuo dialogo con su contexto. La orientación se basa en la conservación de la vida y necesidades humanas, por lo que el hombre requiere ayuda en algún momento de su vida para superar sus limitaciones.

- **Principio de prevención primaria:** pretende anticipar la aparición de determinados problemas, busca disminuir el descenso de casos afectados mediante una mejor adaptación individual logrando finalmente relaciones sociales menos conflictivas. Para ello interviene la familia y la escuela, lugares donde tiene origen la adaptación del individuo, dirigiéndose a todos los alumnos atendiendo especialmente problemas de aprendizaje escolar y conducta.

- **Principio de intervención educativa:** en este la orientación es un proceso de acompañamiento a lo largo del desarrollo y adquisición del saber hacer y saber ser. Implica la búsqueda, descubrimiento y adquisición de la capacidad de autorientarse.

- **Principio de intervención social y ecológica:** pone atención a los hechos sociales dando mayor importancia a la interacción individuo – medio ambiente. Pretende incrementar las funciones ejercidas sobre el individuo para explorar, seleccionar y controlar su entorno. El entorno es visto como un sistema integrado por varios subsistemas en cual el individuo tendrá un mejor desarrollo dependiendo del número de entornos diferentes en que se mueva.

1.1. Modelos para la Orientación Educativa

Un modelo es una representación que refleja el diseño, la estructura y los componentes necesarios para realizar una intervención orientadora. Si bien, divergen en su forma de abordar las situaciones problemáticas hay que verlos como complementarios puesto que emplear sólo uno de ellos limitaría la intervención. Son cuatro modelos que se plantearán a continuación los cuales son una guía para la estructuración de una propuesta de intervención.

1.1.1 Servicios

Dedicado a atender las necesidades mediante un proceso lógico y organizado cuyas funciones son principalmente: informativa, Preventiva, Terapéutica, de apoyo y formativa.

La intervención es directa de carácter público y social centrado en las necesidades de la población en riesgo, actuando conjuntamente orientador y comunidad. Actuando sobre el problema y no sobre el contexto. Suele ser un tipo de intervención externa a las instituciones educativas. Favoreciendo la distribución y ajuste de los individuos en función de los criterios externos definidos por el sistema.

La conexión con las instituciones educativas es mínima, además de que existe ausencia de conceptualización de los problemas y de las propias intervenciones. Cuenta con funciones o actividades ya establecidas para atender los problemas sin importar el contexto en donde se presentan y el tiempo para asesorar es insuficiente por lo que esto limita la acción orientadora.

Este modelo ha sido criticado porque esta dirigido a todos los alumnos quedándose sólo en el diagnóstico de las necesidades de cada individuo y elaboración de informes psicopedagógicos sin tomar en cuenta el contexto. Siendo por tanto un enfoque más de tipo remedial.

1.1.2 Clínico

Surge del ámbito de la salud mental concentrada en atender al cliente de igual a igual. Se trabaja por medio de entrevista directa o indirecta centrada en la relación tutor–alumno, orientador–orientado, tutor–padres, dichas relaciones son de tipo terapéuticas (Bisquerra R. 1998). El objetivo de este modelo es el satisfacer las

necesidades personales, sociales, educativas, y socio–profesionales, brindando la información necesaria para que el consultor u orientado puedan tomar decisiones de manera efectiva.

El referente teórico de este modelo se encuentra en los enfoques clásicos del counseling. Cuenta con tres fases: a) *inicio o estructuración*, donde lo principal es la iniciativa que tienen el orientado para solicitar ayuda y poder establecer una relación apropiada con el orientador; b) *exploración*, esta es la etapa en donde se realiza el diagnóstico y se describen las situaciones problemáticas; finalmente se da c) *tratamiento*, es en este momento cuando se plantean los planes de acción para ayudar al orientado a potenciar su autoconcepto, terminando esta etapa con una evaluación de los efectos.

Como orientación psicopedagógica este modelo se establece como una relación de ayuda cuyo objetivo es auxiliar al orientado para que este pueda entender y afrontar sus problemas existenciales y personales, así como potenciar sus recursos y habilidades para mejorar la comunicación y relaciones interpersonales. Se le da mayor peso a la comunicación ya que es el medio para expresar de sí mismo y al interaccionar con otros se de un crecimiento personal.

La comunicación se da en dos niveles: a) *cognoscitivo*: en el cual se trata de averiguar la forma en que el orientado percibe su realidad para posteriormente ir trabajando para reestructurar esa visión confrontando sus mecanismos de defensa, aquí lo importante es hacerle ver que “no son los hechos o los acontecimientos externos los que cambian, sino el sentido que se atribuye a la realidad” (Bisquerra 1998:75). b) *emocional*: parte de que es el pensamiento el que motiva las emociones y sentimientos, estas a su vez determinan la conducta y están dadas por dos factores que son: la apreciación realista del contexto y distinguir entre los objetivos necesarios y aquellos preferenciales.

En este modelo el orientador posee las siguientes características: debe poseer destrezas y actitudes centradas en el cliente como son: respeto, empatía, usar términos específicos, saber confrontar los mecanismos de defensa, enseñar al orientado a apropiarse del problema y ser sincero en sus comentarios.

Con el tiempo se han observado las carencias de este modelo por lo que se debe apoyar en otros modelos.

1.1.3 Consulta

Desde mediados del siglo XIX se empieza a trabajar con la consulta médica y son Morrill, Oetting y Hurst quienes proponen trabajar la consulta como intervención orientadora (Bisquerra R. 1998).

Este modelo es definido como una relación entre dos profesionales del mismo status en una relación indirecta que tiene como meta el aumentar la competencia y desarrollo de las habilidades de un tercero (orientado) para que pueda resolver sus problemas. La intervención puede ser de tres tipos: terapéutica, preventiva, o de desarrollo.

El consultor es el encargado de asesorar mediante el dominio de habilidades afectivas, sociales y de comunicación interpersonal para facilitar relaciones positivas. Para dar inicio a este tipo de intervención es necesario que orientador y orientado lleguen a acuerdos de cómo se va a realizar el proceso, las expectativas que tienen y sus responsabilidades durante el tiempo que dure.

El proceso a seguir dentro de este modelo inicia con el análisis del *contexto* para la detección de necesidades, las cuales son el centro de la intervención, posteriormente se realiza la selección de las estrategias de intervención y la

planeación de objetivos, recursos y planes de acción, se ponen en práctica y se evalúa el proceso para proponer planes a futuro y de esta forma darle continuidad.

La *intervención* orientadora por este modelo se divide en cuatro: a)*consulta*: se da una relación entre dos profesionales de status similares, b)*counseling*: la relación se da entre personas de diferente status y es de tipo terapéutico, c)*coordinación*: tiene que ver con la organización y planeación de las formas de acción; y d)*supervisión* es una relación entre superior–subordinado (profesor–alumno).

La consulta colaborativa puede considerarse el modelo de la orientación puesto que se da en una relación de iguales donde el orientador favorece el cambio a través de la persuasión trabajando los siguientes pasos: a)*identificar el contexto* constituido por factores físicos, socio–emocionales, administrativos y de salud; b)*identificar los problemas* los cuales se deben categorizar y describir para decidir cuáles son los que requieren ser atendidos con premura; c)*planificar la acción*, aquí se establecen las estrategias que se emplearán, los tiempos y recursos a emplearse durante la intervención; d)*puesta en práctica*; y e)*evaluación*.

1.1.4 Programas

Tiene su origen en los 70's asentado en el modelo de servicios, con la diferencia de que este analiza las tendencias presentes y futuras de la orientación basándose en el contexto. Se trata de un modelo que toma en cuenta los aspectos personales, al orientador y los recursos con los que se dispone, en el cual la intervención es directa individual o grupal.

Se puede definir como un plan de acciones estructurado para satisfacer necesidades en un tiempo determinado. Para la construcción de un programa al igual que los modelos anteriores se debe realizar un análisis del contexto para

identificar las necesidades y recursos con que se cuenta, estudiar las teorías existentes para seleccionar las ideales para dar sustento a la propuesta de intervención, formular objetivos, seleccionar actividades adecuadas, poner en práctica la propuesta para valorar la eficacia y limitaciones y finalmente realizar los ajustes pertinentes. Todo programa esta sustentado por un marco teórico.

Para el diseño de todo programa hay que tomar en cuenta los intereses del docente, debido a que la integración del programa puede ser: a)*ocasional*, aprovechando los espacios de tiempo disponibles; b)*en paralelo*, al margen de las materias; c)*como asignatura optativa* o de síntesis; d)*acción tutorial*, con un mínimo de horas a la semana; e)*Integración curricular interdisciplinaria*, requiere de la coordinación de todos los profesores para incluir el tema (Bisquerra R. 1998).

Es una forma efectiva de prevenir, dar tratamiento remedial y terapéutico centrándose en las necesidades de los individuos o del contexto. Puede estar integrado en la curricula, ser una intervención transversal o informativa dirigido a una o varias personas dependiendo de las metas y actividades planteadas.

Las ventajas que tiene este modelo es que permite establecer prioridades, pone énfasis en la prevención y desarrollo, promueve la reflexión crítica estimulando la participación activa de la comunidad que participa en el proceso.

1.2. Enfoques

Se entenderá por enfoque una unidad teórica que permite delimitar, encuadrar y definir hacia donde se dirige nuestra intervención como orientadoras.

Los enfoques difieren unos de otros por sus características específicas como su filosofía, metodología y recursos entre otros aspectos. La finalidad del enfoque es

lograr una solución eficaz a cada problema reduciendo la ansiedad ante la toma de decisiones.

1.2.1. Del Rasgo Psicológico

A principios del siglo XIX se inicia la creación de conocimientos en psicología orientada a la industria y el campo laboral. Este enfoque obtiene aportaciones de la psicología diferencial y la psicometría la cual le permite medir las características personales.

El concepto clave es la conducta vista como unidades descriptivas estables (rasgos), estos rasgos son diferentes en cada individuo y en conjunto son lo que definen su individualidad. Los rasgos están determinados por la estabilidad temporal que los caracteriza y que se hace más estable a partir de la adolescencia.

La *metodología* de este enfoque esta basada en las diferencias individuales, cuyo objetivo es lograr el ajuste adecuado del individuo en el campo laboral. Es así que el enfoque tiene dos variantes una tiene que ver con lo organizacional analizando la correspondencia del individuo con la normatividad de la institución, y la otra es como ayuda personal, la cual mide los rasgos del individuo para que éste pueda decidir en donde puede ocupar un lugar.

Como lo indica Rivas, F. (1998) los supuestos teóricos de este enfoque son cuatro:

- ***Necesidad de ayuda:*** establece que hombre necesita de otro para poder desarrollar sus potencialidades, autonomía y capacidades.

- **Propósito de ayuda:** apoya al sujeto a lograr la autocomprensión y autodirección evaluando los aspectos positivos y limitantes que van cambiando.
- **Alcanzar la autonomía funcional:** en el cual se pretende que el sujeto acepte sus limitaciones y posibilidades con carácter propedéutico.
- **Individualidad objetable:** recibe este nombre porque se realizan pruebas psicométricas.

En el enfoque de rasgos la evaluación psicométrica es el primer paso del diagnóstico de problemas relacionados con el desajuste entre las capacidades del individuo y las exigencias laborales, siendo criticado por el exceso en el empleo de pruebas, la falta de conceptos y fundamentos teóricos.

1.2.2. Psicodinámico

El enfoque psicodinámico tiene sus bases en la teoría psicoanalítica que permite explicar la conducta humana y conceptualizar la personalidad. Analiza al individuo desde lo que es capaz de expresar verbalmente.

Sigue los principios de realidad y placer propuestos por Freud. Desde la orientación se puede tomar la idea de que el individuo recibe una gratificación al solucionar un problema, la cual repercutirá en la conducta de la persona (Rivas, F. 1988).

Así trata de describir al individuo con base en sus expectativas, que permiten al individuo ir construyendo su identidad. También le da importancia a la evolución personal puesto que a lo largo de la vida el hombre va modificando su identificación de sí mismo.

Establece la necesidad del diagnóstico como fuente de información sin la cual no pueden decidirse los planes de acción, el diagnóstico puede catalogarse en: a) *dificultades de síntesis* (claridad cognoscitiva); b) *problemas de identidad*; c) *conflictos de gratificación*; d) *cambio de orientación*; e) *patología encubierta*; y f) *inclasificables*.

Dentro de la orientación o asesoramiento se tienen tres etapas:

- **Rearticular:** trata de vincular las demandas del individuo y sus impulsos.
- **Refocalizar:** el orientador brinda opciones centradas en el self del individuo.
- **Reconstruir:** tomada la decisión que se considera adecuada se empieza a trabajar en la conducta y el asesor va apoyando las decisiones del individuo.

La entrevista psicoanalítica es la técnica empleada por este enfoque, la cual puede ser apoyada con tests si se considera necesario. La evaluación se da con la interpretación de la conducta, relaciones con la autoridad y toma de decisiones.

1.2.3. No directivo de Carl Rogers

El principal representante de éste enfoque es Rogers. En este enfoque la responsabilidad del proceso reside en el orientado, basado en la comunicación interpersonal para lograr la autorrealización. Se fundamenta en la filosofía existencialista en la cual la relación de ayuda humana promueve el cambio constructivo del individuo.

Las aportaciones más relevantes son: a) *cambio de perspectiva* del proceso de ayuda de su carácter directivo a no directivo; b) *incidencias y responsabilidad* del proceso recaen en el orientado; c) *la comunicación* es la clave del asesoramiento.

El asesoramiento propuesto por Rogers tiene dos conceptos clave: el primero es el *self* entendido como la conciencia o la parte reflexiva, es lo que motiva al ser y está constituido por autoconcepciones y vivencias asociadas. El segundo concepto es la autorrealización entendida como la tendencia a desarrollar al máximo todas las capacidades del ser. De acuerdo a este enfoque la autopercepción es el reflejo de aceptar la percepción que los demás tienen de nosotros.

Sus aportaciones a la orientación están dadas por el supuesto de que el individuo al estar en equilibrio psicológico es capaz de resolver solo sus problemas. El objetivo es lograr la madurez, independencia y plenitud del orientado como persona libre y responsable.

En este enfoque las pruebas psicométricas no son consideradas, la técnica primordial es la comunicación que puede presentarse en siete etapas:

- 1ª. Poca disposición a manifestar el self (hablar de sí mismo).
- 2ª. Comienzan a influir expresiones de temas ajenos a sí mismo.
- 3ª. Conceptos personales rígidos.
- 4ª. Descripción de sentimientos con cierta profundidad
- 5ª. Los sentimientos fluyen libremente como si estuvieran presentes.
- 6ª. El self como objeto tiende a desaparecer y a aceptar opciones positivas.
- 7ª. Self plenamente subjetivo, reflexivo y proyectado a sus experiencias.

Reconoce a la ansiedad como un factor negativo que influye en la toma de decisiones.

1.2.4. Evolutivo

Es el enfoque donde se establecen periodos de tiempo en la evolución del ser humano recibiendo aportaciones de diversos autores. Ginzberg propone los periodos descritos a continuación:

- **Periodo fantástico:** desde el nacimiento hasta los 11 o 12 años, las decisiones son tomadas de acuerdo a los deseos infantiles.
- **Periodo tentativo:** comprende de los 11 a los 17 años las decisiones tomadas dependen de los roles que juega en su entorno, todavía se basa en lo que le gustaría ser.
- **Periodo realista:** de los 18 a los veintitantos para la toma de decisiones considera las consecuencias.

Super es quien realiza las aportaciones más vanguardistas, el eje de la teoría propuesta es el desarrollo evolutivo de la experiencia, se basa en dos apartados: a) *concepto de sí mismo:* al autoconcepto le da un sentido evolutivo donde el individuo se reconoce a sí mismo y es consciente de las semejanzas que tiene con los demás, este autoconcepto se desarrolla en cinco etapas: exploración, autodiferenciación, identificación, desempeño del rol y evaluación; b) *madurez:* medida por las experiencias obtenidas del entorno que fortalecerán el autoconcepto.

Las aportaciones a la orientación se establecen con la idea de desarrollar actividades que aumenten el dominio de destrezas necesarias para cada etapa de la vida, por lo que se trata de un proceso holístico.

Super introduce el término aproximación para hacer referencia al diagnóstico y propone tres tipos: a) *de análisis*: investiga la forma en que el individuo percibe su entorno; b) *diagnóstico individual*: realizado para obtener las características estables del individuo; y c) *diagnóstico-pronóstico*: contrastar la información obtenida para tomarla como referente de éxito.

1.2.5. Cognoscitivo-conductual

Los principios teóricos de este enfoque surgen del conductismo y el cognoscitivismo. Hace referencia a la influencia de la experiencia en la conducta y cómo esta es la manifestación del pensamiento.

Es por ello que dentro del asesoramiento se trabaja basándose en los datos observables e infiriendo los pensamientos y la percepción de la realidad. El proceso de ayuda consta de tres fases: a) *la percepción* que tiene el individuo acerca de su problema; b) *capacitación*; c) *negociación e intercambio*, diálogo entre asesor y orientado para analizar las posibles soluciones.

El orientado acepta la situación problemática y el proceso de asesoramiento, por su parte el asesor es un apoyo y evalúa los cambios dados por las decisiones tomadas por el orientado. Se pretende establecer cómo la ansiedad afecta al sujeto en sus decisiones y cómo puede modificarse ésta situación con el apoyo del asesor.

En este enfoque como en otros la entrevista es una de las técnicas empleadas para la recolección de información y estos datos no son empleados para dar una solución por parte del asesor, sino la intención es hacer que el orientado analice, interprete y determine su situación dentro del problema y las posibles soluciones con las que cuenta.

Capítulo II

Rol del orientador

En el capítulo anterior se expusieron los modelos y enfoques que guían el actuar de los orientadores, son la base para fundamentar nuestro trabajo. Asimismo consideramos importante hacer mención al papel del orientador y los ámbitos en los que se desenvuelve.

A continuación se hablará del orientador como una persona que debe cumplir ciertas características para apoyar a las personas que acudan a él. Además identificaremos las áreas de intervención en las que el orientador juega un papel importante pues se podrán dar cuenta que la acción del orientador se presenta a lo largo del desarrollo del individuo

Finalmente se hará mención de algunas *estrategias de estudio*, sus características y funciones con el fin de establecer la importancia de realizar un taller de estrategias de estudio.

2. El orientador

Definir el rol del orientador se dificulta por la variedad de actividades que realiza y la escasez de teoría que le da sustento. Pero encontramos una serie de características que lo identifican.

El orientador utiliza teorías, técnicas y métodos para facilitar el crecimiento humano intentando reducir la frecuencia o gravedad de los problemas que el orientado atraviesa enseñándole técnicas para afrontarlos.

Diversos autores lo definen como un “agente de cambio” que atiende en el ámbito individual o grupal. Debe poseer la habilidad de establecer condiciones adecuadas de comunicación y confianza entre él y el orientado.

La comunicación es la habilidad básica que debe desarrollar pues la mayoría de los datos que recolectará será por medio de la entrevista, en la cual tendrá que identificar lo que se dice y lo que no se dice, leer las actitudes del orientado.

De acuerdo con Gordillo (1986) se deben seguir los siguientes criterios para definir la profesión del orientador:

- 1°. Clara definición de su rol.
- 2°. Ofrecer servicio específicamente propio.
- 3°. Poseer conocimientos y técnicas particulares.
- 4°. Formular un código ético.
- 5°. Tener derecho a ofrecer sus servicios.
- 6°. Capacidad de supervisar su práctica profesional.

Actualmente la formación del orientador no está considerada en la mayoría de las Universidades que imparten carreras como pedagogía y psicología. Hay que hacer mención que en la Facultad de Estudios Superiores Acatlán dentro del nuevo plan de estudios se establece la orientación educativa como Preespecialidad. Aún así se considera que la información que se tiene acerca de la labor del orientador es limitada.

Así pues el orientador dirige su práctica a desarrollar las destrezas personales, conocimientos, actitudes para la toma de decisiones, planificación y resolución de conflictos considerando los aspectos biológicos y contextuales que involucran al orientado.

2.1. Tipos de intervención

Para dar atención al orientado se debe responder a cuándo, qué y cómo se le apoyará. Sin olvidar que la intervención del orientador puede darse en dos momentos:

- **Remedial:** ayuda en el momento que se presenta el problema. Para brindar un apoyo adecuado es necesario plantear objetivos y evaluarlos, adquirir información acerca de la situación problemática, evaluar la factibilidad de nuestra propuesta, planear el desarrollo de estrategias.
- **Preventiva:** se anticipa o trata de evitar una situación problemática que puede surgir en un futuro. Se dirige a las personas o instituciones para que sean capaces de detectar los aspectos sobre los que tienen escaso control y trabajar en el planteamiento de posibles soluciones. Con el objeto de elevar los niveles de preparación personal para afrontar una situación problemática proporcionando estrategias útiles en la toma de decisiones.

2.2. Tipos de orientación

Como se hizo mención en el capítulo anterior la orientación tiene por objetivo el analizar la realidad en busca de respuestas, manteniendo un continuo diálogo con el contexto tratando de ayudar a superar las limitaciones de los individuos.

Se trata de un proceso de acompañamiento a lo largo del desarrollo del hombre para fomentar la capacidad de autorealizarse. Se atienden los problemas desde el modo en el que el orientado se relaciona con su entorno para lograr cambios significativos.

2.2.1 Orientación Personal

Surge en la década de los 40's en Estados Unidos entendida como una relación de ayuda al individuo. Se dirige a la formulación de proyectos de vida, la búsqueda de la auténtica vocación y hacia la relación personal en el seno de la comunidad.

Realiza un diagnóstico identificando las limitaciones en el desarrollo madurativo, integración y adaptación del orientado para trabajar en ellos. Con el fin de lograr el máximo desarrollo personal posible, mediante el conocimiento de sí mismo, la clarificación de valores, actitudes, autoestima y confianza.

2.2.2 Orientación vocacional

Aconseja a los alumnos brindando la información necesaria para identificar la inclinación y predisposición que tienen el orientado hacia ciertos estudios universitarios y vida profesional teniendo en cuenta; actitudes, aptitudes, gustos, aspiraciones, motivaciones, nivel intelectual.

Se trabaja básicamente en la toma de decisiones con el conocimiento de sí mismo, la influencia que ejerce en la familia, los amigos, profesores y en general el entorno en el que se desarrolla.

2.2.3 Orientación Profesional

Busca que el orientado resuelva sus problemas de elección en la actividad que más le convenga. Asimismo se analiza el contexto social en que vive, la oferta y demanda profesional que se vive en ese momento de elección.

Intenta que el orientado se identifique con los roles de estudiante, empleado y profesionalista para una mejor comprensión y análisis de sus opciones futuras a corto y largo plazo.

Proporciona las capacidades necesarias para afrontar una nueva situación socioeconómica sin sucumbir ante ella. Se busca introducir al alumno u orientado en ámbitos laborales mediante el Servicio social o Prácticas Profesionales, de esta manera podrán conocer las áreas en que pueden laborar y desenvolverse con mayor libertad cuando egresan de sus universidades.

2.2.4 Orientación familiar

Se interesa en asistir a la población en la prevención y remedio de problemas emocionales y escolares. Considerando que la familia tiene un papel fundamental en la formación de la conducta social, el autoconcepto de sus integrantes, así mismo sus relaciones repercuten en el aprendizaje de cada individuo.

El orientador busca en el diagnóstico realizado a la familia el posible tratamiento a las dificultades presentadas por alguno de sus integrantes facilitando la comunicación y asesoramiento.

El orientador trabaja en el planteamiento de programas que inciden en la forma de actuar de las redes familiares antes que en las personas de manera individual. Buscando la vinculación de la familia, escuela y comunidad atendiendo la dinámica de desarrollo familiar.

Como lo marca Bisquerra (1998 en Berra, M. J.) no es hacer una familia fuerte, sino una familia saludable que trasmite cohesión a sus miembros al mismo tiempo que apoya la individualidad de los mismos, que les dota de bienestar y calidad de

vida. La mejor prevención es la promoción del desarrollo familiar (evitando anomalías y disfunciones) y propiciando su integración a la comunidad.

2.2.5 Orientación Escolar

Surge como apoyo individual y social en el desarrollo las capacidades, intereses y características individuales de cada persona. Atiende el desarrollo de competencias para el aprendizaje, habilidades de estudio, estrategias de estudio.

El aprendizaje de habilidades en las relaciones humanas ha sido el objetivo más usual de los programas de formación, pero no el único también se trabaja en los problemas de adaptación de los estudiantes cuando cambian de un nivel educativo a otro para evitar la deserción.

Dentro de ésta área de intervención se ubica el presente trabajo, ya que se busca apoyar a los alumnos de la escuela con estrategias que les sean útiles para mejorar su rendimiento académico.

2.3. Rendimiento académico

Se define como el nivel de aprovechamiento o logro en la actividad escolar (Ander-Egg: 1999). Se ve reflejado en el aprendizaje y conducta del individuo dentro de la institución educativa.

McClelland (1973 en Gordillo, 1986) demostró que el rendimiento académico no predice el éxito en la vida adulta, porque existen varios factores que influyen para que un alumno tenga un buen desempeño y que este dependerá de la relación profesor–alumno, además de todo aquello que sucede en el aula.

Entre los factores que determinan el rendimiento académico se tienen los siguientes:

- **Personales:** nivel intelectual, personalidad, ansiedad, motivación, aptitud, intereses, hábitos de estudio, autoestima, etc.
- **Clase social:** la situación económica influye en tanto la familia tenga para apoyar a su hijo y el valor que este le otorgue a la educación.
- **Científico y tecnológico:** la actualización continua es una característica de nuestro tiempo, a los cuales nos enfrentamos todos, trayendo consigo nuevas necesidades a las cuales no siempre se sabe responder, por lo que las personas requieren apoyo para sobrellevar esa inestabilidad.
- **Características de la escuela:** en este punto se encuentran las condiciones en que se encuentra la institución en la cual está estudiando el orientado, se conforma por el mobiliario, la iluminación, el material bibliográfico al que se tiene acceso, el material didáctico, etc.

Una de las razones más frecuentes que se dan para explicar bajo rendimiento en los estudiantes es la falta de hábitos de estudio, como lo son: el uso adecuado del tiempo, leer, cómo tomar notas.

Actualmente el reto de las universidades mexicanas es el de crear alternativas que respondan a las demandas sociales desarrollando en sus estudiantes convicciones y habilidades abandonando la transmisión de conocimientos memorísticamente. Se busca formar científicos, técnicos y profesionales calificados interesados en modificar su entorno iniciando con su desarrollo personal.

Si bien se busca lograr lo anterior pocas veces se establecen planes para dotar a los alumnos de las habilidades necesarias para hacerle frente a los requerimientos dentro de la institución escolar. Las instituciones educativas buscan establecer estándares de calidad basados en el rendimiento académico de sus alumnos pero no están preocupados por atender las deficiencias que se presentan durante el ciclo escolar.

Es por ello que se realiza este trabajo y que si bien a continuación se hace mención a algunas estrategias de estudio hay que recordar que se requiere de práctica para desarrollar las habilidades cognitivas que requiere cada una.

2.4. Estrategias de estudio

Estudiar es un proceso que consiste en actividades realizadas por los estudiantes con el fin de prepararse para presentar pruebas, exámenes u otros tipos de tareas, con el propósito de aprobar cursos académicos en instituciones educativas. Las universidades y otras instituciones de educación superior se han visto en la necesidad de ofrecer programas de entrenamiento en este tipo de estrategias, con una perspectiva remedial o compensatoria, para los estudiantes que ingresan al subsistema de educación superior.

Las estrategias de estudio tienen como propósito: ayudar al estudiante a prestar atención a los aspectos importantes del material de estudio y asegurarse de transferir el material a la memoria permanente.

Estas estrategias ayudan a dirigir la atención del estudiante hacia ciertas partes relevantes de la información que estudia, estimulan la codificación permitiendo la asimilación y enlace de la nueva información con la información previa, permiten el establecimiento de relaciones internas al organizar la información de manera coherente.

2.4.1 Mnemotecnia

La memoria humana puede recordar menos del 10% de los nombres de las personas que conocen. Se olvida del 99% de los números telefónicos que se le dan. La memoria se debilita con la edad, pero sólo si no se ejercita.

Además funciona con poco esfuerzo, tan es así que la mayoría de las personas no se dan cuenta de que las palabras que pronuncia y escucha. Con un olor aislado, una sensación táctil, una visión o sonido se puede recordar un flujo de experiencias que parecían haber quedado en el olvido.

Mark Rosensweig en 1974 señaló que a lo largo de la vida se ocupa menos de la mitad de la memoria y que los problemas con ella no tienen que ver con la capacidad del cerebro, sino con la forma de manejar esa capacidad.

Wilder Penfield descubrió que al estimular determinadas células cerebrales con pequeños electrodos, los pacientes recordaban de pronto experiencias reviviendo ruidos, olores, colores, movimientos y sabores.

La memoria fotográfica es un fenómeno particular que consiste en recordar con perfección y exactitud cualquier cosa vista, esto muchas veces se pierde por centrarse en la lógica, el lenguaje y muy poco en la imaginación y demás aptitudes mentales.

Las técnicas de memorización o mnemotecnia constituyen un sistema de “códigos de memoria” que permiten recordar cualquier cosa que nos proponamos recordar.

Principios de una memoria extraordinaria

Los griegos antes de saber las funciones de los dos hemisferios, se habían dado cuenta que los principios que garantizaban una memoria perfecta eran: la imaginación y la asociación. Si se desea recordar cualquier cosa basta asociarla con algún elemento conocido o registrado en la memoria, recurriendo en todo momento a la imaginación.

Las reglas para perfeccionar la memoria requiere de incluir a nuestro ámbito los siguientes elementos:

- **Colores:** Utilizar colores mejora la memoria.
- **Imaginación:** es la fuente de energía de la memoria, las áreas que abarca son:
 - **Expansión:** cuanto más gigantescas y desmesuradas sean las imágenes mentales, mayor es su poder.
 - **Contracción:** imaginar las cosas como extremadamente pequeñas, ayuda a recordar.
 - **Absurdidad:** mientras más ridículas y estafalarias sean las imágenes mayor será su relevancia.
- **Ritmo:** cuanto más ritmo y variaciones tengan las imágenes mayor será el grado de penetración y permanencia que tendrán.
- **Movimiento:** cuanto más ritmo y variaciones tengan las imágenes mayor será el grado de penetración y permanencia que tendrán.

- **Los cinco sentidos:** cuanto mayor sea la participación de todos los sentidos mayor será la facilidad para recordar.
- **Sexualidad:** es el impulso más fuerte que puede hacernos recordar un acontecimiento.
- **Secuencia y orden:** contribuyen a clasificar y estructurar las cosas para su fácil acceso.
- **Números:** son un apoyo para el punto anterior.
- **Dimensión:** aprovechar el hemisferio derecho para imaginar objetos en tres dimensiones.

Estos principios pueden ser aplicados a todo material que se emplee para el estudio o para la enseñanza, ya que dará énfasis a la información relevante y atraerá la atención visual del estudiante.

Recursos Mnemotécnicos¹

Los recursos deben emplearse para retener una serie de datos, por ejemplo:

- **Técnica de la asociación de imágenes:** consiste en crear imágenes mentales, una por cada palabra.
- **Técnica de la cadena de imágenes:** transformar los conceptos o palabras en imágenes. Consiste en asociar la imagen de la primera palabra con la segunda, ésta con la tercera y así consecutivamente.

¹ Tomados de Gallardo, B. G. et al (2000). Estrategias de aprendizaje, un programa de intervención para ESO y EPA. Secretaria General Técnica: Madrid. 271 – 273 p.p

- **Técnica de la historieta:** consiste en integrar los conceptos que se intentan memorizar. Se basa en la anterior pero a las imágenes se le da movimiento.
- **Técnica de los lugares:** es la más antigua, se trata de asociar la imagen de la palabra que se va a memorizar con la imagen de un recorrido o lugar que es familiar.

2.4.2. Aprendiendo con música

Lo primero que desarrollamos es el oído. Desde que estamos en el vientre materno podemos responder a los fonemas o notas. Es por eso que se recomienda seleccionar el tipo de música que se escuchará durante el embarazo, se aconseja a Mozart por las vibraciones rítmicas y armónicas. El oído es uno de los sentidos más importantes porque a través de él entran la vibraciones al cerebro, acción crucial para el aprendizaje.

Escuchar música con volumen exagerado daña el oído, y el ruido llega producir efectos psicológicos nocivos, vuelve a las personas insociables, predispone a la ira, genera comportamientos agresivos.

La música barroca o gregoriana crea condiciones armónicas, incrementa la productividad y predispone para el aprendizaje, pues tiene el ritmo de 70 golpes que equivalen al latido del corazón tranquilo y en reposo, relaja el cerebro manteniéndolo alerta. Basados en estudios del Dr. Lozanov se proponen las siguientes:

- **Música de carácter rítmico:** es recomendable para niños y adultos apáticos o con debilidad motora, impulsivos, inestables, con deficiencia

- Beethoven: minueto (sonata nº 2, op. 40)
- Dvorak: danzas eslavas
- Debussy: pavana
- Brahms: danza húngara
- Verdi: marcha de aida

- **Música de carácter melódico:** recomendable para personas nerviosas, depresivas, hiperemotivas y con estados de ansiedad. Estos temas cumplen la función de sincronizar el ritmo respiratorio y de hacer disminuir la elevada presión arterial:

- Bach: aire para la cuarta cuerda
- Juventino rosas: sobre las olas
- Paderewsky: melodía
- Tchaikovsky: canción sin palabras

- **Música de carácter armónico:** es eficaz para estados de incomprensión, falta de razonamiento, falta de sensibilidad. Estos temas hacen surgir desde el fondo del subconsciente los valores psicológicos positivos y, a través del tálamo, estimulan la parte emotiva que controla el cerebro:

- Beethoven: sonata claro de luna
- Rimsky korsakoff: nocturno
- Schumann: canción nocturna

- **Música de carácter impresionista:** eficaz para estados de pesimismo, melancolía y tristeza. Esta música actúa desbloqueando todas las resistencias psicológicas que provocan dichos estados:
 - Mendelssohn: sueño de una noche de verano
 - Herbert: fantasía americana
 - Rossini: obertura guillermo tell

- **Música de carácter emotivo:** es muy indicada para combatir los estados de preocupación, tensión, apatía, decaimiento y stress. Los siguientes temas cumplen la función de sincronizar los ritmos cardíaco, respiratorio y cerebral, llevando a la persona a un estado de equilibrio de los ritmos cuerpo-mente:
 - Schubert: serenata
 - Liszt: sueño de amor
 - Bach: chacona
 - Debussy: claro de luna

- **Música para el aprendizaje:** los temas recomendados a continuación son como mantrams y se utilizan para provocar un estado psicofísico de concentración relajada:
 - Bach, J. S.
 - Largo del concierto en sol menor para flauta y cuerda.
 - Largo del concierto de solo de clavicordio en fa mayor

 - Vivaldi, A.
 - Largo del invierno de las 4 estaciones.

-Largo del concierto en re mayor para guitarra de los conciertos barrocos para guitarra".

-Largo del concierto de flauta nº 4 en sol mayor.

- **New Age:** de acuerdo al médico Steven Halpern, uno de los pioneros de la música new age, hace mención a que este tipo de música sirve especialmente para controlar el stress, ayudar a la relajación y mejorar el rendimiento cerebral.

Consideramos que la música puede ser un auxiliar para crear condiciones favorables para los estudiantes, si es cierto que cada persona es diferente empleando alguna de las melodías el estudiante podría relajarse y motivarse al momento de estudiar.

2.4.3. Gimnasia Cerebral

Fue desarrollada por el Dr. Paul Dennison a principios de los 80, cuyo objetivo es el dominio de la mente para equilibrar cuerpo y mente realizando actividades con mayor precisión y concentración ejercitando los hemisferios del cerebro.

La base de esta disciplina es una serie de 26 movimientos corporales sencillos, diseñados para ayudar a conectar ambos hemisferios de nuestro cerebro. Muchas personas aprenden los movimientos básicos, ayudándose a sí mismas a estar más centradas, enfocadas y atentas. Cuando se utilizan los movimientos es posible realizar cambios poderosos y permanentes en áreas donde nos sentimos poco confiados o incapaces.

La Gimnasia Cerebral ayuda a concentrarnos, a equilibrarnos, a pensar, recordar, ser creativo, escuchar o leer. Es una técnica probada y logra que toda la mente y el cuerpo trabajen en armonía. Los terapeutas con conocimientos en

Gimnasia Cerebral han ayudado a gente a enfrentar retos específicos, como poder decir algo difícil a alguna amistad o pariente, o mejorar la calidad de la escucha o de la vista. Otros usan la Gimnasia Cerebral para superar limitaciones emocionales, familiares y psicológicas, hábitos, bloqueos que los han aquejado por un largo tiempo.

Es muy importante mantenernos hidratados porque dos terceras partes de nuestro cuerpo son agua, además, es un magnífico conductor de energía eléctrica. Todas las actividades eléctricas y químicas dependen de la buena conducción para transmitir mensajes entre el cerebro y los órganos sensoriales.

El estrés agota el cuerpo y deja las células deshidratadas y cuando esto sucede, no aprendemos. Así que en épocas de presión, de exámenes o cuando trabajamos con equipos electrónicos, como la computadora, es importante tomar mucha agua sola, no jugos, ni refrescos, ya que mejora la concentración y además aumenta el nivel de energía.

