

# TU PUEDES

Programa de Estudio

I.E.S. RICARDO MELLA  
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

## **CONTENIDOS:**

**Unidad 1. Cuestionario de hábitos de estudio.**

**Unidad 2. ¿Por qué estudio?**

**Unidad 3. Condicionantes del Estudio.**

**Unidad 4. El Método de Estudio.**

**Unidad 5. La Lectura.**

**Unidad 6. El Subrayado.**

**Unidad 7. El Esquema.**

**Unidad 8. El Resumen.**

**Unidad 9. Memorizar.**

**Unidad 10. Los Apuntes.**

**Unidad 11. Los Exámenes.**

**Unidad 12. Elaboración de Trabajos.**

**Unidad 13. ¿Cómo Estudiar en...?**

## **TU PUEDES**

*A través de este programa pretendemos que conozcas las diferentes técnicas y hábitos de estudio que pueden ayudarte a obtener un mejor rendimiento académico.*

*Primeramente podrás ver cuál es tu conocimiento a cerca de este tema, así como determinar si tiene un hábito de estudio definido. Luego te vamos a presentar un método con el cual podrás trabajar de forma sencilla y fácil, el método **LSERM**. Además te daremos algunos consejos para que puedas presentar buenos trabajos, redactar buenos apuntes, etc.*

## UNIDAD 1

# CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

*Actividad 1: Responde al siguiente cuestionario señalando con una X la respuesta SI o NO que mejor indique lo que haces normalmente.*

### *Lugar de estudio*

- 1. ¿Tienes un lugar fijo de estudio y procuras trabajar siempre en él?*
- 2. ¿Tu lugar de estudio está aislado de ruido, TV., radio, etc.?*
- 3. ¿Procuras que en el lugar donde estudias no haya personas o cosas que impidan tu concentración?*
- 4. ¿Estudias en un lugar bien iluminado, sin que debas forzar la vista?*
- 5. ¿Procuras estudiar en una habitación aireada, limpia, ordenada, y con una temperatura agradable?*
- 6. ¿Cuándo empiezas a estudiar, tienes a mano todo el material necesario (bolígrafos, diccionarios, libros...)?*
- 7. ¿Estudias en una silla con respaldo que te permita apoyar los pies en el suelo, y te sientas en ella sin adoptar posturas extrañas?*
- 8. ¿Tu silla es proporcional en altura a la mesa de trabajo?*

## *Planificación del estudio*

9. *¿Tienes un horario fijo de estudio, de reposo, de ocio, etc.?*
10. *¿Hiciste un programa indicando el tiempo que debes dedicar al estudio diariamente?*
11. *¿Dividiste tu tiempo asegurándote de que tu plan de trabajo está ajustado a las horas de que dispones y te permite estudiar todas las asignaturas con éxito?*
12. *¿Incluyes periodos de descanso en tu plan de estudios?*
13. *¿Estudias como mínimo cinco días a la semana y descansas uno?*
14. *Antes de empezar la sesión de estudio, ¿piensas en lo que vas a hacer y cómo vas a distribuir el tiempo?*
15. *¿Dosificas el estudio para no tener que preparar los exámenes sólo en los últimos días?*

## *Atención en el aula.*

16. *¿Miras con interés al profesor cuando explica?*
17. *¿Tomas nota de las lecciones señaladas para estudiar y de los ejercicios que debes resolver en casa?*
18. *¿Atiendes activamente al profesor, con curiosidad, procurando saber todo lo que se dice y se habla?*
19. *¿Preguntas cuando no comprendes una cuestión?*
20. *¿Participas en las actividades comunes de la clase?*

## *Apuntes*

21. *¿Tomas notas de las explicaciones de los profesores?*
22. *¿Antes de comenzar a tomar apuntes escribes la fecha, el nombre de la asignatura y el título del tema en mayúsculas?*
23. *¿Divides por materias tus apuntes?*
24. *¿Utilizas siempre bolígrafo o pluma porque lo escrito a lápiz se puede borrar?*
25. *¿Anotas las palabras difíciles, las tareas especiales y lo que no comprendes?*
26. *¿Revisas y completas los apuntes al acabar las clases con un compañero o con la ayuda de libros?*

## Como estudias

27. ¿Tienes por costumbre mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de empezar a estudiar?
28. Antes de estudiar un tema con detalle, ¿realizas una lectura rápida del mismo para tener una visión general?
29. ¿Usas las notas tomadas en clase para preparar un tema?
30. ¿Procuras encontrar las ideas fundamentales de lo que lees?
31. ¿Subrayas las ideas principales de los textos?
32. ¿Resumes lo más importante de los diferentes apartados de un tema para acabar con una síntesis general?
33. En el momento de estudiar o de hacer trabajos ¿procuras utilizar esquemas, mapas, cuadros, gráficas...?
34. ¿Relacionas lo que estudias con los conocimientos anteriores?
35. ¿Tienes por costumbre memorizar las ideas principales de un tema o lección?
36. Cuando dudas del significado, ortografía o pronunciación de una palabra, ¿consultas el diccionario?
37. ¿Señalas lo que no entiendes?
38. ¿Escribes los datos importantes o difíciles de recordar?
39. ¿Emplicas algún procedimiento especial para recordar datos, nombres, fechas...?
40. ¿Haces repasos de las lecciones?
41. Cuando tienes dificultades en los estudios, ¿pides ayuda a los profesores, compañeros o familiares?
42. ¿Llevas al día las asignaturas y los ejercicios?
43. ¿Entregas los trabajos en los plazos previstos?
44. Cuando te pones a estudiar, ¿te marcas una tarea y sueles terminarla?
45. Si encuentras un dato geográfico desconocido, ¿consultas mapas?
46. ¿Haces esquemas de las lecciones?
47. ¿Tienes en cuenta para hacer los esquemas la materia de que se trate y los apuntes tomados en clase?
48. ¿Organizas las lecciones difíciles por medio de esquemas o guiones para que te resulten más comprensibles?
49. ¿Tus esquemas destacan las ideas principales?
50. ¿Haces un guión antes de redactar un trabajo?
51. ¿Consultas otros libros a parte de los de texto?
52. ¿Procuras redactar tus trabajos de forma clara?
53. ¿Compruebas la ortografía, redacción y limpieza de lo que escribes?

## *Actitud General.*

54. *¿Tienes claras las razones por las que estudias?*

55. *¿Consideras el estudio un medio para aprender?*

56. *¿Te concentras en el estudio desde el primer momento en que te dedicas a él?*

57. *Cuando faltas a clase, ¿te informas a través de un compañero de y/o un profesor de lo que se realizó en el aula y de lo que se va a realizar?*

58. *¿Piensas que las personas deben leer y estudiar para aprender no sólo porque deban examinarse de una materia concreta?*

59. *¿Intentas sobreponerte con interés cuando te encuentras con un "bajón" en las calificaciones escolares?*

60. *¿Pones de tu parte todo lo que está a tu alcance para asegurar unos buenos resultados en las tareas escolares?*

**Corrección e interpretación:** Cuenta el número total de respuestas afirmativas respondidas y anota el resultado en el cuadro correspondiente.

