

TÉCNICA DE ESTUDIO: MÉTODO CORNELL

PROCESO COGNITIVO: CODIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN DE LA INFORMACIÓN.

El Método Cornell es una técnica de toma de apuntes que organiza la información de manera clara y estructurada para comprender, retener y repasar mejor los contenidos.

¿CÓMO SE APLICA?

- 1 **Divide la hoja en tres partes:** columna izquierda, columna derecha y resumen inferior.
- 2 **Durante la clase:** escribe las ideas principales en la columna de apuntes (derecha).
- 3 **Después de la clase:** anota preguntas o palabras clave en la columna izquierda.
- 4 **Resume:** escribe un breve resumen con las ideas principales en la parte inferior.
- 5 **Repasa:** tapa la columna de apuntes e intenta responder las preguntas con tu memoria.

EJEMPLO PRÁCTICO

Asignatura: Introducción a la Literatura

Tema: Género dramático

PREGUNTAS (COLUMNA IZQUIERDA)

- ¿Qué es una tragedia?
- ¿Qué función cumple el coro?

APUNTES (COLUMNA DERECHA)

- La tragedia presenta conflictos que llevan a un desenlace fatal.
- Se caracteriza por la presencia de héroes con un destino inevitable.
- El coro comenta los acontecimientos, expresa la opinión colectiva y orienta al público.

RESUMEN (PARTE INFERIOR)

El género dramático representa conflictos humanos mediante personajes y diálogos. La tragedia busca provocar reflexión y el coro cumple una función comentadora y orientadora en la obra.

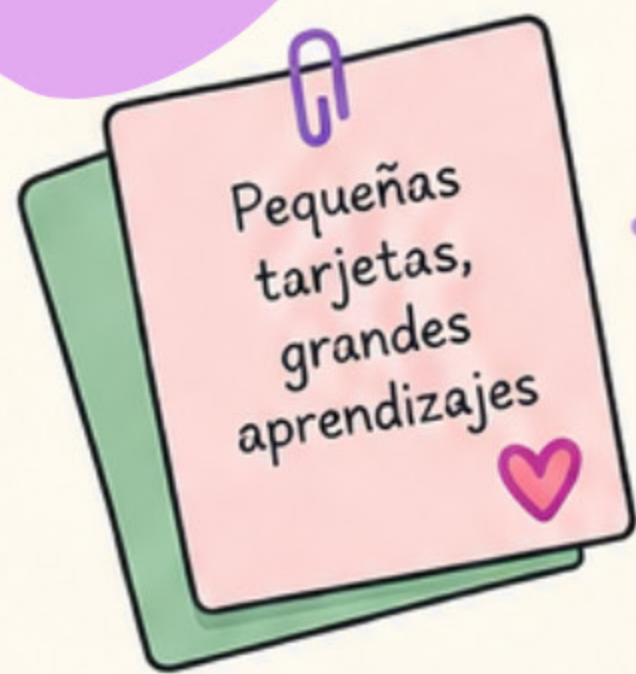
¿POR QUÉ ES ÚTIL?

- ✓ Organiza la información de forma clara.
- ✓ Facilita el estudio antes de las pruebas.
- ✓ Mejora la comprensión y la memoria.
- ✓ Permite repasar más rápido y de manera activa.

REFLEXIÓN PERSONAL

Elegí el Método Cornell porque me ayuda a organizar mejor mis apuntes y comprender textos largos de la universidad. Creo que será muy útil para preparar pruebas, analizar lecturas y recordar la información de mis asignaturas de Pedagogía en Castellano.

Una buena organización hoy,
es un mejor aprendizaje mañana. ♥



FLASH CARDS

Aprende más, recuerda mejor



Técnica simple y poderosa para potenciar tu aprendizaje en Educación Diferencial

¿QUÉ ES?

Las flash cards son tarjetas con información clave por un lado (pregunta o concepto) y la respuesta o explicación por el otro. Permiten estudiar de forma activa, rápida y efectiva, favoreciendo la memoria y la comprensión.



¿POR QUÉ ÚTIL EN EDUCACIÓN DIFERENCIAL?

