

CURSO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO AUTORREGULADO

Isabel C. Maciel Torres
icmaciel@eivissa.uned.es

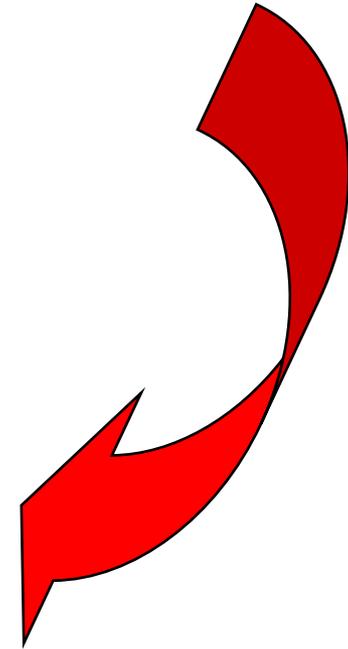
TERCERA PARTE

CONTENIDOS

11. Las técnicas de análisis y síntesis.
12. Habilidades cognitivas y técnicas de estudio.
13. Reglas mnemotécnicas.
14. Estrategias para realizar un trabajo de investigación.
15. Las guías de estudio.
16. Memoria, atención y concentración.

11. TÉCNICAS DE SÍNTESIS

- A. El esquema.
- B. El resumen.
- C. El cuadro comparativo.
- D. El cuadro sinóptico.
- E. El mapa conceptual.
- F. La red semántica.
- G. Las fichas y ficheros.
- H. Las listas de conceptos.



A) ESQUEMA

Expresión
gráfica del
subrayado

Idea general
del tema

Pasos

Ideas: principales y
secundarias del texto
(detalles).

Selección de
contenidos básicos.

Lectura comprensiva
(jerarquizar el
subrayado).

Palabras clave o frases
cortas.

Lenguaje de
expresiones.

Encabezamiento.

Tipo

Título
o
Idea General

Idea Principal 1

Idea Secundaria

Detalle

Detalle

Idea Secundaria

Idea Principal 2

Idea Principal 3

Idea Secundaria

Idea Secundaria

Detalle

Detalle

B) EL RESUMEN

Información breve

Pasos

Puntos a considerar

Aspectos

- ☛ Frases originales.
- ☛ Paráfrasis.
- ☛ No exceder el 20%.

