



Ayudando a los estudiantes disléxicos

→ **manual para formadores y profesores**

→ **información para directivos
y empleados**



Contenido

• Prólogo.....	04
• Estudiante independiente.....	06
• Habilidades de estudio	09
- Contar	17
- Escribir y deletrear	19
- Leer	24
- Estudiar	29
• Estudiar para exámenes	34
• Estudio de caso.....	40

Capítulo 7

Ayudando a los estudiantes disléxicos

por Eva Gyarmathy y Ian Smythe

Resumen

Existen muchas maneras de ayudar a una persona disléxica. El objetivo de este manual es ayudar a entender los diferentes tipos de apoyo disponibles, entre los que se incluyen: habilidades básicas (para mejorar la lecto-escritura, ayuda para acceder a los materiales) y apoyo en el aprendizaje (por ejemplo, enseñar a cómo aprender y estudiar, como el mapa conceptual, tomar apuntes y cómo hacer exámenes). La dislexia es una manera especial de pensar y aprender, y para estas personas especiales, una manera especial de enseñanza puede ser más eficaz.

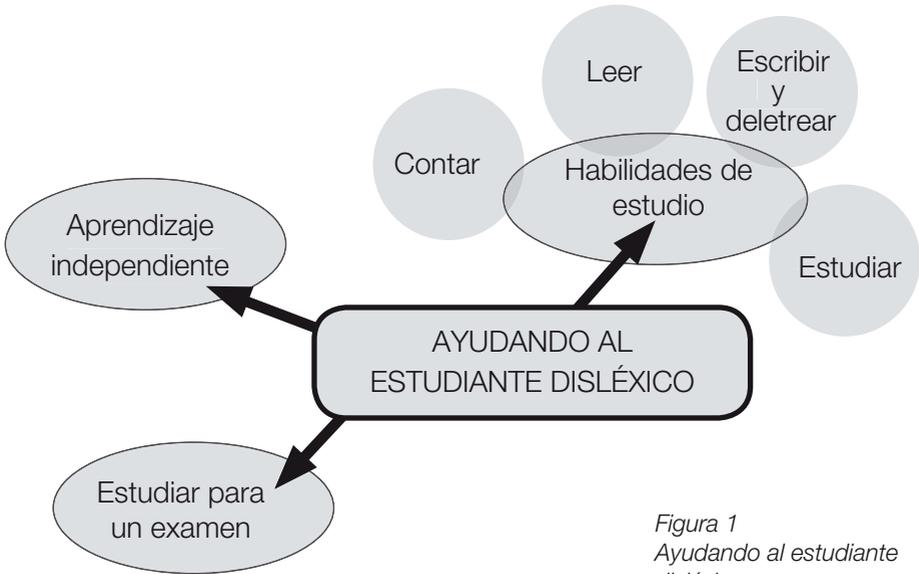


Figura 1
Ayudando al estudiante disléxico

Prólogo

La dislexia no es algo de lo que avergonzarse. Es una manera especial de pensar que provoca muchas dificultades, tanto en la infancia como en la edad adulta. En la escuela primaria, el principal propósito de aprendizaje es adquirir habilidades de alfabetización para leer y escribir, y son estas las habilidades más problemáticas para una persona disléxica. En la educación secundaria, la enseñanza se centra más en la adquisición de conocimiento por medio del estudio. Y es el estudio lo que implica una mayor dificultad para los disléxicos en el instituto, asumiendo que hayan adquirido la habilidad de leer textos. Por lo tanto, cuando estos

estudiantes terminan la escuela, se ven enfrentados a importantes dificultades de alfabetización debido a años de fracaso en las dos áreas: leer y estudiar.

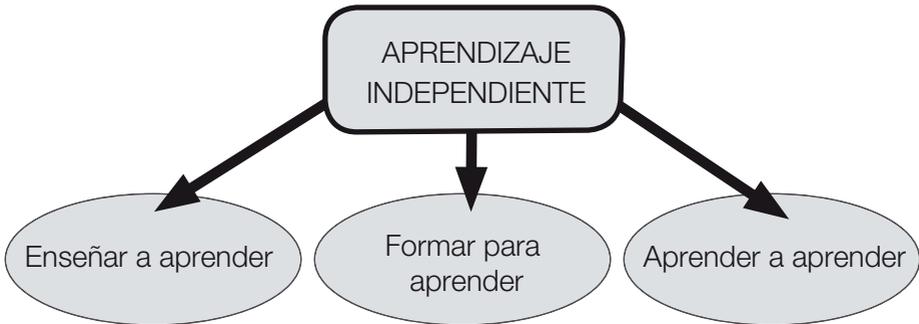
La educación dominante presta poca atención al modo de aprender, y pocos profesores son conscientes de las características de aprendizaje de los disléxicos. Por lo tanto, los disléxicos con frecuencia tienen que encontrar la educación apropiada por sí mismos: tienen que buscar personas que puedan proporcionarles una enseñanza acorde con su estilo de aprendizaje. Por suerte, después de la escuela tienen la oportunidad de elegir. Sin embargo, todo depende de que haya disponibles profesores formados adecuadamente.

Estudiante independiente

Los disléxicos pueden aprender eficazmente, pero de un modo diferente a la mayoría, y es importante hacer que no sólo los disléxicos sean conscientes de esto, sino también sus compañeros. En este caso, “sus” significa tanto los otros profesores como los colegas de la persona disléxica.

El profesor puede ayudar a la persona a convertirse en un estudiante independiente eficaz en tres niveles.

- El primero es que el profesor use su propia asignatura como material para enseñar a aprender.
- El segundo es que el profesor forme a los estudiantes para que aprendan a aprender.
- El tercero es que el profesor espere que el estudiante aprenda a aprender.



*Figura 2
Cómo convertirse en
un estudiante independiente*

En el primer nivel, la responsabilidad es del profesor. Los estudiantes aprenden más la manera en la que se les ha enseñado que lo que se les ha enseñado. Las formas y el estilo del profesor tienen un gran impacto en los estudiantes. Ellos aprenden

a aprender de forma inconsciente. De ese modo, es importante conocer y usar métodos que sean beneficiosos para los disléxicos.

Para enseñar a estudiantes disléxicos de forma adecuada, los profesores deben ser conscientes de las necesidades de los estudiantes:

- Necesitan tener un panorama general del material para poder dominarlo. Por lo tanto, la enseñanza debería comenzar con resúmenes.
- Necesitan ver la estructura del material para manejar los detalles.
- Los métodos que requieren el funcionamiento de todo el cerebro son útiles:
 - Mapas conceptuales
 - Imaginación, visualización
 - Imágenes y texto juntos, asociando el material a las imágenes, etc.
- Les gusta debatir a fondo conceptos nuevos para que no sean vagos ni poco claros.
- Comienzan con ejemplos específicos y continúan con conceptos generales utilizando los ejemplos. A continuación, es posible interpretar los conceptos usando ejemplos específicos.
- Necesitan más tiempo para preparar material escrito.
- Encuentran difícil procesar textos más largos.
 - Las explicaciones deberían ser lo más cortas posibles.
 - Los materiales escritos de larga extensión no ayudan al aprendizaje.
- A menudo les cuesta prestar atención. Por lo tanto, estudian mejor si pueden hacer varias actividades entre medio.