- ✓ Favorece el aprendizaje activo y significativo.
- ✓ Ayuda a memorizar conceptos clave de distintas asignaturas.
- ✓ Ideal para repasar contenidos y preparar evaluaciones.
- ✓ Se adapta a distintos estilos y ritmos de aprendizaje.



PASOS PARA USAR FLASH CARDS

1



Elige un tema

Selecciona un contenido de tus asignaturas de Educación Diferencial (por ejemplo: necesidades educativas especiales, estrategias de intervención, adecuaciones curriculares, etc.).

2



Crea tus tarjetas

Escribe una pregunta, concepto o situación en una cara y la respuesta o explicación en la otra.

3



Estudia activamente

Revisa las tarjetas e intenta responder sin mirar la respuesta. Luego verifica y refuerza tu aprendizaje.

4



Repite y refuerza

Usa las flash cards regularmente. Puedes revisarlas en diferentes momentos para mejorar la retención.

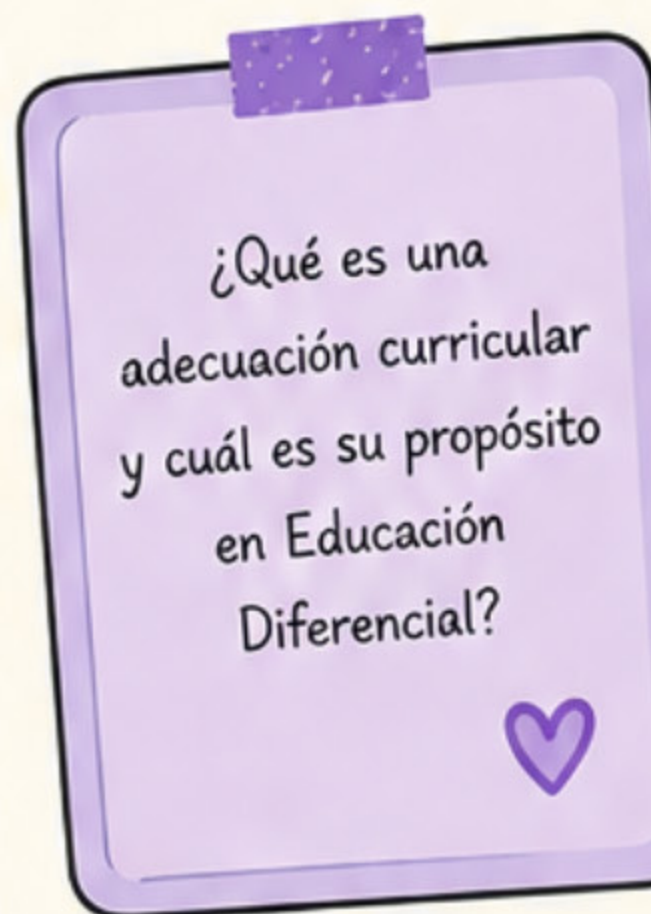
5



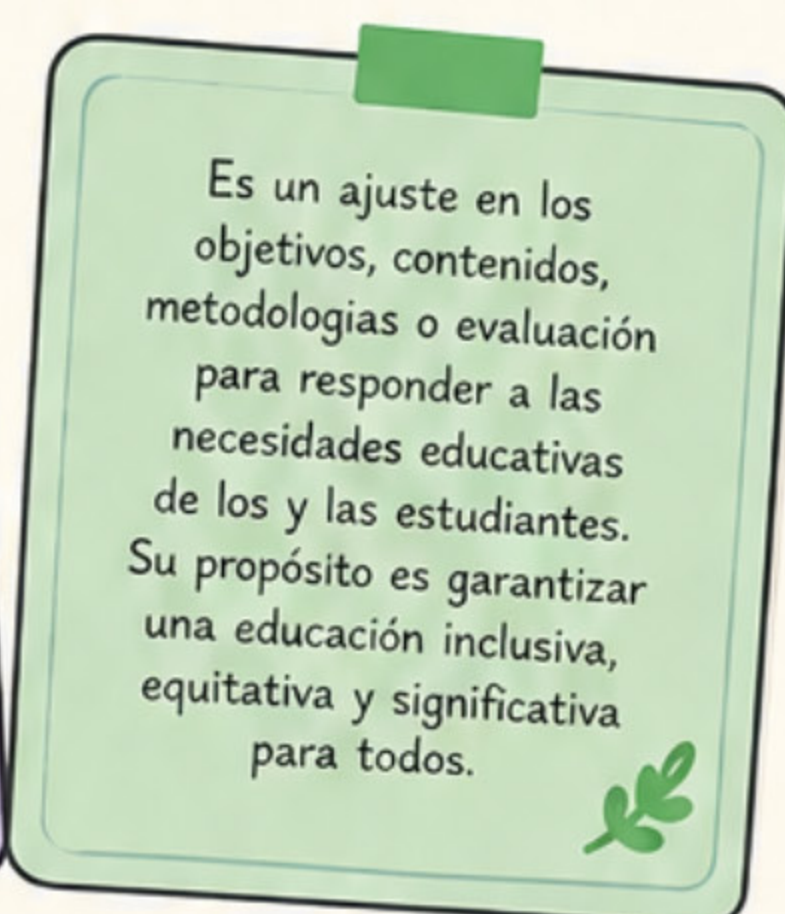
Aplica en tu práctica

Relaciona lo aprendido con casos reales en contextos educativos inclusivos.

EJEMPLO DE FLASH CARD



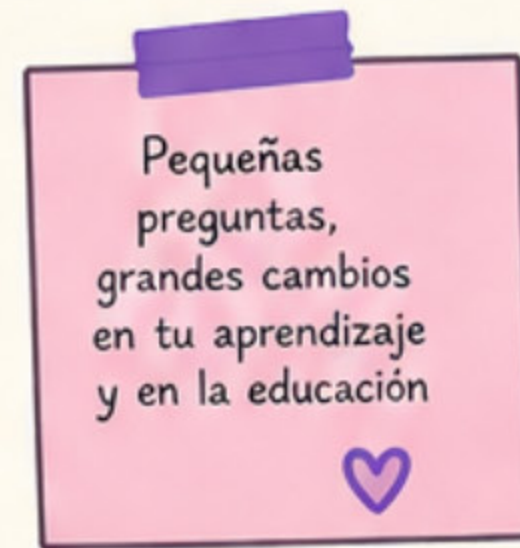
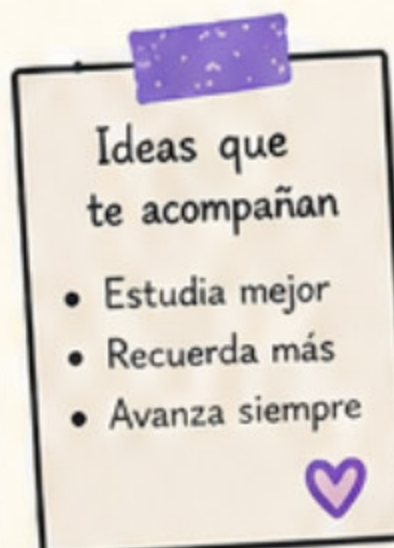
↑ FRENTE (PREGUNTA)



↑ DORSO (RESPUESTA)

IDEAL PARA ESTUDIAR ASIGNATURAS COMO:

- Bases Curriculares y Legislación
- Psicología del Desarrollo
- Diversidad y Necesidades Educativas
- Diseño Universal para el Aprendizaje
- Estrategias de Intervención
- Prácticas y Observación en Contextos Educativos Inclusivos
- Evaluación Diferenciada



TIPS EXTRA



- ✓ Usa colores, dibujos y códigos para hacerlo más visual.
- ✓ Lleva tus tarjetas a todas partes.
- ✓ Sé constante: ¡pequeños esfuerzos hoy, grandes logros mañana!



