

## ¿QUÉ ES ESTUDIAR?

Estudio es el esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a alguna cosa; en especial trabajo empleado en aprender.

Aprender a estudiar supone la capacidad de reflexionar en la forma como se estudia autorregulando el propio proceso de aprendizaje mediante el uso de estrategias y técnicas flexibles y apropiadas.

El objetivo del estudio es el aprendizaje, a su vez el aprendizaje consiste en la ejecución de tres actividades comprender, reflexionar y expresar.

El estudio tiene efectos a mediano plazo puesto que te permitirá terminar un curso con éxito.

A largo plazo te ayuda a ser un buen profesional, una buena metodología de trabajo en los años de estudiante te ayudará a ser un excelente profesional en el futuro.

### CONDICIONES INTERNAS Y EXTERNAS DEL ESTUDIO.

Condiciones internas están relacionadas con el estudiante y son :

1. La motivación; significa ponerse en movimiento y que usualmente se define como algo que energiza y dirige la conducta y en el plano pedagógico significa estimular la voluntad de aprender o sentirse estimulado por ella.

Existen dos tipos de motivación:

Motivación extrínseca es aquella energía que se origina de recompensas externas, como calificaciones, puntos premios, etc.

Motivación intrínseca, aquella energía que se origina en la persona misma como producto del interés por la tarea misma.

Muchos de los análisis para explicar la motivación humana están basados en el concepto de necesidad toda vez que las personas están principalmente motivadas por sus necesidades o por las tensiones que estas originan, Abraham Maslow conceptualizó una jerarquía de necesidades que comienza con las de bajo nivel:

### AUTORREALIZACIÓN

APRECIACION ESTETICA: orden, estructura, belleza

LOGROS INTELECTUALES : entendimiento y exploración

AUTOESTIMA : aprobación y reconocimiento

PERTENENCIA : amor y aceptación

SEGURIDAD : seguridad física y psicológica

SOBREVIVENCIA : comida agua y protección

2. Las actitudes, es el estado interno que afecta la elección que el individuo hace de cierto objeto, persona o acontecimiento, existen dos tipos de actitudes las positivas que nos ayudan a encarar un problema, hacer reajustes, cambiar, sobrellevar de la mejor manera los resultados adversos; y las negativas estas pueden conducirnos a la desilusión y al abandono.
3. Habilidades cognitivas, son habilidades de búsqueda de información, habilidades de asimilación y de retención de la información ( como escuchar, como estudiar, recordar, leer, registrar y controlar la comprensión) habilidades organizativas, inventivas y creativas, analíticas, de toma de decisión, de comunicación y sociales.
4. Metacognición, es la reflexión sobre lo que uno sabe y sobre como manejar el propio proceso de aprendizaje.

Condiciones externas:

1. Material de estudio
2. Autoconducción son las técnicas que utilizan los estudiantes para dirigir, controlar y gratificar su comportamiento de estudio.

Lugar de estudio

Mesa y silla

Iluminación

Hora de estudio

Alimentación y sueño

Buscar ayuda

## **FASES DEL PROCESO DE ESTUDIO**

1. La recepción; en esta fase es necesario la atención selectiva que permite focalizarla en aquellos datos considerados como los más relevantes.
2. La comprensión; en esta fase los estudiantes deben transformar la información de una manera que tenga sentido para ellos, de allí la necesidad de seleccionar los contenidos separando la información relevante de aquello que no lo es. Una persona que trate de leer un texto y no es capaz de separar lo esencial de lo accesorio difícilmente puede acceder a niveles superiores de comprensión, aquí el estudiante debe encontrar similitudes y relaciones entre las partes aisladas, el conocimiento llega a ser menos dependiente del contexto donde originalmente fue aprendido. Esta etapa tiene a su servicio muchas técnicas entre ellas el subrayado, el resumen, el esquema, la toma de apuntes, así como actividades como el parafraseo que implica que el alumno con sus propias palabras diga el contenido de lo estudiado, la ejemplificación que viene a ser el proporcionar uno o más ejemplos sobre el tema leído.

