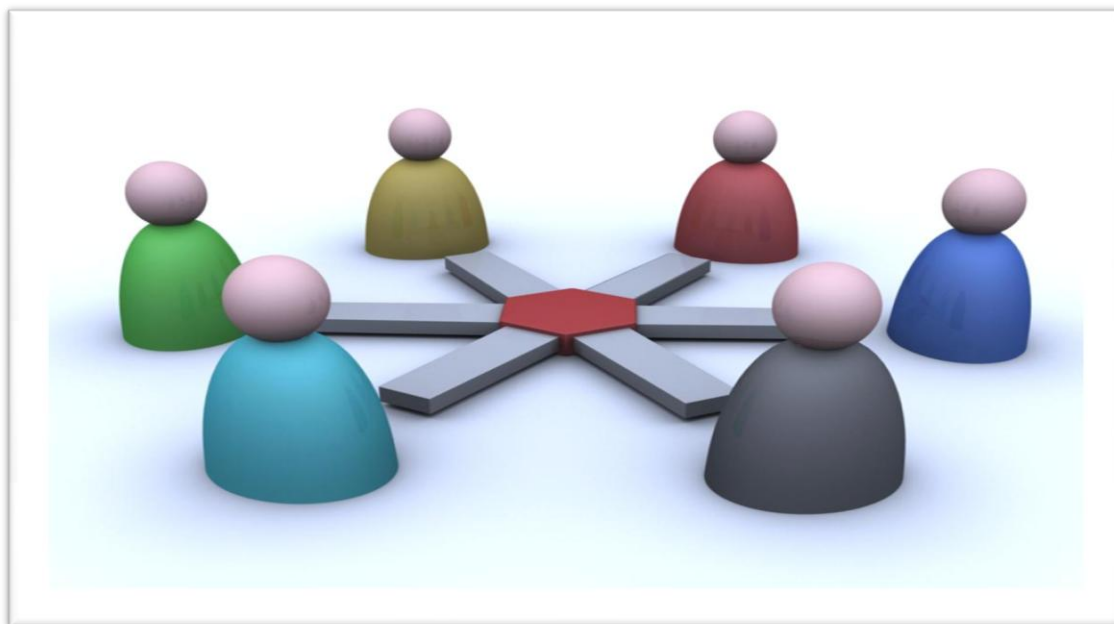


**INSTITUTO DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
DEL GOBIERNO DEL DISTRITO FEDERAL**



**GUÍA DE APOYO ACADÉMICO “TÉCNICAS DE ESTUDIO”
PARA ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO
AL SISTEMA DE BACHILLERATO DEL
GOBIERNO DISTRITO FEDERAL**

**AUTORAS: ROCÍO ÓRNELAS GONZÁLEZ Y LOURDES LETICIA MÉNDEZ MONTES
COLABORADORES: MIGUEL ANGEL HERNANDEZ CRUZ Y ROCÍO SANCHEZ SANCHEZ**

AGOSTO 2012

El modelo educativo del Sistema de Bachillerato del gobierno del Distrito Federal, coloca en un lugar central al estudiante “es él mismo quien participa activamente en su formación inmediata y futura, y lo hace en la medida que se vuelve sujeto de su propio aprendizaje Teniendo así que, el Proyecto Educativo -del SBGDF- establece que durante este proceso el estudiante construya experiencias de convivencia más significativas, que le permitan su emancipación y desarrollo personal, académico y social”¹.

Siendo necesario que, una vez que ingresa el estudiante a este sistema educativo, nos ocupemos en orientar su formación académica para que logre ser un estudiante responsable de la construcción de su propio aprendizaje. Para ello es imprescindible dotar a nuestros estudiantes de diversas herramientas académicas, en los diferentes espacios de trabajo escolar (hora de estudio, asesoría académica, laboratorios, clases y encuentros con su tutor), que le permitan ser un estudiante independiente y exitoso. Una de las herramientas académicas que consideramos indispensables para ser un buen estudiante son las técnicas de estudio.

La importancia de que los estudiantes manejen diferentes técnicas de estudio en primer semestre obedece a la idea que cuenten con elementos que le ayuden a diseñar su propio método y por ende sus hábitos de estudio. De tal forma que lleguen a ser actores responsables de su propio aprendizaje, tal y como lo plantea nuestro modelo educativo.