### **Menos de 36.**

*No sabes estudiar. Necesitas urgentemente orientaciones claras sobre técnicas de estudio. Por supuesto, también es necesario que estudies y te esfuerces pues las técnicas sin tu trabajo personal no sirven de nada.*

### **Entre 37 y 49**

*Tienes hábitos de estudio defectuosos, pero estamos seguros de que quieres mejorarlos. Al fin y al cabo, las técnicas de estudio permiten rentabilizar mejor tu esfuerzo.*

### **Entre 50 y 60**

*¡Felicidades! Unos buenos hábitos de estudio contribuyen a alcanzar resultados satisfactorios en esa actividad intelectual que desarrolla todo estudiante. Sabemos que sabes estudiar, sin embargo, en las páginas siguientes te enseñamos algunas cosas útiles que tal vez desconozcas.*

*Para saber cuáles son los hábitos que debes corregir cuenta el número de respuestas negativas que tuviste en cada apartado y apúntalas en los cuadros correspondientes.*

*Actitud general*

*Como estudias*

*Planificación del estudio*

*Lugar de estudio*

*Atención*

*Apuntes*

*Ahora deberás preguntarte como se pueden convertir las respuestas negativas en respuestas afirmativas. Para ayudarte puedes servirte de los consejos que a continuación te ofrecemos.*

## UNIDAD 2

# ¿POR QUÉ ESTUDIO?

*Seguramente muchas veces has estado tentado de tirar los libros y no volver a cogerlos más. Ante un examen duro, ante un tema aburrido, ante una nota o calificación injusta... te has sentido desanimado, pesimista y desmotivado con los estudios que estás realizando. Para seguir adelante en estas situaciones es preciso apelar a nuestras verdaderas motivaciones, para no decaer o desanimarse.*

*Al tratar este tema deseamos que:*



- Descubras las verdaderas razones o motivaciones para estudiar.
- Sepas recobrar las fuerzas o razones para estudiar con ahínco y coraje cuando éstas te faltan.
- Distingas entre las verdaderas y falsas

razones que necesita un auténtico estudiante.



## **ACTIVIDAD 2:**

### **LEE Y REFLEXIONA**

Se trata de tres amigas, Raquel, Nuria y Lucy. Las tres han comenzado este año 1º de ESO. Ya han realizado la primera evaluación y los resultados no han sido muy satisfactorios ni para Raquel ni para Nuria, mientras que Lucy ha obtenido unos buenos resultados: ha aprobado todo y con buena nota.

Las tres dan una vuelta después de salir del cole y, como es inevitable, comentan los resultados de la evaluación que acaba de entregarles la tutora. Raquel se siente muy pesimista. Le comenta a las dos compañeras que se ha llevado un buen chasco: que no esperaba tan malas notas, que la ESO es más difícil de lo que pensaba, que no le gusta estudiar porque es un mal rollo, que si pudiera dejar de estudiar lo dejaría. Les asegura que no está dispuesta a trabajar para conseguir unos resultados tan deficientes.

Nuria dice que a ella no le volverá a pasar esto. Está dispuesta a estudiar mucho más, atenderá mejor en clase, hará todo lo que pueda y estudiará todos los días, desde hoy, y no sólo en vísperas de las evaluaciones, como venía haciendo hasta ahora. Está dispuesta a trabajar todo lo que sea para, al menos, tener contentos a sus padres y aprobar.

Lucy les asegura que ella ha estudiado desde el primer día de curso, ha hecho los deberes con regularidad y constancia, ha estado en clase con una actitud activa, participativa y muy atenta, Está convencida de que estudiar es muy importante. Que con los estudios se juega uno el futuro y que, sobre todo le gusta saber, aprender, conocer, ampliar su nivel cultural... Todo ello le hará una persona más culta, más cualificada y más satisfecha, aunque suponga, ahora, mucho tiempo, dedicación y esfuerzo que ella no está dispuesta a escatimar.

## **CUESTIONES A DEBATIR:**

1. Las razones para estudiar que alegan Raquel, Nuria y Lucy, ¿son iguales o hay alguna diferencia entre ellas?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Cuentan las tres amigas con las mismas motivaciones para estudiar? ¿Qué motivos aduce Raquel? ¿Qué motivos tiene Nuria? ¿Cuáles son los de Lucy?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. ¿Qué motivaciones son más poderosas y verdaderas?

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ACTIVIDAD 3:**

#### **MIS RAZONES PARA ESTUDIAR**

Valora en una escala de 1 a 5 las cuestiones que se te plantean a continuación, teniendo en cuenta que el 1 significa el valor mínimo y el 5 el máximo. Según el grado de acuerdo con las afirmaciones que figuran seguidamente, referidas tanto a ti mismo como a tus compañeros, califícalas como creas oportuno.

Mis razones / motivos para estudiar.		Nunca			Siempre	
1.	Estudio para aprobar.	1	2	3	4	5
2.	Estudio porque me obligan.	1	2	3	4	5
3.	Estudio para no disgustar a mis padres.	1	2	3	4	5
4.	Estudio lo menos posible.	1	2	3	4	5
5.	No me gusta estudiar.	1	2	3	4	5
6.	Los estudios me cualifican y dan cultura.	1	2	3	4	5
7.	Los estudios, aunque sean duros, me convienen.	1	2	3	4	5
8.	Los estudios pueden aportarme un futuro mejor.	1	2	3	4	5
9.	Poder estudiar es una suerte y un privilegio social	1	2	3	4	5
10.	Aunque sea duro, me gusta y estoy dispuesto/a a estudiar con energía y coraje.	1	2	3	4	5

#### **Corrección:**

- Suma el total de puntos obtenidos en las cuestiones del número

1 al 5 = \_\_\_\_\_

- Suma el total de puntos obtenidos en las cuestiones del número

6 al 10 = \_\_\_\_\_

## Valoración:

Si la puntuación obtenida de la suma de las cuestiones 1 al 5 es superior a la de la suma de las cuestiones del 6 al 10, las motivaciones para el estudio son negativas y deficitarias y es preciso cambiarlas.

Si, por el contrario, son superiores las conseguidas en la suma de las cuestiones del 6 al 10, son motivaciones legítimas y te ayudarán.

*¿Qué tipo de motivación tienes tú? \_\_\_\_\_*

---

---

---

*Los estudiantes pueden estudiar por motivaciones externas como:*

- *Aprobar o pasar de curso.*
- *No repetir curso.*
- *Complacer a los padres.*
- *Hacerlo porque no queda más remedio.*
- *Conseguir una motocicleta que me han prometido.*

*O pueden hacerlo por motivaciones internas:*

- *Estar convencidos de la utilidad del estudio.*
- *Sentir la necesidad de saber más.*
- *Mejorar intelectual y culturalmente.*
- *Capacitarse y formarse para llegar a ser una persona culta*

## ACTIVIDAD 4:

### APLICA LO APRENDIDO

Según lo que has leído, completa el siguiente cuadro en el que aparecen las verdaderas y falsas motivaciones para el estudio y ordénalas de mayor a menor en el cuadro en blanco, según creas que es su importancia o frecuencia para ti.

*Distintas motivaciones para el estudio.*

Adecuadas / fuertes	Inadecuadas / débiles
Estar convencido del valor del estudio en sí.	Estudiar para pasar de curso o aprobar.
Satisfacción del deber cumplido.	Estudiar porque me obligan.
El estudio me mejora y cualifica como persona.	El estudio es un penoso deber al que no me queda más remedio que someterme.
Adquirir cultura me enriquece y me hace una persona con una visión amplia y coherente de la realidad.	Los aspectos culturales e intelectuales tienen poca trascendencia en la vida, son secundarios.
Convicción de la propia valía personal: soy capaz de asimilar y conservar los objetivos más difíciles.	Desconfianza e inseguridad de mis posibilidades.
Tengo capacidad para enfrentarme a dificultades, problemas y asumir responsabilidades.	Las dificultades y exigencias me desaniman. Me guío por la ley del mínimo esfuerzo.
Si tengo una buena preparación cultural e intelectual, seré una persona relevante, profesional y socialmente.	La suerte y el azar hacen que llegues a ser una persona más o menos prestigiosa profesionalmente, aún sin haber triunfado en los estudios.
Mi futuro depende en buena medida de la inversión que hoy haga en la dedicación y esfuerzo a mis estudios.	Lo importante es vivir el presente lo más satisfactoriamente posible y sin complicarse la vida.
Ante posibles fracasos en los estudios, reflexiono, analizo las causas y rectifico sin desanimarme.	Cuando no me salen las cosas como deseo en los estudios, me desanimo y me doy por vencido.
El éxito o el fracaso de mis estudios depende, fundamentalmente, de mí.	El éxito o el fracaso en mis estudios depende de mis profesores, la suerte...