El subrayado; implica poner una raya debajo de las ideas más importantes de un texto y se debe realizar durante la segunda o tercera lectura, debiéndose subrayar tan solo las palabras claves y para distinguir las ideas principales de las secundarias utiliza diferente color o rayado.

Los esquemas, es una forma de resumen que consiste en la expresión gráfica de las ideas fundamentales de un tema para su elaboración se debe tener en cuenta lo siguiente:

Las frases deben ser cortas, significativas y recoger las palabras claves del texto, incluir solamente los conceptos importantes lo que no puede dejar de aparecer es el título, los apartados y las ideas que explican cada apartado.

Tipos, numéricos; alfabéticos y esquema de llaves.

Ejemplo: 1. Idea principal

1.1 Idea secundaria

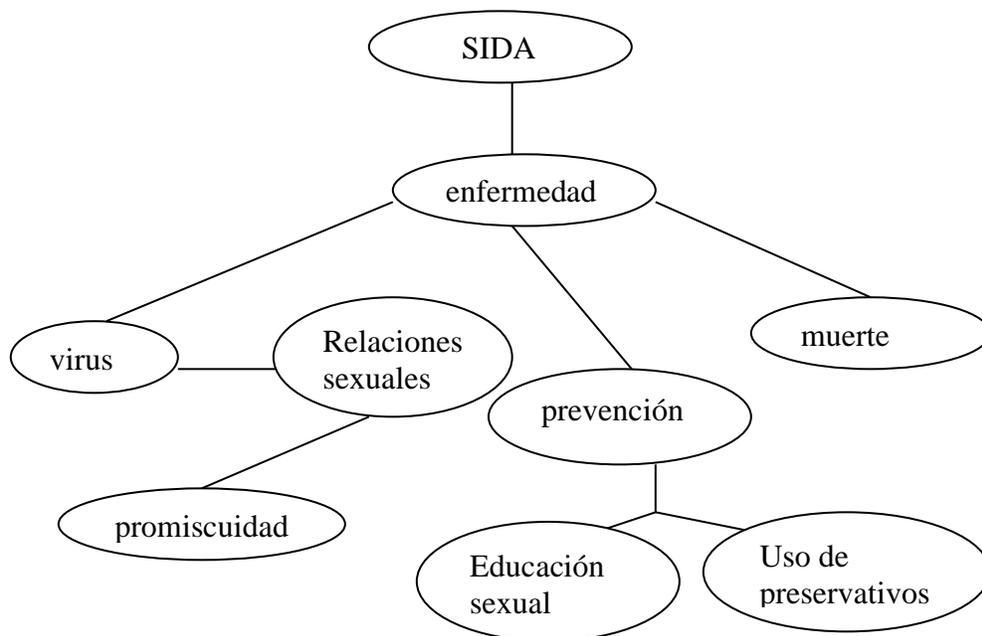
1.1.1 Detalle

1.1.2 Detalle

1.2 Idea secundaria

El resumen, consiste en seleccionar lo esencial de un texto determinado, para su elaboración se debe tener cuidado de: incluir sólo lo importante del tema, prescindir de explicaciones secundarias y de ejemplos, y poseer ilación interna es decir las ideas desarrolladas deben tener unidad y conexión mutua.

3. La asimilación, esta fase de ninguna manera es una mera reproducción de la información aprendida sino descubrimiento y construcción de nuevos significados a fin de encontrar sentido en la información. Entre sus técnicas tenemos el mapa conceptual; que consiste en graficar un conjunto de conceptos sobre un tema, precisando sus relaciones jerarquizadas, se sugiere el siguiente proceso para la elaboración de un mapa conceptual:
- Selección de un tema significativo, es decir un tema sobre el cual de manera directa o indirecta tengas experiencia, conocimiento y gusto.
  - Determinación de lluvia de conceptos sobre el tema en debate.
  - Explicitación de proposiciones, detrás de cada idea o concepto sobre el tema, hay alguna afirmación o negación debes explicar estas proposiciones.
  - Ordenamiento y jerarquización de proposiciones (conceptos) deben ordenarse en bloques, una vez ordenados los conceptos, deben jerarquizarse de lo más universal a lo particular.
  - Graficación de los conceptos, para ello usar elipsis. Debes procurar que las palabras de enlace no sean conceptos y que los ejemplos vayan fuera de las elipsis.



