

*Instituto Superior del Profesorado N° 65*

*San Vicente - Santa Fe*



# ISP N° 65

## San Vicente

Tecnicatura en Higiene y  
Seguridad en el Trabajo

curso  
introdutorio  
2022  
Módulo I

## Presentación.

*Sentir una meta: impaciencia;  
empezar un camino: paciencia (y viva emoción).*

**Peter Handke.**

Iniciar el cursado de una carrera requiere aprender un oficio: el oficio de estudiar, como también requiere de la entrega y el deseo de conocer y aprender sobre lo que se eligió y los enigmas que se le plantean a cada uno respecto de eso por conocer. Es, al mismo tiempo, iniciar una nueva etapa en la vida, seguramente con ilusiones, proyectos y visión de futuro, es también en algunos casos, el afianzarse como sujetos separados del grupo familiar, con todo lo que eso implica en independencia y en adquisición de un lugar propio, que se da en el pasaje de la adolescencia a la adultez. Y lo doloroso y al mismo tiempo desafiante que esto puede ser. En el caso del estudiante adulto, es, probablemente, tomarse el tiempo de llevar a cabo algo que tal vez en otro momento no se pudo concretar. El camino por recorrer no está libre de obstáculos y constituye un verdadero desafío superarlos.

Un estudiante de nivel superior es un profesional del estudio y del aprendizaje permanente. Pensar con claridad, argumentar, organizar ideas es importante pero, un estudiante superior debe además: comprometerse, leer e interpretar a diferentes autores de una manera crítica que permita posicionarse con fundamentos. Todo esto no se logra pasivamente, sino a través de una participación activa en el estudio, en la vida académica de la institución, que comienza ya desde el ingreso a una carrera. Este Módulo intenta acercarlos a esta nueva vida, la vida del estudiante de nivel superior, contiene textos y actividades que te ayudarán a desarrollar el oficio de estudiar que, desde ahora, ocupará un espacio central en tu vida.

Para finalizar, nos parecen oportunas las siguientes palabras de Contreras, Pérez de Lara y Sennet:

*“Un curso es algo que se hace (o que se sigue). Pero es algo, también, que uno se dispone a hacer (o a seguir). Para comenzar (a cursar) un curso hace falta una cierta disposición: hay que disponerse a comenzar, y de esa disposición depende la manera de ponerse en camino. Lo que hace el profesor cuando comienza un curso no es sólo proponer un camino, sino también disponer una manera de ponerse en movimiento.”*

## **1° PARTE “Un espacio para repensar la elección vocacional”**

### **Los jóvenes entre oferta y la carrera con(tra) uno mismo.**

**Fernando Gasalla, Licenciado en Psicología. Encargado del Departamento de Orientación Vocacional y Apoyo Pedagógico de la Universidad de General Sarmiento (UNGS).**

Parece mentira que en la sociedad del consumo y los consumidores haya personas a las que les cueste tanto optar o decidir. Pero el primer problema para el estudiante radica allí. No se trata de ser un consumidor, sino de darse como persona para elegir dentro de un proceso en el que se desarrolla la propia identidad.

Nunca como antes la oferta académica en el Nivel Terciario y Universitario fue tan apabullante y variada. A su vez, gran cantidad de casas de estudios, públicas y privadas, muestran un abanico de posibilidades que van desde las carreras tradicionales (léase Abogacía, Medicina, Arquitectura, Ingeniería, Filosofía, -sepan disculpar las omisiones-) a carreras “nuevas” o poco conocidas (algunas muy rentables) que surgen por necesidad el campo de la producción y servicios más tecnologizado, específico y, paradójicamente, complejo. En contraposición, los jóvenes, porque de ellos hablo y no tanto de las carreras, tienen la sensación de que hoy más que nunca la sociedad dejó de ser ese terreno confiable y maleable donde echar raíces y crecer, teniendo que elegir, pero en lo mucho y variado suelen ver poco y escaso. Se les suman las incertidumbres propias de la edad, la baja autoestima y la pobre estimulación del contexto en general. Como se escuchaba decir en el Mayo del 68, los jóvenes lo quieren todo y lo quieren ya, pero no saben qué es lo que quieren ni cómo lograrlo; aunque, a diferencia de aquella generación, las actuales se nos presentan mucho menos comprometidas e ilustradas. En primer lugar, todo joven que deba tomar decisiones conviene que sepa “parar la pelota” y ordenar los jugadores antes de salir a la cancha, esto es, planificar y organizar la búsqueda de carrera: no es cuestión de correr ansiosamente para cualquier lado.

Elegir carrera implica reflexión y tratar de pensar, no sólo sentir la crisis y la angustia propias del cambio de etapa; para esto uno necesita un cierto tiempo y tranquilidad. No hay test que pueda dar una respuesta rápida, no hay consejo que sirva como palabra mágica y además nadie se ha muerto por tener que elegir una carrera, aunque esto sea importante y se enmarque en un proyecto de vida a mediano plazo: no sirve el dramatismo. Más allá del acierto en la elección, las Universidades o Terciarios y Tecnicaturas todos los años abren sus puertas y esto hace que se puede cambiar o volver a elegir si es necesario: la decisión o elección de carrera no es un compromiso para siempre o del que no haya retorno.

Una vez más tranquilos y confiando un poco en la propia capacidad (al fin y al cabo no es tan “fácil” terminar el Secundario por más devaluado que esté), es importante averiguar e informarse, más allá de la charla con amigos o de las pocas carreras o roles de trabajo/profesión que se conozcan. Una aproximación la dan las guías de carreras, cada vez más completas, claras y de fácil acceso. A su vez, las Universidades tienen páginas web que en una primera instancia se pueden consultar o asistir a charlas de presentación de carreras que se realizan en las mismas. Es muy valioso pisar los lugares y conocerlas instituciones en concreto, nada mejor para poder elegir que la experiencia directa y el analizar las impresiones que surgen.

