



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA
CAMPUS TUXTLA GUTIÉRREZ



COMUNICACIÓN ORAL
MÉTODOS DE EXPOSICIÓN

PRESENTA:

KEILA JACQUELINE GALLARDO RAMAYO

PARCIAL 4

DOCENTE:

MVZ JOSÉ LUIS FLORES GUTIÉRREZ

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS. MARZO, 2025

Métodos de exposición

La exposición implica que el paciente entre en contacto, de manera repetida y prolongada, con aquellas situaciones que le desencadenan estados de ansiedad y que sistemáticamente evita. A través de la exposición repetida y prolongada junto con la inhibición de sus reacciones de escape (físicas y mentales), las respuestas de ansiedad se van extinguiendo progresivamente.

La reducción del miedo durante la práctica de la exposición está relacionada con:

El mecanismo de habituación: El mismo que provoca que dejemos de escuchar sonidos familiares o integremos rápidamente los cambios en nuestro entorno.

La extinción: El efecto de reducción hasta la eliminación que tiene sobre una conducta o un pensamiento la retirada de cualquier contingencia asociada previamente.

El cambio de expectativas: Pasar de acercarnos al estímulo ansiógeno convencidos de nuestra incapacidad para soportarlo a experimentar nuestros avances e intuir que pueden ir a más.

Los procedimientos terapéuticos concretos en los que están presentes las técnicas de exposición son muy diversos.

La exposición puede realizarse en imaginación o en vivo, de un modo gradual o invasivo.

Métodos de memorización

La mente memoriza la información en cuatro pasos: atención, codificación, almacenamiento y recuperación. A continuación, te mostramos qué sucede en cada etapa:

1. Atención: Digamos que estás en una reunión y uno de tus colegas propone una idea sobre marketing. La información ingresa a tu cerebro a través de receptores sensoriales que la retienen durante apenas unos pocos segundos mientras el cerebro la filtra y, si todo resulta bien, la califica como importante. Solamente cuando hayas percibido la información de manera consciente, pasará al paso siguiente.
2. Codificación: Parece que la propuesta de tu colega fue buena porque tu cerebro ahora está codificando la información. En este paso, se moverá a la memoria de corto plazo o a la de trabajo. La memoria de corto plazo retendrá la información durante algunos segundos, mientras que en la memoria de

trabajo puedes retenerla hasta por 20 minutos. Puede ser muy útil para resolver un problema matemático o para depurar una hoja de Excel, pero no te servirá para recordar la propuesta de tu colega durante la reunión con el cliente, el jueves siguiente.

3. Almacenamiento: El movimiento de la información de la memoria de corto plazo a la de largo plazo es un paso activo. Tu cerebro no puede tomar la decisión por ti, tú debes memorizarla con la técnica que mejor te funcione (ya llegaremos a ese tema dentro de un minuto).
4. Recuperación: La manera en que prestes atención, codifiques y almacenes la información afectará lo bien que puedas recuperarla más adelante. Mientras más tiempo pase entre los últimos dos pasos, el almacenamiento y la recuperación, más importante será repasar y revisar la información con frecuencia para mantenerla fresca y en tu mente. (Asana, 2024)

Metodos de escritos

1. Método global

El método global es uno de los métodos de enseñanza de la lectoescritura que se enfoca en la comprensión del texto como un todo. Vos y los chicos podés en primer lugar identificar palabras y frases completas antes de descomponerlas en letras y sonidos individuales. Este método es especialmente útil para niños que ya tienen algún conocimiento previo del lenguaje hablado y pueden relacionar palabras con sus significados. Algunas actividades para el desarrollo de la lectoescritura con este método podrán incluir la lectura de cuentos y la asociación de imágenes con palabras.

2. Método fonético

En el método fonético se enseña a los chicos a reconocer y producir los sonidos de las letras y combinaciones de letras. Este es uno de los métodos de enseñanza de la lectoescritura más tradicionales y efectivos. Permite a los estudiantes interpretar palabras nuevas y desconocidas, dándoles herramientas para leer de manera independiente. Las actividades para el desarrollo de la lectoescritura a través del método fonético incluyen juegos de rimas, trabajar con tarjetas de fonemas y leer en voz alta para practicar la pronunciación.

3. Método silábico

El método silábico es similar al fonético, pero se enfoca en enseñar a leer sílaba por sílaba. Los chicos comienzan aprendiendo las sílabas más simples y van progresando hacia combinaciones más complejas. Este enfoque es particularmente útil en idiomas como el español, donde muchas palabras podrán descomponerse en sílabas fácilmente reconocibles. Actividades para el desarrollo de la lectoescritura en el contexto silábico podrían incluir juegos de construcción de palabras y ejercicios de segmentación silábica.

4. Método alfabético

El método alfabético es uno de los métodos de enseñanza de la lectoescritura que comienza con la instrucción de las letras del alfabeto. Aquí, vos enseñás a reconocer cada letra, su nombre y su sonido correspondiente. Luego, se combina este conocimiento para formar palabras completas. Actividades para el desarrollo de la lectoescritura en este método pueden incluir el uso de abecedarios ilustrados, canciones del alfabeto y ejercicios de escritura para reforzar el reconocimiento de las letras.

5. Método ecléctico

El método ecléctico combina elementos de varios métodos de enseñanza de la lectoescritura para crear una experiencia de aprendizaje personalizada y adaptable. Este método permite adaptar las técnicas de enseñanza a las necesidades específicas de cada estudiante, facilitando un aprendizaje más inclusivo. Actividades para el desarrollo de la lectoescritura bajo este enfoque podría variar ampliamente desde ejercicios fonéticos hasta actividades contextualizadas en textos completos. (Ingrid, 2024)

Métodos de Bosquejado

Los bosquejos son dibujos o textos provisionales que establecen las primeras ideas para hacer una obra o un trabajo escrito. Los bosquejos gráficos son dibujos que hacen artistas, arquitectos, diseñadores, entre otros para plasmar las ideas para realizar una pintura, una presentación, un plano, un logo, etc

Una descripción del método a seguir. Describir cómo se piensa utilizar y explicar el porqué. Pueden usarse diagramas de flujo.

La descripción de la población. Debe definirse en la oración del planteamiento del problema, esto es la delimitación o alcance de la inv.

El procedimiento para la selección de la muestra –si no es la población completa-. En investigaciones de tipo cualitativo casi siempre se trabaja con toda la población, si se va a utilizar una muestra, entonces se debe indicar si el muestreo es o no probabilístico.

El tipo de instrumentos que se utilizarán. Cuestionarios, entrevistas, observación, pruebas o documentación específica; el porqué de esos instrumentos.

Un bosquejo de cómo se piensa realizar el análisis de los datos (cualitativa o cuantitativamente).

Método de improvisación

La improvisación se refiere al acto de interpretar una pieza frente a una multitud sin practicarla de antemano, sino que se crea la interpretación en el momento . Este método artístico, que a menudo se denomina simplemente improvisación, es espontáneo y utiliza diversas formas, como canciones, palabra hablada y comedia.

Bibliografía

Asana, T. (16 de agosto de 2024). *Estimula la memoria: las 10 mejores técnicas para memorización*. Obtenido de <https://asana.com/es/resources/memorization-techniques>

Ingrid, G. (4 de Junio de 2024). *Conoce los métodos de enseñanza más importantes de la lectoescritura*. Obtenido de <https://www.usanmarcos.ac.cr/blogs/metodos-de-ensenanza-mas-importantes-de-la-lectoescritura>