1. Técnicas de Estudios

Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas que facilitan la comprensión de un texto. Estudiar significa poner en práctica diversos procesos cognitivos para el logro de competencias en el área de las ciencias de la salud. Es necesario que la actitud del sujeto que aprende sea activa, porque se requiere el uso de estrategias para comprender e internalizar de los contenidos.

Para este trayecto de aprendizaje se necesita conocer las diferentes técnicas, para lograr comprender los textos académicos, pero antes de empezar a estudiar, es conveniente crear un contexto de estudio que incluye tanto tiempo y espacio de estudio, para ayudarte te dejo algunos tips para tener en cuenta:

- ✓ Disponer de un lugar con olores agradables, bien aireada y ventilada, con temperatura agradable en lo posible, sin ruidos molestos, ni otros tipos de distracción como la TV, juegos, música, etc.



- ✓ Disponer de un escritorio o mesa de trabajo amplio para que puedas estar todo el material que se necesita para estudiar.
- ✓ La habitación debe tener en lo posible, luz natural de lo contario que sea blanca que proceda del lado contrario de la mano que escribe.

- ✓ La altura de la mesa y de la silla debe ser acorde a la altura del estudiante, la silla debe tener respaldo y ser cómodo.
- ✓ El cuidado de la postura es fundamental, en la silla se debe mantener el tronco estirado y la espalda apoyada. En lo posible se debe usar una pequeña inclinación del material de estudio y a una distancia de 30 cm aproximadamente.

- ✓ Antes de sentarse a estudiar es de suma importancia hacer un listado de lo que se va a necesitar y poner sobre la mesa al alcance de la mano (diccionario, libros de consultas, biromes, resaltadores, etc.)
- ✓ Es conveniente planificar de forma flexible las actividades que se realizan diariamente, armar un cronograma que incluya, horario de estudio real con 10 minutos de recreo, actividades físicas y de recreación, tiempo destinado a dormir, horario de clases, teniendo en cuenta la motivación, atención y habilidades propio de cada uno.
- ✓ Cuando se confecciona el cronograma es necesario pensar cuál es el mejor momento para estudiar, y tratar de comenzar por los temas fáciles, luego con los más difíciles y finalizar con otros temas más fáciles.
- ✓ Antes de rendir un examen es conveniente dormir entre 8 y 10 horas, para llegar descansado y tranquilo.

1.2. La Técnica del subrayado

Según Tierno (2003), el subrayado es toda marca que se realiza en un texto durante su estudio, para resaltar ideas u otros aspectos.

El subrayado es una técnica que consiste en destacar palabras claves mientras se realiza la lectura, luego se puede sintetizar el texto y ordenar el contenido más relevante.



Con el subrayado en la primera lectura exploratoria, se pueden detectar ideas, datos, nombres, fechas, pero solo se han de subrayar cuando se tiene una visión global del tema.

* Subrayar al realizar la lectura de análisis y síntesis, siguiendo párrafo a párrafo el estudio del tema, señalando las ideas principales, las ideas secundarias, los datos, fechas y nombres importantes y los términos técnicos o las respuestas a las preguntas que surjan de la lectura.

* Destacar gráficamente las diferencias entre las ideas principales y secundarias. No subrayar aquellas ideas que se desconocen su significado.

* Lo subrayado debe tener sentido por sí mismo en la relación con el tema, sin tener en cuenta en este caso las exigencias gramaticales.

El subrayado puede hacerse con lápiz o bolígrafo, para tener la posibilidad de borrar cuando sea conveniente. También puede usarse lápices, bolígrafos o rotuladores de diferentes colores para destacar las diferencias en el texto. Si se prefiere, puede seguirse un sistema más detallado, a partir de un código propio o estándar de señalización, con formas y líneas de colores que apunten las distintas categorías de ideas que aparezcan en el texto.