- Las herramientas técnicas ayudan mucho en el aprendizaje.

La tarea de segundo nivel del profesor para el desarrollo de estudiantes independientes es hacer que los estudiantes sean conscientes de sus puntos fuertes y débiles. Como un buen entrenador, el profesor proporciona a los estudiantes estilos y métodos de aprendizaje que pueden ser eficaces. Ésta es la fase en la que el aprendizaje se realiza de forma consciente.

La tarea del estudiante es aprender a aprender. Los profesores y otras personas pueden proporcionar el material y un entorno adecuado para el aprendizaje, tal y como se deduce del primer y segundo nivel. Sin embargo, el estudiante tiene que hacer el esfuerzo y asumir la responsabilidad de cambiar los métodos de aprendizaje ineficaces y elaborar un estilo y métodos propios. Éste es el tercer nivel para llegar a ser un estudiante independiente.



La tarea del estudiante es aprender a aprender.

Habilidades de estudio

Los disléxicos pueden aprender bien usando métodos de aprendizaje apropiados. Sin embargo, incluso los métodos de aprendizaje relacionados con el estilo de aprendizaje de la mayoría no son adquiridos por los estudiantes en el colegio. Entender cómo aprendemos rara vez forma parte de nuestra educación. La educación se preocupa casi exclusivamente de lo que debe aprenderse. Por lo tanto, hay muy pocas personas que puedan aprender bien. Los disléxicos, que tienen su propio estilo de aprendizaje distintivo, definitivamente no aprenden a aprender bien durante la educación, que está adaptada a la mayoría.

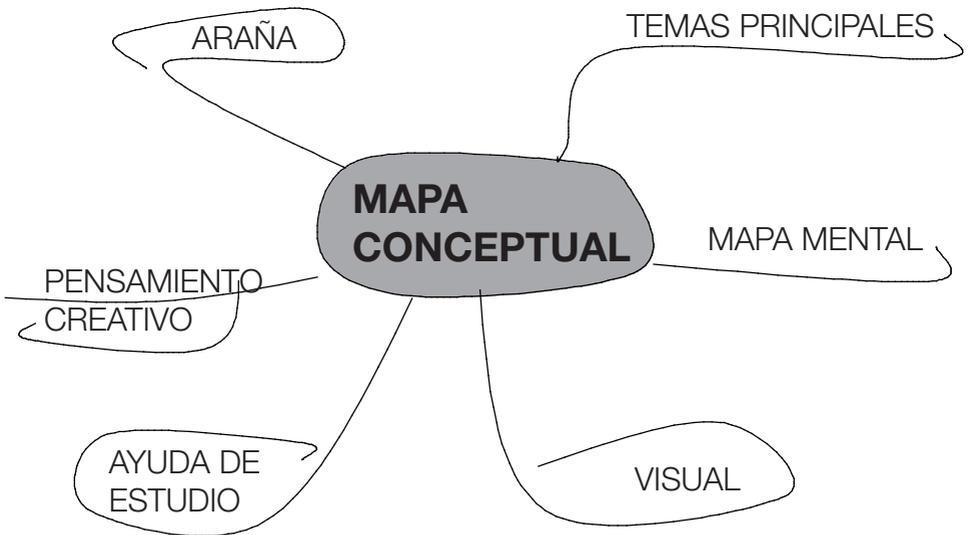
Los métodos de aprendizaje tradicionales se basan precisamente en los puntos débiles de los disléxicos, por lo que el fracaso es comprensible. Los métodos basados en los puntos fuertes facilitan el aprendizaje y también hacen que éste sea más eficaz para los disléxicos.

Puesto que el principal método de procesamiento de la información de los disléxicos es global (simultáneo, visual), el aprendizaje eficaz debería basarse en esto. Las imágenes, las figuras, los diagramas y otras herramientas visuales deben tener un lugar en el aprendizaje.

El mapa conceptual es una representación visual que organiza el material en una página.

El conocimiento relacionado con un tema no sólo puede verse en una lista como entradas, una debajo de la otra de una manera lineal, sino que también puede distribuirse en dos espacios dimensionales. La representación visual ayuda a recordar el material. Al dibujar las principales ramas, se destacan los aspectos importantes del tema y el material recibe una estructura visual.

Figura 3. El concepto del mapa conceptual



Al dibujar un mapa mental, merece la pena observar algunas reglas, ya que contribuyen a la eficacia.

- El diseño del papel debería ser apaisado, ya que ésta es la posición que mejor se ajusta a nuestro campo visual.
- Se usan letras mayúsculas grandes, porque son más fáciles de recordar y se almacenan de forma fotográfica.
- Un mapa conceptual apropiado comienza con una imagen central del tema.

- A partir de esta imagen, las líneas de los temas principales se ramifican y, a su vez, pueden dividirse en subtemas.
- Escriba en las líneas que comienzan desde el centro, porque hacen que la imagen esté ordenada y sea fácil de seguir.
- La regla de los 45°: No escriba en un ángulo más grande, ya que un texto con una inclinación de más de 45° no se lee bien e impide recordar el material.
- Los colores ayudan a recordar y pueden destacar y enfatizar. También hacen las figuras más bonitas, más agradables a la vista y más gratas de aprender.
- Las imágenes y los dibujos contienen mucha información: una imagen puede valer más que mil palabras. Se necesita menos escritura y es más fácil de recordar.
- Los signos y los códigos ayudan a la orientación y pueden interpretar información.

