



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"JAPÓN"

Guía
Metodológica De
Técnicas de Estudio



Compilado por:
Ing. José Neváres García
Carrera: Parvularia
2019



1. IDENTIFICACIÓN DE

Nombre de la Asignatura: TÉCNICAS DE ESTUDIO	Componentes del Aprendizaje	Autónomo Docente		
Resultado del Aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> Conoce las diferentes técnicas, procedimientos y herramientas de estudios. Aplica estrategias de aprendizaje significativo. Utiliza adecuadamente su inteligencia y memoria en la construcción de conocimientos. Aplica normativa Apa. Competencias: <ul style="list-style-type: none"> Elevar el nivel de aprendizaje a través de la aplicación de técnicas de estudio. Elabora registros de fuentes de información y redacción científica. Aplica estrategias para desarrollar el pensamiento. 				
Docente de Implementación:				
Ing. José Nevárez García	Duración: 30 horas			
Unidades	Competencia	Resultados de Aprendizaje	de Actividades	Tiempo de Ejecución
Introducción: Que son los hábitos de estudios y Técnicas de estudio	Elevar su nivel de aprendizaje a través de la aplicación de las diferentes técnicas de estudio	Conoce las diferentes técnicas, procedimientos y herramientas de estudios.		5 horas



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Aplicación de las técnicas de estudio según su función.	Mejorar hábitos y técnicas de estudio, de la técnica memorística a la sistémica y organizada, y a los procedimientos analítico-críticos e investigativo.	Aplica estrategias de aprendizaje significativo.		5 horas
Destrezas y estrategias para el estudio eficaz.	Comprender el proceso de estudio aplicando técnicas para la comprensión de la información, con actitud positiva al trabajo académico	Utiliza adecuadamente su inteligencia y memoria en la construcción de conocimientos.		5 horas
Normativa APA	Realizar investigaciones utilizando técnicas de estudios.			5 horas



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Estrategias de aprendizaje	Aplicar de manera consiente las operaciones mentales de comprensión, análisis, síntesis, juicio crítico y solución de problemas en el proceso cognitivo.			5 horas
Instrumentos y técnicas de aprendizaje	Utilizar técnicas y procedimientos de identificación y registro de documentos impresos y electrónicos en la composición de trabajos académicos	Aplica normativa Apa.		5 horas



2. CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RELACIONADOS

En este sentido conviene reforzar cierto conocimiento ya aprendidos en los estudiantes como:

- Organizar y planificar el tiempo.
- Saber escoger un ambiente adecuado de estudio.
- Auto motivarse para estudiar y lograr los objetivos propuestos.
- Usar el subrayado, realizar esquemas, sintetizar y aprender a memorizar

3. UNIDADES TEÓRICAS

Objetivos de las Unidades

- Desarrollar un programa de técnicas de estudio integral que permita al alumnado adquirir y desarrollar estrategias de atención, cognitivas y metacognitivas; valores y actitudes; trabajar y reflexionar con los temas transversales.

Metodología

El alumnado es el protagonista y constructor de su aprendizaje. El docente actúa como un guía cuya finalidad es promover el pensamiento divergente y potenciar la comunicación (ejercitando en el diálogo y fomentando la escucha).

Estrategias de Aprendizaje y Técnicas de Estudio

El aprendizaje depende del estudio y no sólo es importante cuánto se estudia, también cómo se estudia. El punto crucial es aprender a aprender, y se aprende gracias a estrategias y técnicas. Enseñamos una técnica cuando queremos que nuestro



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

alumnado conozca y utilice un procedimiento para favorecer la tarea del estudio. Las técnicas incluidas en esta propuesta son: el subrayado, el esquema, el resumen y el mapa conceptual. Y le enseñamos una estrategia cuando queremos favorecer el análisis de las ventajas de un procedimiento sobre otro, en función de la actividad que hay que realizar, o la reflexión sobre cuándo y por qué es útil aquella técnica en cuestión. En cuanto a las estrategias, utilizamos las denominadas semánticas, que inciden en el significado y la funcionalidad de las técnicas de estudio; abordamos también las estrategias estructurales que aluden al reconocimiento y uso de la organización textual durante el proceso de comprensión; y finalmente, las estrategias metacognitivas son empleadas para ayudar al alumnado a planificar su actuación, a controlar el proceso mientras resuelve la tarea o a valorar la manera en que ésta se ha llevado a cabo.

Estrategias de enseñanza

La idea esencial es que la confrontación de puntos de vista moderadamente divergentes trae consigo un conflicto sociocognitivo que moviliza y fuerza las reestructuraciones intelectuales y el progreso intelectual; pero todo ello integrando las tres dimensiones del comportamiento (respuestas cognitivas, afectivas y conductuales), vinculando las habilidades sociales a las emociones. Por ello, recurrimos a la interacción y la discusión grupal porque favorece, por un lado, el desarrollo de la capacidad de leer, el afianzamiento de la comprensión lectora y la discriminación de las ideas más importantes de un texto, propias de la inteligencia lingüística; y por otro lado, fomenta la capacidad de comprender a los demás y de interactuar con ellos, y la capacidad de construir una percepción precisa respecto así mismo y de organización y dirigir su propia acción, aspectos relacionados con la inteligencia emocional.



La dinámica de trabajo

A) Subrayado:

Lectura individual, superficial para captar el sentido global del texto; lluvia de ideas y posterior puesta en común; lectura individual, más lenta y reposada para detectar las ideas importantes; lluvia de ideas acerca de las observaciones personales; destacar las ideas principales utilizando la técnica del subrayado; exposición individual y puesta en común.

B) Esquema:

Subrayado del texto (y todo su proceso previo); exposición individual, organizando las ideas: principales, secundarias, etc.; puesta en común y elaboración del esquema.

C) Resumen:

Subrayado del texto (y todo su proceso previo); exposición individual, organizando las ideas: principales, secundarias, etc.; puesta en común; Expresión escrita de las ideas importantes, de manera breve y precisa.

D) El mapa conceptual:

Subrayado del texto (y todo su proceso previo); Exposición individual, organizando las ideas: principales, secundarias, etc.; puesta en común; Realización del mapa conceptual.

Por último, una vez trabajadas las técnicas de estudio, concluimos con la presentación y desarrollo de un método de estudio: L2SER; tiene las siguientes fases:

Lectura superficial; lectura atenta y reposada; S: subrayado (puede ampliarse a esquema, resumen o mapa conceptual); E: estudio; R: repaso.

