

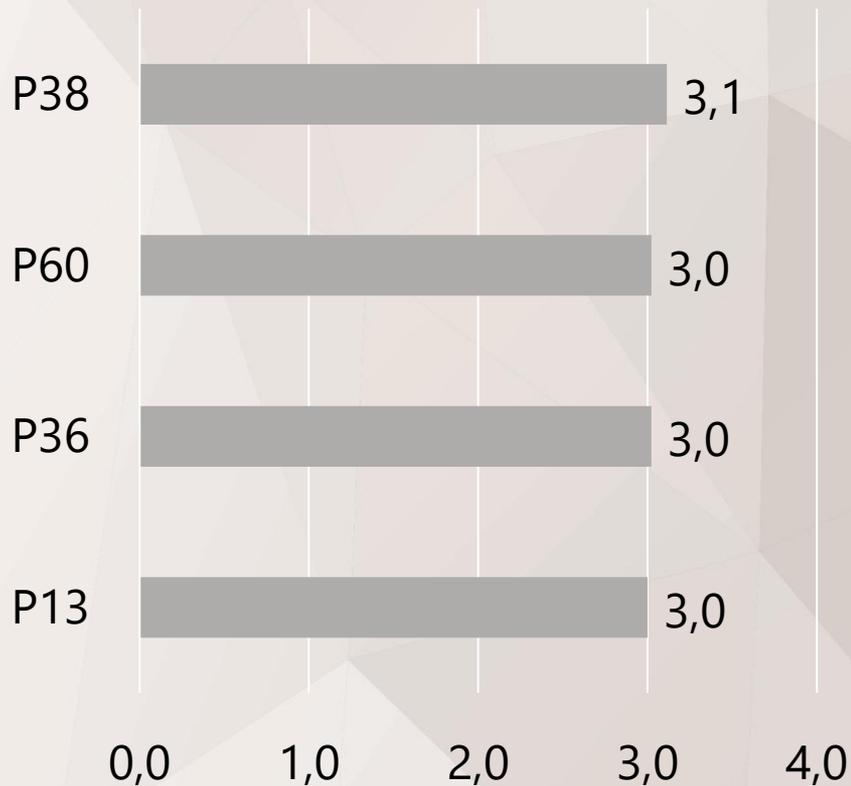


Estudio de las matemáticas y resolución de problemas aplicados

Carlos Caamaño
Katherin Quintana

*Área de Orientación Psicoeducativa
CeACS 2017*

Técnicas más utilizadas



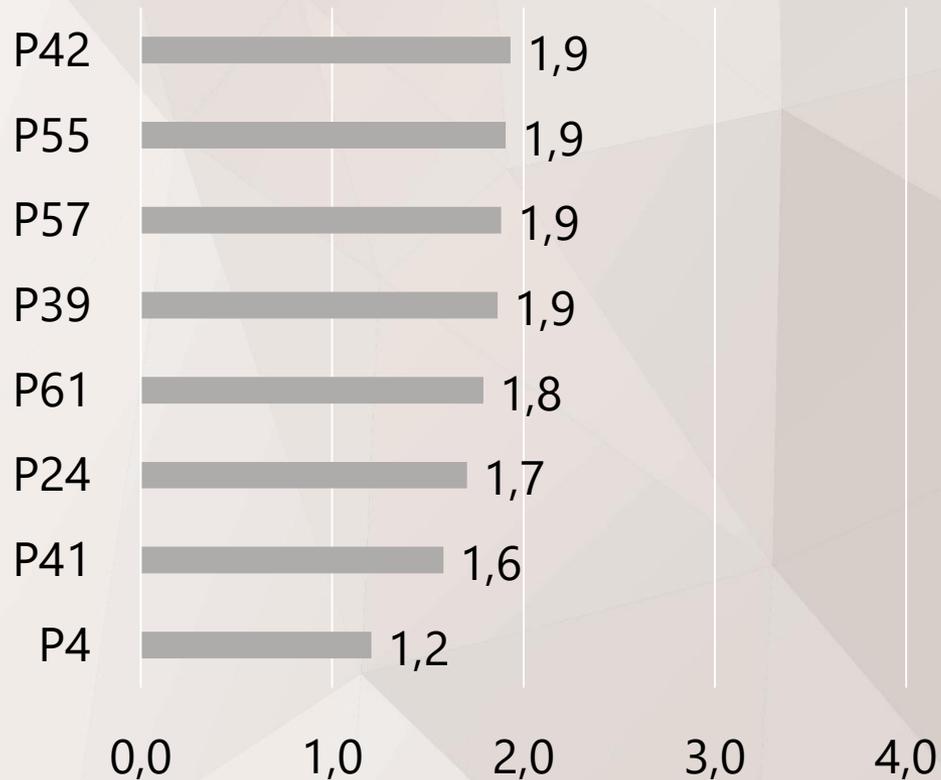
38. Cuando no logro resolver un problema, evalúo en qué estoy fallando y tomo acciones remediales

60. Frente a las manifestaciones de estrés intento disminuir su intensidad deteniéndome, respirando o haciendo algo para volver a la calma

36. Al finalizar cada ejercicio, reviso que las unidades en que está planteado mi resultado sean coherentes con las del enunciado del problema

13. Logro identificar cuándo en mí se produce una distracción mientras estudio o desarrollo alguna otra actividad académica

Técnicas menos utilizadas



42. Mantengo hábitos y horarios de estudio flexibles

55. Me preocupo de mantener una alimentación saludable y en horarios estables

57. Procuero realizar actividad física o deporte de forma regular

39. Construyo mis propios "recetarios" con los pasos más importantes a considerar en el abordaje de los distintos tipos de problemas

61. Al iniciar el semestre elaboro un plan de acción en el mediano y largo plazo, estableciendo metas alcanzables

24. Utilizo algún método conocido para orientar mi forma de leer para obtener una mejor comprensión

41. Planifico procesos de estudio durante el semestre de manera estable

4. Después de realizar un ejercicio, matemático, físico o químico, repito varias veces la operatoria con otros ejercicios para fijar el procedimiento

Elementos Fundamentales

AUTORREGULACIÓN

Organizar, planificar y analizar nuestras capacidades



ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS

Optimizar el estudio: eficiencia y eficacia.



METACOGNICIÓN

Conocer nuestro sistema cognitivo



CONTROL EMOCIONAL

Estrategias de estrés, ansiedad y frustración académica



Dimensiones de estudio

Teórica

Metodológica

Práctica

Resolución de problemas

Cuando somos capaces de manejar los sustentos, leyes, principios y procedimiento (dimensión teórica), estamos en condición de pensar en estrategias y técnicas de ejercitación (dimensión metodológica) que nos permita ejecutar lo aprendido (dimensión práctica). Estas tres dimensiones, manejadas en su totalidad, nos permiten resolver problemas aplicados en forma eficiente y eficaz.