Los colegios suelen tener talleres, gabinetes o profesores preocupados donde el joven puede preguntar y encontrar algunas referencias de mucha utilidad. El padre del miedo es el desconocimiento y, la información, como primera etapa, es muy importante. Cada estudiante tiene una experiencia de estudio y aprendizaje, más o menos lograda y es bueno que recurra a la misma. En general, uno reconoce habilidades o cualidades que posee (nosotros las llamamos competencias, es decir ser competentes en algo) lo que permite circunscribir la elección de lo general a un campo de profesiones bastante definido hasta jerarquizar opciones. Así hay algunos a los que les gustan los números, a otros las letras o la administración o construir, etc. De allí también conviene partir al averiguar carreras específicas. Si las dudas son muchas se pueden consultar asesores u orientadores, incluso las Universidades suelen tener sus departamentos para eso. Es importante que el joven reflexione sobre qué presiones pueden entorpecerle la posibilidad de una decisión personal. Por ejemplo: presiones familiares, modelos de profesión que pueden marcar su historia personal, condición social y preconceptos. En esta línea de trabajo se inscribe la conflictiva relación con el mercado laboral. Los jóvenes se encuentran de golpe con el mundo adulto de la producción y se instala la premura de

conseguir ingresos y autovalerse ya que no es posible, por lo menos para los más, el depender por largo tiempo de la economía familiar y el apoyo económico de los padres.

Habría dos formas de pensar la decisión: una principista y otra usando cierta forma de pragmatismo, es decir, por un lado qué quiero, me haría feliz o me realizaría y, por el otro, qué debería o me permitiría subsistir o autovalerme.

Estas dos posibilidades no tienen por qué ser excluyentes, aunque muchos jóvenes suelen pensar que lo son y que no se pueden llegar a compatibilizar. Estudiar una carrera es un proyecto de mediano plazo (puede llevar de dos a diez años y requiere, ante todo, constancia). El futuro estudiante, cuando sabe esto se descorazona y suele pensar que así nunca va a tener el tan ansiado trabajo que en su vida práctica necesita. Sin embargo esto es erróneo, primero porque nada le impide al estudiante encarar una búsqueda laboral; se le puede atrasar la carrera, eso sí, pero la carrera no le impide hacer un curriculum e intentar su inserción social en el mercado. Ser estudiante es una razón social de valor al momento de la búsqueda laboral. Incluso por edad, para los puestos a los que puede postularse, tener el título lo haría sobre cualificar, por lo que ser estudiante deja al joven en una buena posición para trabajos intermedios en grados de responsabilidad, cualificación y remuneración (aunque conseguir trabajo hoy es difícil, es en esta franja donde puede haber más puestos).

Es importante definir qué le gustaría a uno o en qué se sentiría cómodo y capaz pero también definir carreras que en un nivel práctico permitan incluirse en el mercado y entonces poder generar los propios recursos económicos.

Tener en cuenta la presión: lo que se debe, lo prosaico y práctico de generar recursos propios: lo que se puede y lo más importante en la decisión: lo que se quiere o lo que podría a uno darle un sentido de realización personal. Es decir, tener ambiciones pero con los pies en el suelo. Una vez que se han investigado posibilidades de carreras afines con nuestras preferencias, conviene definir una terna de carreras, averiguar dónde se dictan, teniendo en cuenta calidad de la institución, prestigio, calidad de sus docentes, sin dejar de lado aspectos prácticos como ser: Tipos de ingreso (hay universidades con examen de ingreso, sin examen, con ciclos de formación o aprestamiento de un año como el Ciclo Básico Común de la U.B.A, seminarios de preingreso, etc.), medios de transporte, documentación a presentar y, de optar por instituciones privadas, averiguar por las cuotas o aranceles. Es importante recordar que las universidades, tanto públicas como privadas, implementan planes de becas, acerca de los cuales uno se puede asesorar.

Encontrar una carrera no es fácil pero tampoco algo imposible. Hoy hablamos más de elegir lo cual implica una búsqueda organizada y racional que de vocación -como un llamado natural y predeterminado del espíritu. De esta manera la elección de carrera se construye y hasta se hace cada año que se cursa, es decir, se renueva, se resignifica. Al no ser un "llamado" no tenemos la posibilidad de la carrera perfecta para el estudiante perfecto, donde carrera, deseos y aspiraciones encajen perfectamente. Una carrera tiene un promedio de entre treinta y seis y cuarenta materias y no todas serán del agrado del estudiante. Analizar programas sirve, pero teniendo cierta tolerancia a la frustración porque no todo lo que se va a cursar será del propio agrado. La carrera en la vida de un estudiante es un medio y no un fin, es importante contar con apoyo y, si es necesario, con asesoramiento, pero no se trata de buscar las respuestas fuera de uno mismo, así como tampoco se trata de estudiar para insertarse en el mercado y en el mundo adulto solamente, sino también, si es necesario, transformarlo. Por eso, el estudiante no debe hacer su elección vocacional con criterio cortoplacista, sino tener una visión del tiempo y objetivos más prolongados.

Una Universidad o cualquier casa de estudios no es un producto en una góndola y la búsqueda de carrera es la búsqueda del propio desarrollo intelectual, es un acto de compromiso y superación personal y por eso necesita que el futuro estudiante haga su búsqueda en forma responsable.

Por último, el joven debe decidir y hacer una experiencia en el estudio mismo, es un proceso de ensayo y error que es muy íntimo y necesario para consolidar la elección.

Ser joven en estos tiempos no es fácil (tampoco lo es ser adulto), para muchos jóvenes la elección vocacional implica una crisis personal que los afecta profundamente. Dicha crisis se enmarca en las mismas incertidumbres que el mundo adulto les presenta. No se trata ni de culpables o víctimas sino de madurar aunque al principio cueste y sea difícil. La elección de carrera implica también un tiempo para esto y, como la vida, muchas veces presenta imponderables pero también satisfacciones

### Conociendo más la carrera elegida.

Cursar una carrera ocupa un tiempo limitado. Ejercer una profesión ocupa el mayor tiempo de la vida. Por eso es importante conocer para qué tipo de trabajo, para qué profesión te estás preparando. Podría ser que no te guste alguna de las materias que tengas que cursar pero no puede dejar de “apasionarte” la profesión que podrás ejercer cuando te recibas. Generalmente se dice “soy docente”, “soy médico”, “soy profesora” y no “trabajo como docente” o “trabajo de médico”.

La profesión pasa a formar parte de la propia identidad. Se agrega como un atributo a la propia personalidad. Los demás esperan determinadas cosas de nosotros cuando nos presentamos con nuestra profesión.