Además, para promover una utilización equilibrada de ambos hemisferios: se comienza siempre la clase explicando qué se va a hacer y cómo se relaciona con lo anterior y explicando la materia combinando el lenguaje de los modos de pensamientos de cada hemisferio, siempre que sea posible: hemisferio izquierdo o lógico para conceptos abstractos y el hemisferio derecho u holístico para los ejemplos concretos.



Motivación

El refuerzo positivo y la implicación activa del alumnado permiten captar y mantener el interés en el trabajo escolar. Además, entre otras, se utilizan las siguientes estrategias:

- Presentación de información nueva, sorprendente e incongruente con los conocimientos previos.
- Mostrar la relevancia de la tarea.
- Concienciar al alumnado de que la inteligencia es algo modificable, etc.

Temporalización y Secuenciación

Las actividades se desarrollaron desde el mes de enero hasta marzo en una sesión semanal de 45 minutos. Primero se abordaron los contenidos relativos al estudio y sus condicionantes, para después pasar a las técnicas de estudio, intercalándose una sesión quincenal de relajación (activa y pasiva).

Evaluación

El tipo de evaluación utilizada fue continua y formativa; y la observación sistemática y la revisión de tareas fueron los instrumentos principales de la evaluación.

La autoevaluación desempeñó un papel relevante en el proceso de enseñanza y aprendizaje propiciando que el alumnado pusiera de manifiesto las incidencias, dificultades, logros, sugerencias, etc. al final de cada sesión. Con ello se consiguió que el docente, el material didáctico, la metodología... fueran evaluados diariamente por el alumnado.

A continuación, se exponen algunos de los criterios de evaluación:

- Capta el sentido global de un texto.
- Discrimina las ideas principales de un texto.
- Expresa las ideas principales de manera concisa y con palabras propias.
- Realiza adecuadamente la técnica del subrayado, esquema, etc.
- Respeta el turno de palabra, etc.



PLANIFICACIÓN DE SESIONES:

- 1º) Mi forma de estudiar
- 2º) El método de estudio
- 3º) Donde y como estudiar
- 4º) Mis fallos como estudiante
- 5º) El esfuerzo, la atención y concentración
- 6º) Planificar y organizar el estudio
- 7º) La lectura
- 8º) La lectura
- 9º) El subrayado
- 10º) El esquema
- 11º) Mapas conceptuales
- 12º) El resumen
- 13º) Trabajos monográficos
- 14º) Trabajos en equipo
- 15º) La memoria
- 16º) Actitud ante los exámenes
- 17º) Estrés ante los exámenes y relajación.

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil. Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes os queda la opción de mejorar vuestro rendimiento con normas, trucos, técnicas o recetas de estudio que puedan mejorar claramente los resultados. Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

MENTALÍZATE

Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar". Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra. Pero es evidente que ante la situación social la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave. La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental.

El estudio diario, sienta decirlo, es casi obligatorio. No consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en qué campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionarnos un horario de "trabajo" diario. Sí, digo bien, "trabajo" ya que debemos concienciarnos que el estudio, hasta llegar al período laboral social, es nuestro verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar, como algo inherente a nosotros mismos que va a facilitar, con toda seguridad, nuestra posterior vida laboral. Estudiamos para nosotros, para nuestro porvenir (métecelo en la cabeza), no para nuestros padres.

Organízate antes de empezar

La organización es uno de los elementos fundamentales a la hora de empezar a estudiar o a la hora de comenzar a preparar un examen, una oposición, una prueba, etc.

Es fundamental que en esa organización tengas en cuenta todo lo que haces a lo largo del día, y que confecciones un horario realista y que puedas cumplir. Reserva tiempo para el descanso y el ocio y no te olvides de contabilizar los períodos de transporte, comer y cenar, salir con los amigos, etc. Ese horario debe ser como tu agenda de trabajo diario.

Confecciónalo el domingo a la noche para el resto de la semana y si es necesario varíalo a lo largo de los días. Ten en cuenta que deberías estudiar todos los días, o por lo menos mirar los temas del día siguiente. Convierte tu horario en algo que



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

debes cumplir por rutina y verás cómo al cabo del tiempo verás que tienes más tiempo para todo, pero bien organizado.

Estudiar es un intento sistemático de comprender, asimilar, fijar y recordar los contenidos objeto del aprendizaje, valiéndose de unas técnicas adecuadas. Exige una actitud de la mente y de la voluntad decidida de aprender. Estudiar es un oficio y un arte, es una actividad habitual mediante la cual el estudiante realiza el aprendizaje y saber estudiar es imprescindible para ganar la batalla al fracaso escolar.

Lo primero para saber estudiar es conocernos a nosotros mismos, cuanto mejor nos conozcamos, en mejores condiciones estaremos de obtener buenos resultados y de mejorar aquellos aspectos en los que fallamos. Se trata en esta sesión de saber cómo estudian nuestros alumnos para, posteriormente, llegar a compromisos de mejora.

UNIDAD 1: “MI FORMA DE ESTUDIAR”

Objetivos:

- Conseguir que los alumnos comprendan la importancia de estudiar de forma estructurada y planificada.
- Hacer que el alumno analice su forma de estudiar y saque conclusiones.
- Adquirir compromisos serios para mejorar los propios hábitos de estudio.

Esquema-guía para el desarrollo de la sesión:

- Explicar la sesión a los alumnos/as:

Hacer ver a los alumnos la importancia que tiene el tener una buena planificación en los estudios, así como el estudiar de forma estructurada.

Es importante que los alumnos comprenden que el estudiar bien es una ayuda para ellos mismos ya que conseguirán mejores resultados en sus estudios.

- Organizar el desarrollo de la sesión:

En la clase se irá leyendo la información que se adjunta. Cuando se lea la lectura titulada “La sorpresa de Andrés” se formarán grupos de 5 o 6 alumnos que debatirán



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

durante 6 minutos sobre la lectura para, posteriormente, realizar un debate y sacar conclusiones de lo aportado por los diferentes grupos.

Posteriormente los alumnos contestarán al cuestionario y sacarán sus propias conclusiones sobre sus propios hábitos de estudio.

A partir de las conclusiones extraídas cada alumno debe proponer se su propio plan para mejorar su forma de estudiar.

Por último es importante hacerles ver a los alumnos que los “items” del cuestionario constituyen un listado de actuaciones para estudiar de la mejor forma posible y, sería conveniente, que deben volver a leerlos cada cierto tiempo para ver si están siguiendo las estrategias que en ellos se proponen.