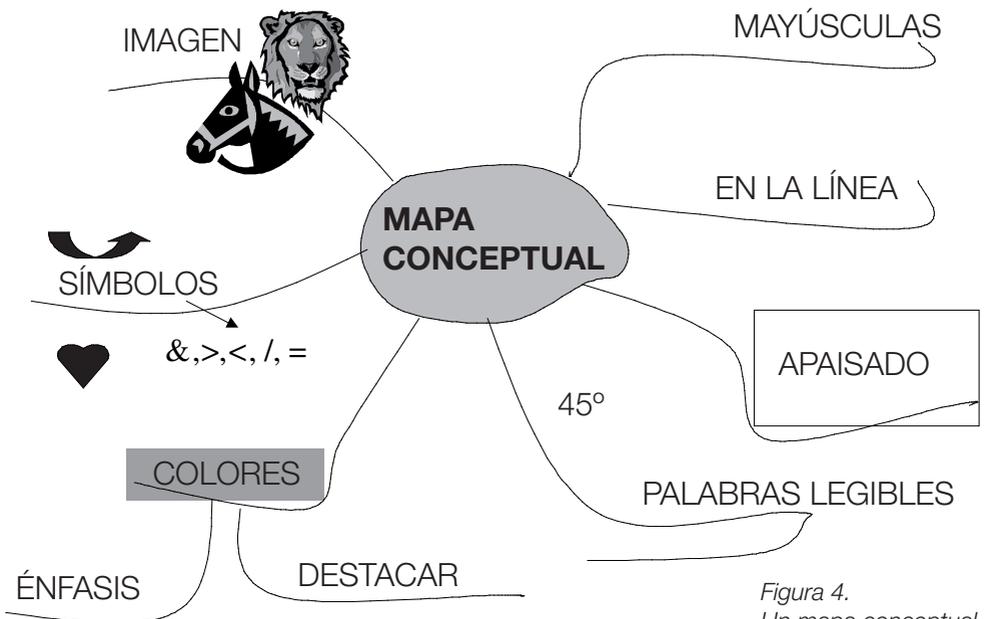


Figura 4.
Un mapa conceptual adecuado

Al hacer el mapa, deberían tenerse en cuenta tres puntos importantes. Son las ayudas más importantes para el aprendizaje de una persona disléxica:

- 1. Menos es más.**
- 2. Estructura transparente.**
- 3. Usar todo el cerebro.**

1. “Menos es más” debería ser uno de los conceptos más importantes que los disléxicos y las personas que trabajan con personas disléxicas tendrían que recordar. Se necesita paciencia. Si queremos resolver todas las dificultades causadas por la dislexia de forma rápida, ni siquiera los mejores métodos darán resultados. Si queremos compensar los déficits de una sola vez, usando uno de los buenos métodos, podemos causar incluso más problemas. Se pueden conseguir grandes progresos acumulando pequeños logros con sabiduría. Es mejor aprender menos pero minuciosamente, de manera que lo aprendido no produzca confusión.

Los mapas conceptuales se basan en el pensamiento asociativo. El conocimiento relacionado se activará con la ayuda de las palabras claves y las imágenes. Cuanta menos información haya en la figura, más probable será que uno la pueda recordar. Así es cómo menos será más en un mapa mental.

Los mapas conceptuales se basan en el pensamiento asociativo.

2. Ubicados en una estructura transparente, los detalles se incorporan en el conjunto. Una clara interpretación de los pensamientos es esencial para los disléxicos. Ignorar los detalles dará lugar a conceptos vagos, que se convertirán en un obstáculo para el aprendizaje.

El pensamiento global de los disléxicos puede ser eficaz con un uso adecuado del espacio. El vacío es parte del espacio. En la música, el silencio y las pausas tienen tanto significado como las notas. De la misma manera, el vacío tiene importancia en el espacio. La ubicación espacial ayuda mucho a recordar el material. Ésta es una de las razones por las que resulta importante separar los elementos.

3. Utilizando todo el cerebro, la imagen y el texto juntos forman un todo. Los dos medios – verbal y visual – se complementan y se apoyan mutuamente en el proceso de pensar. Están relacionados con los dos hemisferios del cerebro. Su uso conjunto implica usar todo el cerebro. Los disléxicos con frecuencia controlan mejor las imágenes, pero el habla es una de las bases del pensamiento humano y tiene un papel decisivo en el procesamiento de la información que se lleva a cabo con las imágenes.

Ejercicio:

Vuelva a la sección pertinente y dibuje un mapa conceptual del tema:
Enseñar a personas disléxicas.



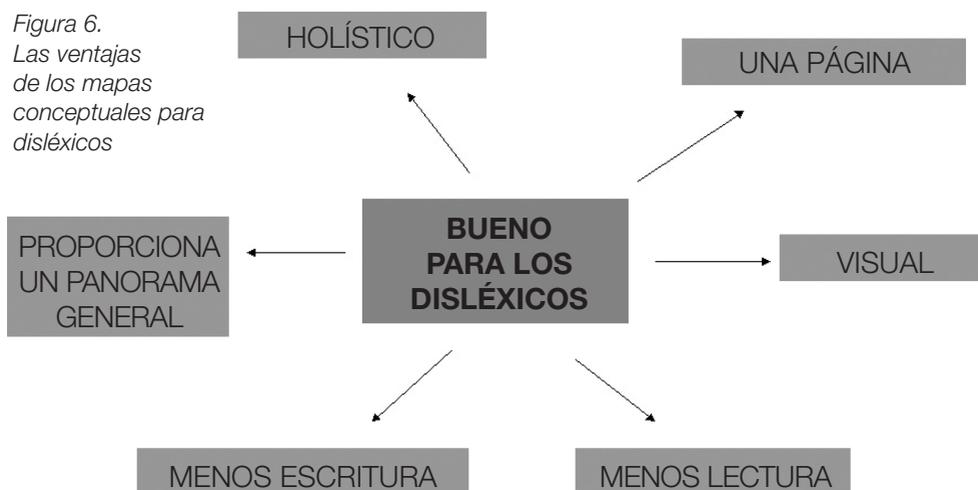
Figura 5.
Algunos posibles
usos del mapa
conceptual

Los mapas conceptuales son herramientas eficaces para aprender y pensar. En la actualidad, se enseña su uso principalmente a ejecutivos y profesionales organizadores.

En la vida cotidiana, el aprendizaje y el trabajo, los mapas conceptuales pueden usarse de varias formas y en varios campos. También es una herramienta perfecta para organizar pensamientos, recoger ideas y resumir el conocimiento relacionado con determinados temas. Este método no fue desarrollado para personas disléxicas en particular, pero se dedujo que la representación visual de pensamientos era definitivamente ideal para los disléxicos y, por lo tanto, les ayuda más a ellos que a las personas en general.

Los mapas conceptuales también presentan ventajas en otros aspectos. Además de ser holísticos, también proporcionan un panorama general de la estructura del tema. Por lo tanto, puede usarse muy bien en un estilo de pensamiento global. Como representación visual, se adapta bien a los disléxicos, ya que ellos piensan en imágenes con más facilidad. Se necesita menos lectura y menos escritura cuando se usa un mapa conceptual. En lo que se refiere a seleccionar y recordar información, es importante que todo el conocimiento se encuentre en una página.

*Figura 6.
Las ventajas
de los mapas
conceptuales para
disléxicos*



Lo que no puede escribirse en una página no vale la pena escribirlo. Cuando un tema es más complejo, entonces sus partes deberían representarse en mapas separados. De ese modo, se recordarán partes útiles del conjunto.