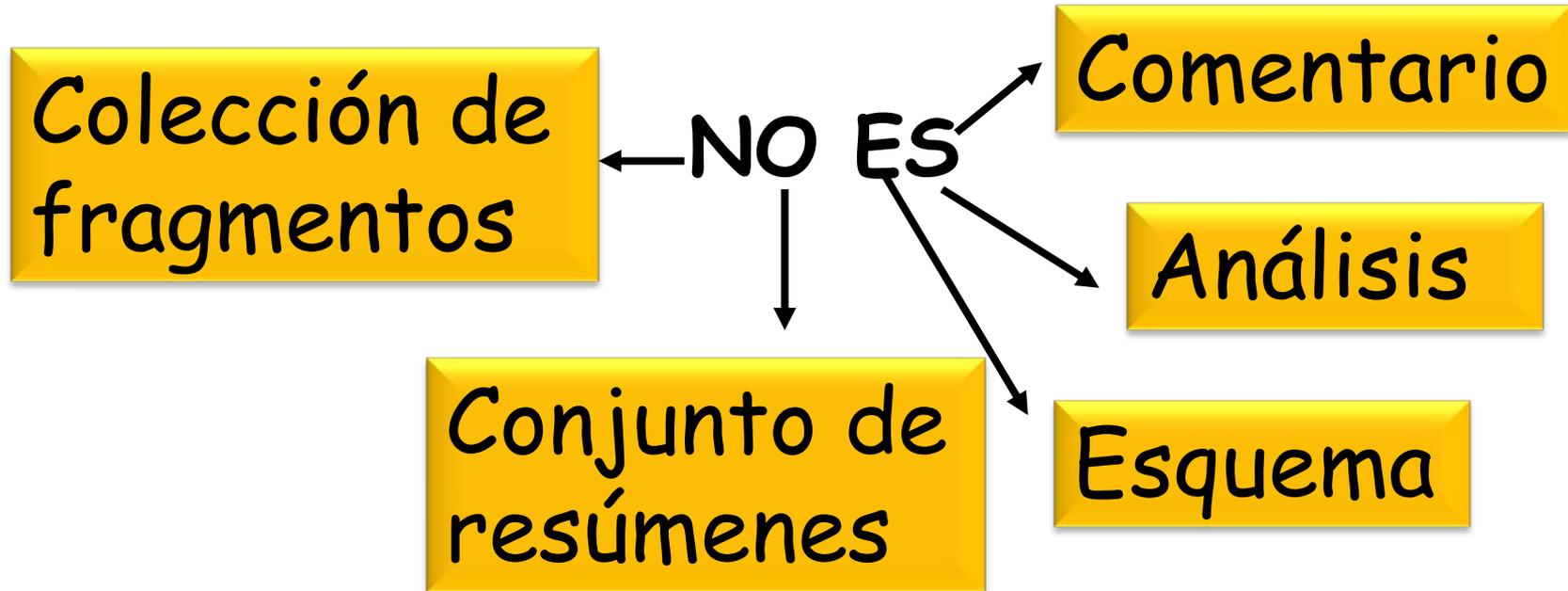
Son

- ☛ Leer el texto.
- ☛ Subrayar las ideas básicas.
- ☛ Elaborar oraciones clave.
- ☛ Realizar un borrador con ideas clave.
- ☛ Corrección del resumen.

Como

- ☛ Objetividad.
- ☛ Idea general del texto.
- ☛ Esquema.
- ☛ Hilo conductor.
- ☛ Enriquecer.
- ☛ Criterios.
- ☛ Breve.

UN RESUMEN



Debe ser claro y bien redactado

PREGUNTAS

- ¿De qué se trata?
- ¿Dé que trata exactamente?
- ¿Qué pone de relieve?
- ¿En que consiste?



C) CUADRO COMPARATIVO

Consiste en un cuadro de doble entrada que permite organizar la información de acuerdo con unos criterios previamente establecidos.

La finalidad principal es establecer las diferencias entre los conceptos que se tratan.

Características	Descripción	Estructura	Utilidad	Tipos
Técnicas				
Resumen	Extrae las ideas como visión global, narración	Texto globalizador, sin detalles ni realces. Se van explicando las ideas fundamentales	Afianza el conocimiento de la esencia de lo aprendido, la idea general	Normal Comentado
Esquema	Recoge ordenada y lógicamente las ideas	Ordenación jerarquizada Esqueleto, estructura a un golpe de vista	Cuando se domina un tema, sirve como visión rápida de repaso y ayuda a comprender la estructura del tema	De desarrollo De barras De llaves De flechas
Cuadro sinóptico	Visión global de ideas interrelacionadas	Relación e interdependencia de ideas. Cuadro de doble entrada	Clasifica y ordena las ideas Estudio y repaso	Cuadro de doble entrada

D) CUADRO SINÓPTICO

Los cuadros sinópticos nos rodean: nuestro horario de clases, los calendarios, los tableros del aeropuertos o estaciones... Son un excelente recurso para ordenar ideas.

E) MAPA CONCEPTUAL

Conceptos y representaciones

Son

Representaciones gráficas con estructuras jerárquicas.

Utilizan

Figuras geométricas.

Realización

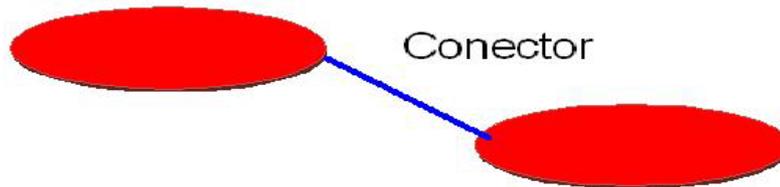
Pasos

- ↳ Leer el texto.
- ↳ Localizar y subrayar.
- ↳ Recortar rectángulos.
- ↳ Dar un orden.
- ↳ Nexos.
- ↳ Contrastar.
- ↳ Escribir

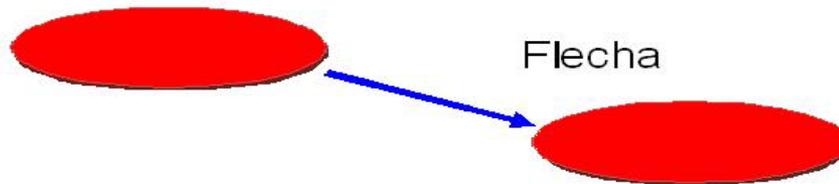
Simbología de los Mapas Conceptuales (Adaptación de Pichardo (1999) por Miguel Ángel López Carrasco)