MI FORMA DE ESTUDIAR

Cualquier trabajador en su quehacer diario pone en juego una serie de destrezas y técnicas que le facilitan la consecución de sus objetivos y mejoran sus resultados. Tú eres un trabajador con una meta: **aprender**. Para ello asistes a clase, atiendes a los profesores, realizas ejercicios y estudias. Tan importante es el estudio en el proceso de aprendizaje escolar que a ti se te llama estudiante.

Como cualquier trabajador, es necesario que conozcas y domines las destrezas propias de tu profesión de estudiante, las llamadas técnicas de estudio, que facilitarán tu labor economizando esfuerzo, tiempo y mejorando, en definitiva, tu rendimiento.

Trabajando este tema puedes conseguir:

- Informarte sobre la utilidad de las técnicas y hábito de estudio.
- Conocer tu forma o método de estudiar.
- Proponerte mejorar los aspectos menos adecuados de tú método de estudio.

Antes de continuar, lee con atención lo que le ocurrió a un compañero:



LA SORPRESA DE ANDRÉS

Andrés es un alumno de 4º de Secundaria. Hasta ahora su rendimiento ha sido normal, sin sobresalientes aunque sin suspensos. Sin embargo, en la primera evaluación de este curso ha sacado cinco insuficientes y la verdad es que no se lo esperaba.

En casa estudia cuando le apetece o cuando se lo manda el profesor, no tiene horario fijo; unos días se engancha a la T.V. y otras se queda estudiando hasta las tantas de la noche, sobre todo cuando tiene un examen o cuando hay que entregar un trabajo al día siguiente.

No tiene un lugar concreto para estudiar. Unas veces estudia en el salón con la T.V. encendida, otro tumbado en la cama y hay días que estudia en su habitación, la cual parece un bazar; hay de todo: desde el monopatín hasta las raquetas y el ordenador para jugar a los marcianitos.

En clase ha elegido la última fila para así poder hacer lo que quiera sin que se enteren los profesores o las profesoras. Cuando le anuncian un control, fotocopia los apuntes de los compañeros y así va “tirando”.

Se queja de que el estudio no le cunde: dedica mucho tiempo a los temas y no acaba de aprenderlos bien. Piensa que subrayar, hacer esquemas o resúmenes es más trabajoso y prefiere estudiar simplemente leyendo varias veces el tema de corrido para aprenderlo todo de memoria.

Andrés no quiere que en la segunda evaluación se repitan los cinco suspensos.

TRABAJO EN GRUPO

Reuniros en grupos de 5 o 6 alumnos. Cada grupo dispone de 6 minutos para discutir sobre el tema y elegirá un portavoz. Finalmente, cada portavoz expondrá ante el resto de la clase las conclusiones sobre lo que el grupo opina de la forma de estudiar de Andrés.

Anota aquí las conclusiones que se saquen:

¿CÓMO ES TU FORMA DE ESTUDIAR?

Si quieres saber cómo es tu forma de estudiar, te puede ayudar el rellenar el siguiente cuestionario.



UNIDAD 2: EL MÉTODO DE ESTUDIO

El método de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un estudio eficaz, a no ser que busquemos un buen método que nos facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica.

Es fundamental el **Orden**. Es vital adquirir unos conocimientos, de manera firme, sistemática y lógica, ya que la desorganización de los contenidos impide su fácil asimilación y se olvidan con facilidad.

Recomendaciones para diseñar un buen método de estudio.

1. Organización del material de trabajo. “Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa”
2. Distribuir el tiempo de forma flexible, adaptada a cambios y a circunstancias.
3. Tener en cuenta las dificultades concretas de cada materia.
4. Averiguar el ritmo personal de trabajo
5. Ser realista y valorar la capacidad de comprensión, memorización, ...
6. Comenzar por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final.
7. Memorizar datos, entenderlos y fijarlos.
8. No estudiar materias que puedan interferirse: Ej, vocabulario de inglés con el de alemán.

El método que aquí os propongo consta de siete fases que a lo largo de las distintas sesiones iremos analizando y practicando:

1. Prelectura
2. Notas al margen
3. Lectura comprensiva



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

4. Subrayado
5. Esquema
6. Resumen
7. Memorización

Prelectura:

La prelectura es ese primer vistazo que se le da a un tema para saber de qué va y sacar así una idea general del mismo. Idea que frecuentemente viene expresada en el título.

Conviene hacerla el día anterior a la explicación del profesor pues así nos servirá para comprenderlo mejor y aumentará nuestra atención e interés en clase.

Lectura comprensiva:

Consiste en leer detenidamente el tema entero. Las palabras o conceptos que se desconozcan se buscarán en el diccionario o en la enciclopedia.

Las notas al margen:

Son las palabras que escribimos al lado izquierdo del texto y que expresan las ideas principales del mismo. A veces vienen explícitas otras tendremos que inventarlas.

El subrayado:

Consiste en poner una raya debajo de las palabras que consideramos más importantes de un tema.

El esquema:

Trata de expresar gráficamente y debidamente jerarquizadas las diferentes ideas de un tema. Es la estructura del mismo. Existen diferentes tipos de esquemas.

Resumen:



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Es extraer de un texto todo aquello que nos interesa saber y queremos aprender. Se escribe lo subrayado añadiendo las palabras que faltan para que el texto escrito tenga sentido.

Memorizar:

Es grabar en la memoria los conocimientos que queremos poseer para después poder recordarlos.

“EL MÉTODO DE ESTUDIO”

OBJETIVOS.

1. Que cada alumno reflexione sobre su forma de estudiar.
2. Dar a conocer un método de estudio y aplicarlo a distintas materias y asignaturas.

ESQUEMA-GUÍA PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN.

Hay que enlazar esta sesión con lo trabajado en la sesión 4 (I) “Mi forma de estudiar” Se comenzará pues por preguntar a algunos alumnos qué conclusiones sacaron del cuestionarios que se les presentó con preguntas del tipo ¿Quién planifica su estudio?, ¿Quién utiliza técnicas de subrayado, esquema, resúmenes?, ¿Quién estudia con antelación los exámenes?.....

Una vez escuchados a algunos alumnos se vuelve a pasar el cuestionario adjunto. Este cuestionario es mucho más concreto y simple que el anterior.

Por último se reparte la fotocopia donde aparece el método de estudio EPLERR y se va aclarando, por parte del tutor/a, cada una de las siglas o apartados que lo componen.

Variante: Si consideramos que esta sesión nos llevaría mucho tiempo podríamos obviar el cuestionario ya que lo que hace es resumir aspectos que se debieron tratar en la sesión anterior y pasar a analizar directamente el método de estudio EPLERR.



Documentos:

- Cuestionario sobre método de estudio.