La visualización, es decir, dibujar un concepto específico o un conocimiento ayuda mucho a entender y, en consecuencia, a recordar. Se puede dibujar todo, ya que nuestra imaginación – como la misma palabra indica – funciona con imágenes. Nuestro conocimiento en muchos aspectos es producido por nuestra imaginación en base a imágenes. Los disléxicos son especialmente eficientes en este respecto. Por lo tanto, también merece la pena representar el conocimiento de forma visual sobre el papel, en lugar de simplemente en nuestras cabezas e imaginación.



*Figura 7.
Una posible imagen del
concepto de visualización*

Los mapas conceptuales son realmente eficaces cuando hay muchas imágenes en ellos. Un dibujo hecho a partir de un concepto o de una parte en específica del material puede desempeñar un papel importante a la hora de recordar.

Ejercicio: Visualizar: Dibujar la dislexia.

Un modo de aprendizaje con múltiples canales, que implica el uso de modalidades más sensoriales, es aprender por medio de imágenes y haciendo dibujos. Otra posibilidad es el uso más diferenciado del canal auditivo, es decir, la audición. La información puede asociarse a varios tonos. Los poemas pueden memorizarse con más facilidad cuando se asocian a la música.

Comprender un concepto no sólo puede facilitarse con las imágenes, sino también con movimientos. Para los disléxicos, probar algo en la práctica hace posible aclarar los conceptos. Durante las actividades, los datos disponibles se convertirán en conocimiento por medio del tacto y los movimientos. Por ejemplo, la diferencia a menudo desconcertante entre movimientos circulares y rotacionales se aclarará de una vez por todas y se recordará siempre si uno tiene la oportunidad de probar cómo es girar en torno a su propio eje y circular alrededor de otro cuerpo cuando el eje es el eje del cuerpo de la otra persona.

Contar

Muchos disléxicos también tienen dificultades para contar. En la vida cotidiana, esto da lugar a varios obstáculos, dificultades y fracasos. Algunas ideas y soluciones prácticas pueden servir de ayuda. El punto más importante es dejar tiempo suficiente para las tareas de contar.

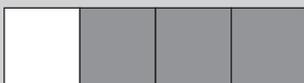
La debilidad a la hora de contar puede compensarse con una representación visual.

Cualquier herramienta es mejor que perderse en la cuenta. Uno puede contar usando:

- Los dedos
- La aguja de un reloj analógico
- Una regla
- muchas otras ayudas físicas.

La dificultad a menudo está causada por la poca percepción de los detalles y las relaciones de los disléxicos. Uno no puede pensar con conceptos vagos. Cuando se trabaja con expresiones matemáticas, conceptos u operaciones prácticas, merece la pena dibujarlas y traducir la tarea a un lenguaje cotidiano y ejemplos reales.

Por ejemplo: una fracción significa que algo está fracturado, dividido en pedazos. El denominador en la parte inferior me dice en cuántos pedazos se ha dividido el objeto, y en el nominador puedo contar el número de piezas que voy a coger: $3/4$.



Esto significa que he dividido algo en cuatro partes iguales y que he cogido tres partes de las cuatro.

La valoración y las pruebas, el uso del sentido común y la experiencia pueden evitar que uno cometa errores mayores. Asocie cantidades a material gráfico y pictórico. Se puede obtener mucha experiencia cuando se va de compras, pero lo más beneficioso es poder asociar cantidades y unidades a eventos y objetos particulares.

Por ejemplo:

Compre 500 ml de vinagre. Trate de recordar cuánto parece. Probablemente pueda recordar un litro de leche. Esto puede ser una buena base y una guía.

Los apoyos técnicos, como usar una calculadora, ayudarán aunque se puedan usar los métodos anteriores. Incluso con una calculadora, no se puede evitar traducir la tarea a un lenguaje cotidiano y usar el sentido común y el cálculo.

Sin embargo, debería recordar que muchas de las dificultades de matemáticas de la persona disléxica pueden no deberse a las matemáticas en sí mismas, sino al hecho de leer el problema. De este modo, no puede hacer matemáticas si no puede conceptualizar la tarea, y no puede conceptualizar la tarea si no puede leer la pregunta.

Escribir y deletrear

La mayoría de los disléxicos tienen dificultades a la hora de escribir. Escriben de forma más lenta y con muchos errores. Esto dificulta el aprendizaje y el logro de eficacia.

Una pobre escritura da lugar a una disminución de los estándares y a la pérdida de información. Si la persona disléxica se concentra en la escritura, la ortografía y el contenido disminuirán, ya que no puede concentrarse en todos los aspectos a la vez. Por el contrario, si se concentra en la ortografía y el contenido, disminuye la calidad de la escritura. Ésta es una de las razones por las que los ordenadores han supuesto una gran ventaja para las personas disléxicas. Debido a estas dificultades con la

escritura, los disléxicos tienden a escribir menos y, por lo tanto, pueden expresarse de una manera menos gráfica y menos precisa.

- No escriben todo lo que les gustaría escribir.
- Utilizan palabras y expresiones que son más cortas y más fáciles de escribir.
- A menudo eligen de forma inconsciente.

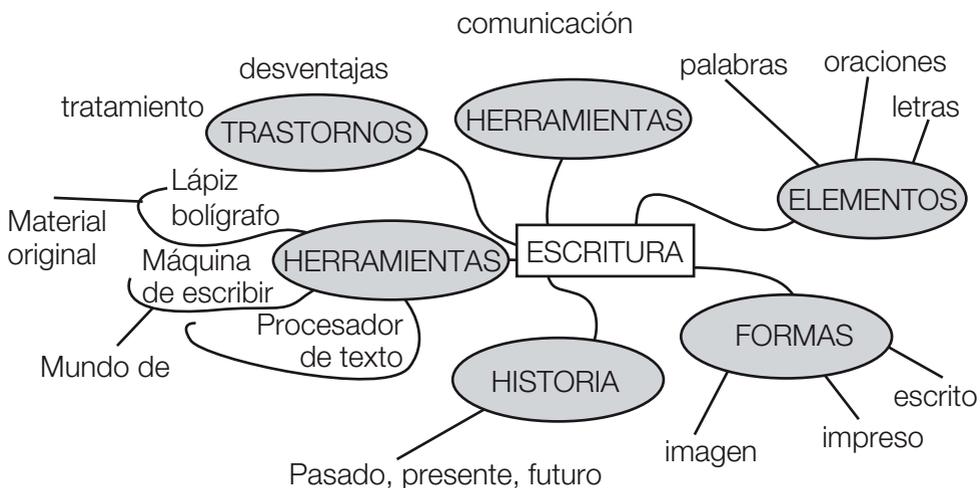
Esta disminución de los estándares no solo es perjudicial, porque los disléxicos no pueden mostrar todo su conocimiento en la escritura, sino también, debido al uso frecuente de expresiones más simples, no se desarrollará la riqueza y la variedad de su vocabulario, o peor aún, se desgastará. Como consecuencia, su capacidad de pensamiento podría aproximarse o disminuir al nivel de esta dicción inutilizada, y sus verdaderas habilidades se ocultan del todo.