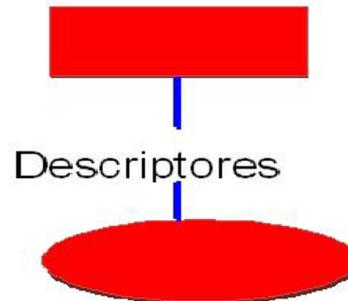
Los nodos se utilizan para agregar las palabras clave, ideas o conceptos



Los conectores se usan para establecer conexiones o relaciones



Las flechas ayudan a establecer la direccionalidad de las relaciones



Los descriptores son la palabra o palabras que describen la conexión

Pasos que debes considerar para elaborar un mapa conceptual:

- 1.- Revisar con sumo cuidado el texto que será representado con un mapa conceptual.
- 2.- Subrayar las ideas principales, identificando las palabras clave (nodos).
- 3.- Generar una lista-inventario de los conceptos a considerar.

4.- Clasificar por nivel de abstracción e inclusividad, por lo menos a dos o tres niveles.

5.- Identificar el concepto nuclear.

6.- Establecer una jerarquización de las ideas o palabras claves localizadas en el texto.

7.- Establecer las relaciones entre las palabras clave (conectores).

8.- Generar las conexiones entre los temas y subtemas.

9.- Desarrollar los descriptores para cada una de las palabras que va a relacionar.

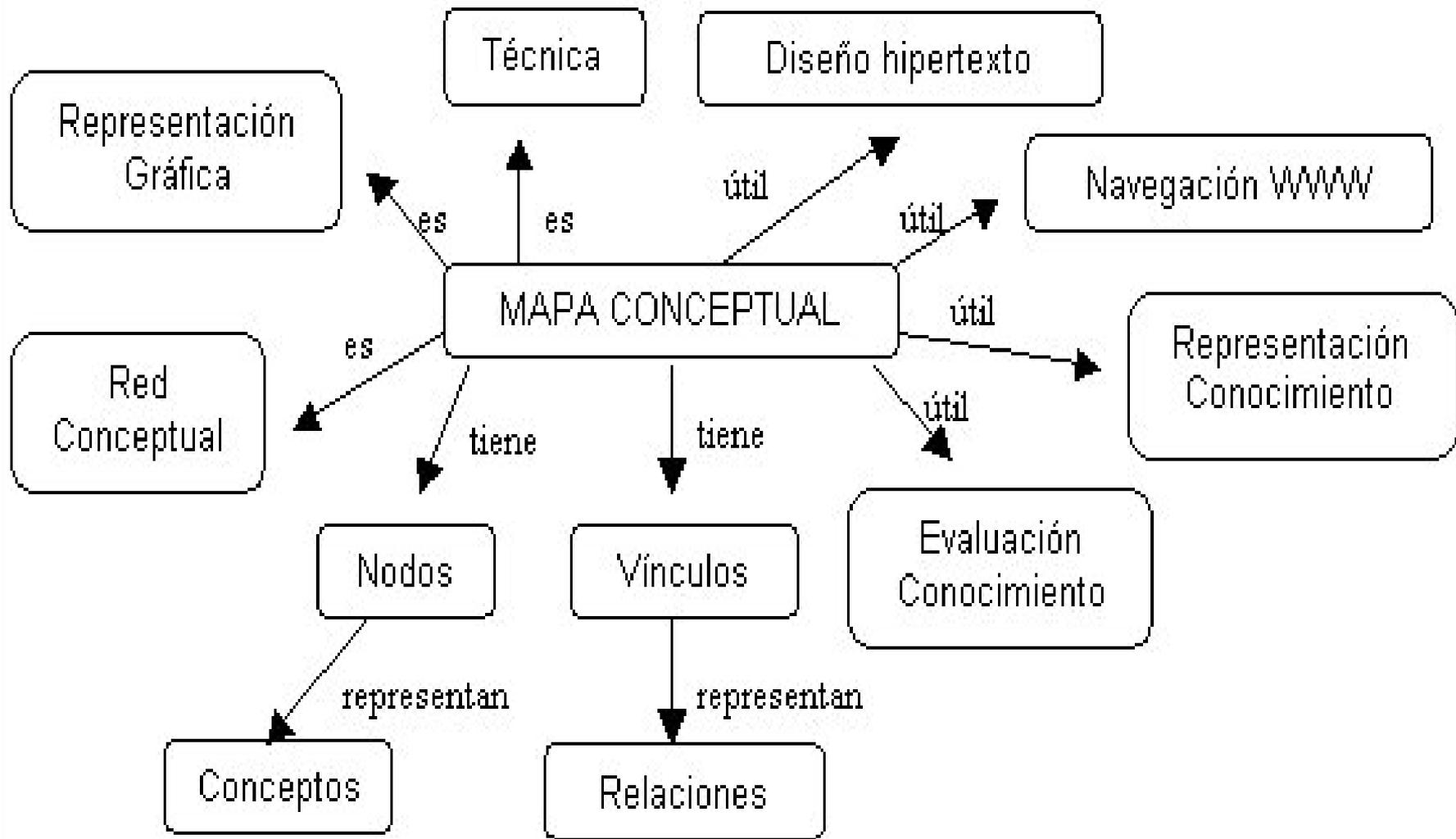
10.- Considerar si se requieren flechas.

