

11ª edición

Postgrado Experto

en TDAH, trastornos del Aprendizaje
y trastornos de la Conducta

2020/2021

M 4. TRASTORNOS DEL APRENDIZAJE

**UNIDAD complementaria: Hábitos y
de las técnicas de estudio.**



Guión de la Unidad complementaria

- El Porqué de los hábitos y técnicas de estudio
- Evaluación de los hábitos y técnicas de estudio

- Intervención en Hábitos de estudio
 - Lugar de estudio
 - Materiales
 - Agenda
 - Horarios

- Intervención en Técnicas de estudio

- Preparación de exámenes

El Porqué de los hábitos y técnicas de estudio

- Una buena **planificación y organización** harán posible un mejor rendimiento con un menor esfuerzo
- Si el alumno sabe qué **técnicas de estudio** existen, podrá escoger la que mejor se adecue a el temario a estudiar
- Para conseguir un buen método de estudio hace falta...
 - Motivación
 - Autoestima y seguridad
 - Organización
 - Ambiente productivo para el estudio
 - Técnicas de estudio

Evaluación de los hábitos y las técnicas de estudio

Con el fin de ayudar a los estudiantes a **organizar, planificar y a dar sentido al estudio**, existen numerosos cuestionarios que evalúan los hábitos y técnicas de estudio empleadas en su día a día académico.

El objetivo de los mismos es detallar las dificultades (así como fortalezas) que se pueden presentar para así poderlas trabajar y mejorar los resultados académicos.

La mayoría de cuestionarios existentes consisten en una serie de ítems organizados en dimensiones a los que el alumno debe responder si lo que se plantea es aplicable a ellos o no

Por ejemplo;

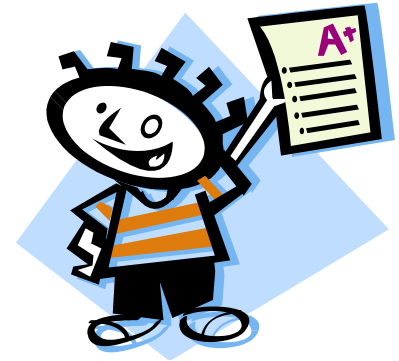
RESULTADOS

1. FACTORES AMBIENTALES
 - a.-----
1. SALUD FISICA Y EMOCIONAL
 - a.-----
1. ASPECTOS SOBRE EL MÉTODO DE ESTUDIO
 - a.-----
1. ORGANIZACIÓN DE PLANES Y HORARIOS
 - a.-----
1. REALIZACIÓN DE EXÁMENES
 - a.-----
1. BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN
 - a.-----
1. COMUNICACIÓN ACADÉMICA ESCRITA Y ORAL
 - a.-----
1. ACERCA DE LA MOTIVACIÓN PARA APRENDER
 - a.-----
 - b.-----
 - c.-----

Evaluación de los hábitos y las técnicas de estudio

Algunos de los cuestionarios tradicionalmente más utilizados son:

- **Inventario de hábitos de estudio (IHE) de Pozar**
 - Condiciones ambientales
 - Planificación de l estudio
 - Uso de materiales
 - Asimilación del contenido
 - Sinceridad
- **Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE) de M. Álvarez González, R. Fernández Valentín. (varemos para EGB y BUP) También en catalán**
 - Actitud general hacia el estudio
 - Lugar de estudio
 - Estado físico del escolar
 - Plan de trabajo
 - Técnicas de estudio
 - Exámenes y ejercicios
 - Trabajos



Evaluación de los hábitos y las técnicas de estudio

- Con el fin de precisar más en la evaluación de los hábitos y técnicas de estudio, se editó el **Diagnostico integral del estudio (DIE)** de M: Pérez Avellaneda, Rodríguez Corps, M.N. Cabezas Fernández i A Polo Mingo.
- DIE es una herramienta diagnóstica que **evalúa en su totalidad la conducta compleja del estudio.**
- Los autores consideran el estudio como una conducta psicopedagógica que tiene **tres fases**:
 - Antes (estrategias de apoyo),
 - Durante (estrategias primarias) y
 - Después (estrategias de seguimiento y otras técnicas complementarias).