Además del desarrollo de habilidades, el objetivo es un uso más eficaz de las habilidades. La escritura de alta calidad es posible a pesar de una escritura y ortografía más pobres. A continuación se presentan algunos métodos que ayudan a lograr un mejor rendimiento escrito.

1. Usar un mapa conceptual

- Resumir el tema en un mapa conceptual
- Escribir una o dos palabras claves en cada rama principal.
- En cada subrama, escribir una palabra conectada con los pensamientos importantes.

Por ejemplo:



De ese modo, los pensamientos no se perderán mientras trata de decidir qué escribir.

2. Proteger el vocabulario

1. Escribir el tema.
2. Apuntar todo aquello sobre lo que quiera escribir (personajes, edificios, vehículos, herramientas, animales, etc.).
3. Encontrar y escribir atributos para cada palabra.
4. Encontrar y escribir verbos conectados a estas palabras.

Un ejemplo (que, otra vez, puede ser representado en un mapa conceptual):

Vida en Marte

Alienígenas – verdes, pegajosos, amistosos, llenos de agujeros
– arrastrar los pies, tambalearse, burbujear, hacer señas

Edificios – brillantes, mojados, abovedados, acogedores
– surgir, estar situado, estar oculto

Vehículos – oruga, colchón de aire, metal, resplandecientes, propulsión a chorro
– chirrido, flota, estruendo, traqueteo, salpicadero, avanzado

Plantas – abundantes, espinosas, retorcidas
– expandirse, enredarse

Animales – pequeños, grandes, con púas, pegajosos, horribles
– escabullirse, acechar, correr, ir a medio galope etc.

De este modo, su escritura será rica y colorida, porque se mantendrá la diversidad presente en su imaginación.

3. Dictáfonos y dictado

Si es posible, puede usarse un Dictáfono (grabadora digital) o una cinta para almacenar las ideas. El profesor puede ayudar a los estudiantes a escribir el texto después del dictado. De esa manera, lo que se evaluará no será la escritura, sino el contenido.

4. Procesador de texto

Si la escritura a mano resulta difícil, la mejor ayuda es el ordenador. Hoy en día, es fácil transportar un portátil y usarlo en cualquier momento en que el estudiante disléxico tenga que escribir un ensayo, tomar notas o escribir algo.

Ortografía

Siempre es importante revisar la ortografía correcta de las palabras. Siempre que se pueda, nunca escriba una palabra de forma incorrecta porque será más difícil recordar la forma correcta más tarde.

Aunque en teoría cuando se usa un procesador de texto el problema de la ortografía está resuelto, en la práctica todavía necesita estar lo suficientemente pendiente para poder encontrar las palabras adecuadas en una lista de alternativas. Una forma de superar esto es usando un diccionario que también muestre el significado. Esto ofrecerá una mayor posibilidad de que se esté usando la palabra adecuada.

También puede ser útil encontrar reglas y asociaciones que le ayuden a eliminar sus errores frecuentes. Si consigue aprender a escribir de forma correcta el nombre de un miembro de un grupo, esto podría ayudarle a escribir el nombre del resto.

Leer

La dislexia es el trastorno de adquirir habilidades de lectura, pero con una educación apropiada, no causará tantas dificultades en la edad adulta. Por otra parte, si a los disléxicos no se les enseña a leer de acuerdo con su propio estilo de aprendizaje y manera de procesar la información, entonces su vida adulta será más difícil debido a una lectura lenta, muchos errores y problemas de comprensión de textos.

Sin embargo, es posible encontrar estrategias de compensación para ayudar a superar las dificultades de lectura. Por ejemplo, leer menos pero de un modo más eficaz reducirá significativamente la desventaja de los disléxicos.

Leer es una parte importante de la cultura humana. Sus objetivos pueden ser diversos: adquirir información, comprender instrucciones, aprender, entretenimiento o comunicación personal. No es algo que pueda evitarse. Sin embargo, unas estrategias cuidadosamente planificadas, basadas en habilidades y preferencias, pueden optimizar el aprendizaje y el placer.

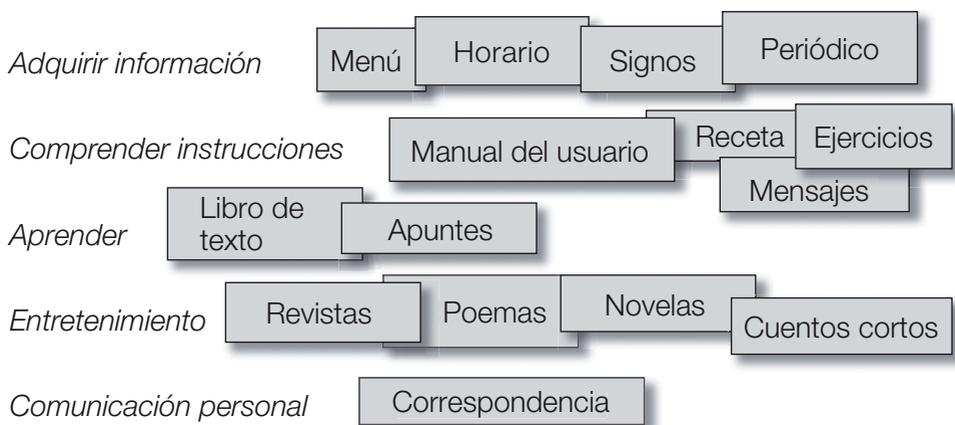


Figura 8.
Los objetivos de la lectura

Leer no sólo consiste en leer de forma precisa palabra por palabra, como se enseña en la escuela.

El método de leer varía dependiendo del objetivo de la lectura.

Existen pocas situaciones en las que se necesita la forma tradicional de leer todo el texto de forma minuciosa. En la vida cotidiana, en general sólo se obtiene información, para lo cual basta encontrar las partes importantes y analizar éstas de forma más concienzuda.

Vale la pena echar una ojeada al texto antes de leerlo, ya que de ese modo se puede obtener una idea general del conjunto. Quizás la única excepción a esto son las obras literarias, ya que en este caso el escritor quiere guiar al lector.