11.- Construir una primera versión del mapa, sin dejar de lado su organización jerárquica.

12.- Verificar que todos los conectores cuenten con su descriptor.

13.-Acompañar la presentación del mapa con una explicación.

14.- Reelaborar el mapa por lo menos una vez más, identificando relaciones nuevas no previstas.



EL MAPA CONCEPTUAL

FUNCIONES DEL LENGUAJE

Se define como

Uso de la lengua que hace un hablante según sus intenciones

Se refiere a /incide sobre

Se manifiesta en

Intención

Referencial

Hechos,
cosas,
ideas

Oraciones
enunciativas

informar

Emotiva

El
propio
hablante

Admirativas, e
nunciativas,
entonación

Expresar
sentimientos

Conativa

El oyente

Imperativas,
entonación

Hacer que
actúe

Fática

El canal de
comunicación

Interrogación,
repeticiones,
frases hechas

Abrirlo
cerrarlo,
mantenerlo

Poética

El propio
mensaje

El estilo,
figuras.

Causar
extrañeza

Metalingüística

El
lenguaje

Definiciones,
aclaraciones

Compartir
mejor el
código

RENACIMIENTO ITALIANO

QUATTROCENTO (S. XIV)

Florenzia

Bonanza económica



Mecenas

Medici

Verpucci



Potenciación artes plásticas

Humanismo

Neoplatonismo



Recuperación Antigüedad



Mitología



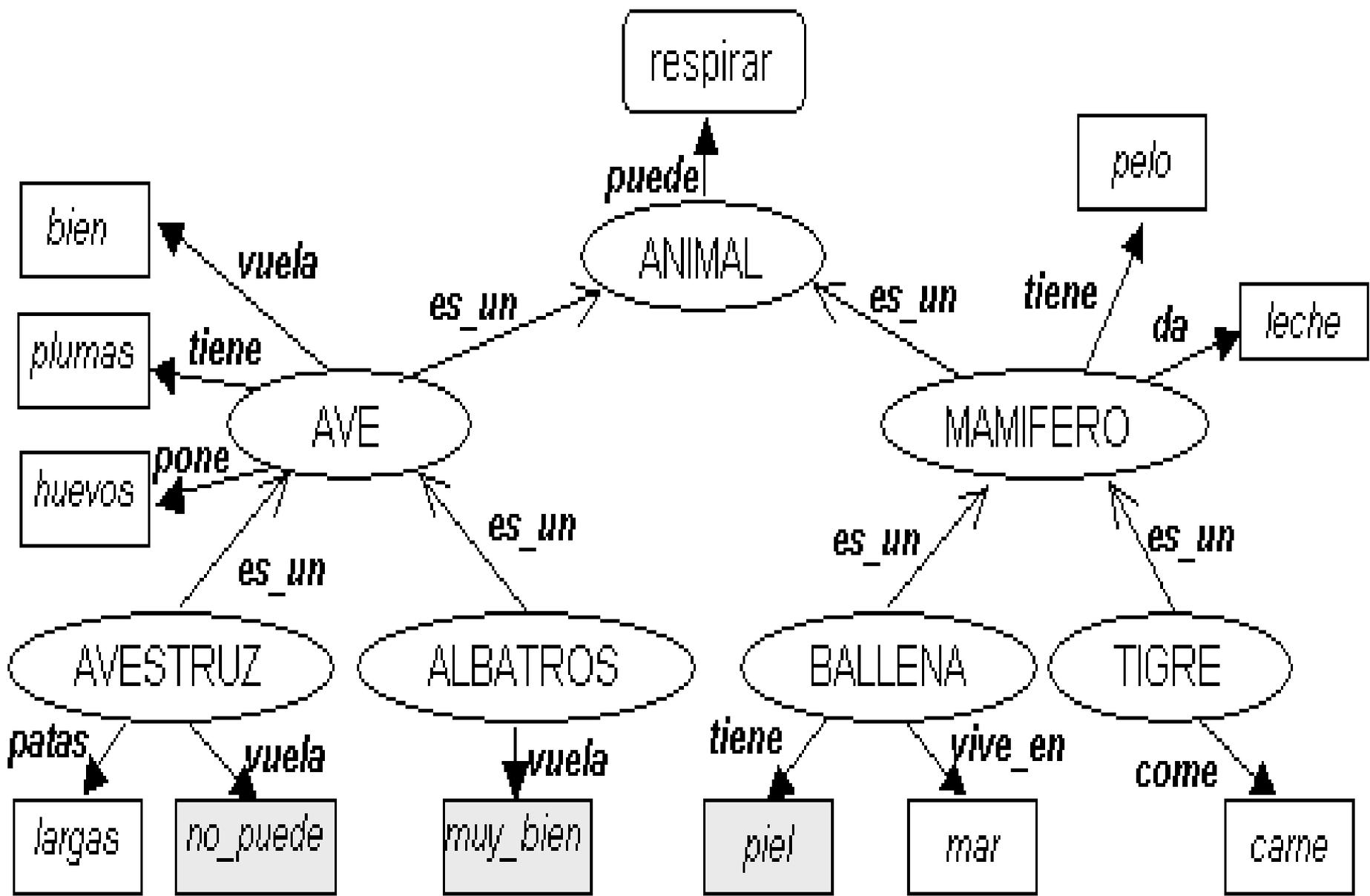
«Venus y Marte», S. Botticelli

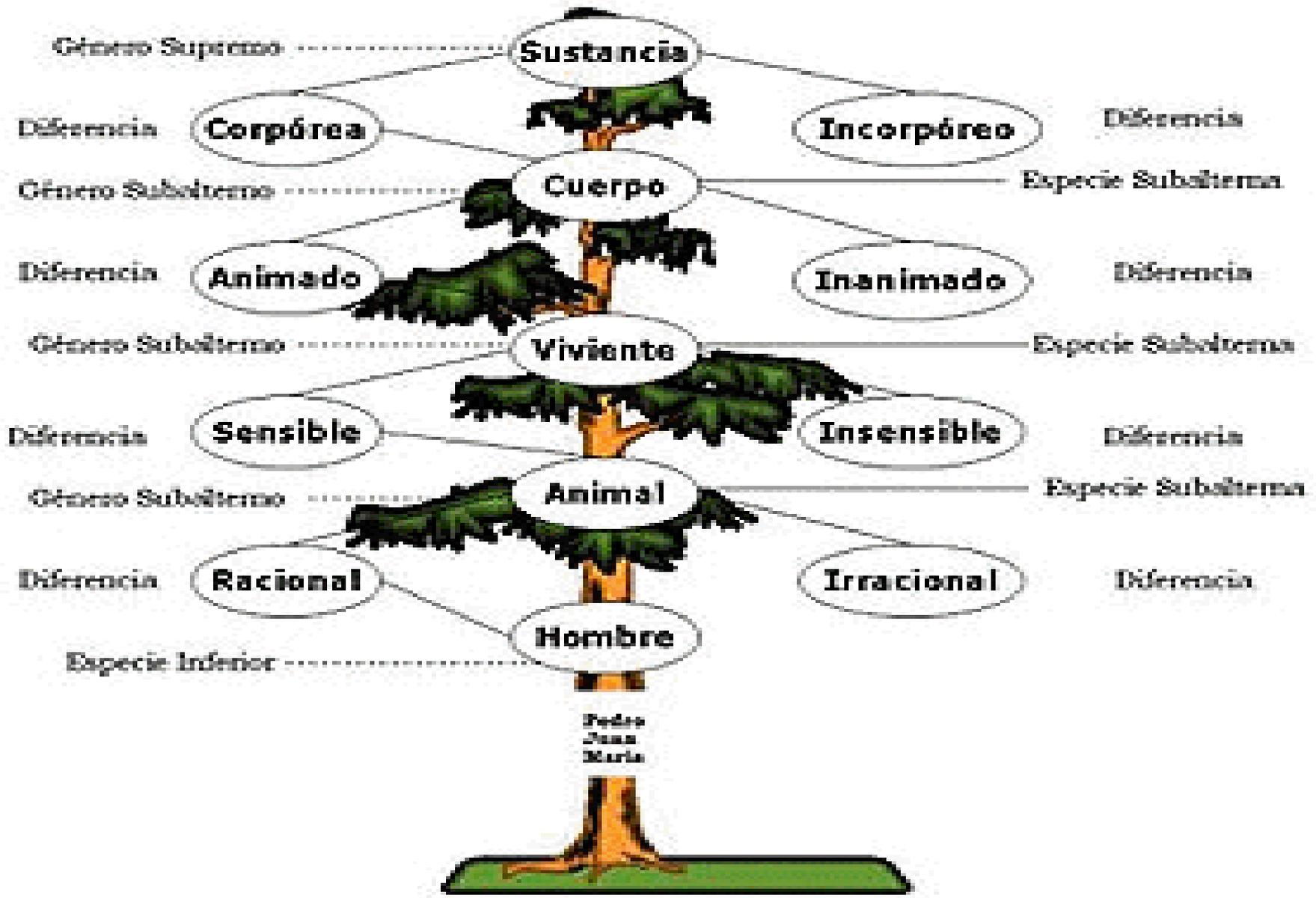
F) RED SEMÁNTICA

Es un sistema de organización del conocimiento estructuran conceptos, no como jerarquía sino como una red.

Los conceptos son como nodos, con varias relaciones que se ramifican hacia fuera de ellas.

Las redes semánticas son grafos orientados que proporcionan una representación declarativa de objetos, propiedades y relaciones.





G) LAS FICHAS Y FICHEROS

