

ISP N° 65
AMELIA DÍAZ
SAN VICENTE . SANTA FE

CURSO INTRODUCTORIO



MÓDULO II

Técnicas de estudio 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 “repasso” 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 un amigo, etcétera.)
 - LEE LOS TÍTULOS ANTES DE EMPEZAR E IMAGÍNADE 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.)
-
- 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	Esrújulas
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, yagüareté.	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
Definición	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.
Modificaciones aceptadas	En un resumen no se hacen anotaciones (las que se pueden hacer no pueden pasar a ser parte del texto, serían sólo para uso personal) o modificaciones.	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

	<p>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>	<p>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.</p>
Tamaño recomendado	<p>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.</p>	<p>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.</p>

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 *crúz* aquellos que no pudieron realizar correctamente para consultar con el profesor.

Actividades:

- a- Te proponemos leer el siguiente texto extraído de <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/como-influyen-nuevas-tecnologias-adolescencia/>
- b- Luego, identifica las ideas más importantes del mismo.
- c- Elige una de las estrategias que te permitan, a tu criterio, organizar esas ideas importantes y aplícala. Justifica tu elección.

¿Cómo influyen las Nuevas Tecnologías en los Adolescentes?

por Aesthesis Psicólogos Madrid | 14 Abr 2020 | Psicología de la Salud

Actualmente, las nuevas tecnologías están cada vez más presentes en nuestra vida cotidiana, y especialmente en el día a día de los más jóvenes... ¿Cómo influyen las nuevas tecnologías realmente sobre la vida de los adolescentes?



Las TICS (Tecnologías de la Información y de la Comunicación) son todas aquellas herramientas y programas que tratan, administran, transmiten y comparten la información mediante soportes tecnológicos. Abarcan desde las tecnologías clásicas como la radio y la televisión hasta las nuevas tecnologías centradas fundamentalmente en internet. Dentro de estas últimas pueden incluirse una amplia variedad, las más usadas entre los jóvenes son el ordenador, el teléfono móvil, la tablet, la consola de juegos y la televisión, con todo el entramado de opciones que ofrece internet, con especial foco en todo el mundo de las redes sociales online. Todas estas nuevas tecnologías tienen efectos positivos sobre los adolescentes, pero hay que tener presente que también pueden suponer grandes riesgos para su salud.

Ventajas del uso de las Nuevas Tecnologías en los Adolescentes

Las nuevas tecnologías, especialmente internet, han revolucionado el mundo de la información, y los adolescentes han sabido cómo aprovechar todos sus beneficios. Algunas de las ventajas de las nuevas tecnologías para los jóvenes son:

- Mejoran la comunicación. Gracias a las nuevas tecnologías es posible la comunicación entre personas desde cualquier parte del mundo, en cualquier momento y de manera continua y permanente. Es decir, se han reducido, casi eliminado, las barreras geográficas en la comunicación.
- Facilitan el proceso de socialización. Los adolescentes hacen un gran uso de las redes sociales como Instagram y Facebook, y de las aplicaciones para conversar como los chats de WhatsApp, Messenger... A través de estas nuevas tecnologías, los jóvenes se sienten integrados en un grupo social con el que puede compartir sus aficiones e incluso sus inquietudes. Además, el posible anonimato y la ausencia de contacto visual hace que se expresen y hablen de temas que en una conversación «cara a cara» les resultaría tremendamente complejo.
- Fácil acceso a la información. Las nuevas tecnologías han posibilitado el acceso a todo tipo de contenido informativo de una forma mucho más sencilla y rápida, sin necesidad de desplazamiento y obteniendo cualquier información en el momento. Además, sirven de ayuda para la solución de problemas cotidianos relacionados con la convivencia, las vivencias del día a día, etc., y también para obtener información para sus estudios.
- Nuevas formas de aprendizaje. Las nuevas tecnologías facilitan a los jóvenes el acceso a la formación a través de cursos, talleres, conferencias, *webinars* (clases y seminarios transmitidos online en directo en los que se puede participar) de manera online sin la obligación de asistir presencialmente a ellos. Es un tipo de formación que puede enriquecer enormemente el conocimiento y potencian el desarrollo de habilidades mentales.
- Ocio y entretenimiento. Las nuevas tecnologías posibilitan el acceso a múltiples recursos de ocio y entretenimiento como blogs, periódicos o revistas online, juegos, películas, series, música, conciertos en directo, etc. Nuevas formas de ocio que también potencian múltiples habilidades psicosociales.