Existen al menos tres tipos de lectura

- 1. Lectura de un vistazo: para obtener la idea principal del material**
- 2. Lectura rápida: para buscar información**
- 3. Lectura palabra por palabra: leer un texto de forma concienzuda**

1. *En el caso de la lectura de un vistazo, vale la pena concentrarse principalmente en los elementos visualmente destacados del texto.*

Pueden ayudar las figuras, diagramas, imágenes, subtítulos, textos y palabras en negrita. Basándose en éstos, uno se puede formar una idea general del material. De ese modo, uno sabe de lo que el texto trata sin haberlo leído. En el caso de textos más cortos sin elementos visualmente destacados, hay que fijarse solamente en las palabras.

El objetivo de esta clase de lectura es encontrar la esencia de los textos y el material escrito. Si es necesario, se puede crear un marco para el texto, ya que se tiene un panorama general y los puntos y partes principales del texto. Ésta es la base para crear un mapa conceptual, la parte más importante del aprendizaje. Pero recuerde que Woody Allen una vez dijo que había dominado la lectura rápida (parecida a la lectura de un vistazo) y había leído Guerra y Paz de Tolstoi. Cuando se le preguntó de qué se trataba, contestó “Rusia”.

2. *La lectura rápida implica buscar la información necesaria para un objetivo determinado.*

No se tienen que leer todas las palabras; el objetivo es encontrar los elementos que son importantes para el tema de la búsqueda. El ojo revisa el texto, mientras que el cerebro selecciona las partes importantes. Sólo hay que leer las palabras. Si el cerebro encuentra un elemento relevante, destacará esa parte en particular y la procesará de forma más concienzuda.

Con la ayuda de este tipo de lectura se puede encontrar la información necesaria con rapidez sin tener que pasarse un largo y arduo rato con la gran cantidad de texto escrito.

3. *La lectura palabra por palabra es la forma tradicional de leer un texto.*

En este caso, la lectura se lleva a cabo de manera lineal y la información se almacena toda de forma gradual como detalles. Este tipo de lectura requiere la mayor concentración, un manejo preciso de los detalles y un pensamiento secuencial eficaz.

Durante la lectura tradicional, hay que formar imágenes e ideas completas basándose en detalles y en el material verbal. La mayoría de las dificultades a la hora de comprender un texto son producto de los problemas relacionados con este proceso.

Los usos de los diferentes tipos de lectura son los siguientes:

1. Lectura de un vistazo: Periódicos, textos de usar y tirar, como anuncios y cartas.
2. Lectura rápida: Menús, páginas de Internet, páginas de contenido, buscar una película, horarios.
3. Lectura palabra por palabra: Instrucciones, revistas, novelas, poemas, cartas importantes.

En el caso de las dificultades a la hora de comprender un texto, vale la pena usar los tres tipos de lectura.

Ayuda a la comprensión si en primer lugar se forma la idea general usando la lectura de un vistazo. De ese modo, se tendrá una idea de lo que trata el texto. A continuación, la información importante puede obtenerse usando la lectura rápida. Si es necesario, se puede proceder a leer todo el texto palabra por palabra, pero el texto debería leerse en trozos ya identificados previamente.

La lectura de un vistazo y la lectura rápida ayudan a procesar los textos escritos, así como a mejorar las habilidades de lectura tradicionales. Leer de forma regular, procesar palabras y oraciones desarrollará una rutina a la hora de manejar textos escritos. Además, el éxito con la lectura reducirá las ansiedades sobre los textos escritos, que son responsables de la mayoría de las dificultades.

Ejercicio:

Lea un artículo de un periódico usando la lectura de un vistazo.

Lea sólo las palabras.

Pídale a alguien que compruebe si ha entendido bien el tema.

Lea cartas formales antiguas usando los tres tipos de lectura.

Estudiar

Muchas personas creen que estudiar significa leer el material varias veces y tratar de recordarlo. Esa es una forma de aprender, pero es el método menos eficaz de aprendizaje. Por lo que se refiere a los disléxicos, esta forma está abocada al fracaso.

Aprender no significa acumular conocimientos sobre hechos, sino crear una estructura a partir de información y formar el conocimiento. Para los disléxicos, la parte más importante de aprender es obtener un panorama general del material. Por lo tanto, todo el aprendizaje debería comenzar con el resumen del material. Es mucho más fácil hacerse una idea de las partes cuando uno sabe cómo es la imagen que cuando uno tiene que adivinar cómo es basándose en las pequeñas partes.

Figura 9. Partes y conjuntos



Aprender es una actividad compleja, durante la cual puede que no se necesite siquiera leer todo el material. La tarea consiste en procesar y adquirir el material. Para lograr esto, se necesitan circunstancias apropiadas.

Leer de un vistazo – reunir el material. Con una lectura por encima, se puede calcular la cantidad y complejidad del material. Se pueden realizar planes en base a esto.

Tiempo – organizar el tiempo. Pueden planificarse los periodos de tiempo destinados a aprender, incluyendo las pausas y el control del progreso.

Organización – desarrollar las circunstancias ideales. Tanto el entorno como el método de aprendizaje deberían adaptarse al estilo de aprendizaje individual.

Movilización – recordar el conocimiento relacionado con el material. Merece la pena hacer preguntas y despertar la imaginación de uno acerca del material.

La fase de puesta en práctica consiste en procesar y adquirir el material:

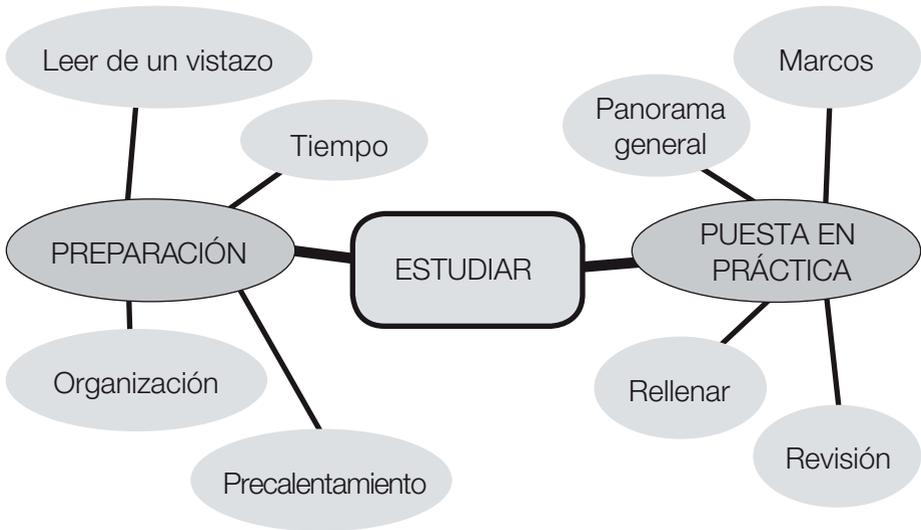


Figura 10.
Fases del estudio

Panorama general – uno se puede familiarizar con el material usando la lectura de un vistazo. La tarea en esta fase es obtener un panorama general y ver los principales puntos. Pueden identificarse marcos en base a diagramas, imágenes, subtítulos, etc. – elementos generalmente destacados de forma visual – utilizados en la lectura de un vistazo. Se puede estudiar con o sin un mapa conceptual, pero es esencial obtener un panorama general y ver la estructura.