Algunos ejercicios de gimnasia cerebral:

Marcha cruzada: Este ejercicio activa la lateralidad del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro que nos ayuda a que nos concentremos mejor en matemáticas y en lo que leemos o escribimos. Es muy sencillo, se trata de tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y la rodilla izquierda con la mano derecha.

Se pueden hacer de pie, sentados o acostados, también podemos variar el ejercicio al tocar con las manos la punta de cada pie, se puede hacer al ritmo de música o con los ojos cerrados.

Sombrero de pensar: Este ejercicio tiene un efecto inmediato: activa el oído interno, trabaja con la memoria a corto plazo y mejora el estado mental y físico.

Con los dedos pulgar e índice estiramos un poco las orejas y con suavidad las masajeamos de arriba hacia abajo a terminar en el lóbulo inferior. Esto se repite tres veces. Haz la prueba y lo comprobarás

El espantado: consiste en pararse con las piernas separadas, brazos estirados y las manos extendidas con los dedos abiertos al máximo. La lengua debe estar pegada al paladar y los ojos cerrados. Lentamente, suben los brazos, se empinan, arquean la nuca y retienen la respiración durante seis segundos. Este ejercicio disminuye los niveles de estrés. Pero a diferencia de otros, éste proporciona una relajación activa y ayuda a energizarse.

Dedos cruzados: resulta ser el más complejo. Se trata de intercambiar, simultáneamente, los dedos índice y meñique de cada mano, una rutina que ayuda a que los dos hemisferios cerebrales se conecten. Ejercicios como este permiten la interconexión de diferentes áreas de la corteza cerebral, de manera que, cuando se realiza una actividad, habrá un mejor potencial.

Lo siguiente es colocar las manos frente a ti, con las palmas hacia arriba; júntalas por sus bordes, entre la base del dedo meñique y el comienzo de la muñeca, como si estuvieras aplaudiendo. Haz este movimiento enérgicamente pero con suavidad, unas treinta veces.

Este movimiento tranquilizador anula la respuesta natural al estrés del cuerpo que genera adrenalina y la sensación de "pelear o huir".

2.4.4. Gestión del tiempo

La mayoría de nosotros nos quejamos de la falta de tiempo sin darnos cuenta en nuestros hábitos que derrochan tiempo e influyen en nuestra falta de atención. No es difícil tomar el control de la situación y recuperar gradualmente nuestra

capacidad de administrar el tiempo disponible. Es necesario dedicar un poco de esfuerzo unas horas diarias para poner orden las actividades, por ejemplo:

- Antes de empezar otra tarea se debe terminar la anterior y abstenerse e ignorar las tentaciones de hacer otra cosa.
- Distribuir a otros las tareas correspondientes, pues generalmente solemos hacemos cargo de tareas sin importancia que otros podrían realizarlas o trabajar en equipo.
- Hacer una lista de todas las actividades propias.
- Agrupar las pequeñas tareas que se acumulan para realizarlas de una sola vez, sin pausas entre ellas.

2.4.5. Resumen

Se trata de una versión breve del texto leído, que requiere jerarquizar la información contenida en el texto. Un buen resumen comunica las ideas principales de forma precisa y su extensión no debe ser mayor a un tercio del texto sobre el que se hace.

De acuerdo con Díaz – Barriga (2006) las principales funciones de un resumen son: a) *estructurar y organizar la información*; b) *enfaticar la información importante*; c) *introduce al alumno al nuevo material*; d) *permite organizar, integrar y consolidar la información presentada para facilitar el aprendizaje*.

Para elaborar un resumen es necesario leer detenidamente el texto, una vez leído subrayar lo más importante, destacando las ideas principales, para ello se pueden tomar en cuenta las siguientes reglas:

a) **Supresión u omisión:** se omiten las frases que se consideran no indispensables para interpretar el texto. La supresión debe ser de dos tipos:

- Omitir la información de importancia secundaria.
- Suprimir información que puede ser importante, pero que es redundante.

b) **Generalización:** sustituir los conceptos parecidos entre sí, introduciendo en su lugar un concepto o idea supraordinada que los englobe.

c) **Construcción:** reemplazar una frase con otra construida que contenga los conceptos o idea de aquella que se está reemplazando.

Realizado lo anterior se debe reconstruir el texto, leer el resumen para señalar detalles imprescindibles como es el caso de tener una correcta estructura interna y finalmente comprobar que las ideas básicas del resumen que has hecho coinciden con las del texto original.

Entre las ventajas que otorga al alumno a realizar resúmenes se tienen: a)*el desarrollo de la capacidad de expresión escrita;* b)*incrementa la capacidad de atención y concentración;* c)*refuerza la capacidad de organizar lógicamente un material;* d)*es un instrumento importante como repaso de lo estudiado*

Con la realización de ésta técnica el estudiante podrá contar con una visión general del tema a estudiar constituido por la información relevante que irá desarrollando en él las habilidades de organizar, integrar, expresión escrita y comprensión de la información.

2.4.6. Cuadro sinóptico

Permite organizar la información de uno o varios temas relacionados. Son bidimensional y estructurados por filas y columnas. Pueden contener conceptos, principios, observaciones, descripciones, explicaciones, procedimientos y procesos.

Para la elaboración de un cuadro sinóptico simple basta con identificar el tema central, los conceptos e ideas que se colocarán en el cuadro.

Se debe analizar la distribución de la información, el empleo de señalizaciones (manejo de mayúsculas, colores, cursivas, etc.) y las reglas de escritura.

2.4.7. Diagramas de llaves, arbóreos y de conceptos

Estos diagramas son una herramienta para organizar la información de modo jerárquico, estableciendo relaciones entre conceptos e ideas. Los diagramas de árbol se elaboran colocando la información de arriba abajo o viceversa.

Un diagrama de círculo de conceptos se estructuran tomando en cuenta que cada círculo es un concepto el cual debe escribirse dentro, para establecer las relaciones entre los conceptos se colocan unos círculos dentro de otros, diferenciándose por su tamaño. Los conceptos excluyentes se representan en círculos aparte.

2.4.8. Mapa conceptual y red conceptual

Se conforma por conceptos, proposiciones y palabras enlace. Los conceptos se clasifican en: supraordinarios (incluyen a otros), coordinados (los que se encuentran en un mismo nivel) y subordinados (incluidos en otros). Los conceptos

se colocan en elipses u óvalos y las palabras que los enlazan se colocan en líneas.

Las redes conceptuales al igual que los anteriores facilitan la organización de conceptos diferenciándose en su estructura, ya que la red conceptual tiene una representación gráfica de “araña” o en cadena.

2.4.9. Mapas Mentales

Los mapas mentales fueron desarrollados por Tony Buzan como un método efectivo para tomar apuntes. Para hacer un mapa mental se comienza en el centro de la página colocando la idea principal en un círculo u óvalo y se va escribiendo hacia fuera siguiendo el sentido de las manecillas del reloj, produciendo una estructura creciente compuesta de palabras completas o abreviadas e imágenes.

Este tipo de estrategia cognoscitiva favorece la percepción y memoria visual es por ello que también se recomienda utilizar colores, símbolos, íconos, flechas o cualquier otra forma de resaltar los conceptos. La estructura de los mapas mentales se asemeja a la estructura de nuestra memoria

Cuando una persona trabaja con mapas mentales, puede relajarse y dejar que sus pensamientos surjan espontáneamente, utilizando cualquier herramienta que le permita recordar sin tener que limitarlos a las técnicas de estructuras lineales, monótonas y aburridas.

Podemos hacer un mapa mental para:

- Organizar un tema: logrando un aprendizaje más profundo.
- Integrar viejo y nuevo conocimiento
- Repasar y prepararse para exámenes

- Tomar apuntes
- Ubicar nuevas ideas en una estructura
- Para organizar una lluvia de ideas

Cómo elaborarlos

Como en cualquier otra estrategia cognoscitiva es necesario leer completamente la información con la que contamos, para que posteriormente en una segunda lectura podamos ir marcando las ideas principales. Después debemos seleccionar las palabras clave y pensar la forma en que la representaremos con letra o imágenes.

- Escribir el tema o símbolo principal en el centro de la hoja.
- Escribir los otros conceptos o imágenes alrededor del centro siguiendo el movimiento de las manecillas del reloj.
- Usar diferentes colores para organizar la información.
- Los temas principales se escriben en mayúsculas.

Esta serie de técnicas se consideran adecuadas y de fácil empleo al momento de estudiar sin dejar de lado que se requiere de manejo continuo para poder emplearlos de manera adecuada, aquí se mencionaron las características que deben tener y cómo elaborarlos, pero sin la práctica las habilidades cognoscitivas de organización, comprensión, estructuración, creatividad, esquematización, síntesis, etc., no se pueden emplear de manera eficaz.

Capítulo III

El Adulto

Una vez descrito el rol del orientador en el capítulo anterior es indispensable hablar del adulto ya que es el grupo de gente con la cual se trabajará en nuestra intervención y es necesario conocer algunas características como el desarrollo evolutivo y cognoscitivo.

Daremos mayor peso a la etapa adulta pero no hay que olvidar que a lo largo de la vida se va formando una persona y que algunas situaciones afectan su desarrollo cognoscitivo o su interés por el estudio.

3. Definiendo al adulto

Hablar del adulto es complicado debido a la poca información bibliográfica que existe a pesar del auge que ha tenido su estudio en los últimos años. Ésta etapa del ser humano era considerada como estática por lo que se le daba poca importancia.

Definir al adulto ha sido tarea de diversas áreas, como la biología que lo define a partir de los cambios físicos y los niveles de vitalidad y salud; jurídicamente es determinado por la edad cronológica que en nuestro país es a los 18 años cuando se adquiere el derecho a votar; la sociología toma en cuenta es el lugar y el medio social en el que se desenvuelve la persona, ya que este último es el depositario de las actividades propias del adulto.

En la Psicología es donde han habido mayores aportaciones, tenemos a Allport que describe al adulto como una persona capaz de aceptar y controlar sus emociones, que ha logrado superar su egocentrismo alcanzando autonomía y autoaceptación reconociendo sus alcances y limitaciones, además de establecer relaciones interpersonales de manera empática.

Erik Erikson por su parte formuló su teoría del desarrollo dándole importancia a tres procesos: biológico, social y psicológico, por los que el individuo debe transcurrir para alcanzar cada una de las ocho etapas. Dichas etapas comienzan con a) sentido de *Confianza vs Desconfianza* (niñez), b) sentido de *Autonomía vs Vergüenza* (primera infancia), c) sentido de *Iniciativa vs Culpa* (edad de jugar), d) sentido de *Laboriosidad vs Inferioridad* (edad escolar), e) sentido de *Identidad vs Confusión de identidad* (adolescencia), y la edad adulta que es la que nos interesa la divide en tres etapas: f) sentido de *Intimidad vs Aislamiento* (adulthood joven), g) sentido de *Generatividad vs Estancamiento* (madurez) y h) sentido de *Integridad vs Desesperación* (vejez).

En su libro la adultez Erikson (1981) da una serie de características que describen a un adulto como prudente, con voluntad propia, cuidadoso, experimentado, ensimismado, resistente a recordar su infancia, punto de vista definido, responsable, preocupado por las generaciones futuras, preocupado por su salud y posee autocontrol a pesar de las dudas en sí mismo.

Por lo general diversos autores dividen la etapa de la adultez en tres periodos cuyo rango de edad puede variar unos cinco años:

- **Edad adulta temprana (18 – 30 años):** caracterizada por contar con la mayoría de edad legal, ingreso al campo laboral, toma decisiones importantes que afectan su salud, profesión y relaciones

personales, atraído por formar su familia y ser responsable socialmente con ética y moral definida.

- **Edad adulta media (31 – 60 años):** es en este periodo donde el individuo se encuentra en el nivel más alto de productividad, consolida roles, ha alcanzado su autorrealización, tiene mayor contribución socioeconómica y su función física empieza a presentar un ligero declive.
- **Edad adulta tardía (60 – en adelante):** con menor actividad social, intereses inconstantes, propensos a enfermedades crónicas y su capacidad para el trabajo físico e intelectual se ve disminuido en la mayoría de los casos.

Así el adulto ha logrado definir su identidad mediante diferentes roles que ha desempeñado en su vida, sus compromisos, su género, ya que la sociedad determina ciertas características para hombre y mujeres.

Para el presente trabajo se tomaron los dos primeros periodos puesto que la población de la escuela tiene ese rango de edad. Como la población es heterogénea hace más difícil realizar una planeación que cumpla con las expectativas de todos, pero con los elementos tratados aquí se puede tener una idea más clara de cómo abordar a los alumnos.

3.1. Desarrollo evolutivo del adulto.

El desarrollo de la vida del hombre consta de cuatro etapas identificadas en nuestra sociedad, éstas son: la niñez, adolescencia, adultez y senectud, hay que recordar que pueden variar de acuerdo al contexto social. Cada una de las etapas favorece la continuidad y estructura del sujeto. Hoffman (1996) desarrolla una

serie de cambios que ocurren durante la edad adulta, entre los cuales tenemos los siguientes:

- **Físicos:** son resultado del envejecimiento natural sin hacer a un lado la estructura genética, la conducta y el estilo de vida. La mente y el cuerpo tienden a compensar los cambios, el conocimiento y la experiencia hacen más concientes y cuidadosos al adulto.

Mientras que el funcionamiento sensorial y motor presentan cambios pequeños y graduales por lo que la adultez se considera una etapa estática, sin embargo se presentan problemas visuales, auditivos, de sensibilidad en los sentidos del gusto, olfato y tacto.

La fuerza y coordinación tiene un lento deterioro, la eficiencia manual es menos eficiente, el tiempo de reacción ante un estímulo es más lenta.

- **Estructurales–sistémicos:** la apariencia corporal se modifica por modificaciones en la densidad ósea los cuales están determinados por el estilo de vida, dietas inadecuadas y los excesos en el consumo de alcohol, tabaco y drogas. Lo cual puede mejorar practicando ejercicio y consumiendo calcio y vitamina C.
- **Autoestima:** se ve afectada negativamente al tratar de mantener los rasgos de la juventud, y de manera positiva en la medida que se acepta la realidad de los cambios que se van presentando, cuenta ya con una identidad definida, la experiencia lo lleva a reevaluar su juicio de lo que es correcto e incorrecto, evalúa distintos puntos de vista con relación a los conflictos.

- **Salud:** tiende a haber mayor preocupación por este factor ya que se tiene menor energía como resultado hay más dolores y fatiga. Asimismo se presentan enfermedades como la hipertensión y diabetes. Busca mantener o mejorar su estado de bienestar cambiando algunos hábitos como comer bien, hacer ejercicio, abstenerse de fumar o tomar en exceso.

- **Emocionales:** cambios negativos provocan ansiedad y depresión que a su vez resultan en mala salud física y mental, daño en la forma en que percibimos situaciones como es el caso del pesimismo. En el caso de que los cambios sean positivos se reflejará en una buena salud, un adulto agradable capaz de manejar y sobreponerse a estados de ánimo.

Los psicoanalistas definieron que los mecanismos de defensa que caracterizan esta etapa y que ayudan al adulto a adaptarse a diversas situaciones de la vida cotidiana son divididos en cuatro grupos: *maduros* como el uso del humor, ayudar a otros; los *inmaduros* se caracterizan por desarrollar dolores psicósomáticos; *psicópatas* que presentan distorsión de la realidad y *neuróticos* llevan a la represión de ansiedades, la intelectualización o a la presencia de temores irracionales.

3.2. La educación del adulto

Sus antecedentes vienen desde la antigüedad con el diálogo socrático, pero es con Lindeman cuando se dan los primeros fundamentos de la andragogía y es hasta el siglo XIX que tiene un auge buscando darle una estructura conceptual a la educación de los adultos fundamentándose en seis principios los cuales se mencionarán más adelante en el apartado de intereses educativos y son propuestos por Knowles.

Se trata de una teoría centrada en el individuo analizando los factores que afectan el aprendizaje como son la diferencia entre los alumnos, los contextos, metas y propósitos. Teniendo como metas fomentar el crecimiento institucional, personal y social.

El ingreso tardío a los distintos niveles educativos por parte del adulto se deben a que tuvo problemas socioeconómicos que le impidieron acceder ellos o abandonarlos y ahora tiene esa oportunidad, a deseos postergados, conciencia del momento histórico, cambiar su estatus social, motivación por aprender.

El reto de la educación es prevenir problemas de aprendizaje, comportamiento y comunicación uniendo los conocimientos con la vida diaria. El adulto requiere un ambiente tranquilo y silencioso, apoyo constante, confianza en que este logrando avances positivos en su aprendizaje, ya que cometer errores lo desalienta debido a su experiencia.

Las aportaciones relevantes de la psicología a los procesos de aprendizaje son dadas por Freud quien estudia la importancia del subconsciente y describe conceptos como la ansiedad, represión, fijación y regresión rasgos que influyen en el proceso de aprendizaje; Jung propone 4 formas de obtener la información: a través de la sensación, el pensamiento, la emoción y la intuición.

Carl Rogers por su formación humanista se interesa por formar personas autorrealizadas siendo la educación un medio para facilitar el aprendizaje que tiende a actualizar, mantener y engrandecer el Yo.

La teoría de Piaget establece el periodo de las operaciones formales como el último nivel que se alcanza en la adolescencia y tiene cambios mínimos en la edad adulta caracterizándose por la adquisición de un pensamiento lógico, abstracto y

conciente, con pocos rasgos de emoción, intuición e imaginación llevando a una rigidez e incapacidad de adaptación.

Lavouvie (Hoffman 1996) sugiere ampliar la teoría de Piaget proponiendo el periodo del pensamiento posformal describiéndolo como un resultado de las experiencias del adulto y el entorno social en el que se desenvuelve desarrollando un pensamiento complejo, objetivo, analítico, simbólico e interpretativo, capaz de realizar interpretaciones. Asimismo establece tres características básicas de este nivel: a) *relativismo*, b) *contradicción* y c) *síntesis*.

La forma en que se estimula el pensamiento posformal es formulando preguntas y dudas de la interacción social. El adulto es capaz de relacionar una idea con su opuesta para generar una síntesis nueva y lograr un nivel de conocimiento más elevado y es capaz de integrar información conflictiva, es decir toma en cuenta la información verbal y la información no verbal.

David Ausbel realizó estudios acerca del aprendizaje escolar analizando cuatro tipos aprendizaje: a) *por recepción* en el cual el alumno recibe los contenidos ya elaborados; b) *por descubrimiento* a través de la participación activa; c) *significativo* relacionando los nuevos contenidos con los previos atribuyéndoles un significado; y d) *repetitivo* en que se presentan contenidos arbitrarios sin un significado para el alumno y aprendidos de manera memorística.

3.3. Desarrollo cognoscitivo del adulto

El desarrollo cognoscitivo del adulto se ha estudiado realizando mediciones de la capacidad para hacer planes y tomar decisiones, observando la forma en que realizan tareas, resuelven problemas, memorizan, calculan.

Descubriendo que disminuye la velocidad perceptual y la habilidad numéricas, así como un aumento en el razonamiento inductivo, orientación espacial, vocabulario y memoria verbal.

La psicometría ha realizado adaptaciones de test para niños a los adultos lo que no es muy confiable por basarse en tareas definidas con respuestas estandarizadas por lo cual los adultos opinan que resuelven problemas que no son reales. Por otra parte se realizan estudios prácticos en los cuales se analiza el contexto y los procesos de adaptación al entorno, evaluando el conocimiento general, experiencia y habilidad con que el adulto realiza las actividades.

De acuerdo Cattell (en Muciño: 2006), describe dos tipos de inteligencias una fluida relacionada con el sistema nervioso y el desarrollo fisiológico, encargada de la habilidad de manejar situaciones nuevas, formar conceptos, descubrir secuencias, el manejo de los contenidos académicos y culturales teniendo como desventaja un lento declive. Y la inteligencia cristalizada relacionada con habilidades para recordar y usar información resultado de la experiencia, los contenidos aprendidos escolares o de cultura, esta requiere de la inteligencia fluida para asimilar contenidos y desarrollar habilidades intelectuales.

La mente del adulto se caracteriza por utilizar la experiencia para compensar las deficiencias en algunas capacidades como es el aumento en el tiempo que necesita para procesar la información, incorpora interpretaciones de información gracias a que su pensamiento es flexible, adaptable, intuitivo y capaz de resolver problemas prácticos. Su creatividad es el resultado del entrenamiento que le ha dado desde la infancia, por lo que requiere ser practicada sistemáticamente, estar motivado y tener conocimiento de la situación.

Por su parte la experiencia es una fuente natural del conocimiento originando flexibilidad intelectual, mayor adaptación y en algunos casos provoca cierta rigidez en la solución de problemas.

3.4. Estilos de aprendizaje

Es necesario definir qué es el aprendizaje para ello se leyeron diversas definiciones de las cuales se recogieron elementos considerados importantes y lo definimos como: un proceso donde interactúa el hombre y su medio promoviendo un ajuste continuo en los conocimientos, habilidades, competencias técnicas y profesionales, brinda una nueva orientación y enriquecer actitudes.

En el aprendizaje están involucrados diversos procesos necesarios para la asimilación de conocimientos como la atención, el interés, la motivación, la comprensión, reestructuración, recuperación y evaluación de la información.

Cada una de las teorías que abordan el estudio del aprendizaje en el hombre propone su propio modelo del aprendizaje dando importancia al desarrollo de determinada habilidad por ejemplo el modelo cognoscitivo da mayor peso a la memorización de datos, el modelo constructivista promueve un aprendizaje donde el individuo es quien tiene la responsabilidad de su proceso reestructurando la información y haciéndola significativa.

Los estilos de aprendizaje de acuerdo con López – Barajas (2002:138) tienen que ver con la forma en que la mente percibe y procesa la información. Y se tienen diversas clasificaciones las cuales se mencionarán a continuación recordando que las características que aportan cada una de ellas acerca de las personas se complementan.

Todos los estilos nos brindan información significativa acerca de las estrategias y elecciones de las personas lo cual se puede adoptar como guía al momento de realizar planeaciones educativas.

3.4.1. Dependencia e Independencia de campo.

Basado en las diferencias individuales y la influencia del contexto ya que estos son elementos que influyen en la forma de percibir la información, además toma en cuenta variables como la edad y la conducta del individuo, exponiendo los siguientes perfiles (López – Barajas, 2002:138):

- ***Personas de independencia de campo:*** se identifica claramente en la adolescencia donde se utilizan estrategias que presentan discontinuidad en el aprendizaje de conceptos, su conducta reside en asumir formas de adaptación social caracterizada por la autonomía personal. Estructuran la información probando todas las posibilidades.

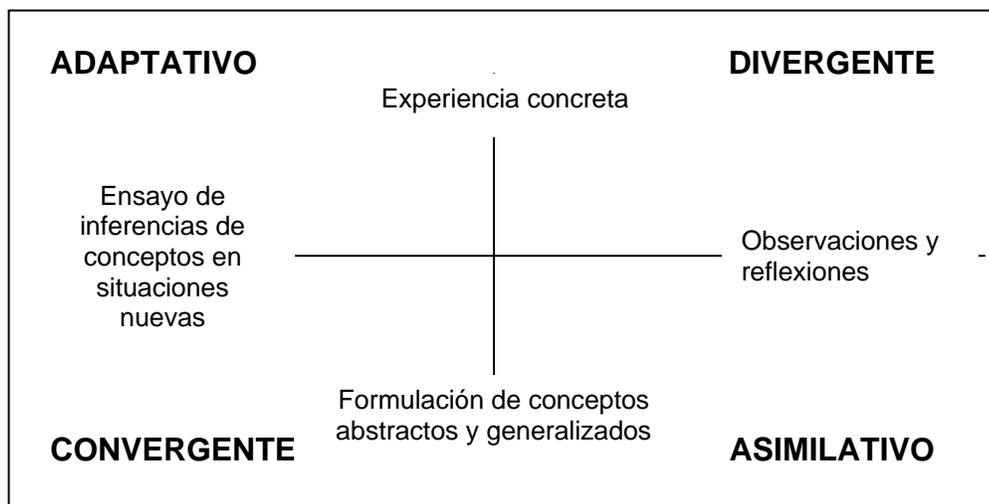
Se interesan por su preferencia por campos analíticos e impersonales como la biología, física, matemáticas, ingeniería, actividades técnicas y mecánicas.

- ***Personas de dependencia de campo:*** distingue a las personas adultas que se encuentran alrededor de los 35 años, se distinguen por contar con estrategias regulares en el aprendizaje de conceptos y su conducta es interpersonal por depender más de su contexto social para establecer aptitudes, sentimientos, normas, creencias favoreciendo de esta manera las habilidades y competencias sociales.

Aprenden enfocados en las normas y requieren ayuda para organizarse. Interesados en profesiones que requieran relaciones interpersonales como la sociología, orientación, servicio social, etc.

3.4.2. Clasificación de Kolb y Fry.

Parte de la idea que el adulto aprende de acuerdo a su estilo cognoscitivo aunque pueden utilizar elementos de otros estilos. Promueven un aprendizaje cíclico en el cual el individuo pasa por los cuatros diferentes estilos para lograr un aprendizaje efectivo, como se puede observar en el siguiente recuadro (López – Barajas, 2002:131-143).



- **Adaptativo:** caracterizado por la experiencia concreta y experimentación activa, lo cual desarrolla habilidades para hacer las cosas en ocasiones corriendo riesgos, se adaptan a las circunstancias y solucionan los problemas intuitivamente.
- **Divergente:** basado en la experiencia y la observación reflexiva, tiene gran capacidad imaginativa, gran habilidad para manejar ideas y

analizar el problema desde diferentes perspectivas y se interesa por la gente.

- **Convergente:** determinado por conceptualización abstracta y experimentación activa, su fortaleza está en la aplicación de ideas, centrado en un razonamiento hipotético – deductivo, poco emotivo y de intereses restringidos.
- **Asimilativo:** establece una relación entre una conceptualización abstracta y la observación reflexiva, dotando de la capacidad para crear modelos teóricos, razonamiento inductivo, suelen trabajar en investigación y planificación.

3.4.3. Estilo de Honey y Mumfrod.

Formulan que el aprendizaje produce diferentes respuestas y comportamientos en los individuos. Proponen cuatro categorías que describen las fases de aprendizaje como proceso cíclico:

- **Estilo Activo:** define a personas animadas, espontáneas, arriesgadas, que les gusta descubrir, improvisar y son arriesgados en la toma de decisiones. Suelen tener problemas de ansiedad, autoconfianza baja, miedo al fracaso o cuando deben tomar la vida en serio.
- **Estilo reflexivo:** define a personas cuidadosas, exhaustivas, analíticas, minuciosas y receptivas, reflexivas, que se bloquean cuando no pueden planificar, presentan resistencia a la escucha analítica y a la expresión escrita, aunque ésta última puede desarrollarla y ser uno de sus puntos fuertes.

- **Estilo teórico:** personas metódicas, lógicas, objetivas y ordenadas tienen cabida aquí, gustan de practicar la lectura y el resumen, detectar incoherencias en los argumentos de otros, resumir teorías, aprender a cuestionar e inventar nuevas soluciones a los problemas. Puede tener problemas por su tendencia a ser espontáneo e intuitivo y se dejan llevar por la primera impresión.
- **Estilo pragmático:** la persona se caracteriza por experimentar, ser realista, eficaz, directo y práctico. Suele tener problemas, evitan situaciones de riesgo, requieren de asesoramiento, tienden al perfeccionismo, se interesan por técnicas útiles y no le dan mucha importancia a los puntos de vista de los demás.

3.5. Intereses educativos

La capacidad de aprender del adulto depende de varios factores como la experiencia, actitudes, motivación. Se deben tomar en cuenta el motivo por el cual se encuentran nuevamente en un proceso educativo por ejemplo, si se trata de capacitarse para manejar una nueva máquina en su trabajo, por el gusto de aprender, por adquirir conocimientos acerca de problemas específicos de esta manera podemos dirigir objetivamente nuestros proyectos respondiendo a las necesidades del adulto.

De acuerdo con Knowles (2001:69-75) la praxis de la educación de adultos se basa en seis principios:

- **Necesidad de saber:** requiere saber el por qué, cómo y qué va a aprender, cuáles serán los beneficios.

- **Autoconcepto del alumno:** comprender que ya es una persona autónoma responsable y capaz de dirigirse.
- **Papel de la experiencia previa:** reconocer que los adultos cuentan con recursos y modelos mentales adquiridos a lo largo de la vida, los cuales deben aprovecharse.
- **Disposición para aprender:** adquieren los conocimientos que necesitan para enfrentar situaciones presentes.
- **Orientación del aprendizaje:** tratar de centrarlo en la vida cotidiana y la solución de problemas para lograr un buen desempeño, de lo contrario se pierde el interés y provoca deserción,
- **Motivación:** dejar claro cual será el beneficio personal y la razón de su ingreso al que puede ser externa (conseguir un mejor empleo o salario) o interna (autoestima, gusto, etc.).

La motivación es un elemento importante para mantener al adulto en el sistema educativo y la inasistencia puede deberse a la falta de trabajo, presiones familiares, lejanía del centro educativo, incompatibilidad de horarios, miedo al fracaso, no encontrarle una utilidad al estudio, embarazo, falta de compromiso con el estudio o enfermedades, debemos recordar que se trata de una persona que ha logrado un grado de individualidad pero si ha formado una familia responde a las necesidades y responsabilidades de hijos y esposo(a) que son prioritarias para él.

3.6. El estrés en el adulto

El estrés es un factor provocado por todo cambio que ocurre en nuestra vida por mínimo que sea aumentando la posibilidad de padecer enfermedades. Sus

síntomas pueden ser físicos como dolor de cabeza, de estómago, tensión muscular y fatiga; y síntomas psicológicos como nerviosismo, pérdida de sentido y control, ansiedad, irritabilidad, comete errores, pérdida de sueño, cansancio emocional y depresión.

En los niveles más altos puede llevar al adulto a padecer enfermedades graves como la hipertensión, apoplejía, diabetes, osteoporosis, úlceras, cáncer, bloqueo de arterias.

Un tipo de estrés que es frecuente en el adulto es el ocupacional el cual es provocado por varios factores muchos de ellos relacionados con las expectativas que tiene en su vida, por ejemplo: un sentimiento de que el trabajo es inadecuado o que sus esfuerzos son desproporcionados por lograr lo que se espera de él, demasiadas horas de trabajo, habilidades no reconocidas, baja moral y productividad.

Sus efectos como hemos visto no son positivos afectan la vida del adulto, sus decisiones y relación con su familia y amigos, deteriora sus actividades por lo que es un elemento a considerar importante cuando se encuentra en una situación educativa.

Como se ha visto a lo largo de este capítulo la etapa adulta no es estática como se pensaba y actualmente ha atraído la atención de muchos investigadores por la necesidad de adaptar actividades para adultos.

Capítulo IV

Taller de estrategias de estudio

Después de haber realizado el marco teórico de esta investigación exponiendo los elementos necesarios para realizar la propuesta, es necesario agregar que ésta se encuentra incorporada en el área psicopedagógica porque estudia los fenómenos educativos relacionados con el proceso de enseñanza–aprendizaje, la orientación, conducción y evaluación. Así mismo interviene para identificar, prevenir y corregir dificultades que se presenten en el individuo durante este proceso, comprende a las personas para poder ayudar y orientar a quienes lo necesitan.

4. Fundamentación

La globalización trajo consigo que en México se tuviera la necesidad de actualizar los programas educativos y contar con una formación continua debido a los avances tecnológicos, por ello el currículo actual de la mayoría de las escuelas están saturados de asignaturas que impide a profesores y alumnos reflexionar sobre el conocimiento adquirido.

El factor socioeconómico influye también en los procesos educativos determinando el ingreso y permanencia en los estudios, el nivel de desempeño y el rendimiento educativo.

Por lo anterior, la orientación educativa no debe estar ajena a los cambios para proponer acciones que ayuden a los sujetos a comprender su entorno y poder desarrollar en ello cierta adaptabilidad.

Dentro de este contexto la Escuela Libre de Homeopatía de México formadora de Médicos Homeópatas Cirujanos y Parteros desde hace 95 años, ha tenido que enfrentar diversos conflictos institucionales. Actualmente se enfrenta a problemas académicos que van desde altos índices de reprobación hasta la deserción de alumnos.

La mayoría de estos alumnos llegan a la escuela porque no fueron aceptados en otras instituciones, otros no tienen ni idea de lo qué es la homeopatía, son pocos los que entran a estudiar la carrera porque es tradición familiar sin importar cuáles son sus verdaderos intereses y además de estas circunstancias cuentan con deficiencias académicas como bajos promedios, escaso conocimiento de la medicina a pesar de haber llevado el área de ciencias biológicas y durante los primeros meses del ciclo escolar se detectan deficiencias en el aprendizaje de los alumnos y un alto índice de reprobación principalmente en los tres primeros años de la licenciatura, lo que a su vez lleva a que deserten.

Abordar todas las situaciones que influyen en el rendimiento académico de los alumnos requeriría de mucho tiempo, es así que se decidió apoyar a la institución atendiendo el aspecto académico de los alumnos, ya que estos no dedican tiempo al estudio, mucho menos a la revisión de diversas fuentes de información para la realización de sus tareas. Tomando en cuenta que las estrategias de estudio son un conjunto de actividades que se realizan con el propósito de asimilar información.

Para ello se consideró primordial dotar a los alumnos de estrategias de estudio desde que ingresan a la licenciatura, pues de esta manera podrán aplicar y seguir desarrollando estas habilidades de estudio a lo largo de la licenciatura.

La modalidad taller fue elegida después de plantear la pregunta ¿Cómo se puede desarrollar el manejo de estrategias de estudio en los alumnos de primer

ingreso de la Escuela Libre de Homeopatía de México?, ésta es la que ha servido de guía a lo largo de esta investigación.

Así pues considerando que el adulto ya cuenta con experiencias que intervienen en su aprendizaje, un taller proporciona un medio para trabajar explotando esas vivencias con la participación en diversas actividades.

4.1. Ficha técnica del taller

Tema: Taller de *estrategias de estudio* para apoyar a los alumnos de primer ingreso en su rendimiento académico de la Escuela Libre de Homeopatía de México.

Rango: adultos de 18 a 60 años.

Dirigido a: Alumnos de primer ingreso inscritos en el Curso Propedéutico.

Modalidad: Taller

Número de sesiones: 6 sesiones de 1 hora

Horario: será asignado al realizar el programa del Curso Propedéutico.

Número de horas: 6 horas en total divididas en una hora diaria.



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Acatlán

Taller de estrategias de estudio



Manual del instructor

Realizado por: Verónica Nieto Zamora

Presentación.

En el presente encontrará la información necesaria para impartir el taller de estrategias de estudio. Este taller es de carácter preventivo, atendiendo el rendimiento académico, además de ser de utilidad para los alumnos a lo largo de sus estudios universitarios.

El tiempo para su práctica es de 6 horas divididas en una hora por sesión, por lo que también puede ser aplicado como parte de sus clases. No sólo se trata de dar a los alumnos estrategias de organización de información, sino de ponerlas en práctica para desarrollarlas.

Se considera que es importante realizar un plan de vida para que los alumnos puedan entender los factores que intervienen en su aprendizaje por insignificantes que les puedan parecer y también que conozcan técnicas para relajarse y prepararse a estudiar.

Es importante hacer de su conocimiento que las técnicas y textos pueden ser modificados por otros que conozca o considere adecuados para la licenciatura de medicina, sin que por ello se modifique el objetivo central del taller.

El material requerido en algunas actividades deberá realizarse con anterioridad a la sesión y los formatos para resolver se encuentran en el manual para el alumno, el cuál será entregado al iniciar el taller, recogido al termino de cada sesión para su evaluación y al concluir el taller se les devolverá excepto las hojas marcadas con líneas puntadas que serán integradas a sus expedientes escolares.

Objetivos

General:

- Proporcionar estrategias de estudio a los alumnos de primer ingreso con el fin de apoyar su rendimiento académico.

Específicos:

- Definir que son las estrategias de aprendizaje.
- Resaltar la importancia de la organización al estudiar.
- Enseñar estrategias para sintetizar la información a estudiar.
- Mostrar técnicas que le ayuden a relajarse y prepararse para estudiar.

Taller de estrategias de estudio como apoyo al rendimiento académico de los alumnos de primer ingreso de la Escuela Libre de Homeopatía de México.

(1 sesión de 6 seis)

QUÉ SON LAS ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

Duración: 1 hora

OBJETIVO: *Describir* qué son las estrategias de aprendizaje.