Evaluación de los hábitos y las técnicas de estudio

- **Diagnostico integral del estudio (DIE) de M: Pérez Avellaneda, Rodríguez Corps, M.N. Cabezas Fernández i A Polo Mingo**

Contiene un cuestionario y una prueba práctica:

- El cuestionario que evalúa:
 - Actitud hacia el estudio (Lo que piensa que debe hacer)
 - Autoconcepto académico (Lo que cree que hace)
- La prueba práctica para tres niveles (primaria, ESO, bachillerato) valora:
 - Aptitud para el estudio
- Resultados

Evaluación de los hábitos y las técnicas de estudio

- **Diagnostico integral del estudio (DIE) de M: Pérez Avellaneda, Rodríguez Corps, M.N. Cabezas Fernández i A Polo Mingo.**

Cuestionario DIE 1

Nº 258

D I E 1 DIAGNÓSTICO INTEGRAL DEL ESTUDIO CUADERNILLO

Las preguntas de este cuestionario intentan valorar tu forma de estudiar para orientarte y ayudarte a hacerlo mejor. Procura contestarlas, teniendo en cuenta que:

- No hay respuestas buenas ni malas.
- No es un examen o test de inteligencia, ni se va a poner nota.

INSTRUCCIONES

- No escribas nada en este Cuadernillo. Marca todas tus contestaciones en la Hoja de respuestas marcando con un aspa o cruz (X) la alternativa elegida.
- Al contestar elige tu respuesta según estos criterios:

SI Cuando estás de acuerdo con lo que se dice o te ocurre siempre o casi siempre lo que expresa la frase.

NO Si no estás de acuerdo o no te ocurre nunca o rara vez.

? Cuando tengas dudas o lo expresado te ocurra a veces, procurando elegir esta alternativa lo menos posible.

- Utiliza el lapicero para marcar las respuestas.
- Si te equivocas, tacha y señala la nueva respuesta.
- Al marcar tu contestación en la Hoja de respuestas comprueba que el número de la línea es el mismo que tiene en el Cuadernillo la frase a la que estás contestando.
- Ten en cuenta que hay dos tipos de preguntas, presentadas por bloques:

A ¿ESTÁS DE ACUERDO CON LO QUE SE DICE EN ESTAS FRASES? hace relación a lo que piensas y opinas en general o sobre tí mismo.

B ¿TE OCURRE LO QUE SE DICE EN ESTAS FRASES?, se refiere a lo que realmente tú haces, no a lo que opinas o sería bueno hacer.

- Contesta a todas las preguntas y hazlo con sinceridad, por favor.
- Si tienes alguna duda, pregunta ahora.

¿ESTÁS DE ACUERDO CON LO QUE SE DICE EN ESTAS FRASES?

- 1 En el lugar donde trabajo en casa encuentro mis cosas enseguida.
- 2 Es fundamental que cada persona tenga su propio lugar de estudio.
- 3 En mi casa me molestan y distraen cuando estudio.
- 4 Es importante estudiar solos, sin que nadie nos moleste.
- 5 Me distraigo muchas veces viendo la tele o con mis hermanos cuando tengo que estudiar o hacer los trabajos del colegio.
- 6 Sólo trabajo las materias del curso en el colegio, pero no en casa.
- 7 Es normal que queden para el último momento las materias más difíciles o aburridas.
- 8 Es necesario programar lo que tenemos que hacer, tanto del colegio como de otras actividades.
- 9 Aguanto un buen rato estudiando sin sentirme cansado.
- 10 Mi nivel de lectura debería ser más alto.
- 11 Deberíamos mejorar constantemente nuestra lectura, tanto en velocidad como en comprensión.
- 12 Es conveniente leer otros libros distintos a los de clase.
- 13 Tenemos que hacer ejercicios todos los días para mejorar la velocidad y comprensión lectoras.
- 14 Es malo leer deprisa.
- 15 Conviene leer más libros que los que los profesores exigen obligatoriamente.