MI REFLEXIÓN



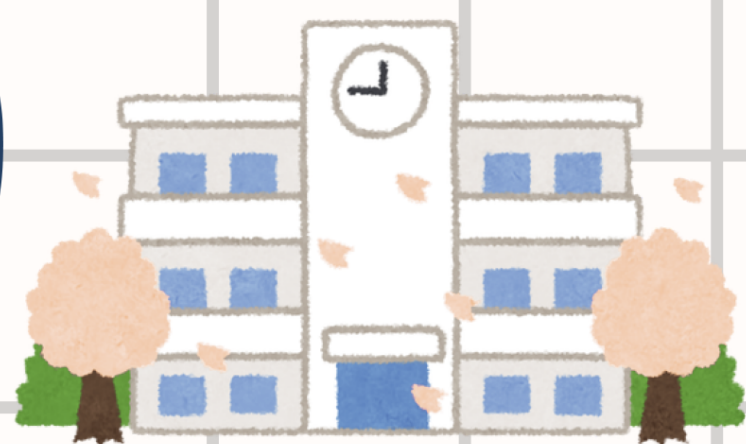
Las flash cards me ayudan a estudiar de forma activa y organizada, permitiéndome comprender mejor los contenidos y recordarlos cuando más los necesito. Como futura educadora diferencial, esta técnica me será útil para preparar clases, reforzar contenidos y apoyar a mis futuros estudiantes en su aprendizaje.



Estudio hoy, transformo el mañana

SUBRAYADO

Codificación



¿Qué es?

El subrayado es una técnica de estudio que consiste en destacar las ideas principales, conceptos clave y definiciones relevantes de un texto. Su objetivo es facilitar la comprensión, organizar la información y hacer más eficiente el estudio.

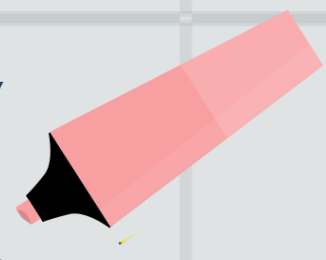
¿Cómo se aplica?

- Leer el texto completo.
- Realizar una segunda lectura.
- Subrayar solo las ideas principales y palabras clave.
- Revisar la información destacada y utilizarla para estudiar.



Ejemplo Práctico

Cuando estudio Currículum Educacional, primero leo los documentos sobre las Bases Curriculares y otros contenidos del ramo. Luego subrayo las definiciones, conceptos y aspectos más importantes. Después utilizo esa información para repasar y preparar las evaluaciones.



Beneficios

- ✓ Facilita la comprensión de textos extensos.
- ✓ Permite identificar las ideas principales.
- ✓ Organiza la información para el repaso.
- ✓ Favorece un estudio más eficiente.



Reflexión personal

Elegí la técnica del subrayado porque estudio Educación Diferencial, una carrera en la que debemos leer una gran cantidad de libros, artículos y documentos académicos. Esta técnica me ayuda a identificar las ideas principales, comprender mejor los contenidos y organizar la información para estudiar de manera más eficiente.





RECUPERACIÓN ACTIVA



¿Qué es?

La recuperación activa o active recall es una estrategia de estudio, específicamente de recuperación. Consiste en intentar recordar los detalles específicos de un tema, sin mirar nuestros apuntes.



¿Qué beneficios tiene?

Esta estrategia ayuda a consolidar el conocimiento en la memoria, al ser un proceso más activo que sólo leer y destacar, pues obliga al cerebro a trabajar con la información, no sólo recibirla y almacenarla.



¿Cómo incorporarlo?



Es fácil incorporarlo en nuestra rutina, por ejemplo, se puede realizar entre sesiones más largas de estudio, para que la información siga en nuestra mente, y se entrene, para no olvidarla.



Tips

Puedes realizar esta estrategia incluso cuando no estás en una sesión de estudio. Por ejemplo, mientras caminas a tu casa, puedes pensar y organizar la información importante, y agregar más, poco a poco.



¡Espero que lo uses!

Hecho por Renata Robles Aguilar.

