

¿CÓMO USAR LA ESTUDIO DURANTE MORIR EN EL

**YELITZA VELÁZQUEZ Y
CLAUDIO SEMPRUN**

yelitza.velasquez@inhrr.gob.ve
claudio.semprun@inhrr.gob.ve



INTELIGENCIA EN EL LA PANDEMIA Y NO INTENTO?

Desde el crecimiento físico hasta los criterios morales en el niño y el adolescente, los temas del conocimiento hasta los más complicados de la

En la visión de Piaget y las circunstancias actuales debido a la pandemia, la adquisición de conocimientos impartidos vía online se ven sumamente afectados por muchos factores, entre los cuales se mencionan:

- La no habitual asistencia al salón de clases.
- Distracciones a la hora de la clase, (Uso del celular, ver la clase tomando el alimento, ver tv simultáneamente)
- Interrupciones por el intermitente servicio de internet.
- Interrupciones por la repentina falta del servicio de electricidad.
- Carencias de equipos de computación.
 - Ambientes poco confortables (hacinamiento).
 - Número de personas que requieren el uso del equipo de computación.

Entre las muchas teorías que pudieran estar escritas sobre el aprendizaje y la inteligencia, el cual es un campo complejo, destacamos entre otros, en éste artículo la visión de Jean Piaget (1896-1980), nativo de la zona francófona de Suiza, en la inmediación de Neuchatel, orientado profesionalmente hacia la Psicología, en la que explora la inteligencia y sus procesos de aprendizaje, docente intranquilo y estudioso de lo que es la inteligencia y sobre el modo de medirla. Entre sus trabajos sobre la gestación de las ideas

y sobre el aprendizaje se acentúa su teoría del proceso cognitivo o pensamiento de los niños y jóvenes sostiene que es drásticamente diferente al que desarrollan los adultos, ganando discípulos, y con otros psicólogos creó un grupo llamado "Escuela de Ginebra". Entre sus más de 500 obras escritas se subrayan "La misión de la idea", "La Investigación", "Hacia dónde va la educación" "La toma de conciencia" y "Acertar y comprender".

personalidad, los cálculos numéricos hasta la concepción global del mundo; según los criterios de Jean han mejorado y clarificado los procesos del aprendizaje en las diversas edades y han mejorado los sistemas y los resultados docentes. Prefiriendo hechos naturales y cotidianos, observados con lupas científicas con suficiente objetividad que son la primera fuente para entender lo que el hombre vive, piensa, construye, comparte o expone a veces y oculta en ocasiones.

- Factores socioeconómicos (falta de alimento, entre otras carencias).
- Falta de pedagogía del profesor para con el grado a dictar a los estudiantes.
- Falta de diversidad en las herramientas metodológicas para impartir a cada estudiante.
- Grado de instrucción de los padres o representantes encargados del apoyo en el aprendizaje de los estudiantes.
- Perdida de la motivación y el interés para el estudio.
- Otras...

Estas desventajas son acentuadas por el necesario distanciamiento físico, exigido para evitar el contagio entre la comunidad estudiantil con el virus Covid-19, sumando a ello el miedo que paraliza, los rumores y experiencias de vecinos cercanos o incluso propias por la pérdida de familiares.

Revisando todas estas debilidades que hacen fuerte oposición a la motivación para el estudio se hace indispensable buscar o crear mecanismos para estudiar inteligentemente y aprovechar al máximo los conocimientos a adquirir.

PARA ESTUDIAR MÁS INTELIGENTEMENTE

En la búsqueda de técnicas y métodos que puedan aportar técnicas, modelos e ideas de formas de estudio para alcanzar los conocimientos con mayor efectividad y sacar más beneficio a la hora de estudiar algún tema en específico; se encuentra un abanico de información de la cual la escritora independiente Dra. Kathiann Kowalski y también abogada en la Facultad de Derecho de Harvard en Massachusetts, reúne en sus notas una serie de experiencias y técnicas de un grupo de psicólogos notables que se han dedicado también al estudio del aprendizaje, entre los cuales podemos mencionar: Faria Sana, Nate Kornel, Katherine Rawson, Cynthia Nebel, Henry Roediger y Aimee Callender y Mark McDaniel.