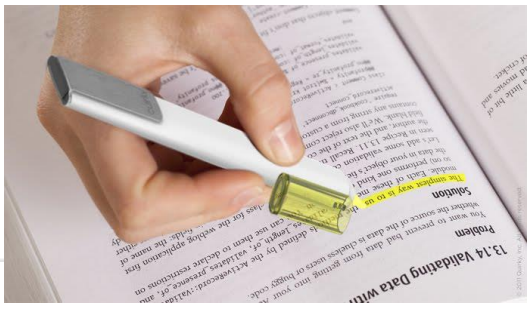
1.3. Tener en cuenta en el subrayado

- Leer el texto completo de forma general para tener una idea general de que trata.
- Posteriormente, leer detenidamente y buscar las palabras claves que le dan sentido al texto.
- Luego busca en el diccionario los significados de las palabras desconocidas.
- Evitar subrayar antes de realizar la lectura global, porque te permite identificar correctamente las ideas principales y secundarias.
- Evitar subrayar en exceso.

Antes de comenzar a subrayar las ideas principales es necesario conocer en qué consiste la lectura exploratoria y la lectura comprensiva.

1.4. Lectura Exploratoria

La lectura exploratoria ofrece las pautas para construir el significado del texto, por ello, es importante los conocimientos y experiencias previas.
Es importante que cuando se lee, se hace desde las representaciones sociales, creencias y valores al que cada uno adhiere.



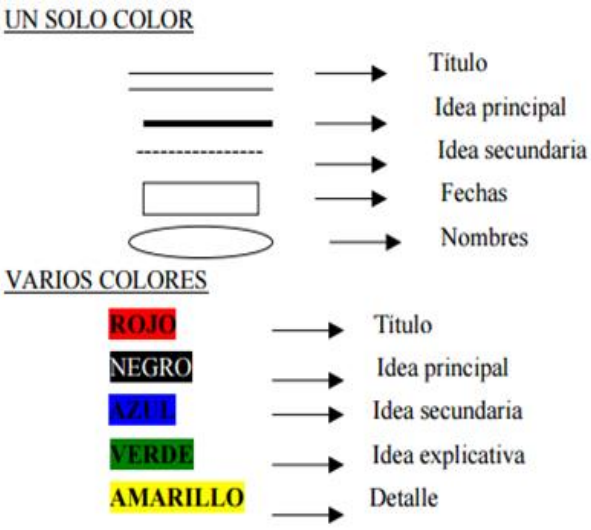
1.5 Lectura Comprensiva

❖ **Observar el paratexto:**

El **paratexto** es todo lo que rodea al texto, como es la tapa, contratapa, índice, datos de publicación, referencias bibliográficas, elementos visuales, etc. Toda esta información permite contextualizar el texto.

Se trata de una lectura lenta, profunda, reflexiva, exhaustiva, en algunos casos se requiere más de una lectura, depende del grado de complejidad del texto a estudiar.

- Es conveniente que sea una lectura activa, con una capacidad crítica, para ello es necesario que anteriormente hayas realizado una lectura exploratoria, de esta forma, estarás en condiciones de ir realizando preguntas para lograr la comprensión del texto.
- Escribir signos de admiración ante una idea que consideres fundamental.
- Mira detenidamente las imágenes y gráficos que te presenta el texto.
- Consulta el diccionario ante las palabras que desconoces el significado, no dejes nada sin entender, para avanzar en la comprensión del texto.
- Presta atención en las ideas principales del texto. (Peña Gamboa, C; Parra Ayala, J y Barrera Calderón, J 2015)



1.6 Tipos de Subrayado

Existen diferentes tipos de subrayado. Algunos de ellos, pueden ser: lineal, lateral, estructural y de realce.

El **Subrayado lineal** consiste en trazar distintas modalidades de líneas rectas, doble, discontinuas, ondular, por debajo de la palabra o realizando recuadros, corchetes que destacan las ideas principales, secundarias, detalles de interés conforme a la jerarquización e importancia.

El **subrayado lateral** es una variedad lineal, que consiste en demarcar con una raya vertical uno o ambos lados de un párrafo entero o de varias líneas consecutivas del mismo, porque interesa todo el conjunto, sin necesidad de trazar rayas por debajo de cada línea, una definición, el enunciado de un principio, una norma legal, etc. interna del tema.

