



Un apartado especial para LA LECTURA

- **La lectura comprensiva:**

La lectura comprensiva, es uno de los primeros pasos que se debe dar para luego pasar a la técnica de estudio que deseamos adoptar. ¡Lo más importante es tu actitud!

En palabras de Robsenblatt (1996) se afirma que el lector y el texto establecen una serie de transacciones para llegar a su comprensión.

Después que se lee cualquier tipo de texto, se cree que se ha comprendido porque se tiende a repetir lo que ahí dice. Leer no es decodificar, no es repetir lo que está escrito, sino interpretar y darle un significado al texto a partir de los conocimientos previos. El acto de leer tiene como propósito desarrollar en el individuo la comprensión desde una perspectiva interactiva. Solé (1992) asume la lectura como:

Un proceso mediante el cual se comprende el lenguaje escrito; en esta comprensión intervienen tanto el lector, su forma, sus expectativas y sus conocimientos previos. Para leer necesitamos, simultáneamente manejar con soltura las habilidades de decodificación y aportar al texto nuestros objetivos, ideas y experiencias previas, necesitamos implicarnos en un proceso de predicción e inferencia continua, que se apoya en la información que aporte el texto y en nuestro propio conocimiento (p.18).

¿Qué significa una "Lectura comprensiva"?

- Leer con atención. Separar por párrafos te ayudará. (Un párrafo: Comienza con sangría y termina en un punto aparte).
- Leer muchas veces, acorde con la complejidad del texto.
- Leer con perseverancia ante los obstáculos a la comprensión.
- Leer reflexivamente, es decir, preguntarse siempre por aquello que se está leyendo, intentar relaciones con otras lecturas.
- Leer es buscar ayuda cuando se entiende que los obstáculos no están en el texto ni en la propia capacidad de comprensión sino en la ausencia, o relativa presencia, de saberes previos sobre el tema.
- Leer es compartir con aquellos que me enseñan dudas y temores respecto del aprendizaje y las lecturas para obtener respuestas ante las dificultades.
- Leer es saber que independizarme de quien me enseña para convertirme en un lector autónomo. Lograr eso sólo implica más confianza en mis posibilidades y siempre perseverar en las lecturas, por complejas que parezcan.

Recursos para una buena lectura

Un recurso al cual no le damos el espacio y es imprescindible para la comprensión del texto es el **Diccionario**: Buscar las palabras que desconocen, para luego darle significado en el texto. Después de una primera lectura, se pueden hacer **notas al margen**, precisando allí aspectos que consideramos importantes o que nos llamen la atención por algo. Esas notas podrán ser de gran ayuda a la hora de realizar nuevos esquemas y redes sobre el tema de fondo. Igualmente, esos primeros apuntes podrán ser copiados y

mejorados más tarde para integrarse a otros cuadros, esquemas o textos más extensos que, eventualmente, evitarán volver a lecturas del texto completo.

Para adoptar una técnica de estudio, cualquiera sea la elegida, se debe primero lograr una lectura comprensiva.

Implica:

- **Atención selectiva** (Poner el foco en lo que voy a leer y desplazar otros estímulo) Si no te gusta leer con el “silencio” de fondo, con música o la tele, la misma debe estar con bajo volumen y un canal o música que no transporte la mayor parte de tu atención allí. (Está comprobado científicamente que los intervalos para mantener la atención alerta, para estudiar, son de entre 45 y 60 minutos, hace intervalos en el medio para que lo aprendido vaya a la memoria a largo plazo)
- **Concentración:** Esto implica una organización previa a la lectura, a la hora de leer un texto hacer el ejercicio de organizar tu tiempo para el mismo, no mezcles actividades. Aquí está bueno realizar el ejercicio de **confeccionar un cronograma** con los días y horas que le vas a dedicar al estudio, así también tendrás tiempo para realizar otras actividades que te hagan sentir bien.
- **Uso de diccionario:** Siempre tenerlo a mano, hoy en día lo tenemos en el celular (no hay excusas) descubrir el significado de una palabra desconocida te dará sentido de la misma en el texto, si pasas de largo esto es muy probable que en algún momento la lectura comprensiva no tenga éxito.
- **Conocer al autor:** Siempre es de suma utilidad conocer a quien escribió el texto, porque a la hora de evocar lo expresado su apellido y nombre da un contexto más creíble y científicamente comprobado.
- **Re-leer:** Es importante leer más de una vez cuando el texto no es comprensible, y al hacerlo buscar imágenes o conceptos previos que se asemejen para asociar lo que dice, así podrá ser más fácil para recordarlo.
- **Hacer preguntas nos ayuda:**

Entendamos o no cada frase del texto, debemos pararnos y hacernos una serie de preguntas. Se trata de interactuar con el texto que tenemos delante para poder comprenderlo y aprenderlo. La forma de proceder con cada apartado es la siguiente:

¿Qué significa?

