



Técnicas de trabajo intelectual Marzo 2019



IEES Severo Ochoa
Tánger

TTI: Técnicas de trabajo intelectual

1. ¿QUÉ es estudiar? Las TTI
2. ¿POR QUÉ estudiar?
3. ¿CUÁNDO estudiar?
4. ¿CÓMO estudiar?

TTI: Técnicas de trabajo intelectual

1. ¿QUÉ es estudiar? Las TTI

- **ESTUDIAR**: Aprender de manera reflexiva y consciente. INFORMACIÓN → CONOCIMIENTO
- **TTI**: Método, Técnica, Estrategia de aprendizaje: procedimiento
- **Estrategia de aprendizaje**: procedimiento para ADQUIRIR /ALMACENAR / UTILIZAR

2. ¿POR QUÉ estudiar?

- **La ley del OLVIDO**:

3. ¿CUÁNDO estudiar?

- **EL HÁBITO DE ESTUDIO**.

4. ¿CÓMO estudiar?: De manera progresiva / TTI: comprender /TTI (acrósticos, técnicas), sentido..

TTI: Estrategias de estudio

1. ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES

1. Motivación
2. Autoconcepto /autoestima
3. Valores para el estudio

2. ESTRATEGIAS DE APOYO

1. Planificación
2. Condiciones de tipo ambiental / personal

3. ESTRATEGIAS PRIMARIAS (cognitivas)

1. Estrategias de adquisición y manejo de la i.
2. Estrategias de almacenamiento y asimilación de la i.
3. Estrategias de utilización y evocación de la i.

TTI: Estrategias de estudio

1. ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES

1. Motivación

1. Esfuerzo / Motivación (Motus) *querer / poder / saber*
2. Motivación → Factores motivantes → energía → fuerza de voluntad → fines
3. Motivación intrínseca / extrínseca / interiorizada
4. Cómo mejorar la motivación
 1. OBJETIVOS (Corto/largo plazo)
 2. TÉCNICAS ACTIVAS DE ESTUDIO (bolígrafo)
 3. HÁBITO DE ESTUDIO
 4. GRATIFICARSE
 5. EVITAR DISTRACTORES
 6. **AUTOCONFIANZA: capacidades /autoanalizar el fracaso**

TTI: Estrategias de estudio

1. ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES

1. Motivación

2. Autoconcepto / autoestima (autoconcepto académico / cómo mejorarlo)

3. VALORES para el estudio: → →

1. Esfuerzo ⇔

2. Constancia

3. Afán de superación

4. Hábito de trabajo

5. Capacidad de trabajo

6. Aceptación de los demás

7. Control de las emociones

8. Creatividad / Actitud crítica

TTI: Estrategias de estudio

1. ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES

2. ESTRATEGIAS DE APOYO

1. PLANIFICACIÓN

2. Condiciones de tipo AMBIENTAL/ PERSONAL

1. ATENCIÓN: aplicar la mente a un objeto, de forma exclusiva y por un tiempo determinado, *para entenderlo, conocerlo y grabarlo en la memoria. (Selectiva y exclusiva)*

1. Factores internos: intereses, hábitos, expectativas, necesidades.

2. Factores externos:

1. Intensidad (entonación)

2. Contraste (monotonía)

3. Movimiento (recursos audiovisuales)

4. La novedad

5. Repetición con medida (énfasis /insistir)

TTI: Estrategias de estudio

ESTRATEGIAS DE APOYO

1. PLANIFICACIÓN

2. Condiciones de tipo AMBIENTAL/ PERSONAL

1. ATENCIÓN: aplicar la mente a un objeto, de forma exclusiva y por un tiempo determinado, *para entenderlo, conocerlo y grabarlo en la memoria. (Selectiva y exclusiva)*

1. DISTRACTORES de la atención

1. Externos: Facilidad /Dificultad de la materia; ruidos y factores ambientales / monotonía
2. Internos: Pasividad y comodidad / voluntad débil, fatiga física y psíquica, acumulación de tareas, problemas personales y familiares

TTI: Estrategias de estudio

ESTRATEGIAS DE APOYO

1. ATENCIÓN:

2. CONCENTRACIÓN: atención en grado máximo.

Recomendaciones para mejorar la CONCENTRACIÓN

1. Evitar distractores internos y externos (lista de tareas...)
2. Planificar el estudio y el descanso (la noche anterior?)
3. Postura de estudio no demasiado cómoda
4. Mantener un adecuado grado de tensión
5. Usar siempre el mismo lugar y, a ser posible, horario
6. Evitar la monotonía (cambiar cada poco: leer, subrayar...)
7. Otorgarse pequeñas recompensas
8. Ver la utilidad futura, no solo como obligación
9. Relajarse.