En este sentido, el proceso de aprendizaje es una actividad individual que se desarrolla en un contexto social y cultural. Es el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan e interiorizan nuevas informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron.

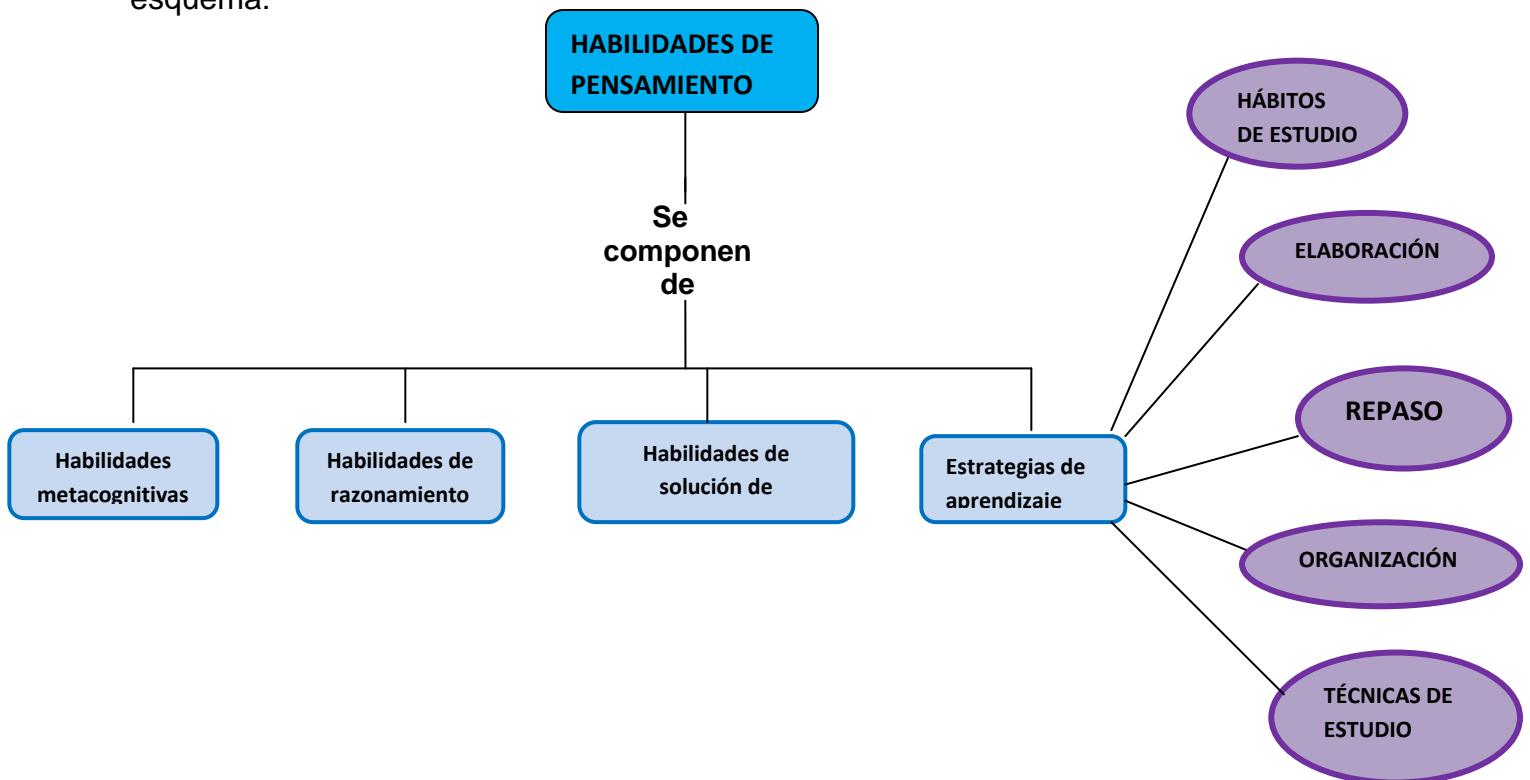
Aprender no solamente consiste en memorizar información, es necesario también otras operaciones cognitivas que implican: conocer, comprender, aplicar, analizar, sintetizar y

¹ Instituto de Educación Media Superior del gobierno del Distrito Federal. *Proyecto Educativo*. p 5

valorar. En cualquier caso, el aprendizaje siempre conlleva un cambio en la estructura física del cerebro y con ello de su organización funcional. Para aprender necesitamos de cuatro factores fundamentales: *habilidades de pensamiento, conocimientos previos, experiencia y motivación*. A pesar de que todos los factores son importantes, debemos señalar que sin motivación cualquier acción que realicemos no será completamente satisfactoria.