## UNIDAD 3

# CONDICIONANTES

*A la hora de estudiar hay que tener en cuenta que existen una serie de factores que condicionan nuestro rendimiento. Algunos de ellos son de tipo personal y otros de tipo ambiental o temporal. La importancia del conocimiento de estos factores radica en el hecho de poder manipularlos para obtener los mayores beneficios posibles.*

*Al tratar este tema deseamos que:*

- Descubras los diferentes condicionantes que pueden influir en tus sesiones de estudio y, por tanto, en tu rendimiento académico.
- Valores tu situación actual, ¿tu rendimiento se ve afectado por alguno de estos condicionantes?
- Proporcionarte las pautas adecuadas a seguir en cada caso.
- Instarte a poner en marcha los cambios necesarios de cara a evitar que tu rendimiento se vea afectado por estos obstáculos.

*A continuación te vamos a presentar cada uno de estos factores.*

## A. Los Factores ambientales.

Cuando hablamos de factores ambientales estamos haciendo referencia expresa a la forma en que el lugar de estudio puede interferir en nuestro rendimiento. De este modo, debemos tener en cuenta aspectos como la iluminación, el ruido, la ventilación, el mobiliario, etc.

Antes de pasar a ver, más en profundidad, cuales son estos aspectos te vamos a proponer un sencillo ejercicio.

### **ACTIVIDAD 5:**

#### **¿DÓNDE ESTUDIAS?**

Describe lo más detalladamente posible tu lugar de estudio. Deberás fijarte en aspectos como la iluminación, el ruido, la temperatura, el mobiliario del que dispones, el material que utilizas, la postura que mantienes durante el estudio, etc

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora vamos a ver cuáles son las condiciones físicas más adecuadas para realizar una sesión de estudio. Atent@ a las siguientes indicaciones.

El lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible.

Es preferible estudiar en silencio, sin música.

No se debe estudiar viendo la tele.

La habitación debe estar suficientemente iluminada, preferiblemente con luz natural.

Debe ser una habitación suficientemente silenciosa.

Hay que cuidar la luz y la temperatura de la habitación.

Si se trata de luz artificial combinar una luz indirecta que ilumine toda la habitación y un foco centrado en la mesa.

El estudiante no debe tener sensación de frío ni de calor.

Lo ideal es una temperatura entre 18 y 22 grados.

El rendimiento del cerebro es muy sensible al nivel de oxígeno, por ello hay que procurar ir renovando regularmente el aire de la habitación.

La habitación se debe ventilar regularmente; se pueden utilizar los breves descansos intermedios de 5 minutos para abrir las ventanas.

Hay que estudiar sentado delante de una mesa y no retumbado en un sofá o recostado en la cama.

La mesa de trabajo debe ser amplia y la silla cómoda.

La amplitud de la mesa debe permitir disponer a mano de todo el material de estudio que se vaya a necesitar.

El estudiante debe trabajar siempre en el mismo lugar, a ser posible en su habitación y con la puerta cerrada.

Se debe evitar ir a casa de un amigo/a a estudiar, ya que normalmente se estudia poco.

Tampoco es recomendable trabajar a una sala de estudio o una biblioteca pública, riesgos de distracción







## B. Los factores temporales.



Por lo que respecta a los factores temporales debemos centrarnos, de modo muy particular, en la planificación de las sesiones de estudio para no tener que estudiar contrarreloj cuando llega la época de exámenes.

Es necesario disponer de una **planificación del estudio** en la que estén comprendidos los contenidos de las distintas asignaturas, repartidos convenientemente, con arreglo a una distribución del tiempo bien pensada.

Para ello es necesario **establecer un horario** que nos ayude a crear un hábito de estudio diario y que nos evite perder tiempo innecesario.

Lo más difícil de las técnicas de estudio es planear la estrategia a seguir, porque normalmente todos tenemos tendencia a ser ambiciosos y proyectar un plan de estudio que luego somos incapaces de cumplir. Por eso es de vital importancia que decidamos a la hora de hacer el planning qué condiciones seremos capaces de cumplir. Debes pensar que tu horario ha de ser:

**Realista:** Lo mejor es que te pares a pensar en lo que realmente podrás llevar a cabo sin un esfuerzo enorme.

**Personal:** no le pidas el horario a tu mejor amig@, porque no siempre funcionan las mismas cosas a todo el mundo.

**Flexible:** la rigidez no es buena para nada, porque al final te acabarás cansando de tu propio horario y harás lo que te apetezca.

**Cuenta con imprevistos:** procura hacer un plan no demasiado ajustado y que prevea posibles interrupciones. Si no es así, te entrará un agobio difícil de superar, al tener la sensación de que nunca se cumple.

**Descansos:** son indispensables para que tu mente esté abierta, pero no te pases haciendo descansos largos, porque entonces te descentrarás y posiblemente habrás olvidado parte de lo que has estudiado. Un descanso bueno es de 5-10 minutos.

A continuación te vamos a ofrecer una serie de recomendaciones que te ayudarán a organizarte mejor y a sacarle el máximo provecho a tu tiempo. Estate atent@.

# CUESTIONES A CONSIDERAR

El estudio exige sobre todo **persistencia** y **planificación**.

Hay que estudiar desde el **primer día**

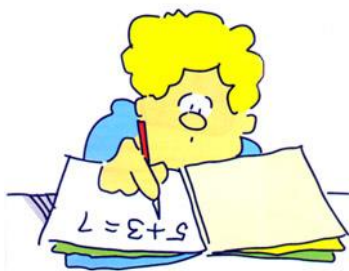
Estudiar un día mucho y los dos siguientes no hacer nada no es una buena estrategia.

Es suficiente con **mantener un ritmo de estudio diario de 2 / 3 horas diarias** para llegar bien preparado a los exámenes.

La mejor manera de ir asimilando las asignaturas es trabajarlas con **continuidad**.

Al estudiar es conveniente establecer **periodos regulares de descanso**.

Si uno tiene que realizar **diferentes tareas** es bueno comenzar por una que tenga una **dificultad media**, seguir por la que más cuesta y terminar por la más fácil.



Los descansos deben ser breves, unos 5/ 10 minutos cada hora de estudio.

Es conveniente **planificar también el fin de semana**: el **sábado** puede ser el mejor día para trabajar

Es bueno **crearse un hábito de estudio**, hace más llevadero el esfuerzo que supone ponerse a estudiar.

**No es lógico estudiar por la noche**. La mente rinde menos, además al día siguiente estará uno agotado.

Un hábito de estudio consiste en **estudiar siempre a la misma hora**. Hay que elegir aquellas horas en las que se rinde más.

**Se debe estudiar siempre durante el día**, cuando la mente está más despejada.

Hay que evitar que sea inmediatamente después de comer (es conveniente un breve reposo), ni muy tarde (uno puede estar ya cansado).

# CONSEJOS PRÁCTICOS

1. No retrasar el comienzo del estudio. Hay que estudiar desde el primer día de curso.
2. La planificación diaria hay que cumplirla con rigurosidad: si uno ha establecido comenzar a estudiar a las 4,30 de la tarde debe ponerse con los libros justo a esa hora y no media hora más tarde. Mientras antes se empiece antes se termina.
3. Anticipar el estudio. Por ejemplo, si el lunes el profesor envía deberes para el jueves es conveniente tratar de hacerlos el mismo lunes, cuando la materia aún está fresca. Además, permite contar con cierto margen por si hubiera que resolver alguna duda. Evita los agobios de última hora, que es precisamente cuando menos se rinde ya que los nervios bloquean la mente.
4. Aprovechar los ratos muertos: Por ejemplo, en el autobús, en la parada, etc. Estos momentos se pueden aprovechar repasando la lección, avanzando con los deberes, etc.
5. Fijarse objetivos diarios: No se trata de estar todos los días un número determinado de horas delante de los libros, sino de que esas horas cundan. Para ello es importante fijarse unas metas. Por ejemplo, voy a hacer los deberes de inglés, voy a repasar la lección 3ª de historia y voy a estudiar una lección de lengua.

