

## Curso Cero – Estrategias de aprendizaje

**Prof. Paloma Ballenato Plaza**

p.ballenato@gmail.com

pballena@pa.uc3m.es

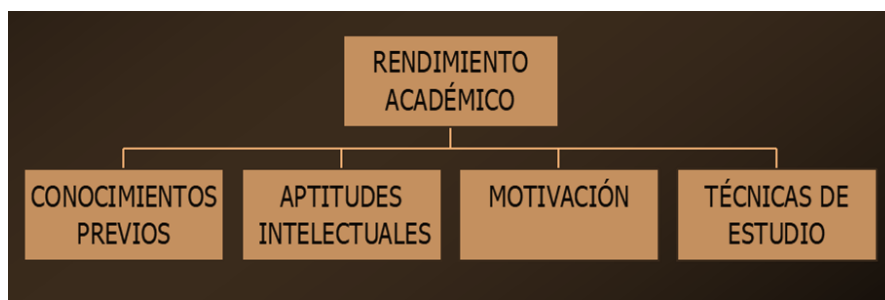
**Centro de Orientación a Estudiantes:**

*www.uc3m.es/orientacion*

### ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:

<ul style="list-style-type: none"><li>• ESTUDIO</li><li>• CIENCIAS</li><li>• APRENDIZAJE</li><li>• MOTIVACIÓN</li><li>• AUTOCONCEPTO</li><li>• ANSIEDAD</li><li>• CONCENTRACIÓN</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PROGRAMACIÓN</li><li>• APUNTES</li><li>• LECTURA</li><li>• SUBRAYADO</li><li>• SÍNTESIS</li><li>• MEMORIA</li><li>• EXÁMENES</li></ul>
---	--

**Factores que intervienen en el rendimiento académico:**



**Estudiante protagonista:**

- Conocimiento, fuente de libertad
- Actualización continua
- Formación integral
- Satisfacción, diversión, reto, desafío
- Cada materia desarrolla la personalidad
- ¿Estudiar más o mejor?
- ¿Voluntad, sacrificio? Creencia, motivación
- Desarrollo personal integral

**Paradigma:**

- ✓ Tº equipo
- ✓ Productivo vs memorístico
- ✓ Activo y Proactivo
- ✓ Contexto natural, toda la vida
- ✓ Autónomo: motivado, regulado, dirigido, evaluado

## **Procesos:**

Comprensión / Memorización / Recuerdo  
(en paralelo) Valoración / Asimilación / Aplicación

## **Fases del aprendizaje:**

Sincrética (global) → Analítica (de desmenuzamiento) → Sintética (de reconstrucción)

De lo familiar a lo desconocido, de lo concreto a lo abstracto y de lo simple a lo complejo.

El poder de las preguntas en el aprendizaje.

## **Ciencias “exactas”:**

- PRECISIÓN Y RIGOR
  - ORDEN. Ir punto por punto
  - PERFECTA CONEXIÓN CON CONTENIDOS PREVIOS
  - CLARIDAD
  - MÉTODO
  - REFLEXIÓN
  - LÓGICA. Más que memoria
- 
- ✓ DISPOSICIÓN: psico-física óptima; descanso, lucidez.
  - ✓ RITMO: lento; asegurar la comprensión y asimilación.
  - ✓ TANGIBLE: aplicar los conceptos desde la vida real.
  - ✓ SENCILLO: de lo abstracto a lo concreto; lápiz y papel, dibujar, hacer ejercicios, gráficos, diagramas, esquemas.
  - ✓ SIN LAGUNAS: preguntar, ir a tutorías. Cada ladrillo, eslabón.
  - ✓ CONCEPTOS: analizar definiciones, significado de términos.
  - ✓ VERBALIZAR: nociones, ejemplos, pasos, operaciones.
  - ✓ AUTOMATIZAR: manejar con agilidad y seguridad signos, símbolos, tablas, fórmulas, operaciones.
  - ✓ LEYES: manejar conceptos universales, generales.

## **Resolver problemas**

- ESTUDIA: la fundamentación teórica
- LEE: el problema, reflexiona cada término, valora cada dato
- CONECTA: lo que piden, los datos de que dispones, la tª
- DIBUJA: traduce a un dibujo, representa gráficamente
- PLANTEA: de forma ordenada los pasos a seguir
- ANTICIPA: realiza una primera aproximación al resultado
- OPERA: correctamente; claridad, orden, precisión
- EXPLICA: pasos, objetivos buscados, principios aplicados
- RESUELVE: escribe claramente el resultado o solución
- VALORA: revisa resultado, proceso, unidades de medida; compara y critica la solución

## **Autoconcepto:**

- Cualidades y limitaciones
- Origen: los demás, experiencias, resultados...
- Positivo y realista
- Influencia: atribución, expectativa, ansiedad, relaciones, rendimiento

### Motivación:

- APRENDIZAJE: activo, progresivo, sin “lagunas”
- OBJETIVOS: metas profesionales, de aprendizaje
- REFUERZOS: consecuencias positivas
- CONTACTO SOCIAL: estudio en grupo
- ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN: sin interferencias
  - La motivación es contagiosa
  - Actuar, y no dar largas
  - Terminar, y no dejar a medias

### Ansiedad:



### Concentración:

- Curiosidad, motivación
  - Estudio activo
  - Contenido estructurado
  - Sin interrupciones
  - Regularidad de horarios
  - Límite de tiempo
  - Descansos
  - Adecuar el ritmo de lectura
  - Variar actividades
  - Varios canales sensoriales
  - Practicar
- Orden de organización del estudio en una sesión: materia de dificultad media → difícil → fácil.