La profesión es un medio para ganarse la vida pero además, su ejercicio debe gustar, gratificar, hacernos crecer como personas. Es importante lo que uno quiere ser y hacer para uno mismo. Pero también es importante lo que uno quiere ser y hacer para la sociedad



¿Qué intereses personales, gustos, características propias te ayudaron a elegir la carrera?

### UN POCO DE HUMOR...



*PARA PENSAR...*

*“Toda vocación es una llamada que designa al sujeto que la recibe para calificarlo, para definirlo inclusive. La vocación, por tanto, se sustancializa en tanto que es oída y seguida, en tanto que da entidad al sujeto que la oye y que la sigue.*

***La vocación es también una “ofrenda” de lo que se hace y de lo que se es. Por eso la vocación es lo que hace que la vida se sustancialice y se realice, saliendo de su ensimismamiento y vertiéndose en el mundo...** Zambrano relaciona **la vocación con la dimensión de promesa, de libertad y de singularidad de la vida humana**, con esa definición y realización de cada uno que solamente la vida irá librando a la luz”.*

*Contreras y Zambrano.*

## **2° PARTE “Estudiar en el nivel superior”**

### **¿Alumnos o estudiantes?**

Nos gustaría compartir con ustedes esta diferenciación que a simple vista parecería ser lo mismo: La palabra alumno viene directamente de “alumnus” que es un niño o un criado, persona criada por otro. Estudiante, en cambio, es una palabra poco usual que conlleva otras significaciones: viene del verbo Studio que significa dedicarse, trabajar con empeño en, buscar con afán, desear, aspirar...es decir que el estudiante es el que desea, busca, trabaja con empeño.

El acto de aprender de un alumno siempre supone que haya otro que enseña; la enseñanza y el aprendizaje se dan en un campo que se crea entre profesor y alumno.

El sujeto (alumno) es influido por el Otro (profesor) en la búsqueda de un saber más elaborado, es así que junto con el deseo de saber está la relación transferencial con el otro (algún profesor en especial). Por lo antes dicho, generalmente, hay más facilidad para aprender una materia cuando gusta el profesor.

El profesor, transmite conocimientos, pero, también, y sobre todo, su propio deseo de saber anclado en sus búsquedas, sus preguntas, sus críticas, análisis, conflictos, sobre los temas planteados, y en esto, el alumno queda convocado, invitado a realizar su propia búsqueda, sus preguntas, sus análisis, su acto de aprender.

Creemos que el aula debe recuperar a los estudiantes y para eso debe reemplazar la lógica de la transmisión por la lógica de la investigación y del estudio.

Estudiar es un proceso complejo que compromete a toda la persona a fin de alcanzar objetivos de aprendizaje mediante el empleo racional de todas sus habilidades y procesos guiados por el propio deseo de saber.

En muchas Instituciones de Educación Superior se está trabajando en lo que se llama la “alfabetización académica”

Esta propuesta parte del supuesto que leer y escribir en el nivel superior de la educación requiere competencias específicas. Más aún, que cada campo disciplinar tiene particularidades, códigos, estructuras que deben ser aprendidas por los estudiantes en contacto con los expertos en ese campo. Es por eso, que encontrarás trabajos que te ayudarán a ingresar a ese mundo particular que será tu especialidad.

La actividad mental del alumno juega un papel mediador en la construcción del conocimiento en el contexto escolar. El conocimiento construido por el alumnado no es pura repetición o reproducción del elaborado disciplinar, sino que es una reconstrucción de forma personal, un uso y elaboración específicos según las características de cada alumna o alumno, los esquemas de conocimiento de que dispone, el contexto social, las experiencias educativas anteriores, las vivencias personales, los hábitos adquiridos, las actitudes frente al aprendizaje. (...)

Si bien ésta parece una tarea cognitiva individual –las interpretaciones son personales, diferentes de una a otra persona, -las construcciones y reconstrucciones se llevan a cabo por influencia de los demás, con ojos, prismáticos o gafas prestadas o, lo que es lo mismo, con perspectivas, ideas, teorías y formas de ver que nos proporcionan los demás, los expertos o las personas que ejercen influencia sobre nosotros. La pretensión de la escuela es, precisamente, ejercer este tipo de influencia para acercar el conocimiento elaborado por el alumnado al conocimiento científico.

### **El ingreso a primer año de una carrera de nivel superior.**

Nos interesa compartir las principales dificultades y fortalezas detectadas en los estudiantes de primer año de las distintas carreras de los institutos de formación docente en la provincia de Santa Fe. De este modo pueden estar advertidos o tener más herramientas para sortear más fácilmente sus propios obstáculos en la carrera, apoyándose también en los servicios de acompañamiento y contención que brinda esta institución educativa.

Las dificultades más significativas son:

- Temor a no poder adaptarse a esta nueva modalidad de educación.
- No tener tiempo disponible ya que la mayoría trabaja y tiene que conciliar trabajo y estudio.
- Falta de organización en el tiempo de estudio.
- Dificultades para autogestionar los tiempos y los espacios.
- Dificultades para interpretar un texto y elaborar conclusiones personales.
- Poca motivación para encarar el estudio en algunas materias.
- No hay constancia ni perseverancia para dar respuestas a las nuevas exigencias.
- Temor a las exposiciones orales.
- Dificultades para el trabajo grupal coordinado adecuadamente y con participación activa de todos los integrantes.
- Dificultades económicas para afrontar los gastos que implica una carrera (materiales de estudio, traslados, etc)
- Dificultades para conciliar las obligaciones familiares y las exigencias en relación al estudio.
- Dificultades para organizar el lugar de estudio ya que debemos compartir ese espacio con otros miembros de la familia.

Entre las fortalezas podemos mencionar:

- Buenos vínculos con profesores.
- Trabajo grupal que favorece un grupo de clase contenedor.
- Creación de lazos de compañerismo y amistad entre los alumnos.
- Pertenencia y participación en la institución.
- Accesibilidad al estudio por la gratuidad del Instituto.
- Mayores posibilidades de acceder a distintas becas.
- Rápida inserción laboral.
- Interés por obtener un título de Educación Superior.

### Actividad 1:

- Del listado de dificultades y fortalezas detectadas en los estudiantes de los IES, ¿reconoces alguna/s que podría/n presentarse en tu caso? ¿Cuáles? ¿Identificas otras que no estén enunciadas? ¿Cuáles?