Inconvenientes del uso de las Nuevas Tecnologías en los Adolescentes

Los adolescentes son un grupo de población especialmente vulnerable en poder desarrollar conductas de riesgo relacionadas con internet y las nuevas tecnologías, al estar en una edad que se caracteriza por tener dificultades para medir los riesgos, la falsa sensación de invulnerabilidad, la necesidad de socializar y también la necesidad de intimidad.

Los problemas asociados a las nuevas tecnologías que con más frecuencia afectan a los jóvenes están relacionados con uso desmedido de éstas y con problemas de seguridad personal, ello eclipsa las múltiples ventajas señaladas de las nuevas tecnologías y las convierte en herramientas que pueden provocar graves daños en los adolescentes. Nombramos a continuación los problemas más frecuentes.

- Interferencia con otras actividades: estudio, ejercicio y deporte, ocio, sociabilidad...
Un uso excesivo de las nuevas tecnologías genera múltiples distracciones que desplazan la atención de las actividades importantes del día a día hacia un uso desmedido de estas tecnologías, en detrimento de otras actividades importantes como estudiar, hacer ejercicio, ocio cultural, incluso sociabilizar más de manera presencial con los amigos. Además, la ausencia de planificación de un horario que ayude a realizar todos los quehaceres necesarios, favorece que las nuevas tecnologías interfiera aún más.

- Falta de privacidad y uso indebido de datos personales. Los adolescentes suelen hacer uso de las nuevas tecnologías sin tomar las necesarias precauciones de seguridad, por lo que jóvenes y niños ponen en riesgo su intimidad, y pueden estar dejando totalmente desprotegida sensible información personal.
- Exceso de información disponible. La numerosa información expuesta a través de las nuevas tecnologías supone un riesgo en cuanto al tiempo invertido en encontrar información concreta, tanto en su localización como en su filtrado, restando tiempo a otras actividades diarias de mayor importancia.
- Información inapropiada. Ese mismo exceso de información facilita que los adolescentes encuentren a través de las nuevas tecnologías información inapropiada, no fiable, no verificada, que pueden influir en la percepción del mundo que les rodea y en su propia conducta. Internet cuenta con múltiples informaciones referentes a la violencia, el racismo, movimientos radicales, violencia de género, homofobia, prácticas sexuales...
- Aislamiento social y retraso en el desarrollo de las habilidades sociales. El uso continuado de las nuevas tecnologías por los adolescentes puede generar aislamiento social al dejar de realizar actividades con los grupos sociales de pertenencia y con ello, pueden verse afectadas las habilidades sociales, imprescindibles para muchos ámbitos.
- Nuevas vías para el acoso. Uno de los mayores problemas que ha provocado internet es generar nuevas vías para el acoso, facilitando el anonimato y los perfiles falsos. En el ámbito online se denomina *ciberbullying* al acoso llevado a cabo utilizando las nuevas tecnologías, se trata de someter a la persona acosada a través de humillaciones y chantajes, así como amenazas, mediante el uso o difusión de información, fotografía o vídeos privados o personales a través de las redes sociales, aplicaciones como Whatsapp, etc. El ciberbullying, o acoso escolar online, es algo que está proliferando entre los jóvenes de manera alarmante. Otra nueva vía muy preocupante de acoso online es el *grooming*, una serie de conductas y acciones deliberadas llevadas a cabo por un adulto con la finalidad de ganarse la amistad de un menor de edad conectando con él emocionalmente e intentando disminuir sus inhibiciones para poder abusar sexualmente de él.
- Favorece el sedentarismo y sobrepeso. En muchas ocasiones las nuevas tecnologías restringen el espacio del juego y las actividades de ocio al uso de los dispositivos electrónicos, sin apenas movilidad, lo que está favoreciendo el sedentarismo, y con ello el sobrepeso en los adolescentes.
- Dificultades para conciliar el sueño. Existe una relación directa entre la calidad e higiene del sueño y el mal uso de las nuevas tecnologías. Se ha establecido recientemente el término *Vamping* para definir el uso de las nuevas tecnologías hasta altas horas de la madrugada antes de dormir, algo también en aumento en la población más joven. La explicación científica que subyace a este fenómeno es que en la retina de nuestros ojos existen células que reciben luz brillante durante el día y envían mensajes al cerebro indicando que es momento de estar despierto. El cerebro frena así la liberación de la hormona del sueño hasta que llega la noche, cuando vuelve a generarla nuevamente. Pero si los ojos reciben luz directa durante la noche, como la que emiten los aparatos electrónicos, el cerebro no logrará percibir la diferencia entre día y noche, pudiendo causar esto trastornos del sueño como insomnio o pesadillas.
- Adicción a las nuevas tecnologías. Algunos adolescentes usan las nuevas tecnologías durante un largo período de tiempo ya no sólo por la búsqueda de gratificación, al considerar el uso de las nuevas tecnologías una actividad placentera, sino también para reducir el nivel de ansiedad que les produce el hecho de no utilizarlas. Es decir, han llegado al punto en el que se han vuelto adictos a las nuevas tecnologías, y si no las usan, padecen gran ansiedad.