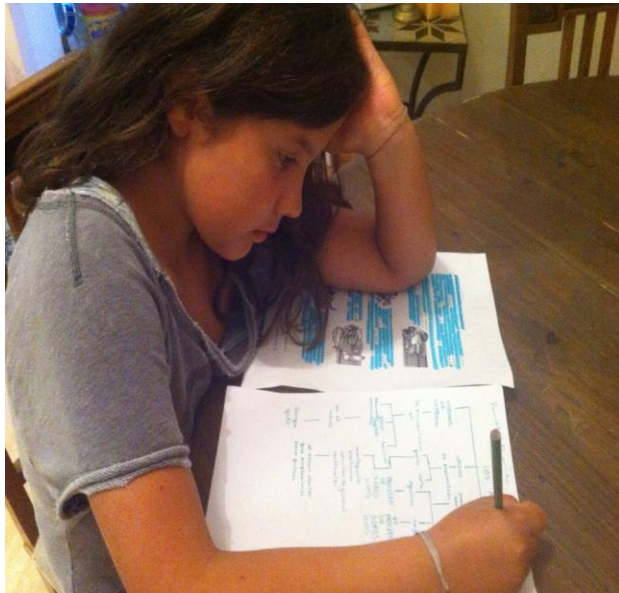
¿TE OCURRE LO QUE SE DICE EN ESTAS FRASES?

- 16 Mi sistema de estudio consiste únicamente en leer varias veces cada párrafo o apartado de los temas.
- 17 Hago una lectura previa al comenzar a estudiar un tema para conseguir una idea de conjunto.
- 18 Realizo anotaciones en el margen de cada párrafo indicando de qué trata cada uno dentro del tema general, o subrayando para entresacar y resaltar las ideas más importantes.
- 19 A veces utilizo técnicas propias de síntesis como esquemas, resúmenes, etc.
- 20 Durante el estudio intercalo breves periodos de descanso.
- 21 Una vez leídas las preguntas de los exámenes, distribuyo previamente el tiempo entre las diversas cuestiones o partes del examen e intento cumplirlo.
- 22 Creo que aprobaré todo el curso según el ritmo de estudio que llevo en la actualidad.
- 23 Cuando considero que he trabajado según lo previsto, según mis posibilidades y las notas no se corresponden, en lugar de desanimarme, analizo los fallos y posibles causas, para intentar poner remedio la próxima vez.
- 24 Normalmente me conformo con estudiar lo imprescindible para aprobar los exámenes.
- 25 En la elaboración de trabajos me limito a lo fundamental sin consultar otros libros que no sean los imprescindibles.
- 26 Tengo claras las normas sobre la elaboración de los trabajos: primeras páginas, últimas, márgenes, etc., y las aplico.
- 27 Acudo de vez en cuando a las bibliotecas para recopilar información o para leer libros.
- 28 Durante el curso dedico bastante tiempo a la lectura de libros aunque no tengan relación directa con los estudios.
- 29 Cuando trabajo en equipo colaboro con los demás en los debates y en la realización de los trabajos.
- 30 Llevo al día el trabajo para casa que me mandan los profesores y lo suelo entregar a tiempo.

Evaluación de los hábitos y las técnicas de estudio

- **Diagnostico integral del estudio (DIE) de M: Pérez Avellaneda, Rodríguez Corps, M.N. Cabezas Fernández i A Polo Mingo**

Realización de la prueba práctica DIE 1



¿De qué se componen los alimentos?

Los alimentos suelen ser mezclas de muchas sustancias. Unas, de origen mineral, son las sustancias **inorgánicas**, es decir, que no proceden de seres vivos; por ejemplo, el agua, la sal y el calcio. Otras, tanto de origen animal como vegetal, son las sustancias **orgánicas**, es decir, que proceden de los seres vivos. Las principales sustancias orgánicas de los alimentos son: los **hidratos de carbono**, los **lípidos**, las **proteínas** y las **vitaminas**. Estas cuatro sustancias son imprescindibles para la vida y se encuentran en distintas cantidades en los diversos alimentos.

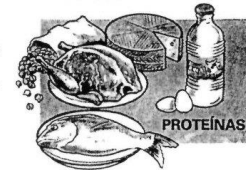
Los **hidratos de carbono** se encuentran en gran cantidad en los alimentos azucarados, en las fibras de los vegetales y en las harinas. Hay hidratos de carbono en el azúcar, en los bollos, en el pan, en las verduras y en las pastas. En nuestro cuerpo, los hidratos de carbono se encuentran fundamentalmente en la sangre y en el hígado. Nos proporcionan energía.



Los **lípidos** se encuentran, sobre todo, en las grasas y en los aceites. Hay grasas en la mantequilla, en las aceitunas, en las semillas de girasol y en los cacahuetes. Por eso, se sacan de ellos los aceites que empleamos para guisar. Los lípidos nos proporcionan energía. Además, pueden almacenarse como reserva en nuestro organismo y así nos protegen del frío. Estas reservas se localizan sobre todo debajo de la piel.