6. Finalizado el tiempo de estudio valorar el rendimiento obtenido: Todos los días, una vez se ha terminado de trabajar, hacer una rápida valoración de si el tiempo ha cundido y en caso negativo tratar de determinar las causas.
7. Reservar para después del estudio alguna actividad agradable: Por ejemplo, una vez finalizado el estudio prepararse una buena merienda.
8. Por último, insistir en que cuando se hace una planificación hay que esforzarse en cumplirla, si bien admitiendo ciertos márgenes de **flexibilidad** (no puede llegar a esclavizar).

Por ejemplo, si un día surge un plan diferente (retransmiten un partido de fútbol por la tele, tengo una fiesta, etc.) uno puede tomarse ese día libre, aunque debe tratar de recuperar ese tiempo (lo ideal es haberlo recuperado ya los días previos). Estas licencias deben ser en todo caso puntuales.

Como conclusión: El estudiante debe procurar que el tiempo dedicado al estudio sea lo más provechoso posible. No se trata de estudiar muchas horas, sino de aprovechar al máximo las horas de estudio.

## **ACTIVIDAD 7:**

### **ORGANIZATE.**

A continuación te vamos a ofrecer una plantilla que puedes utilizar como modelo para planificar tus propias sesiones de estudio. Puedes modificarla si no se ajusta a tus necesidades.

### **HORARIO SEMANAL DE ESTUDIO.**

Semana del \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8.45 9.35							
9.35 10.25							
10.25 11.15							
11.45 12.35							
12.35 13.25							
13.25 14.15							
16.15 17.00							
17.00 17.45							

## Consejos:

- \* Pon en tu horario las clases que tienes cada día. Ello te ayudará a configurar las sesiones de estudio.
- \* Refleja también en tu horario las horas programadas que dedicas durante la semana a la realización de otras actividades (entrenamientos, actividades extraescolares, etc.).
- \* Determina el número de horas que vas a dedicar cada día al estudio, con sus correspondientes descansos. Las horas de estudio que se recomiendan para un estudiante de ESO van de 2 a 3.
- \* Programa las sesiones de estudio. Haz un listado de las actividades concretas que vas a realizar.
- \* Ahorra esfuerzos y dedica la sesión de cada día a repasar lo que se ha visto en clase, a realizar las tareas correspondientes y a adelantar trabajo para la próxima sesión.
- \* El tiempo que debes dedicar a cada materia depende de la dificultad de la misma y de tus capacidades (más adelante te ofreceremos indicaciones concretas a cerca de la forma de estudiar en cada una de las materias).

## Las sesiones diarias de estudio.

- Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora.
- Procura tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche). Si lo haces en dos veces te resultará más difícil concentrarte y perderás mucho tiempo preparando los materiales.



- Introduce descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
- No hagas descansos de más de 15 o 20 minutos porque perderás la concentración y te costará más motivarte para comenzar a estudiar de nuevo.
- Comienza por las asignaturas de dificultad intermedia. Sigue con las más difíciles, finaliza con las más fáciles
- Hay que planificar todo lo que se va a hacer: ejercicios, lecturas, esquemas, pasar apuntes, repasar...

### **Si partes de cero...**

Si no estudias habitualmente, es difícil que puedas empezar estudiando tres horas al día. Te proponemos un plan:

- Durante cinco días fuéstrate a trabajar media hora.
- Luego, aumenta 10 minutos cada día hasta alcanzar la duración que sea tu objetivo.
- Cada 50 minutos de trabajo fija 10 de descanso.
- Si algún día no cumples tendrás que volver al nivel del día anterior.
- No comiences este plan en fechas de exámenes.

## C. Los factores personales.

No cabe duda de que el éxito o el fracaso de los alumnos en el estudio se encuentran en función de las aptitudes y disposiciones de cada uno, pero debemos reconocer que una mejor planificación del estudio contribuye a obtener mejores rendimientos.

Del mismo modo, existen una serie de factores personales que inciden directamente sobre la calidad del estudio. El conocimiento de éstos hace que podamos, en la medida de lo posible, intentar modificarlos. Si bien debemos reconocer que este tipo de factores son los que más cuesta modificar en las personas. Nos estamos refiriendo a aspectos como la atención, la memoria, la concentración, relajación, velocidad lectora, etc.

A continuación te ofrecemos una serie de estrategias que tienen como objetivo el trabajar y desarrollar estos aspectos personales que pueden condicionar tus resultados. Sin embargo, como ya hemos dicho antes, la mejora de estas facultades precisa de un entrenamiento constante y prolongado en el tiempo. Por lo que esto no es más que un aperitivo.

# Relajación mental

Aquí te ofrecemos una sencilla técnica de relajación por si tu mente está llena de pensamientos que te perturban e impiden concentrarte.

1.- Busca una posición cómoda. Sentado con brazos y piernas bien apoyadas. Si estás sentado puedes sujetarte la cabeza con las manos. Puede ser tumbado, pero corres el riesgo de dormirte.

2.- Cierra los ojos lentamente, como si te pesaran los párpados.

3.- Respira profundamente. Retén el aire y suéltalo lentamente. Haz esto unas pocas veces. No demasiadas ya que podrías hiperventilarte y marearte.

4.- Piensa en un lugar agradable para ti, que tú conozcas o puedas imaginarte allí (jardín, playa, flotando en el espacio,..).

5.- Debes notar todas las sensaciones agradables de ese lugar: el canto de los pájaros, el sol en tu piel, la brisa, el sonido de las olas...

6.- Piensa lo feliz que eres allí. Olvida todo lo demás. Permanece así un ratito.

7.- Vuelve a la realidad lentamente, contando de 1 a 5.

8.- Abre los ojos. Muévete lentamente. Ponte de pie. Desperézate o estírate, como un gato.

## Relajación física:

A veces no basta con intentar relajar la mente. Nuestros músculos están tensos, nuestra mandíbula tiende a apretarse y los puños a cerrarse. No podemos mantener quietas las piernas ni las manos. Es el momento de hacer una buena relajación total.

### **TÉCNICA DE LOS ENANITOS**

1.- Túmbate boca arriba con brazos y piernas estirados. Cierra los ojos. Respira hondo varias veces.

2.- Se trata de imaginar que un ejército de enanitos diminutos (como en *Los Viajes de Gulliver*) están pinchando cada parte de tu cuerpo produciendo TENSION.

3.- Ahora iremos eliminando mentalmente a los enanitos (con el poder de nuestra mente) y por lo tanto la tensión. Nota realmente como se alivia la tensión al eliminarlos. Debes ir muy lentamente, empezando por los dedos de los pies, las piernas, la cadera, los dedos de las manos, las palmas, los brazos, el tronco por zonas, el cuello, la cara, la frente, los labios, los ojos,...

4.- Cuando acabes, permanece unos segundos tumbado y luego levántate lentamente. ¿Estás ahora mejor?

## Evitar distracciones:

### Poner marcas.

Esta técnica es muy sencilla pero bastante eficaz si se lleva a cabo con constancia.

Consiste en poner una marca (por ejemplo una rayita) en un papel cada vez que te despistes. Con el tiempo verás que te despistas menos. Puedes perfeccionar la técnica llevando un

control de las marcas diarias. También puedes realizar gráficos con las mejoras realizadas. Se puede aplicar tanto en casa como en el colegio.