ANÁLISIS DE TU MÉTODO DE ESTUDIO.

REFLEXIONA SOBRE TU FORMA DE ESTUDIAR.

Plantéate y responde a estas cuestiones:

1. ¿Por dónde empiezas?
2. ¿Qué pasos das?
3. ¿Empleas algún método concreto para estudiar?
4. Indica los pasos que sigues para estudiar.

1º.

2º.

3º.

4º.

5º.

6º.

7º.

5. ¿Cuál sería el método ideal desde tu punto de vista? Describe las características y beneficios esperados.

MÉTODO DE ESTUDIO *EPLERR*

Un método se descompone en pequeñas secuencias y etapas, que una vez adaptadas a las características de cada sujeto formarán parte de él. Existen muchos y variados métodos pero casi todos tienen puntos comunes: se empieza por la organización y planificación del estudio (aspecto básico e importante), se sigue con una lectura eficaz y todo lo que conlleva; se continúa con el subrayado, esquema y resumen y se termina



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

con el aprendizaje, memorización y repaso de lo aprendido. Si seguimos todos estos pasos ya tenemos un método de estudio.

Veamos el **Método EPLERR**.

Examina

Pregunta

Lee

Esquematiza

Recita

Revisa

1º EXAMINA todo el tema rápidamente para saber de qué va y cómo está organizado: título, contenido, apartados, subapartados, etc. Mira también los gráficos, fotografías, mapas, diagramas, etc y resúmenes que suelen aparecer al final del texto. Busca en el diccionario el vocabulario que desconozcas para su mejor comprensión.

2º PREGUNTA mientras lees. ¿A dónde me lleva este tema?. ¿Cómo lo relaciono con lo que se? ¿Qué es lo más importante?, etc.

3º LEE cada apartado de forma más profunda y sistemática. Concéntrate en los puntos principales. Subraya lo más importante conforme lees y entiendes cada apartado. Subraya las ideas principales con colores.

4º ESQUEMATIZA lo subrayado. Haz una representación gráfica y simbólica de la lección, pues permite tener una idea general de muchos contenidos y ayuda a repasar sin tener que volver a leer todo el texto.

5º RESUME o recita mentalmente o en voz alta el esquema ya que facilita la retroalimentación. Es decir, te dices a tí mismo los contenidos que en lenguaje normal diario no usas. Conviene que alguna vez expongas por escrito lo que sabes: te ayudará a saber cómo trabajas en un examen.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

6º REPASA o revisa periódicamente los esquemas, notas, mapas conceptuales. Es más efectivo repasar pocas veces pero espaciadas que muchas pero seguidas. En cada repaso vuelve al tema original cuando una idea no quede suficientemente clara o comprendida.

Estos seis pasos que forman este método de estudio tienen la ventaja de que te obligan a estudiar activamente, a no convertir el trabajo en meras lecturas que se suceden unas tras otras.

DONDE ESTUDIAR Y COMO ESTUDIAR

- En una habitación que dispongas para ello, si puede ser de tu uso exclusivo, sin malos olores, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.).
- Ten una mesa de trabajo amplia, en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc.
- La luz que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha).
- Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con tu altura, ser cómodas pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.
- Debes cuidar mucho la postura. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.

- Es muy importante estar decidido a la hora de ponerse a estudiar, no titubees e intenta mentalizarte de que ese es el trabajo que tienes que hacer y es mejor hacerlo con alegría y distensión que enfadados y sin ganas.
- Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una reflexión sobre todo lo que vas a necesitar y lo coloques o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc).
- También es muy importante que sepas que es lo que vas a hacer cada día y tenerlo todo planificado (pero con flexibilidad). Por eso es muy conveniente que hagas un horario de estudio diario pero que tiene que ser realista, teniendo en cuenta tus capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no solo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de ocio y descanso. Recuerda que cada hora debes descansar 10 minutos.
- A la hora de hacer tu horario piensa cual es el mejor momento para estudiar, según tus condiciones, y siempre empieza por las asignaturas más fáciles para pasar posteriormente a las más difíciles y terminar con otras también fáciles.
- Las horas de ocio también son importantes, no te olvides de ellas.
- Debes dormir una media de 8 a 10 horas, es fundamental para luego rendir bien.



FACTORES O CAUSAS QUE INTERVIENEN EN EL ESTUDIO.

FACTORES	¿CÓMO ES?	¿CÓMO MEJORARLO?
Lugar de estudio.		
Mesa y silla.		
Estante.		
Iluminación.		
Temperatura.		
Ruido y Música.		
Ventilación.		
Distancia de los ojos al leer.		
Postura Corporal.		
Alimentación.		
Hora de estudio.		
Materiales necesarios.		

UNIDAD 3: MIS FALLOS COMO ESTUDIANTE.

OBJETIVOS

- Concienciar al alumno de aquellos fallos que pueden limitar sus logros escolares.
- Promover el descubrimiento de los fallos propios en el desarrollo del trabajo intelectual.
- Favorecer el conocimiento del tutor de los fallos de su grupo – clase.



ESQUEMA-GUÍA PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN.

- El tutor puede comenzar la sesión repartiendo las fotocopias del documento de apoyo que se adjunta. Si lo prefiere podrá comentar las conclusiones de ese documento a sus alumnos sin necesidad de fotocopiarlos.
- Hará una breve síntesis y deberá insistir especialmente en las conclusiones que aparecen al final del documento sobre los aspectos fundamentales que pueden incidir en el bajo rendimiento de los alumnos/as.
- Posteriormente pedirá a los alumnos que contesten, de forma individual, al cuestionario adjunto.
- Terminado el cuestionario, el tutor dará las indicaciones para su corrección y pedirá que cada alumno autoevalúe su propio cuestionario y extraigan conclusiones.
- El tutor debe recoger los cuestionarios y analizarlos detenidamente. A los alumnos se les explicará que el cuestionario les será devuelto en la siguiente sesión de tutoría.

MATERIAL QUE SE ADJUNTA.

- Documento informativo para distribuir a los alumnos o para ser comentado por el tutor/a
- Cuestionario “Mis fallos de estudiante” para distribuir entre los alumnos.

DÓNDE ESTÁN LOS FALLOS DE LOS ESTUDIANTES

Desde hace varias décadas muchos autores vienen demostrando que en el rendimiento escolar de un alumno influye un amplio número de factores de distinto tipo.

Esos factores podemos agruparlos en los siguientes grupos:

FACTORES INTELECTUALES

En este grupo se incluyen las capacidades y las aptitudes, la inteligencia en general. Es evidente que, en igualdad de condiciones, rinde más y mejor un sujeto bien dotado intelectualmente que un sujeto limitado que no ha llegado a conseguir un adecuado nivel de desarrollo intelectual.



