

Estrategias de estudio

(Resumen, cuadro sinóptico, mapa conceptual, mapa mental, diagrama de flujo).

Para organizar los pensamientos, la toma de apuntes, la organización de ideas, para representar información para una exposición o para esquematizar cualquier información, es recomendable hacer uso de algún tipo de organizador de información, para que sea más fácil entender y recordar lo que se está representando.

Resumen

El resumen es una síntesis o versión breve de la información relevante de un discurso oral o escrito. Enfatiza conceptos clave, principios, términos y argumento central donde se omite la información trivial y de importancia secundaria.

Un resumen es la expresión de una serie de ideas importantes, conectadas entre sí, y por lo general, se elabora en forma de prosa escrita, aunque puede diseñarse también enumerando las ideas principales (esquemas), representado con ciertos apoyos gráficos (llaves, gráficas, cuadros sinópticos o mapas que expresen los conceptos más importantes y sus relaciones, etc.).

Mapa conceptual o cuadro conceptual

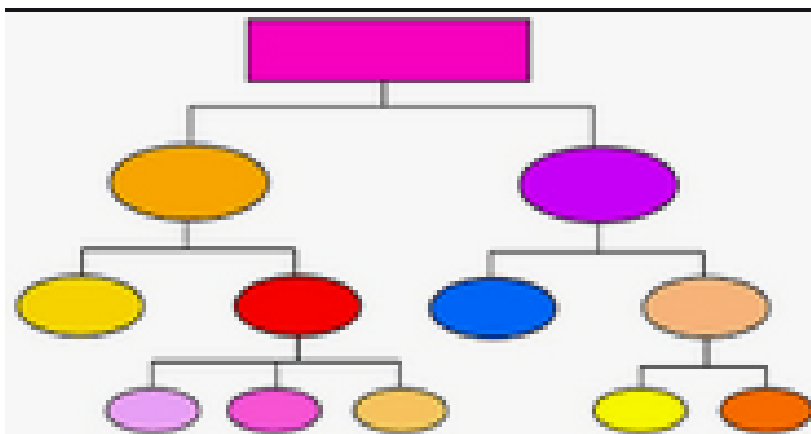
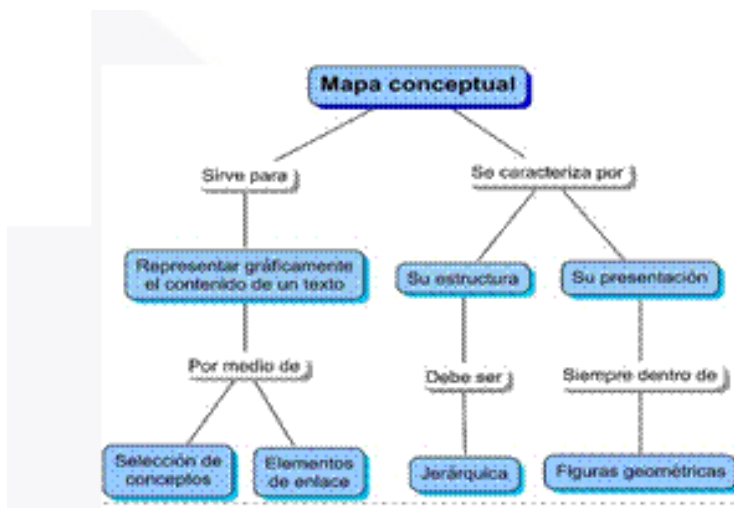
Un mapa conceptual es la representación gráfica de esquemas de conocimiento que indican conceptos, proposiciones y explicaciones.

Las características de un mapa conceptual son:

- Se basa en ideas principales.
- Tiene formato gráfico.
- Requiere jerarquización de la información.
- Transforma los conceptos en ideas generalizadas (expresadas con el mínimo posible de términos).
- Presenta la información de lo más general a lo específico, siendo el concepto más amplio el eje de la síntesis.
- Abarca la totalidad de la información del texto.
- Los conceptos se presentan dentro de formas geométricas.
- Se presenta en forma vertical.
- Los conceptos se relacionan con flechas, sin seguir un orden horizontal (las formas de relación se marcan por el sentido de las flechas).
- Las flechas de relación están marcadas por términos que indican qué tipo de relación se trata.