## Evitar distracciones:

### El lápiz.

Seguramente esta técnica es la más eficaz y también es bastante simple.

Se trata de tener siempre un lápiz o boli en la mano y escribir:

Si es clase: tomando apuntes o subrayando el libro.

Si es en casa: subrayando el libro o apuntes, haciendo esquemas, poniendo señales...

El truco es que cuando el lápiz se para, es que te has despistado, te das cuenta e inmediatamente vuelves a prestar atención.

## Mejorar voluntad: Fuérzate

Es una técnica sencilla que dará sus frutos a largo plazo.

Consiste en forzarse uno mismo a realizar pequeños actos que no te gusten pero que sean beneficiosos. Todos los días al menos uno. Por ejemplo:

- Hacer algunos ejercicios más de matemáticas que no nos mandaron.
- Leer el libro de Ciencias Naturales el día antes de que el profesor lo explique.

Cada uno debe encontrar sus propios actos para forzarse.

## concentración /voluntad

### El reto

1.- Piensa alguna tarea escolar que debas realizar. Por ejemplo: estudiar un tema para mañana, hacer el trabajo de Sociales, etc.

2.- Fíjate un plazo: "debo hacerlo durante esta tarde", "debo hacerlo en dos horas",...

3.- Ten en cuenta que el reto debe ser asequible, que puedas cumplirlo. Es preferible que al principio los retos sean fáciles. No es bueno desanimarse justo al principio. Pon el reto por escrito de forma precisa para que no te engañes a ti mismo.

4.- Según los vayas cumpliendo, los retos deben ir creciendo progresivamente en dificultad. Guarda las hojas en donde escribiste el reto. Son tus éxitos.

Si no eres capaz de proponerte un reto o de saber si es fácil o difícil, puedes pedir ayuda a tus padres. Explícales la técnica y pide consejo.

## concentración /voluntad

### Virtudes:

Esta técnica también es bastante sencilla. Y puede serte útil si te la tomas en serio.

- Se trata de poner, al menos 3 virtudes personales en una lista.
- Y en la otra 3 logros de los que te sientas orgullos@, o algo en lo que destagues, o que hagas tú mejor que tus amigos.

Si encuentras más de tres, ponlas también. Te puedes llegar a sorprender. Dispones de dos días para completarla. Tienes que pedir ayuda a tus padres y a tus amigos. Cuando tengas las listas, guárdalas y míralas cuando creas que no vas a ser capaz de algo.

Virtudes	Soy bueno en...

Comprueba estas virtudes de una en una: pacífico, dialogante, buen amigo, simpático, sincero, inteligente, tranquilo, sabes escuchar, guardas bien los secretos, perseverante, obediente, crítico, autónomo, noble, tenaz, cariñoso, amigable, respetuoso, imaginativo, bondadoso, generoso, ordenado, estudioso, guapo, buen tipo, buen hijo, realista, sé hacer amigos,... y un largo etcétera.

Comprueba estas habilidades de una en una: en los deportes, dibujando, letra bonita, en el ajedrez, con los ordenadores, se evitar discusiones, los amigos me consultan cuando tienen problemas, en los videojuegos, en los juegos de mesa, en la piscina, orientándome en el campo o en la ciudad, conozco casi todos los modelos de coches, los nombres de los dinosaurios u otros animales, buen gusto al vestirme, los perros me quieren nada más verme, soy el único de la casa que sabe programar el vídeo, soy el nieto preferido, puedo imaginar historias increíbles, se cuidar niños o ancianos, tengo el aprecio de mis amigos, ... y un largo etcétera.



# concentración

## Tachar letras:

La idea es tachar en un texto unas letras concretas. Por ejemplo a,c,l,d. No siempre las mismas. Y ver el número de aciertos. Se trata de ir mejorando nuestras marcas.

¿Cómo podemos saber si hemos hecho bien el ejercicio? La mejor solución es meter el texto en un procesador de textos y dar a la opción Buscar y reemplazar por X. Las sustituirá y contará. Fácil, ¿verdad?

Vamos a probar ahora.

Tacha en el siguiente texto las letras u, n, p.

"Los insectos son animales fascinantes. Se cree que existen más de un millón de especies. Muchas de ellas sin descubrir aún. Pertenecen al grupo de los artrópodos (animales con patas articuladas). Una de las características más importantes de los insectos es la capacidad de volar. Ello les ha permitido conquistar una gran variedad de ambientes. Algunos son parásitos, como los piojos. Otros son beneficiosos, como las abejas. Para muchos zoólogos son los reyes del planeta."

(Hay 51 letras para tachar.)

**Resultado=**

# Aprende a leer "por arriba".

## EXPLICACIÓN:

Si te fijas en un texto cualquiera, te darás cuenta de que hay más información en zona superior del texto que en la inferior. Podemos tratar de "educar" nuestra vista para que se fije en esa parte superior y, de esta manera, aumentar nuestra velocidad lectora.

observa esta línea con interés

observa esta línea con interés

A continuación te mostraremos unos textos de los que se ha eliminado la parte inferior. En cada texto sucesivamente hemos eliminado un poco más para que aumente la dificultad. En realidad no pensamos que, solo leyendo estos textos, vayas a mejorar mucho pero te da las pautas para que, posteriormente, practiques con la técnica de la cartulina. Te recomendamos que vayas a esta técnica después de leer estos textos.

### Texto 1/3

Reserva un rato al día para la lectura. Un momento ideal es la hora de acostarse. Relájate y disfruta con la lectura. Para la mayoría de las personas leer es un placer.

Las lecturas que elijas deben ser adecuadas a tu edad y tus gustos. Pregúnta con confianza a tus profesores si el libro que quieres leer es adecuado para ti.

Reserva un rato al día para la lectura. Un momento ideal es la hora de acostarse. Relájate y disfruta con la lectura. Para la mayoría de las personas leer es un placer. Las lecturas que elijas deben ser adecuadas a tu edad y tus gustos. Pregunta con confianza a tus profesores si el libro que piensas leer es adecuado para ti.

### Texto 2/3

Anota en un cuaderno las palabras o frases que dudes o las ideas que te surjan.

Después, recurre al diccionario o al profesor para solucionar tus dudas. También puedes anotar en los márgenes. Esto te obliga a concentrarte y también te vas dando cuenta del grado de comprensión del texto que lees.

Anota en un cuaderno las palabras o frases que dudes o las ideas que te surjan. Después, recurre al diccionario o al profesor para solucionar tus dudas. También puedes anotar en los márgenes. Esto te obliga a concentrarte y también te vas dando cuenta del grado de comprensión del texto que lees.

### Texto 3/3

La lectura debe ser rápida pero no tanto como para no entender el texto. Debe haber un equilibrio entre velocidad y comprensión. Debemos leer a la máxima velocidad que podamos sin que por ello dejemos de entender algo (salvo que estemos haciendo una lectura preliminar). Para ello se necesita gran atención y concentración.

La lectura debe ser rápida pero no tanto como para no entender el texto. Debe haber un equilibrio entre velocidad y comprensión. Debemos leer a la máxima velocidad que podamos sin que por ello dejemos de entender algo (salvo que estemos haciendo una lectura preliminar). Para ello se necesita gran atención y concentración.

Está claro que leyendo solo estos tres textos no vas a avanzar mucho: es necesario que realices más ejercicios. Podrías realizar ejercicios semejantes a éste. Para ello te recomendamos la técnica de la cartulina, en donde te enseñamos a confeccionar una cartulina con una ventana para tapar parte del texto.

