

## ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE

Para mejorar nuestro aprendizaje, lo principal es conocer cómo lo estamos haciendo, y para ello debemos reflexionar y monitorear los factores que influyen en la forma que aprendemos.



### ESTUDIAR ≠ APRENDER

#### FACTORES

Aprender no es simplemente estudiar alguna materia "de memoria" pensando que nos sirva sólo para sacar una buena calificación. Aprende quien se comporta de manera activa, quien conoce sus propios intereses y que guiado por ellos logra concebir el aprendizaje como una experiencia, siendo el estudio una parte de lo necesario para adquirir conocimiento adecuado y útil para nuestras necesidades y las de la sociedad.

#### FACTORES COGNITIVOS: ATENCIÓN

Es un proceso activo que nos ayuda a enfocarnos en los estímulos relevantes e inhibir estímulos irrelevantes. Depende en gran medida de las ganas y actitud hacia lo que estoy aprendiendo y del contexto.

## CÓMO MANEJAR LA ATENCIÓN

Debemos "ponernos a tono" al momento de enfrentarnos a la sala de clases o a la hora de estudio.

Realizar breves ejercicios de concentración, como proseguir una serie (ej., contar de 2 en 2 hasta el 100) o describir un objeto en detalle. Eliminar los estímulos irrelevantes o distractores (apagar celular, buscar un lugar tranquilo para estudiar).

Contestar dos preguntas básicas:

Qué es lo que debemos hacer. Si no podemos contestar ambas preguntas, debemos volver a enfocar nuestra atención e intentar resolver estas preguntas ya sea en clases o repasando lo que estamos estudiando.

#### MEMORIA

Es la capacidad de retener y evocar información, almacenando el conocimiento que se obtiene y las interpretaciones que hacemos de ellos. Está directamente relacionada a la atención, ya que si no prestamos atención a algo o bien lo hicimos de forma parcial, luego no podremos recordarlo con mayor detalle.



## CÓMO MANEJAR LA MEMORIA

- **Foco y atención:** lo primero para memorizar es una actitud en este sentido que la favorece.
- **Visualización y asociación:** tratar de "ver" lo que intento recordar, y enlazar lo que quiero memorizar con imágenes para mí.
- **Manipula tu ambiente:** si aún quedan cosas que te cuestan recordar, date pistas en tu entorno (usando pequeñas notas o dibujos, por ejemplo), para mantener a la vista aquello que debes recordar.
- Lleva a la práctica y repite lo que tengas que recordar.

### DEBO PEDIR AYUDA CUANDO:

- Cometo errores por descuido.
- No puedo mantener la atención en otras áreas de mi vida.
- A menudo no escucho cuando me hablan directamente.
- Se me olvidan las cosas con facilidad.
- Envío lo que me lleva mucho tiempo por completar.
- Se me pierden cosas muy necesarias, la gente me dice que soy descuidado.

### ¿QUÉ HACER?

Debes acercarte al Depto. de Orientación de tu colegio.

### FACTORES EMOCIONALES: MOTIVACIÓN Y PERSEVERANCIA

La motivación es la energía que nos moviliza a actuar, generar cambios y lograr nuestros objetivos. En relación con la motivación la perseverancia es la actitud de mantenerse constante en las actividades, decisiones y objetivos que deseamos llevar a cabo, por lo tanto son factores fundamentales a la hora de lograr un mejor aprendizaje.

## ¿CÓMO MEJORAR LA MOTIVACIÓN Y PERSEVERANCIA?

Debemos establecer nuestros objetivos y metas al estudiar. Para ello partimos desde objetivos pequeños (ej., aprender un contenido específico, preparar una guía de estudio) hasta las grandes metas como ingresar a la educación superior.

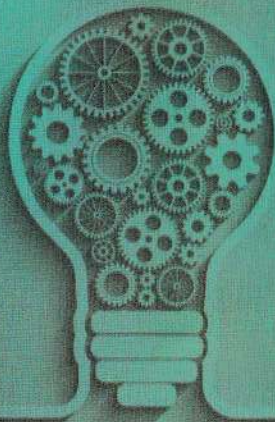
- Al lograr los pequeños objetivos te sentirás más cerca de tus metas y tendrás más motivación para seguir adelante.
- Cada vez que logras un objetivo, date una merecida recompensa.

