|  |
| --- |
| universidad guadalajara lamar |
| Recomendaciones para tu aprovechamiento |
| Martha Alejandra Medina Padilla |
|  |
|  |
| **19/03/2014** |

Unaprovechamiento en clases es primordial para un buen desarrollo de competencias, y por lo tanto por medio de esta lectura se presentaran herramientas de gran utilidad; organizar información, reforzar conocimientos por medio de métodos de enseñanza-aprendizaje, y al pasar el tiempo y a través de la práctica se lograra un significativo aprendizaje.

A continuación te presentamos algunas recomendaciones que serán de utilidad para poder llevarlo a la práctica:

\*se curioso: buscar temas de tu interés que aporte de una manera significativa a tu cultura.

\*regresa a tu niñez: sal fuera de lo rutinario y lee algún libro para niños, esto te ayudara de una forma sencilla y fácil de aprender ya que tan solo hojearlo te divertirás

\*alza tu vocabulario: es más fácil de lo que parece con que te propongas a leer el diccionario y aprender 1 o 2 nuevas palabras, traerán un significado diferente en tu forma de hablar y con ello te traerá seguridad.

\*Haz más: los expertos aseguran que realizar dos tareas al mismo tiempo ejercita la memoria, ya que con esto desarrollas la capacidad de prestar atención a las dos actividades.

\*música maestro: la música clásica está repleta de sonidos de alta frecuencia y arreglos complejos; lo cual te ayudara a mejorar la atención además que escucharla por los menos 10 minutos diarios ayudara a tu inteligencia.

ANTES DE UN EXAMEN…

Muchas veces en tan solo pensar en exámenes se nos revuelve el estomago ya sea de los nervios o tal vez de hambre, pero a continuación veremos que alimentos debes evitar antes de un examen…

\*chocolate: el contenido de proteínas, vitaminas y minerales del cacao ¡sin azúcar¡ le dan un valor nutricional importante, sin embargo, el añadido industrial de azúcar, leche y otras sustancias pueden alterar su digestibilidad y producir complicaciones, sobre todo cuando se consume en grandes cantidades.

\*hot cakes: como son alimentos con gran contenido carbohidratico y a consecuencia de esto incrementa considerablemente la serótina en el cerebro es la sustancia provoca alteraciones como indicios del sueño

\*carnes rojas: es un alimento que cae muy pesado al estomago, que se digiere muy lentamente provocando la desviación de la sangre del cerebro al estomago causando somnolencia.

¿MALA MEMORIA?

\*acrónimos: es una técnica por la cual se asocia la primera letra de la palabra que tienes que recordar por ejemplo…

ONU: Organización de las Naciones Unidas

SIDA: Síndrome de inmuno-deficiencia adquirida

\*asociaciones: esta técnica busca encontrar algunas palabras o ideas que ayuden a retener la información de un tema.

\*rimas: se escriben versos que ayuden a recordar.

ESTRATEGIAS COGNITIVAS

**Repaso**

Técnicas:

* subrayar: consiste en seleccionar la información mas destacada de un texto no olvidando, conceptos ejemplos etc. Al realizar esta técnica es recomendable utilizar algún marca textos de un color que destaque de todo el contenido, al realizar esta técnica desarrollaremos la capacidad de compresión y de síntesis.
* tomar apuntes: este método consiste en 3 pasos:

1. explicación de conceptos básicos

2. ideas principales de lo que ya extrajimos de lo subrayado

3. instrucciones sobre alguna actividad o trabajo

En esta técnica es necesario un bolígrafo de varios colores si así lo crees conveniente para así poder contrastar títulos del contenido.

Las habilidades más destacadas de este método son:

\*escuchar \*clasificar \*sintetizar

* elaborar fichas de apoyo: esta técnica te organizar la información de todas las fuentes que necesitaras (libros, artículos etc), para realizar esta técnica es necesario una ficha del papel que prefieras, esto te ayuda al desarrollo de tu habilidad de clasificar y de síntesis.

COMUNICACIÓN DE LA INFORMACION:

Desarrollar habilidades para comunicar la información aprendida:

* Trabajos escritos: aquí se identifican las ideas principales se revisa la redacción y se cuidan todo tipo de detalles (portada,datos,bibliografía) es esta técnica se necesitan libros internet y diccionario, se desarrollaran habilidades de compresión análisis y se elevara el vocabulario.
* Resúmenes: se hace la selección de la información de los mas importante del texto, para la elaboración del mismo se usan estrategias de la información, se necesitan ya sean los objetivos o condiciones del profesor, aquí se desarrollara las habilidades de compresión síntesis y vocabulario.

ESTRATEGIAS DE LA ELABORACION DE LA INFORMACION:

Organización de la información

* Diagramas: es una forma fácil que permite organizar la información de acuerdo a las ideas principales del texto esto permite mayor retención.
* Cuadros sinópticos: se toman los conceptos y se van enlazando entre ellos se trabaja por niveles que son separados por llaves.
* Mapas conceptuales: es una representación grafica dodne se va creando nueva información.

ESTRATEGIAS DE EVIDENCIA DE APRENDIZAJE:

Saber hacer…

* Monografía: es unos documentos que contiene datos que requiere el dominio de técnicas de lectura para su buena realización.
* Ensayo: reafirma la hipótesis del autor pero de una manera interpretativa.
* Nota: es un documento informativo que debe ser escrito en tercera persona de un manera clara corta y concisa.
* Crónica: es un escrito donde se relacionan hechos, se permiten comentarios.
* Reseña: el comentario sobre un libro científico o un ensayo debe ser breve y de una buena narración.
* Entrevista: es utilizada para recabar información puede ser preguntas y respuestas o simplemente un texto.

APOYOS METODOLOGICOS PARA EL APRENDIZAJE AUTOGESTIVO:

* Proyecto: es la organización de algo en donde se concretan los condiciones y objetivos.
* Artículo: se da a conocer los resultados de una investigación
* Investigación de campo: obtener información para conocer a lo que se va estudiar
* Prototipo: desarrollo de un modelo donde se deben pasar por fases.

Comentario:

Al realizar este trabajo me di cuenta de que ya sabias alguna de estas técnicas pero no le daba la importación necesaria ya que no veía las cosas buenas que esto me traería además de que son pequeños actos que con el paso del tiempo se hacen buenos hábitos que nos ayudan a poder desarrollarnos de una manera plena en nuestros estudios y esto traerá más confianza a nuestra persona. En lo personal estoy decidida a practicar estas técnicas y métodos ya que a mi parecer no solo me ayudan en lo académico, sino también en la vida diaria y más que nada en lo profesional.

# Bibliografía

Universidad Guadalajara Lamar. (2013). *Manual del alumno.* Guadalajara Jal.: Lamar.