Marcos – seleccionar los temas principales. La tarea es identificar y destacar los puntos principales. Éstos definen los marcos para el material. En el mapa conceptual, el objetivo es dibujar las principales ramas.

Rellenar – puede obtenerse el material apropiado en los marcos usando la lectura rápida. El conocimiento relacionado con las palabras claves y las imágenes mentales de los conceptos importantes puede ser de ayuda. En el mapa conceptual, tienen que representarse las subramas, los dibujos y otra información importante.

Probar – hay que comprobar si se ha conseguido adquirir el material. Durante la prueba, existe la posibilidad de asociar sonidos y movimientos al material. Éste es el momento de comprobar si se seleccionaron las palabras claves apropiadas y si se asocian a las partes principales del material. Si es necesario, el mapa conceptual puede modificarse o complementarse para proporcionar un conocimiento más preciso. Probar también ayuda a recordar.

Esta estructura de estudiar puede usarse en situaciones de aprendizaje complejas, como estudiar para exámenes.

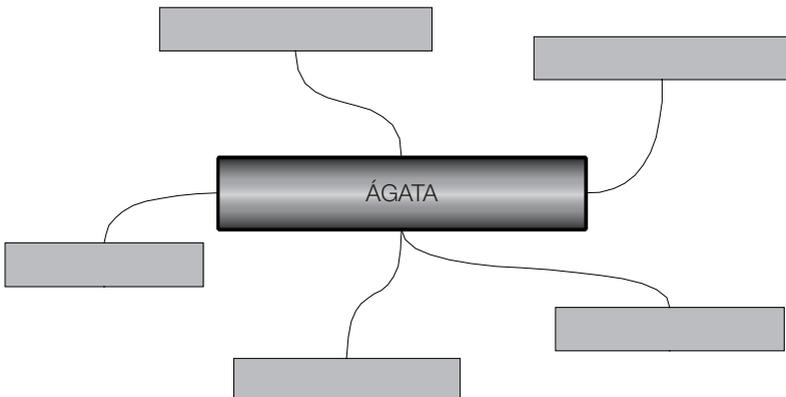
Ejercicio:

Lea de un vistazo el texto siguiente y cuente de qué se trata.

Lea sólo las palabras. Retenga algunas palabras de todo el texto.

Ágata (Brasilia): El tipo de calcedonia más demandado para el trabajo industrial. Una de sus principales características es su colorido en franjas. Diferentes sombras de bandas rojas, marrones, blancas, azules y grises se alternan unas con otras con marcadas líneas divisorias entre ellas. Resulta fácil pintarla o resaltar sus colores de forma artificial. Las capas gélidas colorean más que las cristalinas, lo que destaca su apariencia a rayas. Antes de pintarla, se frota y se pule la piedra con cuidado en discos que giran rápidamente. Con ellas se fabrican joyas y otros cuantos adornos. Las ágatas pueden encontrarse en las cavidades de rocas volcánicas. Las cavidades están llenas y pueden tener forma de pan, pera o almendra, pudiendo variar sus dimensiones desde el tamaño de un guisante hasta varios metros de ancho. Fue llamada Ágata (achates) por el río Achaten en Sicilia, donde la piedra fue descubierta por primera vez entre cristales de roca. El espécimen más famoso se encontró en Brasilia, pero también se halla en lugares como la India, Norteamérica y algunos lugares de Europa (p. ej. Alemania).

Escriba cinco temas importantes de las principales ramas del mapa conceptual.



Rellene los marcos con detalles importantes.

Estudiar para exámenes

En la edad adulta, la forma más difícil de estudiar es estudiar para exámenes. Los disléxicos pueden rendir exámenes con éxito sólo si

- **desarrollan un estudio planificado y continuo,**
- **son capaces de organizar bien el tiempo,**
- **usan métodos de aprendizaje apropiados,**
- **pueden organizar y tener un panorama general del material,**
- **aprenden a pedir ayuda.**

Estudiar para un examen combina actividades que tienen que usarse en todos los tipos de aprendizaje. Por lo tanto, resulta vital que los disléxicos dominen esta forma de aprendizaje de forma concienzuda. Si pueden estudiar para exámenes, entonces también es factible cualquier otro tipo de aprendizaje.

Estudiar es un trabajo intelectual, pero su herramienta es el cuerpo. Por lo tanto, durante el estudio, especialmente el estudio continuo, es esencial que el cuerpo también se encuentre en un estado apropiado para aprender. Los profesores deberían incentivar a los estudiantes a hacer actividades físicas durante los periodos de exámenes.

El estudio puede ser más eficaz con movimientos apropiados, posiciones adaptadas a la determinada fase de aprendizaje:

Refrescarse, hacer un precalentamiento para el aprendizaje, quizás incluso después de las pausas.

➔ Qué ayuda: estirarse, movimientos cruzados, inclinar la cabeza
Concentración en la fase de trabajo activa.

➔ Qué ayuda: ejercicios de equilibrio, movimientos uniformes (ej., caminar)

Relajación al final de las fases durante la profundización del conocimiento.

➔ Qué ayuda: tensar y relajar los músculos, recostarse y tumbarse

La parte más difícil del aprendizaje es la organización. El aprendizaje en sí mismo, si se lleva a cabo usando los métodos de aprendizaje apropiados, no causa problemas. El problema habitual es que no hay suficiente tiempo. La buena planificación y la organización del tiempo pueden ser de ayuda. Se debe enseñar a los disléxicos a organizar su tiempo.

La preparación es más minuciosa cuando se estudia para los exámenes. Las tres partes del estudio son:

1. Planificación

2. Organización

3. Estudio

Una guía detallada para estudiar para los exámenes puede proporcionar una buena instrucción sobre la organización del tiempo de estudio.

Una guía para estudiantes que estudian para exámenes

Planificación

1. Recopile todo el material que tiene para la asignatura.

Necesita todos sus apuntes, fotocopias y libros necesarios.

El camino hacia un callejón sin salida:

Notas sin terminar, perdidas o ilegibles, falta de fotocopias y libros.

Solución: compruebe dos veces el material antes de empezar a estudiar.

- Organícelo de forma sistemática.
- Se dará cuenta si falta algo.
- Pídale prestado, haga una fotocopia.

2. Planifique su estudio

Necesita un calendario y su agenda y el material recopilado.