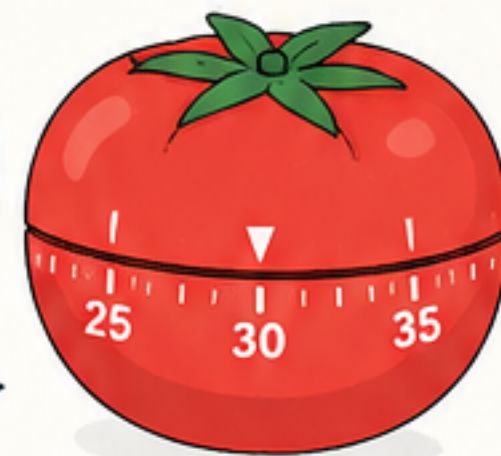




TÉCNICA DE ESTUDIO

MÉTODO POMODORO

Adquisición y codificación de información



¿QUÉ ES?

Es una técnica de estudio que consiste en trabajar en bloques de tiempo cortos y enfocados (25 minutos), seguidos de descansos breves (5 minutos). Ayuda a mejorar la atención, la memoria y la concentración.



¿CÓMO SE APLICA? (PASOS)

- 1 Elegir la tarea o materia (ej: Literatura o Lenguaje)
- 2 Estudiar durante 25 minutos sin distracciones
- 3 Descansar 5 minutos
- 4 Repetir el ciclo 3-4 veces
- 5 Hacer un descanso más largo (15-20 min)



PROCESOS COGNITIVOS QUE POTENCIA



ADQUISICIÓN

Permite captar nueva información con atención enfocada.



CODIFICACIÓN

Ayuda a organizar y comprender mejor los contenidos.



RECUPERACIÓN

Facilita recordar lo estudiado al haberlo trabajado en bloques.

EJEMPLO EN TU CONTEXTO ACADÉMICO



Asignatura: Introducción a la Literatura

- Estudio de conceptos como tipos de narrador, género literario y análisis de textos.
- Uso de Pomodoro para leer y resumir textos sin distracciones.
- Aplicación de 4 ciclos antes de una prueba.

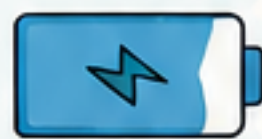
¿POR QUÉ ES ÚTIL?



Mejora la concentración



Evita la procrastinación



Reduce el cansancio mental



Aumenta la productividad al estudiar



Facilita el aprendizaje antes de pruebas

REFLEXIÓN PERSONAL

Esta técnica me ayuda a organizar mejor mi tiempo de estudio y a no saturarme. Me permite estudiar de forma más eficiente para asignaturas como Lenguaje y Literatura, donde necesito comprensión y memoria.



TIPS PARA APLICARLA MEJOR

- ✓ Elige un lugar tranquilo.
- ✓ Apaga notificaciones del celular.
- ✓ Ten a mano todo lo que necesitas.
- ✓ Se constante y respeta los descansos.