Tomando en consideración los consejos, técnicas, métodos y estrategias de los escritores estudiados e inclusive experiencias propias de cada uno de ellos, mencionaremos a continuación algunos consejos útiles para modificar hábitos de estudio, entre ellos, los siguientes:

*** PROGRAMATE DIARIAMENTE.**

Es importante para el estudio levantarse y acostarse a la misma hora todos los días, establece un horario, darte un descanso de pocos minutos entre cada hora y planificar intervalos más largos para reposar. Esto ayudará a aliviar la ansiedad y ser más productivos. Además debes entender que la cuarentena no son vacaciones ni días feriados.

*** PLANIFICA Y ORGANIZA UN PLAN DE TRABAJO.**

Para evitar la procrastinación (hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables por miedo o pereza a afrontarlas), haz listas de tareas, prioriza y programa tareas de muy importantes a menos importantes y establece plazos.

*** BUSCA O CREA UN ÁREA AGRADABLE PARA TI.**

Elije un área tranquila, bien iluminada para

estudiar. Come, duerme, ve la televisión y cuando se trate de juegos u otras cosas que no sea el estudio con el computador hazlo en otro lugar. Que ese lugar no sea la cama ni el sofá.

*** CONTROLA LAS**

EXPECTATIVAS.

Colócate metas con un orden de prioridades.

*** ALTERNA LA FORMA DE ESTUDIAR.**

Haz cuestionarios escritos a mano y luego los transcribes en el computador, dibuja lo que se pueda dibujar de lo que tengas que estudiar, crea en tu mente o dibuja mapas mentales, imprime solo lo que sea necesario. Usa imágenes, otro consejo útil es prestar atención a los diagramas y gráficos en los materiales de su clase, esas imágenes pueden mejorar tu memoria de este material. Y si no hay imágenes, crearlas

puede ser de gran utilidad. Las ayudas visuales ayudan a los estudiantes en todos los ámbitos. Sugiere la utilización de mnémicos, que son técnicas para favorecer el aprendizaje y la memorización.

*** REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA.**

Hay tres reglas para estar bien y mantener el estrés bajo control: realizar al menos 20-30 minutos de actividad física (incluso ejercicio ligero) al día, ventila tu espacio con frecuencia y trata de mantener una dieta equilibrada (evita las frituras o los alimentos preparados)

*** SOCIALIZA.**

Ve a otras personas y escucha sus voces es esencial para socializar. No te restrinjas, conéctate con familiares y amigos a través de videollamadas o redes sociales en tu tiempo libre. La cuarentena no significa estar aislado del mundo exterior. Y si es necesario el contacto presencia resguarda las normas de bioseguridad, con tu tapaboca y mantén por lo menos 1,5 m de distancia en referencia a la otra persona.

*** PRACTICA EL RECONOCIMIENTO Y EL RECUERDO.**

Estudia de forma activa y conoce la diferencia entre el reconocer y recordar, el reconocer requiere de un estímulo que incita la respuesta y puede ser que en un examen no esté presente ese estímulo.

*** PRACTICA, PRACTICA, PRACTICA**

Practicar genera confianza y da seguridad, Los músicos practican con sus instrumentos, los atletas practican habilidades deportivas. Lo mismo debería aplicarse al aprendizaje. "Si desea poder recordar información, lo mejor que puedes hacer es practicar. En un estudio, los estudiantes que tomaron exámenes de práctica



durante varias semanas, en la prueba final, obtuvieron mejor calificación, en promedio, que los estudiantes que estudiaron de la forma habitual.

* NO TE LIMITES A RELEER LIBROS Y NOTAS

Releer una y otra vez un tema o notas de estudio es una de las malas habilidades de estudio más comunes que utilizan los estudiantes. Con demasiada frecuencia, cuando los estudiantes releen el material, es superficial. Releer es como buscar la respuesta a un rompecabezas, en lugar de hacerlo usted mismo, dice. Parece que tiene sentido. Pero hasta que lo pruebe usted mismo, no sabrá realmente si lo comprende. En un estudio, Roediger y otros dos colegas compararon los resultados de las pruebas de los estudiantes que releyeron material con otros dos grupos. Un grupo escribió preguntas sobre el material. El otro grupo respondió las preguntas de otra persona. Aquellos que respondieron a las preguntas obtuvieron mejores resultados. Aquellos que simplemente releyeron el material lo hicieron peor.