No	Actividades	Objetivos	Nivel	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
1	Presentación	- <i>Establecer</i> la importancia del taller.	2	2 min.	- Describir programa	- Acetatos o PowerPoint de programa del taller	- Aclaraciones
2	Técnica ruptura de hielo: Entrevista Colectiva	- <i>Expresar</i> las expectativas y temores respecto al taller.	2	10 min	- Dividir en equipos - Comentar temores y expectativas - Escoger representante. - Entrevistas	- Mesas - Sillas	- Listado de temores y expectativas
3	Cuestionario "Estrategias de aprendizaje" UNAM	- <i>Evaluar</i> las estrategias de aprendizaje con las que cuenta el grupo.	6	10 min	- Abrir manual en el cuestionario a cada alumno - Leer instrucciones	- Hoja de cuestionario - Lápiz - Sacapuntas - Goma	- Contestar cuestionario
4	Evaluación grupal del test	- <i>Obtener</i> los resultados de su prueba para resaltar los puntos fuertes en sus estrategias.	2	10 min	- Explicar procedimiento para calificar cuestionario - Colocar escala de resultados.	- Lápiz - Colores - Hoja de resultados - Acetatos de conceptos para cada alumno	- Calificación de cuestionario. - Comentar resultados. - Comentar si el cuestionario les deja más claro que es lo que se va a trabajar en el taller.
5	Construyendo torres	- <i>Trabajar</i> en equipo para armar la torre más alta.	3	15 min	- Repartir material en una bolsa - Dar instrucciones - Elaborar torres - Observar	- Salón amplio - Cartulina (patrones para cubos - Pegamento - Tijeras	- Cubos de las torres. - Anotaciones de la observación - Comentarios de la importancia de no contar con los elementos necesarios para estudiar.
6	La importancia de la organización	- <i>Escribir</i> cómo se sintió en la actividad anterior.	5	3 min.	- Entregar hojas - Redactar cómo se sintieron y cómo solucionaron esa situación.	- Hojas carta - Bolígrafo	- Recoger hojas de comentarios sobre solución del problema anterior y la importancia de la organización para trabajar y desarrollar habilidades de estudio.

Taller de estrategias de estudio como apoyo al rendimiento académico de los alumnos de primer ingreso de la Escuela Libre de Homeopatía de México.

(2 sesiones de 6 seis)

PLAN DE VIDA Y ORGANIZACIÓN

Duración: 1 hora

OBJETIVO: *Estructurar* su plan de vida y *analizar* la importancia de la organización para lograr sus metas.

No	Actividades	Objetivos	Nivel	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
7	Mis objetivos a corto plazo.	- <i>Redactar</i> sus objetivos y acciones pertinentes para lograrlas	1	5 min.	- Abrir manual en la ejercicio - Instrucciones - Redactar metas - Redactar acciones	- Hojas de trabajo - Lápices - Goma	- Hoja de Metas y acciones.
8	Factores que intervienen en tú estudio.	- <i>Utilizar</i> una estrategia de estudio para colocar los factores sociales, cognoscitivos, ambientales y de organización	3	5 min.	- Hoja de Factores que intervienen en el estudio - Instrucciones - Elaboración de estrategias - Listado de factores en el grupo	- Hoja de factores - Lápiz - Colores	- Hoja de factores - Lista de factores grupales. - Cómo afectan éstos factores en el loGro de sus objetivos.
9	Plan de Actividades semanal	- <i>Elaborar</i> un horario de las actividades a realizar durante las tardes de la semana del curso.	5	10 min.	- Abrir manual en hoja de trabajo - Llenar cada uno de los cuadros con alguna actividad que desean realizar durante la semana.	- Hoja de trabajo -Lápiz - Colores	- Hoja de horario. - Tomar en cuenta las acciones que requieren para lograr sus objetivos, tomarlas en cuenta para empezar a trabajar en ellas.
10	Técnica: Proyecto heráldico	- <i>Expresar</i> quiénes son y sus valores a través de un escudo.	3	35 min.	- Instrucciones - Dibujar escudos - Formar equipos - Explicar escudo en equipos - Retroalimentación	- Colores - Hojas blancas - Lápices	- Hojas de los escudos. - Una vez vistos los dos puntos anteriores explicar que los valores también están involucrados en el logro de sus objetivos.
11	Los valores y las áreas académicas	- <i>Comparar</i> los valores de cada área a los valores expuestos en sus escudos heráldicos.	4	5 min.	- Leer hoja de áreas académicas - Subrayar valores que concuerden con escudo - Analizar en que área coincidieron más valores y checar las carreras que están en esa categoría.	- Hojas de áreas académicas - Hojas de escudo - Lápiz - Colores	- Recoger hojas de áreas ya subrayadas. - Comparar cuáles son sus valores y los de la medicina.

Taller de estrategias de estudio como apoyo al rendimiento académico de los alumnos de primer ingreso de la Escuela Libre de Homeopatía de México.

(3 sesiones de 6 seis)

CÓMO PIENSO, QUE PUEDO HACER

DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVO: Conocer técnicas que ayudan a concentrarse y relajarse durante una sesión de estudio.

No	Actividades	Objetivos	Nivel	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
12	Gimnasia Cerebral: El espantado	- Realizar un ejercicio gimnasia cerebral que ayude a la concentración	3	2 min.	- Instrucciones - Respiración - Ejercicio - Explicación	- Salón amplio	- Participación - Comentarios - Aclaraciones
13	Ejercicio de atención	- Observar y anotar las características que posee su compañero y que camino sigue de la casa a la escuela	2	10 min.	- Instrucciones - 3 min. Para observar al compañero - Describirlo - Describir el recorrido casa-escuela	- Lápices - Hojas de ejercicios	- Recoger hojas de descripciones. - Explicar que la gimnasia cerebral nos sirve para prepararnos a estudiar o a tomar nuevas energías alertando nuestros sentidos.
14	Aplicación de Test "Estilos de aprendizaje"	- Expresar los resultados obtenidos en el test de estilos de aprendizaje.	2	30 min.	- Abrir manual en test - Instrucciones - Resolución de test - Obtención de resultados	- Hojas de tarea - Test de estilos de aprendizaje - Hojas de resultados	- Comentar resultados con el grupo. - En relación a las descripciones comparar si hay relación con respecto a los que mejor describieron su trayecto.
15	Ejercicio de memoria visual	- Retener el mayor número de palabras para poder trabajar la 2ª parte	1	5 min.	- Instrucciones - 2 min. Para leer la lista - Instrucciones - Subrayar palabras	- Hojas de listas de palabras - Colores - Regla	- Recoger las hojas. - Comparar quienes tienen la habilidad de retener palabras con sólo verlas.
16	Ejercicio de Agilidad auditiva	- Observar si sus compañeros cuentan con técnicas para recordar	3	10 min.	- Elegir 5 alumnos que salgan - Instrucciones al grupo - Abrir manual en ejercicio - Pasar a un alumno y contarle una historia - Este contará a otro y así sucesivamente con los 5	- Hojas de observación - Hojas de historia - Colores	- Recoger todas las hojas - Comentar que tipo de personas obtuvieron mejores resultados en este ejercicio
17	Qué aprendimos	- Comentar los diversos ejercicios	6	3 min.	- Comentarios de para qué creen que sirvieron los ejercicios de la sesión - Cómo se sintieron	- Hojas de los conceptos y ejercicios de gimnasia cerebral y mnemotécnica	- Realizar un cuadro con los resultados de los ejercicios para compararlos con los obtenidos en el test - Conclusiones

Taller de estrategias de estudio como apoyo al rendimiento académico de los alumnos de primer ingreso de la Escuela Libre de Homeopatía de México.

(4 sesiones de 6 seis)

EL RESUMEN Y LOS DIAGRAMAS

DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVO: *Elaborarán un esquema explicando el desarrollo cognoscitivo del adulto.*

No	Actividades	Objetivos	Nivel	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
18	Ejercicio de mnemotécnica	- <i>Crear</i> una historia con las palabras del listado	5	10 min.	- Abrir manual en hoja de palabras - Instrucciones - Redactar - Hacer lista de palabras	- Hoja de lista - Hojas blancas - Lápices - Goma	- Recoger las hojas de la historia y listado. - Se trabajará como repaso de la clase anterior.
19	Subrayado de texto: los climas	- <i>Subrayar</i> el texto de acuerdo a los conocimientos que se tengan de ésta estrategia	1	5 min.	- Entregar copia de texto - Leer Leer y subrayar	- Colores - Regla - Hojas de texto	- Recoger hoja de texto para repartirla a otro compañero.
20	Resumen y sus reglas	- <i>Describir</i> que es el resumen y sus reglas del resumen	2	10 min.	- Leer cómo se subraya y hace un resumen - Entregar hoja del texto anterior - Subrayar con color diferente siguiendo texto de subrayado.	- Colores - Regla - Hojas de resumen y subrayado - Hojas del ejercicio anterior	- Recoger los manuales para intercambiarlos.
21	Subrayar el Texto “tipos de alumno” de acuerdo a las reglas de resumen	- <i>Diferenciar</i> entre el texto subrayado en el ejercicio anterior y el texto siguiendo las reglas del resumen.	4	10 min.	- Guardar las hojas de cómo subrayar - Leer texto - Subrayar	- Colores - regla - Hojas de texto	- Recoger hojas. - Observar que cada uno tiene una forma de subrayar aunque se sigan ciertas reglas.
22	Ejercicio de Gimnasia cerebral: Gateo cruzado	- <i>Practicar</i> la gimnasia cerebral como una forma de reactivación de energía.	3	2 min.	- Instrucciones - Respiración - Ejercicio - Explicación	- Salón amplio	- Participación - Comentarios - Aclaraciones
23	Diagramas	- <i>Diseñar</i> un diagrama de alguno de los textos de la sesión.	5	23 min.	- Instrucciones - Entregar sobres para elaborar esquemas - Hacer equipos y comparar diagramas - Reestructurar	- Sobres - Textos - Marcadores - Colores - Papel rotafolio	- Pliegos de rotafolio - Diagramas de cada alumno

Taller de estrategias de estudio como apoyo al rendimiento académico de los alumnos de primer ingreso de la Escuela Libre de Homeopatía de México.

(5 sesiones de 6 seis)

MAPA CONCEPTUAL Y CUADRO SINÓPTICO

DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVO: *Aplicar* los elementos de la mnemotécnica en la elaboración de mapas conceptuales y cuadros sinópticos.

No	Actividades	Objetivos	Nivel	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
24	- Un cuadro de tolerancia	- <i>Diseñar</i> un cuadro sinóptico basado en sus conocimientos previos.	3	15 min.	- Abrir manual en hojas blancas - Instrucciones - Encuestas - Elaboración de cuadros por equipos.	- Hojas blancas - Lápices - Regla - Hojas de formato	- Comparar los cuadros elaborados en cada equipo.
25	- Elaborando un cuadro sinóptico	- <i>Elaborar</i> un cuadro sinóptico de un texto.	3	15 min.	- Instrucciones - Entrega de hojas blancas y de lectura - Leer y subrayar - Identificar conceptos - Realizar cuadro	- Hojas blancas - Hojas de texto - Colores - Lápiz	- Comentar la relación de la lectura y el subrayado con la elaboración de cuadros sinópticos.
26	- Para explicar los mapas conceptuales	- <i>Distinguir</i> la diferencia entre un concepto y unas palabras enlace	4	15 min.	- Explicar en que consiste el ejercicio - Dar conceptos e imaginar - Comentar	- Pizarrón - Hojas blancas - Lápices	- Recoger hojas de frases - Comentarios y aclaraciones
27	- Elaborando un mapa conceptual	- <i>Elaborar</i> un mapa conceptual tomando en cuenta la jerarquía de los conceptos.	54	15 min.	- Entregar hoja de conceptos. - Instrucciones - Elaboración de mapa conceptuales	- Hojas blancas - Lista de conceptos - Hojas Blancas - Lápices - Colores	- Analizar si emplearon solo conceptos y palabras enlace o también frases cortas.

Taller de estrategias de estudio como apoyo al rendimiento académico de los alumnos de primer ingreso de la Escuela Libre de Homeopatía de México.

(6 sesiones de 6 seis)

APRENDIENDO CON MÚSICA Y MAPA MENTAL

DURACIÓN: 1 hora

OBJETIVO: *Conocer* el efecto de la música al realizar un actividad como el estudio y elaborar mapas mentales.

No	Actividades	Objetivos	Nivel	Tiempo	Procedimiento	Material	Evaluación
1	Poner música al inicio de la clase	- Crear un ambiente de tranquilidad.	1	2 min.	- Prender grabadora - Poner música clásica - Empezar actividades de sesión	- Grabadora - Disco de música	- Sólo escuchar
2	Como soy...	- Describirse en el mapa mental de quienes son.	1	10 min.	- Entregar hoja de mapa - Instrucciones - Describirse - Usar colores	- Colores - Lápiz - Hoja de trabajo	- Hoja de trabajo - Empleo de colores para resaltar conceptos
3	Mapas mentales	- Explicar qué es el mapa mental.	2	15 min.	- Mostrar ejemplos de mapas mentales - Leer hoja de cómo se elabora un mapa mental - Elaborar mapa de motivos de deserción	- Proyector - Acetatos - Hoja de mapa mental	- Aclaraciones - Comentar si el ejercicio anterior es un mapa mental - Recoger hoja de mapa mental elaborado
4	Conflicto Cognoscitivo	- Expresar lo que les provoca la música que escuchan.	4	15 min.	- Entregar hojas blancas - Instrucciones - Escuchar la música que esta puesta, expresar con dibujos o palabras que les provoca - Cambiar a música de rock, mismo procedimiento de expresión - Poner música tropical y realizar un dictado de 10 palabras sin repetirlas	- Discos - Grabadora - Colores - Lápiz	- Comentar cómo se sintieron - Mostrar dibujos - Cómo les es más fácil trabajar.
5	- Ejercicio de memoria visual	- Practicar su memoria visual	4	3 min.	- Entregar hoja de ejercicio - Instrucciones - Doblar a la mitad - Ver por tres minutos - Contestar pregunta	- Hoja de trabajo - Bolígrafo	- Comentar si le es más fácil retener palabras o imágenes.
6	- Conclusiones del taller	- Discutir si pudieron desarrollar nuevas estrategias	3	5 min.	- Redactar Cómo se sintieron en el curso, si les fue útil, propuestas para trabajar, fortalecieron las áreas en que salieron bajas en el cuestionario de la primera sesión..	- Hojas blancas - Bolígrafo	- Recoger comentarios - Compartir comentarios al grupo.

Sesión 1

Qué son las estrategias de estudio.

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Describir qué son las estrategias de aprendizaje.

Actividad 1.- Presentación

Se iniciará con la presentación del instructor y los temas a tratar durante el taller, dejando en claro el objetivo general del taller:

Proporcionar estrategias de estudio a los alumnos de primer ingreso con el fin de apoyar su rendimiento académico

Para ello se emplearán acetatos o diapositivas que contendrán la siguiente información (ver anexo):

Diapositiva 1:

Título del taller

Nombre del instructor

Diapositiva 2:

Objetivo general

Diapositiva 3:

Que es un taller

Diapositivas 4 y 5:

Títulos de las seis sesiones

Actividad 2.- **Técnica: Entrevista Colectiva**

Objetivo: Expresar las expectativas y temores respecto al taller.

Recursos Materiales:

- Un salón amplio y bien iluminado.
- Gises
- Pizarrón

Duración:

- 10 min.

Tamaño de grupo:

- Diez personas mínimo.

Disposición del grupo:

- Por equipos.

Desarrollo:

- Se forman equipos de tres o cuatro personas.
- Cada grupo comenta los temores y expectativas de sus miembros al llegar al curso. (2 minutos)
- Se escoge a una persona de cada grupo para que sea entrevistada públicamente, profundizando en los temores no verbalizados. (5 minutos).

- El instructor puede ser entrevistado por algún voluntario. (1 minuto)
- Finalmente se hace una lista de los temores y otra de expectativas para ello se ocupa el siguiente formato¹.

Temores y expectativas del grupo

Nombre: _____ Edad: _____

Temores	Expectativas

¹ Adaptación libre de Acevedo, A. (2005). "Aprender jugando 1, dinámicas vivenciales para la capacitación, docencia y consultoría" (2ª ed). México: Limusa. 16 p.

Actividad 3.- Cuestionario “Estrategias de estudio”

Nombre: _____ Edad: _____

INSTRUCCIONES: lee con atención el siguiente cuestionario y contesta lo más sinceramente posible. Con color rojo marca con una X la respuesta que consideres más adecuada; recuerda que la V significa Verdadero, la F significa Falso y AV significa Algunas Veces.

(AA)

1. He sentido la necesidad de mejorar mi rendimiento escolar.	V	F	AV
2. Tengo la disposición para aprender técnicas y estrategias que me ayuden a mejorar mi rendimiento académico.	V	F	AV
3. En la escuela cumplo con los plazos establecidos y las actividades.	V	F	AV
4. Participo activamente en las actividades escolares.	V	F	AV

(FA)

5. Cuando estudio lo hago en un lugar fijo.	V	F	AV
6. En el lugar donde estudio no hay ruidos y puedo concentrarme.	V	F	AV
7. Cuando estudio tengo a la mano todo lo que puedo necesitar.	V	F	AV
8. Tengo bien ordenado el lugar de estudio.	V	F	AV

(OE)

9. Soy constante, estudio diariamente.	V	F	AV
10. Estudio de acuerdo con la dificultad de cada materia.	V	F	AV
11. Programo y respeto mi tiempo para estudiar.	V	F	AV
12. Tomo nota de las explicaciones del profesor en cualquier materia.	V	F	AV
13. Tengo ordenados mis apuntes y les entiendo.	V	F	AV
14. Utilizo la “agenda” para organizar mis actividades	V	F	AV

(MCC)

15. Cuando leo un texto tengo un método específico para comprender mejor el contenido.	V	F	AV
16. Realizo una prelectura (lectura rápida) antes de leer cualquier texto.	V	F	AV

17. Cuando realizo la lectura comprensiva me hago preguntas como: quién, cuándo, dónde, qué, etc.; para entender mejor el contenido.	V	F	AV
18. En un texto, anoto las ideas principales en el margen izquierdo o derecho de cada párrafo.	V	F	AV
19. Las ideas principales que señalé las utilizo posteriormente para hacer esquemas, resúmenes o mapas conceptuales.	V	F	AV
20. Subrayo diferenciando las ideas principales de las ideas secundarias.	V	F	AV

(CL)

21. Logro encontrar lo más importante de un tema sin dificultad.	V	F	AV
22. Obtengo sin dificultad las ideas principales de las ideas secundarias de un texto.	V	F	AV
23. Cuando leo comprendo la información que se presenta.	V	F	AV
24. Hago uso del diccionario cuando no sé el significado de alguna palabra.	V	F	AV
25. Al terminar de estudiar me hago preguntas para saber qué tanto aprendí y observar lo que me falta.	V	F	AV
26. Cuando leo, me planteo preguntas para comprender mejor la lectura.	V	F	AV

(EE)

27. Conozco diferentes tipos de esquemas.	V	F	AV
28. Sé elaborar por lo menos dos tipos de esquemas.	V	F	AV
29. Elaboro esquemas de los temas que tengo que estudiar.	V	F	AV
30. Para realizar los esquemas utilizo el subrayado y las notas al margen.	V	F	AV
31. Organizo la información por orden de importancia para realizar el esquema sin dificultad.	V	F	AV
32. Utilizo los esquemas que hago para repasar y memorizar lo que tengo que estudiar, economizando tiempo y esfuerzo.	V	F	AV

(ER)

33. Sé elaborar resúmenes de los temas que se me presentan.	V	F	AV
34. Logro extraer las ideas más importantes para realizar un resumen.	V	F	AV
35. Por lo regular hago resúmenes de los contenidos que tengo que estudiar.	V	F	AV
36. Utilizo las notas al margen y el subrayado que realicé anteriormente para elaborar resúmenes.	V	F	AV
37. No me cuesta trabajo quitar la “paja” del texto.	V	F	AV

38. Utilizo los resúmenes que hago para repasar y memorizar lo que tengo que estudiar, economizando tiempo y esfuerzo.	V	F	AV
--	---	---	----

(EMC)

39. Sé elaborar los mapas conceptuales para estudiar.	V	F	AV
40. Sé ordenar jerárquicamente la información de un texto de estudio para realizar un mapa conceptual.	V	F	AV
41. Conozco la estructura de los mapas conceptuales.	V	F	AV
42. Puedo diferenciar un concepto de una proposición.	V	F	AV
43. Puedo encontrar las palabras claves del texto.	V	F	AV
44. Utilizo los mapas conceptuales que hago para repasar y memorizar lo que tengo que estudiar, economizando tiempo y esfuerzo.	V	F	AV

(M)

45. Conozco algunos aspectos de la memoria que me ayudan a recordar más fácilmente lo que estudio.	V	F	AV
46. Aplico mis cinco sentidos cuando voy a memorizar algo.	V	F	AV
47. Sé algunas técnicas de memorización que me son útiles.	V	F	AV
48. Cuando quiero aprender algo lo relaciono con imágenes que me facilitan su aprendizaje.	V	F	AV

(ATC)

49. Es sencillo poner atención cuando estudio.	V	F	AV
50. En clase logro poner atención al profesor sin dificultad.	V	F	AV
51. Me relajo para poder concentrarme.	V	F	AV
52. Me concentro en lo que estudio con facilidad.	V	F	AV

(MGE)

53. Utilizo un método de estudio para realizar mis tareas.	V	F	AV
54. Cuando inicio una actividad suelo establecer metas de aprendizaje.	V	F	AV
55. Sé relacionar los conocimientos que aprendí con anterioridad con los de un tema nuevo.	V	F	AV
56. Distingo con claridad cuando un contenido nuevo lo he aprendido o no.	V	F	AV
57. Cuando estudio algún tema busco mis propios ejemplos para asegurarme que lo aprendí.	V	F	AV
58. Cuando estudio trato de explicar con mis propias palabras los puntos más importantes de lo que leí.	V	F	AV

59. Al terminar de leer lo que estoy estudiando saco mis propias conclusiones.	V	F	AV
60. Cada vez que aprendo algo nuevo le doy un sentido y aplicación en diferentes situaciones.	V	F	AV

(AR)

61. Me propongo metas que me ayuden a tener mejor éxito en mis estudios.	V	F	AV
62. Planteo actividades para cumplir las metas que me propuse.	V	F	AV
63. Cumpló las metas que me propuse.	V	F	AV
64. Cuando no obtengo los resultados deseados observo que fue lo que no me resultó para seguir llevándolo a la práctica.	V	F	AV
65. Cuando no obtengo los resultados deseados observo que fue lo que no me resultó para cambiar la estrategia.	V	F	AV
66. Obtengo los resultados que me propongo con relación a mis estudios.	V	F	AV

(SI)

67. Sigo las instrucciones que me dan cuando tengo que realizar una actividad de aprendizaje sin equivocarme.	V	F	AV
68. Antes de realizar una tarea verifico que la he entendido bien.	V	F	AV
69. Conozco estrategias que me permiten revisar y conocer con claridad los avances que tengo en mi aprendizaje.	V	F	AV
70. Aplico nuevas estrategias cuando tengo dificultad para aprender.	V	F	AV

(AC)

71. Cuando trabajo en equipo expreso mis ideas y escucho las de los demás.	V	F	AV
72. Discuto y negocio con otros mis ideas	V	F	AV
73. Acepto e integro a mi aprendizaje las ideas de otros.	V	F	AV
74. El trabajo en equipo me permite participar activamente.	V	F	AV

Instrucciones finales: Una vez que termines de contestar el cuestionario obtén los totales mediante la suma de tus respuestas Verdaderas, la suma de tus respuestas Falsas y la suma de tus respuestas Algunas Veces. Anótalos en recuadro donde aparece la palabra Totales.

Total de respuestas	V	F	AV
Totales:			

La siguiente tabla te puede dar una idea del rango donde se inserta el número de la suma de tus respuestas Verdaderas, subráyalo con color rojo:

- De 0 a 37** Necesita reestructurar estrategias.
- De 38 a 55** Necesita reestructurar sólo algunas áreas.
- De 56 a 74** No necesita reestructurar, pero desea mejorar.

Revisa todos los reactivos donde respondiste con Falso y Algunas Veces. Anótalos en la siguiente tabla en los espacios que corresponden a las 14 áreas que maneja el cuestionario:

ÁREAS			NÚM. DEL REACTIVO FALSO O AV .	
I	AA	(Consta de 4 reactivos)		
II	FA	(Consta de 4 reactivos)		
III	OE	(Consta de 6 reactivos)		
IV	MCC	(Consta de 6 reactivos)		
V	CL	(Consta de 6 reactivos)		
VI	EE	(Consta de 6 reactivos)		
VII	ER	(Consta de 6 reactivos)		
VIII	EMC	(Consta de 6 reactivos)		
IX	M	(Consta de 4 reactivos)		
X	AT/C	(Consta de 4 reactivos)		
XI	MGE	(Consta de 8 reactivos)		
XII	AR	(Consta de 6 reactivos)		
XIII	SI	(Consta de 4 reactivos)		
XIV	AC	(Consta de 4 reactivos)		

Tomando en cuenta el número de reactivos de cada área ¿cuál de ellas tiene 50 por ciento o más respuestas Falsas y/o de respuestas Algunas Veces (AV)?

Anota en la siguiente tabla marcando con una X las áreas que lo tengan, porque en éstas debes poner mayor atención y mejorar.

ÁREAS		X
I	ACTITUD ANTE EL APRENDIZAJE (AA) (2 ó +)	
II	FACTORES AMBIENTALES (FA) (2 ó +)	
III	ORGANIZACIÓN PARA EL ESTUDIO (OE) (3 ó +)	
IV	MÉTODO PARA COMPRESIÓN DE UN CONTENIDO (MCC) (3 ó +)	
V	COMPRESIÓN DE LA LECTURA (CL) (3 ó +)	
VI	ESTRATEGIA ESQUEMA (EE) (3 ó +)	
VII	ESTRATEGIA RESUMEN (ER) (3 ó +)	
VIII	ESTRATEGIA MAPA CONCEPTUAL (EMC) (3 ó +)	
IX	MEMORIA (M) (2 ó +)	
X	ATENCIÓN / CONCENTRACIÓN (ATC) (2 ó +)	
XI	MÉTODO GENERAL DE ESTUDIO (MGE) (4 ó +)	
XII	AUTORREGULACIÓN (AR) (3 ó +)	
XIII	SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES (SI) (2 ó +)	
XIV	APRENDIZAJE COOPERATIVO (AC) (2 ó +)	

ÁREAS

I ACTITUD ANTE EL APRENDIZAJE (AA)

Es la predisposición ante cualquier situación, circunstancia o acontecimiento que se nos presenta. En el aprendizaje existen varios tipos: confianza, derrota o frustración, inseguridad, pasividad, interés, sometimiento, desinterés, etc.

II FACTORES AMBIENTALES (FA)

Son los elementos del medio ambiente que determinan de manera positiva o negativa la calidad del estudio que realiza el estudiante, son todos los factores externos.

III ORGANIZACIÓN PARA EL ESTUDIO (OE)

Es la disposición que hacemos de una manera ordenada de todos aquellos elementos que constituyen el acto de estudiar, como son el lugar de estudio, la organización del tiempo y la organización de la mente (de las ideas y del material de estudio).

IV MÉTODO PARA COMPRENSIÓN DE UN CONTENIDO (MCC)

Es la organización adecuada del contenido de un texto para lograr su comprensión de manera eficiente. El método consta de la Prelectura, Lectura Comprensiva, Subrayado, Palabras clave (notas al margen), y llevar a cabo la Estrategia (PLeSuPE).

V COMPRENSIÓN DE LA LECTURA (CL)

Es procesar de forma eficiente el significado de la lectura. Comprender es una actividad intelectual que implica descomponer la información en sus elementos esenciales, determinando sus relaciones para posteriormente ser capaces de hacer un resumen.

VI ESTRATEGIA ESQUEMA (EE)

Es la síntesis ordenada de un contenido en forma de gráfico, atendiendo a sus características más significativas, por lo que contiene las ideas más importantes y surge del subrayado y detección de conceptos clave. Tiene un desarrollo vertical y favorece la comprensión y facilita la retención.

VII ESTRATEGIA RESUMEN (ER)

Es el ordenamiento y síntesis de las ideas fundamentales de un contenido, en donde se utiliza el estilo propio y en donde las ideas están integradas, enlazadas y relacionadas. Tiene un desarrollo horizontal facilitando la comprensión y ayuda al repaso de las lecciones.

VIII ESTRATEGIA MAPA CONCEPTUAL (EMC)

Es un recurso esquemático ordenado de manera jerárquica plasmada en forma de conceptos y proposiciones, que ayuda a comprender los conocimientos que el alumno debe aprender y a relacionarlos entre sí o con otros que ya posee.

IX MEMORIA (M)

Es la capacidad de conservar experiencias e informaciones del mundo que nos rodea y que nos permite repetir, evocar, recordar y retener lo que aprendimos.

X ATENCIÓN / CONCENTRACIÓN (ATC)

Atender es fijarse o interesarse en algo o en alguien; es tener una conciencia clara de los estímulos y las ideas para ser capaces de “darnos cuenta”; es aquello

que provoca una disposición para la realización de una acción. La concentración por su parte es focalizar en forma consciente la atención sobre el material o un estímulo determinado y tratar de comprenderlo.

XI MÉTODO GENERAL DE ESTUDIO (MGE)

Es el procedimiento para organizar la forma de estudiar de manera eficiente tomando en cuenta aspectos como la Prelectura, la Lectura comprensiva, el Hablar, el Escribir (estrategia) y el Repetir (PLHER).

XII AUTORREGULACIÓN (AR)

Es el control que el alumno tiene sobre sus actividades de pensamiento y aprendizaje. Los estudiantes observan (monitorean) la eficacia de sus estrategias y esto les permite retroalimentar su proceso de aprendizaje y cambiar su estrategia, así como también cambiar o mantener la percepción de sí mismos. Las estrategias autorreguladoras son el establecimiento de metas, la planeación de actividades, el monitoreo y la autoevaluación.

XIII SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES (SI)

Es el procedimiento que el alumno lleva a cabo paso a paso y de manera autorregulada, para que de una manera consciente logre saber si aprendió o no y a través de qué acciones logra llegar a la meta propuesta.

XIV APRENDIZAJE COOPERATIVO (AC)

El trabajo en equipo puede ofrecer la posibilidad de que los propios alumnos en determinadas circunstancias tengan una influencia educativa en sus compañeros con efectos favorables sobre el aprendizaje. Se crea interdependencia entre ellos respecto de la tarea a realizar o el objetivo a conseguir. Es aprender a través del conocimiento y las experiencias del “otro”².

² Silva, T. (2008). *Manual del Modulo V*. UNAM: México.

Qué son las estrategias de estudio

Al terminar la evaluación del cuestionario se deberá explicar que son las estrategias de estudio para lo cual se pueden realizar acetatos, una presentación Power Point (ver anexo) o el pizarrón colocando los puntos más importantes de la siguiente información.

Estrategias de estudio.

Las estrategias de estudio *tienen como propósito: ayudar al estudiante a prestar atención a los aspectos importantes del material de estudio y asegurarse de transferir el material a la memoria permanente.*

Estas estrategias *ayudan a dirigir la atención del estudiante hacia ciertas partes relevantes de la información que estudia, estimulan la codificación permitiendo la asimilación y enlace de la nueva información con la información previa, permiten el establecimiento de relaciones internas al organizar la información de manera coherente.*

Una estrategia *engloba un conjunto de procedimientos y recursos cognoscitivos con los que cuenta una persona para aprender.*

Se clasifican en:

- **Asociativas:** *procesamiento superficial de la información, consiste en repetir una y otra vez.*

- **Reestructuración:** conectan la nueva información con los conocimientos anteriores, estas estrategias se dividen:

- **Estrategias de elaboración:** buscan una relación o un significado en común entre los conceptos: a) **simples:** dar una estructura diferente a la información sin que este nuevo orden altere la idea de la información. b) **complejas:** analogías y técnicas para trabajar textos (resumen, tomar notas, abreviar palabras, formularse preguntas, comparar)
- **Estrategias de organización:** permiten una reestructuración de la información que se aprenderá con la intención de lograr una representación correcta de la información³.

Nota:

El objetivo de esta explicación es dejar más claro a los alumnos qué son las estrategias de estudio haciendo un enlace con la actividad anterior pues en ella se evaluaron las estrategias que poseen y que están repartidas por áreas.

No hay que olvidar que las estrategias de estudio son el eje central de este taller por lo que es importante definir las claramente e ir enlazando cada actividad con la anterior marcando las diferencias que existen entre una y otra haciendo hincapié que para desarrollarlas se requiere práctica.

³ Díaz – Barriga, F. & Hernández, G. (2006). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: McGraw–Hill. 238 -242 pp.

Actividad 5.- **Construyendo torres**

Objetivo: Trabajar en equipo para armar la torre más alta.

Usos:

- Reflexionar acerca de la importancia de contar con todo el material necesario al momento de estudiar.

Recursos Materiales:

- Un salón amplio
- Rotafolios
- Pegamento
- Tijeras

Duración:

- 15 min.

Tamaño de grupo:

- 30 personas, aunque mientras los equipos no se estorben, puede ser mayor el grupo.

Desarrollo:

- Distribuir a los alumnos en equipos de 5 personas. El profesor debe encargarse de que los grupos sean heterogéneos.

- A los diferentes grupos se les entregarán materiales (cartulina, tijeras, pegamento).
- A los alumnos no se les dará ninguna consigna en especial. Únicamente se les dirá el tiempo que tienen para construir la torre y que todos los miembros del grupo han de colaborar en la construcción.
- Se les dará la instrucción de construir una torre lo más alta posible, con el inconveniente de que los materiales estarán distribuidos de forma desigual, es decir, unos grupos tendrán mucho material de un tipo y muy pocos de otros, por ejemplo: 6 cartulinas, tres pegamentos y unas tijeras, otro grupo 2 cartulinas, 5 pegamentos y dos tijeras, y así sucesivamente con los demás equipos.
- Lo anterior provocará conflictos a la hora de trabajar y es necesario que el profesor esté muy atento y observe todas aquellas reacciones de los alumnos que se producen en el aula.

Variaciones:

- Pueden realizarse collages agregando al material revistas⁴.

⁴ Adaptación libre de Acevedo. Op. Cit. .

Actividad 6.- La importancia de la organización

Objetivo: Describir cómo se sintió en la actividad anterior.

Para fomentar la participación del grupo se pueden realizar preguntas:

- ¿Qué les dificultó empezar con la tarea?,
- ¿Cómo se sintieron al no contar con lo necesario?,
- ¿Qué pasa cuando estudias?,
- ¿Te rodeas de lo necesario para realizar tu tarea?,
- ¿Cómo enfrentas los problemas?,
- ¿Qué rol tomas al trabajar en equipo?

Esto con la finalidad de poder evaluar las respuestas los alumnos deberán anotar sus descripciones en su hoja de trabajo que se encuentra en el manual del alumno.

Terminada la actividad se lee con el grupo el siguiente texto donde se indican algunas de las condiciones necesarias para estudiar.

La organización al estudio

El lugar de estudio, para que nos facilite el aprendizaje, ha de tener las siguientes características:

Ser siempre el mismo: lo facilitará la adquisición de nuestros hábitos de estudio y ahorrará esfuerzos innecesarios.

- **Tranquilo:** no debe haber reuniones ni ser lugar de paso de otras habitaciones.
- **Silencioso:** debe estar lo más alejado posible de la radio y la televisión.
- **Bien iluminado:** la luz debe estar bien distribuida, procurando que la luz entre por el lado contrario al que escribimos para evitar sombras.
- **Temperatura adecuada:** debe ser templado, pues el calor agobia provocando sueño y el frío provoca que nos estemos moviendo.
- **Organización y limpieza:** evita distraernos y contribuye a la eficacia.
- **Descanso:** Procurar levantarnos y acostarnos a la misma hora⁵.

⁵ Tomado de Angulo Broja, O. Y García Martínez, D. M. (2005) Manual para el alumno "estrategias de aprendizaje" (2ª ed). UNAM: México. 33 pp.

Sesión 2

Plan de vida y organización

OBJETIVO DE LA SESIÓN: *definir* su plan de vida y *analizar* la importancia de la organización para lograr sus metas.

Para iniciar la sesión se explicará de manera breve que es un plan de vida, para que al término de la sesión y después de haber realizado las actividades puedan comentar si en algún momento de su vida se han planteado un plan que alcanzaron.

Plan de vida

En la infancia, la típica pregunta que surge entre hermanos o amigos es: “¿qué serás cuando crezcas?”. La respuesta puede variar según la edad. A la edad que ahora tiene el lector, esta pregunta no se justifica, pero puede emerger.

Para clarificar el rumbo que va a tomar la propia vida al graduarse de una carrera profesional, es necesario elaborar un Plan de Vida y Carrera que brinde un marco de referencia para la toma de decisiones. Aunque no debe tomarse como algo rígido que limite la capacidad de reacción.

Un plan estructurado que abarca diversos aspectos: profesional, intelectual, social, familiar... Cada aspecto debe tener una meta específica, pues cada día se representan diferentes roles.

Para *elaborarlo* es necesario:

- Analizar los antecedentes y el contexto del momento, “¿Cuál es mi situación? ¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades?”.
- Establecer metas en cada una de las áreas. Soñar no es malo, pero se debe establecer un plan objetivo. Por ejemplo, la meta de estudiar una maestría.
- Fijar las estrategias o acciones necesarias en el tiempo, deben ser claras, con secuencia lógica.
- Determinar un indicador para saber si se acerca o se aleja de esa meta, es necesario establecer un proceso para evaluar cómo va el avance.

Un Plan de Vida y Carrera bien estructurado permite tomar una decisión ante una oportunidad⁶.

⁶ www.exatec1.itesm.mx/vinculacion/Edi_72/edi_72.pdf

Actividad 7.- Mis objetivos a corto plazo

Instrucciones: escribe con claridad y precisión lo que te propones lograr a corto plazo actualmente y las formas en que puedes conseguirlas. Por último, indica cuáles son los miedos y temores que te impiden por el momento lograr lo que deseas. ¿Cuál es tu meta principal?