Recomendaciones para elaborar un mapa conceptual:

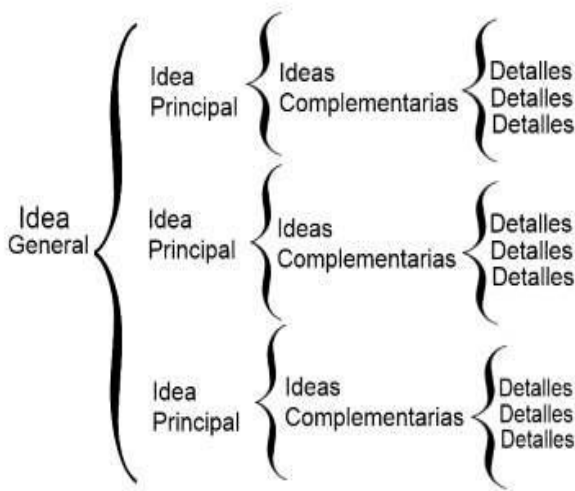
1. Hacer una lista-inventario de los conceptos involucrados.
2. Clasificarlos por niveles de abstracción, permitiendo establecer relaciones entre conceptos.
3. Identificar el concepto nuclear. Si es de mayor abstracción que otros, ubicarlo en la parte superior del mapa.
4. A partir de la clasificación hecha, construir un primer mapa conceptual, sin olvidar que un mapa debe estar organizado jerárquicamente.
5. Reelaborar el mapa cuando menos una vez más; el volver a intentarlo permite identificar nuevas relaciones no previstas entre los conceptos implicados.
6. Todos los enlaces utilizados en el mapa deberán ser rotulados.
7. Acompañar la presentación o uso del mapa con una explicación.



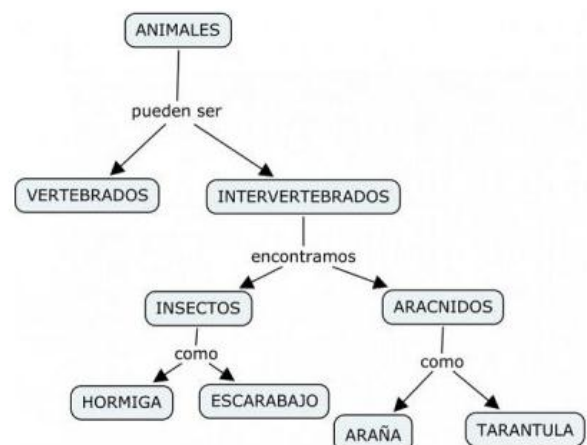
Cuadro sinóptico

Las características de un cuadro sinóptico son:

- Se basa en ideas principales.
- Tiene formato gráfico.
- Requiere jerarquización de la información.
- Transforma los conceptos en ideas generalizadas (expresadas con el mínimo posible de términos).
- Presenta la información de lo más general a lo específico, siendo el concepto más amplio el eje de la síntesis.
- Puede abarcar la totalidad del texto, ser cronológico o temático.
- Puede seguir el orden del texto o no.
- Sigue una línea horizontal por concepto hasta agotarlo.
- Puede ser horizontal o vertical.



Ejemplo cuadro sinóptico sobre los animales



Mapa mental

El Mapa Mental es una herramienta que permite la memorización, organización y representación de la información. Lo que hace diferente al Mapa Mental de otras técnicas de ordenamiento de información es que nos permite representar nuestras ideas utilizando de manera armónica las funciones cognitivas de los hemisferios cerebrales.

La técnica de los Mapas mentales fue desarrollada por el británico Tony Buzan con el objetivo de fortalecer las conexiones sinápticas que tiene lugar entre las neuronas de la corteza cerebral y que hacen posible prácticamente todas las actividades intelectuales del ser humano.

Al utilizar el Mapa Mental se produce un enlazamiento electro-químico entre los hemisferios cerebrales de tal forma que todas nuestras capacidades cognitivas se concentran sobre un mismo objeto y trabajan armónicamente con un mismo propósito.