Las fichas conceptuales aclaran los conceptos que se consideran claves para el trabajo de los profesores y de los alumnos, facilitan al usuario la comprensión de su significado, cómo usar los conceptos.



CONCEPTO	ACTIVIDADES E-A
Definición:	Conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por docentes y estudiantes, dentro o fuera del aula, de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos y finalidades de la enseñanza.
Ejemplos:	Resolución de un problema, exposición oral por parte del estudiante, salida de campo, práctica de laboratorio, etc.
Conceptos relacionados:	Estrategia didáctica, técnicas de enseñanza, actividades de enseñanza-aprendizaje.
Características:	La actividad del sujeto, asociada a la reflexión sobre el desarrollo y consecuencias de dicha actividad, es la base sobre la que se construye el aprendizaje. La actividad se constituye en el puente entre la idea o el concepto y nuestra experiencia en el mundo.

EJEMPLO DE FICHA TEMÁTICA

Foucault Michel, *El orden del discurso*

Tema: "orden del discurso"

"...en toda sociedad la producción del discurso está a la vez controlada, seleccionada y redistribuída por un cierto número de procedimientos que tienen por función conjurar los poderes y peligros, dominar el acontecimiento aleatorio y esquivar su pesada y temible materialidad."(pág.11)

Comentario: Foucault señala que aquello que es dicho en una sociedad se produce mediante procedimientos que señalan los límites de lo que puede ser dicho.

Problema: ¿está ordenado todo lo que puede ser dicho en una sociedad o puede pensarse en un discurso que escape al control institucional?.

Expresión de la desviación estándar muestral:

$$\sqrt{s^2} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