Las **proteínas** se encuentran fundamentalmente en las carnes, el pescado, los huevos, la leche y las legumbres. Las proteínas sirven para formar todas las partes de nuestro cuerpo: la piel, los músculos, el esqueleto, etc.



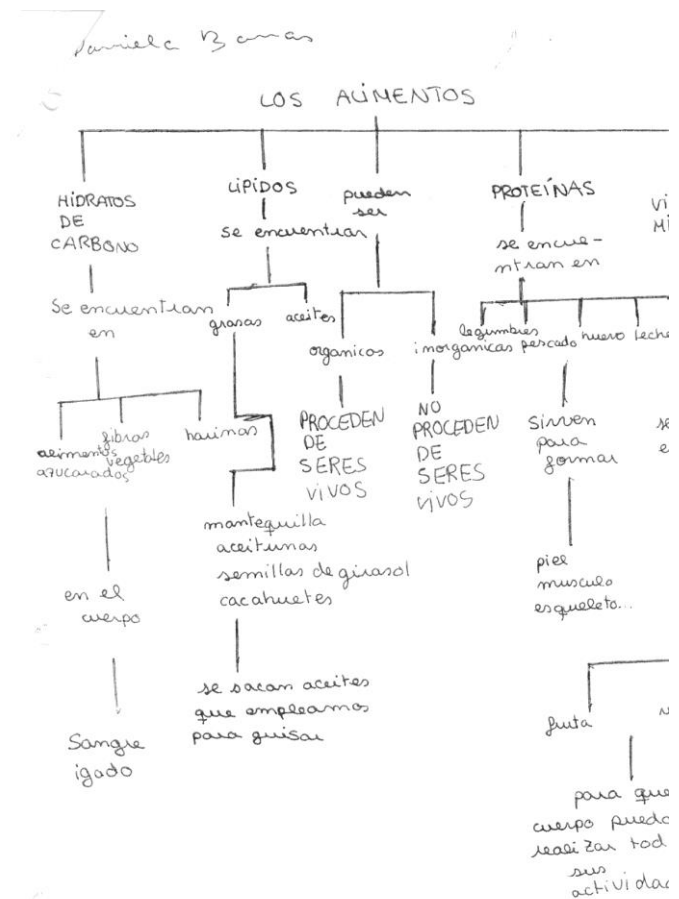
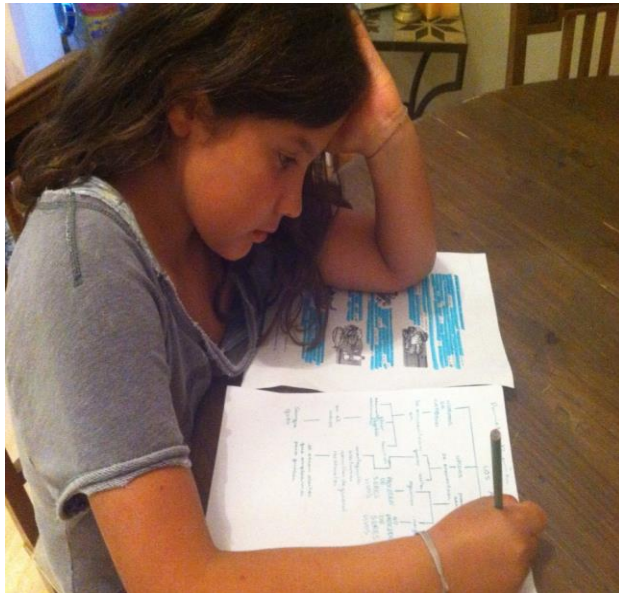
Las **vitaminas** se encuentran principalmente en la fruta y en las verduras. Son necesarias para que el cuerpo pueda realizar todas sus actividades. Las vitaminas las nombramos con las letras del abecedario: A, B, C... La vitamina A es necesaria para ver correctamente; la vitamina B, para el buen funcionamiento del sistema nervioso; y la vitamina C, para evitar los resfriados.



