

LAS ESTRATEGIAS Y LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

La diversidad humana se basa en la concepción interaccionista de las diferencias individuales se reconoce la exigencia de características intrínsecas a la propia persona, y de reconocer así mismo el papel que juega el medio que le rodea, considerando las diferentes situaciones en que se encuentra la persona. Las diferencias individuales son el resultado de la interacción entre las características internas y las características del medio externo, por ello la diversidad humana solo se puede entender y tratar adecuadamente si se consideran ambos factores en interacción.

Las estrategias de aprendizaje, son el conjunto de actividades, técnicas y medios que se planifican de acuerdo con las necesidades de la población a la cual van dirigidas, los objetivos que persiguen y la naturaleza de las áreas y cursos, todo esto con la finalidad de hacer más efectivo el proceso de aprendizaje. El metaconocimiento, es sin duda una palabra clave cuando se habla de estrategias de aprendizaje, e implica pensar sobre los pensamientos. Esto incluye la capacidad para evaluar una tarea, y así, determinar la mejor forma de realizarla y la forma de hacer el seguimiento al trabajo realizado. Es de suma importancia mencionar que existe una estrecha relación entre las técnicas de estudio y las estrategias de aprendizaje:

- Las estrategias, son las encargadas de establecer lo que se necesita para resolver bien la tarea del estudio, determina las técnicas más adecuadas a utilizar, controla su aplicación y toma decisiones posteriores en función de los resultados.
- Las técnicas son las responsables de la realización directa de éste, a través de procedimientos concretos.

Por otra parte se dice que un alumno emplea una estrategia académica, cuando es capaz de ajustar su comportamiento, (lo que piensa y hace), a las exigencias de una actividad o tarea encomendada por el profesor, y a las circunstancias en que se produce.

Las estrategias de aprendizaje son conductas o pensamientos que facilitan el aprendizaje. Estas estrategias van desde las simples habilidades de estudio, como el subrayado de la idea principal, hasta los procesos de pensamiento

complejo como el usar las analogías para relacionar el conocimiento previo con la nueva información (Weistein, Ridley, Dahl y Weber, 1988-1989).

DIEZ RECOMENDACIONES PARA ESTUDIAR DE UNA MEJOR MANERA

1. Dormir suficientemente, es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irse a la cama. Practicar ejercicios de respiración y relajación.

2. Leer las instrucciones que de los ejercicios se dan.

3. Organizar el tiempo. Distribuir el tiempo para cada una de las actividades que vayas a realizar a lo largo del día.

4. Elige las actividades que estás seguro puedes hacer bien y decide el orden en el que vas a realizarlas a fin de ahorrar tiempo para aquellas que consideres te son más difíciles de realizar.

6. Realiza esquema y planes esto te servirá para tener un referente gráfico

7. Evita excesiva longitud en las actividades que son de relativa facilidad

8. Cuando tomes nota en alguna clase, al escribir puedes crear tu propio código para ahorrar tiempo.

9. Escribe rápido con buena letra, con orden y limpieza.

10. Lee con atención. Presta atención a la puntuación y a la ortografía, recuerda que la utilización de esta puede cambiar el sentido de la lectura.