Cuando se habla de aprendizaje la motivación es el «*querer aprender*», resulta fundamental que el estudiante tenga el deseo de aprender. Aunque la motivación se encuentra limitada por la personalidad y fuerza de voluntad de cada persona. La experiencia es el «*saber aprender*», ya que el aprendizaje requiere determinadas técnicas básicas de estudio que favorezcan dicho proceso.

Por último, nos quedan la *habilidades de pensamiento* y los *conocimientos previos*, que al mismo tiempo se relacionan con la experiencia; con respecto las primeras, decimos que para poder aprender, el individuo debe estar en condiciones de hacerlo, es decir, tiene que haber desarrollado las habilidades intelectuales necesarias para ello. Veamos el siguiente esquema:



En el esquema anterior podemos observar que las estrategias de aprendizaje y las habilidades de pensamiento, se complementan muy bien para lograr el aprendizaje, la adquisición de conocimientos, y el procesamiento de ideas. La adquisición de habilidades, permite desarrollar las estrategias de pensamiento, unas llevan a las otras, si se complementan se facilita los métodos y las técnicas para aprender, la transferencia de conocimientos es más rápida, eficiente y duradera. Pero ¿qué son las técnicas de estudio?

Las técnicas de estudio son actividades que se utilizan para un mejor aprendizaje, es decir aprender a estudiar esto nos lleva a poner en práctica habilidades tales como: pensar, observar, concentrarse, organizar y analizar, en suma ser mentalmente eficientes.

En este sentido, estudiar con técnicas es situarse adecuadamente ante unos contenidos, comprenderlos, interpretarlos, asimilarlos, retenerlos, para después poder explicarlos y aplicarlos. El desarrollo de las técnicas de estudio forma parte de las estrategias de aprendizaje que ponen en marcha los estudiantes para el desarrollo de sus habilidades de pensamiento.

Entre los principales propósitos de las técnicas de estudio se encuentran:

- Fomentar hábitos de estudio
- Alcanzar calidad en el trabajo académico en menos tiempo.
- Desarrollar habilidades de razonamiento y organización de la información.
- Desarrollar la concentración

V.-Metodología

El material de apoyo para favorecer el desarrollo o la adquisición de las técnicas de estudio se llevará a cabo a través de la modalidad a distancia.

En esta primera etapa, las técnicas que se incluyen son:

- a) Subrayado
- b) Anotaciones al margen
- c) Resumen

- d) Esquemas
- e) Preguntas
- f) Toma de apuntes

El material está organizado de la siguiente forma:

Se presenta un instrumento de Autodiagnóstico, para que el estudiante identifique las técnicas de estudio que domina y aquéllas que le hace falta conocer y practicar.

AUTODIAGNÓSTICO

A continuación encontrarás una serie de enunciados que se refieren al estudio.

Responde en el espacio blanco de la derecha:

Si. Cuando lo que dice el enunciado coincide siempre o casi siempre con tu forma de estudiar

No. Cuando lo que dice no coincide nunca o casi nunca con tu forma de estudiar.