El camino hacia un callejón sin salida:

Dedicar demasiado tiempo a la planificación y no comenzar a actuar.

Solución: sea eficiente.

- Organícese y anote las fechas de los exámenes. De este modo, en el calendario verá cuántos días tiene para una asignatura determinada.
- Si es posible, ocúpese de una sola asignatura a la vez.
- Planifique su trabajo de forma regresiva desde el día del examen en su agenda.
- Planifique los días de estudio, pero mantenga un día libre después de los exámenes si es posible.

3. Planifique sus días

Necesita un horario y su agenda.

El camino hacia un callejón sin salida:

Demasiada planificación para un día hará que deje el estudio para los días siguientes.

Solución: una buena rutina:

- ➔ Una sesión de trabajo de 90 minutos por la mañana,
- ➔ Una sesión de trabajo de 90 minutos por la tarde,
- ➔ Pausas cada 30 minutos aproximadamente,
- ➔ Sesión de trabajo por la tarde para poner a prueba el material diario.

Organización

4. Decida lo que es importante

Necesita papel y bolígrafos suficientes para hacer esquemas

El camino hacia un callejón sin salida:

Dedicar demasiado tiempo a la primera parte o a los detalles interesantes

Solución: eche un vistazo y sea holístico.

- ➔ Establezca el marco.
- ➔ Encuentre los temas principales.
- ➔ Encuentre los detalles más importantes de cada parte del marco.

5. Siéntase bien

Necesita todos sus apuntes, libros y un cuenco de verduras o frutas y algo de beber.

El camino hacia un callejón sin salida:

Forzar el estudio, a continuación perder días haciendo otras actividades como refuerzo.

Solución: pausas y recompensas: —————→ MENOS ES MÁS.

- Sea realista, no se esfuerce demasiado:
- Póngase en una posición cómoda.
- Siempre mantenga las pausas después de haber terminado una parte del trabajo.
- Márquese objetivos como: terminaré tres subtemas antes de la pausa.
- Recompensa como: cuando haya terminado el capítulo, daré un paseo con el perro.

6. Si está bloqueado

Necesita paciencia

El camino hacia un callejón sin salida:

Rendirse, tener pánico y pensar que es tonto.

Solución: busque ayuda.

- Busque a un amigo para que le explique el tema.
- Haga un mapa conceptual, un dibujo o un diagrama de la parte difícil.
- Si el tema es demasiado abrumador, divídale en pequeños trozos.

Estudiar

7. Manténgase activo

Necesita colores, sonidos y movimientos.

El camino hacia un callejón sin salida:

Leer varias veces y memorizar el material.

Solución: use sus sentidos – observe, escuche, sienta.

- Convierta los apuntes largos en cortos.
- Utilice colores para estructurar el material.

- Haga dibujos coloridos, diagramas, historietas, mapas conceptuales, mapas mentales.
- Escuche música instrumental, haga una canción o un movimiento con el material.
- Haga grabaciones de citas, respuestas, etc. y escúchelas.
- Hable consigo mismo, cante y baile el material que ha aprendido.

8. Controle su progreso

El camino hacia un callejón sin salida:

Revisar lo que sabe muy bien y saltarse partes poco claras.

Solución: hable en voz alta como si estuviera en el examen.

- Realice pruebas de forma regular.
- Responda preguntas.
- Dibuje diagramas.
- Resuelva tareas, ejercicios.
- Marque los temas de la lista cuando los haya revisado.
- Regálese a sí mismo algunas actividades recreativas.

9. Revisión

Necesita todos los mapas conceptuales, organigramas y esquemas que haya hecho.

El camino hacia un callejón sin salida:

Confundir hechos, fechas y otros detalles, sintiendo que no sabe nada

Solución: tener mapas conceptuales claros y otros apuntes visuales en la pared.

- Ponga ayudas visuales para poder verlas en cualquier momento.
- Repita citas mientras hace ejercicios físicos.

Estudio de caso

Una joven disléxica visitó el departamento de consultas externas. Su problema era que no sabía leer pero que quería obtener un título de educación superior. A pesar de que era capaz de leer textos escritos de forma más o menos fluida, no entendía lo que leía. En la escuela, solía aprender todo de memoria sin entender lo que había aprendido. De esta manera, logró aprobar incluso un examen de reválida.

Se inscribió en una universidad, pero pronto descubrió que era imposible aprender usando su antiguo método cuando tuvo que leer varios libros.

La solución parecía imposible, pero la chica tenía ayuda. Su esposo estaba dispuesto a leer los libros y preparar apuntes de unas cuantas páginas. La chica disléxica podía manejar estos apuntes de manera más fácil, pero seguía siendo un problema el hecho de que no podía entender las oraciones.

Como primer paso, aprendió a leer de un vistazo y a leer con rapidez. Se sorprendió de que podía entender la mitad de una página de texto, aunque sólo había leído palabras y había inferido el contenido. Su esposo lo comprobó, y resultó que siempre entendía bien el tema principal.

Luego aprendió a aprender usando un mapa conceptual. Hizo una figura de cada parte del material, usando muchas imágenes y signos. Hizo los exámenes utilizando estos métodos. Aprobó todos los exámenes con resultados medios, excepto una asignatura en la que el examen consistía en preguntas de selección múltiple.

Por desgracia, las preguntas de selección múltiple son el talón de Aquiles de los disléxicos, ya que no pueden interpretar ni las preguntas ni las respuestas.



ADysTrain

www.adystrain.org

Contratista del proyecto
Departamento de Administración Internacional
FH JOANNEUM
Eggenberger Allee 9–11
A-8020 Graz, AUSTRIA
Tel: +43 316 5453 6719,
Fax: +43 316 5453 6801
Contacto: MMag. Christa Müller
christa.mueller@fh-joanneum.at,
www.fh-joanneum.at

Coordinador del proyecto
e-Learning concepts Rietsch KEG
Kumberger Weg 8
A-2242 Prottes, AUSTRIA
Tel: 0043 2282 80 150,
Fax: 0043 2282 80 160
Contacto: Dr.Petra Rietsch
rietsch@elearning-concepts.at
www.elearning-concepts.at,
www.everclever.at

Socios

Austria: Spunk
Bulgaria: Infoart
Bulgaria: EURO Training
Dinamarca: Suell Team
Finlandia: HUT Dipoli
Alemania: f-bb
Hungria: GNW
España: CREA
Reino Unido: IBIS
Reino Unido: Adult Dyslexia Organisation

Proyecto N° A/06/B/F/PP-158.327

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación sólo refleja el punto de vista del autor, por lo cual, la Comisión no se responsabiliza de ningún uso que se pueda hacer respecto a la información contenida en ella.



Educación y Cultura

Leonardo da Vinci