TTI: Estrategias de estudio

1. ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES
2. ESTRATEGIAS DE APOYO
3. ESTRATEGIAS PRIMARIAS (cognitivas)
 1. Estrategias de **adquisición y manejo de la i.**
 1. Estrategias de **selección de la i.**
 2. Estrategias de **elaboración de la i.**
 3. Estrategias de **búsqueda y consulta**
 2. Estrategias de **almacenamiento y asimilación de la i.**
 3. Estrategias de **utilización y evocación de la i.**

TTI: Estrategias de estudio

ESTRATEGIAS PRIMARIAS (cognitivas)

1. Estrategias de adquisición y manejo de la i.
 1. Estrategias de selección de la i.
 1. Lectura
 2. Extracción de ideas principales y secundarias
 3. Subrayado
 2. Estrategias de elaboración de la i.
 1. Resumen
 2. Esquema
 3. Mapa conceptual
 4. Gráficos
 5. Informes
 6. Comentario de texto / disertación
 7. Resolución de problemas. Trabajos
 3. Estrategias de búsqueda y consulta
2. Estrategias de almacenamiento y asimilación de la i.
3. Estrategias de utilización y evocación de la i.

TTI: Estrategias de estudio

ESTRATEGIAS PRIMARIAS (cognitivas)

1. Estrategias de adquisición y manejo de la i.
 1. Estrategias de elaboración de la i.
 2. Estrategias de búsqueda y consulta (internet / fuentes)
2. Estrategias de almacenamiento y asimilación de la i.
 1. El cuaderno de clase
 2. La toma de apuntes
 3. Memorización
3. Estrategias de utilización y evocación de la i.
 1. Recuerdo /evocación
 2. Preparación y realización de exámenes
 3. Pautas para una exposición oral / trabajo escrito

TTI: Estrategias de estudio

ESTRATEGIAS PRIMARIAS (cognitivas)

1. Estrategias de **adquisición y manejo de la i.**
2. Estrategias de **almacenamiento y asimilación de la i.**
3. Estrategias de **utilización y evocación de la i.**
4. LA COMPRENSIÓN: Fases
 1. **Prelectura:** idea global. Preguntas: *¿quién?, ¿qué cosa?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿para qué? ¿cómo?, ¿por qué?*
 2. **Lectura crítica del texto:**
 1. Lectura más reflexiva. Se busca la comprensión. Se extrae la información de manera global y precisa.
 2. Fases en la **comprensión:**
 1. Estructura del texto: tipo de texto (comparativo / causa-efecto, problema-solución, expositivo...
 2. Ideas principales /secundarias
 3. Esquema

TTI: Estrategias de estudio

ESTRATEGIAS PRIMARIAS (cognitivas)

1. LA COMPRENSIÓN: Fases

1. Prelectura

2. Lectura crítica del texto

3. Postlectura: resumen, esquema...

4. Memorización significativa

1. memoria repetitiva / comprensiva

2. Curva del olvido

1. A las 15 horas: recordamos el 50%

2. A la semana: el 20%

3. Teoría de las interferencia / mecanismo natural del cerebro.

5. Evocación y recuerdo

TTI: Estrategias de estudio

ESTRATEGIAS PRIMARIAS (cognitivas)

Evocación y recuerdo: FACTORES que lo favorecen

1. Comprensión
2. Interés: la motivación y el interés facilitan la atención y la concentración
3. Atención / Concentración
4. Tiempo: desvanece el recuerdo
5. Repetición / retención
6. Organización del material a recordar: técnicas
7. Asociación (integración de ideas) de ideas: esquemas de conocimientos (asociaciones lógicas)
8. Actitud hacia el estudio: intención de aprender.

RUEGOS Y PREGUNTAS

MUCHAS GRACIAS POR SU ASISTENCIA