El **subrayado estructural** es simultáneo al lineal y consiste en destacar la estructura o la organización interna del texto. Se suele hacer en un margen izquierdo del texto y para ello se suele utilizar letras, números, flechas, palabras claves, etc. El subrayado estructural puede servir de base para el esquema, al poner de manifiesto el armazón o la estructura interna del tema.

El **subrayado de realce** se realiza a la vez que los otros y sirve para destacar dudas, aclaraciones, puntos de interés, llamadas de atención, mediante las distintas señalizaciones, según el código personal, que puede incluir palabras, interrogaciones, paréntesis, asteriscos, flechas, signos situados al margen derecho del texto.

Ejemplo

La historia del bronceado

Siglos XVIII y XIX (1700 – 1800)

Una piel bronceada es signo de salud y vitalidad. Pero no siempre ha sido así.

Durante los siglos XVIII y XIX, era todo lo contrario. La tez bronceada estaba asociada a pobreza, suciedad y trabajo duro. Por eso, la belleza y la pureza estaban asociada a la piel blanca e inmaculada. Para conseguirlo, mujeres y hombres usaban maquillajes a base de cal, plomo, arsénico y plata, que eran muy tóxicos y a la larga les provocaban problemas de salud, incluso la muerte. Más adelante aparecieron los polvos de arroz, que simulaban también el tono blanco de piel y eran inocuos.

Siglo XX (1900)

A finales del siglo XIX aparece la primera lámpara de bronceado gracias a los beneficios de la fototerapia. Con ella se tratan, bien a través de rayos infrarrojos o ultravioletas, neuralgias, lumbagos, raquitismo y acné.

En los años 20 los baños de sol (helioterapia) se vuelven muy populares y son recomendados y prescritos por los médicos, para curar desde fatigas hasta tuberculosis.

Pero lo que realmente fue punto de inflexión en la historia del bronceado fue la diseñadora francesa Coco Chanel. La diseñadora, icono de estilo y estatus social, apareció en un desfile, tras unas vacaciones en la Riviera francesa, con una bonita piel dorada. — Ejemplo

Esto marcó un antes y un después en la historia del bronceado, ya que a partir de entonces se consideró la piel bronceada como signo de estilo, salud y belleza.

Durante los Años 30 y 40, Hollywood empieza a rodar películas en color. El tono de piel saludable y las mejillas sonrosadas, lucen perfectas en Tecnicolor. California, las piscinas y el sol se ponen de moda (…) — Moda

Los 80 son los años de los salones de bronceado. Aparecen múltiples marcas cosméticas con productos específicos para el sol: autobronceadores, aceleradores del bronceado, protectores solares, after sun.

Y entramos ya en el siglo XXI, la era del auto bronceado. Las cabinas de auto bronceado aparecen con fuerza. Color dorado en pocos minutos.

El auge de los problemas de piel, sobre todo el cáncer, hace que cada vez más surja una concientización sobre los peligros de tomar el sol sin protección adecuada. Los médicos advierten de los riesgos de tomar el sol sin protección y aparecen campañas de concienciación a nivel global.” — Consecuencia en la salud

2. Notas al Margen

Se entiende por notas al margen a la palabra o expresión que se escribe al lado izquierdo del tema de estudio y que sintetiza las ideas principales del texto. En ellas, se expresa, con apenas un par de palabras, la idea fundamental del mismo. Además, las notas marginales permiten elaborar un índice personal de los pasajes más relevantes de un texto.

Una vez escrita en el margen izquierdo la palabra o expresión que resume el contenido del párrafo, se puede realizar un listado que contenga la nota propiamente dicha y el número de página. Este índice selectivo facilita la búsqueda de la información y ayuda a recuperar los temas que necesiten ser repasados.



La técnica de las notas al margen ofrece muchas ventajas. Por ejemplo, obliga a pensar, ya que se debe sustituir la repetición mecánica del texto por la comprensión del mismo, favorece el estudio activo, pues se opone a la monotonía y aburrimiento, favoreciendo el recuerdo, propicia la capacidad de análisis, al obligar a comprender y examinar el texto minuciosamente y en todos los detalles, además, ayuda a desarrollar la capacidad de síntesis, ya que exige a reducir a una o dos palabras la idea principal del párrafo analizado.

