

DGETAVCM

Dirección académica

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Consejos para mejorar el desempeño académico

Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco



PRIMER SEMESTRE

2020

Consejos para mejorar el desempeño académico

El rendimiento académico se refiere al desempeño de un estudiante en el ámbito escolar y este se refleja en el conjunto de asignaturas que debe superar o competencias que debe adquirir. Los puntajes aprobatorios implicarían que el alumno ha adquirido todos los conocimientos y habilidades de cada una de las asignaturas.

No obstante, el rendimiento académico también puede ser bajo y, en ocasiones se debe a la falta de buenos hábitos y técnicas de estudio.

Por ello, te daremos algunos consejos que te pueden servir para alcanzar tus aprendizajes.

¿Dónde?

- Es preciso contar con un lugar específico de estudio en casa, de preferencia con una mesa y una silla.
- Este lugar debe contar con luz suficiente para poder leer por periodos largos.
- Es importante que el lugar de estudio esté libre de ruidos o distracciones.
- El lugar debe estar lo más limpio y despejado posible.

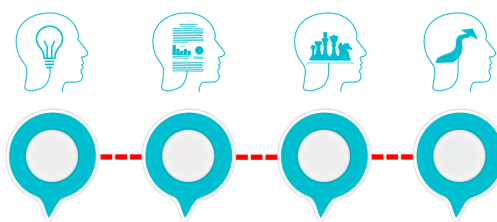
¿Cuándo?

- La clave es dedicar diariamente un espacio para el estudio, ello te permitirá asimilar el conocimiento.
- La mejor hora del día la decides tú de acuerdo a las actividades que realices y en el momento en que tengas mayor nivel de concentración



¿Cómo organizo mi estudio?

- Es recomendable que dediques un tiempo para repasar lo que viste en clase, de esta manera lo recordarás con mayor facilidad.
- Destina tiempo para realizar las tareas o actividades correspondientes de tus asignaturas.
- Si realizas esta rutina de manera constante, en un mes aproximadamente se convertirá en un hábito.
- Al estar estudiando por un tiempo prolongado sirve tomar descansos para despejar la mente; realiza alguna actividad física como caminar o estirarte.
- Puedes empezar por las tareas más sencillas; de esta manera te sentirás motivado al observar que avanzas.
- Para las tareas más complejas, trata de buscar materiales para apoyarte, por ejemplo: video tutoriales, libros, revistas o información de la web.



TÉCNICAS DE ESTUDIO

TOMAR NOTAS

Su objetivo es extraer las ideas más importantes de una exposición y reflejarlas con claridad, orden y brevedad.

Sugerencias

- Anotar en la parte superior de la hoja la fecha, la materia y el título correspondiente tema o contenido.
- Dejar márgenes para anotaciones, resúmenes o gráficas
- Letra clara
- No muchas claves abreviadas para entenderlo sin dificultad
- Organizar visualmente las ideas: tipo de letra, espacios, flechas (también se puede aprender a tomar apuntes mediante mapas mentales)

Ventajas

- Los apuntes te ayudan a reforzar la atención sobre lo que el profesor está diciendo.
- El tomar apuntes aumenta tu capacidad de prestar atención. Además, los alumnos que toman apuntes y que los toman bien tienen un porcentaje elevado de éxito en las pruebas.
- Cuando tomas apuntes, te darás cuenta si entendiste lo que el profesor dice ya que esta técnica requiere sintetizar lo que expone una persona.

Método Cornell

El Método Cornell fue ideado por el Dr. Walter Paulk en la Universidad de Cornell y se trata en plasmar el temario en una hoja segmentada en tres partes para organizar la información.

Con este método memorizarás de forma más rápida y sencilla, además las clases serán más amenas y productivas.

Ideas	Notas de clase
<p>¿Cuándo se hace? Después de clase</p> <ul style="list-style-type: none">• Preguntas sobre el tema• Ideas importantes• Diagramas, dibujos o esquemas simples	<p>¿Cuándo se hace? Durante la clase</p> <p>En esta sección se toman las notas de lo que el profesor dice en clase, transcripciones del pizarrón, conceptos más específicos, fórmulas, fechas.</p>
Resumen	
<p>¿Cuándo se hace? Durante un repaso</p>	<p>Breve resumen derivado de las notas de clase.</p>