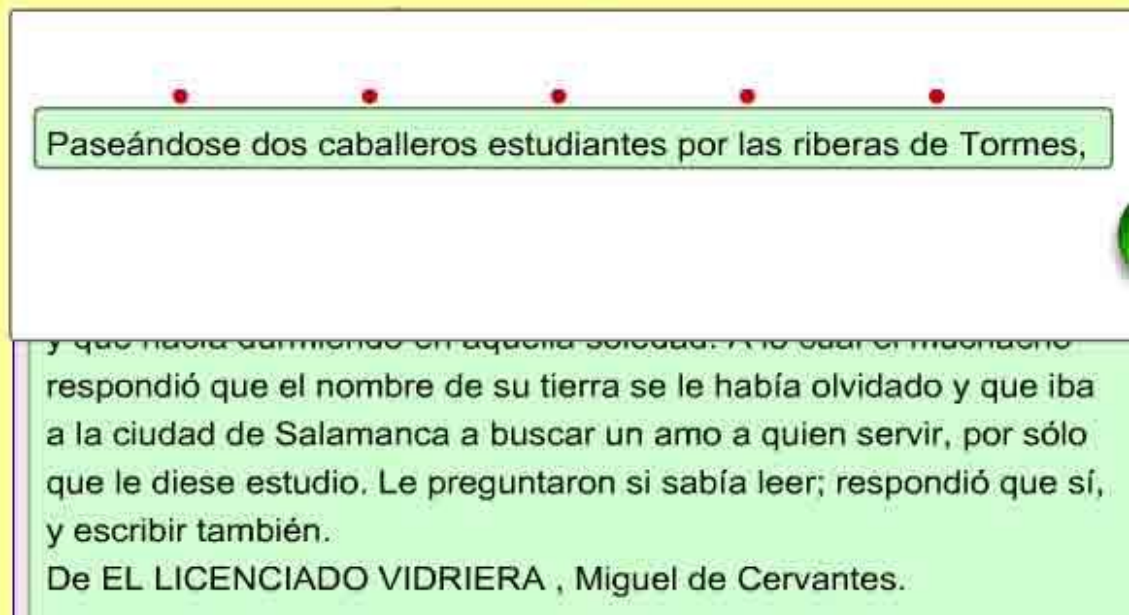
## Técnica de la cartulina

### EXPLICACIÓN:

Se trata de utilizar una cartulina con una perforación rectangular para centrarme en lo que debo leer. El que sólo se vea un párrafo tiene la ventaja añadida de que evita regresiones (volver a leer lo ya leído), lo que disminuiría mucho la velocidad lectora.

### Instrucciones para usar la cartulina

A continuación vamos a presentarte un texto que tiene una cartulina blanca por encima. Esta cartulina tiene una ventana rectangular que deja ver una línea de texto. Al dejar ver solo una línea se consigue un objetivo secundario que es evitar las regresiones, es decir, volver a leer lo que ya se leyó en párrafos anteriores.



Paseándose dos caballeros estudiantes por las riberas de Tormes,

y que había dormido en aquella soledad. A lo cual el mozo respondió que el nombre de su tierra se le había olvidado y que iba a la ciudad de Salamanca a buscar un amo a quien servir, por sólo que le diese estudio. Le preguntaron si sabía leer; respondió que sí, y escribir también.

De EL LICENCIADO VIDRIERA , Miguel de Cervantes.

Deberías ir progresivamente dejando menos cantidad de línea visible. Hasta donde seas capaz. No te olvides de la rapidez

- \* El tamaño de la cartulina y la ventana recortada deben ajustarse, lógicamente, a la longitud y la altura del párrafo. La altura deber ser bastante menor en el caso de que se utilice para practicar la "lectura por arriba" ya que solo debe dejar ver la parte superior del párrafo pero no el párrafo anterior que nos distraería.
- \* Practica con textos de fácil lectura. No añadas más dificultad a la práctica. Por ejemplo, no parece recomendable practicar con el libro de texto. Una novela puede ser una buena opción.
- \* Ten en cuenta que la cartulina te sirve también para evitar regresiones (volver a leer lo ya leído).

## UNIDAD 4

# MÉTODO DE ESTUDIO

*En la mayoría de las ocasiones, el fracaso académico no es consecuencia de problemas o deficiencias cognitivas del alumno, sino que este puede deberse a que la forma de estudiar que posee no es la más adecuada.*

*Por eso, existen diferentes **programas de entrenamiento en técnicas de estudio** que pueden resultar de gran utilidad para todas aquellas personas que están estudiando y necesitan aprender a estudiar de una forma más eficaz y satisfactoria, o necesitan mejorar sus propias técnicas de estudio para evitar posibles fracasos escolares.*

*El método L.S.E.R.M. es uno de estos programas de entrenamiento en técnicas de estudio, que pretende enseñar cuáles son los principales pasos a seguir en el estudio y aprendizaje de una lección. Es decir, este método tiene como objetivo:*

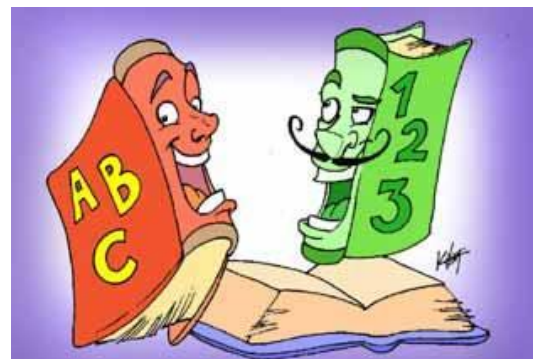


- *entrenar a las personas en las principales técnicas de estudio que pueden facilitar el proceso de aprendizaje.*

*Como ya se ha dicho, el método L.S.E.R.M. enseña a perfeccionar los pasos fundamentales que hay que realizar en el estudio de un texto o de un tema y que, como indican sus iniciales, son la Lectura, el Subrayado, el Esquema, el Resumen, el Repaso, y la Memorización. Vamos a pasar a detallarlos a continuación.*

## ***L = Lectura***

*El primer paso para el estudio es realizar la lectura del texto que se debe aprender. Para ello, una lectura exploratoria o pre-lectura (es decir, una primera lectura rápida del texto) permite obtener una primera síntesis*



*inicial del tema y, posteriormente, una lectura comprensiva (volver a leer el texto detenidamente) ayuda a entender y profundizar en el contenido del mismo. En definitiva que “sin entender es difícil aprender y muy fácil olvidar”.*

*Para poder realizar una **lectura comprensiva** de un texto, hay que leerlo muy detalladamente, atendiendo y reflexionando sobre su estructura lógica, sobre las ideas que se plantean en el mismo y sobre el significado de las palabras que se desconocen, incluso buscarlas en un diccionario si es necesario.*

## *S = Subrayado*

*El siguiente paso es aprender a subrayar el texto o aprender a señalar las ideas más importantes que interesa destacar.*



*Subrayar* consiste en destacar mediante trazos (haciendo rayas o poniendo líneas) las ideas fundamentales o secundarias presentes en el texto, así como todas las palabras claves o los detalles importantes, con el fin de que resalten.

*La ventaja de utilizar el subrayado reside en que se evita la pérdida de tiempo a la hora de estudiar el texto, puesto que permite fijar la atención sobre lo que interesa, es decir, permite realizar rápidos repasos del tema a estudiar.*

## *E = Esquema*

*El esquema es la representación gráfica del resumen del texto, que permite captar, con un simple vistazo, el contenido y la organización de las ideas del texto.*

*Algunos tipos de esquemas son:*

- a) Esquemas Numéricos.*
- b) Esquemas con letras.*
- c) Esquemas Mixtos (letras y números).*
- d) Esquemas gráficos o de llaves.*
- e) Esquemas de flechas.*



f) Esquemas de barras y puntos.

g) Cuadros sinópticos.

h) Diagramas.

## ***R = Resumir y Repasar***

El **resumen** consiste en sintetizar o reducir a términos más breves y precisos lo más esencial del tema que se está intentando aprender.