¿Cómo pueden ayudar los padres en la gestión de las Nuevas Tecnologías de los Adolescentes?

Los padres ocupan un papel clave en la prevención de los problemas relacionados con las tecnologías de la información y la comunicación (TICS), dado que la prevención es en esencia un proceso educativo en el que los padres y otros agentes sociales como los profesores, otros familiares, etc., facilitan a los adolescentes conocimientos, destrezas y habilidades que les ayudarán a enfrentarse con mayor o menor éxito a los retos y dificultades de la vida cotidiana.

Es importante, ya no sólo para las conductas adictivas relacionadas con las nuevas tecnologías, sino para cualquier comportamiento que se considere desajustado, que los padres sean capaces de desarrollar con sus hijos un modelo educativo de apoyo basado en el establecimiento de normas que regulen la convivencia familiar, de tal modo que las responsabilidades y los roles entre padres e hijos queden claros, y se favorezca una relación basada en la comunicación y en el diálogo.

En el ámbito concreto de las nuevas tecnologías y en el uso que hacen de ellas los adolescentes, algunas medidas pueden reducir el riesgo de que los jóvenes desarrollen conductas adictivas en relación con las nuevas tecnologías:

Acordar unas normas mediante el diálogo

Regular espacios y tiempos donde sea posible el uso de las nuevas tecnologías, tratando de llegar a un acuerdo mutuamente beneficioso, negociando con los adolescentes si es necesario, e incluso realizar un contrato en el que consten las normas a cumplir por ambas partes. Pero además, es sumamente importante dialogar con los más jóvenes sobre las ventajas y desventajas de las nuevas tecnologías, acostumbrar a los hijos a que no utilicen el móvil, ordenador, etc., durante los espacios compartidos con la familia, (comidas, cenas...), tratando de transmitir la importancia de destinar ese tiempo a la comunicación. También hay que evitar que se conecten durante la noche para asegurar su descanso y evitar posibles trastornos del sueño ya mencionados.