H) LISTAS DE CONCEPTOS

Resultan de gran utilidad en el repaso de aquellos términos dudosos o confusos, además de que su elaboración resulte relativamente ágil.

Lista de algunos conceptos básicos sobre Estadística:

1. **Desviación estándar:** es una medida de dispersión para variables de razón (ratio o cociente) y de intervalo, de gran utilidad en la estadística descriptiva.
2. **Histograma:** Es una representación gráfica de una variable.
3. **Media:** Es el promedio de un conjunto de números.
4. **Moda:** Es el valor que cuenta con mayor frecuencia en una distribución de datos.

Lista de conceptos del tema: Diferentes ámbitos de educación.

EDUCACIÓN FORMAL: Sistema educativo altamente institucionalizado, cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado, desde la escuela primaria a la universidad. Es el sistema educativo de cada país.

NO FORMAL: Actividades organizadas y sistemáticas, pero actuando fuera del sistema institucional y oficial (cursos variadísimos en academias particulares o subvencionadas, por ejemplo).

INFORMAL: Experiencias diarias que dan conocimientos, habilidades, actitudes... en un proceso extendido en todo el ciclo vital (familia, mass-media, publicidad, grupos sociales..., por ejemplo).

12. HABILIDADES COGNITIVAS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

- ☞ Observación
- ☞ Analizar
- ☞ Ordenar
- ☞ Clasificar
- ☞ Representar
- ☞ Memorizar
- ☞ Interpretar
- ☞ Evaluar



OBSERVAR: Es dar una dirección intencional a nuestra percepción. Esto implica entre otras cosas, atender, fijarse, concentrarse, identificar, buscar y encontrar... datos, elementos u objetos... que previamente hemos predeterminado...