Por eso, un buen resumen no debe exceder más del 30% de la extensión del texto original y debe reflejar solamente las ideas más importantes expresadas de forma personal, con las propias palabras. Con esta técnica, se consigue desarrollar la capacidad de síntesis y mejorar la capacidad de expresión escrita.

Además de resumir el texto, se debe **repasar y repetir** mentalmente o en voz alta el mismo, para retener las ideas principales del texto estudiado, al igual que hacerse preguntas sobre él para saber qué aspectos deben ser reforzados y nuevamente repasados.

## ***M = Memorizar***

Por último, **memorizar** consiste en adquirir y mantener en la memoria o el recuerdo aquéllos conocimientos necesarios y fundamentales sobre un tema, para después poder recuperarlos satisfactoriamente.

*Por tanto, es conveniente potenciar la capacidad de memorizar o recordar todas las cuestiones que tienen un mayor grado de dificultad mediante lo que se denominan reglas mnemotécnicas (más adelante te las explicaremos).*

## **ACTIVIDAD 8:**

### **PONTE EN MARCHA**

*Coge un texto de reducidas dimensiones y comienza ya a poner en práctica el método que te acabamos de enseñar. Aprovecha para trabajar un texto de clase que tengas que estudiar.*

*Recuerda los pasos que tienes que seguir, este debe ser tu esquema básico de trabajo:*

***L = Lectura***

***S = Subrayado***

***E = Esquema***

***R = Resumir y Repasar***

***M = Memorizar***

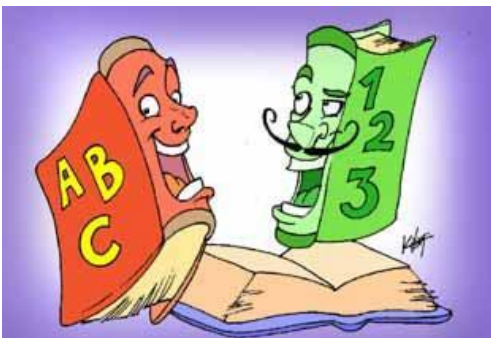
## UNIDAD 5

# LA LECTURA

*A la hora de enfrentarnos a un texto debemos dar una serie de pasos:*

**Pre-lectura o lectura exploratoria:** *que consiste en hacer una primera lectura rápida para enterarnos de qué se trata. En este primer paso conseguiremos:*

- *Un conocimiento rápido del tema.*
- *Formar el esquema general del texto donde insertaremos los datos más concretos obtenidos en la segunda lectura.*
- *Comenzar el estudio de una manera suave de forma que vayamos entrando en materia con más facilidad.*
- *Además puede servirte también para dar un vistazo a tus apuntes antes de ir a clase y así:*



- *Conectar antes con la explicación del profesor, costándote menos atender y enterándote del tema.*
- *Ponerte de manifiesto tus dudas que aclararás en clase, y tomar los apuntes con más facilidad.*

**Lectura comprensiva:** *que consiste en volver a leer el texto, pero más despacio, párrafo a párrafo, reflexionando sobre lo que leemos. De esta manera entenderás mejor el tema a estudiar, por lo que te será mucho más fácil asimilar y aprender.*

**Ampliar vocabulario:** *para ampliar el vocabulario es necesario que trabajes con sinónimos y antónimos. Busca en el diccionario las palabras que no conozcas.*

### **Técnicas de Estudio: Lectura Comprensiva**

<b><i>Lectura</i></b>	<b><i>Saber Leer</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <i>Es el medio ordinario para la adquisición de conocimientos que enriquece nuestra visión de la realidad, aumenta nuestro pensamiento y facilita la capacidad de expresión.</i></li> <li>□ <i>Es una de las vías de aprendizaje del ser humano y que por tanto, juega un papel primordial en la eficacia del trabajo intelectual.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <i>Leer equivale a pensar y saber leer significa identificar las ideas básicas, captar los detalles mas relevantes y emitir un juicio crítico sobre todo aquello que se va leyendo.</i></li> </ul>

## Actitudes frente a la lectura.

### ¿Que debo hacer cuando leo?

- Centra la atención en lo que estás leyendo, sin interrumpir la lectura con preocupaciones ajenas al libro.
- Ten Constancia. El trabajo intelectual requiere repetición, insistencia. El lector inconstante nunca llegará a ser un buen estudiante.
- Debes mantenerte activo ante la lectura, es preciso leer, releer, extraer lo importante, subrayar, esquematizar, contrastar, preguntarse sobre lo leído con la mente activa y despierta.
- No adoptes prejuicios frente a ciertos libros o temas que vayas a leer. Esto te posibilita profundizar en los contenidos de forma absolutamente imparcial.
- En la lectura aparecen datos, palabras, expresiones que no conocemos su significado y nos quedamos con la duda, esto bloquea el proceso de aprendizaje. Por tanto no seas perezoso y busca en el diccionario aquellas palabras que no conozcas su significado.

### Errores que cometemos:

1. Leer palabra por palabra: con independencia de que algunas de estas palabras apenas aporten información.
2. Subvocalización: Al leer tendemos a ir pronunciando las palabras, ya sea moviendo los labios o mentalmente.

3. Regresión: También tendemos continuamente a dirigir la vista atrás, sobre lo que ya hemos leído, para asegurarnos de que entendemos lo que estamos leyendo.

Frente a esta lectura lenta, el estudiante debe tratar de leer rápido ya que esto le reporta las siguientes ventajas:

- 1.- Ahorro de tiempo en la lectura: Tiempo que podrá dedicar a avanzar en el estudio o simplemente a descansar.
- 2.- Mayor concentración: La lectura rápida predispone a prestar más atención, haciendo que sea un tiempo de estudio más provechoso.

Hay que tratar de aproximar la velocidad de lectura a la velocidad del pensamiento (la velocidad del pensamiento suele ser entre 3 y 5 veces más rápida que la de lectura).

El estudiante debe comenzar midiendo su velocidad de lectura.

Debe leer un texto durante 5 minutos y calcular el número de palabras leídas. Para ello realizará un cálculo aproximado: cuenta el número de palabras que puedes leer durante un minuto. Píde ayuda a un compañero para que te controle el tiempo.

## ¿Qué se puede hacer para leer más rápido?

- 1.- Evitar la vocalización, tanto oral como mental. Intentar no mover los labios, manteniendo la boca relajada.

*El pronunciar mientras se lee puede reducir la velocidad de lectura hasta en un 50%. Hay que aprender a reconocer la palabra por su aspecto y no por su pronunciación.*

2.- Evitar releer. *No se debe volver la vista atrás bajo ningún concepto, aunque pensemos que algo se nos ha podido escapar. Con la práctica nos habituaremos a poner la máxima atención en la lectura, evitando de este modo perder información.*

*Si no se comprende bien el texto es preferible darle una segunda lectura completa que ir constantemente relejendo. Se puede utilizar un lápiz para señalar por donde va uno leyendo y evitar de este modo saltos de línea.*

3.- Reducir las fijaciones de los ojos. *Aunque no nos demos cuenta, cuando leemos vamos fijando (parando) los ojos en cada palabra, y dentro de ella en cada letra.*

*Hay que tratar de ir ampliando el campo de visión: de una letra pasar a varias letras, luego a una palabra, y después a varias palabras. Con una fijación de la vista se puede llegar a leer hasta tres palabras a la vez.*

*Los ojos deben realizar un movimiento suave, continuo, y no una sucesión de breves paradas. Es un aprendizaje complicado pero que con la práctica se consigue.*

4.- Centrar la atención en las palabras que aporten significado. *Hay que fijarse en los sustantivos, verbos, adjetivos y adverbios, desechando artículos, preposiciones y conjunciones.*