FACTORES PSÍQUICOS

Además de los factores de tipo intelectual, hay otros de tipo psicológico, que también tienen una decisiva incidencia en el rendimiento, como son: la personalidad, la motivación, el autoconcepto, la capacidad de adaptación, etc. Es un dato evidente que los fracasos escolares se dan con mayor frecuencia en alumnos que viven problemas emocionales o afectivos, que tienen poca estabilidad emocional o que presentan fuertes tensiones internas, debido a causas o circunstancias personales o ambientales.

FACTORES DE TIPO SOCIO – AMBIENTAL

Es muy importante tener en cuenta la influencia negativa que puede ejercer al ambiente que rodea al alumno: familia, barrio, amigos, etc. Es evidente que el fracaso escolar es mayor entre los individuos que pertenecen a grupos sociales con menor nivel económico y cultural.

FACTORES PEDAGÓGICOS

Dentro de los factores pedagógicos incluimos todos aquellos que hacen referencia al dominio de aprendizajes básicos: comprensión lectora, velocidad lectora, riqueza de vocabulario, automatismos del cálculo, metodología de estudio, etc.

CONCLUSIONES

Si queremos encontrar donde están las causas que motivan el fracaso escolar podemos resumirlas en:

- Dificultades de comprensión para captar las explicaciones de los profesores o para comprender los textos; dificultades para expresar lo que se quiere decir, tanto de forma oral como escrita.
- No saber utilizar un método adecuado que favorezca la comprensión (ejemplo: memorizar sin comprender, no valerse de esquemas o resúmenes, no ordenar adecuadamente las ideas, etc.).
- Quedarse con dudas por no atreverse a preguntarlas a los profesores o a los compañeros, por no consultar enciclopedias, etc.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- No hacer aplicaciones prácticas o ejercicios que obliguen a aplicar los que se sabe a situaciones reales.
- No memorizar suficientemente, aprendiendo los conceptos “cogidos con alfileres” o no profundizando lo suficiente en ellos.
- Presentar los trabajos poco ordenados, confusos, mal estructurados, sin claridad ni corrección,
- Dificultades para concentrarse y dominar la atención tanto en el estudio personal, como en las explicaciones de los profesores.
- Manifestar actitudes negativas y de rechazo hacia el centro, los profesores, las tareas escolares, etc.

Además de los aspectos señalados existen otros más profundos que afectan muy negativamente al aprendizaje:

- La capacidad intelectual y las aptitudes para las distintas áreas de aprendizaje: lengua, matemáticas,
- El modo de ser, carácter y personalidad... Indudablemente el fracaso escolar afecta más a alumnos problemáticos, nerviosos, inseguros, inestables,
- La vida familiar y pautas educativas que han propiciado procesos de infantilismo, sobre protección, falta de control y exigencia, problemas de relación entre padres e hijos, etc.
- Un ambiente social (pandillas, grupos de diversión,) que vayan en contra de los intereses formativos y académicos de los alumnos.
- Finalmente, también tienen una influencia decisiva las actitudes y opiniones del colegio para con el alumno durante su trayectoria pasada y presente. Los alumnos despreciados, ignorados, castigados o faltos de una adecuada relación con los profesores y los compañeros, rinden menos y son más propicios al bajo rendimiento.

CUESTIONARIO: “MIS FALLOS DE ESTUDIANTE”

Lo más importante es contestes con sinceridad. Nadie va a leer tus respuestas si tú no lo permites.

Debes contestar a cada afirmación poniendo una cruz (X) en la casilla correspondiente (SI, NO ¿?), según que te identifiques o no con ellas.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUÍA DE APRENDIZAJE

APTITUDES INTELECTUALES Y CARÁCTER.	SI	¿?	NO
1.- Creo que mi capacidad intelectual es insuficiente para los estudios que estoy realizando.			
2.- Cuento con muchas lagunas de cursos pasados y me falta base.			
3.- Mi capacidad para algunas áreas es escasa.			
4.- Estimo que mi personalidad es un tanto inmadura.			
5.- Soy muy introvertido.			
6.- Soy vago e inactivo por naturaleza.			
7.- Me considero raro en algunos aspectos.			
8.- Soy muy nervioso.			
9.- Soy muy inseguro.			
10.- Acuso una gran inestabilidad emocional.			

	SI	¿?	NO
TOTALES			

MI VIDA FAMILIAR	SI	¿?	NO
1.- He sido, o soy, muy mimado.			
2.- He sido muy consentido: he hecho siempre lo que he querido.			
3.- Me han controlado y exigido poco.			
4.- Me ha faltado diálogo y comprensión.			
5.- Se han preocupado poco de mí.			
6.- En mi familia nos llevamos mal.			
7.- Mi familia se interesa y le importan mis problemas.			
8.- He tenido excesivas facilidades en mi vida.			

	SI	¿?	NO
TOTALES			

EN EL COLEGIO	SI	¿?	NO
1.- He sido poco considerado y apreciado.			
2.- Los profesores tienen una idea negativa de mí.			
3.- He pasado sin pena ni gloria por mi timidez o complejos de distinto tipo.			
4.- Se me ha castigado injustamente.			
5.- Me han calificado mal dándome menos de los que merezco.			
6.- Me resulta difícil dialogar y comunicarme con mis profesores.			
7.- Mis profesores y el colegio rara vez me han echado una mano de una forma concreta y personal.			



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
 GUIA DE APRENDIZAJE

8.- Gozo de pocas simpatías entre mis compañeros.			
9.- Mis compañeros me ayudan poco.			
10.- Tengo pocos amigos.			
11.- Me siento aislado o marginado por mis compañeros.			
12.- Destaco poco, como persona y como estudiante.			

	SI	¿?	NO
TOTALES			

MI AMBIENTE O ENTORNO.	SI	¿?	NO
1.- Me ofrece pocas posibilidades para sentirme feliz.			
2.- Mi “ambiente” extrafamiliar me perjudica.			
3.- Mis diversiones me impiden dedicarme al estudio.			
4.- Mis aficiones y evasiones juveniles son negativas.			
5.- En mi “panda” hay poco ambiente de estudio.			