Enunciados	Sí	No
1. He pensado a veces en mejorar mi rendimiento en los estudios, pero no sé cómo lograrlo.		
2. Estoy dispuesto a aprender técnicas que me permitan aprovechar mejor mí tiempo de estudio.		
3. Utilizo un método o sistema para realizar mis tareas de estudiante.		
4. Conozco diferentes técnicas para mejorar mi estudio.		
5. Normalmente, tomo nota de las ideas principales de cada párrafo en el margen izquierdo del texto.		
6. Contrasto la información que plantea el texto.		
7. En los temas que estudio siempre encuentro lo más importante		

sin la mayor dificultad.		
8. Distingo fácilmente las ideas principales de las secundarias en cualquier texto.		
9. Acostumbro subrayar los textos teniendo en cuenta cuáles son las ideas principales y cuáles son las ideas secundarias.		
10. Siempre elaboro esquemas de los temas que estudio.		
11. Como mínimo, sé realizar dos tipos de esquemas.		
12. Para elaborar los esquemas utilizo las notas al margen y el subrayado que he realizado.		
13. Sé resumir perfectamente cualquier texto que caiga en mis manos.		
14. Habitualmente, hago resúmenes de los temas que tengo que estudiar.		
15. Para elaborar los resúmenes uso las notas al margen y el subrayado que he realizado.		
16. Los resúmenes que hago no suelen tener una extensión superior a un tercio del texto original.		
17. Cuando en clase el profesor explica un tema distingo lo que es importante de lo que no lo es.		
18. Siempre tomo nota de las explicaciones del profesor sobre cualquier tema.		
19. Cuando leo un texto, me hago preguntas acerca de tema.		
20. Se me hace fácil redactar diferentes tipos de preguntas sobre cualquier tema.		

CÓDIGO DE RESPUESTAS

No. De Pregunta	Tipo de Respuesta	LEYENDA
1 y 2	SI	“FELICIDADES” Nos da gusto que tengas el interés y la disposición para mejorar la manera en la que estudias. En este espacio encontrarás ejercicios que te permitirán desarrollar hábitos favorables para el estudio.
	NO	Te invitamos a que realices los ejercicios que aquí presentamos con una actitud positiva, ya que creemos que te serán de utilidad en las diferentes materias que cursas en la preparatoria.
3 y 4	SI	Nos da gusto que conozcas diferentes

		técnicas y métodos para estudiar, aquí seguirás ejercitándolas y es posible que aprendas nuevas.
	NO	No te preocupes, si no conoces técnicas o métodos para estudiar, aquí te daremos una serie de consejos y orientaciones que te permitirán acercarte a ellas, practicarlas y con el tiempo, dominarlas.
5	SÍ	Qué bueno que utilizas las notas al margen, realiza los diferentes ejercicios para que puedas reafirmar esta técnica de estudio.
	NO	Nos hemos dado cuenta que no utilizas las notas al margen, por ello te invitamos a que conozcas esta técnica y realices los ejercicios correspondientes.
6 y 7	SI	Vemos que conoces y has puesto en práctica la técnica de cuadro comparativo, la cual te permite organizar la información extraída de un texto, nos gustaría que realizaras los ejercicios correspondientes para que reafirmes lo que ya sabes.
	NO	Nos hemos dado cuenta que no utilizas el cuadro comparativo, por ello te invitamos a que conozcas esta técnica y realices los ejercicios correspondientes.
8 y 9	SI	Qué bueno que utilizas el subrayado para estudiar, continúa ejercitando esta técnica a partir de las sugerencias y tips que encontrarás en estos ejercicios.
	NO	Nos hemos dado cuenta que no utilizas el subrayado, por ello te invitamos a que conozcas esta técnica y realices los ejercicios correspondientes.
10, 11 y 12	SI	Sabemos que conoces y utilizas algunos esquemas, te invitamos a que revises y practiques los que te presentamos en los ejercicios incluidos en este material.
	NO	Nos hemos dado cuenta que no utilizas esquemas para tu estudio, por ello te invitamos a que conozcas esta técnica y realices los ejercicios correspondientes
13, 14, 15 y 16	SI	Qué bueno que utilizas el resumen

		como una técnica de estudio, te invitamos a que lo sigas practicando y mejorando a través de los diferentes ejercicios que sugerimos en este material.
	NO	Nos hemos dado cuenta que no utilizas el resumen para tu estudio, por ello te invitamos a que conozcas esta técnica y realices los ejercicios correspondientes.
17 y 18	SI	Nos da gusto que en tus clases tomes apuntes de las explicaciones que hacen tus maestros, te invitamos a que sigas practicando y mejorando esta actividad a través de los ejercicios que te sugerimos en este material.
	NO	Nos hemos dado cuenta que se te dificulta tomar apuntes en tus clases, por ello te invitamos a que practiques esta técnica y realices los ejercicios correspondientes.
19 y 20	SI	Qué bueno que utilices preguntas para comprender mejor los diferentes temas que estudias en la escuela, no obstante te invitamos a que realices los ejercicios para que reafirmes la elaboración de diferentes tipos de preguntas.
	NO	Nos hemos dado cuenta que no acostumbras elaborar preguntas cuando lees, por ello te invitamos a que practiques esta técnica y realices los ejercicios correspondientes.