Como *persona*: _____

Pienso lograrlo: _____

Temo: _____

Con *mi familia*: _____

Pienso lograrlo: _____

Temo: _____

Mi *capacitación*: _____

Pienso lograrlo: _____

Temo: _____

En mi *trabajo*: _____

Pienso lograrlo: _____

Temo: _____

Con la *sociedad que vivo*: _____

Pienso lograrlo: _____

Temo: _____

Todo esto me llevará a *mi meta principal que es*: _____

Pienso lograrla: _____

Temo: _____

En conclusión, definir mis metas y reflexionar sobre mis temores me ha servido para⁷: _____

⁷ Tomado de Silvia. Op. Cit.

Actividad 8.- Factores que intervienen en el aprendizaje⁸

Nombre: _____ Edad: _____

Instrucciones: realiza tu propio esquema de los factores que intervienen en el aprendizaje analizando los siguientes puntos:

- La estrategia que utilizas para elaborarlo.
- Qué conocimiento tienes acerca de cómo elaborar un esquema
- La dificultad que encuentras para hacerlo.



⁸ Adaptación libre de Angulo. Op. Cit. 33 p.

Factores que intervienen en al estudiar

Se utilizará esta información para ampliar la información que cada alumno expresó en sus esquemas de manera que puedan identificar más procesos involucrados en el estudio y que se emplean de forma inconsciente. Los factores pueden dividirse en tres rangos de acuerdo a sus características y en los cuales están involucrados varios procesos.

Factores cognoscitivos

Operaciones del pensamiento

Observar	Percibir	Asociar
Interpretar	Analizar	Retener
Expresar	Clasificar	Sintetizar
Deducir	Generalizar	Evaluar

Atención – conocimiento

- Uso de los sentidos
- Disposición
- Mente alerta
- Resultado de una necesidad

Memoria

- Uso sentidos
- Experiencias anteriores
- Repetición
- Asociación
- Jerarquización
- Significación

Focalización de la atención

Factores afectivo–sociales

Motivación

Interés

Establecimiento

Objetivos sociales

Predisposición

Actitud

Positivismo

Entusiasmo

Confianza

Voluntad

Actitud positiva

Esfuerzo

Decisión

Habilidades sociales

Interacción adecuada

Factores ambientales y de organización⁹

Organización del pensamiento

Organización del tiempo

Organización del lugar

⁹ Tomado de Angulo. Op. Cit. 34 p.

Actividad 9.- Plan de actividades semanal¹⁰

Instrucciones: en el siguiente horario coloca las actividades que realizarás durante esta semana al salir de la escuela. La finalidad de este ejercicio es que logres hacer cada una de las actividades planteadas.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
13:00 – 14:00						
14:00 – 15:00						
15:00 – 16:00						
16:00 – 17:00						
17:00 – 18:00						
18:00 – 19:00						
19:00 – 20:00						
20:00 – 21:00						
21:00 – 22:00						

¹⁰ Adaptación libre de Gallardo, B. G. et al (2000). Estrategias de aprendizaje, un programa de intervención para ESO y EPA. Secretaria General Técnica: Madrid. 212 p.

Planificación del trabajo¹¹

Como complemento de la actividad anterior se trabajará por medio de presentación del instructor planteando que se requiere desarrollar una buena planificación y organización del tiempo de estudio para aprovechar así el tiempo.

Cómo se hace:

- *Adaptación:* se realiza adecuado a las capacidades, ritmo de aprendizaje y necesidades de cada persona.
 - ¿Qué asignaturas o actividades me resultan fáciles?
 - ¿Cuáles son más difíciles o desagradables?
- *Realista:* que las actividades sean realizables considerando que haces y que eres capaz de hacer, calcular necesidades, no desanimarse.
- *Flexible:* que pueda modificarse sin que afecte la realización de actividades.
- *Equilibrado:* tiempo para el estudio y para el descanso.
- *Diario:* tratar de mantener la misma hora a cada actividad.

Lo anterior permite aprender a organizarse para no perder el tiempo, evitando gastar energía en exceso y logrando realizar todas las actividades propuestas a tiempo.

¹¹ Tomados de Gallardo. Op. Cit. 203 –205 pp.

Actividad 10.- Proyecto Heráldico

Objetivo de la actividad: Expresar quiénes son y sus valores a través de un escudo.

Usos:

- En procesos de planeación de vida y carrera, auxilia para el análisis de valores

Recursos materiales:

- Salón amplio y bien iluminado
- Lápices
- Hojas tamaño carta
- Suficientes marcadores de agua de varios colores
- Colores
- Goma

Duración:

- 35 min.

Tamaño del grupo:

- 20 personas o más

Disposición del grupo:

- En la primera etapa: individual
- En la segunda etapa: subgrupos de 4 a 5 personas
- Tercera etapa: grupal.

Instrucciones específicas:

- Es deseable que el facilitador conozca los elementos fundamentales de la heráldica; tanto sus gráficas básicas, como su simbolismo, para que pueda explicar lo que significa un escudo de armas.

Desarrollo:

Primera etapa

- Después de una breve introducción a la heráldica, se pide a los participantes que se imaginen que cada uno de ellos es el origen de una estirpe y que al formular su escudo de armas están dejando la misión que deben asumir sus descendientes, como un proyecto que les conferirá una dimensión espacial de lo humano a cada uno de los familiares involucrados. Se les da unos 7 minutos para este diseño. El facilitador puede ir haciendo estos dobleces para reducir el tiempo.
- Acto seguido, se les solicita que en cada una de las áreas demarcadas con los dobleces, describan por medio de gráficos (dibujos) sin palabra alguna, 8 eventos que por su importancia, expliquen por sí mismas, el por qué son lo que son e²□□□ aquí y ahora. Para ello tienen 15 min.

Segunda etapa

- Ya terminadas los gráficos, se forman 4 ó 5 subgrupos para que en ellos se dé la siguiente dinámica.
- Los participantes mostrarán sus hojas sin explicarlas, de manera que cada grupo descubra qué es lo que significa cada uno de los eventos descritos. Se dan 10 minutos.

- Ya que todos los dibujos fueron interpretados podrán hacer los ajustes que considere pertinentes sobre lo que sus compañeros vieron en los gráficos. Tiempo estimado 3 minutos¹².

A continuación se presenta la información requerida para explicar que es la heráldica. En el pizarrón o rotafolio se pueden presentar los elementos principales para elaborar un escudo.(ver anexo).

¿ Qué es la heráldica?

La heráldica es la ciencia y arte auxiliar de la Historia que estudia la composición y significado de los escudos de armas o blasones. Nace alrededor del siglo XII en el ámbito europeo occidental, siendo una de las ramas del conocimiento que han perdurado con menos cambios hasta la actualidad.

Permite la identificación de personas, corporaciones, entidades políticas y otras, encontrándose en la actualidad muy cercana a la cultura de comunicación visual.

La característica que diferencia a la Heráldica de otros tipos de simbologías es que posee sus propias normas, denominadas leyes, entre las cuales la más famosa es la prohibición de que figure color sobre color y metal sobre metal.

Los escudos de armas, aparte de su motivo central (las personas o figuras que llevan pintados en el propio escudo) pueden tener adornos al rededor o encima:

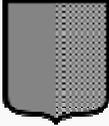
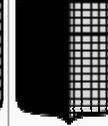
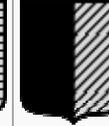
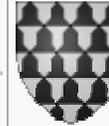
¹² Tomado de Acevedo, A. (2005). "Aprender jugando 3, dinámicas vivenciales para la capacitación, docencia y consultoría" (2ª ed). México: Limusa. 235-236 pp.

- Cascos
- Coronas
- Tenantes (las figuras que se sitúan a los lados del escudo, como sosteniéndolo)
- Mantos e insignias
- Lambrequines (caen desde la parte superior del escudo por los lados) motes y lemas.

El lado izquierdo de la composición heráldica se denomina "siniestra" y derecho "diestra", describiéndolo desde el punto de vista del portador del escudo (esto es, la izquierda es la derecha del observador).

Esmaltes heráldicos

Se llaman esmaltes heráldicos a los tintes, o combinaciones de ellos, que llenan las superficies del dibujo heráldico. Hay tres divisiones principales, metales, colores y forros; y su uso es regido por leyes heráldicas, con sus excepciones¹³.

Metales		Colores					Forros	
Oro	Plata	Gules	Azur	Sinople	Sable	Púrpura	Armiño	Vero
								

¹³ Tomado de wikimedia.com extraído el 11 de mayo de 2008

Actividad 11.- Escala de Valores¹⁴.

Objetivo: destacar tus valores personales y ordenarlos por su importancia y trascendencia para tu vida profesional futura.

Instrucciones: revisa con atención la lista de valores que a continuación se presenta y encierra en un círculo rojo aquellos que consideres importantes para el desempeño de las carreras que te interesan. Ordénalos de acuerdo con la importancia que tienen para ti, anota el número que corresponde del lado derecho, de esta forma tendrás tu propia escala de valores que son más importantes para ti en este momento.

Honestidad	Solidaridad	Sociabilidad	Disposición
Libertad	Disciplina	Amor	Equidad
Veracidad	Autonomía	Tenacidad	Prudencia
Rectitud	Sabiduría	Originalidad	Honor
Sinceridad	Amistad	Superación	Diversidad
Lealtad	Excelencia	Democracia	Autocontrol
Igualdad	Belleza	Tolerancia	Sensibilidad
Éxito	Respeto	Responsabilidad	Flexibilidad
Virtud	Perseverancia	Cordialidad	Creatividad
Cooperación	Honradez	Valentía	Altruismo
Fidelidad	Discreción	Justicia	Compromiso

¹⁴ Tomado de Crespo Alcocer, C. A et al. (2002). Eligiendo carrera un proyecto de vida. UNAM: México. 80 p.

Los valores y las áreas académicas¹⁵

Instrucciones: esta información le servirá para que los alumnos comparen los valores que han subrayados con lo que se expone en este texto acerca de los valores atribuidos las áreas académicas. Se presentarán los valores asignados en diapositivas o acetatos (ver anexo).

Toda sociedad se rige por normas y valores para lograr una convivencia armoniosa entre sus miembros, por ello son culturales e históricos y se mantienen a través de la historia siendo universales. Se clasifican de diferentes formas según el objeto o situación a la que se dirigen; hay valores personales, familiares, profesionales, de grupo, etc. Los valores se aprenden día a día, se adquieren por convencimiento o práctica en todas las situaciones de la vida cotidiana.

La sociedad atribuye valores a las carreras profesionales, por ejemplo la *ciencia y sus disciplinas* poseen valores que tienen como finalidad la búsqueda de la verdad, lo bueno y lo valioso. En cambio las disciplinas *médicas y biológicas* buscan preservar y cuidar la salud y ayudar a los demás; las *sociales* buscan mejorar las instituciones y las relaciones entre los grupos y los individuos, su valor se asocia con la justicia, respeto y la tolerancia; las *humanidades* buscan salvaguardar y enriquecer el acervo cultural, sus valores se relacionan con el respeto y colectivas como patrimonio universal.

Una licenciatura es un medio para expresar tus valores, es por ello que es importante vincular los deseos, aspiraciones y metas con los valores propios. Identificar los valores que cada uno posee permite un mejor conocimiento de sí mismo dando mayor seguridad al tomar decisiones.

¹⁵ Tomado de Crespo. Op. Cit. 72 – 80 pp.

Sesión 3

CÓMO PIENSO, QUÉ PUEDO HACER

OBJETIVO: Conocer técnicas que ayudan a centrarse y relajarse durante una sesión de estudio.

A lo largo de la sesión los alumnos practicarán técnicas como la gimnasia cerebral, la mnemotecnia y conocerán la forma en que aprenden o reaccionan al tomar decisiones.

Actividad 12.- **Gimnasia cerebral: El espantado**

Instrucciones:

- Procura una posición cómoda manteniendo una postura recta en la columna y apoyando los pies al piso.
- Cerrar por un momento los ojos y prestar atención a su respiración.
- Tomar aire y contar hasta diez; retener el aire en el interior y contar otra vez hasta diez.
- Exhalar el aire contando hasta diez y quedarse sin aire mientras cuenta hasta diez lentamente.

- Repetir la respiración diez veces.

- Colocar las piernas moderadamente abiertas.

- Abrir totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poco de dolor.

- Sobre la punta de los pies estirar los brazos hacia arriba lo más alto que pueda.

- Al estar estirado, tomar aire y guardarlo durante diez segundos, estirarse más y echar la cabeza hacia atrás.

- A los diez segundos expulsar el aire con un pequeño grito y aflojar hasta abajo los brazos y cuerpo, como si se dejara caer.

Al terminar se explicarán los beneficios que tiene hacer este tipo de ejercicios y en qué consiste la Gimnasia Cerebral, para ello se le proporcionan los textos necesarios a continuación.

Beneficios:

- Cuando el cerebro fija la atención en la respiración todo el sistema nervioso se pone inmediatamente en alerta.

- Ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para la creatividad.

- Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso.
- Permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso.
- Prepara el organismo para una mejor respuesta de aprendizaje.
- Maneja el estrés y relaja todo el cuerpo¹⁶.

La siguiente información puede ser presentada en acetatos o Power Point. (ver anexo)

Gimnasia Cerebral

Fue desarrollada por el Dr. Paul Dennison a principios de los 80, se trata de una técnica de 26 movimientos cuyo objetivo es el dominio de la mente para equilibrar cuerpo y mente realizando actividades con mayor precisión y concentración ejercitando los hemisferios del cerebro.

La base de esta disciplina es una serie de 26 movimientos corporales sencillos, diseñados para ayudar a conectar ambos hemisferios de nuestro cerebro. Muchas personas aprenden los movimientos básicos, ayudándose a sí mismas a estar más centradas, enfocadas y atentas. Cuando se utilizan los movimientos es posible realizar cambios poderosos y permanentes en áreas donde nos sentimos poco confiados o incapaces.

¹⁶ Ibarra, L.Ma. (2001). Aprender mejor con gimnasia cerebral. Garnik: México. 71 p.

La Gimnasia Cerebral ayuda a concentrarnos, a equilibrarnos, a pensar, recordar, ser creativo, escuchar o leer. Es una técnica probada y logra que toda la mente y el cuerpo trabajen en armonía.

Los terapeutas con conocimientos en Gimnasia Cerebral han ayudado a gente a enfrentar retos específicos, como poder decir algo difícil a alguna amistad o pariente, o mejorar la calidad de la escucha o de la vista. Otros usan la Gimnasia Cerebral para superar limitaciones emocionales, familiares y psicológicas, hábitos, bloqueos que los han aquejado por un largo tiempo.

Es muy importante mantenernos hidratados porque dos terceras partes de nuestro cuerpo son agua, además, es un magnífico conductor de energía eléctrica. Todas las actividades eléctricas y químicas dependen de la buena conducción para transmitir mensajes entre el cerebro y los órganos sensoriales.

El estrés agota el cuerpo y deja las células deshidratadas y cuando esto sucede, no aprendemos. Así que en épocas de presión, de exámenes o cuando trabajamos con equipos electrónicos, como la computadora, es importante tomar mucha agua sola, no jugos, ni refrescos, ya que mejora la concentración y además aumenta el nivel de energía¹⁷.

¹⁷ Tomado de Ibarra. Op. Cit.

Actividad 13.- Ejercicio de atención¹⁸

Objetivo: Observar y anotar las características que posee su compañero y que camino sigue de la casa a la escuela.

Instrucciones:

a) Observa a un compañero: fisonomía, vestimenta, peso aproximado, forma de hablar, de trabajar, manías, carácter. Ahora intenta recordar todas las características y descríbelo en la hoja.

b) Cada día que vienes a la escuela haces el mismo recorrido, por las mismas calles y viendo las mismas cosas en el mismo sitio. ¿Eres capaz de recordar y localizar cada tienda, restaurante o bar, carnicería, salón recreativo... y en el mismo orden en que se hallan?

¹⁸ Tomados de Gallardo. Op. Cit. .

Actividad 14.- Cuestionario sobre Estilos de Pensamiento

El presente cuestionario se aplicará con el objeto de que el alumno conozca la forma en que aprende y reacciona ante diversas situaciones. Se comentarán los resultados, para obtener la característica principal del grupo, lo que les ayudará a analizar qué estrategias son las adecuadas para ellos.

Se resolverá y evaluará el cuestionario en la sesión para que usted pueda explicarles las características de cada estilo de pensamiento, para ello al final de esta actividad encontrará la información necesaria.

Instrucciones: Las siguientes preguntas están diseñadas para detectar preferencias referentes a su estilo de aprendizaje. Al aprender, ¿cuál opción lo describiría mejor? Usando 4, 3, 2 y 1, coloque 4 en la opción que mejor lo describiría y 1 en la que lo describa menos. Entonces coloque las opciones 2 y 3 en los espacios restantes. Debe colocar los cuatro números. No repita o iguale opciones.

1. Soy excelente cuando:

- Tomo decisiones realistas
- Llego a conclusiones precisas
- Descubro relaciones ocultas
- Entiendo los sentimientos de las personas

2. Es más importante que un ambiente de aprendizaje:

- Sea más dinámico
- Te haga pensar
- Sea colaborador
- Esté orientado hacia la tarea

3. Aprendo mejor al:

- Experimentar y manipular
- Escuchar y compartir
- Intuir y explorar
- Reflexionar y pensar

4. La gente me identifica como una persona:

- Productiva
- Creativa
- Sensible
- Lógica

5. Una de mis fortalezas es:

- Mi experiencia al planear
- Mi entusiasmo
- Mi practicidad
- Mi capacidad de escuchar

6. Al aprender disfruto:

- Explorar posibilidades ocultas
- Organizar ideas
- Crear relaciones propias
- Producir resultados

7. Me esfuerzo por lograr:

- Consenso
- Precisión
- Eficiencia
- Aventura

8. Generalmente soy:

- Creativo
- Preciso
- Decisivo
- Intuitivo

9. Tiendo a ser:

- Muy impulsivo
- Muy sensible
- Muy ansioso por concluir
- Muy crítico

10. Generalmente soy:

- Cooperativo
- Ordenado
- Directo
- Libre¹⁹

11. Los ambientes de aprendizaje deben enfatizar:

- El sentido común
- La claridad del razonamiento
- El compromiso con los valores personales
- La adaptación al cambio

12. Estoy más cómodo con gente que es:

- Solidaria
- Innovadora
- Productiva
- Racional

13. Particularmente tengo fricciones con personas que son:

- Rígidas
- Desordenadas
- Indecisas
- Agresivas

14. Generalmente:

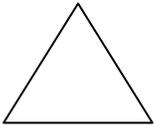
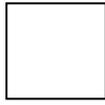
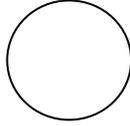
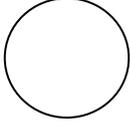
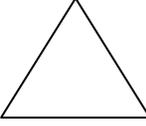
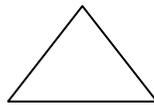
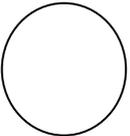
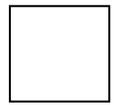
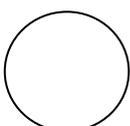
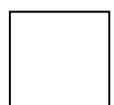
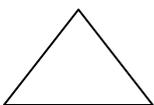
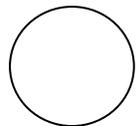
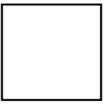
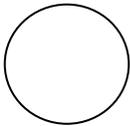
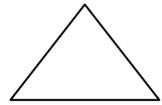
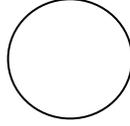
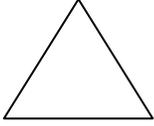
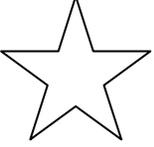
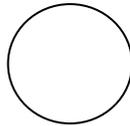
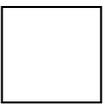
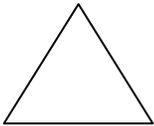
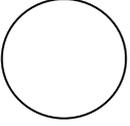
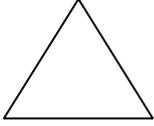
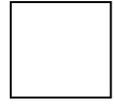
- Soy estudioso
- Estoy orientado hacia la gente
- Tengo los pies en la tierra
- Soy innovador

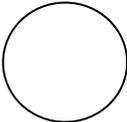
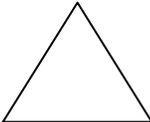
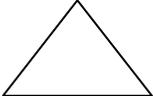
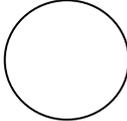
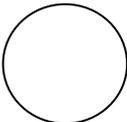
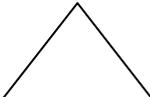
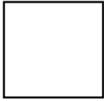
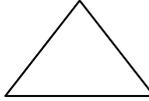
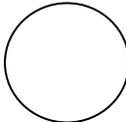
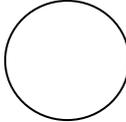
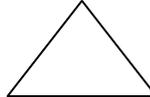
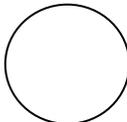
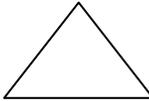
15. Preferiría:

- Hacer del mundo un lugar feliz
- Adquirir conocimientos
- Resolver problemas prácticos
- Crear Nuevas maneras de hacer cosas

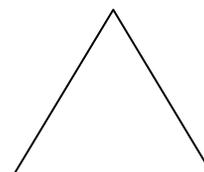
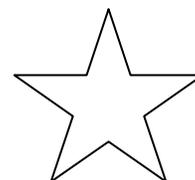
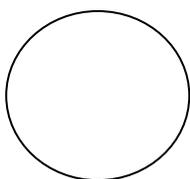
¹⁹ Tomado de Silvia. Op. Cit.

Instrucciones: Coloca en cada figura los números que colocaste en las preguntas respetando el orden.

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

10				
11				
12				
13				
14				
15				

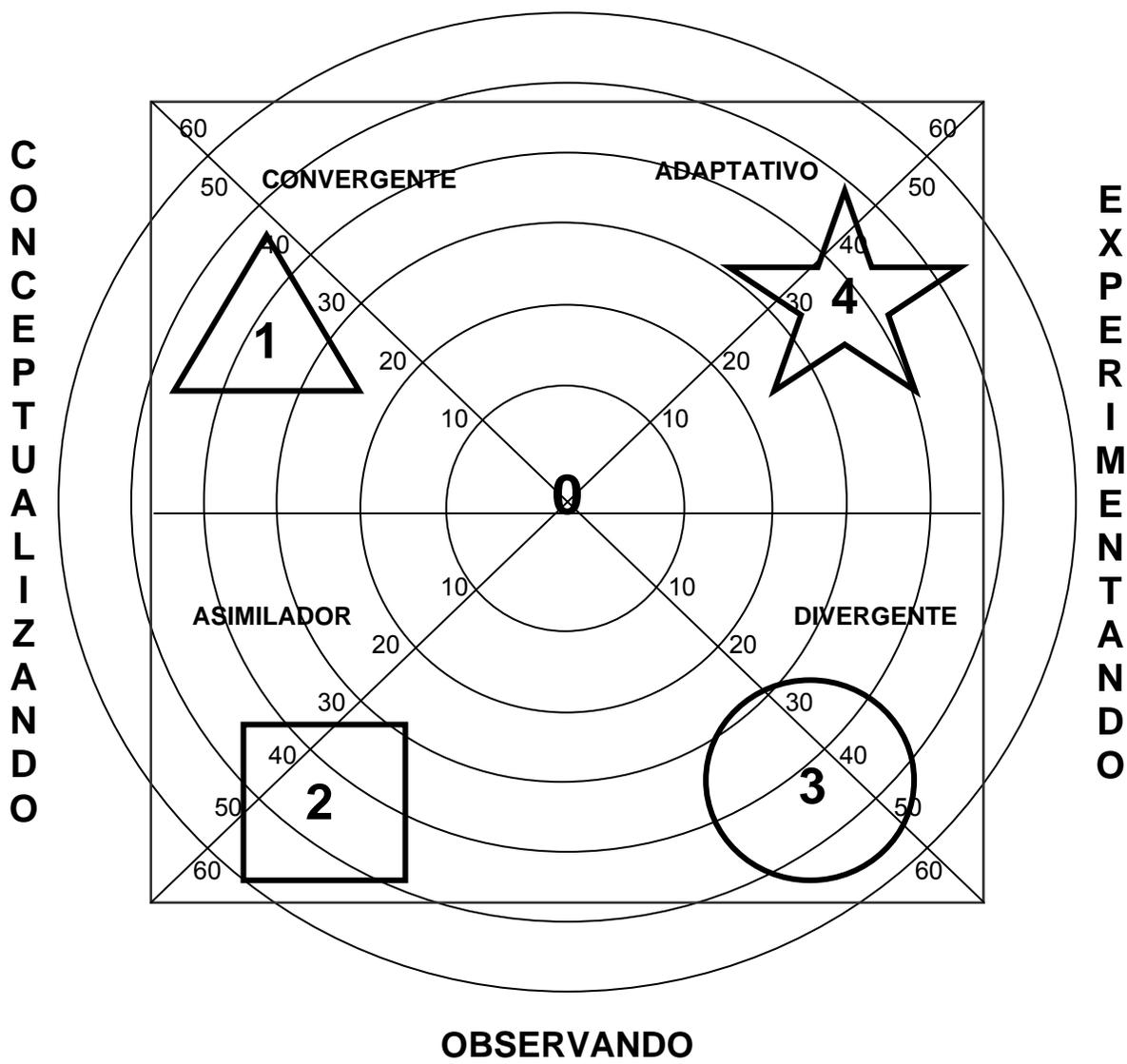
Suma por figuras



Instrucciones: una vez que tienes las sumas, colorea de la figura geométrica en la cual tengas el número más alto.

- Amarillo: Estrella
- Azul: Cuadrado
- Verde: Triángulo
- Rojo: Círculo

HACIENDO



Clasificación de Kolb y Fry.

Parte de la idea que el adulto aprende de acuerdo a su estilo cognoscitivo aunque pueden utilizar elementos de otros estilos. Promueven un aprendizaje cíclico en el cual el individuo pasa por los cuatros diferentes estilos para lograr un aprendizaje efectivo, como se puede observar en el siguiente recuadro (López – Barajas, 2002:131-143).

- **Adaptativo:** caracterizado por la experiencia concreta y experimentación activa, lo cual desarrolla habilidades para hacer las cosas en ocasiones corriendo riesgos, se adaptan a las circunstancias y solucionan los problemas intuitivamente.

- **Divergente:** basado en la experiencia y la observación reflexiva, tiene gran capacidad imaginativa, gran habilidad para manejar ideas y analizar el problema desde diferentes perspectivas y se interesa por la gente.

- **Convergente:** determinado por conceptualización abstracta y experimentación activa, su fortaleza está en la aplicación de ideas, centrado en un razonamiento hipotético – deductivo, poco emotivo y de intereses restringidos.

- **Asimilativo:** establece una relación entre una conceptualización abstracta y la observación reflexiva, dotando de la capacidad para crear modelos teóricos, razonamiento inductivo, suelen trabajar en investigación y planificación.

Actividad 15.- Ejercicio de memoria visual²⁰

La mayor parte de la información recogida pasa a través de los ojos, y normalmente lo que se ve se recuerda mejor.

Instrucciones: Lee con la máxima atención el siguiente conjunto de palabras.

Casa	Naranja	Fisura	Vernácula	Pluma
Ordenador	Bueno	Chocolate	Siglo	Museo
Juerga	Orden	Anfibio	Despedir	Capucha
Desolar	Ramo	Pañuelo	Caminar	Trueno
Comida	Fácil	Despertar	Huérfano	Limpieza
Roca	Lápiz	Ramo	Defender	Hospital
Frasco	Radio	Pulsera	Sabiduría	Choque
Pelea	Fotografía	Récord	Camión	Despojar
Loma	Puente	Balcón	Margen	Verde
Palabra	Pulsera	Resumen	Pie	Calcetín

Doblar aquí

Del siguiente conjunto de palabras subraya las palabras que no se encuentren en el apartado anterior. Naturalmente, ¡Debes realizar el ejercicio sin mirar la lista anterior!

²⁰ Adaptación libre de Gallardo. Op. Cit. 219 p.

Actividad 16.- Ejercicio Auditivo

Objetivo: *Observar* si sus compañeros cuentan con técnicas para recordar

Usos

- Analizar que tanto se capta de un texto al oírlo y cómo se transmite.
- Permite ejemplificar los estilos de pensamiento con los que se cuenta.

Recursos materiales:

- Salón con Manual del estudiante.
- Lápices
- Colores
- Lectura “El queso de la vieja y el viejo”
- Regla

Duración:

- 15 min.

Tamaño del grupo:

- 20 personas o más

Disposición del grupo:

- Grupal
- 5 alumnos saldrán del salón

Desarrollo:

- Se pedirá a cinco alumnos que voluntariamente salgan del aula y al resto se le repartirá una hoja con una historia y una hoja de valoración con las ideas más importantes de la misma. Tiempo estimado 2 minutos.

- A un alumno se le contará un historia y él habrá de intentar acordarse del mayor número de cosas posibles. Posteriormente este alumno habrá de contarle la misma historia a otro alumno que también haya salido del aula, y así sucesivamente hasta llegar al último de los alumnos que hayan salido del aula. (9 minutos)

- El resto de los alumnos tomarán nota de los aciertos que tienen sus compañeros al intentar contar de nuevo la historia.

- Se procederá a hacer una reflexión de lo ocurrido. Tiempo 4 minutos.

Lectura para el ejercicio.

“El queso de la vieja y el viejo”.

Un viejo y una vieja tenían un queso.

Vino un ratón y se comió el queso que tenía la vieja y el viejo.

Vino el gato y se comió al ratón, que se comió el queso, que tenían la vieja y el viejo.

Vino el perro y mató al gato que comió al ratón, que se comió el queso, que tenían la vieja y el viejo.

Vino el palo y le pegó al perro que mató al gato, que se comió al ratón, que se comió el queso, que tenían la vieja y el viejo.

Vino el fuego y quemó el palo, que pegó al perro, que mató al gato, que se comió el ratón, que se comió el queso, que tenía la vieja y el viejo.

Vino el agua y apagó el fuego que quemó el palo, que pegó al perro, que mató al gato, que se comió el ratón, que se comió el queso, que tenía la vieja y el viejo.

Vino el buey y se bebió el agua que apagó el fuego que quemó el palo, que pegó al perro, que mató al gato, que se comió el ratón, que se comió el queso, que tenía la vieja y el viejo.

El buey se acostó y el cuento se terminó²¹.

Nota: los alumnos que están como observadores deberán poner principal atención en las palabras clave: *ratón–comió, gato–comió, palo–pegó, fuego–quemó, agua–apagó, buey se bebió y se acostó*, que son las que deberán estar presentes en las historias que repetirán sus compañeros de no estar presentes se tomará como un error.

²¹ Tomados de Gallardo. Op. Cit. 268 – 270 p.p.

Mnemotecnia

La memoria humana puede recordar menos del 10% de los nombres de las personas que conocen. Se olvida del 99% de los números telefónicos que se le dan. La memoria se debilita con la edad, pero sólo si no se ejercita.

Funciona con poco esfuerzo, tan es así que la mayoría de las personas no se dan cuenta de que las palabras que pronuncia y escucha. Con un olor aislado, una sensación táctil, una visión o sonido se puede recordar un flujo de experiencias que parecían haber quedado en el olvido.

La memoria fotográfica es un fenómeno particular que consiste en recordar con perfección y exactitud cualquier cosa vista, esto muchas veces se pierde por centrarse en la lógica, el lenguaje y muy poco en la imaginación y demás aptitudes mentales. Las técnicas de memorización o mnemotecnia constituyen un sistema de “códigos de memoria” que permiten recordar cualquier cosa que nos proponamos recordar.

Principios de una memoria extraordinaria.

Los griegos antes de saber las funciones de los dos hemisferios, se habían dado cuenta que los principios que garantizaban una memoria perfecta eran: la imaginación y la asociación.

Si se desea recordar cualquier cosa basta asociarla con algún elemento conocido o registrado en la memoria, recurriendo en todo momento a la imaginación.

Las reglas para perfeccionar la memoria requiere de incluir a nuestro ámbito los siguientes elementos:

- **Colores:** Utilizar colores mejora la memoria.
- **Imaginación:** es la fuente de energía de la memoria, las áreas que abarca son:
- **Expansión:** cuanto más gigantescas y desmesuradas sean las imágenes mentales, mayor es su poder.
- **Contracción:** imaginar las cosas como extremadamente pequeñas, ayuda a recordar.
- **Absurdidad:** mientras más ridículas y estrafalarias sean las imágenes mayor será su relevancia.
- **Ritmo:** cuanto más ritmo y variaciones tengan las imágenes, mayor será el grado de penetración y permanencia.
- **Movimiento:** cuanto más ritmo y variaciones tengan las imágenes mayor será el grado de penetración y permanencia que tendrán.
- **Los cinco sentidos:** cuanto mayor sea la participación de todos los sentidos mayor será la facilidad para recordar.
- **Sexualidad:** es el impulso más fuerte que puede hacernos recordar un acontecimiento.

- **Secuencia y orden:** contribuyen a clasificar y estructurar las cosas para su fácil acceso.
- **Números:** son un apoyo para el punto anterior.
- **Dimensión:** aprovechar el hemisferio derecho para imaginar objetos en tres dimensiones.

Estos principios pueden ser aplicados a todo material que se emplee para el estudio o para la enseñanza, ya que dará énfasis a la información relevante y atraerá la atención visual del estudiante.

Actividad 17.- Qué aprendimos

Se realizarán comentarios de cada una de las actividades de la sesión resaltando la importancia de técnicas de relajación y atención, que les permitan estas en óptimas condiciones a lo largo de las sesiones de estudio.

Sesión 4

El resumen y los diagramas

OBJETIVO DE LA SESIÓN: *Conocer* qué es un resumen y diseñar diagramas.

A partir de esta sección se trabajará con estrategias de organización y reestructuración de información por ello se presentan en orden de acuerdo al nivel de habilidades que requiere. El Resumen es el inicio del desarrollo de *habilidades cognitivas*, y permite seleccionar la información que se presentará en diagramas.



Asimismo se presenta la información mínima para poder explicar en que consiste cada una de las estrategias. Tome en cuenta que no son estrategias separadas, al contrario cada una es una herramienta que necesita que las habilidades requeridas por la anterior se hayan desarrollado.

Actividad 18.- Ejercicio de mnemotecnia²²

Objetivo: crear una historia con las palabras del listado.

Instrucciones: Escribe una historia con las siguientes palabras:

Mapa	Guerra	Medalla	Calamar
Pensamiento	Gaviota	Colegio	Papel
Telescopio	Ceniza	Ceremonia	Avión

_____ Dobra _____ aquí _____

Has una relación de las palabras anteriores en el orden que aparecían en la lista.

²² Tomados de Gallardo. Op. Cit. 273 p.

Actividad 19.- Subrayado de texto

Instrucciones: Subraya el texto que se presenta a continuación, utiliza regla y color azul para marcar el texto. Una vez terminado el ejercicio se recogerán las hojas.

Finalmente se les mostrará con acetatos o Power point la hoja del texto ya subrayado. (ver anexo)

LOS CLIMAS TEMPLADOS.

A la zona templada, en la que nosotros vivimos, llegan alternativamente aire cálido tropical y aire frío polar que cuando entran en contacto forman borrascas. Estas borrascas, por efecto de la rotación de la tierra, se desplazan hacia el oeste.

Se dan en ella una gran variedad de climas. Todos estos climas tienen en común el hecho de que las estaciones se caracterizan por las temperaturas y no por las lluvias, como en los climas tropicales.

Uno de ellos es el clima mediterráneo, que se da en las regiones costeras a este mar, en California, en la costa central chilena, en el sur de África. Este clima se caracteriza por un largo verano cálido y seco y por un invierno de temperaturas suaves. Las lluvias son escasas y caen en los meses de primavera y otoño. Son lluvias irregulares y, a menudo, torrenciales.

En las zonas de clima mediterráneo la vegetación está constituida por bosques claros de encinas y pinos, extensas zonas cubiertas por manantiales espinosos y

aromáticos, el “maquis”. Y en los lugares muy áridos crece la estepa, que anuncia la proximidad del desierto.

En la fachada oeste de los continentes se da un clima que contrasta fuerte con el anterior, el clima oceánico. En las regiones que poseen este clima las temperaturas son suaves en invierno y en verano y oscilan poco a lo largo del año, por la influencia moderada del mar.

Las lluvias caen suavemente y son abundantes y regulares durante todo el año, aunque disminuyen algo en el mes de verano, entonces las nubes cargadas de humedad son atraídas algunas veces hacia el interior de los continentes, por las bajas presiones allí reinantes. Debido a la abundancia de las precipitaciones los ríos oceánicos son caudalosos y regulares.

El interior de los continentes no recibe la influencia suavizante del mar. Allí se da el clima continental. Este clima se caracteriza por la gran amplitud térmica. Los inviernos son muy fríos y secos. Cuando llega el verano el interior del continente se calienta, el aire cálido asciende y pasa a ocupar su lugar un aire más húmedo, procedente de los mares, que originan algunas lluvias²³.

²³ Texto tomado de la obra: Mundo y pueblos. Temas de geografía física y humana y de historia antigua y media. Ed. Taide. Barcelona, 1974.

Actividad 20.- Resumen y sus reglas

Indicaciones:

Esta actividad es continuación de la anterior, para su realización se leerá con el grupo la información del Resumen y Subrayado dejando claros cada uno de los puntos, si es necesario dé ejemplos.