* PONTE A PRUEBA.

Realizar antes de la prueba un cuestionario o interrogatorio sobre el material a evaluar y responderlo es una buena habilidad a desarrollar para alcanzar excelentes resultados. Es como una práctica de recuperación y es una de las mejores formas de estudiar es tratar de evaluarse a sí mismo de la misma manera que el maestro hace o haría las preguntas. Otro consejo útil es Crear una baraja de tarjetas didácticas cada vez que aprenda nueva información, se sugiere ponga las preguntas en un lado y las respuestas en el otro lado. Los amigos incluso pueden interrogarse entre ellos por teléfono.

* CREA O ENCUENTRA EJEMPLOS.

A la hora de estudiar muchos de los conceptos pueden ser abstractos pueden ser difíciles de entender. Tiende a ser mucho más fácil formar una imagen mental si tienes un ejemplo concreto de algo. Por ejemplo, los alimentos ácidos suelen tener ese sabor porque contienen un ácido. Por sí solo, ese concepto puede ser difícil de recordar. Pero si piensa en un limón o vinagre, es más fácil de entender y recordar que los ácidos y el ácido van de la mano. Y los ejemplos pueden ayudarlo a identificar el sabor de otros alimentos debido a los ácidos. Es útil tener al menos dos ejemplos si desea aplicar información a situaciones nuevas.

* PROFUNDIZA.

En ocasiones al estudiar un tema a veces es difícil, recordar una serie de hechos y cifras requiere mayores esfuerzos. Pregunte por qué las cosas son de cierta manera... ¿Cómo surgieron? ¿Por qué importan? Los psicólogos llaman a esto elaboración. Se trata de tomar material de la clase y "hacer muchas preguntas sobre cómo y por qué", dice Nebel. En otras palabras, no acepte los hechos al pie de la letra. La elaboración le ayuda a combinar nueva información con otras cosas que sabe. Y crea una red más grande en tu cerebro de cosas

que se relacionan entre sí, dice ella. Esa red más grande hace que sea más fácil aprender y recordar cosas. "Una buena comprensión produce una memoria realmente buena", dice McDaniel.

Estas son alguna de las recomendaciones más interesantes de estas psicologías para estudiar más inteligentemente. Así mismo aconsejan ser amables con nosotros mismos, dormir lo suficiente ya que el descanso provee de energía.

No se estrese si todo esto parece mucho, agrega. Si muchas cosas parecen nuevas, intente agregar solo una nueva habilidad de estudio cada semana o dos. O al menos espaciar sus sesiones de estudio y practique la recuperación durante los primeros meses. A medida que adquiere más práctica, puede agregar más habilidades. Y si necesitas ayuda, pregunta.

Hacer el trabajo escolar durante una pandemia es, en el mejor de los casos, una situación difícil. Pero recuerde que

sus maestros y compañeros de clase también enfrentan desafíos. Como tú, tienen miedos, preocupaciones y preguntas. Esté dispuesto a dejarles un poco de holgura. Después de todo, dice Kornell, "estamos todos juntos en esto".

REFERENCIAS

<https://translate.google.com/translate?hl=es&sl=en&u=https://www.sciencenewsforstudents.org/&prev=search&pto=ae>

<https://www.sciencenewsforstudents.org/article/top-10-tips-study-smarter-not-longer-study-skills>

<https://blog.educalive.com/habitos-de-estudio/>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52637903>

<https://juandomingofarnos.wordpress.com/2010/11/11/el-aprendizaje-y-la-inteligencia/>

<https://psicologiaymente.com/inteligencia/consejos-estudiar-menos-inteligente>

<https://www.mundodeportivo.com/elotromundo/lifestyle/20171209/432768659524/estudiar-trucos-consejos.html>

https://en.unesco.org/sites/default/files/covid-cards-4_0.pdf