Al igual que el cerebro, el Mapa Mental procede mediante la asociación de ideas: una vez ubicada la idea central se desprenden de ella por asociación "ramas" hacia todas las ideas relacionadas con ella mostrando las diferentes dimensiones o aspectos de un mismo tema. En la planeación un mapa mental nos puede ayudar a representar gráficamente todas las actividades tendientes a la realización de un objetivo mostrándonos además las "micro actividades" que se desprenden de cada actividad. Asimismo, en la toma de decisiones todos los aspectos a considerar pueden ser representados fácilmente por medio de un Mapa Mental.

Pero el Mapa Mental va todavía más allá. Así como es más fácil entender un concepto cuando lo "visualizamos" en el pensamiento por medio de la imaginación, el asumir una actitud abierta, creativa, frente a los objetos de nuestro conocimiento nos permite familiarizarnos con ellos más eficazmente. Esto ocurre gracias a que la actividad lógica y racional controlada por nuestro hemisferio izquierdo se ve complementada por la capacidad creativa y la disposición emocional hacia los objetos reguladas por el hemisferio derecho.

Usos de los mapas mentales

Notas: El Mapa Mental ayuda a organizar la información tan pronto como ésta se inicia en una forma que es fácil para el cerebro asimilarla y recordarla. Con un Mapa Mental es posible tomar notas de libros, conferencias, encuentros, entrevistas y conversaciones telefónicas.

Memoria: Dado que el Mapa Mental representa y organiza las ideas tan pronto como fueron apareciendo espontáneamente, es fácil recordarlas cuando recurrimos al Mapa Mental sólo con mirar los iconos o las palabras clave.

Desarrollo de la Creatividad: Debido a que los Mapas Mentales no poseen la estructura lineal de la escritura, las ideas fluyen más rápido y se relacionan más libremente desarrollando nuestra capacidad de relacionarlas de maneras novedosa.

Resolución de Problemas: Cuando enfrentamos un problema personal o laboral el Mapa Mental nos permite identificar cada uno de sus aspectos y cómo éstos se relacionan entre sí. El Mapa nos muestra diferentes maneras ubicar la situación problema y las tentativas de solución.

Planeación: Cuando se planea una actividad ya sea personal o laboral el Mapa Mental nos ayuda a organizar la información relevante y a ubicar las necesidades que debemos satisfacer así como los recursos con que contamos.

Exposición de temas: Cuando se debe presentar un tema el Mapa Mental puede ser utilizado como guía en la exposición. Su uso es altamente favorable ya que le permite al expositor tener la perspectiva completa de su tema de manera coherente y organizada en una sola hoja.

1. Utiliza un mínimo de palabras posibles. De preferencia “palabras clave” o mejor aún imágenes.
2. Inicia siempre del centro de la hoja colocando la idea central que se deberá siempre desarrollar hacia fuera de manera irradiante.
3. La idea central debe estar representada con una imagen clara y poderosa que sintetice el tema general del Mapa Mental.
4. Ubica por medio de la lluvia de ideas (brainstorming) las ideas relacionadas con la idea central.
5. Por medio de ramas enlaza la idea o tema central con ideas relacionadas o subtemas.
6. Guíate por el sentido de las manecillas del reloj (Timing) para jerarquizar las ideas o subtemas.
7. Utiliza el espaciamiento (Spacing) para acomodar de manera equilibrada las ideas o subtemas.
8. Subraya las palabras clave o enciérralas en un círculo colorido para reforzar la estructura del Mapa.
9. Utiliza letra de molde.
10. Utiliza el color para diferenciar los temas, sus asociaciones o para resaltar algún contenido.

11. Piensa de manera tridimensional.
12. Utiliza flechas, iconos o cualquier elemento visual que te permita diferenciar y hacer más clara la relación entre ideas.
13. No te atores. Si se te agotan las ideas en un subtema pasa a otro inmediatamente.
14. Plasma tus ideas tal cual llegan, no las juzgues ni trates de modificarlas.
15. No te limites, si se te acaba la hoja pega una nueva tu mente no se guía por el tamaño del papel.
16. Utiliza al máximo tu creatividad.
17. Involúcrate con tu Mapa Mental.
18. Diviértete