Después de la lectura se entregará de manera indistinta a los alumnos una hoja del texto anterior con el propósito de que la lean y evalúen la hoja del compañero que les haya tocado, marcando con un color diferente al usado por su compañero el texto que a su parecer debe subrayarse basándose en los textos Resumen y Subrayado.

Para evaluar el subrayado realizado por los alumnos, presentará información del resumen y el subrayado. Para finalmente mostrarles le podrá presentar el texto en acetatos o diapositivas.

Resumen

Es destacar y redactar lo fundamental de un texto de manera breve y clara, resaltando las ideas principales, respetando su sentido y empleando las propias palabras del autor. Al utilizar nuestras palabras se convierte en síntesis.

Cómo se hace:

- Leer detenidamente el texto
- Una vez leído subrayar lo más importante, destacando las ideas principales.

- Reconstruir el texto.
- Leer el resumen para señalar detalles imprescindibles.
- Comprobar que las ideas básicas del resumen que has hecho coinciden con las del texto original.

Características

- Debe poseer una correcta estructura interna.
- Debe ser personal
- Su extensión no debe ser mayor a un tercio del texto sobre el que hace.
- Es breve, claro y entendible.

Ventajas

- Desarrolla la capacidad de expresión escrita
- Aumenta la capacidad de atención y concentración
- Refuerza la capacidad de organizar lógicamente un material
- Es un instrumento importante como repaso de lo estudiado²⁴.

²⁴ Tomados de Gallardo. Op. Cit. 242 – 245 pp.

El subrayado

- Técnica que permite descartar lo que es verdaderamente importante de un texto.
- Se hace siempre después de tener una idea global del texto, nunca en la primera lectura.
- Hay que leer el texto párrafo por párrafo, destacando en cada uno de ellos las ideas principales y secundarias de las que no lo son.
- Subrayar solo las palabras y expresiones fundamentales.
- Lo subrayado debe entenderse, tener sentido, aunque sea como un texto telegráfico. No subrayar nunca artículos, preposiciones o conjunciones. Si nombres o verbos.
- Cuando un párrafo entero es fundamental, no hace falta subrayarlo entero. Una raya vertical a la izquierda o a la derecha indica que todo es importante.
- Debe utilizarse sólo un color al subrayar. Si es rojo mejor y utiliza una regla al subrayar. Facilita el recuerdo.
- Evitar tachaduras y emborronamientos.
- Subrayar siempre por debajo de las palabras, evitando hacerlo por encima ya que no dejaría ver el contenido de lo que hacemos subrayando²⁵.

²⁵ Tomados de Gallardo. Op. Cit. 238 – 240 pp.

LOS CLIMAS TEMPLADOS

A la zona templada, en la que nosotros vivimos, llegan alternativamente aire cálido tropical y aire frío polar que cuando entran en contacto forman borrascas. Estas borrascas, por efecto de la rotación de la tierra, se desplazan hacia el oeste.

Se dan en ella una gran variedad de climas. Todos estos climas tienen en común el hecho de que las estaciones se caracterizan por las temperaturas y no por las lluvias, como en los climas tropicales.

Uno de ello es el clima mediterráneo, que se da en las regiones costeras a este mar, en California, en la costa central chilena, en el sur de África. Este clima se caracteriza por un largo verano cálido y seco y por un invierno de temperaturas suaves. Las lluvias son escasas y caen en los meses de primavera y otoño. Son lluvias irregulares y, a menudo, torrenciales.

En las zonas de clima mediterráneo la vegetación está constituida por bosques claros de encinas y pinos, extensas zonas cubiertas por manantiales espinosos y aromáticos, el “maquis”. Y en los lugares muy áridos crece la estepa, que anuncia la proximidad del desierto.

En la fachada oeste de los continentes se da un clima que contrasta fuerte con el anterior, el clima oceánico. En las regiones que poseen este clima las temperaturas son suaves en invierno y en verano y oscilan poco a lo largo del año, por la influencia moderada del mar.

Las lluvias caen suavemente y son abundantes y regulares durante todo el año, aunque disminuyen algo en el mes de verano, entonces las nubes cargadas de

humedad son atraídas algunas veces hacia el interior de los continentes, por las bajas presiones allí reinantes. Debido a la abundancia de las precipitaciones los ríos oceánicos son caudalosos y regulares.

El interior de los continentes no recibe la influencia suavizante del mar. Allí se da el clima continental. Este clima se caracteriza por la gran amplitud térmica. Los inviernos son muy fríos y secos. Cuando llega el verano el interior del continente se calienta, el aire cálido asciende y pasa a ocupar su lugar un aire más húmedo, procedente de los mares, que originan algunas lluvias²⁶.

²⁶ Texto tomado de la obra: Mundo y pueblos. Temas de geografía física y humana y de historia antigua y media. Ed. Taide. Barcelona, 1974.

Actividad 21.- Tipos de alumnos

Esta actividad servirá para dar un repaso de las dos actividades anteriores, diferenciando los ejercicios y comparando su subrayado con el de sus compañeros, haciendo el comentario que a pesar de contar con reglas para subrayar un texto cada uno ha desarrollado esta estrategia de modo diferente.

Se trabajará con el siguiente texto, empleando regla y color rojo para subrayar.

Tipos de alumno

La posmodernidad que tiene cosas positivas y otras peligrosas y negativas (no hay que condenarla en bloque), nos introdujo una expresión infeliz, o poco feliz, por extraviada, que se ha hecho muy popular entre los adolescentes: que todo vale, que todo es lo mismo, "se igual", y esto es lo que nos debe preocupar seriamente preocupa en la educación de los valores. Nos preocupa que los alumnos aprendan una buena palabra latina que ha sido envilecida por un uso restringido y negativo, discriminación. Discriminar vale tanto como cernir. Un cernidor es un discriminador, el que separa lo bueno de la porquería, el que distingue una cosa de otra.

La sabiduría judía dice en el Talmud que hay cuatro tipos de alumnos. Está el alumno esponja, que es el que chupa todo lo que le dan, indiscriminadamente. Esta el alumno embudo al que usted le empieza a dar conocimiento y él lo estrecha un poco, pero finalmente se le va todo por el tubo fino. El tercer tipo es el alumno colador, que se queda con la porquería y deja pasar lo bueno. El último tipo refiere a la actividad que se practica en el campo cuando se hace la cosecha

que lleva grano, rastrojo, hojitas. Todo se echa sobre una piel de vaca y cuando el viento viene se tira hacia arriba y el viento se lleva toda la paja y deja el grano. Ese es el alumno arnero, el que se queda con lo bueno.²⁷ La educación es promover alumnos arneros.

La enseñanza de los valores se atiene a lo encarnado, por eso el lema de Platón (parece un lema publicitario): "No al discurso, sí al ejemplo". Y efectivamente el docente tiene la gran responsabilidad porque es el "modelo" del muchacho.

El docente tiene tres o cuatro elementos a tener en cuenta para que haya llegada, pero primero tiene que tener conciencia de que es un modelo encarnado permanente y esto seduce mucho más, atrae mucho más. Séneca dice "Largo es el camino de los discursos breve el de los ejemplos", y esto nos lleva a concluir que tenemos que partir de ejemplos concretos.

²⁷ Tomado de Barcia, P. en http://www.educared.org.ar/vicaria/links_internos/foro03/foro03-c-t-valores.asp el 15 de mayo de 2008

Actividad 22.- **Gimnasia cerebral: Gateo cruzado.**

Objetivo: practicar la gimnasia cerebral como una forma de reactivación de energía.

Instrucciones:

- Procura una posición cómoda manteniendo una postura recta en la columna y apoyando los pies al piso.
- Cerrar por un momento los ojos y prestar atención a su respiración.
- Tomar aire y contar hasta diez; retener el aire en el interior y contar otra vez hasta diez.
- Exhalar el aire contando hasta diez y quedarse sin aire mientras cuenta hasta diez lentamente. Repetir la respiración diez veces.
- Los movimientos del “gateo cruzado” deben efectuarse como en cámara lenta.
- En posición de firme toque con el codo derecho (doblando el brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando la pierna). Regresar a la posición inicial.
- Con el codo izquierdo tocar la rodilla derecha lentamente. Regresar a la posición inicial.
- Realizar el ejercicio 10 veces con ambas piernas.

Beneficios:

- Ambos hemisferios cerebrales se activan y comunican.
- Facilita el balance de la actividad nerviosa
- Se forman más redes nerviosas.
- Prepara el cerebro para mayor nivel de razonamiento.
- Excelente para activar el funcionamiento mente – cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte o bailar²⁸.

²⁸ Tomado de Ibarra. Op. Cit. 69 p.

Actividad 23.- Diagramas

Objetivo: Diseñar un diagrama de alguno de los textos de la sesión.

Usos:

- Organizar jerárquicamente las ideas.
- Sintetizar el contenido de un texto.

Recursos materiales:

- Salón amplio y bien iluminado
- Lápices
- Hojas tamaño carta
- Suficientes marcadores de agua de varios colores
- Hojas de rotafolio

Duración:

- 15 min.

Tamaño del grupo:

- 30 personas

Disposición del grupo:

- En la primera etapa: individual
- En la segunda etapa: subgrupos de 4 a 5 personas
- Tercera etapa: grupal.

Instrucciones específicas:

- El profesor describirá cómo se realiza un esquema y sus tipos.

Desarrollo:

Primera etapa

- A cada alumnos se le entregará un sobre de diferentes colores al azar el cual contiene un texto.
- Los alumnos realizarán individualmente esquemas de diferentes clases

Segunda etapa

- Una vez elaborado el esquema, los alumnos con el mismo color se juntarán en grupo. Acto seguido, se les solicita que en cada una de las áreas demarcadas con los dobleces, describan por medio de gráficos (dibujos) sin palabras alguna, 8 eventos que por su importancia, expliquen por sí mismas, el por qué son los que son en el aquí y ahora. Para ello tienen 10 min.

Tercera etapa

- Los alumnos podrán darse cuenta de otras maneras de hacerlo
- Corregir cosas erróneas, que de manera individual sería más complicado²⁹.

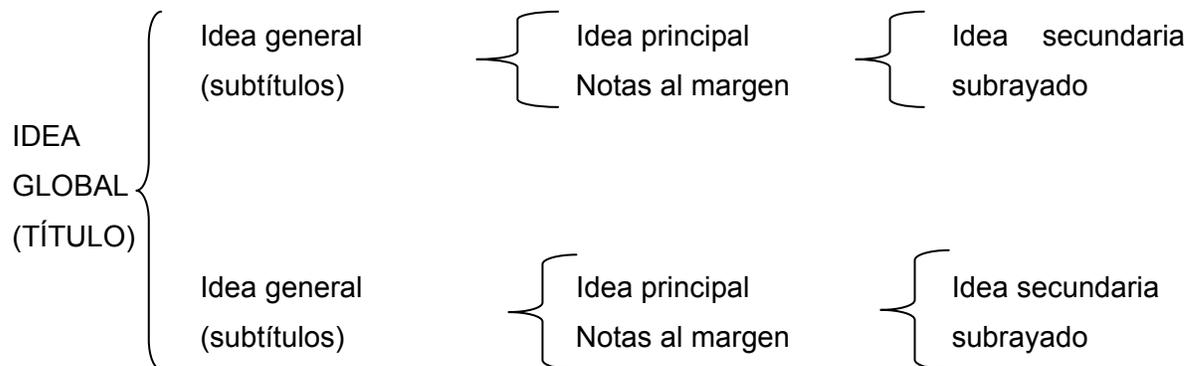
²⁹ Adaptación libre de Acevedo, A. (2005). "Aprender jugando 1, dinámicas vivenciales para la capacitación, docencia y consultoría" (2ª ed). México: Limusa.

Diagramas de llaves, arbóreos y de conceptos³⁰

Estos diagramas son una herramienta para organizar la información de modo jerárquico, estableciendo relaciones entre conceptos e ideas. Los diagramas de árbol se elaboran colocando la información de arriba abajo o viceversa.

Un diagrama de círculo de conceptos se estructuran tomando en cuenta que cada círculo es un concepto el cual debe escribirse dentro, para establecer las relaciones entre los conceptos se colocan unos círculos dentro de otros, diferenciándose por su tamaño. Los conceptos excluyentes se representan en círculos aparte.

Diagrama de llaves.

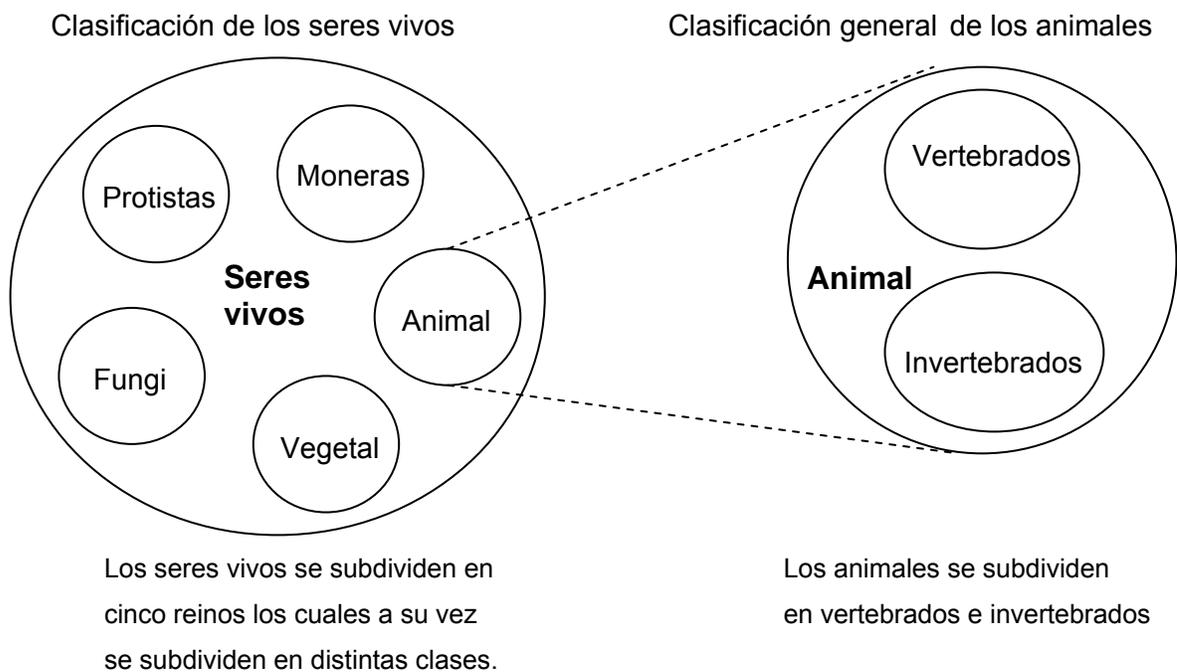


³⁰ Díaz – Barriga. Op. Cit.188-189 pp.

Diagramas de árbol³¹



Diagramas de círculos.



³¹ Díaz – Barriga. Op. Cit 189 – 190 pp.

Sesión 5

Mapa conceptual y cuadro sinóptico

OBJETIVO DE LA SESIÓN: *Aplicar* los elementos de mnemotecnia en la elaboración de mapas conceptuales y cuadros sinópticos.

Una vez trabajado el subrayado de un texto donde se desarrolla la habilidad de seleccionar y discriminar la información que es relevante. Debe repasar los principios de la mnemotecnia para poderlos aplicar en los siguientes ejercicios, ya que esto permitirá enfatizar los conceptos clave de las ideas secundarias, permitiendo que al estudiar la vista se centre en esa información.

En la primera actividad se solicita que se elabore un cuadro sinóptico para lo cual no se da mayor información. Se pretende que cada alumno realice la actividad con los conocimientos que posee.

Existe mucha confusión al identificar cada una de las estrategias debido a los diversos niveles educativos son nombrados indistintamente. Al terminar la primera actividad explique qué es un cuadro sinóptico, y muestre los ejemplos que están en el manual para que reconozcan si los cuadros que realizaron corresponden a la actividad solicitada.

Actividad 24.- Un cuadro de intolerancia³²

Objetivo: Diseñar un cuadro sinóptico basado en sus conocimientos previos.

Uso:

- Reflexionar situaciones de intolerancia que ocurren en el entorno próximo.
- Organizar las ideas del grupo relacionadas con la intolerancia.

Material:

- Lápices
- Regla

Disposición del grupo:

- En equipos de 6 personas.

Instrucciones:

- Entre los integrantes de los equipos deberán encuestarse para llenar el cuadro de tareas que realizan en casa. (5 minutos).
- Realizar un cuadro con sus comentarios a cerca de los resultados de sus encuestas, la forma de repartirse las tareas, cuáles son las actividades que realizan los hombres y cuáles las mujeres. (5 minutos)
- Presentar sus cuadros al grupo. (10 minutos).

³² Adaptación libre de Quesada, R. (2007). Ejercicios para elaborar resúmenes y cuadros sinópticos. Limusa: México.33–36 pp.

Cuadro de tareas

Nombre: _____ Edad: _____

Instrucciones: En ésta página elabora un cuadro sinóptico simple que contenga las respuestas de tu compañero.

Cuadro sinóptico simple³³

Permite organizar la información de uno o varios temas relacionados. Son bidimensional y estructurados por filas y columnas. Pueden contener conceptos, procedimientos, observaciones, descripciones, explicaciones, procesos y principios.

Para la elaboración de un cuadro sinóptico simple basta con identificar el tema central, los conceptos e ideas que se colocarán en el cuadro. Se debe analizar la distribución de la información, el empleo de señalizaciones (manejo de mayúsculas, colores, cursivas, etc.) y las reglas de escritura.

Cuadro sinóptico simple

	Capacidad	Duración de almacenaje	Modo de almacenaje	Pérdida de la información
Memoria sensorial	Grande o ilimitada	Breve (1/2 segundo para información visual)	Exacto y sensorial	Por desvanecimiento temporal
Memoria a corto plazo	Limitada	Relativa (18 segundos sin repaso de la información)	Repetición y repaso del material	Por falta de repaso del material o por desplazamiento de nueva información
Memoria a largo plazo	Ilimitada	Permanente	Organizado y significativo	Por fallas en la recuperación o interferencia de otra información

³³ Díaz – Barriga. Op. Cit. 183 – 185 p.

Cuadro sinóptico de doble columna³⁴

Causas y consecuencias del movimiento mexicano de independencia

	Causas	Consecuencias
Económicas		
Políticas		
Sociales		

³⁴ Díaz – Barriga. Op. Cit. 185 p.

Actividad 25.- Elaborando un cuadro sinóptico

Instrucciones: a continuación encontrarás un texto acerca de los sueños, lee con atención subraya y elabora un cuadro sinóptico.

La observación de los animales durmiendo en el zoológico, mediante el empleo de la cámara de televisión de rayos infrarrojos, nos ha facilitado el conocimiento de cosas de las que podemos sacar importantes conclusiones. Los científicos sentados junto al receptor en la habitación próxima tuvieron la impresión de que los animales eran asustados frecuentemente durante la noche por angustiosas pesadillas.

Gracias a los perros, el animal que con más frecuencia podemos observar mientras duerme, sabemos que en ocasiones se agita, se lame y saliva como si estuviera comiendo un trozo de su manjar preferido; en otras ocasiones gruñe, ladra y agita el rabo y las patas en el aire como si participara en una cacería. Frecuentemente levantan las orejas o se comportan de un modo que lleva a pensar que están haciendo el cato de amor. Sus ladridos siempre suenan como si vinieran de lejos y esto se debe a que el perro dormido casi no abre el hocico.

En los gatos, debido a su carácter poco dado a demostrar sus sentimientos, los signos externos de sus ensueños son más raros, lo mismo que sus reacciones. Sin embargo, se ha podido observar que a veces, mientras duermen, ronronean, bufan y sacan las uñas.

Disponemos de dos medios para establecer con seguridad si un animal sueña o no: el primero consiste en registrar su actividad cerebral mediante el

electroencefalógrafo, que recoge, durante el dormir, impresiones muy distintas según el observado esté soñando o durmiendo profundamente. En vela el registro también es distinto. El segundo método es la observación de los movimientos del globo ocular, que también puede ser registrado electrónicamente. Los investigadores oníricos han observado que cuando un hombre dormido sueña, sus globos oculares se mueven bajo los párpados cerrados, van animadamente de un lado para otro, como si el soñador se encontrara frente a una pantalla de televisión.

Esos movimientos oculares se dan igualmente en los animales superiores cuando ensueñan, durante la llamada fase REM (del inglés rapid eye movement). Esto se considera como indicio seguro, irrefutable, de que también estos animales están viviendo en esos momentos en su fantasía, totalmente ajena a la realidad, dramáticos acontecimientos.

En el ser humano el juego nocturno entre el dormir y el ensoñar se desarrolla del siguiente modo: inmediatamente después de presentarse los primeros síntomas de adormecimiento, comienza una pausa de dormir profundo que dura entre los cincuenta y setenta minutos. La siguiente fase de ensueños que dura, aproximadamente, unos veinte minutos. Esto se va repitiendo en el transcurrir de la noche a un ritmo de ochenta o noventa minutos³⁵.

³⁵ Fragmento tomado de Quesada. Op. Cit. 33 – 36 pp.

Actividad 26.- Para explicar los mapas conceptuales

Objetivo: Distinguir la diferencia entre un concepto y una palabra enlace.

Instrucciones: este ejercicio esta a cargo del instructor. Dará cada una de las indicaciones para que los alumnos las sigan, deberá estar al pendiente de la participación de todos los alumnos.

Desarrollo:

- Pida a los alumnos que cierren los ojos y pregunte si ven alguna imagen mental cuando se nombran palabras conocidas, como perro, silla, hierba, etc. Al principio utilice nombre de objetos.
- Una vez que respondan, escriba cada una de las palabras en el pizarrón.
- Después siga con nombres de actividades, como llover, saltar, coser, etc. Pídales que den más ejemplos y escríbalos en el pizarrón.
- Presente una palabra concepto por ejemplo “escritura” y explique que un concepto es una palabra que se emplea para designar cierta “ imagen” de un objeto o acontecimiento.
- Repase algunas de las palabras que se escribieron en el pizarrón, pregunte si todas ellas son conceptos y si todas ellas hacen que aparezca en su mente una imagen.

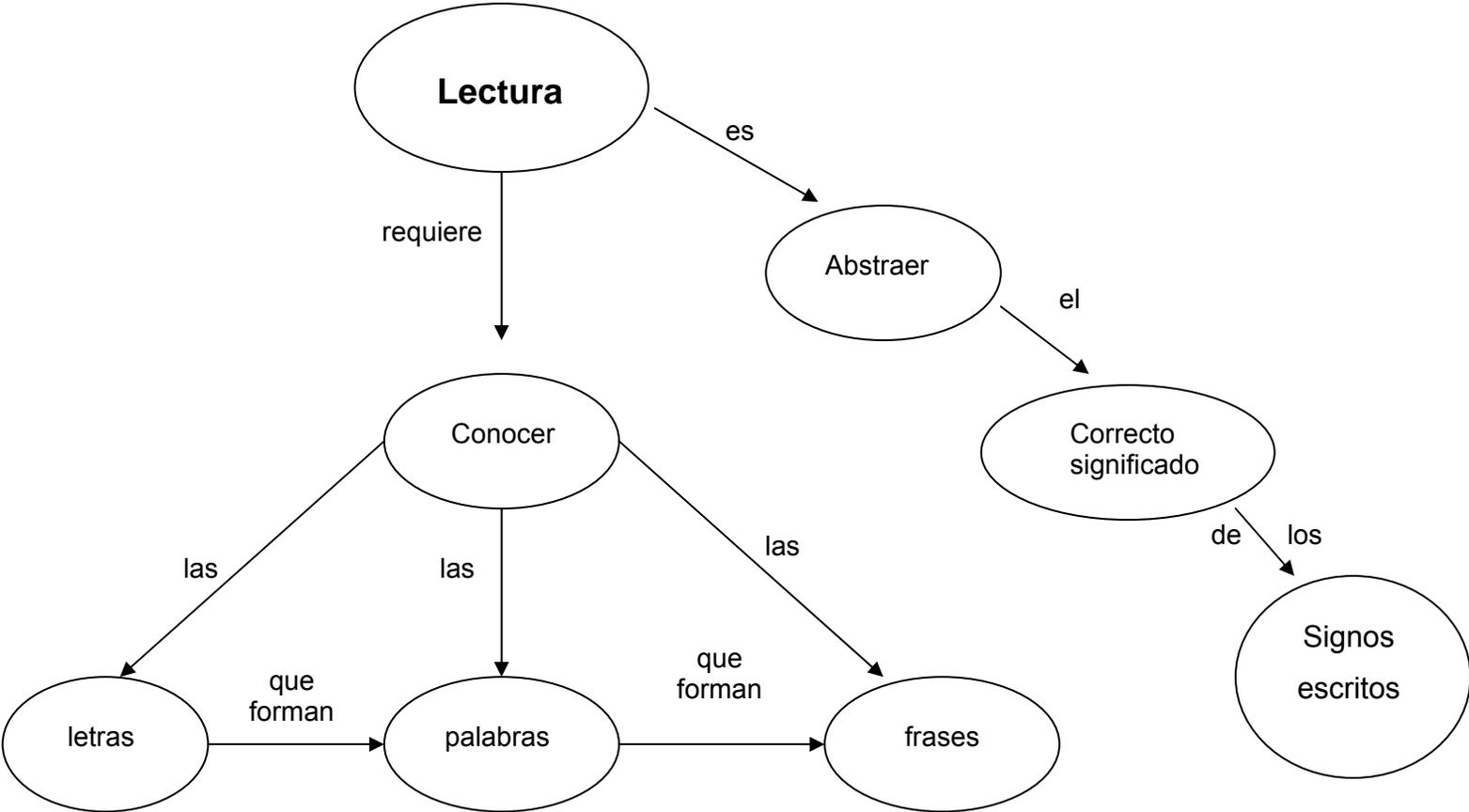
- Escriba en el pizarrón palabras como es, son, cuando, que, entonces, etc., y pregunte si estas palabras hacen que aparezcan algún tipo de imágenes.
- Explique que estas no son conceptos, sino palabras de enlace que utilizamos para unir los términos conceptuales en frases que tengan un significado especial.
- Con la participación de los alumnos forme frases cortas con los conceptos y palabras enlace que se encuentran escritas en el pizarrón.
- De una breve definición de *mapa conceptual* y pida al grupo que exprese las diferencias entre éste y un cuadro sinóptico³⁶.

Mapas conceptuales

Se conforma por conceptos, proposiciones y palabras enlace. Los conceptos se clasifican en: supraordinarios (incluyen a otros), coordinados (los que se encuentran en un mismo nivel) y subordinados (incluidos en otros). Los conceptos se colocan en elipses u óvalos y las palabras que los enlazan se colocan en líneas.

Las redes conceptuales al igual que los anteriores facilitan la organización de conceptos diferenciándose en su estructura, ya que la red conceptual tiene una representación gráfica de “araña” o en cadena.

³⁶ Tomado de González, V. (2001). Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Pax: México. 55 – 56 p.p.



Actividad 27.- Elaborar un mapa conceptual

Objetivo: Elaborar un mapa conceptual tomando en cuenta la jerarquía de los conceptos.

Usos:

- Sistematizar la información.
- Relacionar conceptos dando una conexión significativa.

Material:

- Lista de conceptos
- Hoja de trabajo
- Lápices
- Colores

Desarrollo:

- Abrir el manual del alumno en la hoja con conceptos, que estén relacionados entre sí y ordenados de los más generales a los específicos.
- Construir un mapa conceptual con algunos de los conceptos anteriores. (5 minutos).
- Preguntar si pueden unir los demás conceptos relacionándolos entre sí.

- Una vez terminados los mapas conceptuales agregue cinco palabras más y pida que las integren. (3 minutos)
- Forme equipos de cinco personas para que comparen sus trabajos. (7 minutos)
- Dedicar 5 minutos a destacar los rasgos positivos de los mapas conceptuales elaborados³⁷.

Lista de conceptos presentados en el manual del alumno.

³⁷ Tomado de González Op. Cit. 55-56 pp.

Sesión 6

Aprendiendo con música y mapa mental.

OBJETIVO DE LA SESIÓN: *Conocer* el efecto de la música al realizar una actividad como el estudio y elaborar mapas mentales.

Esta sesión representa el final del desarrollo de estrategias de estudio por lo que debió haber quedado claro cada una de las estrategias, siendo el alumno capaz de identificarlas y aplicarlas de acuerdo a sus necesidades. Como ya se mencionó en cada estrategia se requiere de habilidades cognoscitivas, cada una representa un aumento gradual en la complejidad y abstracción de la información.

No se puede dejar fuera un factor presente en la vida actual del estudiante, la música es un elemento que algunos de ellos emplean al estudiar, sin pensar en que ésta puede servir de distractor. Por ello se aplicarán técnicas que les permitan ser concientes de esa influencia, no se trata de imponer el tipo de música ideal para estudiar, sino de que cada uno identifique la música que le ayuda a concentrarse y lo aplique en sus sesiones de estudio.



Actividad 28.- Poner música al inicio de la clase

Objetivo: *crear un ambiente de tranquilidad.*

Instrucciones:

- Poner música clásica, puede ser de Vivaldi por ejemplo.
- Iniciar con las demás actividades de la sesión sin interrumpir la música hasta la actividad 4 donde se requiere hacer el cambio para fines de la actividad.

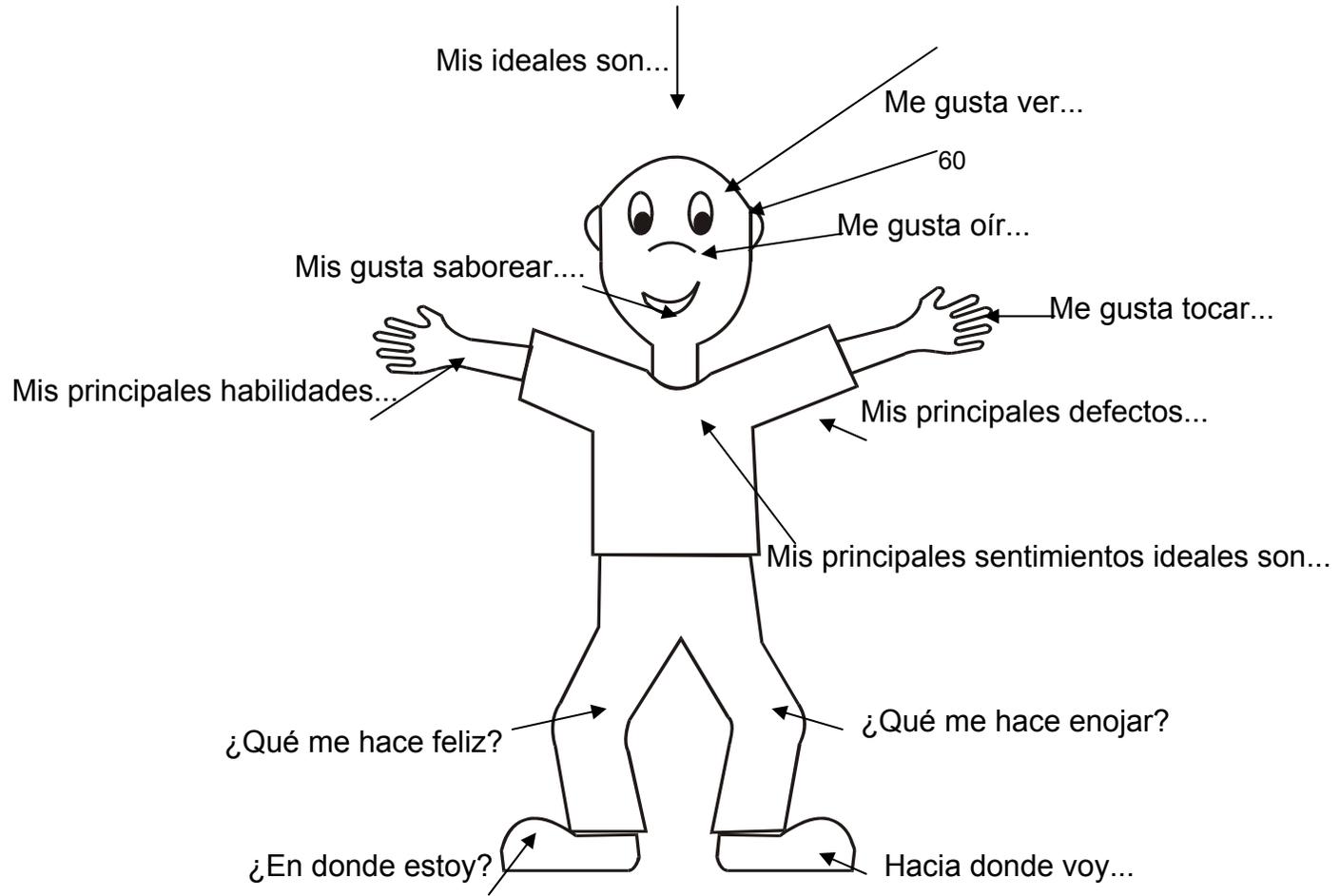
Actividad 29.- Como soy³⁸...

Objetivo: *Describirse en el mapa mental.*

Instrucciones: a continuación se encuentra una imagen que te representa, deberás completar cada uno de los rasgos que aparecen en las flechas, no olvides emplear los principios de la mnemotecnia.

³⁸ Tomado de Silva, T. (2008) en www.inteligencianet.com el 3 de mayo de 2008

Cómo soy...



Mapas Mentales

Para hacer un mapa mental se comienza en el centro de la página colocando la idea principal en un círculo u óvalo y se va escribiendo hacia fuera siguiendo el sentido de las manecillas del reloj, produciendo una estructura creciente compuesta de palabras completas o abreviadas e imágenes.

Podemos hacer un mapa mental para:

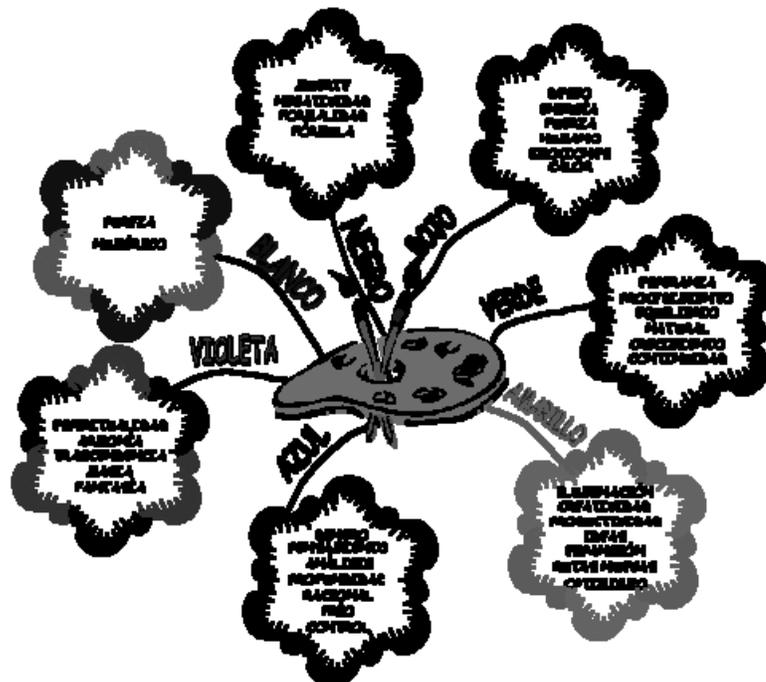
- Organizar un tema: logrando un aprendizaje más profundo.
- Integrar viejo y nuevo conocimiento
- Repasar y prepararse para exámenes
- Tomar apuntes
- Ubicar nuevas ideas en una estructura
- Para organizar una lluvia de ideas
- Comunicar ideas complejas de forma más sencilla.