**Programar:** (Se adjuntan las plantillas para programación)

**- Ejercicio para detectar malversadores del tiempo:** Autorregistro del tiempo invertido en todas las actividades durante una semana

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							

**- Ejemplo de programación semanal:**

Horario	L	M	X	J	V	S	D
7							
8							
9							
10							
11			CLASES				
12							OCIO
13							
14							
15			VARIOS				
16							
17							
18			ESTUDIO				
19							
20							
21							
22							
23							
Horas Estudio: 28	4	5	4	5	3	4	3

**- Ejemplo de asignación de tiempos por asignatura:**

MATERIAS	CRITERIOS				PUNTUACIÓN	TIEMPO
	Importancia	Dificultad	Extensión	Examen		
Conocimiento del Medio	6	4	6	7	23	5,2 – 5 h.
Lengua y Literatura	7	5	7	7	26	5,9 – 6 h.
Inglés	5	3	4	5	17	3,8 – 4 h.
Matemáticas	9	2	6	9	26	5,9 – 6 h.
Sociales	8	6	6	5	25	5,6 - 5,5 h.
Educación física	2	2	1	2	7	1,6 - 1,5 h.
				Total	124	28

**- Ejemplo de registro y seguimiento de tiempos de estudio:**

Día	Tiempo Previsto	Tiempo Real	Asignaturas						Horas de estudio						Logro <=>
			CM	LL	I	M	S	EF	1	2	3	4	5	6	
1-L	4	3		1,5		1,5									<
2-M	5	4	2		0,5		1,5								<
3-X	4	4				1,5	2	0,5							=
4-J	5	5	2	2	1										=
5-V	3	4		1,5	1,5	1									>
6-S	4	4	1				2	1							=
7-D	3	4		1	1	2									>
8-L	4	...													
...															

**Importancia de la clase:**

- 70 % del estudio
- Contacto con profesor/a y compañeros/as
- Escuchar y consultar dudas
- Comparar apuntes
- Aprender del orden y forma de impartir
- Detectar la importancia real del contenido
- Facilitar la comprensión y memorización

**Apuntes:**

- ESTUDIAR POR NUESTROS APUNTES
- MATERIAL: folios blancos con agujeros, bolígrafo y recambio
- ADAPTARNOS A LA MATERIA Y PROFESOR

- ANOTAR LO MÁS FIELMENTE, no todo. ABREVIATURAS
- LITERAL: definic., fórmula, esquema, tabla, gráfico, bibliografía
- LEGIBLES Y AGRADABLES DE ESTUDIAR: dibujos, ilustraciones
- TOMARLOS BIEN A LA PRIMERA
- COMPLETAR: con bibliografía, otros apuntes
- INICIAR CADA TEMA EN FOLIO NUEVO
- REVISAR: al comenzar y terminar la clase
- CONVERTIR EN PREGUNTAS DE EXAMEN

### **Lectura:**

1. FINALIDAD: objetivo
2. VISIÓN GLOBAL: acercamiento
3. PREGUNTAS: curiosidad
4. LECTURA ACTIVA: análisis y síntesis
5. REPETICIÓN: memorizar

### **Subrayado:**

EN 2ª LECTURA.

- PÁRRAFO POR PÁRRAFO.
- TÉRMINOS CLAVE Y PALABRAS DE ENLACE.
- LO MÍNIMO, ¿seis palabras por párrafo?
- CÓDIGO PROPIO:  
     LINEAL - HORIZONTAL, LATERAL - VERTICAL  
     ESTRUCTURAL, DE REALCE  
     CÍRCULOS, RECUADROS, FLECHAS  
     CORCHETES, PARÉNTESIS, ASTERISCOS

**Esquema:** el uso del cuadro sinóptico.

### **Resumen:**

- Redactado: exposición escrita
- Breve y conciso
- En nuestro lenguaje
- Coherencia, unidad y sentido pleno
- ¼ parte del original
- No utilizarlo para estudiar y memorizar

### **Memoria:**

- PERCEPCIÓN: calidad, intensidad, canales sensoriales
- ORGANIZACIÓN: global, estructurada, significativa
- ATENCIÓN-CONCENTRAC.: selectiva, capacidad limitada
- MOTIVACIÓN: interés, factor emocional, correl. positiva
- APRENDIZAJE: ref. a lo conocido, progresivo, espaciar
- ESTUDIO ACTIVO: valorar, practicar, exponer, crear
- ASOCIACIÓN: relacionar, imágenes, historias, acrósticos
- REVISIÓN-REPASO: comprobar, afianzar
- AUTOEVALUACIÓN: diseñar y realizar examen

## **Examen:** Preparación, Autocontrol y Realización

### **Modalidad on-line:**

- Mejor gestión del tiempo
  - Madrugar, desplazamientos, horas sueltas...
- Mejores rutinas
  - Descanso, alimentación, ocio, deporte...
- Espacio propio y organización del espacio de trabajo
- Cercanía tutores de las asignaturas y profesores
- La comunicación puede ser casi igual
- Necesidad laboral básica
- Fomento de la responsabilidad y autonomía

### **Manuales de referencia:**

**Técnicas de estudio.** El aprendizaje activo y positivo.  
El aprendizaje activo y positivo. Manual de técnicas de estudio