Conocer los hábitos de uso de internet de nuestros hijos

Debemos mantener una comunicación fluida y diaria con nuestros hijos, preguntarles sobre sus actividades diarias, sus preocupaciones, sus relaciones sociales, sus hábitos, etc. Y debemos supervisar su actividad en internet, hablar con ellos sobre lo que hacen cuando utilizan las nuevas tecnologías, preguntarles a qué redes sociales pertenecen, para qué las utilizan, qué buscan en internet, quiénes son sus amigos, etc.

Destacar la importancia de realizar otras actividades

Enseñarles a planificar el tiempo de tal manera que no lo dediquen única y exclusivamente al empleo de las nuevas tecnologías, y aprovechen para realizar otras actividades importantes como estudiar, leer un libro, hacer ejercicio o salir con los amigos.

Bloqueo de páginas web

Los padres o tutores deben aprender a utilizar todos los recursos de control que ofrecen también las nuevas tecnologías, como los múltiples sistemas de protección disponibles para evitar el acceso a páginas no apropiadas para menores.

Ofrecer consejos constructivos

Es imprescindible transmitir a los hijos importantes conocimientos acerca del mundo online para tratar de evitar las consecuencias negativas del uso de las nuevas tecnologías, darles consejos como que no se creen todo lo que aparece en internet, que no respondan a mensajes amenazantes o que les hagan sentir mal, que piensen bien lo que publican en las redes sociales ya que cualquier persona puede acceder a esa información, que no transmitan información personal, que no establezcan contacto con desconocidos online, etc. Siempre tratando de hacerles comprender los peligros a los que se enfrentan, sin imposiciones, sino logrando el entendimiento.

Lo mejor que pueden hacer padres y educadores para ayudar a los adolescentes a utilizar correctamente las nuevas tecnologías es estar informado sobre la utilización de internet, sus novedades, y sus amenazas. La página de la [Oficina de Seguridad del Internauta](#) dispone de numerosa información de gran calidad, y además cuenta con una sección especial denominada «[Internet Segura for Kids](#)» con múltiples informaciones y recursos para padres y educadores.

Laura Cruz Navarro y Patricia Durán Sánchez, psicólogas en [Aesthesis Psicólogos Madrid](#)

Referencias

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2015). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos.*
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/guia-internet-padres-educadores.pdf>

Lorenzo, Crespo, G., Aguilar R., Bueno, F.J., Aleixandre R., Valderrama, J.C. (2015). *Los adolescentes y las tecnologías de la información y comunicación (TIC). Guía para padres ayudándoles a evitar riesgos.*

Marcos, M.M. (2013). *La influencia de las TIC en el desarrollo del preadolescente y adolescente: hacia una ciudadanía digital responsable.* Trabajo Fin de Máster. Universidad de Valladolid.
<http://uvadoc.uva.es/handle/10324/3775>

Salmerón, M. A. (2015). Influencias de las TIC en la salud del adolescente. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 3.
http://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/06/adolescere-2015-vol3-n2_18-25_Influencia_de_las_TIC.pdf

¿CÓMO NOS PREPARAMOS PARA LOS EXÁMENES?

Una situación de examen es una instancia más de aprendizaje que deben sortear con la mayor naturalidad posible y confianza.

Es importante que comprendan que la confianza y la seguridad está estrechamente relacionada con la preparación que logren para dicha instancia, mientras más preparados estén más seguros la afrontarán.

La preparación de un examen se inicia al comienzo del cursado de una asignatura. Si han empleado adecuadas técnicas de estudio, han asistido regularmente a las clases, tanto teóricas como prácticas, han aprovechado los horarios de consultas que todas las cátedras ponen a disposición de los estudiantes para que evacuen sus dudas y cuentan con todos los materiales solicitados seguramente van a salir airoso obteniendo excelentes resultados.



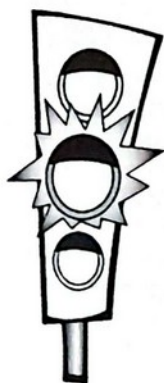
Quando repasen...