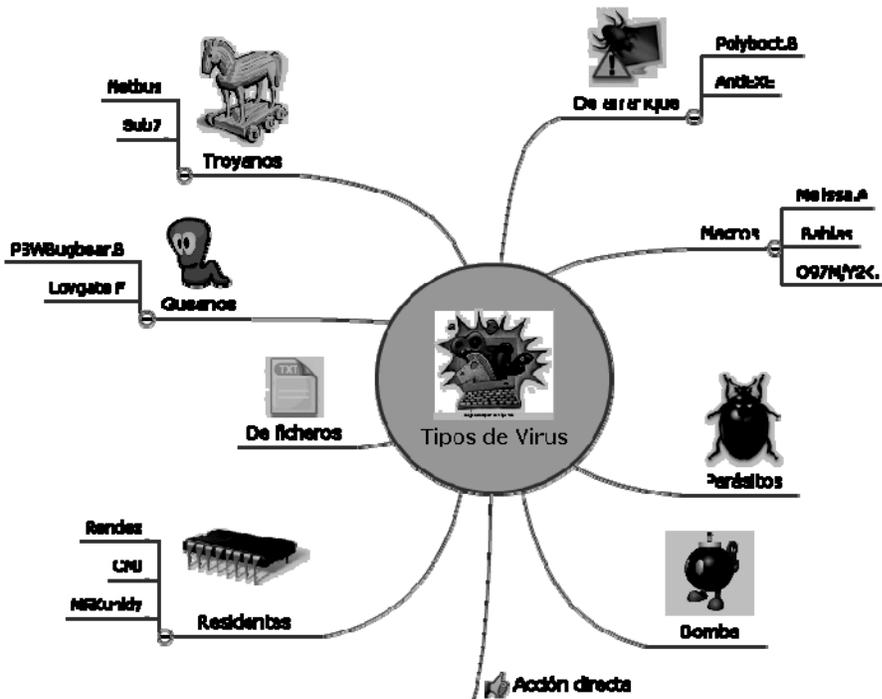
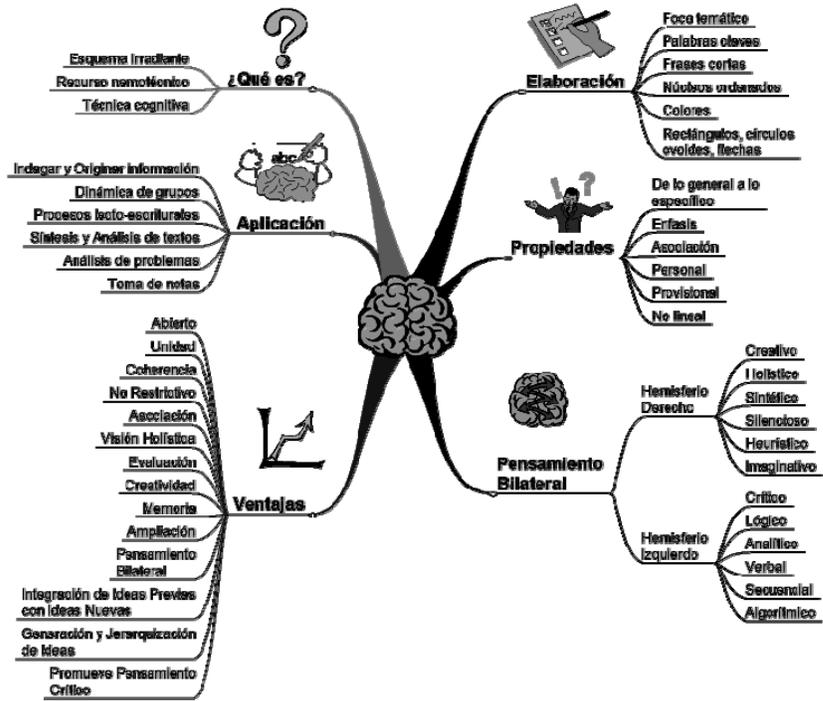
Cómo elaborarlos.

- Como en cualquier otra estrategia cognoscitiva es necesario leer completamente la información con la que se cuenta.

- Después se deben seleccionar las palabras clave y pensar la forma en que la representaremos con letra o imágenes.
- Escribir el tema o símbolo principal en el centro de la hoja.
- Los temas principales se escriben en mayúsculas.
- Escribir los otros conceptos o imágenes alrededor del centro siguiendo el movimiento de las manecillas del reloj.
- Usar diferentes colores para organizar la información.

Para mayor claridad en la gama de mapas que se pueden realizar con creatividad puede mostrar en acetatos los siguientes mapas mentales, tomados del buscador de imágenes de www.google.com “mapa mental”:





Actividad 30.- **Conflicto cognitivo**

Objetivo: *Expresar lo que le provoca la música que escuchan.*

Usos:

- Identificar las sensaciones producidas por la música.

Recursos Materiales:

- Un salón amplio.
- Hojas blancas
- Colores
- Grabadora
- Discos

Duración:

- 15 min.

Tamaño de grupo:

- Diez personas mínimo.

Disposición del grupo:

- En pupitres

Desarrollo:

- Se entregarán 4 hojas blancas a cada alumno y se les pedirá que tengan a la mano colores.

- Se les indicará que escuchen la música que esta puesta desde el inicio de la sesión y expresen con dibujos o palabras cómo los hace sentir. Tiempo 2 minutos.
- Se cambiará el tipo de música puede ser un rock y se les pide que en otra hoja expresen lo que sienten. Tiempo 2 minutos.
- Poner música pop y dar la misma indicación de expresar pero ahora sólo en palabras. Tiempo 2 minutos.
- Cambiar a música tropical y pedirles que tomen el dictado de las siguientes palabras: corazón, camuflajear, contraindicación, subrayar, palabras, investigación, conciencia, institución, autoimagen, atención. (2 min.)
- Comentar los dibujos, cómo se sintieron a lo largo del ejercicio, cómo les fue más fácil trabajar.
- Hacer mención de los efectos de la música en el aprendizaje.

Aprender con música

Lo primero que desarrollamos es el oído. Desde que estamos en el vientre materno podemos responder a los fonemas o notas. Es por eso que se recomienda seleccionar el tipo de música que se escuchará durante el embarazo, se aconseja a Mozart por las vibraciones rítmicas y armónicas.

El oído es uno de los sentidos más importantes porque a través de él entran las vibraciones al cerebro, acción crucial para el aprendizaje.

Escuchar música con volumen exagerado daña el oído, y el ruido llega a producir efectos psicológicos nocivos, vuelve a las personas insociables, predispone a la ira, genera comportamientos agresivos.

La música barroca o gregoriana crea condiciones armónicas, incrementa la productividad y predispone para el aprendizaje, pues tiene el ritmo de 70 golpes que equivalen al latido del corazón tranquilo y en reposo, relaja el cerebro manteniéndolo alerta.

Actividad 32.- Ejercicio de memoria visual³⁹

Objetivo: *practicar* su memoria visual.

Instrucciones: Dedicar 2 minutos a observar las siguientes figuras. Después pasa la página y escribe todas las palabras que recuerdes:



Da la vuelta a la hoja y escribe el nombre de las figuras que te acuerdes.

³⁹ Tomados de Gallardo. Op. Cit.

Actividad 33.- Conclusiones del taller

Objetivo: *discutir* si pudieron desarrollar nuevas estrategias de estudio.

Como parte de la evaluación del taller los alumnos redactarán en una hoja blanca cómo se sintieron en el curso, si les fue útil, propuestas para trabajar, si pudieron fortalecer las áreas en las que salieron bajos en el cuestionario de la primera sesión.

Pida a los alumnos que hojeen su manual para ver el trabajo realizado durante el taller y dígales que ese esfuerzo les ayudará a lo largo de sus estudios.

Realice un pequeño convivio para cerrar las actividades del curso.

Bibliografía

1974. Mundo y pueblos. Temas de geografía física y humana y de historia antigua y media. Taide: Barcelona.

Acevedo, A. 2005. Aprender jugando 3, dinámicas vivenciales para la capacitación, docencia y consultoría (2ª ed). México: Limusa. 235-236 pp.

Ander-Egg, E. 1999. Diccionario de pedagogía (2ª ed). Magisterio del Río de Plata: Argentina.

Bisquerra, R. A. (1996). Orígenes y Desarrollo de la Orientación y la Tutoría. Barcelona Narcea.

Bisquerra, R. A. (1998). Modelos de orientación e Intervención Psicopedagógica. Barcelona: Praxis.

Buzan, T. (1996). *El Libro de los Mapas mentales*. España, Barcelona: Ediciones Urano.

Delors, J. (2005). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. Ediciones UNESCO.

Díaz-Barriga, F. y Hernández, G. (2005). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista (2ª ed.). México: McGraw – Hill.

Gallardo, B. G. et al (2000). Estrategias de aprendizaje, un programa de intervención para ESO y EPA. Secretaria General Técnica: Madrid.

García, F. (1998). La tesis y el trabajo de tesis: recomendaciones metodológicas para la elaboración de trabajos de tesis. (2ª ed.). México: Spanta.

Hernández, R. (1991). Metodología de la Investigación. México: McGraw–Hill.

Hoffman, L. Et al., 1996. Desarrollo intelectual en la juventud y mediana edad. Cap.17 en Psicología del desarrollo hoy. Volumen Z. Mc Graw – Hill: España.

Ibarra, L.Ma. (2001) Aprender mejor con gimnasia cerebral. Garnik: México.

Mora, J. A. (1991). Acción Tutoría y Orientación Educativa. Madrid: Narcea Ediciones.

Rojas, R. (1997). Investigación – Acción en el Aula, enseñanza–aprendizaje de la metodología. (4ª ed.). México: Plaza y Valdés.

Stake, R. E. (1999). Investigación con estudio de casos. (2ª ed.). Madrid: Morata.

Vélez de Medrano, C. U. (1998/2002). Orientación e Intervención Psicopedagógica (2ªEdición). Malaga: Aljibe Ediciones.

Bibliografía virtual.

<http://www.monografias.com/trabajos12/flucro/flucro.shtml> obtenido el 15 de abril de 2007

http://bachillersiglo21.mx.tripod.com/bachiller_siglo21/id4.html obtenido el 20 de abril de 2007

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lid/bonilla_h_s/capitulo3.pdf obtenido el 5 de mayo de 2007

<http://www.fpolar.org.ve/poggioli/poggio03.htm> obtenido el 13 de abril de 2007

<http://www.fpolar.org.ve/poggioli/poggio03.htm> obtenido el 9 de abril de 2008

<http://www.inegi.gob.mx> obtenido el 16 de junio de 2007

<http://www.marinillo.com/Documentos/Proyectos/EJECUCION%20DE%20PROYE CTOS%20DE%20INGENIERIA.doc> obtenido el 5 de mayo de 2007

<http://www.monografias.com/trabajos16/recoleccion-datos/recoleccion-datos.shtml> obtenido el 29 de julio de 2007

<http://www.profesormolina.com.ar/mismaterias/estrategias/index.htm> obtenido el 4 de junio de 2007

<http://www.remo.ws/revista/n4/n4-robles.htm> obtenido el 5 de abril de 2007

<http://www.studygs.net/espanol/> obtenido el 25 de mayo de 2007

http://www.umce.cl/~cipumce/cuadernos/facultad_de_historia/tecnologia_educativa/cuaderno_03/glosario_letrae.htm obtenido el 30 de julio de 2007

<http://www2.uiah.fi/projects/metodi/262.htm#vaphav> obtenido el 30 de julio de 2007

Poggioli, L. Estrategias de estudio y ayudas anexas. Obtenido el 5 de diciembre de 2007 en <http://images.google.com.mx>



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Acatlán

Taller de estrategias de estudio



Manual del estudiante

Realizado por: Verónica Nieto Zamora

Presentación.

Se considera que es importante realizar un plan de vida para que los alumnos puedan entender los factores que intervienen en su aprendizaje por insignificantes que les puedan parecer y también que conozcan técnicas para relajarse y prepararse a estudiar.

Es importante hacer de su conocimiento que las técnicas y textos pueden ser modificados por otros que conozca o consideren adecuados para la licenciatura de medicina, sin que por ello se modifique el objetivo central del taller.

Este manual cuenta con los formatos necesarios para trabajar las actividades que solicite el instructor.

Objetivos

General:

- Proporcionar estrategias de estudio a los alumnos de primer ingreso con el fin de apoyar su rendimiento académico.

Específicos:

- Definir que son las estrategias de aprendizaje.
- Resaltar la importancia de la organización al estudiar.
- Enseñar estrategias para sintetizar la información a estudiar.
- Mostrar técnicas que le ayuden a relajarse y prepararse para estudiar.

Sesión 1

Qué son las estrategias de estudio

OBJETIVO DE LA SESIÓN: Describir qué son las estrategias de aprendizaje.

Actividad 2.- Técnica: Entrevista Colectiva

Objetivo: Expresar las expectativas y temores respecto al taller.

Temores y expectativas del grupo

Nombre: _____ Edad: _____

Temores	Expectativas

Actividad 3.- Cuestionario “Estrategias de estudio”

Nombre: _____ Edad: _____

INSTRUCCIONES: lee con atención el siguiente cuestionario y contesta lo más sinceramente posible. Con color rojo marca con una X la respuesta que consideres más adecuada; recuerda que la V significa Verdadero, la F significa Falso y AV significa Algunas Veces.

(AA)

1. He sentido la necesidad de mejorar mi rendimiento escolar.	V	F	AV
2. Tengo la disposición para aprender técnicas y estrategias que me ayuden a mejorar mi rendimiento académico.	V	F	AV
3. En la escuela cumplo con los plazos establecidos y las actividades.	V	F	AV
4. Participo activamente en las actividades escolares.	V	F	AV

(FA)

5. Cuando estudio lo hago en un lugar fijo.	V	F	AV
6. En el lugar donde estudio no hay ruidos y puedo concentrarme.	V	F	AV
7. Cuando estudio tengo a la mano todo lo que puedo necesitar.	V	F	AV
8. Tengo bien ordenado el lugar de estudio.	V	F	AV

(OE)

9. Soy constante, estudio diariamente.	V	F	AV
10. Estudio de acuerdo con la dificultad de cada materia.	V	F	AV
11. Programo y respeto mi tiempo para estudiar.	V	F	AV
12. Tomo nota de las explicaciones del profesor en cualquier materia.	V	F	AV
13. Tengo ordenados mis apuntes y les entiendo.	V	F	AV
14. Utilizo la “agenda” para organizar mis actividades	V	F	AV

(MCC)

15. Cuando leo un texto tengo un método específico para comprender mejor el contenido.	V	F	AV
16. Realizo una prelectura (lectura rápida) antes de leer cualquier texto.	V	F	AV

17. Cuando realizo la lectura comprensiva me hago preguntas como: quién, cuándo, dónde, qué, etc.; para entender mejor el contenido.	V	F	AV
18. En un texto, anoto las ideas principales en el margen izquierdo o derecho de cada párrafo.	V	F	AV
19. Las ideas principales que señalé las utilizo posteriormente para hacer esquemas, resúmenes o mapas conceptuales.	V	F	AV
20. Subrayo diferenciando las ideas principales de las ideas secundarias.	V	F	AV

(CL)

21. Logro encontrar lo más importante de un tema sin dificultad.	V	F	AV
22. Obtengo sin dificultad las ideas principales de las ideas secundarias de un texto.	V	F	AV
23. Cuando leo comprendo la información que se presenta.	V	F	AV
24. Hago uso del diccionario cuando no sé el significado de alguna palabra.	V	F	AV
25. Al terminar de estudiar me hago preguntas para saber qué tanto aprendí y observar lo que me falta.	V	F	AV
26. Cuando leo, me planteo preguntas para comprender mejor la lectura.	V	F	AV

(EE)

27. Conozco diferentes tipos de esquemas.	V	F	AV
28. Sé elaborar por lo menos dos tipos de esquemas.	V	F	AV
29. Elaboro esquemas de los temas que tengo que estudiar.	V	F	AV
30. Para realizar los esquemas utilizo el subrayado y las notas al margen.	V	F	AV
31. Organizo la información por orden de importancia para realizar el esquema sin dificultad.	V	F	AV
32. Utilizo los esquemas que hago para repasar y memorizar lo que tengo que estudiar, economizando tiempo y esfuerzo.	V	F	AV

(ER)

33. Sé elaborar resúmenes de los temas que se me presentan.	V	F	AV
34. Logro extraer las ideas más importantes para realizar un resumen.	V	F	AV
35. Por lo regular hago resúmenes de los contenidos que tengo que estudiar.	V	F	AV
36. Utilizo las notas al margen y el subrayado que realicé anteriormente para elaborar resúmenes.	V	F	AV
37. No me cuesta trabajo quitar la “paja” del texto.	V	F	AV
38. Utilizo los resúmenes que hago para repasar y memorizar lo que tengo que estudiar, economizando tiempo y esfuerzo.	V	F	AV

(EMC)

39. Sé elaborar los mapas conceptuales para estudiar.	V	F	AV
40. Sé ordenar jerárquicamente la información de un texto de estudio para realizar un mapa conceptual.	V	F	AV
41. Conozco la estructura de los mapas conceptuales.	V	F	AV
42. Puedo diferenciar un concepto de una proposición.	V	F	AV
43. Puedo encontrar las palabras claves del texto.	V	F	AV
44. Utilizo los mapas conceptuales que hago para repasar y memorizar lo que tengo que estudiar, economizando tiempo y esfuerzo.	V	F	AV

(M)

45. Conozco algunos aspectos de la memoria que me ayudan a recordar más fácilmente lo que estudio.	V	F	AV
46. Aplico mis cinco sentidos cuando voy a memorizar algo.	V	F	AV
47. Sé algunas técnicas de memorización que me son útiles.	V	F	AV
48. Cuando quiero aprender algo lo relaciono con imágenes que me facilitan su aprendizaje.	V	F	AV

(ATC)

49. Es sencillo poner atención cuando estudio.	V	F	AV
50. En clase logro poner atención al profesor sin dificultad.	V	F	AV
51. Me relajo para poder concentrarme.	V	F	AV
52. Me concentro en lo que estudio con facilidad.	V	F	AV

(MGE)

53. Utilizo un método de estudio para realizar mis tareas.	V	F	AV
54. Cuando inicio una actividad suelo establecer metas de aprendizaje.	V	F	AV
55. Sé relacionar los conocimientos que aprendí con anterioridad con los de un tema nuevo.	V	F	AV
56. Distingo con claridad cuando un contenido nuevo lo he aprendido o no.	V	F	AV
57. Cuando estudio algún tema busco mis propios ejemplos para asegurarme que lo aprendí.	V	F	AV
58. Cuando estudio trato de explicar con mis propias palabras los puntos más importantes de lo que leí.	V	F	AV
59. Al terminar de leer lo que estoy estudiando saco mis propias conclusiones.	V	F	AV
60. Cada vez que aprendo algo nuevo le doy un sentido y aplicación en diferentes situaciones.	V	F	AV

(AR)

61. Me propongo metas que me ayuden a tener mejor éxito en mis estudios.	V	F	AV
62. Planteo actividades para cumplir las metas que me propuse.	V	F	AV
63. Cumpló las metas que me propuse.	V	F	AV
64. Cuando no obtengo los resultados deseados observo que fue lo que no me resultó para seguir llevándolo a la práctica.	V	F	AV
65. Cuando no obtengo los resultados deseados observo que fue lo que no me resultó para cambiar la estrategia.	V	F	AV
66. Obtengo los resultados que me propongo con relación a mis estudios.	V	F	AV

(SI)

67. Sigo las instrucciones que me dan cuando tengo que realizar una actividad de aprendizaje sin equivocarme.	V	F	AV
68. Antes de realizar una tarea verifico que la he entendido bien.	V	F	AV
69. Conozco estrategias que me permiten revisar y conocer con claridad los avances que tengo en mi aprendizaje.	V	F	AV
70. Aplico nuevas estrategias cuando tengo dificultad para aprender.	V	F	AV

(AC)

71. Cuando trabajo en equipo expreso mis ideas y escucho las de los demás.	V	F	AV
72. Discuto y negocio con otros mis ideas	V	F	AV
73. Acepto e integro a mi aprendizaje las ideas de otros.	V	F	AV
74. El trabajo en equipo me permite participar activamente.	V	F	AV

Instrucciones finales: Una vez que termines de contestar el cuestionario obtén los totales mediante la suma de tus respuestas Verdaderas, la suma de tus respuestas Falsas y la suma de tus respuestas Algunas Veces. Anótalos en recuadro donde aparece la palabra Totales.

Total de respuestas	V	F	AV
Totales:			

La siguiente tabla te puede dar una idea del rango donde se inserta el número de la suma de tus respuestas Verdaderas, subráyalo con color rojo:

- De 0 a 37** Necesita reestructurar estrategias.
De 38 a 55 Necesita reestructurar sólo algunas áreas.
De 56 a 74 No necesita reestructurar, pero desea mejorar.

Revisa todos los reactivos donde respondiste con Falso y Algunas Veces. Anótalos en la siguiente tabla en los espacios que corresponden a las 14 áreas que maneja el cuestionario:

ÁREAS			NÚM. DEL REACTIVO FALSO O AV	
I	AA	(Consta de 4 reactivos)		
II	FA	(Consta de 4 reactivos)		
III	OE	(Consta de 6 reactivos)		
IV	MCC	(Consta de 6 reactivos)		
V	CL	(Consta de 6 reactivos)		
VI	EE	(Consta de 6 reactivos)		
VII	ER	(Consta de 6 reactivos)		
VIII	EMC	(Consta de 6 reactivos)		
IX	M	(Consta de 4 reactivos)		
X	AT/C	(Consta de 4 reactivos)		
XI	MGE	(Consta de 8 reactivos)		
XII	AR	(Consta de 6 reactivos)		
XIII	SI	(Consta de 4 reactivos)		
XIV	AC	(Consta de 4 reactivos)		

Tomando en cuenta el número de reactivos de cada área ¿cuál de ellas tiene 50 por ciento o más respuestas Falsas y/o de respuestas Algunas Veces (AV)?

Anota en la siguiente tabla marcando con una X las áreas que lo tengan, porque en éstas debes poner mayor atención y mejorar.

ÁREAS		X
I	ACTITUD ANTE EL APRENDIZAJE (AA) (2 ó +)	
II	FACTORES AMBIENTALES (FA) (2 ó +)	
III	ORGANIZACIÓN PARA EL ESTUDIO (OE) (3 ó +)	
IV	MÉTODO PARA COMPRESIÓN DE UN CONTENIDO (MCC) (3 ó +)	
V	COMPRESIÓN DE LA LECTURA (CL) (3 ó +)	
VI	ESTRATEGIA ESQUEMA (EE) (3 ó +)	
VII	ESTRATEGIA RESUMEN (ER) (3 ó +)	
VIII	ESTRATEGIA MAPA CONCEPTUAL (EMC) (3 ó +)	
IX	MEMORIA (M) (2 ó +)	
X	ATENCIÓN / CONCENTRACIÓN (ATC) (2 ó +)	
XI	MÉTODO GENERAL DE ESTUDIO (MGE) (4 ó +)	
XII	AUTORREGULACIÓN (AR) (3 ó +)	
XIII	SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES (SI) (2 ó +)	
XIV	APRENDIZAJE COOPERATIVO (AC) (2 ó +)	

ÁREAS

I ACTITUD ANTE EL APRENDIZAJE (AA)

Es la predisposición ante cualquier situación, circunstancia o acontecimiento que se nos presenta. En el aprendizaje existen varios tipos: confianza, derrota o frustración, inseguridad, pasividad, interés, sometimiento, desinterés, etc.

II FACTORES AMBIENTALES (FA)

Son los elementos del medio ambiente que determinan de manera positiva o negativa la calidad del estudio que realiza el estudiante, son todos los factores externos.

III ORGANIZACIÓN PARA EL ESTUDIO (OE)

Es la disposición que hacemos de una manera ordenada de todos aquellos elementos que constituyen el acto de estudiar, como son el lugar de estudio, la organización del tiempo y la organización de la mente (de las ideas y del material de estudio).

IV MÉTODO PARA COMPRENSIÓN DE UN CONTENIDO (MCC)

Es la organización adecuada del contenido de un texto para lograr su comprensión de manera eficiente. El método consta de la Prelectura, Lectura Comprensiva, Subrayado, Palabras clave (notas al margen), y llevar a cabo la Estrategia (PLeSuPE).

V COMPRENSIÓN DE LA LECTURA (CL)

Es procesar de forma eficiente el significado de la lectura. Comprender es una actividad intelectual que implica descomponer la información en sus elementos

esenciales, determinando sus relaciones para posteriormente ser capaces de hacer un resumen.

VI ESTRATEGIA ESQUEMA (EE)

Es la síntesis ordenada de un contenido en forma de gráfico, atendiendo a sus características más significativas, por lo que contiene las ideas más importantes y surge del subrayado y detección de conceptos clave. Tiene un desarrollo vertical y favorece la comprensión y facilita la retención.

VII ESTRATEGIA RESUMEN (ER)

Es el ordenamiento y síntesis de las ideas fundamentales de un contenido, en donde se utiliza el estilo propio y en donde las ideas están integradas, enlazadas y relacionadas. Tiene un desarrollo horizontal facilitando la comprensión y ayuda al repaso de las lecciones.

VIII ESTRATEGIA MAPA CONCEPTUAL (EMC)

Es un recurso esquemático ordenado de manera jerárquica plasmada en forma de conceptos y proposiciones, que ayuda a comprender los conocimientos que el alumno debe aprender y a relacionarlos entre sí o con otros que ya posee.

IX MEMORIA (M)

Es la capacidad de conservar experiencias e informaciones del mundo que nos rodea y que nos permite repetir, evocar, recordar y retener lo que aprendimos.

X ATENCIÓN / CONCENTRACIÓN (ATC)

Atender es fijarse o interesarse en algo o en alguien; es tener una conciencia clara de los estímulos y las ideas para ser capaces de "darnos cuenta"; es aquello que provoca una disposición para la realización de una acción. La concentración

por su parte es focalizar en forma consciente la atención sobre el material o un estímulo determinado y tratar de comprenderlo.

XI MÉTODO GENERAL DE ESTUDIO (MGE)

Es el procedimiento para organizar la forma de estudiar de manera eficiente tomando en cuenta aspectos como la Prelectura, la Lectura comprensiva, el Hablar, el Escribir (estrategia) y el Repetir (PLHER).

XII AUTORREGULACIÓN (AR)

Es el control que el alumno tiene sobre sus actividades de pensamiento y aprendizaje. Los estudiantes observan (monitorean) la eficacia de sus estrategias y esto les permite retroalimentar su proceso de aprendizaje y cambiar su estrategia, así como también cambiar o mantener la percepción de sí mismos. Las estrategias autorreguladoras son el establecimiento de metas, la planeación de actividades, el monitoreo y la autoevaluación.

XIII SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES (SI)

Es el procedimiento que el alumno lleva a cabo paso a paso y de manera autorregulada, para que de una manera consciente logre saber si aprendió o no y a través de qué acciones logra llegar a la meta propuesta.

XIV APRENDIZAJE COOPERATIVO (AC)

El trabajo en equipo puede ofrecer la posibilidad de que los propios alumnos en determinadas circunstancias tengan una influencia educativa en sus compañeros con efectos favorables sobre el aprendizaje. Se crea interdependencia entre ellos respecto de la tarea a realizar o el objetivo a conseguir. Es aprender a través del conocimiento y las experiencias del "otro"⁴⁰.

⁴⁰ Silva, T. (2008). *Manual del Modulo V*. UNAM: México.

Qué son las estrategias de estudio

Las estrategias de estudio *tienen como propósito: ayudar al estudiante a prestar atención a los aspectos importantes del material de estudio y asegurarse de transferir el material a la memoria permanente.*

Estas estrategias *ayudan a dirigir la atención del estudiante hacia ciertas partes relevantes de la información que estudia, estimulan la codificación permitiendo la asimilación y enlace de la nueva información con la información previa, permiten el establecimiento de relaciones internas al organizar la información de manera coherente.*

Una estrategia *engloba un conjunto de procedimientos y recursos cognoscitivos con los que cuenta una persona para aprender.*

Se clasifican en:

- ***Asociativas:*** *procesamiento superficial de la información, consiste en repetir una y otra vez.*

- ***Reestructuración:*** *conectan la nueva información con los conocimientos anteriores, estas estrategias se dividen:*
 - ***Estrategias de elaboración:*** *buscan una relación o un significado en común entre los conceptos: a) **simples:** dar*

una estructura diferente a la información sin que este nuevo orden altere la idea de la información. b) **complejas:** *analogías y técnicas para trabajar textos* (resumen, tomar notas, abreviar palabras, formularse preguntas, comparar)

- **Estrategias de organización:** *permiten una reestructuración de la información que se aprenderá con la intención de lograr una representación correcta de la información*⁴¹.

⁴¹ Díaz – Barriga, F. & Hernández, G. (2006). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: McGraw–Hill. 238 – 242 pp.

Actividad 6.- La organización al estudio

El lugar de estudio, para que nos facilite el aprendizaje, ha de tener las siguientes características:

Ser siempre el mismo: lo facilitará la adquisición de nuestros hábitos de estudio y ahorrará esfuerzos innecesarios.

- **Tranquilo:** no debe haber reuniones ni ser lugar de paso de otras habitaciones.
- **Silencioso:** debe estar lo más alejado posible de la radio y la televisión.
- **Bien iluminado:** la luz debe estar bien distribuida, procurando que la luz entre por el lado contrario al que escribimos para evitar sombras.
- **Temperatura adecuada:** debe ser templado, pues el calor agobia provocando sueño y el frío provoca que nos estemos moviendo.
- **Organización y limpieza:** evita distraernos y contribuye a la eficacia.
- **Descanso:** Procurar levantarnos y acostarnos a la misma hora⁴².

⁴² Tomado de Angulo Broja, O. Y García Martínez, D. M. (2005) Manual para el alumno "estrategias de aprendizaje" (2ª ed). UNAM: México. 33 pp.

Sesión 2

Plan de vida y organización

OBJETIVO DE LA SESIÓN: *definir* su plan de vida y *analizar* la importancia de la organización para lograr sus metas.

Plan de vida

En la infancia, la típica pregunta que surge entre hermanos o amigos es: "¿qué serás cuando crezcas?". La respuesta puede variar según la edad. A la edad que ahora tiene el lector, esta pregunta no se justifica, pero puede emerger.

Para clarificar el rumbo que va a tomar la propia vida al graduarse de una carrera profesional, es necesario elaborar un Plan de Vida y Carrera que brinde un marco de referencia para la toma de decisiones. Aunque no debe tomarse como algo rígido que limite la capacidad de reacción.

Un plan estructurado que abarca diversos aspectos: profesional, intelectual, social, familiar... Cada aspecto debe tener una meta específica, pues cada día se representan diferentes roles.

Para *elaborarlo* es necesario:

- Analizar los antecedentes y el contexto del momento, "¿Cuál es mi situación? ¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades?".

- Establecer metas en cada una de las áreas. Soñar no es malo, pero se debe establecer un plan objetivo. Por ejemplo, la meta de estudiar una maestría.
- Fijar las estrategias o acciones necesarias en el tiempo, deben ser claras, con secuencia lógica.
- Determinar un indicador para saber si se acerca o se aleja de esa meta, es necesario establecer un proceso para evaluar cómo va el avance.

Un Plan de Vida y Carrera bien estructurado permite tomar una decisión ante una oportunidad⁴³.

⁴³ www.exatec1.itesm.mx/vinculacion/Edi_72/edi_72.pdf

Actividad 7.- Mis objetivos a corto plazo

Instrucciones: escribe con claridad y precisión lo que te propones lograr a corto plazo actualmente y las formas en que puedes conseguirlos. Por último, indica cuáles son los miedos y temores que te impiden por el momento lograr lo que deseas. ¿Cuál es tu meta principal?

Como *persona*: _____

Pienso lograrlo: _____

Temo: _____

Con *mi familia*: _____

Pienso lograrlo: _____

Temo: _____

Mi *capacitación*: _____

Pienso lograrlo: _____

Temo: _____

En mi *trabajo*: _____

Pienso lograrlo: _____

Temo: _____

Con la *sociedad que vivo*: _____

Pienso lograrlo: _____

Temo: _____

Todo esto me llevará a *mi meta principal que es:* _____

Pienso lograrla: _____

Temo: _____

En conclusión, definir mis metas y reflexionar sobre mis temores me ha servido para⁴⁴: _____

⁴⁴ Tomado de Silvia. Op. Cit.

Actividad 8.- Factores que intervienen en el aprendizaje⁴⁵

Nombre: _____ Edad: _____

Instrucciones: realiza tu propio esquema de los factores que intervienen en el aprendizaje analizando los siguientes puntos:

- La estrategia que utilizas para elaborarlo.
- Qué conocimiento tienes acerca de cómo elaborar un esquema
- La dificultad que encuentras para hacerlo.

⁴⁵ Adaptación libre de Angulo. Op. Cit. 33 p.

Factores que intervienen en al estudiar

Se utilizará esta información para ampliar la información que cada alumno expresó en sus esquemas de manera que puedan identificar más procesos involucrados en el estudio y que se emplean de forma inconsciente. Los factores pueden dividirse en tres rangos de acuerdo a sus características y en los cuales están involucrados varios procesos.

Factores cognoscitivos

Operaciones del pensamiento

Observar	Percibir	Asociar
Interpretar	Analizar	Retener
Expresar	Clasificar	Sintetizar
Deducir	Generalizar	Evaluar

Atención – conocimiento

- Uso de los sentidos
- Disposición
- Mente alerta
- Resultado de una necesidad

Memoria

- Uso sentidos
- Experiencias anteriores
- Repetición
- Asociación
- Jerarquización
- Significación
- Focalización de la atención

Factores afectivo–sociales

Motivación

Interés
Establecimiento
Objetivos sociales
Predisposición

Actitud

Positivismo
Entusiasmo
Confianza

Voluntad

Actitud positiva
Esfuerzo
Decisión

Habilidades sociales

Interacción adecuada

Factores ambientales y de organización⁴⁶

Organización del pensamiento

Organización del tiempo

Organización del lugar

⁴⁶ Tomado de Angulo. Op. Cit. 34 p.

Actividad 9.- Plan de actividades semanal⁴⁷

Instrucciones: en el siguiente horario coloca las actividades que realizarás durante esta semana al salir de la escuela. La finalidad de este ejercicio es que logres hacer cada una de las actividades planteadas.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
13:00 – 14:00						
14:00 – 15:00						
15:00 – 16:00						
16:00 – 17:00						
17:00 – 18:00						
18:00 – 19:00						
19:00 – 20:00						
20:00 – 21:00						
21:00 – 22:00						

⁴⁷ Adaptación libre de Gallardo, B. G. et al (2000). Estrategias de aprendizaje, un programa de intervención para ESO y EPA. Secretaria General Técnica: Madrid. 212 p.

Planificación del trabajo⁴⁸

Como complemento de la actividad anterior se trabajará por medio de presentación del instructor planteando que se requiere desarrollar una buena planificación y organización del tiempo de estudio para aprovechar así el tiempo.

Cómo se hace:

- *Adaptación:* se realiza adecuado a las capacidades, ritmo de aprendizaje y necesidades de cada persona. ¿Qué asignaturas o actividades me resultan fáciles?, ¿Cuáles son más difíciles o desagradables?
- *Realista:* que las actividades sean realizables considerando que haces y que eres capaz de hacer, calcular necesidades, no desanimarse.
- *Flexible:* que pueda modificarse sin que afecte la realización de actividades.
- *Equilibrado:* tiempo para el estudio y para el descanso.
- *Diario:* tratar de mantener la misma hora a cada actividad.

Lo anterior permite aprender a organizarse para no perder el tiempo, evitando gastar energía en exceso y logrando realizar todas las actividades propuestas a tiempo.

⁴⁸ Tomados de Gallardo. Op. Cit. 203 –205 pp.

Actividad 10.- Proyecto Heráldico

Objetivo: Expresar quiénes son y sus valores a través de un escudo.

Instrucciones: una vez terminada la actividad grupal pega aquí la hoja de tú escudo.

Actividad 11.- Escala de Valores⁴⁹.

Objetivo: destacar tus valores personales y ordenarlos por su importancia y trascendencia para tu vida profesional futura.

Instrucciones: revisa con atención la lista de valores que a continuación se presenta y encierra en un círculo rojo aquellos que consideres importantes para el desempeño de las carreras que te interesan. Ordénalos de acuerdo con la importancia que tienen para ti, anota el número que corresponde del lado derecho, de esta forma tendrás tu propia escala de valores que son más importantes para ti en este momento.

Honestidad	Solidaridad	Sociabilidad	Disposición
Libertad	Disciplina	Amor	Equidad
Veracidad	Autonomía	Tenacidad	Prudencia
Rectitud	Sabiduría	Originalidad	Honor
Sinceridad	Amistad	Superación	Diversidad
Lealtad	Excelencia	Democracia	Autocontrol
Igualdad	Belleza	Tolerancia	Sensibilidad
Éxito	Respeto	Responsabilidad	Flexibilidad
Virtud	Perseverancia	Cordialidad	Creatividad
Cooperación	Honradez	Valentía	Altruismo
Fidelidad	Discreción	Justicia	Compromiso

⁴⁹ Tomado de Crespo Alcocer, C. A et al. (2002). Eligiendo carrera un proyecto de vida. UNAM: México. 80 p.

Los valores y las áreas académicas⁵⁰

Toda sociedad se rige por normas y valores para lograr una convivencia armoniosa entre sus miembros, por ello son culturales e históricos y se mantienen a través de la historia siendo universales. Se clasifican de diferentes formas según el objeto o situación a la que se dirigen; hay valores personales, familiares, profesionales, de grupo, etc. Los valores se aprenden día a día, se adquieren por convencimiento o práctica en todas las situaciones de la vida cotidiana.

La sociedad atribuye valores a las carreras profesionales, por ejemplo la *ciencia y sus disciplinas* poseen valores que tienen como finalidad la búsqueda de la verdad, lo bueno y lo valioso. En cambio las disciplinas *médicas y biológicas* buscan preservar y cuidar la salud y ayudar a los demás; las *sociales* buscan mejorar las instituciones y las relaciones entre los grupos y los individuos, su valor se asocia con la justicia, respeto y la tolerancia; las *humanidades* buscan salvaguardar y enriquecer el acervo cultural, sus valores se relacionan con el respeto y colectivas como patrimonio universal.

Una licenciatura es un medio para expresar tus valores, es por ello que es importante vincular los deseos, aspiraciones y metas con los valores propios. Identificar los valores que cada uno posee permite un mejor conocimiento de sí mismo dando mayor seguridad al tomar decisiones.

⁵⁰ Tomado de Crespo. Op. Cit. 72 – 80 pp.

Sesión 3

CÓMO PIENSO, QUÉ PUEDO HACER

OBJETIVO: *Conocer* técnicas que ayudan a centrarse y relajarse durante una sesión de estudio.