Una vez que los estudiantes se autodiagnostican, podrá acceder a diferentes ligas donde encontrara.

Cada una de las técnicas de estudio tiene la siguiente estructura:

- Concepto de la técnica
- ¿Cómo se hace?
- Ventajas de la técnica
- Ejemplo de la técnica

- Ejercicio 1(apoyándose en un material de lectura que se le proporciona al estudiante tiene que realizar el ejercicio)
- Ejercicio 2 (El estudiante tiene que elegir de las seis materias que está cursando una lectura que le hayan dejado sus maestros, y hacer el ejercicio)
- Rúbrica de autoevaluación

A continuación veremos un ejemplo sobre la estructura que se siguió en el diseño de las Técnicas de estudio.

TOMA DE APUNTES²

¿Qué es?

Tomar apuntes es la acción de anotar los puntos sobresalientes de una clase y una actividad que apoya tu estudio y tu aprendizaje.

Tomar apuntes:

- ✓ Te ayuda a reforzar la atención sobre lo que dice el maestro.
- ✓ Te mantiene activo en la clase.
- ✓ Mejora la memorización.
- ✓ Permite fijarnos en detalles que más tarde seremos capaces de recordar.
- ✓ Desarrolla el hábito de sintetizar y resumir.
- ✓ Ayudan a seleccionar lo más importante de un tema.

¿Cómo se hace?

Primero, para organizar tus apuntes no olvides incluir:

- Fecha
- Tema

² Consultado en línea: www.slideshare.net/ejsorianoruiz/cmo-tomar-apuntes-efectivemmente

Ya en clase, algunas sugerencias que debes considerar son:

- Prestar atención. Es decir, aprender a escuchar, poner atención de principio a fin, detectar las repeticiones que haga el profesor así como en el tono de voz y velocidad al hablar
- Estar pendientes a palabras o frases clave:

- “*no debemos olvidar...*”
- “*en resumen...*”
- “*para terminar...*”
- “*lo más importante es...*”
- “*concluyendo...*”
- “*es importante recordar que...*”
- “*el punto principal es...*”

Consejos para tomar apuntes:

- Identifica las ideas principales del tema.
- NO trates de anotar todo, los apuntes no son los dictados del profesor.
- Organiza tus notas por materia.
- Separa las ideas por párrafos.
- Usa una nueva hoja para un tema nuevo.
- Crea tu propio sistema de abreviaturas (como si estuvieras en un chat)
- No te desesperes, aprender a tomar apuntes, lleva su tiempo.
- Date la oportunidad de probar cómo mejorar tus apuntes.

Para tomar mejores apuntes, existe un **Método** que se llama **5R³**, se llama así, porque consiste en seguir 5 pasos para tomar apuntes, y los 5 empiezan con R. Consiste en dividir las hojas de tus cuadernos en varios apartados para que trabajes con la información que te presentan tus maestros, un apartado va a ser para los apuntes de la clase, otro se va a destinar para hacer comentarios, y un tercero para que escribas el resumen de lo visto en clase.

A continuación te explicamos de manera más detallada paso a paso este método.

Método 5R:

1. **Registrar.** En la columna de apuntes escribe tantas ideas significativas como puedas usando frases u oraciones cortas.
2. **Resumir.** Después de clase, en la columna de observaciones, resume con tus propias palabras tus apuntes.
3. **Recitar.** Tapa la columna de apuntes y observa las palabras clave de la columna de observaciones y recita lo aprendido en voz alta y en tus propias palabras.
4. **Reflexionar.** Relaciona los apuntes con temas aprendidos antes o unas palabras con otras y escríbelo en el apartado de Reflexiones u Opiniones.
5. **Revisar.** Cada semana repasa tus notas.