	SI	¿?	NO
TOTALES			

MI SALUD	SI	¿?	NO
1.- Tengo enfermedades frecuentes.			
2.- Con frecuencia me duele la cabeza.			
3.- Con frecuencia me mareo.			
4.- Tengo poco apetito.			
5.- Duermo mal.			
6.- Me canso demasiado.			
7.- Mi estado psíquico es muy vulnerable.			
8.- Cuando estudio me duele la vista.			
9.- Cuando tengo evaluaciones me duele el cuello.			
10.- Hago mal las digestiones.			

CORRECCIONES: En las columnas de debajo (en “totales”), cuenta el número de SIES/INTERROGACIONES/NOES anotándolos en el sitio correspondiente. Examina atentamente en qué campos los “SI” son más que los “NO” para saber dónde pueden estar localizados tus fallos: en tus aptitudes intelectuales, en tu vida familiar, en el colegio, en tu ambiente o en tu salud.

INTERPRETACIÓN: Si en cada uno de los campos el número de “SI” es mayor que el de las “INTERROGACIONES” y los “NO”, es claro que existe un problema que debes intentar conocer con mayor profundidad. Si el número de los “SI”, las “INTERROGACIONES” y los “NO” es, mas o menos, igual existe un cierto problema que también debes intentar conocer. Finalmente, si prevalece el número de “NO”, no parece que tengas un problema que esté limitando tu actual rendimiento. En el caso de que el problema exista debes acudir al Orientador, o al tutor, para estudiarlo en mayor profundidad e intentar adoptar la solución que parezca más indicada para ti. Es importante que: **NO DEJES QUE EL TIEMPO CORRA. ¡AFRÓNTALO YA!.**



UNIDAD 4: VALORES PERSONALES: EL ESFUERZO

“LAS RANAS”

OBJETIVOS:

- Valorar el propio esfuerzo y la constancia
- Procurar ser optimista
- Descubrir que lamentarse no nos ayuda y que luchar nos es gratificante.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS:

Una vez leído el texto, se puede hacer una reflexión sobre las actitudes tan opuestas de ambas ranas.

Podemos comentar las consecuencias personales de nuestras formas de actuar. ¿Cómo reaccionamos ante los escollos o situaciones difíciles? ¿Qué experimentamos?

LAS RANAS

Hubo un tiempo, miles de años ha, en que los animales y las bestias hablaban, aconteció pues que dos ranas tuvieron la mala fortuna de caer cada una en una charca de leche. Una comenzó a lamentarse de su mala suerte y a pedir auxilio; viendo que nadie la ayudaba empezó a croar y a protestar y murió al poco tiempo con todos sus lamentos.

La otra pedía socorro mientras intentaba nadar, al ver que nadie acudía en su auxilio, en lugar de seguir lamentándose empezó a nadar y a mover sus patas con tanta furia y tesón, con tal ahínco y constancia que la leche se convirtió en mantequilla y solidificada la leche pudo salir tranquilamente de ella.



ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN. COMO LOGRARLA.

La atención es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento...) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.

Factores que favorecen la atención-concentración

- **Interés** y voluntad a la hora de estudiar
- **Planifica** el estudio de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
- **Transcurridas dos horas** de estudio **descansa** brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
- **Cambia la materia de estudio:** así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8-10 minutos sin que descienda tu concentración
- **Tomar apuntes:** Si durante las explicaciones del profesor esta atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitarás la atención.



Normativa APA

NORMAS APA 2016 – ¿POR QUÉ UTILIZAR ESTILO APA?

Un estilo sólido y coherente que nos ayuda a escanear rápidamente los artículos de los puntos claves y conclusiones. Fomentan la divulgación completa de la información y nos permiten prescindir de las distracciones de menor importancia.

Cuando usamos un estilo de redacción, se elimina la confusión utilizando una puntuación correcta para una referencia o la forma adecuada para los números en texto. Esos elementos están codificados en las normas que seguimos para una comunicación clara, lo que nos permite centrar nuestra energía intelectual sobre el fondo de nuestra investigación (Prólogo, Manual de Publicación de la Asociación Americana de Psicología, 6ª ed.).

Cuando en las instituciones solicitan realizar un trabajo académico como un ensayo, una tesis, una tesina, un trabajo de grado, etc. y te exigen utilizar las **Normas APA**, tu profesor quizás habrá comentado que son muy fáciles de utilizar, que le dan un orden a tu texto, que facilita la lectura del mismo, que ayuda a no utilizar ideas de otros autores sin darles crédito de su autoría y de esta manera no plagiarlos y una las características más importantes y que tienes que tener en cuenta de las **Normas APA**: piensa que te vale para realizar publicaciones a nivel internacional, es una de las formas más aceptadas.

El manual de publicación de las **Normas APA** tiene varias ediciones, actualmente están en la 6ª edición y son del año 2009; generalmente realizan actualizaciones y las comunican en su página oficial. Quizás hayas estado horas frente a la pantalla de tu computadora tratando de encontrar este manual en PDF, en Word, online o que aparezca de alguna manera para poder comenzar tu escrito y no lo encuentraste. Esto sucede porque el Manual de Publicación de APA **no** es gratuito y no puede publicarse libremente ya que tiene derechos de autor, por lo cual tienes que comprarlo en grandes librerías, en alguna página web de ventas online, en la página oficial de **APA** los puedes conseguir en español y en inglés, también hay una página web que los renta y los



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

vende, aunque solo está en inglés. Generalmente las universidades tienen una guía con pautas que facilitan a sus alumnos, para realizar los trabajos utilizando las **Normas APA**; estas guías tienen breves y básicas explicaciones de su uso como ser: definir el formato, realizar citas con las diversas fuentes (libros, revistas, artículos científicos, etc.), tipos de citas, aprender a realizar la lista de referencias entre otros.

En este post vamos a facilitarte algunas respuestas a las dudas más frecuentes al utilizar las normas APA, como ser el **FORMATO**, **TIPO DE CITAS**, **LISTA DE REFERENCIAS**, **FALTA DE DATOS**, ETC.

NORMAS APA 2016 – FORMATO ESTILO APA

Hoja

- Tamaño: Carta; papel de 21,59cm x 27,94cm (8 ½" x 11")
- Márgenes: 2,54cm (1 pulgada) de cada lado de la hoja.

Texto

- Sangría: de 5 espacios al comienzo de cada párrafo.
- Tipo de letra: Times New Roman 12pto.
- Alineado: Izquierda
- Interlineado: 2
- Numeración de páginas: Desde la portada hasta el comienzo del primer capítulo irá en números romanos y a partir de allí en números arábigos.