Actividad 12.- **Gimnasia cerebral: El espantado**

Instrucciones:

- Procura una posición cómoda manteniendo una postura recta en la columna y apoyando los pies al piso.
- Cerrar por un momento los ojos y prestar atención a su respiración.
- Tomar aire y contar hasta diez; retener el aire en el interior y contar otra vez hasta diez.
- Exhalar el aire contando hasta diez y quedarse sin aire mientras cuenta hasta diez lentamente.
- Repetir la respiración diez veces.
- Colocar las piernas moderadamente abiertas.

- Abrir totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poco de dolor.
- Sobre la punta de los pies estirar los brazos hacia arriba lo más alto que pueda.
- Al estar estirado, tomar aire y guardarlo durante diez segundos, estirarse más y echar la cabeza hacia atrás.
- A los diez segundos expulsar el aire con un pequeño grito y aflojar hasta abajo los brazos y cuerpo, como si se dejara caer.

Al terminar se explicarán los beneficios que tiene hacer este tipo de ejercicios y en qué consiste la Gimnasia Cerebral, para ello se le proporcionan los textos necesarios a continuación.

Beneficios:

- Cuando el cerebro fija la atención en la respiración todo el sistema nervioso se pone inmediatamente en alerta.
- Ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para la creatividad.
- Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso.
- Prepara el organismo para una mejor respuesta de aprendizaje.

Gimnasia Cerebral

Fue desarrollada por el Dr. Paul Dennison a principios de los 80, cuyo objetivo es el dominio de la mente para equilibrar cuerpo y mente realizando actividades con mayor precisión y concentración ejercitando los hemisferios del cerebro.

La base de esta disciplina es una serie de 26 movimientos corporales sencillos, diseñados para ayudar a conectar ambos hemisferios de nuestro cerebro. Muchas personas aprenden los movimientos básicos, ayudándose a sí mismas a estar más centradas, enfocadas y atentas.

Los terapeutas con conocimientos en Gimnasia Cerebral han ayudado a gente a enfrentar retos específicos, como poder decir algo difícil a alguna amistad o pariente, o mejorar la calidad de la escucha o de la vista.

Es muy importante mantenernos hidratados porque dos terceras partes de nuestro cuerpo son agua, además, es un magnífico conductor de energía eléctrica. Todas las actividades eléctricas y químicas dependen de la buena conducción para transmitir mensajes entre el cerebro y los órganos sensoriales. El estrés agota el cuerpo y deja las células deshidratadas y cuando esto sucede, no aprendemos. Así que en épocas de presión, de exámenes o cuando trabajamos con equipos electrónicos, como la computadora, es importante tomar mucha agua sola, no jugos, ni refrescos, ya que mejora la concentración y además aumenta el nivel de energía⁵¹.

⁵¹ Tomado de Ibarra. Op. Cit. 71pp.

Actividad 13.- Ejercicio de atención⁵²

Objetivo: Observar y anotar las características que posee su compañero y que camino sigue de la casa a la escuela.

Instrucciones:

a) Observa a un compañero: fisonomía, vestimenta, peso aproximado, forma de hablar, de trabajar, manías, carácter. Ahora intenta recordar todas las características y descríbelo en la hoja.

⁵² Tomados de Gallardo. Op. Cit. .

b) Cada día que vienes a la escuela haces el mismo recorrido, por las mismas calles y viendo las mismas cosas en el mismo sitio. ¿Eres capaz de recordar y localizar cada tienda, restaurante o bar, carnicería, salón recreativo... y en el mismo orden en que se hallan?

Actividad 14.- Cuestionario sobre Estilos de Pensamiento

Instrucciones: Las siguientes preguntas están diseñadas para detectar preferencias referentes a su estilo de aprendizaje. Al aprender, ¿cuál opción lo describiría mejor? Usando 4, 3, 2 y 1, coloque 4 en la opción que mejor lo describiría y 1 en la que lo describa menos. Entonces coloque las opciones 2 y 3 en los espacios restantes. Debe colocar los cuatro números. No repita o iguale opciones.

1. Soy excelente cuando:

- Tomo decisiones realistas
- Llego a conclusiones precisas
- Descubro relaciones ocultas
- Entiendo los sentimientos de las personas

2. Es más importante que un ambiente de aprendizaje:

- Sea más dinámico
- Te haga pensar
- Sea colaborador
- Esté orientado hacia la tarea

3. Aprendo mejor al:

- Experimentar y manipular
- Escuchar y compartir
- Intuir y explorar
- Reflexionar y pensar

4. La gente me identifica como una persona:

- Productiva
- Creativa
- Sensible
- Lógica

5. Una de mis fortalezas es:

- Mi experiencia al planear
- Mi entusiasmo
- Mi practicidad
- Mi capacidad de escuchar

6. Al aprender disfruto:

- Explorar posibilidades ocultas
- Organizar ideas
- Crear relaciones propias
- Producir resultados

7. Me esfuerzo por lograr:

- Consenso
- Precisión
- Eficiencia
- Aventura

8. Generalmente

- Creativo
- Preciso
- Decisivo
- Intuitivo

9. Tiendo a ser

- Muy impulsivo
- Muy sensible
- Muy ansioso por concluir
- Muy crítico

10. Generalmente soy:

- Cooperativo
- Ordenado
- Directo
- Libre

11. Los ambientes de aprendizaje deben enfatizar:

- El sentido común
- La claridad del razonamiento
- El compromiso con los valores personales
- La adaptación al cambio

12. Estoy más cómodo con gente que es:

- Solidaria
- Innovadora
- Productiva
- Racional

13. Particularmente tengo fricciones con personas que son:

- Rígidas
- Desordenadas
- Indecisas
- Agresivas

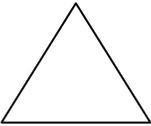
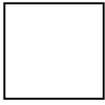
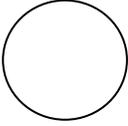
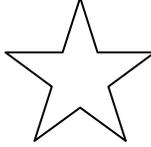
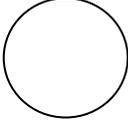
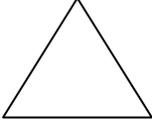
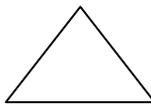
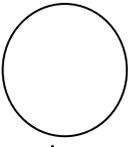
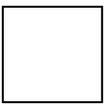
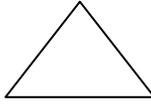
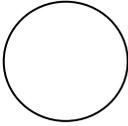
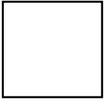
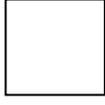
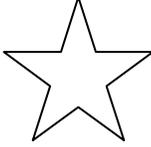
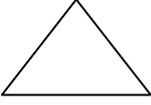
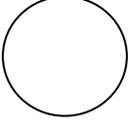
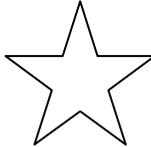
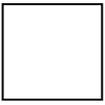
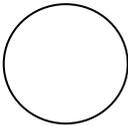
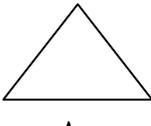
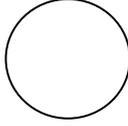
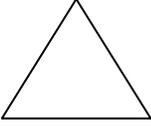
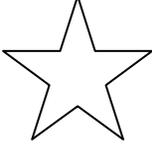
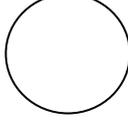
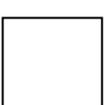
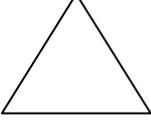
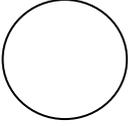
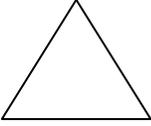
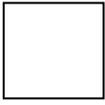
14. Generalmente:

- Soy estudioso
- Estoy orientado hacia la gente
- Tengo los pies en la tierra
- Soy innovador

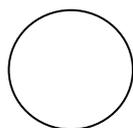
15. Preferiría:

- Hacer del mundo un lugar feliz
- Adquirir conocimientos
- Resolver problemas prácticos
- Crear Nuevas maneras de hacer cosas

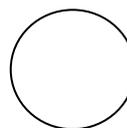
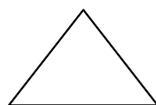
Instrucciones: Coloca en cada figura los números que colocaste en las preguntas respetando el orden.

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

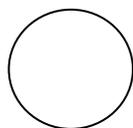
10



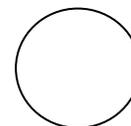
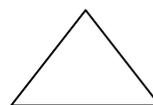
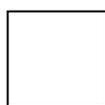
11



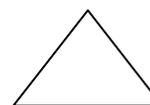
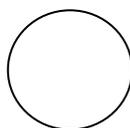
12



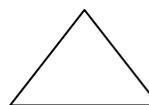
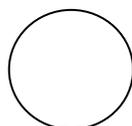
13



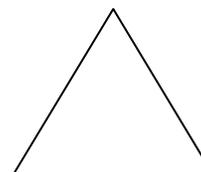
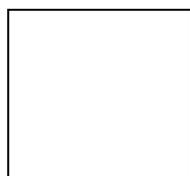
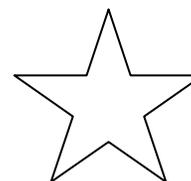
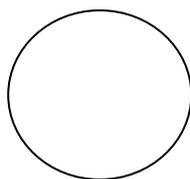
14



15



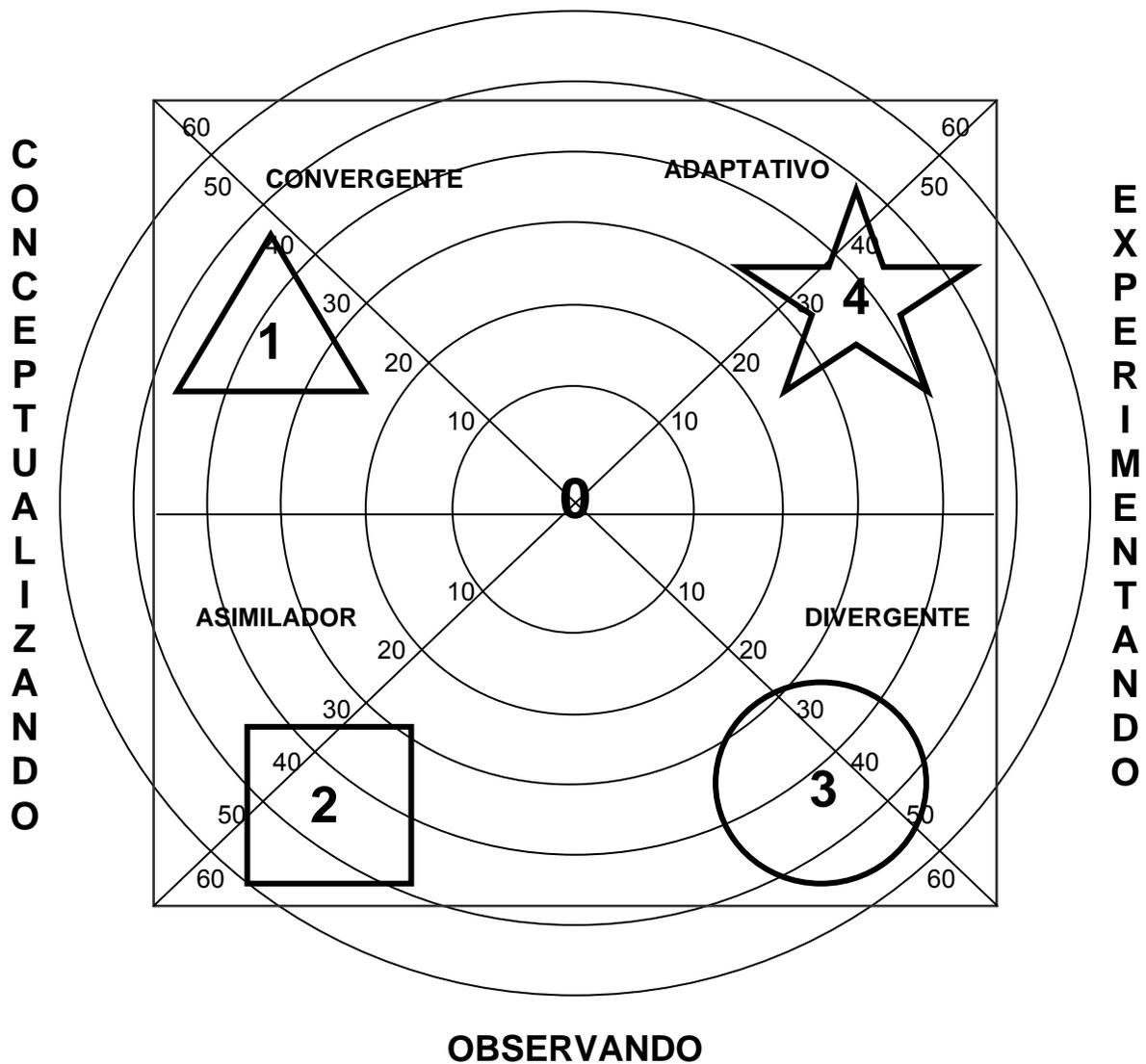
Suma por figuras



Instrucciones: una vez que tienes las sumas, colorea de la figura geométrica en la cual tengas el número más alto.

- Amarillo: Estrella
- Azul: Cuadrado
- Verde: Triángulo
- Rojo: Círculo

HACIENDO



Clasificación de Kolb y Fry.

Promueven un aprendizaje cíclico en el cual el individuo pasa por los cuatro diferentes estilos para lograr un aprendizaje efectivo, como se puede observar en el siguiente recuadro (López – Barajas, 2002:131-143).

- **Adaptativo:** caracterizado por la experiencia concreta y experimentación activa, lo cual desarrolla habilidades para hacer las cosas en ocasiones corriendo riesgos, se adaptan a las circunstancias y solucionan los problemas intuitivamente.

- **Divergente:** basado en la experiencia y la observación reflexiva, tiene gran capacidad imaginativa, gran habilidad para manejar ideas y analizar el problema desde diferentes perspectivas y se interesa por la gente.

- **Convergente:** determinado por conceptualización abstracta y experimentación activa, su fortaleza está en la aplicación de ideas, centrado en un razonamiento hipotético – deductivo, poco emotivo y de intereses restringidos.

- **Asimilativo:** establece una relación entre una conceptualización abstracta y la observación reflexiva, dotando de la capacidad para crear modelos teóricos, razonamiento inductivo, suelen trabajar en investigación y planificación.

Actividad 15.- Ejercicio de memoria visual⁵⁴

La mayor parte de la información recogida pasa a través de los ojos, y normalmente lo que se ve se recuerda mejor.

Instrucciones: Lee con la máxima atención el siguiente conjunto de palabras.

Casa	Naranja	Fisura	Vernácula	Pluma
Ordenador	Bueno	Chocolate	Siglo	Museo
Juerga	Orden	Anfibio	Despedir	Capucha
Desolar	Ramo	Pañuelo	Caminar	Trueno
Comida	Fácil	Despertar	Huérfano	Limpieza
Roca	Lápiz	Ramo	Defender	Hospital
Frasco	Radio	Pulsera	Sabiduría	Choque
Pelea	Fotografía	Récord	Camión	Despojar
Loma	Puente	Balcón	Margen	Verde
Palabra	Pulsera	Resumen	Pie	Calcetín

Doblar

aquí

Del siguiente conjunto de palabras subraya las palabras que no se encuentren en el apartado anterior. Naturalmente, ¡Debes realizar el ejercicio sin mirar la lista anterior!

⁵⁴ Adaptación libre de Gallardo. Op. Cit. 219 p.

Actividad 16.- Ejercicio Auditivo

Objetivo: *Observar* si sus compañeros cuentan con técnicas para recordar

“El queso de la vieja y el viejo”.

Un viejo y una vieja tenían un queso.

Vino un ratón y se comió el queso que tenía la vieja y el viejo.

Vino el gato y se comió al ratón, que se comió el queso, que tenían la vieja y el viejo.

Vino el perro y mató al gato que comió al ratón, que se comió el queso, que tenían la vieja y el viejo.

Vino el palo y le pegó al perro que mató al gato, que se comió al ratón, que se comió el queso, que tenían la vieja y el viejo.

Vino el fuego y quemó el palo, que pegó al perro, que mató al gato, que se comió el ratón, que se comió el queso, que tenía la vieja y el viejo.

Vino el agua y apagó el fuego que quemó el palo, que pegó al perro, que mató al gato, que se comió el ratón, que se comió el queso, que tenía la vieja y el viejo.

Vino el buey y se bebió el agua que apagó el fuego que quemó el palo, que pegó al perro, que mató al gato, que se comió el ratón, que se comió el queso, que tenía la vieja y el viejo.

El buey se acostó y el cuento se terminó⁵⁵.

Los observadores marcarán si se hace mención de las palabras clave que son las que deberán estar presentes en las historias que repetirán sus compañeros de no estar presentes se tomará como un error para ello subrayarán con un color.

Primer participante: *ratón-comió, gato-comió, palo-pegó, fuego-quemó, agua-apagó, buey se bebió y se acostó.*

Segundo participante: *ratón-comió, gato-comió, palo-pegó, fuego-quemó, agua-apagó, buey se bebió y se acostó.*

Tercer participante: *ratón-comió, gato-comió, palo-pegó, fuego-quemó, agua-apagó, buey se bebió y se acostó.*

Cuarto participante: *ratón-comió, gato-comió, palo-pegó, fuego-quemó, agua-apagó, buey se bebió y se acostó.*

Quinto participante: *ratón-comió, gato-comió, palo-pegó, fuego-quemó, agua-apagó, buey se bebió y se acostó.*

⁵⁵ Tomados de Gallardo. Op. Cit. 268 – 270 p.p.

Mnemotecnia

La memoria humana puede recordar menos del 10% de los nombres de las personas que conocen. Se olvida del 99% de los números telefónicos que se le dan. La memoria se debilita con la edad, pero sólo si no se ejercita.

Funciona con poco esfuerzo, tan es así que la mayoría de las personas no se dan cuenta de que las palabras que pronuncia y escucha. Con un olor aislado, una sensación táctil, una visión o sonido se puede recordar un flujo de experiencias que parecían haber quedado en el olvido.

La memoria fotográfica es un fenómeno particular que consiste en recordar con perfección y exactitud cualquier cosa vista, esto muchas veces se pierde por centrarse en la lógica, el lenguaje y muy poco en la imaginación y demás aptitudes mentales. Las técnicas de memorización o mnemotecnia constituyen un sistema de "códigos de memoria" que permiten recordar cualquier cosa que nos propongamos recordar.

Principios de una memoria extraordinaria.

Los griegos antes de saber las funciones de los dos hemisferios, se habían dado cuenta que los principios que garantizaban una memoria perfecta eran: la imaginación y la asociación.

Si se desea recordar cualquier cosa basta asociarla con algún elemento conocido o registrado en la memoria, recurriendo en todo momento a la imaginación. Las reglas

para perfeccionar la memoria requiere de incluir a nuestro ámbito los siguientes elementos:

- **Colores:** Utilizar colores mejora la memoria.
- **Imaginación:** es la fuente de energía de la memoria, las áreas que abarca son:
- **Expansión:** cuanto más gigantescas y desmesuradas sean las imágenes mentales, mayor es su poder.
- **Contracción:** imaginar las cosas como extremadamente pequeñas, ayuda a recordar.
- **Absurdidad:** mientras más ridículas y estrafalarias sean las imágenes mayor será su relevancia.
- **Ritmo:** cuanto más ritmo y variaciones tengan las imágenes, mayor será el grado de penetración y permanencia.
- **Movimiento:** cuanto más ritmo y variaciones tengan las imágenes mayor será el grado de penetración y permanencia que tendrán.
- **Los cinco sentidos:** cuanto mayor sea la participación de todos los sentidos mayor será la facilidad para recordar.
- **Sexualidad:** es el impulso más fuerte que puede hacernos recordar un acontecimiento.

- **Secuencia y orden:** contribuyen a clasificar y estructurar las cosas para su fácil acceso.
- **Números:** son un apoyo para el punto anterior.
- **Dimensión:** aprovechar el hemisferio derecho para imaginar objetos en tres dimensiones.

Estos principios pueden ser aplicados a todo material que se emplee para el estudio o para la enseñanza, ya que dará énfasis a la información relevante y atraerá la atención visual del estudiante.

Sesión 4

El resumen y los diagramas

OBJETIVO DE LA SESIÓN: *Conocer* qué es un resumen y diseñar diagramas.

Actividad 18.- Ejercicio de mnemotecnia⁵⁶

Instrucciones: Escribe una historia con las siguientes palabras:

Mapa	Guerra	Medalla	Calamar
Pensamiento	Gaviota	Colegio	Papel
Telescopio	Ceniza	Ceremonia	Avión

Dobla aquí

Has una relación de las palabras anteriores en el orden que aparecían en la lista.

⁵⁶ Tomados de Gallardo. Op. Cit. 273 p.

Actividad 19.- Subrayado de texto

Instrucciones: subraya el texto que se presenta a continuación, utiliza regla y color azul para marcar el texto.

LOS CLIMAS TEMPLADOS.

A la zona templada, en la que nosotros vivimos, llegan alternativamente aire cálido tropical y aire frío polar que cuando entran en contacto forman borrascas. Estas borrascas, por efecto de la rotación de la tierra, se desplazan hacia el oeste.

Se dan en ella una gran variedad de climas. Todos estos climas tienen en común el hecho de que las estaciones se caracterizan por las temperaturas y no por las lluvias, como en los climas tropicales.

Uno de ello es el clima mediterráneo, que se da en las regiones costeras a este mar, en California, en la costa central chilena, en el sur de África. Este clima se caracteriza por un largo verano cálido y seco y por un invierno de temperaturas suaves. Las lluvias son escasas y caen en los meses de primavera y otoño. Son lluvias irregulares y, a menudo, torrenciales.

En las zonas de clima mediterráneo la vegetación está constituida por bosques claros de encinas y pinos, extensas zonas cubiertas por manantiales espinosos y aromáticos, el "maquis". Y en los lugares muy áridos crece la estepa, que anuncia la proximidad del desierto.

En la fachada oeste de los continentes se da un clima que contrasta fuerte con el anterior, el clima oceánico. En las regiones que poseen este clima las temperaturas son suaves en invierno y en verano y oscilan poco a lo largo del año, por la influencia moderada del mar.

Las lluvias caen suavemente y son abundantes y regulares durante todo el año, aunque disminuyen algo en el mes de verano, entonces las nubes cargadas de humedad son atraídas algunas veces hacia el interior de los continentes, por las bajas presiones allí reinantes. Debido a la abundancia de las precipitaciones los ríos oceánicos son caudalosos y regulares.

El interior de los continentes no recibe la influencia suavizante del mar. Allí se da el clima continental. Este clima se caracteriza por la gran amplitud térmica. Los inviernos son muy fríos y secos. Cuando llega el verano el interior del continente se calienta, el aire cálido asciende y pasa a ocupar su lugar un aire más húmedo, procedente de los mares, que originan algunas lluvias⁵⁷.

⁵⁷ Texto tomado de la obra: Mundo y pueblos. Temas de geografía física y humana y de historia antigua y media. Ed. Taide. Barcelona, 1974.

Actividad 20.- Resumen y sus reglas

Un resumen es destacar y redactar lo fundamental de un texto de manera breve y clara, resaltando las ideas principales, respetando su sentido y empleando las propias palabras del autor. Al utilizar nuestras palabras se convierte en síntesis.

Cómo se hace:

- Leer detenidamente el texto
- Una vez leído subrayar lo más importante, destacando las ideas principales.
- Reconstruir el texto.
- Leer el resumen para señalar detalles imprescindibles.
- Comprobar que las ideas básicas del resumen que has hecho coinciden con las del texto original.

Características

- Debe poseer una correcta estructura interna.
- Debe ser personal
- Su extensión no debe ser mayor a un tercio del texto sobre el que hace.

- Es breve, claro y entendible.

Ventajas

- Desarrolla la capacidad de expresión escrita
- Aumenta la capacidad de atención y concentración
- Refuerza la capacidad de organizar lógicamente un material
- Es un instrumento importante como repaso de lo estudiado⁵⁸.

El subrayado

- Técnica que permite descartar lo que es verdaderamente importante de un texto.
- Se hace siempre después de tener una idea global del texto, nunca en la primera lectura.
- Hay que leer el texto párrafo por párrafo, destacando en cada uno de ellos las ideas principales y secundarias de las que no los son.
- Subrayar solo las palabras y expresiones fundamentales.

⁵⁸ Tomados de Gallardo. Op. Cit. 242 – 245 pp.

- Lo subrayado debe entenderse, tener sentido, aunque sea como un texto telegráfico. No subrayar nunca artículos, preposiciones o conjunciones. Si nombres o verbos.
- Cuando un párrafo entero es fundamental, no hace falta subrayarlo entero. Una raya vertical a la izquierda o a la derecha indica que todo es importante.
- Debe utilizarse sólo un color al subrayar. Si es rojo mejor y utiliza una regla al subrayar. Facilita el recuerdo.
- Evitar tachaduras y emborronamientos.
- Subrayar siempre por debajo de las palabras, evitando hacerlo por encima ya que no dejaría ver el contenido de lo que hacemos subrayando⁵⁹.

⁵⁹ Tomados de Gallardo. Op. Cit. 238 – 240 pp.

Actividad 21.- Tipos de alumnos

Instrucciones: Se trabajará con el siguiente texto, empleando regla y color rojo para subrayar.

Tipos de alumno

La posmodernidad que tiene cosas positivas y otras peligrosas y negativas (no hay que condenarla en bloque), nos introdujo una expresión infeliz, o poco feliz, por extraviada, que se ha hecho muy popular entre los adolescentes: que todo vale, que todo es lo mismo, "se igual", y esto es lo que nos debe preocupar seriamente preocupa en la educación de los valores.

Nos preocupa que los alumnos aprendan una buena palabra latina que ha sido envilecida por un uso restricto y negativo, discriminación. Discriminar vale tanto como cernir. Un cernidor es un discriminador, el que separa lo bueno de la porquería, el que distingue una cosa de otra.

La sabiduría judía dice en el Talmud que hay cuatro tipos de alumnos. Está el alumno esponja, que es el que chupa todo lo que le dan, indiscriminadamente. Esta el alumno embudo al que usted le empieza a dar conocimiento y él lo estrecha un poco, pero finalmente se le va todo por el tubo fino. El tercer tipo es el alumno colador, que se queda con la porquería y deja pasar lo bueno.

El último tipo refiere a la actividad que se practica en el campo cuando se hace la cosecha que lleva grano, rastrojo, hojitas. Todo se echa sobre una piel de vaca y seguido el viento viene se tira hacia arriba y el viento se lleva toda la paja y deja el grano. Ese es el alumno arnero, el que se queda con lo bueno. La educación es promover alumnos arneros.

La enseñanza de los valores se atiene a lo encarnado, por eso el lema de Platón (parece un lema publicitario): "No al discurso, sí al ejemplo". Y efectivamente el docente tiene la gran responsabilidad porque es el "modelo" del muchacho.

El docente tiene tres o cuatro elementos a tener en cuenta para que haya llegada, pero primero tiene que tener conciencia de que es un modelo encarnado permanente y esto seduce mucho más, atrae mucho más. Séneca dice "Largo es el camino de los discursos breve el de los ejemplos", y esto nos lleva a concluir que tenemos que partir de ejemplos concretos⁶⁰.

⁶⁰ Tomado de Barcia, P. en http://www.educared.org.ar/vicaria/links_internos/foro03/foro03-c-t-valores.asp el 15 de mayo de 2008

Actividad 22.- Gimnasia cerebral: Gateo cruzado.

Objetivo: practicar la gimnasia cerebral como una forma de reactivación de energía.

Instrucciones:

- Procura una posición cómoda manteniendo una postura recta en la columna y apoyando los pies al piso.
- Cerrar por un momento los ojos y prestar atención a su respiración.
- Tomar aire y contar hasta diez; retener el aire en el interior y contar otra vez hasta diez.
- Exhalar el aire contando hasta diez y quedarse sin aire mientras cuenta hasta diez lentamente. Repetir la respiración diez veces.
- Los movimientos del "gateo cruzado" deben efectuarse como en cámara lenta.
- En posición de firme toque con el codo derecho (doblando el brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando la pierna). Regresar a la posición inicial.
- Con el codo izquierdo tocar la rodilla derecha lentamente. Regresar a la posición inicial. Realizar el ejercicio 10 veces con ambas piernas.

Beneficios:

- Ambos hemisferios cerebrales se activan y comunican.
- Facilita el balance de la actividad nerviosa
- Se forman más redes nerviosas.
- Prepara el cerebro para mayor nivel de razonamiento.
- Excelente para activar el funcionamiento mente – cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte o bailar⁶¹.

²⁸ Tomado de Ibarra. Op. Cit. 69pp.

Actividad 23.- Diagramas

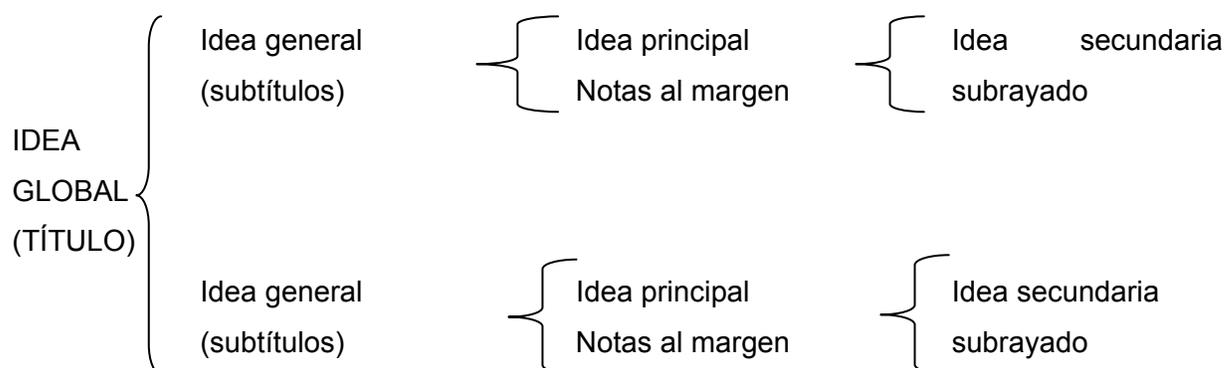
Objetivo: Diseñar un diagrama de alguno de los textos de la sesión.

Diagramas de llaves, arbóreos y de conceptos⁶²

Estos diagramas son una herramienta para organizar la información de modo jerárquico, estableciendo relaciones entre conceptos e ideas. Los diagramas de árbol se elaboran colocando la información de arriba abajo o viceversa.

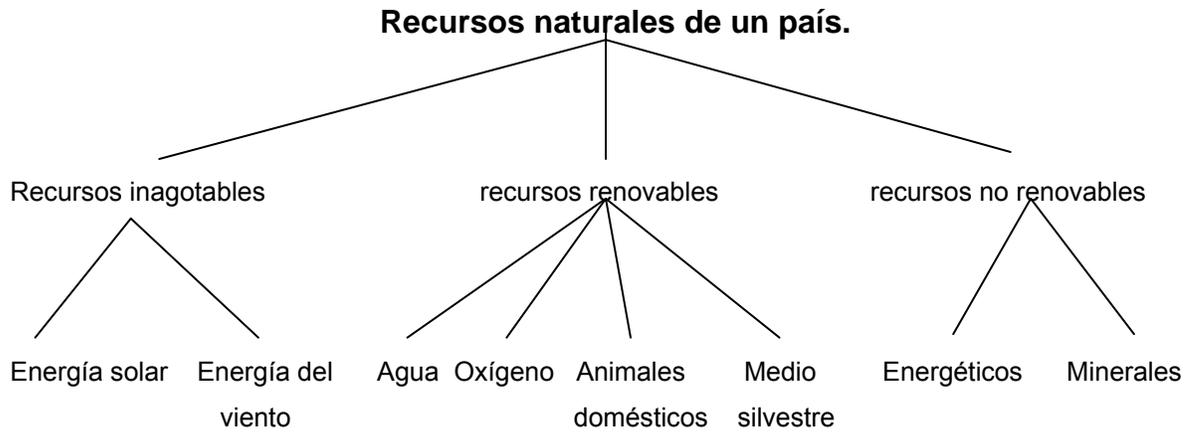
Un diagrama de círculo de conceptos se estructuran tomando en cuenta que cada círculo es un concepto el cual debe escribirse dentro, para establecer las relaciones entre los conceptos se colocan unos círculos dentro de otros, diferenciándose por su tamaño. Los conceptos excluyentes se representan en círculos aparte.

Diagrama de llaves.

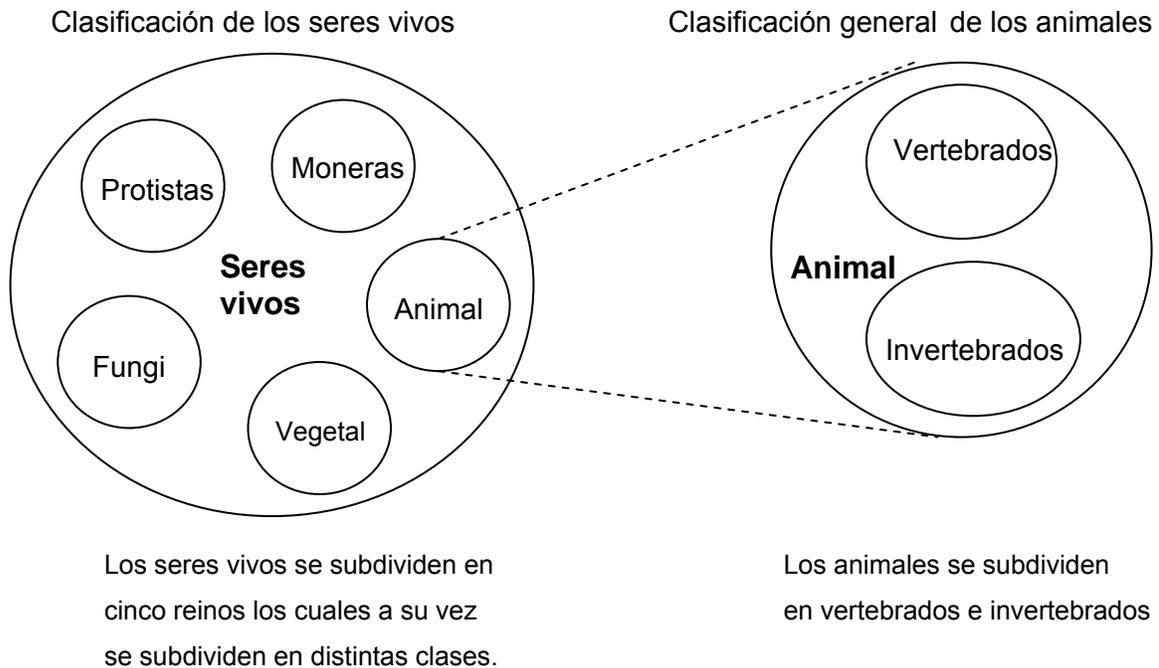


⁶² Díaz – Barriga. Op. Cit. 188 – 190 pp.

Diagramas de árbol⁶³



Diagramas de círculos.



⁶³ Díaz – Barriga. Op. Cit. 189 – 190 pp.

Sesión 5

Mapa conceptual y cuadro sinóptico

OBJETIVO DE LA SESIÓN: *Aplicar* los elementos de mnemotecnia en la elaboración de mapas conceptuales y cuadros sinópticos.

Una vez trabajado el subrayado de un texto donde se desarrolla la habilidad de seleccionar y discriminar la información que es relevante.

Actividad 24.- **Un cuadro de intolerancia**⁶⁴

Objetivo: Diseñar un cuadro sinóptico basado en sus conocimientos previos.

Instrucciones: en la siguiente página elabora un cuadro sinóptico simple que contenga las respuestas de tu compañero.

⁶⁴ Adaptación libre de Quesada, R. (2007) . Ejercicios para elaborar resúmenes y cuadros sinópticos. Limusa: México. 33–36 pp.

Cuadro de tareas

Nombre: _____ Edad: _____

Cuadro sinóptico simple⁶⁵

Permite organizar la información de uno o varios temas relacionados. Son bidimensional y estructurados por filas y columnas. Pueden contener conceptos, procedimientos, observaciones, descripciones, explicaciones, procesos y principios.

Para la elaboración de un cuadro sinóptico simple basta con identificar el tema central, los conceptos e ideas que se colocarán en el cuadro. Se debe analizar la distribución de la información, el empleo de señalizaciones (manejo de mayúsculas, colores, cursivas, etc.) y las reglas de escritura.

Cuadro sinóptico simple

	Capacidad	Duración de almacenaje	Modo de almacenaje	Pérdida de la información
Memoria sensorial	Grande o ilimitada	Breve (1/2 segundo para información visual)	Exacto y sensorial	Por desvanecimiento temporal
Memoria a corto plazo	Limitada	Relativa (18 segundos sin repaso de la información)	Repetición y repaso del material	Por falta de repaso del material o por desplazamiento de nueva información
Memoria a largo plazo	Ilimitada	Permanente	Organizado y significativo	Por fallas en la recuperación o interferencia de otra información

⁶⁵ Díaz – Barriga. Op. Cit. 183 - 186

Cuadro sinóptico de doble columna⁶⁶

Causas y consecuencias del movimiento mexicano de independencia

	Causas	Consecuencias
Económicas		
Políticas		
Sociales		

⁶⁶ Díaz – Barriga. Op. Cit. 185

Actividad 25.- Elaborando un cuadro sinóptico

Instrucciones: a continuación encontrarás un texto acerca de los sueños, lee con atención subraya y elabora un cuadro sinóptico.