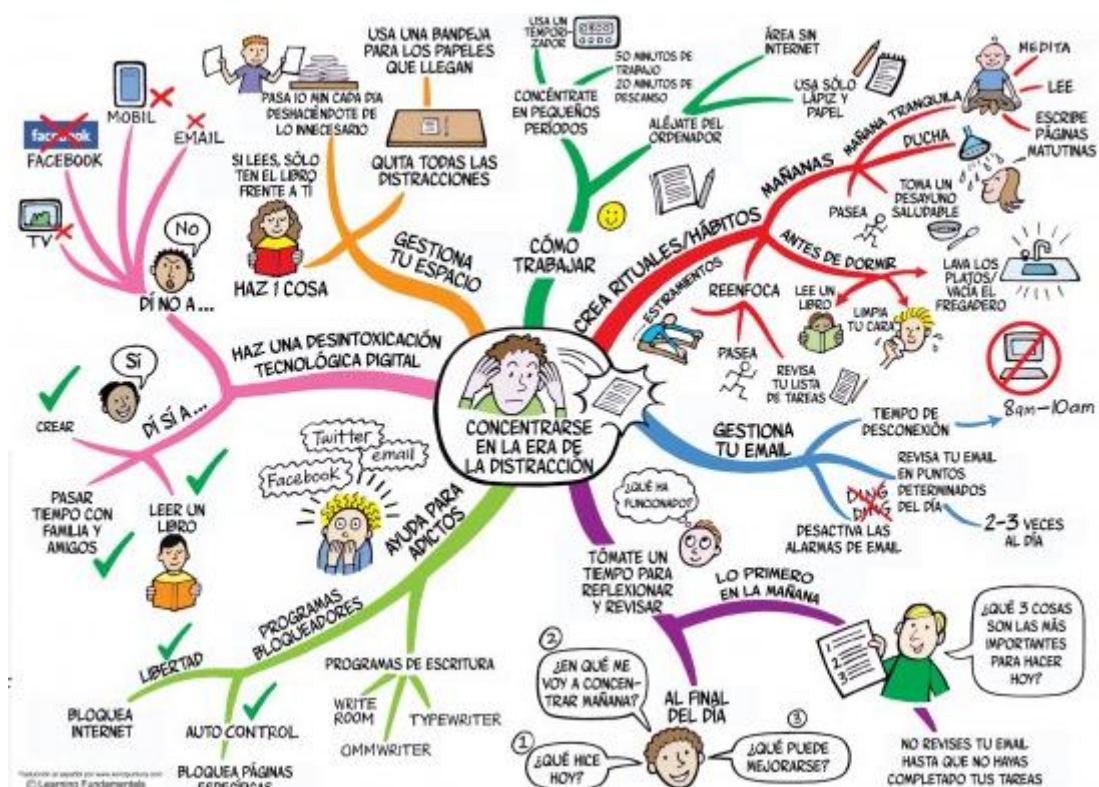
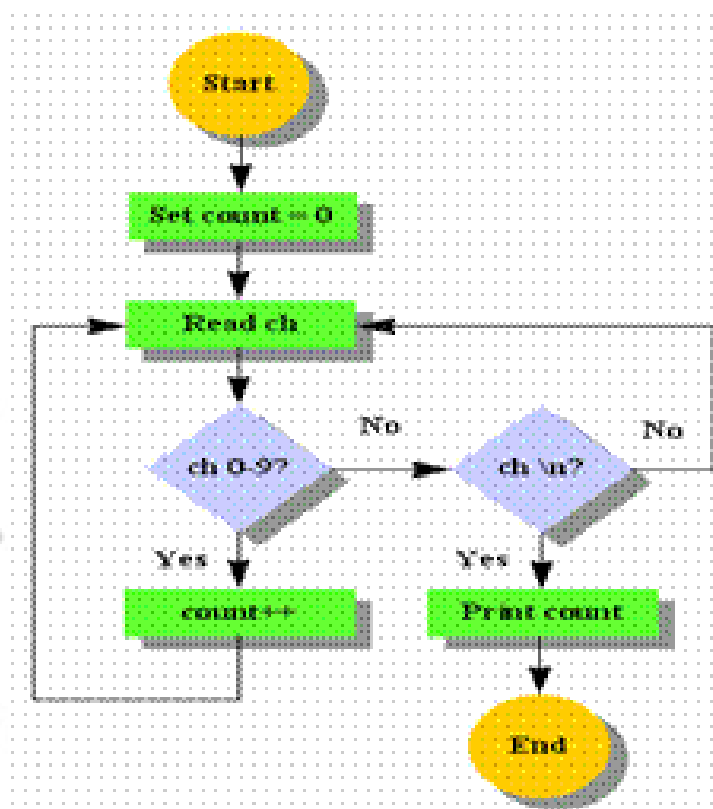


Diagrama de flujo

Un diagrama de flujo es la representación visual de un proceso, hace visible algo de naturaleza dinámica.