NORMAS APA 2016 – CITAS EN ESTILO APA

Hay dos tipos:

La **cita textual**, que como la palabra lo dice, copiamos textualmente una idea de otro autor extraída de alguna fuente como ser libro, página web, etc. En este caso la cita se realizaría de esta manera:

Si te basas en el texto:

“Idea de autor escrita textualmente, la colocamos entre comillas y al final incluimos entre paréntesis, los datos que nos solicitan las normas” (Apellido de autor, año de publicación, p. #).



Ejemplo:

“El lenguaje es un método exclusivamente humano, y no instintivo, de comunicar ideas, emociones y deseos por medio de un sistema de símbolos producidos de manera deliberada”. (Sapir, 1966, p. 14)

Si te basas en el autor:

Apellido de autor (año de publicación) una palabra de conexión como por ejemplo, describió, afirmo, etc. que “entre comillas la idea del autor escrita textualmente” (p. #)

Ejemplo:

Sapir (1966) afirma que “el lenguaje es un método exclusivamente humano, y no instintivo, de comunicar ideas, emociones y deseos por medio de un sistema de símbolos producidos de manera deliberada” (p. 14).

Citar en APA con más de 40 palabras

En los ejemplos de las citas a las que anteriormente me he referido son de menos de 40 palabras, pero cuando sobrepasan este número y tu cita tiene **más de 40 palabras** el formato de la cita cambia en algunos aspectos. Este tipo de citas se realizan en un párrafo aparte con una sangría de 5 espacios o de 0,5cm del lado izquierdo en el párrafo completo.

Si te basas en el texto:

Ejemplo:

La educación audiovisual tiene como objetivo desarrollar la comprensión crítica de los medios.

Intenta ampliar el conocimiento de los medios que tienen los niños a través de los trabajos críticos y prácticos. Trata de producir consumidores más competentes que puedan comprender y apreciar el contenido de los medios y los procesos implicados en su producción y recepción. También pretende producir usuarios de los más activos y críticos, que exijan, y tal vez contribuyan a ello, una gama más amplia de productos para los medios (Bazalgette, 1993, p.128).



Si te basas en el autor:

Ejemplo:

La educación audiovisual tiene como objetivo desarrollar la comprensión crítica de los medios. Bazalgette (1993) afirma que:

Intenta ampliar el conocimiento de los medios que tienen los niños a través de los trabajos críticos y prácticos. Trata de producir consumidores más competentes que puedan comprender y apreciar el contenido de los medios y los procesos implicados en su producción y recepción. También pretende producir usuarios de los más activos y críticos, que exijan, y tal vez contribuyan a ello, una gama más amplia de productos para los medios (p.128).

Se realiza de igual manera para las citas parafraseadas sin colocar el número de página como se explicará a continuación:

La **cita parafraseada**: con palabras propias, pondremos en marcha la idea de un autor. El texto debe ser igual de extenso que el original y no debemos agregarle otras ideas.

Si te basas en el texto:

Escribirás la idea parafraseada, sin comillas y al final entre paréntesis incluirás entre paréntesis, los mismos datos que en una cita textual pero sin el número de página. (Apellido de autor, año de publicación).

Ejemplo:

Por lo antes expresado, se confirma que comunicamos ideas, emociones y deseos por medio de un sistema de símbolos producidos de manera deliberada, por medio del lenguaje, que no es un método instintivo sino que es exclusivamente humano (Sapir, 1966).



Si te basas en el autor:

Apellido de autor (año de publicación) y comienzas a escribir la idea del autor parafraseada y al finalizarla solo colocarás un punto.

Ejemplo:

Sapir (1996) afirma que comunicamos ideas, emociones y deseos por medio de un sistema de símbolos producidos de manera deliberada, por medio del lenguaje, que no es un método instintivo sino que es exclusivamente humano.

NORMAS APA 2016 – CITAR CON APA SEGÚN LA CANTIDAD DE AUTORES:

Muchas veces utilizamos textos que están escritos por más de un autor y dependiendo de esto cambia la manera de realizar la cita:

Un solo autor:

Basado en texto: (Apellido autor, año de publicación).

Ejemplo: (Carrilla, 1998).

Basado en autor: Apellido autor (año de publicación).

Ejemplo: Carrilla (1998)

Dos autores:

Basado en texto: (Apellido autor 1 y Apellido de autor 2, año de publicación).

Ejemplo: (Sosa y Carrilla, 1998).

Basado en autor: Apellido autor 1 y Apellido de autor 2 (año de publicación)

Ejemplo: Sosa y Carrilla (1998)

Tres a cinco autores:

En este caso la primera vez que realices la cita escribirás los nombres de todos los autores. En el caso que la cita se repita se escribirás el apellido del primer autor seguido por la sigla “et al.” que significa “y otros”.

Basado en texto: (Apellido autor 1, Apellido autor 2, Apellido de autor 3, año de publicación)

Ejemplo: (Sosa, Giles y Carrilla, 1990).



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Citas subsiguientes: (Apellido autor 1 et al., año de publicación)

Ejemplo: (Sosa et al., 1990).

Basado en autor: Apellido autor 1, Apellido autor 2 y Apellido de autor 3 (año de publicación)

Ejemplo: Sosa, Giles y Carrilla (1990)

Citas subsiguientes: Apellido autor 1 et al. (año de publicación)

Ejemplo: Sosa et al. (1990)

Seis o más autores

Para realizar este tipo de cita siempre colocarás el apellido del primer autor, seguido por “et al.”.

Basado en texto:

(Apellido de autor 1 et al., año de publicación)

Ejemplo: (Sosa et al., 2001).

Basado en autor:

Apellido de autor 1 et al. (año de publicación)

Ejemplo: Irigoyen et al. (2001)

Si tienes autores con el **mismo apellido** escribirás el primer apellido y el segundo apellido si lo tuviera. Pero si solo tiene un apellido escribirás el mismo, seguido por la inicial del nombre y un punto.

Si el autor tiene un **apellido compuesto** deberás escribir el primer apellido o en su caso el más conocido.

Para diferenciar de **obras de un mismo autor con el mismo año de publicación**, colocarás, luego del año de publicación, una letra minúscula comenzando desde la “a” correlativamente: (Giles, 1998a) – (Giles, 1998b), para diferenciar las obras. De igual manera se colocará en la lista de referencias.

Es muy importante saber que cuando utilices ideas de otros autores tienes que citarlos las veces que sean necesarias para no plagiar, no importa que la cita se repita muchas veces, ya que en estilo APA no se utilizan las siglas “op. cit., ibid o ibídem”



NORMAS APA 2016 – ¿CÓMO CITAR EN APA?