TÉCNICAS DE ESTUDIO

SUBRAYADO DE IDEAS

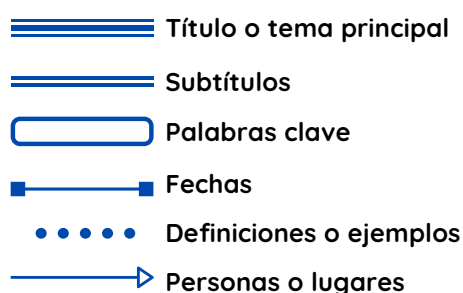
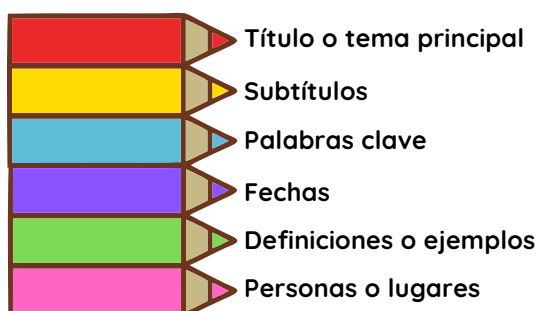
La técnica del subrayado te ayuda a localizar y captar las ideas principales de un texto, favorece el estudio activo y te ayuda en el proceso de comprensión. Además, te ayudará a potenciar tu capacidad de síntesis.

Sugerencias previas

- Haz una lectura rápida de títulos, subtítulos y partes más destacadas.
- Después, realiza una lectura lenta, profunda, reflexiva y exhaustiva. En algunos casos es conveniente una segunda lectura en función de la complejidad del texto.
- Posteriormente, puedes plantearte algunas preguntas (qué, cómo, cuándo, dónde, quiénes, por qué, para qué) que te servirán para identificar las ideas principales.
- Coloca signos siempre que consideres que hay algo importante
- Analiza detenidamente ilustraciones y gráficos
- Resuelve tus dudas consultando el diccionario o investigando.

Sugerencias para un buen subrayado

1. Leer previamente el texto y resolver las dudas.
2. No subrayar más del 50% del texto.
3. Lo subrayado debe tener sentido por sí mismo, no sentido gramatical porque faltarán artículos, preposiciones, etc pero sí se debe comprender.
4. No subrayar artículos, preposiciones ni conjunciones (a menos que sea estrictamente necesario). Sólo se subraya aquella parte que viene "más llena de significado": sustantivos, adjetivos y verbos.
5. Establece un código personal. Puede ser con códigos de color, utilizar diferentes tipos de líneas o marcas).



TÉCNICAS DE ESTUDIO

ORGANIZADORES DE INFORMACIÓN

Los organizadores gráficos son estrategias que hacen posible la representación gráfica de una serie de ideas, conceptos o temáticas y sus relaciones con otros.

Características

- Sirven para organizar información.
- Apoyan a los estudiantes a construir significados más precisos.
- Ayudan a enfocar el aprendizaje en conceptos o actividades específicas.
- Permiten diferenciar, comparar, clasificar, categorizar, secuenciar, agrupar y organizar una serie de conocimientos

(Pimienta, 2008, p.51)

Sugerencias

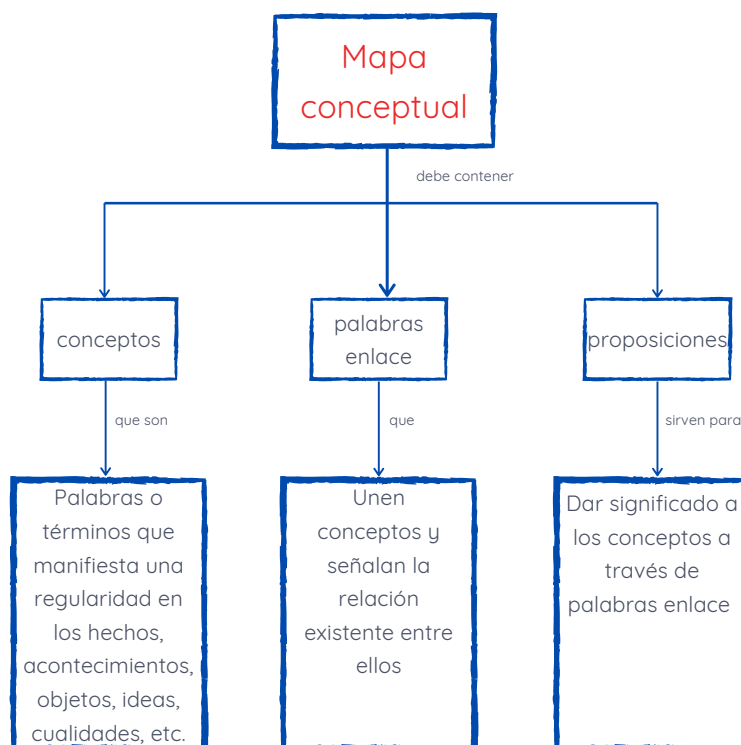
- Una vez que tengas hecho el subrayado, organiza las ideas clave jerarquizándolas.
- Identifica el tema o el título de tu mapa cognitivo.
- Establece categorías de acuerdo con el tema, por ejemplo: definición, características, tipos, ventajas y desventajas, periodos, etcétera.
- Identifica el tipo de mapa que vas a realizar y ten en cuenta sus características.
- Realiza un primer bosquejo, revísalo y modifica lo que consideres necesario.