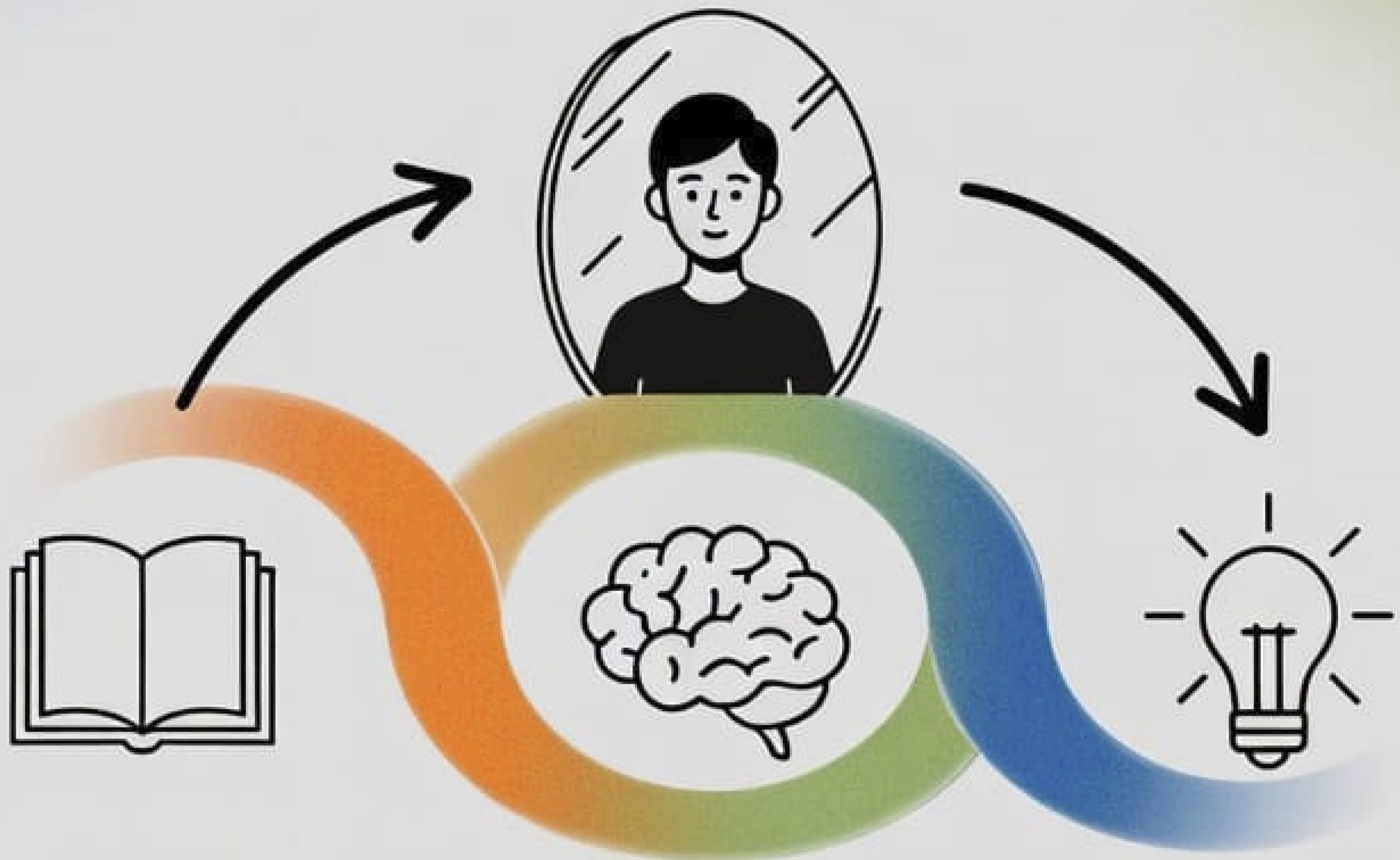


Pequeños bloques de tiempo, grandes resultados en tu aprendizaje.



AUTOEVALUACIÓN

Tu herramienta para el aprendizaje y desarrollo personal



Adquisición

Capturas y prestas atención a nueva información y experiencias

Codificación

Organizas y das sentido profundo a lo aprendido

Recuperación

Recuperas activamente conocimientos y detectas qué reforzar

Ejemplo Cotidiano

Al final del día, reflexionas: "¿Cómo fue mi actitud hoy con las personas que quiero? ¿Qué acción positiva repetí y qué error cometí? ¿Cómo puedo mejorar mañana?" Esto transforma rutinas comunes en oportunidades de crecimiento personal.

La autoevaluación me ha ayudado bastante, sobre todo en mi tipo de carrera que es humanista, y siempre busca mejorar y pasar del error al éxito. No somos perfectos, pero por ello creo que esta técnica nos ayuda mucho a ver nuestras fallas internas, y arreglarlas.

Proceso cognitivo: Codificación

Esta técnica pertenece al proceso de codificación, ya que permite transformar la información externa en una estructura mental propia y significativa, facilitando que el aprendizaje pase de ser una simple recepción de datos a una construcción activa del conocimiento.



Estructura visual: ¿En que consiste?

Es una herramienta visual y radiada que organiza la información de manera jerárquica, partiendo desde un núcleo central hacia el exterior.