Para éstas, pueden utilizar características, protagonistas, situaciones, clases, orígenes, efectos y lugares. También es posible que al margen del texto propongan dudas, palabras para buscar en el diccionario, conceptos que no se entienden, palabras que resumen el párrafo, ideas críticas y flechas que relacionan el aparato con otras zonas del texto (Martínez, 2013)

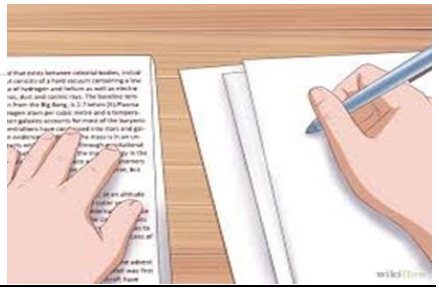
2.1. Pautas para realizar notas al margen

- Leer comprensivamente el texto e identificar los párrafos.
- Identifica las ideas principales.
- Escribí las palabras claves.
- Señala las palabras que desconoce el significado.
- Anota las ideas principales relacionadas con otros textos.

3. El Resumen

Según Ayma (1997), un resumen escrito es un texto que transmite la información de otro texto en forma abreviada. Hacer resúmenes es una técnica de estudio fundamental, y exige una lectura comprensiva para identificar la información más importante incluida en el texto.

Hacer un resumen implica transformar un documento base en otro que reproduzca el cuerpo de ideas principales del primero en forma global y breve, dejando de lado las ideas accesorias.



Para eliminar oraciones o párrafos del texto base, se debe analizar lo que puede ser suprimido. Y para eso hay que reconocer las ideas principales y secundarias.

Por lo tanto, para realizar un adecuado resumen se debe tener en cuenta aspectos como: brevedad (presentar lo más importante del tema); claridad (distinguir una idea de las demás); jerarquía (lo prioritario debe destacar sobre lo secundario) e integridad (no confundir lo importante y no recortar el tema) (Araceli, Ballesteros & Sánchez, 2001).

3.1. Pautas para escribir un resumen

Para escribir un resumen es necesario que previamente hayas realizado la lectura exploratoria y la lectura comprensiva, tantas veces sea necesario, hasta lograr las ideas principales. Una vez realizado el subrayado de ideas principales estás en condiciones de escribir el resumen:

- No uses literalmente las palabras del texto.
- Es necesario reproducir lo que informa el texto y no cambiar las ideas del autor.
- Para que sea un resumen de elaboración propia no debe exceder el tercio del texto, de lo contario está reproduciendo. (Peña Gamboa, C; Parra Ayala, J y Barrera Calderón, J 2015)

3.2. Ventaja del Resumen

Castillo (2005) destaca al resumen como una técnica de estudio que presenta ventajas como: facilitar la comprensión del tema, ayudar a distinguir lo fundamental de lo accesorio, posibilitar una visión de conjunto y sintética de lo estudiado.

Según este último autor, el resumen también facilita la relación, ayudando a fijar los conocimientos, mantiene la concentración y la atención durante el estudio, haciéndolo más activo, obliga a redactar con concisión y brevedad, desarrolla la capacidad de síntesis, a la vez que la interrelación de las ideas, requiere hacer un gran esfuerzo de elaboración personal para mejorar la comprensión y expresión del tema, y se constituye, de todo esto, en una gran ayuda para el repaso y la preparación de los exámenes.

4. La Síntesis

La síntesis es una técnica que logra la reorganización compleja y esencial de un texto básico.

Es una composición que permite la identificación de las ideas principales de un texto, las cuales se presentan junto con la interpretación personal (Pimienta Prieto, Julio 2012).

Es esta estrategia de aprendizaje, a diferencia del resumen, se puede agregar puntos de vista personales, o lo que sabemos del tema, así también contenidos de otros sitios complementando así la información que tenemos, de esta manera se obtiene una información más amplia.

Para realizar una síntesis, se debe seguir los siguientes pasos, según Pimienta Prieto, Julio (2012) se lee de manera general el tema o el texto, se seleccionan las ideas principales, se elimina la información poco relevante, se redacta el informe final con base en la interpretación personal (parafraseada, estructurada y enriquecida).