Evaluación de los hábitos y las técnicas de estudio

- **Diagnostico integral del estudio (DIE) de M: Pérez Avellaneda, Rodríguez Corps, M.N. Cabezas Fernández i A Polo Mingo**

Realización de la prueba práctica DIE 1



Intervención en Hábitos de estudio

Los aspectos más importantes a trabajar cuando se abordan los hábitos de estudio son:

1. Características físicas: **El lugar de estudio.**
2. Revisión y organización de los **materiales de estudio**
3. Uso de la **agenda escolar**
4. **El horario de estudio**

Intervención en Hábitos de estudio

1. Características físicas: **El lugar de estudio**



Por delante de las características físicas del lugar de estudio, es importante que el alumno encuentre **el lugar productivo** de estudio, es decir, un sitio en el que se sienta cómodo y que le lleve a la realización de los deberes y trabajos.

Es aconsejable que el lugar productivo de estudio cumpla al máximo con unas condiciones físicas adecuadas (orden, temperatura adecuada, luz natural...)

Negociar con el alumno, a diferencia de imponer las condiciones, tendrá mejores efectos en el cumplimiento.

Intervención en Hábitos de estudio

2. Revisión de los **materiales de estudio** con el objetivo que el estudiante tenga bien organizado todo lo que necesita. El horario de clase servirá para revisarlo y asegurar que lleva lo todo.

- Estuche y materiales adicionales (calculadora, reglas, compás...)
- Uso de libretas y papel
 - Fechas , numeración de páginas
 - Títulos
 - Márgenes
- Organización del material: Carpetas, libretas
- ...

Tarea para el alumno

- Visualiza el vídeo y fíjate en las dificultades que presenta la alumna en la organización y presentación de materiales
 - Video: Organización de los materiales
- Encontrarás este video junto al resto de contenidos de la Unidad

Intervención en Hábitos de estudio

3. Supervisión del uso de la **agenda escolar**

— Estrategias para su uso

- Color por asignatura; asociar cada asignatura a un color. Utilizar el mismo color para etiquetar los libros
- Listado de asignaturas; para aquellos alumnos que olvidan escribir el nombre de la asignatura, pedir que escriban todas las asignaturas que tienen cada día y así únicamente tienen que completar cuando se manden los deberes.



Siempre acompañado de un plan de refuerzo positivo

Supervisión escuela-casa-reeducación

Intervención en Hábitos de estudio

4. El horario general de estudio; recomendaciones

- Estructura semanal
- A partir del horario de clase
- Tener en cuenta las actividades extraescolares
- Incluir los tiempos de descanso
- El tiempo de estudio se distribuye por asignaturas concretas, y se separaran las asignaturas similares para evitar confusiones (aconsejable periodos no superiores a 45 min)
- Para calcular el tiempo de dedicación a cada asignatura se puede realizar una escala de *dificultad* y la de *carga de trabajo* para cada asignatura. El horario se realizará a partir de la combinación de ambas.
- Una vez realizada la escala, el sumatorio guiará el tiempo necesario de dedicación cada asignatura

Intervención en Hábitos de estudio

4. Ejemplo: El horario general de estudio

- De más a menos dificultad o carga de trabajo (1; mucha- 4 poca)

Dificultad		Carga de trabajo		Resultado	
Catalán	1	Matemáticas	1	Catalán	$(1+2)= 3$
Sociales	2	Catalán	2	Matemáticas	$(3+ 1)= 4$
Matemáticas	3	Tecnología	3	Sociales	$(2+4)= 6$
Tecnología	4	Sociales	4	Tecnología	$(4+3)= 7$

- A la hora de asignar el tiempo de dedicación a cada asignatura; dedicaría más tiempo a catalán y menos a tecnología.
- A partir de esta regla, se confeccionará el horario de estudio a partir del horario de clase, trabajando cada tarde las asignaturas que se han realizado durante el día.

Intervención en Hábitos de estudio

Ejemplo de Horario específico para exámenes; en cursos superiores, durante las semanas de exámenes se suele elaborar un horario intensivo en función de las fechas de cada examen

PLANIFICACIÓ SEMTANAL

MES:
 SETMANA DEL..... AL.....

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
17.30 - 18.15h							
DESCANS 15min							
18.30 - 19.15h							
DESCANS 15min							
19.30 - 20.15h							
SOPAR							
10.00 - 10.45h							
Feina acabada							

U

Intervención para las Técnicas de estudio

Las técnicas de estudio son las estrategias, los procedimientos y los métodos que se ponen en marcha cuando se pretende asimilar y memorizar un contenido determinado.