Generalmente con la mayoría de las fuentes, la estructura para citar en estilo APA es la siguiente: **(Apellido autor, año de publicación, p. #)**. Recuerda que esta estructura siempre va incluida dentro del texto cuando utilizas ideas de otros autores para darle crédito a los mismos.

NORMAS APA 2016 – LISTA DE REFERENCIAS EN APA

Las normas APA requieren la elaboración de una lista de referencias final, que contengan la información necesaria para poder recuperar las fuentes que has utilizado para elaboración y fundamentación de tu trabajo. Cada cita que hayas colocado entre texto tendrá su correspondiente referencia y cada entrada de la lista de referencias tendrá su cita en el texto. Esta lista tiene como finalidad permitir al autor recuperar y reutilizar las fuentes citadas, por este motivo los datos deberán estar completos.

Los datos para redactar la cita se tomarán del documento original al que se refieren, y se extraerán principalmente de la portada.

Los elementos de una referencia generalmente son: autor, año de publicación, título y datos de la publicación (lugar y editorial).

Los subtítulos se pueden incluir tras el título, separados por dos puntos y espacio

Si tienes que referenciar textos del mismo autor se tienen que leer en orden de publicación: de la más antigua a la más reciente y si tienen la misma fecha de publicación, en orden alfabético según el título de la obra

La lista de referencias debe ir a doble espacio y con sangría en las entradas. Cada entrada de referencia llevará sangría francesa (la primera línea se orienta hacia la izquierda y las líneas siguientes poseen sangría)



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Ejemplo:

Marchesi, A. y Martín, E. (1998). *Calidad en la enseñanza en los tiempos de cambio.*

Madrid, España: Alianza Editorial

Mason, R. y Lind, D. (1998) *Estadística para Administración y Economía: Nueva*

actualización. Monterrey, México: Alfaomega Grupo Editor



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

A. Base de Consulta

TÍTULO	AUTOR	EDICIÓN	AÑO	IDIOMA	EDITORIAL
Cómo estudiar con eficacia	Hernández.		1987	Español	P. E. Española. Madrid
Manual de técnicas de estudio	Alonso Alvares, A. Fernández Moro, M.P.		1991	Español	Editorial Everest
Técnicas de lectura eficaz.	Brunet Gutiérrez y Defalque. Ed. Bruño.		1991	Español	Editorial Bruño
Norma Apa 6ta edision			2016	INGLES	



B. Base práctica con ilustraciones

FACTORES QUE INCIDEN EN LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

- Factores internos

Biológicos Psicológicos

- Alimentación
- Sueño
- Actividad Física
- Ser capaz de estar solo
- Persistencia y tolerancia a frustraciones, sentimiento de autoeficacia
- Motivación por el aprendizaje

- Factores externos

Objetivo: que el hábito se convierta en una rutina

- Lugar
- Tiempo
- Mente



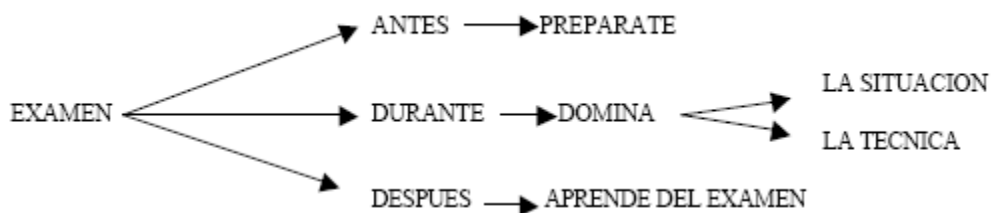
ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

DÍA	Lectura	Ortografía	Inglés	Matemáticas	...
Lunes	½ hora	½ hora	1 hora		
Martes	½ hora			½ hora	
Miércoles	½ hora	½ hora		1 hora	
Jueves	½ hora		½ hora	½ hora	
Viernes		½ hora	½ hora		
Sábado	LIBRE	LIBRE	LIBRE	LIBRE	
Domingo	½ hora	½ hora			





**CONSEJOS PARA PREPARAR EXÁMENES.
ESTRATEGIA GENERAL ANTE LOS EXÁMENES**



HORARIO DE ESTUDIO SEMANAL				Nº horas
LUNES	De ____ a ____	De ____ a ____	De ____ a ____	
MARTES	De ____ a ____	De ____ a ____	De ____ a ____	
MIÉRCOLES	De ____ a ____	De ____ a ____	De ____ a ____	
JUEVES	De ____ a ____	De ____ a ____	De ____ a ____	
VIERNES	De ____ a ____	De ____ a ____	De ____ a ____	
SÁBADO	De ____ a ____	De ____ a ____	De ____ a ____	



4. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 1: Análisis y Planeación

Descripción:

Discusión sobre las lecturas, artículos y videos.

Observación atenta y detallada de las éticas que emiten los niños y las personas que están en su contexto para lograr la respuesta de los demás.

Ambiente(s) requerido:

Aula amplia con buena iluminación.

Material (es) requerido:

Infocus.

Docente:

Con conocimiento de la materia.

5. ACTIVIDADES

- Controles de lectura
- Exposiciones
- Presentación del Trabajo final

Se presenta evidencia física y digital con el fin de evidenciar en el portafolio de cada aprendiz su resultado de aprendizaje. Este será evaluable y socializable

6. EVIDENCIAS Y EVALUACIÓN

Tipo de Evidencia	Descripción (de la evidencia)
De conocimiento:	Ensayo expositivo grupal de lecturas Definición del tema de investigación



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Desempeño:	Trabajo grupal presentación del trabajo sobre estimulación temprana
De Producto:	Trabajo de realizado
Criterios de Evaluación (Mínimo 5 Actividades por asignatura)	<i>VIDEO EN CLASE</i> <ul style="list-style-type: none">• Toma notas según el plan de observación.• Analiza la información obtenida para arribar a conclusiones.• Emite su criterio de manera coherente y fundamentada sobre lo observado.• Establece relaciones y tensiones de lo observado con otros campos del conocimiento y lo contextualiza de acuerdo a su concepción del mundo.
	<i>TRABAJO DE EXPOSICIÓN:</i> Exposición donde se evidencia la articulación de los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje en contenidos, efectos y procesos
	<i>PLATAFORMA DE APRENDIZAJE:</i> Foro en la cual los estudiantes exponen su criterio sobre la mejor técnica de aprendizaje que podrían aplicar y por qué?

Elaborado por: José Nevárez (Docente)	Revisado Por: Mgs. Daniel Shauri (Coordinador)	Reportado Por: (Vicerrector)



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"



www.itsjapon.edu.ec

Calle Mariete de Veintimilla y
Cuarta Transversal
2 356 368