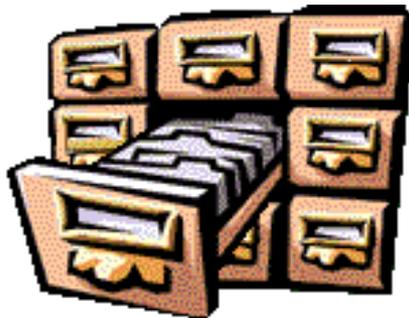
ANALIZAR: Es destacar los elementos básicos de una unidad de información:

Implica también Comparar, subrayar, distinguir, resaltar...



ORDENAR: Es disponer de forma sistemática un conjunto de datos, a partir de un atributo determinado.

Ello implica también, reunir, agrupar, listar, seriar...



CLASIFICAR: Es disponer un conjunto de datos por clases o categorías.

Comporta también, jerarquizar, sintetizar, esquematizar, categorizar...



REPRESENTAR: Es la creación de nuevo o recreación personal, de unos hechos, fenómenos, situaciones...

Esto también comporta, simular, modelar, dibujar, reproducir...

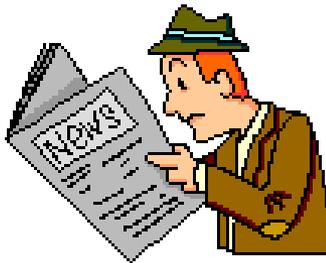


MEMORIZAR: Es el proceso de codificación, almacenamiento y reintegro de un conjunto de datos. Este hecho supone también, Retener, Conservar, Archivar, Evocar, Recordar...



INTERPRETAR: Es la atribución de un significado personal a los datos contenidos en la información que se recibe.

Interpretar comporta también, Razonar, Argumentar, Deducir, Explicar, Anticipar...



13. REGLAS MNEMOTÉCNICAS

Técnica la historieta



Técnica de los lugares



Técnica de la cadena



Oración creativa

Las reglas mnemotécnicas son casi siempre una especie de trucos lingüísticos que nos ayudan a recordar algo mejor, sobretodo en un momento (nuestro ansiado examen) en el que podríamos estar especialmente ansiosos; estado que no se producirá si seguimos las pautas aquí marcadas.

Una norma bastante sencilla consistiría en inventar un cuento, un refrán o una historia que nos ayude a memorizar datos. También existe la posibilidad de utilizar abreviaturas, acrónimos, imágenes o números, todo vale y el lenguaje.

Técnica la historieta

Consiste en construir una historia con los elementos que han de memorizarse.

Ejemplo:

Construye una historieta con las siguientes palabras. Recuerda que el fundamento es unir la imagen con la acción y la emoción.

Río
Montaña
Comenta
Sed
Mundo
Viento
Comida
Sueño
Demostración
Novela
Alumno

Otro ejemplo: Si queremos recordar **007-727-180-7-10-2230-2300-2**

El agente 007 subió al avión 727. Vio una azafata de 1.80 y decidió pedir un 7 up para poder hablar con ella. Vio su reloj eran las 10. El avión aterrizaba a las 22:30, la invitó a salir y quedaron a las 23:00. Cenaron y charlaron hasta las 2 de la mañana.

Técnica de los lugares

Consiste en asociar cada uno de los elementos que se desean memorizar con los lugares de un recorrido que nos es familiar (por ejemplo, el recorrido que hacemos todos los días desde casa al trabajo, etc.).

Inténtalo:

Aceite

Pan de molde

Aceitunas

Leche

Una botella de coñac

Detergente para la ropa

Grapas

Zapatos

Recoger unas fotografías.

Papel Higiénico

Periódico

Chaqueta de la tintorería.

Técnica de la cadena

Consiste en concatenar aquellas palabras que dentro de un resumen o de un esquema recogen el significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas. La técnica de la cadena su memorización.

Se procede de la siguiente manera:

Se reducen las palabras o conceptos que queremos memorizar a imágenes.

Todos los conceptos se pueden reducir a imágenes (por muy abstractas que parezcan) porque siempre hay algo en ellos que puede servir para evocar una imagen.

Las imágenes deben ser:

- ✓ Concretas
- ✓ Diferenciadas y claras
- ✓ Humorísticas y cómicas: porque lo ridículo, simpático y chocante se
- ✓ recuerda mejor.