Con el fin de efectuar un estudio productivo y con resultados positivos, es imprescindible:

- Tener una buena **actitud** hacia el estudio (creer en uno mismo)
- Estar **motivado** para el proceso
- **Conocer y personalizar** la estrategia
- **Dominar la técnica** que se decida emplear

Intervención para las Técnicas de estudio

- La primera idea sobre la unidad de estudio se recogerá a partir de la lectura detenida de los **apuntes de clase**.
- A partir de aquí, y con la ayuda de los materiales de soporte, se aplicaran las técnicas de análisis y de síntesis del contenido
 - **Prelectura**; idea global del contenido
 - **Lectura**; análisis del contenido
 - **Elaboración o síntesis**; esquemas, resúmenes, mapas semánticos o conceptuales, gráficos...
- Se finalizará con el estudio detenido y los simulacros de la prueba.
 - **Estudio**; entender, relacionar y memorizar
 - **Autorregulación** del estudio control del aprendizaje

Entrenar el aprender a pensar a través de la creatividad e imaginación.

Intervención para las Técnicas de estudio; Apuntes de clase

- **Apuntes** de clase; incidir en...
 - Organización de las páginas; numerar páginas o fechas
 - Uso de colores y tipología de letra; utilizar mismos criterios para títulos, subtítulos y apartados.
 - Ejemplo: Títulos en verde, mayúscula y subrayado
 - Ejemplo: Subtítulos en azul , minúscula y subrayado
 - Abreviaturas útiles
 - Detectar la información relevante; claves del lenguaje
(*En resumen, no debemos olvidar, como más significativo...*)

Intervención para las Técnicas de estudio; Prelectura

- Lectura rápida y exploratoria del tema con el fin de obtener una primera idea general del contenido a estudiar
- Es importante, durante la prelectura, leer los títulos, subtítulos y otros soportes gráficos.
- Se pueden hacer preguntas globales del tipo: ¿qué me sugiere el título?, ¿de que va el tema?
- Esta primera fase no debe superar los 10 minutos

Intervención para las Técnicas de estudio; **Lectura**

- Lectura pausada y reflexionada y comprensiva sobre el contenido con el fin de entender lo que se lee
- El lector mantendrá una actitud activa intentando identificar las ideas principales de cada párrafo

Intervención para las Técnicas de estudio; Subrayado

- Destacar con una línea las ideas que se consideran más importantes
- Facilita la retención para la confección de esquemas y/o resúmenes (es el punto de partida de un estudio profundo).
- Hace del aprendizaje un proceso activo y comprometido, mejora la atención y hace más corto y eficaz el repaso.

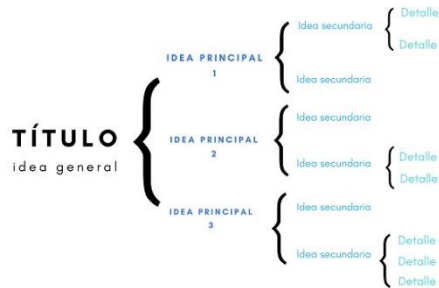
Intervención para las Técnicas de estudio; Resúmenes y esquemas

- Actividad de convertir un texto de muchas palabras en otro más reducido, aproximadamente de una cuarta parte del texto original.
- Consiste en ordenar las ideas fundamentales expresándolas en forma personal
- Algunos de los tipos de esquemas más utilizados son:
 - De llaves; relaciones entre ideas
 - De Flechas; relaciones entre ideas
 - Numéricos; relaciones entre ideas
 - Ramificados; relaciones entre temas variados (cada uno con sus ideas)
 - De caja; recopilación en columnas de toda la información en una página.

Intervención para las Técnicas de estudio; Resúmenes y esquemas

- Algunos Ejemplos:

De llaves



De flechas

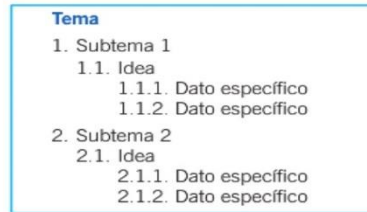


Numéricos

El esquema numérico

Es un organizador que presenta la información jerarquizada por medio de claves numéricas o alfabéticas.