A continuación te presentamos un ejemplo de organización de una hoja para tomar apuntes con el **Método 6R.**

Observaciones	Apuntes de la clase: <div style="text-align: right;">Fecha:</div> TEMA: Ideas principales
Resumen	

³ Adaptación del Método 6R.

Como puedes observar, no es tan complicado organizar las hojas de tus cuadernos con apartados como los del ejemplo para facilitarte la toma de apuntes en tus clases.

Pasemos a realizar algunos ejercicios para que practiques tu forma de tomar apuntes, considerando los consejos que leímos arriba.

Ejercicio 1

- a) Toma dos hojas en blanco y realiza las divisiones de los apartados como se te ha presentado en el ejemplo siguiendo el método 5R.
- b) Vamos a imaginar que estás en una de tus clases y que tu profesor les va a contar un cuento, el cual tienen que escuchar y tomar apuntes de lo que se va tratando.
- c) Da clic en la siguiente liga <http://www.youtube.com/watch?v=B0UnfKdHR7Q> y, conforme lo vayas escuchando, ve tomando los apuntes correspondientes en las hojas que has destinado para ello, y en las que has hecho las divisiones siguiendo el método 5R.
- d) Es importante que expreses todas las dudas o preguntas que tengas en relación al ejercicio que tienes que realizar en el FORO destinado para ello.
- e) No te desesperes, recuerda que mejorar tu técnica para tomar apuntes lleva tiempo, y requiere de mucha práctica.
- g) Una vez realizado el ejercicio, realiza el resto de las actividades del método 5R, es decir, 1: ya registraste, ahora, 2: resume con tus propias palabras tus apuntes en el apartado de observaciones; 3: recita o repite el resumen que acabas de elaborar; 4: reflexiona acerca del tema o de lo que se trata el resumen y escribe tus comentarios en el apartado de reflexiones u opiniones; y dejemos el número 5 para después.

Después de este primer ejercicio, ¿cómo te sentiste? ¿Se hizo fácil o algo difícil? No te preocupes, sigamos practicando.

Ejercicio 2

Vamos a continuar ejercitando tu toma de apuntes con otra historia pero ahora un poco más extensa, recuerda que estamos ejercitando tu concentración y atención, las cuales son fundamentales para que puedas tener mayor éxito en la toma de notas de tus clases.

a) Nuevamente toma varias hojas en blanco y realiza las divisiones de los apartados como se te ha presentado en el ejemplo y como lo hiciste en el ejercicio anterior.

b) Da clic en la liga <http://www.youtube.com/watch?v=8eLxXDizu6M&feature=related> y, conforme lo vayas escuchando, ve tomando los apuntes correspondientes en las hojas que has destinado para ello, y en las que has hecho las divisiones siguiendo el método 5R.

c) Es importante que expreses todas las dudas o preguntas que tengas en relación al ejercicio que tienes que realizar en el FORO destinado para ello.

d) Una vez realizado el ejercicio, de nuevo realiza el resto de las actividades del método 5R, es decir, 1: ya registraste, ahora, 2: resume con tus propias palabras tus apuntes en el apartado de observaciones; 3: recita o repite el resumen que acabas de elaborar; 4: reflexiona acerca del tema o de lo que se trata el resumen y escribe tus comentarios en el apartado de reflexiones u opiniones; y nuevamente dejemos el número 5 para después.

Después de este segundo ejercicio, ¿cómo te sentiste? ¿Te resultó más fácil?, recuerda que para que algo nos salga bien, necesitamos practicar, así es que adelante.

Ejercicio 3

Ya hemos realizado un par de ejercicios de toma de apuntes a partir de dos cuentos, ahora, la tarea será practicar esta técnica en alguna de tus clases; así es que:

a) Elige una de tus asignaturas, si quieres, la que más te haya gustado hasta este momento.

b) En el cuaderno que tengas destinado para esta materia, haz el ejercicio de dividir varias de sus hojas con los apartados que hemos revisado (para apuntar la información de la clase, para anotar las observaciones y para escribir las reflexiones o comentarios que hagamos del tema).

c) En las siguientes dos clases, toma tus apuntes en las hojas que has destinado para ello, y después de cada clase realiza todos los pasos del Método 5R.

d) Ya que tomaste apuntes de estas dos clases y practicado el Método 5R, comenta en el FORO, las dificultades que se te presentaron y en general cómo te sentiste organizando de esta manera tus notas.