Algunos tipos organizadores

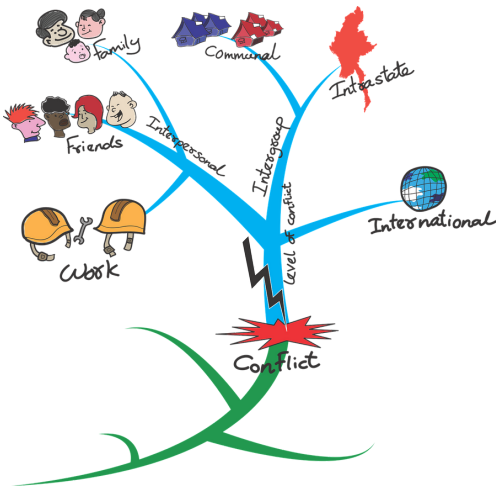
Mapa conceptual

Es un recurso esquemático para representar un conjunto de significados conceptuales incluidos en una estructura de proposiciones.

En el mapa conceptual, se acomoda la información de manera jerárquica e inclusiva, es decir, lo que se coloca en la parte superior es más general y lo de abajo es más específico.



Mapa mental



Es una especie de araña con tantas patas como ideas surjan de cada palabra clave, y así sucesivamente. Las palabras se asocian a imágenes para recordar y entender mejor lo expresado.

Generalmente se elabora en el sentido de las manecillas del reloj y, partiendo del centro de la idea principal.

Cuadro comparativo

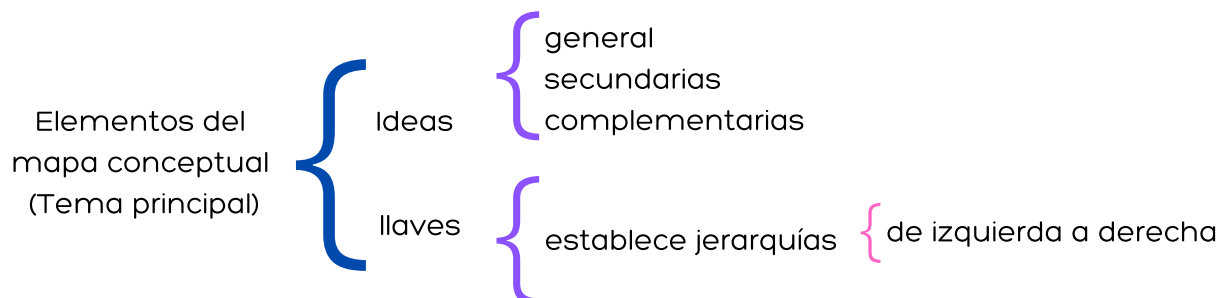
Este tipo de organizador es muy útil cuando queremos identificar semejanzas o diferencias entre conceptos o elementos. Por ejemplo, para etapas históricas, diferencias y similitudes de obras literarias o autores, conceptos matemáticos, entre otros.

Categorías	Fábula	Poesía
Definición		
Partes o estructura		
Género literario		
Tipo de escritura		

Cuadro sinóptico o esquema de llaves

El término “sinóptico” hace referencia al concepto de “sinopsis” de manera que un cuadro sinóptico es una sinopsis esquematizada del contenido expuesto en un texto. El objetivo de un cuadro sinóptico es tener de inmediato una visión gráfica del contenido de un tema, cuyas ideas han sido ordenadas y jerarquizadas.

En los cuadros sinópticos las ideas están dispuestas por orden de importancia de izquierda a derecha. Las ideas principales ocupan los lugares más a la izquierda en la estructura gráfica.



TÉCNICAS DE ESTUDIO

RESÚMENES

Sugerencias previas

El resumen consiste en la reducción a términos breves y concisos de lo esencial de un texto. La capacidad de resumir se relaciona con la capacidad de comprender con precisión lo que se considera esencial.