## ¿CÓMO MONITOREAR MIS HABILIDADES DE ESTUDIO?

1. Planificar: "distribuiré los contenidos de este modo"...
2. Predecir: "creo poder terminar este trabajo en 3 días"...
3. Verificar con la realidad: "¿esto me sale como esperaba?"...
4. Autorregulación y control: "¿estoy realmente comprendiendo?"...
5. Comprobar los resultados: "¿he hecho un buen trabajo?"...

## TÉCNICAS DE ESTUDIO

Son estrategias que se ponen en práctica para adquirir aprendizajes, ayudando a facilitar el proceso de memorización y estudio, con el fin de mejorar el rendimiento académico.



## MÉTODO P.L.H.E.R

Para favorecer el adecuado uso de la atención y la memoria, uno de los métodos de estudio más propicios es el P.L.H.E.R, sus pasos son:

- PRELEER:** realizar un panorama general del texto a estudiar, revisando títulos y subtítulos.
- LEER:** lectura activa; destacar y subrayar los conceptos claves e importantes, hacer anotaciones al margen.
- HABLAR:** explicarse a uno mismo en voz alta aquello que se acaba de leer, evaluando la comprensión.
- ESCRIBIR:** expresar de forma escrita los puntos más importantes del texto estudiado, utilizando para ellos resúmenes o algún tipo de organizado gráfico.
- REPETIR:** repasar, evaluando lo aprendido a través de mini pruebas, cuestionarios, guías de ejercitación, entre otros.

## ORGANIZADORES GRÁFICOS

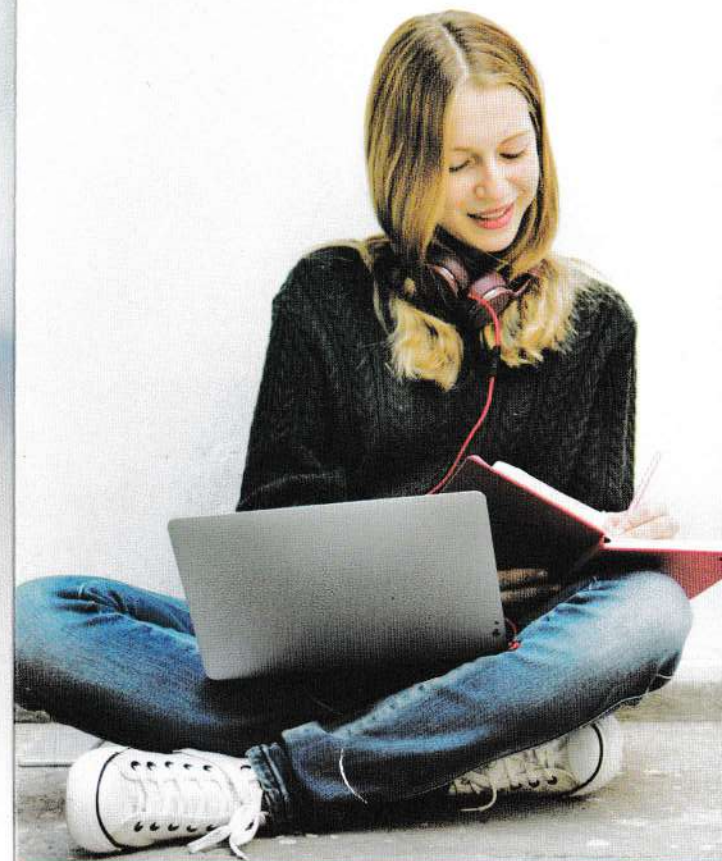
Estas técnicas nos permiten dar un orden, en base a cierta jerarquía, a los diferentes contenidos que se están estudiando.

## LOS MÁS UTILIZADOS SON:

- Mapa conceptual.
- Esquema de llave o numérico.
- Cuadro comparativo.
- Mapa mental.



# ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE



## APOYO PARA EL ESTUDIANTE

PREUNIVERSITARIO  
**PEDRO DE VALDIVIA**

*Tu Libertad de Elegir*