- No es necesario, leer todo nuevamente. Deben repasar los esquemas que realizaron cuando estructuran los contenidos de las distintas unidades.
- Reciten, sin la ayuda del apunte o libro, los contenidos a rendir.
- Intenten en el repaso hacer preguntas que pueden salir en el examen de acuerdo a los conceptos claves que apuntaron en las clases.
- Realicen una planificación de las sesiones de repaso de todos los temas del programa en relación al tiempo que disponen.
- Intenten terminar de estudiar los temas del programa, algunos días antes del examen, así tendrán tiempo de efectuar el repaso convenientemente y refrescar la memoria
- Si no pueden, concéntrense en los temas más importantes.



¿QUÉ NOS PUEDEN PREGUNTAR EN UN EXÁMEN?

- Recuperen sus apuntes de clases, allí seguramente habrá pistas acerca de temas claves ircados por el docente.
- Pueden asistir a los horarios de consulta y solicitarles al docente que los oriente acerca cómo es la instancia de examen.
- Consulten a compañeros que ya rindieron la asignatura con éxito acerca de su experiencia cómo fue el examen.
- Pueden asistir a ver un examen y también revisar exámenes anteriores.



¡MÁS CONSEJOS!

- **Duerman suficientemente** antes de asistir al examen, dejen preparado todo lo necesario para el mismo, la noche anterior.
- **Practiquen técnicas de relajación.** El día anterior pueden recrearse, hacer ejercicio o una actividad social moderada, esto los ayudará a reducir sustancialmente la ansiedad.
- **Recuerden no asistir al examen en ayunas.**



SI EL EXAMEN ES ESCRITO...

- Léanlo detenidamente.
- Coloquen su nombre completo y la comisión a la que asisten.
- Interpreten las consignas, presten atención a las instrucciones dadas (tiempo, puntaje de las preguntas, etc.).
- Distribuyan el tiempo del examen por cada pregunta. Si alguna les cuesta, no se detengan en ella continúen con las demás y luego intenten de nuevo.
- Procuren no dejar preguntas en blanco.
- Escriban con letra prolija, sean ordenados y cuiden la ortografía.
- Repasen su examen antes de entregarlo. No se apuren, utilicen el tiempo que disponen.



SI EL EXAMEN ES ORAL...

No tienen que tener miedo a los exámenes orales. Traten de relajarse y no ponerse nerviosos. Si han estudiado, el profesor lo notará y si se confunden, quizá el profesor les hará una pregunta y observación que los hará reaccionar.



- Al ingresar sean correctos y corteses, preséntense con buena presencia (ropa, aseo)
- Practiquen con terceras personas la exposición. Preparen un tema de cada unidad para iniciar su exposición. Para ello pueden comenzar con una pequeña introducción, luego el desarrollo (tengan en cuenta los contenidos claves) y un cierre del mismo
- Si se les asigna un tema y un pequeño tiempo para prepararlo (capilla), organicen un esquema con los conceptos claves para desarrollarlo.
- Escuchen las preguntas del profesor, no se apuren por contestar, piensen la respuesta, no respondan de memoria. A preguntas concretas respuestas concisas.
- Al desarrollar su examen pueden integrar contenidos.
- Traten de ser pausados y claros al exponer.
- Utilicen la terminología apropiada a la asignatura.



ACTIVIDAD

1- Lean las viñetas que siguen y realicen a los jóvenes sugerencias para que puedan ayudarlos.



Lucrecia rinde en 20 días una asignatura cuyo programa tiene 15 unidades. ¿Cómo debería organizarse para poder estudiarla y tener tiempo para repasar?

Sugerencias:

.....

.....



Fabián se presenta a su examen muy nervioso, estuvo estudiando temas que le faltaron hasta último momento.

Sugerencias:

.....

.....



Lucia rinde oral, cuando la profesora le realiza preguntas, ella se apura en contestar recitando de memoria.

Sugerencias:

.....

.....