La síntesis se utiliza, para desarrollar comprensión, favorecer la expresión escrita, desarrollar la capacidad de identificar las causas y efectos, distinguir las ideas principales y secundarias. (Pearson, 2012)



4.1. Pautas para escribir la síntesis

a. Reorganizar la información del texto.

b. Releer el resumen para filtrar la información.

c. Depurar la información.

d. Escribir la síntesis utilizando el propio vocabulario.

5. Factores y aspectos que inciden en el aprendizaje

Algunos de los factores que influyen en el aprendizaje es el individual y socio-académico, que se reflejan en el rendimiento académico del estudiante, en cada uno de los aspectos que se tiene en cuenta en el momento de estudiar.

El factor individual se refiere al estilo de aprendizaje propio de cada estudiante, al nivel intelectual, habilidades, hábitos de estudio, etc; y el factor socio-académico enfatiza la posición económica, escolaridad de los padres, programas académicos, etc. (Padierna, J y otros, 2009)

Antes de iniciar un cualquier proceso de estudio, además de tener en cuenta los factores mencionados, se requiere que el estudiante se tome un tiempo para preparar su estructura cognitiva para estudiar, razonar y aprender.

La **concentración** es un aspecto fundamental en el momento de estudiar que implica una capacidad que es propio de cada sujeto que aprende, como el proceso de razonar, imaginar, tomar decisiones y resolver problemas.

La concentración es un proceso cognitivo y voluntario porque implica que el sujeto se concentre en un objetivo específico, dejando de lado situaciones y hechos que pueden llegar a interferir.

Estudiar es un proceso que cuesta al inicio, pero cuando la mente se prepara requiere de práctica y constancia y cuando se logra, estudiar resulta más fácil.

El **hábito** se logra precisamente con práctica y constancia, que potencia la concentración, la comprensión y la atención.

Los factores que favorecen la **atención** son:

- Interés y voluntad en el momento de estudiar.
- Planificar el tiempo de estudio en tiempos cortos y posibles.
- Descansar cada 2 horas aproximadamente para lograr mantener la concentración.
- El descanso es un factor fundamental en el rendimiento académico del estudiante, porque el sistema nervioso funciona con el sistema de alternancia de descanso y actividad.

La **motivación** es otro factor que incide en el rendimiento académico de los estudiantes, que involucra junto a la elección de la profesión seleccionada, los contenidos, las estrategias y técnicas de estudio, el grupo de estudio, entre otros. La motivación también implica un proceso interno que se relaciona con los deseos e intereses que tiene el estudiante que se complementa con la motivación extrínseca.

Estudiar tiene las siguientes características:

- Es un proceso consciente que requiere de tiempo y esfuerzo.
- Es una actividad individual.
- Implica un contenido, y eso incluye aprender hechos, conceptos, procedimientos, relaciones y principios.
- El contexto es un factor que muchas veces inciden el aprendizaje, por un ambiente puede variar y actúa en el estudiante favoreciendo o limitando su rendimiento académico.
- Es un proceso que implica metas y objetivos, por, lo tanto también conlleva un tiempo determinado.

Bibliografía

1. Una Revisión General a los Hábitos y Técnicas de Estudio en el Ámbito Universitario (2015) http// publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente

2. “La Historia del Bronceado. “(2010) https://www.e-bronce.com/blog
3. Pimienta Prieto, Julio (2012) “Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje.” Docencia Universitaria Basada en Competencias. Pearson. México.
4. Sanz de Acedo, L (2012) Competencias cognitivas en Educación Superior. Editorial Narcea. Madrid. España.
5. Villardón – Gallego, L (Coord.) (2012) Competencias Genéricas en Educación Superior. Editorial Narcea. Madrid. España.
6. Peña Gamboa, C; Parra Ayala, J y Barrera Calderón, J (2015) Técnicas de Estudio.
7. Gutiérrez Alvarado, A. E., Lynch López, J. A., y Mora Parrales, L. M. (2019). Método y Técnica de Aprendizaje. Revista Metropolitana de Ciencias Aplicada, 2 (1), 5-9. Recuperado de http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA

Material de la asignatura Medicina Hombre y Sociedad