En el presente mapa conceptual encuentre y ubique las palabras enlaces.  
 Elabore un mapa conceptual con las siguientes palabras: Tierra.-pájaros.-naturaleza.-  
 piedras.-piscinas.-nubes.-agua.-montañas.-pozos.-aire.-árboles.-pantanos.

4. Procesamiento; esta fase permite optimizar la búsqueda de la información, toda que esta realiza operaciones mentales por las cuales se añade algo, una información, entre las técnicas tenemos: la interrogación elaborativa, las analogías etc.

## **AUTENTICIDAD E IDENTIDAD**

“A nuestro juicio, es precisamente por medio de la autenticidad como uno llega a ser él mismo, de tal manera que no trata de ocultarse a sus propios ojos, no trata de supervalorarse ni de infravalorarse, sino desea verse en su exacta verdad, en su concreta realidad, tratando de aceptarse, como se es. Uno se deja conocer tal como es, sin miedo a ser condenado, sin pretender presentar una imagen deformada para obtener mejor impresión. Es fácil percibir que un ejercicio así de la autenticidad va a resultar muy beneficioso para aclarar, consolidar y madurar nuestro propio sentimiento de identidad y desarrollar nuestra autoestima.

Si lo pensásemos detenidamente podríamos darnos cuenta de que muchas veces, no nos presentamos como somos: en realidad estamos enojados, pero mostramos una apariencia tranquila y, acaso, hasta amical; nos aburre la conversación que la persona está desarrollando y mostramos una apariencia de interés del que en realidad carecemos; estamos en el fondo preocupados por un determinado asunto, por un problema personal y, exteriormente, fingimos serenidad, paz y tranquilidad. Nuestro ser verdadero lo retenemos entonces en nuestro interior, nuestros sentimientos reales los reprimimos, lo que realmente pensamos lo ocultamos. Nos relacionamos a partir de una fachada que nos damos, a partir de un rostro ficticio que no es el nuestro. En realidad representamos un papel, interpretamos a un personaje, nos movemos tras una máscara. Lo menos que se puede preguntar es hasta que punto unas relaciones humanas bajo ese signo son relaciones reales.

## **EL VALOR DE LA LIBERTAD**

Afirmar que el hombre es libre significa, en primer lugar, que hay en él un principio o capacidad fundamental de tomar en sus manos su propio obrar.

Esta libertad se opone, en sentido negativo, a la inconsciencia, a la locura, a la irresponsabilidad física y moral, indica que la persona humana, aunque sigue ampliamente ligada y sometida al mundo y a los demás, no está totalmente determinada por las fuerzas deterministas de la naturaleza, no está totalmente sometida a la tiranía del Estado, de la sociedad o de los demás en general, sino que codetermina esencial y concretamente a su propio obrar.

Positivamente esta libertad indica la capacidad de obrar sabiendo lo que se hace y porqué se hace.

La libertad como poder de dominación sobre el propio obrar, es el motor fundamental de la liberación. Permite al hombre concreto e histórico trabajar en la realización de la existencia personal y social, liberándolo de las múltiples esclavitudes y alienaciones en que está metido.

Un segundo significado de la libertad se refiere a aquel estado del hombre en el que se ha liberado de las diversas alienaciones y domina su propio obrar y su propia existencia, de tal manera que puede llamarse verdaderamente libre, el término libertad pasa así a ser equivalente de madurez, estado adulto o mayoría de edad, para señalar a un hombre que es auténticamente él mismo, un hombre que no está bajo ninguna tutela.

La palabra libertad tiene un tercer significado, que recoge las diversas libertades concretas, llamadas libertades sociológicas. Estas libertades son el conjunto de condiciones concretas que en una determinada sociedad o cultura permiten ejercitar y realizar la propia libertad.