Practica tomar los apuntes de TODAS tus clases siguiendo este método, para que con la práctica lo conviertas en un hábito y de esta manera te facilite el estudio de las materias que te enseñan tus maestros.

Autoevaluación

Con la intención de que tú mismo vayas re-conociendo la manera en la que realizas las actividades para el estudio, te proponemos este breve cuestionario para que lo respondas con la mayor claridad posible.

1. ¿Qué pasos realizaste para desarrollar la actividad?
2. ¿Encontraste dificultades para realizar esta actividad? ¿Cuáles?
3. ¿Cómo resolviste las dificultades que se te presentaron?
4. ¿Dedicaste la suficiente atención y concentración en la realización de la tarea?
5. ¿Para qué crees que te sea útil mejorar la forma en la que tomas apuntes?

Una vez concluida la autoevaluación comparte todas tus respuestas en el FORO.

Finalmente deseamos comentar que este material se encontrará en el portal del estudiante del IEMS.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

- ⊙ Sánchez. Lízbeth *Habilidades Intelectuales*. Instituto superior de Ciencias de la Educación del Estado de México. 2010.
- ⊙ Jiménez Ortega José. *Técnicas de Estudio para el Bachillerato y Universidad*. Alfaomega, 2006.
- ⊙ Tresca A. María. *¿Cuándo, qué y cómo estudio?*, Ediciones Novedades Educativas, Buenos Aires, 2004.
- ⊙ Zorrilla Alcalá Juan Fidel. *Desarrollo de habilidades verbales y matemáticas I*. AGO, México, D.F., 2007.
- ⊙ Zorrilla Alcalá Juan Fidel. *Desarrollo de habilidades verbales y matemáticas II*. AGO, México, D.F., 2007
- ⊙ Secretaría de Desarrollo Social, Instituto de Educación Media Superior. Proyecto Educativo, México, D. F. 2006
- ⊙ Pimenta Prieto Julio H. *Constructivismo. Estrategias para aprender a aprender*, Pearson, México, 2005
- ⊙ Alonso A. José María. *Manual de orientación educativa y tutoría*. Plaza Valdez, Universidad La Salle, México, D.F. 2006
- ⊙ Universidad de Guadalajara. *Taller de Habilidades para el aprendizaje*. Guadalajara, Jalisco, México, 2008.
- ⊙ Consultado en línea: www.slideshare.net/ejsorianoruiz/cmo-tomar-apuntes-efectivamente.
- ⊙ Muñoz, Josep. *El pensamiento creativo*. Ediciones Octaedro, España, 1994

Referencias de las lecturas que se utilizan en los ejercicios sobre técnicas de estudio que realizan los estudiantes.

- ⊙ 1.- Conductas de riesgo y adolescentes. Revista *¿Cómo ves?*, Año 9, No. 99, pp.6
- ⊙ 2.- Obesidad y sedentarismo. Revista *¿Cómo ves?*, Año 9, No. 99, pp.5
- ⊙ 3.- Un buen sueño para aprender mejor. Revista *¿Cómo ves?*, Año 6, No. 64, pp.6
- ⊙ 4.- Plástico para las perforaciones de la lengua. Revista *¿Cómo ves?*, Año 13, No. 148, pp.6

- 5.- El lagarto más grande. Revista ¿Cómo ves?, Año 10, No. 109, pp.7
- 6.- Hallazgo prehispánico en Tula. Revista ¿Cómo ves?, Año 9, No. 107, pp.6
- 7.- Encuentran ciudad con influencia olmeca en Morelos. Revista ¿Cómo ves?, Año 9, No. 100, pp.6
- 8.- Amor loco. Revista ¿Cómo ves?, Año 7, No. 81, pp.5
- 9.- Música a todo volumen: ¡cuidado!.Revista ¿Cómo ves?, Año 8, No. 88, pp.6
- 10.- Conductas de riesgo y adolescentes. Revista ¿Cómo ves?, Año 9, No. 99, pp. 6