Los esquemas numéricos tienen la siguiente estructura:

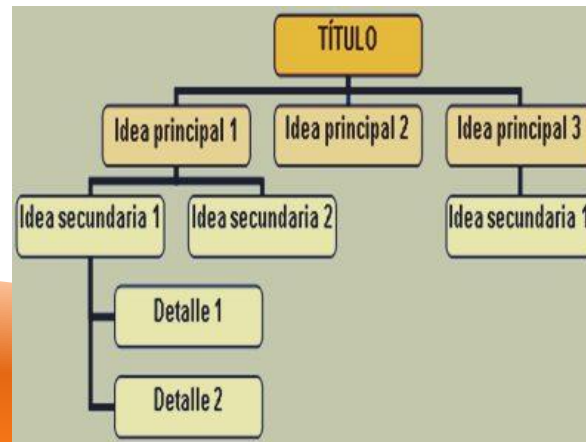


Para elaborar un esquema numérico, se pueden seguir los mismos pasos que para el esquema de flechas.

De caja

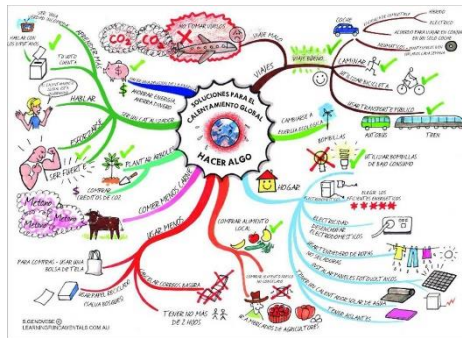
A. COMUNICACIÓN	B. LITERATURA	C. GRAMÁTICA

Ramificado



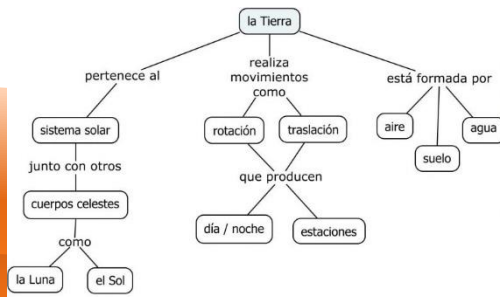
Intervención para las Técnicas de estudio; Mapas

- Los mapas son sistemas de organización y clasificación de conceptos con el fin de aprenderlos mejor.
 - Mapa mental
 - Diagrama que asocia palabras, ideas e imágenes alrededor de conceptos clave.



– Mapa conceptual

- Diagrama de organización de ideas y conceptos de una forma jerárquica.



Intervención para las Técnicas de estudio; Memorizar lo aprendido

- La memoria funciona mejor cuando los contenidos a memorizar son sorprendentes, útiles, necesarios y contextualizados.
- Algunas estrategias útiles serían:
 - Repetición
 - Asociación de ideas
 - Acrósticos
- Para consolidar lo memorizado será imprescindible el repaso

Preparación para los exámenes

- **Coordinación escuela-reeducador** para clarificar dudas sobre la **forma, contenido y ayudas** que se pueden ofrecer
- **El estudio**, en la medida de lo posible se realizará de forma compartida y siempre se acabaran los temas con una prueba de asimilación de los que se ha trabajado
- ❖ **Semanas antes...**
 - Llevar todas las asignaturas al día
 - Elaborar un plan de estudio 15 días antes del examen
 - Elaborar los esquemas, resúmenes o mapas conceptuales
- ❖ **Días antes...**
 - Confiar en uno mismo, motivarse para que salga bien
 - Practicar la relajación antes de ponerse a trabajar
 - Estudiar a partir de los resúmenes confeccionados
 - Resolver todas las dudas

Preparación para los exámenes

❖ El día del examen...

- Acordarse de llevar todo el material necesario
- Escuchar al maestro o profesor con mucha atención
- Leer antes de empezar, subrayar las palabras clave
- Preguntar en caso de duda
- Centrarse en las que sabe
- Si las preguntas son abiertas, confeccionar un esquema previo (o brainstorming) de los que se quiere responder
- Al finalizar, revisar el examen (si es necesario con el uso de guías de autoninstrucción para la revisión)

En resumen...

Para un estudio eficaz es necesario

- Tener una buena actitud de trabajo
- Estar motivado para el estudio
- Tener unos buenos hábitos de estudio
- Conocer y aplicar las técnicas de estudio
- Personalizar el plan

Tarea para el alumno

- Para acabar con la Unidad, visualiza los dos últimos vídeos
 - Video: Proceso de estudio
 - Video: Algunas ideas para el estudio
- Encontrarás estos videos junto al resto de contenidos de la Unidad