La observación de los animales durmiendo en el zoológico, mediante el empleo de la cámara de televisión de rayos infrarrojos, nos ha facilitado el conocimiento de cosas de las que podemos sacar importantes conclusiones.

Los científicos sentados junto al receptor en la habitación próxima tuvieron la impresión de que los animales eran asustados frecuentemente durante la noche por angustiosas pesadillas.

Gracias a los perros, el animal que con más frecuencia podemos observar mientras duerme, sabemos que en ocasiones se agita, se lame y saliva como si estuviera comiendo un trozo de su manjar preferido; en otras ocasiones gruñe, ladra y agita el rabo y las patas en el aire como si participara en una cacería. Frecuentemente levantan las orejas o se comportan de un modo que lleva a pensar que están haciendo el cato de amor. Sus ladridos siempre suenan como si vinieran de lejos y esto se debe a que el perro dormido casi no abre el hocico.

En los gatos, debido a su carácter poco dado a demostrar sus sentimientos, los signos externos de sus ensueños son más raros, lo mismo que sus reacciones. Sin embargo, se ha podido observar que a veces, mientras duermen, ronronean, bufan y sacan las uñas.

Disponemos de dos medios para establecer con seguridad si un animal sueña o no: el primero consiste en registrar su actividad cerebral mediante el electroencefalógrafo, que recoge, durante el dormir, impresiones muy distintas según el observado esté soñando o durmiendo profundamente. En vela el registro también es distinto. El segundo método es la observación de los movimientos del globo ocular, que también puede ser registrado electrónicamente. Los investigadores oníricos han observado que cuando un hombre dormido sueña, sus globos oculares se mueven bajo los párpados cerrados, van animadamente de un lado para otro, como si el soñador se encontrara frente a una pantalla de televisión.

Esos movimientos oculares se dan igualmente en los animales superiores cuando ensueñan, durante la llamada fase REM (del inglés rapid eye movement). Esto se considera como indicio seguro, irrefutable, de que también estos animales están viviendo en esos momentos en su fantasía, totalmente ajena a la realidad, dramáticos acontecimientos.

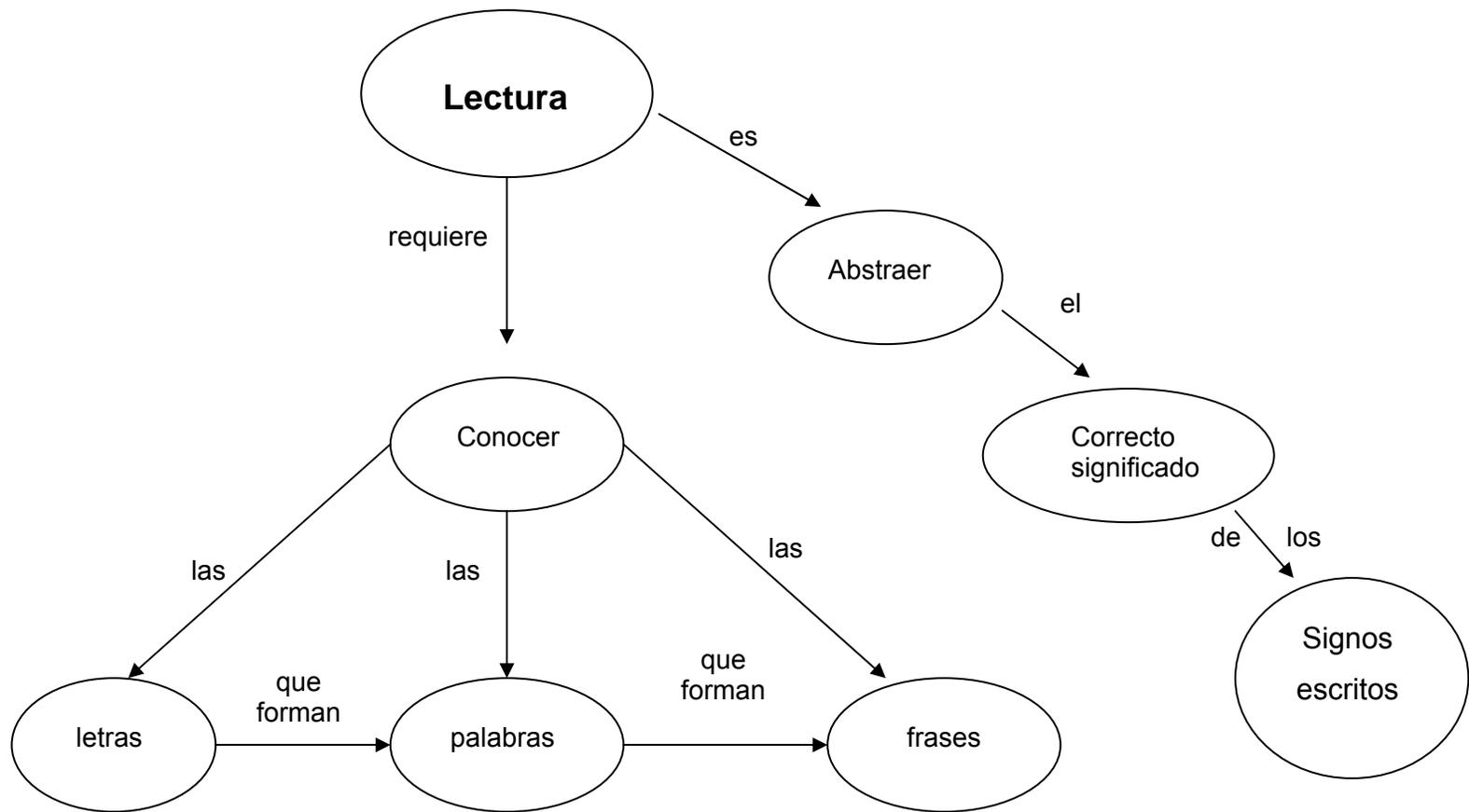
En el ser humano el juego nocturno entre el dormir y el ensoñar se desarrolla del siguiente modo: inmediatamente después de presentarse los primeros síntomas de adormecimiento, comienza una pausa de dormir profundo que dura entre los cincuenta y setenta minutos. La siguiente fase de ensueños que dura, aproximadamente, unos veinte minutos. Esto se va repitiendo en el transcurrir de la noche a un ritmo de ochenta o noventa minutos⁶⁷.

⁶⁷ Fragmento tomado de Quesada. Op. Cit. 33 – 36 pp.

Mapas conceptuales

Se conforma por conceptos, proposiciones y palabras enlace. Los conceptos se clasifican en: supraordinarios (incluyen a otros), coordinados (los que se encuentran en un mismo nivel) y subordinados (incluidos en otros). Los conceptos se colocan en elipses u óvalos y las palabras que los enlazan se colocan en líneas.

Las redes conceptuales al igual que los anteriores facilitan la organización de conceptos diferenciándose en su estructura, ya que la red conceptual tiene una representación gráfica de "araña" o en cadena.



Actividad 27.- Elaborar un mapa conceptual

Objetivo: Elaborar un mapa conceptual tomando en cuenta la jerarquía de los conceptos.

Instrucciones: Elabora un mapa conceptual con los conceptos proporcionados por el instructor

Sesión 6

Aprendiendo con música y mapa mental.

OBJETIVO DE LA SESIÓN: *Conocer* el efecto de la música al realizar una actividad como el estudio y elaborar mapas mentales.

Como ya se mencionó en cada estrategia se requiere de habilidades cognitivas, cada una representa un aumento gradual en la complejidad y abstracción de la información.



No se puede dejar fuera un factor presente en la vida actual del estudiante, la música es un elemento que algunos de ellos emplean al estudiar, sin pensar en que ésta puede servir de distractor... la música, se pretende que identifiques el tipo de música que te ayude a concentrarse y lo apliques en sus sesiones de estudio.

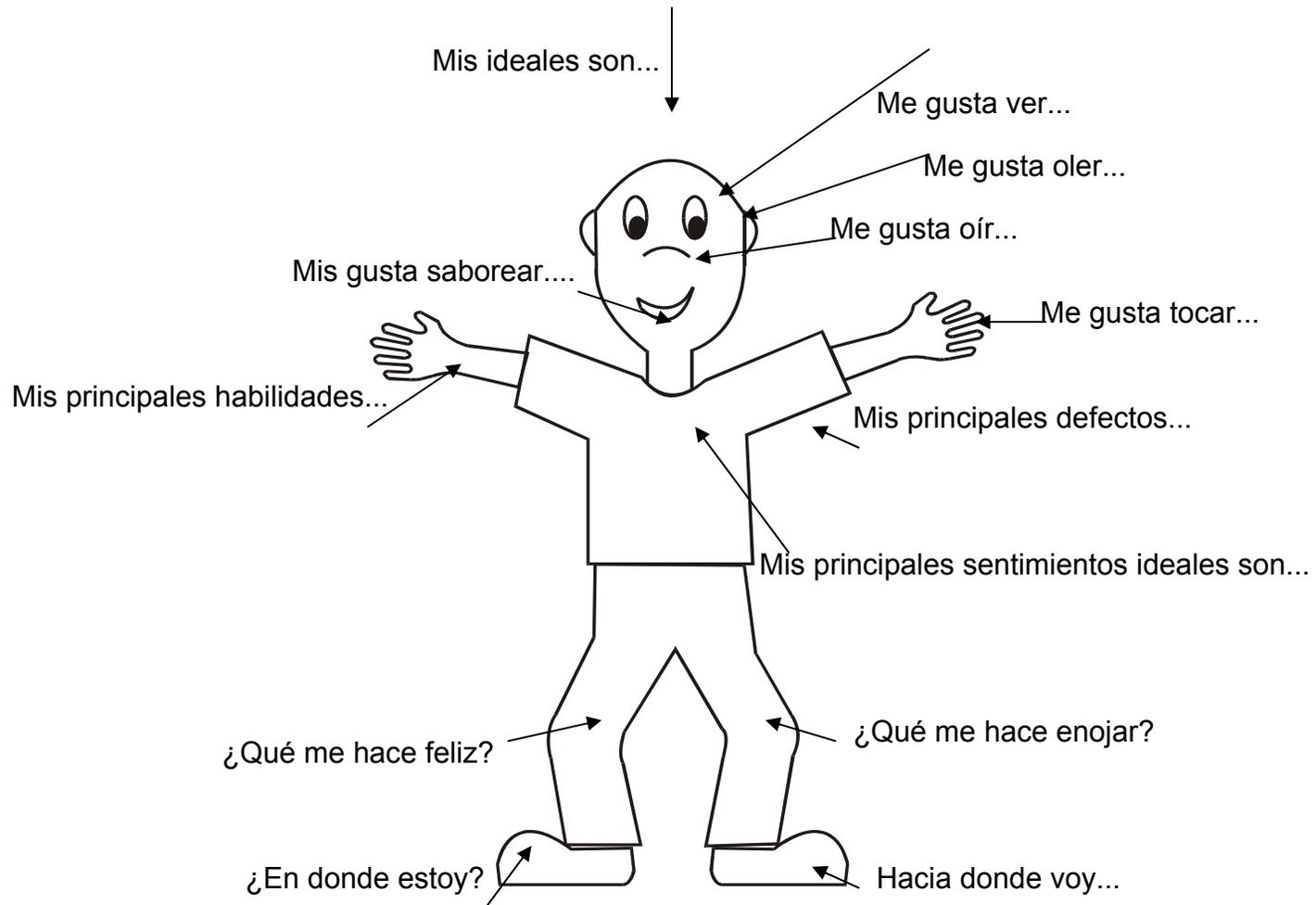
Actividad 29.- **Como soy**⁶⁸...-

Objetivo: *Describirse* en el mapa mental.

Instrucciones: a continuación se encuentra una imagen que te representa, deberás completar cada uno de los rasgos que aparecen en las flechas, no olvides emplear los principios de la mnemotecnia.

⁶⁸ Tomado de Silva, T. (2008) en www.inteligencianet.com el 3 de mayo de 2008

Cómo soy...



Mapas Mentales

Para hacer un mapa mental se comienza en el centro de la página colocando la idea principal en un círculo u óvalo y se va escribiendo hacia fuera siguiendo el sentido de las manecillas del reloj, produciendo una estructura creciente compuesta de palabras completas o abreviadas e imágenes.

Podemos hacer un mapa mental para:

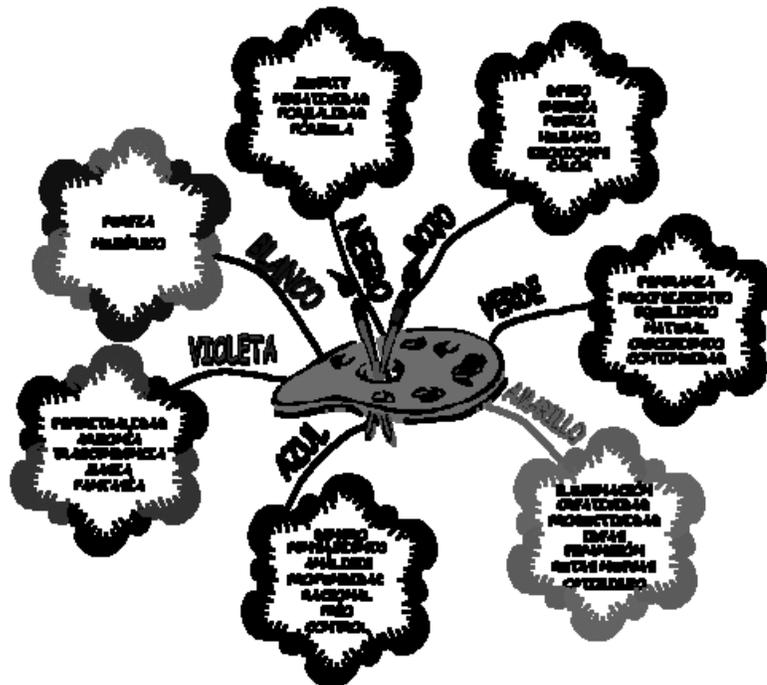
- Organizar un tema: logrando un aprendizaje más profundo.
- Integrar viejo y nuevo conocimiento
- Repasar y prepararse para exámenes
- Tomar apuntes
- Para organizar una lluvia de ideas
- Comunicar ideas complejas de forma más sencilla.

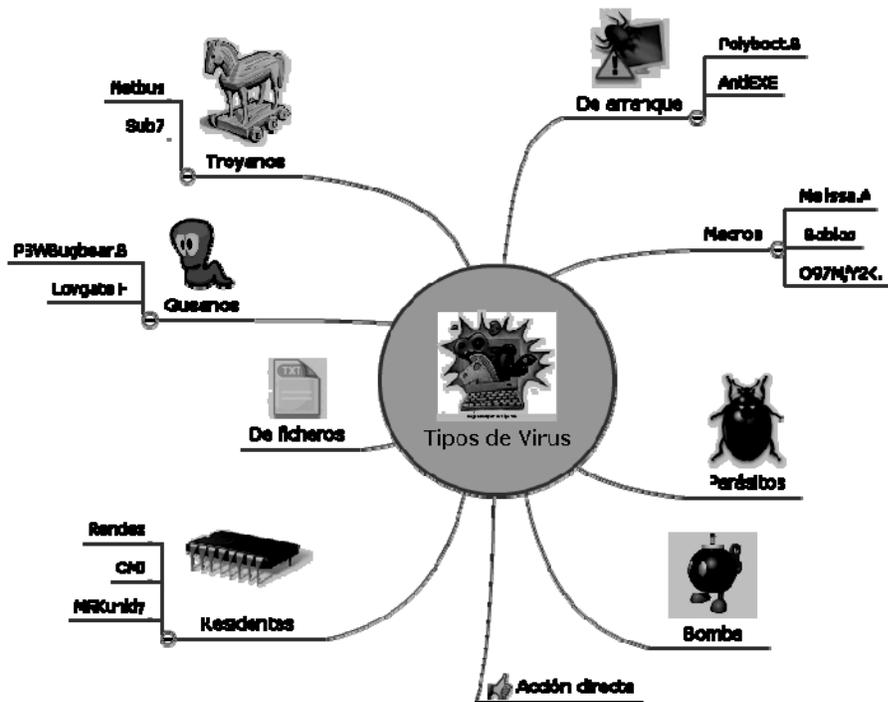
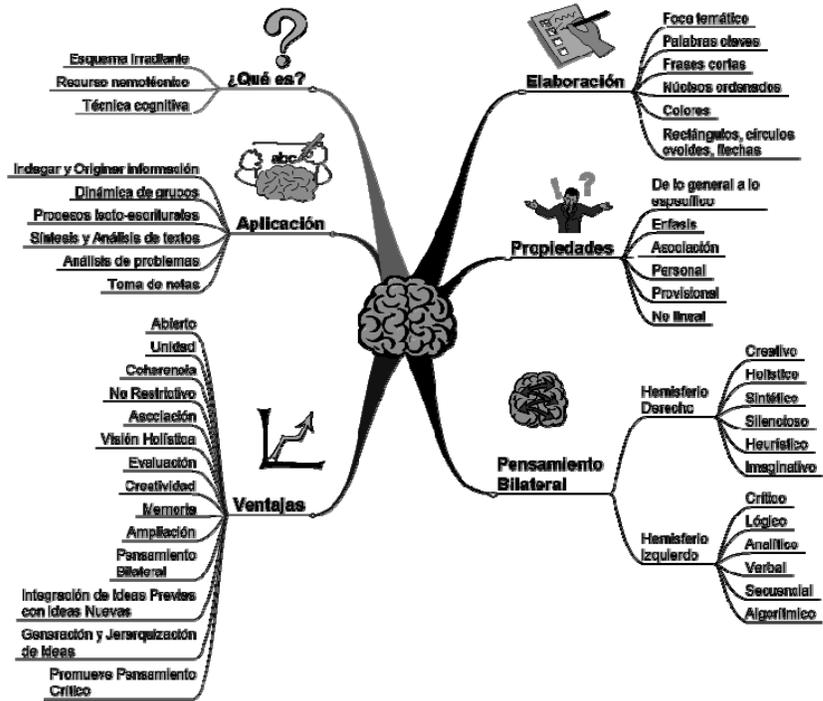
Cómo elaborarlos.

- Como en cualquier otra estrategia cognoscitiva es necesario leer completamente la información con la que se cuenta.

- Después se deben seleccionar las palabras clave y pensar la forma en que la representaremos con letra o imágenes.
- Escribir el tema o símbolo principal en el centro de la hoja.
- Los temas principales se escriben en mayúsculas.
- Escribir los otros conceptos o imágenes alrededor del centro siguiendo el movimiento de las manecillas del reloj.
- Usar diferentes colores para organizar la información.

Para mayor claridad en la gama de mapas que se pueden realizar con creatividad puede mostrar en acetatos los siguientes mapas mentales, tomados del buscador de imágenes de www.google.com "mapa mental":





Aprender con música

Lo primero que desarrollamos es el oído. Desde que estamos en el vientre materno podemos responder a los fonemas o notas. Es por eso que se recomienda seleccionar el tipo de música que se escuchará durante el embarazo, se aconseja a Mozart por las vibraciones rítmicas y armónicas.

El oído es uno de los sentidos más importantes porque a través de él entran las vibraciones al cerebro, acción crucial para el aprendizaje.

Escuchar música con volumen exagerado daña el oído, y el ruido llega a producir efectos psicológicos nocivos, vuelve a las personas insociables, predispone a la ira, genera comportamientos agresivos.

La música barroca o gregoriana crea condiciones armónicas, incrementa la productividad y predispone para el aprendizaje, pues tiene el ritmo de 70 golpes que equivalen al latido del corazón tranquilo y en reposo, relaja el cerebro manteniéndolo alerta.

Actividad 32.- Ejercicio de memoria visual⁶⁹

Objetivo: *practicar* su memoria visual.

Instrucciones: Dedicar 2 minutos a observar las siguientes figuras. Después pasa la página y escribe todas las palabras que recuerdes:



Da la vuelta a la hoja y escribe el nombre de las figuras que te acuerdes.

⁶⁹ Tomados de Gallardo. Op. Cit.

Bibliografía

Acevedo, A. 2005. Aprender jugando 3, dinámicas vivenciales para la capacitación, docencia y consultoría (2ª ed). México: Limusa. 235-236 pp.

Ander-Egg, E. 1999. Diccionario de pedagogía (2ª ed). Magisterio del Río de Plata: Argentina.

Buzan, T. (1996). *El Libro de los Mapas mentales*. España, Barcelona: Ediciones Urano.

Ibarra, L.Ma. (2001) Aprender mejor con gimnasia cerebral. Garnik: México.

Bibliografía virtual.

<http://www.homeopatia.com.mx/escuelalibre/> obtenido el 23 de julio de 2007

<http://www.monografias.com/trabajos16/recoleccion-datos/recoleccion-datos.shtml>
obtenido el 29 de julio de 2007

<http://www.profesormolina.com.ar/mismaterias/estrategias/index.htm> obtenido el 4 de junio de 2007

http://www.umce.cl/~cipumce/cuadernos/facultad_de_historia/tecnologia_educativa/cuaderno_03/glosario_letrae.htm obtenido el 30 de julio de 2007

Conclusiones

A lo largo del trabajo se expusieron los puntos primordiales que dan fundamento a la propuesta, considerando el poco conocimiento que se tenía de la edad adulta se dedicó un capítulo completo para describir la etapa.

No fue sencillo delimitar el tema de este trabajo debido al sin numero de deficiencias que se tienen en la escuela, sin embargo la mayor preocupación son los alumnos quienes en su formación como médicos deben adquirir extensa y diversa información, que sin los métodos adecuados de selección dificultan el aprendizaje.

Es por ello que se trabajaron las estrategias de estudio en un taller que se puede incorporar como parte de las dos semanas de Curso Propedéutico, y posteriormente puede ser aplicable a los demás grupos como parte de su formación.

Cada uno de los capítulos fue enriqueciendo el trabajo desde la elección del método a utilizar, siendo sinceros fue la parte más difícil, ya que era necesario definir las características que guiarían la investigación hacia el objetivo final.

Se requirió tener muy claro que se quería lograr con nuestro trabajo, pues si no era así toda la información parecía relevante, como paso con los primeros capítulos, donde se cuenta con mucha información acerca de la Orientación educativa y el rol del orientador, haciendo difícil la selección y estructuración de cada capítulo.

Quizás parezca irrelevante para la aplicación del taller leer sobre la Orientación educativa o el rol del orientador, pero son los temas que nos hacen centrar este trabajo dentro del un contexto y brindan las características idóneas

para la intervención con el grupo, especifican requerimientos para la persona que desea impartir el taller, de lo contrario la experiencia en el taller no alcanzaría los resultados esperados.

Acerca del adulto fue más difícil encontrar información de ésta etapa de desarrollo por ser un área poco explorada hasta el momento, sin embargo era importante establecer cómo es la persona que se encuentra transitando en esta etapa. No es lo mismo trabajar con niños, adolescentes o adultos porque cada uno tiene una forma de percibir su entorno, los intereses de cada etapa varía mucho, si se quiere un ejemplo se puede observar a una familia y se notará que cada generación tiene sus propias preocupaciones y gustos.

Además como pedagogos debemos saber que es necesario conocer a la gente con la que se va a trabajar para poder planear las estrategias de intervención más adecuadas.

Así se llegó a la estructuración del taller, donde la selección de las técnicas requirió dedicar aún más tiempo para encontrar las que se pudieran adaptar a las necesidades del taller.

Cada uno de los temas del taller son relevantes por proporcionar elementos para un desarrollo integral de los alumnos, además de que no sólo es un trabajo que les permitirá repasar sus apuntes al momento de estudiar, sino les permitirá preparar sus temas para exposición y para la realización de investigaciones a lo largo de la licenciatura.

Este trabajo es una pequeña contribución para la Escuela Libre de Homeopatía de México que ha permitido enfrentarnos a situaciones que nos hacen crecer como personas, a veces no de maneras muy agradables pero en cada una de las personas que trabajamos allí deja enseñanzas.

Glosario

Actividad: acciones a realizar en un tiempo determinado para conseguir un objetivo previsto.

Ámbitos: Conjunto de circunstancias demográficas, sociales, legales, políticas, económicas y culturales que afectan al desarrollo de nuestras actividades.

Aprendizaje: un proceso donde interactúa el hombre y su medio promoviendo un ajuste continuo en los conocimientos, habilidades, competencias técnicas y profesionales, brinda una nueva orientación y enriquecer actitudes.

Asesor: especialista que tiene la misión de aconsejar, informar o dar su opinión a cerca de un tema o situación cuando se solicita su servicio.

Autorrealización: impulso que permite satisfacer y mejorar las propias potencialidades humanas.

Capacitación: proceso continuo de enseñanza-aprendizaje que permite el desarrollo de habilidades y destrezas para mejorar o superar deficiencias en el desempeño.

Cognición: hace referencia a todos aquellos procesos mediante los cuales se recibe, selecciona, transforma y organiza la información para generar un conocimiento.

Creatividad: capacidad de pensar, producir y actuar de forma innovadora para resolver problemas.

Educación: proceso de interacción hombre – entorno que permite la transmisión de valores, normas, creencias, comportamientos y conocimientos con el fin de lograr un desarrollo integral de la persona.

Enfoques: unidad teórica que permite delimitar, encuadrar y definir hacia donde se dirige nuestra intervención como orientadoras. Su finalidad es lograr una solución eficaz a cada problema reduciendo la ansiedad ante la toma de decisiones.

Enseñanza: proceso que permite proporcionar y desarrollar en otra persona conocimientos, técnicas y procedimientos

Esquematizar: representación de un conjunto de notas expresando ideas jerarquizadas que permiten relacionar contenidos para una mayor comprensión.

Estrategias de estudio: ayudan a dirigir la atención del estudiante hacia ciertas partes relevantes de la información que estudia, estimulan la codificación permitiendo la asimilación y enlace de la nueva información con la información previa, permiten el establecimiento de relaciones internas al organizar la información de manera coherente.

Evaluación: acción que permite valorar una acción o conocimiento para corregir, modificar o confirmar procedimientos.

Habilidad: hace referencia a una aptitud innata cuyo desarrollo requiere de entrenamiento.

Mnemotécnica: Las técnicas de memorización o mnemotecnia constituyen un sistema de “códigos de memoria” que permiten recordar cualquier cosa que nos propongamos recordar.

Motivación: factores internos o externos que estimulan la conciencia del individuo para actuar y satisfacer una necesidad.

Patología: rama de la medicina encargada de estudiar las enfermedades en su origen, pronóstico y tratamiento.

Pedagogía: serie de metodologías que guían el actuar educativo.

Planificación: relación de actividades necesarias par lograr un objetivo planteado de acuerdo a las necesidades, recursos y viabilidad.

Relativismo: doctrina que establece que la verdad depende de la percepción con que se explique un objeto o situación, ya que está determinada por factores sociales, psicológicos, prejuicios, etc.

Rendimiento académico: nivel de éxito que tienen los alumnos de una escuela en relación a su aprendizaje y conducta.

Taller: modalidad que permite trabajar, elaborar y transformar un conocimiento mediante una metodología participativa.

Anexo

Sesión 1

Actividad 1. Presentación

Taller de estrategias de estudio

Presentador: Verónica Nieto

Diapositiva 1

Objetivo:

Proporcionar estrategias de estudio a los alumnos de primer ingreso con el fin de apoyar su rendimiento académico.

Diapositiva 2

Un taller:

- Permite trabajar, elaborar y transformar,
- Aprender haciendo, participando,
- Exige trabajo en equipo
- Docente y alumno tienen un fin en común.

Diapositiva 3

6 sesiones:

- Qué son las estrategias de estudio.
- Plan de vida y organización.
- Cómo pienso, que puedo hacer

Diapositiva 4

- El resumen y los diagramas.
 - Mapa conceptual y cuadro sinóptico.
- Aprendiendo con música.

Diapositiva 5

Para concluir la actividad 4

Qué son las estrategias de estudio

Estrategias de estudio

Su propósito:

- Ayudar a prestar atención.
- Transferir información a memoria permanente.

Diapositiva 1

Ayudan a:

- Dirigir la atención a partes relevantes.
- Estimulan codificación.
- Enlazar nueva información con la previa.

Diapositiva 2

Se clasifican:

- Asociativas
- De reestructuración:
 - de elaboración.
 - de organización.

Diapositiva 3

Sesión 2

Actividad 10. Proyecto heráldico

La heráldica.

Estudia el significado y composición de los escudos de armas.

Se emplea para identificar personas y entidades políticas.

Diapositiva 1

Posee sus propias normas, caracterizándose por emplear:

- Un motivo central
- Cascos
- Coronas
- Tenantes

Diapositiva 2

- Mantos
- Lambrequines
- Esmaltes

Colocar la imagen de los escudos

Diapositiva 3

Actividad 11. Texto Los valores y las áreas académicas

Valores y áreas académicas

Científicas: búsqueda de la verdad, de lo bueno y lo valioso.

Médicas-biológicas: preservar y cuidar la salud, ayudar a los demás.

Diapositiva 1

Sociales: buscan mejorar las instituciones y las relaciones entre grupos, se asocia con la justicia, respeto y tolerancia.

Diapositiva 2

Humanidades: salvaguardar y enriquecer el acervo cultural. Sus valores son el respeto y todos aquellos universales.

Diapositiva 3

Sesión 3

Actividad 12. Texto Gimnasia Cerebral

Gimnasia Cerebral

Objetivo:

Dominio de la pensamiento para equilibrar cuerpo y mente.

Diapositiva 1

- Técnica de 26 movimientos.
- Ayuda a conectar ambos hemisferios del cerebro.
- Importante mantenerse hidratados
- El estrés agota el cuerpo.

Diapositiva 2

Empleo terapéutico para:

- Enfrentar retos específicos
- Mejorar la vista y escucha
- Superar limitaciones familiares, emocionales, y psicológicas

Diapositiva 3

Sesión 4

Actividad 19.- Subrayado de texto

Los climas templados

Parrafo 1:

zona templada
aire cálido tropical
aire frío polar
forman borrascas
rotación de la tierra.

Diapositiva 1

Parrafo 2:

gran variedad de climas.aire
estaciones
caracterizan
temperaturas
climas tropicales.

Diapositiva 2

Parrafo 3:

clima mediterráneo,
regiones costeras
costa central chilena,
sur de África.
largo verano cálido y seco

Diapositiva 3

invierno de temperaturas suaves.

Lluvias
Escasas
primavera y otoño
irregulares
torrenciales.

Diapositiva 4

Parrafo 4:

clima mediterráneo
bosques claros de encinas y
pinos
manantiales espinosos y
aromáticos
“maquis”.
estepa

Diapositiva 5

Parrafo 5:

clima oceánico.

Temperaturas

suaves en invierno y en verano

Diapositiva 6

Parrafo 6:

Lluvias

Suavemente

Abundantes

Regulares

nubes cargadas de humedad

ríos oceánicos son caudalosos y

regulares.

Diapositiva 6

Parrafo 7:

clima continental.

amplitud térmica.

Inviernos

muy fríos y secos.

Verano

Caliente

aire cálido asciende

aire más húmedo

Diapositiva 7

Bibliografía

Álvarez, R. (1994). *Orientación educativa y acción orientadora, relaciones entre teoría y la práctica*. Madrid: EOS.

Ander-Egg, E. (1999). *Diccionario de pedagogía* (2ª ed). Argentina: Misterio del Río de Plata.

Anzaldúa, R. E. *Tensiones en la formación y el desarrollo profesional del orientador educativo*. Trabajo presentado en el 4º Congreso Nacional de Orientación Educativa. México: AMPO.

Berra, Ma. J. *Orientación familiar en la orientación educativa*. Trabajo presentado en el Primer Congreso Nacional Universitario de Orientación Educativa "Vocación social y servicio académico".

Bisquerra, R. (2001). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. A. (1996). *Orígenes y Desarrollo de la Orientación y la Tutoría*. Barcelona Narcea.

Buzan, T. (1992). *Cómo utilizar su memoria*. Madrid: Deusto.

Buzan, T. (1996). *El libro de los mapas mentales*. Barcelona: Ediciones Urano.

Cabrera, G. *El enfoque de transiciones en orientación educativa*. Trabajo presentado en el 4º Congreso Nacional de Orientación Educativa. México: AMPO.

Crespo, C. *Un modelo de orientación educativa*. Trabajo presentado en el 4º Congreso Nacional de Orientación Educativa. México: AMPO.

Delors, J. (2005). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. Ediciones UNESCO.

Díaz – Barriga, F. & Hernández G. (2006). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo* (2ª ed). México: McGraw – Hill Interamericana.

Díaz-Barriga, F. y Hernández, G. (2005). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista* (2ª ed.). México: McGraw – Hill.

Erikson, E., 1981. *La adultez*. Fondo de Cultura Económica: México.

Francois-Flores, F.D. (2004). *La Escuela Libre de Homeopatía de México*. México: Corporativo Grupo Balo.

García, F. (1998). *La tesis y el trabajo de tesis: recomendaciones metodológicas para la elaboración de trabajos de tesis*. (2ª ed.). México: Spanta.

García, Ma. C. *La orientación educativa como formación de vocación para la advocación*. Trabajo presentado en el Primer Congreso Nacional Universitario de Orientación Educativa “Vocación social y servicio académico”.

Gordillo, M. V. (1986). *Manual de orientación educativa*. Madrid: Alianza.

Hernández, R. (1991). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw–Hill.

Hoffman, L. Et al., 1996. Desarrollo intelectual en la juventud y mediana edad. Cap.17 en Psicología del desarrollo hoy. Volumen Z. Mc Graw – Hill: España.

Ibarra, L.M. (2001). Aprender mejor con gimnasia cerebral (11ª ed).México: Ganik

Mora, J. A. (1991). *Acción Tutoría y Orientación Educativa*. Madrid: Narcea Ediciones.

Muciño, C., 2006. Desarrollo de actitudes para favorecer el proceso de capacitación del personal sujeto a la Ley del Servicio Profesional de Carrera de Educación Pública. México

Muñoz, B. A. (1998). *Marco teórico de la práctica de la orientación educativa en el colegio de bachilleres*. México: Mecnograma.

Nava, J. *El enfoque de transiciones en orientación educativa*. Trabajo presentado en el 4º Congreso Nacional de Orientación Educativa. México: AMPO.

Papalia, D., 1992. Desarrollo psicosocial en la edad adulta. Cap. 16 en Psicología del Desarrollo. México: Mc Graw – Hill.

Papalia, D., 1998. Desarrollo físico y cognitivo en la edad adulta. Cap. 15 en Desarrollo Humano. México: Mc Graw – Hill.

Rivas, F. (1998). *Psicología vocacional: enfoques del asesoramiento*. Madrid: Morata.

Rodríguez L., Ma. (1991). *Orientación educativa*. España: CEAC.

Rojas, R. (1997). *Investigación – Acción en el Aula, enseñanza–aprendizaje de la metodología*. (4ª ed.). México: Plaza y Valdés.

Stake, R. E. (1999). *Investigación con estudio de casos*. (2ª ed.). Madrid: Morata.

Tyler, L. E. (1981). *La función del orientador* (6ª Reimpresión). Trillas: México.

Vélaz, C. (2002). *Intervención psicopedagógica: concepto, modelos, programas y educación* (2ª ed.). Malaga: Aljibe.

Vélez de Medrano, C. U. (1998/2002). *Orientación e Intervención Psicopedagógica* (2ª Edición). Malaga: Aljibe Ediciones.

Bibliografía virtual.

[http:// www.monografias.com/trabajos12/flucro/flucro.shtml](http://www.monografias.com/trabajos12/flucro/flucro.shtml) obtenido el 15 de abril de 2007

[http:// www.mentat.com.ar/tips.htm](http://www.mentat.com.ar/tips.htm) obtenido el 23 de octubre de 2007

http://bachillersiglo21.mx.tripod.com/bachiller_siglo21/id4.html obtenido el 20 de abril de 2007

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lid/bonilla_h_s/capitulo3.pdf obtenido el 5 de mayo de 2007

<http://www.ciag-gnosis.org/articulos/musicoterapia.shtml> obtenido el 5 de noviembre de 2007

<http://www.fitness.com.mx/medicina047.html> obtenido el 23 de octubre de 2007

<http://www.fpolar.org.ve/poggioli/poggio03.htm> obtenido el 13 de abril de mayo de 2007

<http://www.homeopatia.com.mx/escuelalibre/> obtenido el 23 de julio de 2007

<http://www.marinillo.com/Documentos/Proyectos/EJECUCION%20DE%20PROYECTOS%20DE%20INGENIERIA.doc> obtenido el 5 de mayo de 2007

<http://www.monografias.com/trabajos16/recoleccion-datos/recoleccion-datos.shtml> obtenido el 29 de julio de 2007

<http://www.oei.es/calidad2/Velezd.PDF> obtenido el 20 de mayo de 2007

<http://www.profesormolina.com.ar/mismaterias/estrategias/index.htm> obtenido el 4 de junio de 2007

<http://www.remo.ws/revista/n4/n4-robles.htm> obtenido el 5 de abril de 2007

<http://www.studygs.net/espanol/> obtenido el 25 de mayo de 2007

http://www.unimar.edu.ve/gonzalezalexis/tesis_web/m1plantrabajo.html#Cronograma%20de obtenido el 5 de abril de 2007

www.tuobra.UNAM.mx/publicadas/021123215354-.html obtenido el 20 de febrero de 2008

www.es.wikimedia.org/wiki/Andragog%C3%ADa obtenido el 22 de febrero de 2008