



C.P.C. REY PASTOR. ORIENTACIÓN-ALUMNOS.



ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE: APOYO

Nº 6.4.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Nº 4 : APOYO AL PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y por qué hacerlo en cada momento Es decir, saber qué estrategia utilizar, cómo y en qué momento y comprobar su eficacia. Socio-afectivas: manejo de la ansiedad, niveles de aspiración, motivación, sentimientos de incompetencia, autoestima académica, autorrelajación, autocontrol , capacidad de concentrarse y animarse, capacidad de esfuerzo y sacrificio, etc.

TÉCNICAS	¿Qué puedes hacer para mejorar el apoyo?
Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none">⇒ Se consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración: te exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, autopreguntas, paráfrasis...).⇒ Cae en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesitas recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en tu memoria las nemotecnias, dibujos, mapas conceptuales, matrices.⇒ Reflexiona sobre la función que tienen aquellas estrategias que te ayudan a ir centrando la atención en lo que te parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes...).⇒ Se consciente de lo útil que es para recordar información en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas.⇒ Reflexiona sobre cómo preparar la información que vas a poner en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación, en un guión, completar el guión, redacción, presentación,...)
Motivación intrínseca y extrínseca	<ul style="list-style-type: none">⇒ Siéntete orgulloso de ti mismo esforzándote en el estudio.⇒ Estudia para ampliar tus conocimientos, para saber más y adquirir experiencias significativas.
Interacciones sociales	<ul style="list-style-type: none">⇒ Anima y ayuda a tus compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares.⇒ Intercambia opiniones con tus compañeras, amigas y familiares sobre los temas que estás estudiando.⇒ Evita, resuelve, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares.
Automanejo / regulación y evaluación	<ul style="list-style-type: none">⇒ Comprueba si las estrategias que has utilizado han sido eficaces para aprender, si no es así, es momento de buscar nuevas alternativas.⇒ Refuerza o continúa aplicando aquellas estrategias que han funcionado bien para recordar información en un examen, elimina o modifica aquellas que no te han servido.⇒ A lo largo del estudio comprueba tus estrategias.⇒ Al terminar un examen valora las estrategias que utilizaste para recordar la información.⇒ Planifica las estrategias que vas a utilizar de acuerdo a la materia.

TÉCNICAS	¿Qué puedes hacer para mejorar el apoyo?
Auto instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Convéncete a tí mismo que puedes superar tu nivel de rendimiento actual en las distintas asignaturas. ⇒ Controla tus estados de ansiedad cuando éstos te impidan concentrarte en el estudio. ⇒ Relájate, aplica pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes.
Auto manejo / planificación	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Cuando se acerquen los exámenes, haz un plan de trabajo estableciendo el tiempo que dedicarás a cada tema. ⇒ Antes de iniciar el estudio, distribuye el tiempo con el que dispones entre todos los temas que debes aprender. Dedicar a cada parte del material el tiempo proporcional a su importancia o dificultad. ⇒ Toma nota de las tareas que has de realizar en cada asignatura.
Contra-distractoras	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Cuando tengas conflictos familiares, trata de resolverlos antes –si está en tus manos–, así podrás concentrarte mejor. ⇒ Procura que en el lugar en el que estudias no haya nada que pueda distraerte, como personas, ruidos, desorden, falta de luz, y ventilación. ⇒ Si cuando estudias te distraes con pensamientos o fantasías, combátelos imaginando los efectos negativos de no haber estudiado.
Motivación de escape	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Esfuérgate en estudiar para evitar consecuencias negativas como amonestaciones, reprensiones, disgustos u otras situaciones desagradables.
Autocontrol	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Imagina lugares, escenas o sucesos de tu vida para tranquilizarte y para concentrarte en tu tarea de estudio.

Elaborado por el Departamento de Orientación