Componentes principales:

1

Idea Central: Se coloca el tema principal en el centro de la página, idealmente acompañado de una imagen representativa

2

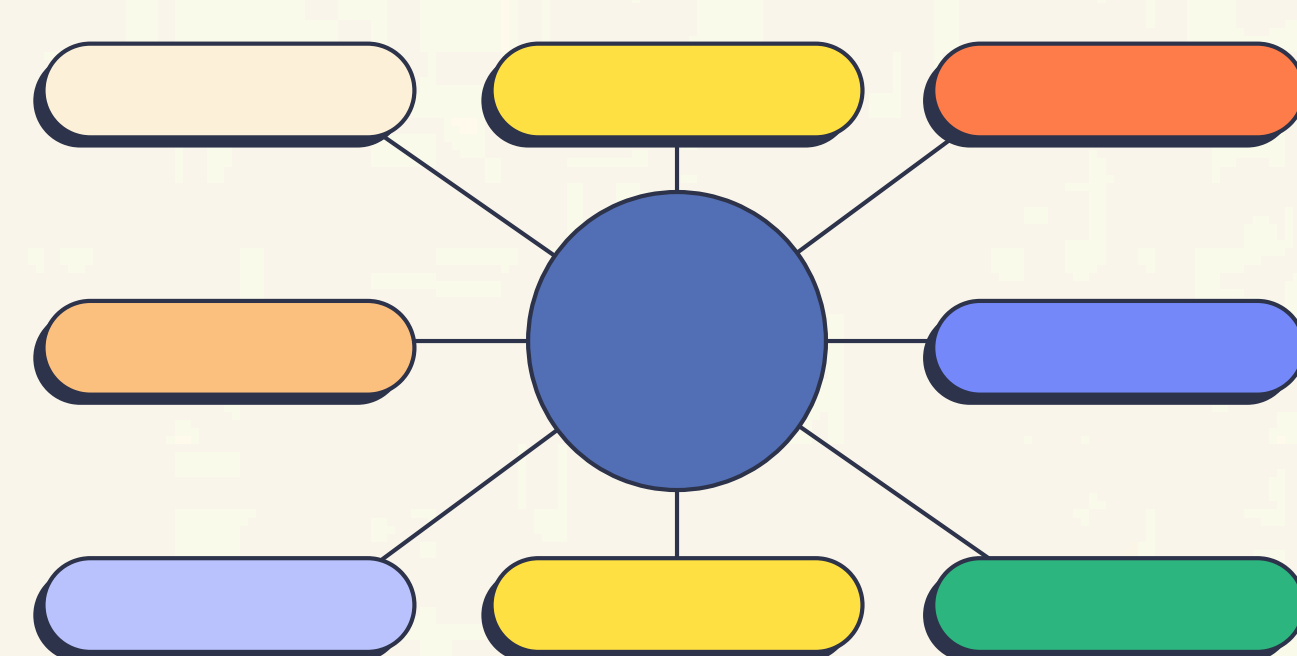
Ramas Primarias: De la idea central se desprenden las categorías generales del tema. Se recomienda usar colores distintos para cada rama para facilitar la asociación mental.

3

Ramas Secundarias (Detalles): Desde las ramas primarias salen líneas más delgadas con conceptos específicos, datos o ejemplos.

4

Palabras Clave y Símbolos: Se utilizan términos breves en lugar de párrafos, apoyados por dibujos o íconos que refuerzan la memoria visual y la síntesis.



Entendiendo los mapas mentales

Una ruta visual al aprendizaje



Ambito académico (Ejemplo práctico)

1

Asignatura: Estrategias de Comunicación Humana.

2

Para estudiar la unidad de "Tipos de Comunicación", se sitúa el concepto en el centro. Se crean tres ramas principales: "Verbal", "No Verbal" y "Paraverbal".

De la rama No Verbal, se desprenden sub-ramas para "Gestos", "Postura" y "Distancia física".

Este método permite visualizar en una sola hoja cómo se subdividen los conceptos y cómo se relacionan entre sí, facilitando el repaso antes de una evaluación crítica.

Reflexión Personal

He seleccionado los Mapas Mentales porque permiten una visión panorámica de materias complejas, algo fundamental en la educación superior donde el volumen de información es alto.

Al utilizar esta técnica, logro pasar de una lectura pasiva a una construcción activa de la materia. Me ayuda a identificar rápidamente las conexiones globales de la asignatura y reduce significativamente el tiempo de recuperación de la información durante los exámenes, potenciando así mi rendimiento académico autónomo".