La elaboración de diagramas de flujo tiene como acciones previas la identificación de ideas importantes, relativas a antecedentes o conocimientos teóricos necesarios para llevar a cabo correctamente el procedimiento y a las situaciones en que es adecuado ponerlo en práctica.

El diagrama de flujo debe reflejar la naturaleza del procedimiento sea ésta lineal o ramificada. Si es lineal, se representará un camino único para un resultado único. Si es ramificada, se representarán las etapas (rectángulos) y sus disyuntivas o decisiones (rombos) que llevan a un mismo resultado, siguiendo tantos caminos alternativos como decisiones haya que tomar.



EL SUBRAYADO

Lo principal de la técnica del subrayado es que con ella pretendemos destacar y resaltar las ideas más importantes, y para hacerlo existen varios procedimientos.

Se puede pensar que ir subrayando un texto hace que su lectura sea más lenta y lógicamente, es cierto, pero a cambio, se obtiene una mayor y mejor comprensión a la vez que se está en forma activa en la actividad.

El subrayado es personal, se subraya en función de lo que se sabe y de los objetivos que se persiguen. Por lo tanto, no se debe estudiar los textos subrayados por otras personas, ni subrayar textos que vayan a utilizar otras personas.

METAS

La definición de metas es una de las actividades más imaginativas y creativas que realizamos, ya que en ella ponemos en juego nuestras capacidades de analizar las condiciones actuales y la de imaginar situaciones futuras, por lo tanto una meta requiere de la capacidad de proyectar nuestros deseos, por eso se dice que **UNA META ES TODO AQUELLO QUE PRETENDE LOGRAR UNA PERSONA**. A veces las personas no concientizan ni se preguntan, lo que quiero en la vida, lo que yo espero lograr, son los anhelos o deseos, que traducidos se convierten en **METAS**.

Un elemento importante para la realización de nuestras tareas y la consecución de las metas es la **MOTIVACIÓN** cuando no tenemos motivación no dan ganas de hacer nada, pues hay falta de interés.

La **MOTIVACIÓN** es una fuerza interna o deseo de **LOGRO** que tenemos los seres humanos y que nos impulsa a realizar lo que nos proponemos. La **MOTIVACIÓN DE LOGRO IMPLICA**:

UNA META QUE ACCIONES Y ESFUERZOS

GUÍA NUESTROS PARA ALCANZAR UNA RESULTADO

ESFUERZOS META

La motivación para trabajar, estudiar y realizar otras actividades, proviene del reconocimiento de nuestras necesidades, de acuerdo con el logro o los logros que hemos alcanzados y de la responsabilidad creciente que somos capaces de asumir.

Cuando te propones una meta implica esfuerzo y varía en cuanto a la distancia que hay entre **EL YO Y LA META**, y **EL TIEMPO**. Una persona puede establecer metas de diferentes tipos:

VOCACIONALES:

DE SALUD:

LABORALES:

ESCOLARES:

FAMILIARES:

El establecimiento de metas es muy importante, ya que implica que elabores un plan de acción que te permitirá alcanzarlas, las puedes dividir en:

LAS METAS A CORTO PLAZO:

Te informan o permiten constatar rápidamente si se alcanzaron o no los objetivos propuestos, por ejemplo: si se aprobaron las materias del primer parcial.

LAS METAS A MEDIANO PLAZO:

Involucran un poco más de tiempo, por ejemplo: aprobar el primer semestre de bachillerato.

UNA META A LARGO PLAZO: Ejemplo: terminar el bachillerato sin adeudo de materias y realizar todas las actividades que soliciten tus profesores.

"No hay nada especialmente difícil si se subdivide en pequeñas tareas".

Henry Ford