Para contestar a esta pregunta, debemos ir directamente a lo que no entendemos, a las palabras o expresiones que no conozcamos o que nos hagan dudar, y contestarlas.

¿De qué habla?

Periodo histórico, el comportamiento del átomo, la literatura del siglo XIX... Da igual el tema que sea, se trata de saber de qué nos habla en cada punto yendo de lo general a lo concreto. El título tiene una "pista" partir de allí ya te dará una guía a seguir.

¿Con qué está relacionado?

Hay que acostumbrarse a pensar haciendo inferencias. El aprendizaje no es algo lineal y plano, sino que debe beber de muchas fuentes y permitir un conocimiento amplio sobre varias materias que nos permitan establecer relaciones entre fenómenos. No tengamos miedo al pensamiento divergente ni a sacar conclusiones que no son las esperadas.

Estudiar no solo consiste en aprender un temario, sino en aprender a pensar. Y además, cuando vamos sacando conclusiones propias o estableciendo relaciones sobre un texto, sin querer, seguro aprendemos.

¿Qué es lo más importante de este punto?

Una vez que contestemos a eso (por nosotros mismos), estamos listos para tomar el resaltador y subrayar, porque no habrá peligro de que volvamos todo el texto amarillo chillón.

Comentar el texto

Además de las preguntas, debemos comentar lo que vamos leyendo. Como siempre recomendamos, el estudio debe realizarse en voz alta, y más aun la lectura comprensiva, para que nuestra memoria auditiva haga más eficiente el trabajo. Haz comentarios sobre el texto, di a qué te recuerda una frase (aunque sea a una tontería sin relación), critica al escritor por pesado, argumenta por qué tal parte te ha parecido interesante o lo contrario. Se trata de poner a trabajar el cerebro para que la información se quede grabada y podamos recuperarla en el examen.

Pasa al siguiente punto.

Y así sucesivamente... (<https://www.etitulo.com/2018/11/16/tecnicas-de-estudio-la-lectura-comprensiva/>)

Factores que proporcionan una buena lectura:

- Dormir bien
- Nutrirme
- Organizarme
- Buena iluminación.
- Menores estímulos externos posibles.
- Tener los elementos necesarios cerca, que no corte tu momento de lectura para buscar una u otra cosa.



Otros aspectos a tener en Cuenta



Organiza bien tú tiempo y no esperes el último día para estudiar.

Antes del examen¹

- Días antes de tu examen prepara un horario especial enfocado al examen, para que puedas ir completamente preparado a éste, dedicando mayor tiempo que el habitual al estudio personal y al estudio en grupo, tratando de despejar completamente tus dudas y entendiendo todo.
- No te amanezcas antes del examen porque llegarás cansado y perderás facultades a la hora de desarrollarlo, descansa lo suficiente.
- No intentes resolver dudas minutos antes del examen ya que se pueden confundir tus ideas, puedes perder la seguridad de tus conocimientos y ponerte nervioso; más bien llega tranquilo y seguro de tus conocimientos.
- Es cierto que antes de un examen te pondrás nervioso aunque hayas estudiado muy bien; pero, si has estudiado con seriedad, una vez comenzado el examen esos nervios desaparecerán rápidamente.

Actitud en los exámenes	Días antes	Inmediatamente antes
<ul style="list-style-type: none"> • Buen proceso de estudio. • Plantearse objetivos. • Planificación del tiempo (repasos y entrenamiento). • Cuidar la alimentación, el sueño y el descanso. • Autoevaluación continua y refuerzo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar los factores personales. • Centrarse en los repasos y en entrenamiento para los exámenes (comprobar la información dominada y conocer posibles lagunas). • Comprobar los datos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar el equilibrio entre estimulantes y alimentos. • Ir con tiempo suficiente. • Revisar que se lleva lo necesario. • Practicar la respiración profunda. • Anticipar consecuencias

¹

- ¿Cómo Estudio Matemáticas? Por Enrique R. Li Loo Kung,
 Solé Gallart, Isabel (1992). Estrategias de lectura. Barcelona. España: Editorial GRAÓ.
https://www.redalyc.org/jatsRepo/356/35656002009/html/index.html#redalyc_35656002009_ref1
1

<ul style="list-style-type: none">• Controlar la ansiedad (relajación a través de la respiración).• Ver el examen como un paso más del aprendizaje.	<p>relativos al examen (fecha, hora, temas, materiales, profesor).</p> <ul style="list-style-type: none">• Prever imprevistos.• El día antes dedicar más tiempo a actividades relajantes.	<p>positivas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Eliminar pensamientos negativos.• Huir de situaciones que pongan nervioso.• Presentarse al examen.
--	--	--