.....

.....

.....

.....

.....

**¿Cómo aprender a ser estudiantes del nivel superior?**

Más allá de la carrera elegida, transitar un nuevo nivel educativo en una institución diferente a la que estabas acostumbrado/a, seguramente traerá vivencias novedosas. Es por ello que pensamos que **a ser estudiante de nivel superior se aprende**, y se aprende en el día a día incorporando hábitos, destrezas, habilidades que les permitirán afrontar la carrera y llegar a la meta.

**Actividad**

Te proponemos que puedas plasmar en una hoja diaria de agenda, cómo era un día habitual: cómo eran tus horarios, qué actividades realizabas, qué compromisos tenías, qué incluías en tu tiempo libre, entre otros.

Una vez que lo hayas hecho, imagina como será en esa misma fecha que marcaste en la agenda este año. ¿Cómo describirías tu rutina al ser estudiante de nivel superior? ¿Cómo serán tus horarios, tus compromisos e incluso tu tiempo libre? Al final vamos a comparar en qué se parecen y en qué se diferencian.

<i>Hora</i>	<i>AÑO ANTERIOR...</i>	<i>ESTE NUEVO AÑO...</i>
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

Semejanzas:.....  
 .....  
 .....

Diferencias:.....  
 .....  
 .....

### **Organización del tiempo de estudio.**

La organización del propio tiempo es una de las responsabilidades propias de la educación superior que no siempre se ha ejercitado previamente. Una buena distribución del tiempo disponible, tanto para el cursado y el estudio de las distintas materias, como para llevar a cabo otras actividades (trabajo, deportes, recreación, etc.) puede hacer posible un régimen de vida equilibrada, en el que cada actividad ocupe el tiempo necesario.

El tiempo previsible para distintas tareas está en estrecha relación con:

- Características personales (relacionadas con el estudio, como por ejemplo, capacidad de concentración, velocidad de lectura, tiempo de aprendizaje, modalidad de atención, etc.)
- Cantidad y tipo de obligaciones contraídas (trabajo, deportes, actividades sociales o políticas, etc.).
- Conocer las posibilidades de rendimiento personal en relación a las actividades y obligaciones contraídas, es un punto de partida necesario para reflexionar sobre este tema y tomar determinaciones sobre el uso del propio tiempo.

Para esto te puede resultar útil realizar el siguiente ejercicio:

- Anotar durante una semana, cómo se ha utilizado el tiempo al finalizar cada día. Para dimensionar realmente qué lugar ocupa el tiempo de estudio, se recomienda anotar que se ha estudiado solamente cuando se lo ha hecho “en serio” y no “soñando despierto” o interrumpiendo por distintos motivos.
- Al finalizar la semana, sumar las horas destinadas a cada actividad. Es posible que te sorprenda ver la cantidad de tiempo no aprovechado. Elaborar un horario personal (que puede ser diario, semanal o mensual) donde se distribuyen todas las actividades, puede ser muy útil sobre todo en la etapa de organización de la vida de estudiante superior. Preparar el horario, llevar la agenda con los compromisos, fechas de entrega de trabajos prácticos, exámenes parciales y finales, distribuir en un cronograma el tiempo de preparación de cada materia son actividades personales que contribuyen a la autorregulación del estudio.

Al organizarlos es importante ser:

- Exigente, para aprovechar el tiempo al máximo, sin dejar tiempos “muertos” entre actividades, proponiendo un uso racional de las horas del día.
- Realista, para no proponerse más de lo que resulta humanamente posible, considerando las necesidades de descanso, alimentación, distracción, tiempo para ver amigos, etc. Sólo de esa manera será posible mantener el ritmo de trabajo durante todo el año. La importancia de mantener un ritmo de trabajo y estudio homogéneo durante todo el año reside en que es el único camino para preparar las materias durante el año, y no dejarlas libradas a lo que se pueda hacer a último momento. El alumno que llega a la época de examen con la materia ya preparada, sólo necesitará repasar para fijar contenidos e integrar lo aprendido.

## ¿Cómo estudiar en el nivel superior?

Seguramente te estarás preguntando cómo estudiar en esta nueva etapa, ya que al comenzar el nivel terciario éste exige a la mayoría de los estudiantes mejorar las propias estrategias referidas a la organización del tiempo, la habilidad para tomar notas, la búsqueda y selección de la información, mejorar la atención y concentración.

Si bien el mejor modo de empezar a estudiar es diseñar tu propia estrategia de estudio, conociéndote y aprendiendo a lo largo de la carrera, te dejamos algunos tips que pueden resultar útiles:

**Un gran aliado:**  
 El "Programa de la materia" es un material que te ayudará a organizarte con mayor autonomía en esta nueva etapa. Cada asignatura, cualquiera sea la institución y modalidad en la que estudies, presenta su plan de trabajo y su estructura en un programa que se puede obtener sencillamente. En él podrás encontrar:

- Quiénes integran el equipo de trabajo de la cátedra y serán tus docentes.
- De qué se trata la materia.
- La bibliografía y otros materiales necesarios para profundizar sobre los temas.
- El cronograma de clases, tareas y exámenes.
- La modalidad de evaluación.
- Los requisitos de asistencia.
- El modo de enfocar o de abordar la/s temática/s en cuestión.

¡Sin dudas una herramienta fundamental para poder acompañar tu recorrido!

### Ya al iniciar el cursado...

1. Leé el material asignado por el docente de cátedra antes de ir a clase presencial o virtual.
2. Buscá las palabras que desconozcas y las que pertenecen al campo específico de la disciplina (léxico específico), escribí las definiciones que te da la bibliografía y es conveniente que armes un glosario con ellas o bien que forme parte de tus apuntes.
3. Tratá de asistir a clases, tomá apuntes.
4. En clase preguntá cuando no entiendas algún tema.
5. Utilizá todos los recursos que estén a tu alcance para mantenerte comunicado con tus docentes y así potenciar tus aprendizajes.
5. Familiarizate con los recursos disponibles en biblioteca o internet que puedan ser útiles, revisá la plataforma periódicamente para chequear los materiales de cada clase.