El resumen no es copiar fragmentos del texto sino trasladar a tu lenguaje lo esencial que dice el texto.

- Para realizar un resumen, primero lee el texto varias veces y utiliza la técnica de subrayado.
- Después, puedes elaborar algún organizador gráfico (mapa mental, mapa conceptual, cuadro comparativo, etc.) para contar con una síntesis esquematizada de la información.
- A partir de las ideas seleccionadas o del esquema o mapa puedes empezar a construir un texto empleando tus propias palabras.



Consejos para elaborar un buen resumen

- Leer el texto tantas veces como sea necesario.
- Discernir la importancia de cada elemento que figura en el texto.
- Elegir qué elementos debemos destacar y cuáles eliminar.
- Expresar con nuestras propias palabras lo que hemos comprendido.



Lo que no debes hacer

- No debes usar literalmente las palabras del texto.
- No debe tener más de un tercio de la longitud del texto original, de lo contrario estás reproduciendo no resumiendo.

REFLEXIONA Y CONSULTA

Después de haber revisado la información, realiza un análisis acerca de tus hábitos y técnicas de estudio y escribe qué puedes hacer para mejorar.



- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Tengo un espacio adecuado para estudiar |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Establezco horarios fijos repasar y hacer tareas |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Durante los espacios de estudio evito distraerme con redes sociales, televisión, etc. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Tomo notas en clase para poder repasar |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Utilizo técnicas de estudio para mejorar mis aprendizajes |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Estoy llevando a cabo de forma correcta mis técnicas de estudio |



Si necesitas más información acerca del tema puedes consultar las siguientes recomendaciones o investigar en la web.



15 hábitos de estudio esenciales para los buenos estudiantes:
<https://www.lifeder.com/habitos-de-estudio/>



Hábitos de estudio (Las 3 mejores estrategias de estudio para crear un hábito y estudiar bien): https://youtu.be/qW3cVrWB_k



Orientación académica. Técnicas de estudio:
<https://www.educaweb.mx/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/>



Estudiar es divertido. Técnicas de estudio y cálculo mental:
<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://www.librosmaravillosos.com/estudiar-divertido/pdf/Estudiar%2520es%2520divertido%2520-%2520Alexis%2520Salaberry.pdf>

Referencias

- Arévalo, T. (2015). Uso de organizadores gráficos como estrategia de aprendizaje por parte de los estudiantes de sexto grado primaria del colegio Capouilliez [en línea]. Universidad Rafael Landívar. Consultado el 11 de junio de 2020. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/84/Arevalo-Tirza.pdf>
- Educa Panamá. El resumen [en línea]. Consultado el 11 de junio de 2020. Disponible en: <http://www.educapanama.edu.pa/?q=articulos-educativos/importancia-del-resumen#:~:text=El%20resumen%20consiste%20b%C3%A1sicamente%20en,lo%20que%20se%20considera%20esencial.&text=El%20resumen%20debe%20ser%20claro%20y%20bien%20redactado>
- Gómez, M. Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje [en línea]. Xunta de Galicia. Consultado el 11 de junio de 2020. Disponible en: <https://www.edu.xunta.gal/centros/iesfelixmuriel/system/files/metodo+estudio.pdf>
- Guioteca. ¿Cómo tomar apuntes? Aprende con los mejores consejos [en línea]. Consultado el 11 de junio de 2020. Disponible en: <https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/como-tomar-apuntes-aprende-con-los-mejores-consejos/>
- Pimienta, J. (2008). Constructivismo. Estrategias para aprender a aprender. Ed. Pearson. México. Tercera edición.
- Santo Tomás. Cómo estudiar mejor y más rápido: Método Cornell [en línea]. Elearnin Santo Tomás. Consultado el 11 de junio de 2020. Disponible en: https://campus.santotomas.cl/inducccion/tips/docs/metodo_cornell_estudiar_mejor_y_mas_rapido.pdf
- Tecnológico de Monterrey. ¿Qué es y cómo se elabora un cuadro sinóptico? [en línea] TecVirtual. Consultado el 11 de junio de 2020. Disponible en: http://www.cca.org.mx/ps/profesores/cursos/dahdeca/html/m1/actividades/cuadro_sinoptico.pdf
- Torres Moguel, C. (2009). Aprendiendo: Mis estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio. En Conócete 1: Guía de orientación educativa. Ed. Edere. México
- Diseño elaborado en canva.com
- Imágenes y fotografías tomadas de:
 - pixabay.com
 - canva.com