- Se forman imágenes correspondientes a la 1ª y 2ª palabra, y con ellas se forma una imagen compuesta en la que se juntan las dos.
- Se unen de la misma manera las imágenes de la segunda y la tercera palabra, y así sucesivamente.
- Se puede conducir la serie uniendo la imagen de la primera con la de la última palabra.

Realiza el
ejercicio de la
cadena con las
siguientes
palabras:

Jarra
Anfibio
Moto
Plato
Señora
Escalera
Doctrina
Ventana
Percebe
Guante
Hucha
Agenda

Otro ejemplo: relacionar las palabras de un resumen o un esquema mediante una sencilla frase que crearemos.

Litio-Berilio-Boro-Carbono- Nitrógeno-Oxígeno-
Fluor-Neón > "La BBC no funciona"

Oración creativa

Consiste en crear una palabra real o inventada, que nos sea fácil memorizar, sobre un significado o contenido de un tema.

Aratota Puental: Me da la pista del recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara)

14. ESTRATEGIAS PARA REALIZAR UN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

- ✓ Portada.
- ✓ Índice.
- ✓ Introducción.
- ✓ Desarrollo.
- ✓ Conclusiones.
- ✓ Referencias.

15. GUÍAS DE ESTUDIO

Son instrumentos que orientan el estudio para obtener mejores resultados en el aprendizaje.

GUÍAS DE ESTUDIO

Discriminar lo esencial del tema.

Comprender lo que se lee.

Reafirmar lo que se ha aprendido.

Funciones

Comparar, confrontar y relacionar los puntos importantes.

PASOS

Leer el
tema

Elaborar
Preguntas
clave

Determinar las
ideas clave

Volver a leer
el tema



16. MEMORIA, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

ACRÓNIMOS

*Los acrónimos o siglas son palabras formadas por las letras, símbolos o sílabas iniciales de los **conceptos** que tenemos que memorizar:*

Los bioelementos primarios, que forman el 95% de los seres vivos son estos:

*Carbono
Hidrógeno
Oxígeno
Nitrógeno
Fósforo
Azufre*

Podemos formar un acrónimo formado por los símbolos de estos elementos para recordarlos:

CHONPS

También para recordar las cuatro fases del proceso de división celular, o mitosis:

Profase

Metafase

Anafase

Telofase

Con las sílabas iniciales creamos un acrónimo para recordarlas mucho mejor:

ProMeATe

FRASES DE MEMORIA

Las frases de memoria son pequeñas frases que de formas diferentes recogen la información que hemos de memorizar.

Las 8 provincias andaluzas pueden recordarse con la siguiente frase de memoria:

Coja uva seca, gran alma

En esta frase, tenemos apuntadas las provincias por contener las iniciales o parecido fonético:

Co: Córdoba

Ja: Jaén

Uva: Huelva

Se: Sevilla

Ca: Cádiz

Gran: Granada

Al: Almería

Ma: Málaga

HISTORIAS

Es más sencillo memorizar conceptos cuando existe un **vínculo** entre ellos.

Este vínculo, si no existe, lo podemos crear nosotros **inventando** una historia que los contenga. Si la **historia** es **divertida o extraña**, la recordaremos mucho mejor.

Las categorías biológicas de clasificación de los seres vivos son siete:

Reino

Tipo

Clase

Orden

Familia

Género

Especie

**Vamos a inventar una historia
con estas palabras ordenadas:**

A un *Reino* lejano llegó un día un *Tipo* muy peculiar que vestía de amarillo limón. Se fue directo a la escuela y entró en una *Clase* de matemáticas y empezó a colocar a los alumnos en *Orden* de altura, desde los más altos hasta los más pequeños. Después fue a hablar con el director de la escuela, que también vestía de amarillo limón, y le dijo que pertenecía a su *Familia*, descendientes de un *General* con bigote y barba que había ido a la guerra y no volvió porque no le gustaba cómo su madre cocinaba el pollo con demasiadas *Especias*.

POESÍAS

Del mismo modo que organizamos conceptos en una historia para poder recordarlos, podemos inventarnos una poesía que además de relacionarlos entre sí tiene ritmo y rima que facilitan su memoria.

Los cinco reinos en los que se clasifican todos los seres vivos son:

**Monera
Animales
Plantas
Hongos
Protista**

Veamos esta poesía:

**Los Reinos de Seres Vivos
juntos son cinco en total:
Monera son las bacterias
sencillas no pueden ser más.
Animales conocemos
Plantas no vas a olvidar.
El cuarto Reino de los Hongos
alguno te habrás comido ya
Y el último de los Reinos
Protista se va a llamar**