Además podés incorporar Estrategias Metacognitivas que te permitirán realizar las siguientes reflexiones:



- Antes de ponerme a estudiar, ¿suelo considerar qué actividades o tiempo me supone el estudio?
- ¿Acostumbro a dividir el estudio o trabajo por partes para que me resulte más fácil?
- ¿Suelo ser previsor, calculando el tiempo del que dispongo para distribuirlo de forma realista?
- ¿Cuando termino de estudiar tengo la costumbre de hacer una revisión de todo para ver si tengo algunos puntos débiles?

¿Utilizabas estas estrategias anteriormente?

.....  
.....

### ¿Qué otras estrategias podemos implementar?

#### Toma de apuntes.

Tomar apuntes, nos sirve para recordar todo aquello que leemos o escuchamos en clases. Requiere, como todas las técnicas, de mucha práctica y un entrenamiento.

Es necesario estar muy concentrado en clases para saber escribir en nuestros apuntes sólo lo básico de todo aquello que está diciendo el profesor, además nos ayuda a prestar más atención.

Todas las clases, requieren de algunas anotaciones de los puntos fundamentales que en ellas se han tratado. Los apuntes deben estar muy bien estructurados, de tal manera que una simple ojeada pueda captar la unidad y la totalidad de lo que en ellos se expone. Esto, de ninguna manera, significa estudiar de los apuntes. Sólo cumplen la función de organizador, guía de los aspectos relevantes de la materia...Para estudiar contá con la bibliografía.

Sugerencias:

- Captar la lógica de todo lo que se está exponiendo.
- Comparar todo lo que escuchamos con los conocimientos previos que sobre la materia tenemos.
- Buscarle una utilidad personal a todas esas explicaciones.
- Anotar las ideas principales, las secundarias y los ejemplos que nos facilitarán la comprensión posterior.
- El propósito de tomar apuntes no es transcribir una clase o copiar un texto, sino hacer una versión lo más abreviada posible, utilizando frases telegráficas y abreviaturas.
- Ordena con fechas o enumerando los apuntes de cada materia.

-Algunas abreviaturas que podemos utilizar:

- Igual = Más + Menos -
- Por x Que q Porque xq
- Mayor > Menor < Siglo S Mujer M Hombre H
- Mente \_ (se utiliza para todos los adverbios que terminan en "mente". Ejemplo: Fácil\_)

### **ACTIVIDAD 1 -**

1- Teniendo en cuenta lo planteado con respecto a ¿Cómo estudiar en el nivel superior?

Responde a los siguientes interrogantes:

- a. En las situaciones de estudio que debiste afrontar en años anteriores ¿aplicabas algo de lo que se menciona aquí? Resaltar con un marcador las cosas que has puesto en práctica.
- b. Los resultados que obtenías en tus estudios ¿eran positivos?
- c. ¿Considerás que los aportes que aquí se brindan con respecto al estudio podrían ayudarte a mejorar tu método? Explicar.

### **3° PARTE – Técnicas que favorecen la comprensión**

“El factor que distingue un buen aprendizaje de otro malo o inadecuado es la capacidad de examinar las situaciones, las tareas y los problemas, y responder en consecuencia, y esta capacidad raras veces es enseñada o alentada en la escuela”.(Nisbet y Shucksmith, 1986; pág. 47)

En esta sección proponemos realizar un “repaso” de las distintas técnicas de estudio que seguramente habrán abordado en los niveles educativos anteriores. Los invitamos a pensarlas como estrategias de aprendizaje entendiendo que en primer lugar, se tratan de actividades u operaciones mentales que realiza el estudiante para mejorar el aprendizaje. En segundo lugar, las estrategias tienen un carácter intencional o propositivo e implican, por tanto, un plan de acción.

## **Prelectura - lectura y detección de ideas importantes**

En primer lugar realizamos una **prelectura** del texto, esto significa que nos acercamos al mismo realizando una lectura rápida, focalizando en temas y subtemas, títulos y subtítulos, extensión del mismo, imágenes, comentarios, bibliografía etc.

Luego de haber realizado la prelectura podemos comenzar a **leer** el texto buscando la información más importante. Pero... ¡ATENCIÓN! Debemos tener en cuenta que si bien siempre en un texto hay ideas relevantes e ideas secundarias, la relevancia de esas ideas va a depender de dos factores:

- El objetivo con el que leemos, es decir el “para qué leemos” .
- Lo que el docente considera como relevante en ese tema, a qué aspectos le atribuye mayor importancia. Esto lo vamos a poder reconocer a partir de lo trabajado en la clase, la mayoría de los docentes realizan aclaraciones, toman nota en el pizarrón destacando los temas y aspectos más importantes en relación al contenido que están trabajando. Es por ello que hay que estar alerta y lograr tomar apuntes o remarcar en los textos estos aportes.

¿Cómo logramos detectar esas ideas principales en un texto?

### ¿CÓMO SE HACE?

#### DIEZ CONSEJOS PARA COMPRENDER Y SUBRAYAR MEJOR

- TRATA DE PENSAR COSAS POSITIVAS A LA HORA DE LEER. EMPIEZA CON ENTUSIASMO.
- PROPONTE OBJETIVOS ALCANZABLES ANTES DE EMPEZAR. (Ej: "en este rato voy a leer con atención y subrayar estas 3 carillas".)
- UNA VEZ CUMPLIDO EL OBJETIVO, DESCANSA Y RECOMPÉNSATE (Ej: tomar el té, ver un rato TV, llamar a ún amigo, etcétera.)
- LEE LOS TÍTULOS ANTES DE EMPEZAR E IMAGÍNATE DE QUÉ PUEDE TRATAR LO QUE VAS A LEER.
- SUBRAYA FRASES QUE TE PAREZCAN CLAVE (si las sacas del párrafo, éste deja de tener sentido o éste cambia.)

23

- PARA DESCUBRIR LAS PALABRAS CLAVE O LOS TEMAS IMPORTANTES:
  - FÍJATE SI LO QUE ESTÁS LEYENDO TIENE QUE VER DIRECTAMENTE CON EL TÍTULO O SUBTÍTULO QUE HAY EN ESA SECCIÓN.
  - PIENSA QUÉ INFORMACIÓN NUEVA APORTA LO QUE ESTÁS LEYENDO AL TEMA QUE ESTÁS ESTUDIANDO.
- NO SUBRAYES ARTÍCULOS (el, la, los, etc.), NI ADJETIVOS QUE ESTÁN ADORNANDO LAS PALABRAS CLAVE.  
Ej: El poderoso San Martín, luego de grandes esfuerzos y con un gran plan estratégico logró cruzar los Andes.  
Los seres vivos presentan una gran variedad de características en común. Quizás una de sus cualidades más importantes es que todos se alimentan.
- MIRA CON ATENCIÓN LOS DIBUJOS Y CUADROS QUE HAY EN LOS LIBROS (generalmente están para aclarar las ideas).
- NO TE QUEDES CON ALGUNA PALABRA O FRASE QUE NO ENTIENDAS. TRATA DE COMPRENDER EN GENERAL QUÉ ES LO QUE EL TEXTO TE QUIERE DECIR.
- RECONOCELE IMPORTANCIA A TU OPINIÓN, A TU PUNTO DE VISTA FRENTE A TODO LO QUE LEES.

### **Técnicas que nos permiten organizar la información importante**

Luego de haber leído detenidamente el texto y destacado las ideas importantes tenemos que utilizar **técnicas** para poder organizar dichas ideas y que resulte más sencilla la comprensión y el recuerdo de las mismas ya que con ellas deberemos trabajar posteriormente y lo más importante es que todos esos conocimientos que construimos a partir de estos procesos de lectura tienen que perdurar en el tiempo.

#### **Algunas técnicas:**

- Esquema
- Cuadro comparativo
- Mapa conceptual
- Resumen
- Fórmulas, tablas y algoritmos

#### ***Esquema***

Los esquemas permiten expresar gráficamente las ideas fundamentales de un texto, ordenadas según sus relaciones lógicas, especialmente en función de la inclusión de las partes en un todo (categorías). Su función principal es la de permitir la percepción clara y rápida de la estructura del texto.

Los esquemas favorecen la organización de la información y por lo tanto facilitan su recuerdo. La elaboración del esquema requiere un procesamiento de los contenidos extraídos del texto para una posterior reorganización, en la que no sólo se van a contemplar los conceptos, sino también las relaciones que estos establecen entre sí. La organización lógica del material favorece una mayor capacidad para recuperar la información de la memoria a largo plazo cuando es necesario, ya que los conocimientos quedan mejor afianzados.

Realizar esquemas sobre los materiales de estudio presenta las siguientes ventajas:

- mantiene fija la atención y fomenta el estudio activo;
- ayuda a la memorización ya que organiza el recuerdo;
- desarrolla la capacidad de síntesis;
- hace más racional y personal el estudio.

Se sugiere la utilización de esta técnica en textos que presentan varios títulos y subtítulos y en los que se da información sobre los diferentes componentes de un todo.

### ***Cuadro comparativo***

El objetivo principal de esta técnica es establecer similitudes y diferencias entre los mismos aspectos de distintos fenómenos, lugares, personajes históricos, etcétera. Al realizar un cuadro comparativo, el alumno debe identificar en el texto las categorías de comparación de las variables que se estudian (suelen ser subtítulos o estar remarcadas de alguna manera). Re-organizar la información para ubicarla en las celdas de un cuadro de este tipo es una actividad que en sí misma favorece un mayor recuerdo de la información. Para lograr que los alumnos la dominen, debemos nuevamente modelar su realización, dando un cuadro que contenga algunas celdas completas a modo de ejemplo y otras incompletas para rellenar por ellos.

**Ejemplos de cuadros comparativos**

El cuadro comparativo puede servir para organizar la información de las reglas de acentuación de palabras para poder recordarlas mejor...

	Agudas	Graves	Esdrújulas
Se acentúan	En la última sílaba	En la anteúltima sílaba	En la antepenúltima sílaba
Llevan tilde ( ' )	Cuando terminan en "n", "s" o vocal	Cuando NO terminan en "n", "s" o vocal	¡SIEMPRE!
Ejemplo con tilde	Canción	Azúcar	Ánimo Espectáculo
Ejemplo sin tilde	Mantel	Peluca	

O para estudiar las regiones argentinas...

	Región Mesopotámica	Región Chaqueña
Provincias que la integran	Misiones, Corrientes y Entre Ríos.	Formosa, Chaco, N.E. de Salta, N. de Santa Fe y Santiago del Estero.
Clima	Subtropical <u>sin</u> estación seca.	Subtropical <u>con</u> estación seca. En verano se produce la mayoría de las precipitaciones (lluvias).
Bioma	Selva.	Bosque. Selva.
Fauna	Puma, carpincho, tapir, oso hormiguero, yaguareté.	Puma, gato montés, vizcacha, mono, zorros.
Principales actividades económicas	Explotación forestal. Cultivo de yerba mate, arroz, té. Turismo (Cataratas del Iguazú).	Cultivo de algodón.

**Mapa conceptual**

Se trata de una técnica que se utiliza como un medio para visualizar conceptos y relaciones entre conceptos. Fue creada por Novak y Gowin (1986), quienes se basaron en la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel.

El objetivo es representar visualmente las relaciones más importantes entre las ideas de un texto uniendo dos o más conceptos con palabras enlace. Estas palabras son usadas para unir los conceptos e indicar el tipo de relación que hay entre ellos. De manera activa, el sujeto debe construir relaciones entre conceptos que aparecen graficadas con estas palabras enlace.

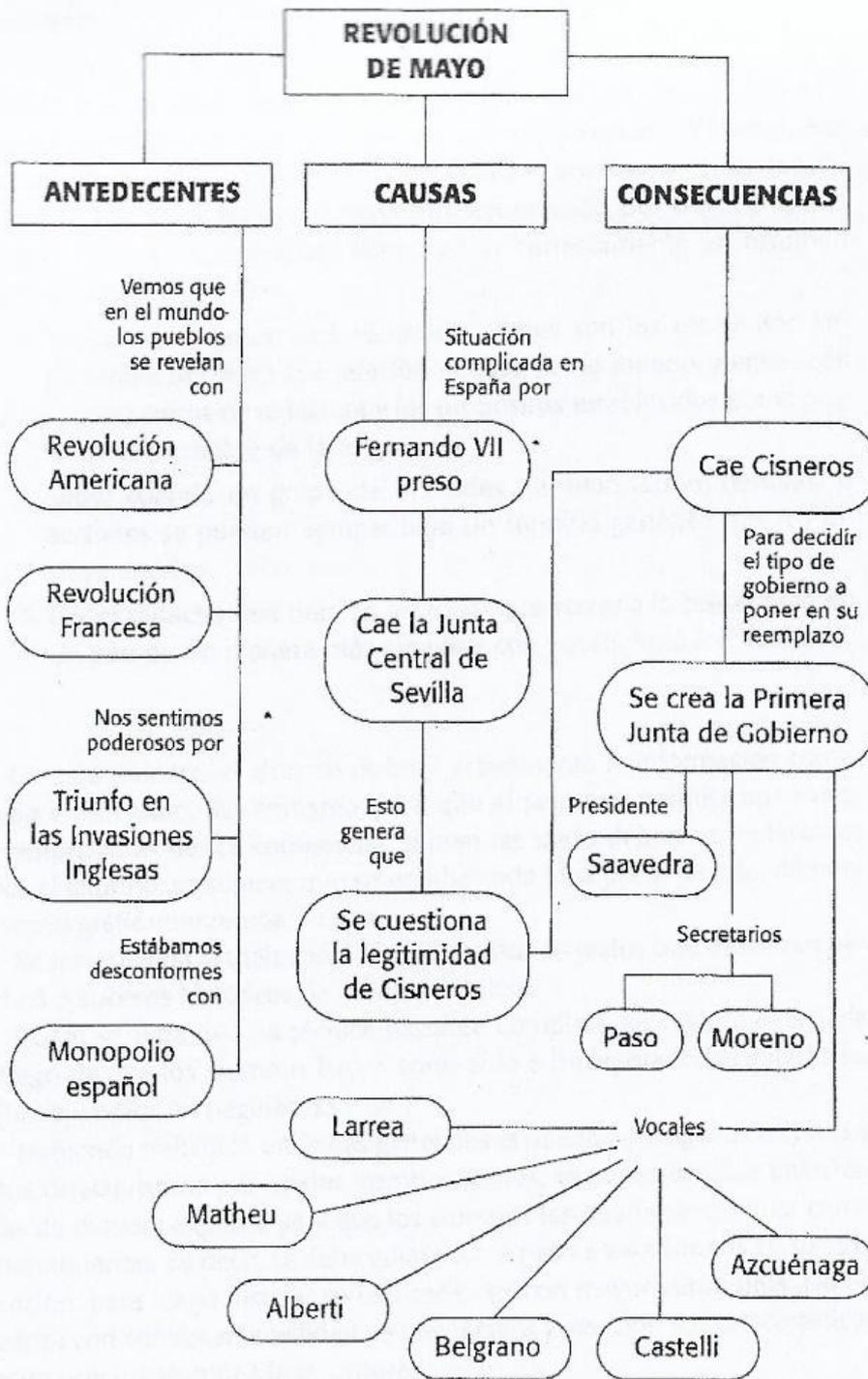
El aspecto más importante al respecto es desarrollar en los chicos una actitud estratégica en el uso de dichas técnicas. No podemos afirmar que porque dominen bien una técnica (por ejemplo, que hagan buenos resúmenes), necesariamente vayan a ser exitosos en su estudio. Es necesario que aprendan a analizar el tipo de texto que tienen delante, descubrir cuál es su estructura y decidir cuál es la mejor manera de organizar la información para lograr una mayor memorización de los contenidos, es decir, para lograr un mayor afianzamiento de los contenidos en la memoria a largo plazo.

Como dijimos anteriormente la utilización de una técnica de estudio es necesaria como parte del proceso de estudio para organizar la información y favorecer su recuerdo. Sin embargo, no es suficiente para asegurar un recuerdo duradero para la realización de un examen. Debe agregarse una fase final específicamente destinada a la memorización o "fijación" de los contenidos para poder responder de manera precisa a preguntas de contenido en una prueba o evaluación.

En general esta fase suele ser tediosa y evitada por muchos alumnos, que, cansados de "leer y repetir", abandonan en la mitad del proceso. Lo cierto es que muchas veces han logrado una clara comprensión de los conceptos estudiados, pero no son capaces de expresar la información de manera clara y ordenada con palabras propias. Es por esto que se apela a memorizar información específica para poder repetir en el examen aquello que se había comprendido.

Lo que se sugiere como estrategia alternativa para fijar información es proponer instancias intermedias. Como primer paso se copia la estructura o "caparazón" del esquema, cuadro, mapa o técnica que se hubiera utilizado con información escueta para que funcione como "guía" a la memoria (pueden ser iniciales, palabras, etc.). Deben respetarse los colores utilizados en el original, así como los signos o símbolos utilizados (viñetas, dibujos, etc.). Una vez realizado esto (que se hace por etapas, una hoja o tema por vez), se trata de evocar la información con la guía construida delante. Una vez que se lo logra, se trata de evocar la información sin ninguna guía. Esto funciona como andamiaje para la memoria como fase intermedia entre no recordar algo y recordarlo de manera correcta. Se presenta a continuación un ejemplo.

Ejemplo de mapa conceptual



## **Resumen**

El resumen es una técnica de estudio que nos permite reducir un texto de modo tal que sólo estén presentes las ideas más importantes del tema.

Resumir es acotar o achicar un texto, pero no de cualquier manera, sino tomando las ideas principales, que se aprecian previa lectura minuciosa y luego de haber efectuado la **técnica** del subrayado, y enlazándolas de tal modo que no se pierda claridad y relación entre esas ideas.

### **¿Cuándo estamos listos para hacer un resumen?**

- Luego de haber leído el texto y marcado las ideas principales.

### **¿Cómo lo elaboramos?**

- Transcribimos sólo lo subrayado, cuidando que resulte un párrafo coherente.
- Usamos conectores para entrelazar algunas ideas importantes.

### **¿Para qué sirve el resumen?**

- Ayuda a recordar mejor.
- Enriquece el vocabulario.
- Permite comprobar la comprensión.
- Ayuda a comprender la estructura de un texto.

### **¿Qué NO debemos hacer?**

- Alterar el orden de los párrafos.
- Emitir opiniones o valoraciones personales.
- Cambiar el sentido de las ideas principales.
- Enumerar desconectadamente las ideas.

### **¿Es lo mismo hablar de resumen y de síntesis?**

Comparemos ambas técnicas

	RESUMEN	SÍNTESIS
<b>Definición</b>	Se trata de un escrito en que se reduce el texto principal a solo sus ideas principales. No se agrega nada, solo se quita contenido que puede parecer extra o no necesario para la comprensión del texto.	Una síntesis, por otro lado, también reduce el texto principal. Se mantienen las ideas principales, sin embargo, y a manera de ensayo, se hace con las propias palabras de quién la realiza.
<b>Modificaciones aceptadas</b>	<p>En un resumen no se hacen anotaciones (las que se pueden hacer no pueden pasar a ser parte del texto, serían solo para uso personal) o modificaciones. En este tipo de texto se deben mantener las ideas del autor intactas. Incluso si se transcribe, se recomienda hacerlo literalmente, esto con el fin de no modificar el sentido original del texto.</p> <p>El uso de conectores o palabras de apoyo puede permitirse siempre y cuando no interfieran con el texto original.</p>	A pesar de ser un escrito original, es importante que el mensaje del autor del texto original permanezca intacto en todo momento. El autor de la síntesis, sin embargo, puede ampliar algunos puntos, cambiar el orden de las ideas y reacomodarlas según convenga u organizarlas de manera distinta a como originalmente lo estaban.
<b>Tamaño recomendado</b>	Normalmente se considera apropiado reducir el texto original a solo un 25% de su tamaño original. Un poco menos es aceptable, siempre y cuando se mantengan las ideas principales.	Una síntesis por naturaleza debe ser corta (al menos más corta que el texto original). No obstante, y debido a que es una composición personal, esta puede tener la longitud que el autor considere adecuada.

## Fórmulas, tablas y algoritmos

Algunas disciplinas, como matemática, física o química, requieren de un abordaje diferente, particularmente por el uso de fórmulas y una estructura particular en la que se organizan sus contenidos. A grandes rasgos, podemos decir que son precisas y ordenadas, implican un procesamiento secuencial de la información, cada contenido es necesario para comprender el que sigue, se manejan con un sistema simbólico propio y, como si fuera poco, requieren de un alto nivel de atención y una gran participación de la memoria de trabajo durante su aplicación.

Se requiere entonces, para aprenderlas, una serie de habilidades que son específicas para esa área, es por eso que encontramos algunos estudiantes que tienen un buen desempeño general y fracasan únicamente en matemática.

- Escuchar las explicaciones del profesor.
- Hacer y corregir los ejercicios en clase.
- Tener disponibles las fórmulas y memorizar las que aún no se recuerde después de haber ejercitado.
- Antes de un examen, re-hacer todos los ejercicios, corregirlos y marcar con una cruz aquellos que no pudieron realizar correctamente para consultar con el profesor.

### ACTIVIDAD INTEGRADORA:

1. Leer el texto que se presenta a continuación.
2. Elige una de las técnicas que permiten la identificación de ideas importantes y aplícala al texto.
3. Selecciona una de las técnicas que permiten la organización de la información importante y aplícala al texto.
4. Comparte lo realizado con un compañero, compara los trabajos y elabora una conclusión que fundamente la selección de tus estrategias.

## **PERFIL DEL EGRESADO: Técnico en Higiene y Seguridad en el trabajo**

**Te proponemos que leas detenidamente el perfil del egresado y que puedas resaltar aquellos aspectos que te parezcan más significativos y con los cuales te puedes sentir identificado/a.**

El egresado de la carrera de Técnico Superior en Higiene y Seguridad en el Trabajo estará capacitado para:

- Prevenir los accidentes de trabajo.
- Eliminar condiciones y acciones inseguras en el medio laboral.
- Ser ayudante del ingeniero especializado en Higiene y Seguridad del Trabajo para el cumplimiento de sus fines específicos.
- Concientizar sobre las leyes y reglamentaciones vigentes.
- Controlar trabajos en frío y caliente en el medio laboral.
- Determinar a través de lo indicado en la Ley el cubrimiento preventivo de riesgos de incendio.
- Controlar el cumplimiento de los planes de mejoramiento indicados por las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo.
- Realizar el relevamiento de las condiciones de higiene y seguridad en el trabajo.
- Identificar riesgos en el trabajo.
- En general, participar de grupos interdisciplinarios en los aspectos inherentes a lo establecido por la Ley N°19587, su Decreto Reglamentario N°351/79, sus actualizaciones y toda otra normativa específica que pudiere sancionarse.

*Para poder desarrollar plenamente su profesionalidad, el técnico superior tiene además que lograr ciertas capacidades que resultan transversales a todas sus funciones y tienen que ser desarrolladas y promovidas durante el transcurso de su formación.*

*Entre ellas, capacidad de anticipar posibles problemas o consecuencias de sus decisiones o acciones, apertura para considerar y tomar decisiones que resuelvan situaciones imprevistas, capacidad organizativa para planificar y programar acciones, capacidad de liderazgo para conducir al personal operativo, capacidad para la comunicación apropiada, capacidad para trabajar en equipo, actitud de aprendizaje permanente para actualizar y profundizar sus conocimientos y habilidades y desarrollar una actitud ética en su desempeño profesional en organizaciones con y sin fines de lucro, grandes, medianas, pequeñas y microemprendimientos.*

## BIBLIOGRAFÍA

- Abril, Julio y Faya, Marina (2005) *Metodología de Estudio para Aprender a Aprender*. Buenos Aires. Magisterio del Río de la Plata.
- Atorresi, Ana (2006) *Taller de escritura I. Los textos académicos*. Buenos Aires. Flacso.
- Dessau, Renata. (2016) *Escribir en la Universidad*. Un desafío de creatividad y pensamiento crítico. Buenos Aires. Editorial Paidós.
- Krichesky, Marcelo (coordinador) (2006) *Proyectos de Orientación y Tutoría*. Buenos Aires. Paidós.
- Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología – Presidencia de la Nación. (2006) *Prácticas de Lectura y Escritura*. Sociedad Ciencia y Cultura contemporánea.
- Tresca, María A. (2012) *Enseñar a estudiar a niños y adolescentes*. Buenos Aires. Ediciones Novedades Educativas.
- Tresca, María A. (2013) *¿Cuándo, qué y cómo estudio?. Estrategias y técnicas de estudio*. Buenos Aires. Ediciones Novedades Educativas.