*Por ejemplo: "El colegio de mi hermana está cerca de mi casa"*

*Quedaría reducido a: "colegio hermana cerca casa"*

*5.- Al final de la lectura se buscarán en el diccionario las palabras que no se hayan entendido. En lugar de ir interrumpiendo la lectura cada vez que aparece una palabra que no se entiende, es preferible anotarlas en un papel y al final de la lectura buscarlas en un diccionario.*

*Se puede mejorar considerablemente la velocidad de lectura.*

*Hay diversos ejercicios para ello, si bien la mejor manera de aprender a leer rápido es forzarse uno mismo a hacerlo. Al principio se perderá mucha información, pero con la práctica se irá dominando esta técnica.*

*Entre los ejercicios se pueden mencionar los siguientes:*

*1.- Localizar dentro de un texto una palabra preseleccionada previamente. Por ejemplo: en un artículo deportivo sobre fútbol tratar de localizar la palabra "delantero". Hay que hacerlo rápidamente y luego chequear que se han localizado todas.*

*2.- Localizar informaciones específicas dentro de un texto. Por ejemplo, en un artículo periodístico sobre política localizar rápidamente los nombres de todos los partidos políticos mencionados. Luego chequear el resultado.*

*3.- Ampliar gradualmente el campo de fijación del ojo. Tomar una hoja de un periódico estructurada por columnas relativamente estrechas (por ejemplo, 5 columnas por hoja).*



*Seleccionar una columna y trazar una línea vertical por el medio.  
Leer la columna bajando los ojos por la línea vertical, sin apartarse de ella.*

*Comprobar si se ha captado toda la información.*

*En definitiva, el estudiante debe tratar de mejorar su velocidad de lectura pero sin comprometer una buena comprensión del texto (puede perder algún detalle, pero nunca información esencial).*

*(Ver las estrategias propuestas para mejorar la velocidad lectora en la unidad 3, apartado c.)*

## **ACTIVIDAD 9:**

### **PONTE EN MARCHA II**

*Identifica cuáles de los errores que te hemos mostrado cometes durante la lectura, anótalos en un papel y busca la forma de mejorar tu velocidad lectora.*

#### **Problemas detectados.**

Ej. Muevo los labios durante la lectura.

#### **Posibles soluciones.**

Morder un lápiz o un bolígrafo mientras leo.

---

---

---

---

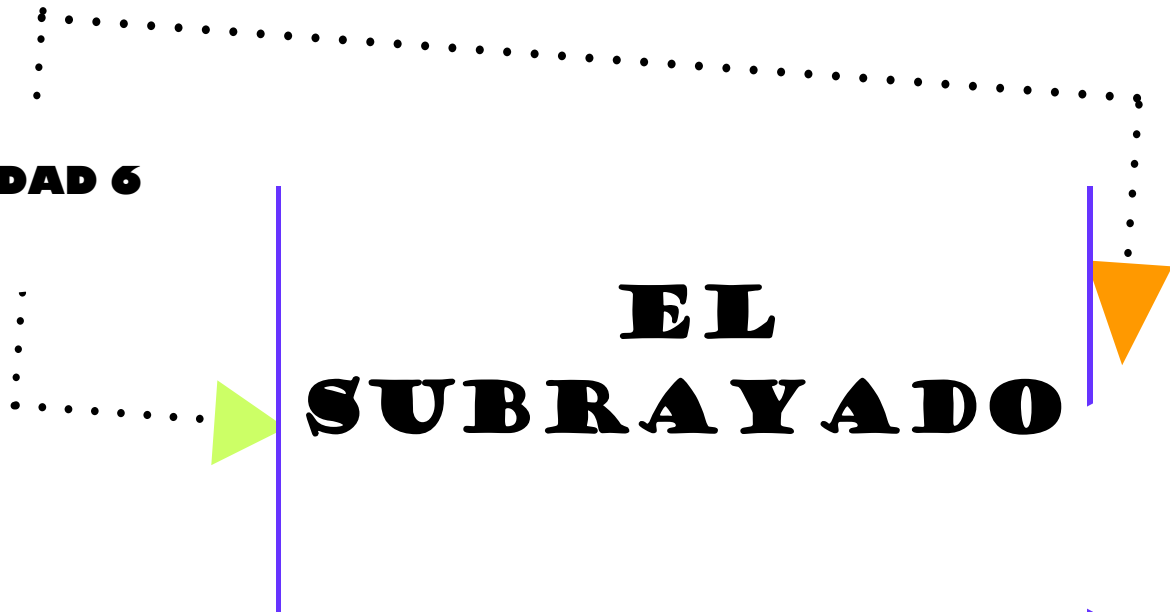
---

---

---

---

## UNIDAD 6



### *¿Qué es subrayar?*

*Es destacar mediante un trazo (líneas, rayas u otras señales) las frases esenciales y palabras claves de un texto.*

### *¿Por qué es conveniente subrayar?*

- Porque llegamos con rapidez a la comprensión de la estructura y organización de un texto.*
- Ayuda a fijar la atención*
- Una vez subrayado podemos repasar mucha materia en poco tiempo.*

- *Es condición indispensable para confeccionar esquemas y resúmenes.*
- *Favorece la asimilación y desarrolla la capacidad de análisis y síntesis.*

### *¿Qué debemos subrayar?*

- *La idea principal, que puede estar al principio, en medio o al final de un párrafo. Hay que buscar ideas.*
- *Palabras técnicas o específicas del tema que estamos estudiando y algún dato relevante que permita una mejor comprensión.*
- *Para comprobar que hemos subrayado correctamente podemos hacernos preguntas sobre el contenido y si las respuestas están contenidas en las palabras subrayadas entonces, el subrayado estará bien hecho.*

### *¿Cómo detectamos las ideas importantes para subrayar?*

- *Son las que dan coherencia y continuidad a la idea central del texto*
- *En torno a ellas son las que giran las ideas secundarias.*

### *¿Cómo se debe subrayar?*

- *Mejor con lápiz que con bolígrafo. Sólo los libros propios.*
- *Utilizar lápices de colores. Un color para destacar las ideas principales y otro distinto para las ideas secundarias.*

- *Sí utilizamos un lápiz de un único color podemos diferenciar el subrayado con distintos tipos de líneas.*

### ¿Cuándo se debe subrayar?

- *Nunca en la primera lectura, porque podríamos subrayar frases o palabras que no expresen el contenido del tema.*
- *Las personas que están muy entrenadas en lectura comprensiva deberán hacerlo en la segunda lectura. Las personas menos entrenadas en una tercera lectura.*
- *Cuando conocemos el significado de todas las palabras en sí mismas y en el contexto en que se encuentran expresadas.*

### Formas de subrayar.

*Los principales tipos de subrayado son:*

- a) El subrayado lineal, que puede realizarse mediante líneas simples, dobles rayas o líneas de puntos, o mediante el uso de colores.*
- b) El subrayado de engarce o realizar anotaciones marginales (escribir en el margen) de dos o tres palabras entresacadas del texto y que lo resumen.*
- c) El subrayado con signos, es decir, utilizar signos convencionales o inventados para marcar ideas importantes, aspectos que no se entienden, etc.(!!! ??? \*\*)*

## **ACTIVIDAD 12:**

### **EL SUBRAYADO.**

*Coge un texto de reducidas dimensiones y comienza ya a poner en práctica lo que te acabamos de enseñar. Aprovecha para*

## **UNIDAD 7**

# **EL ESQUEMA**

*trabajar un texto de clase que tengas que estudiar.*

*Es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.*

*¿Qué es un Esquema?*

*¿Por qué es importante realizar un esquema?*

*Porque permite que de un solo vistazo obtengamos una idea clara y general del tema, seleccionemos y profundicemos en los contenidos básicos analizándolos para fijarlos mejor en nuestra mente.*

*¿Cómo*

*realizamos un esquema?*

*1. Realizar una lectura comprensiva y subrayar correctamente, jerarquizado bien los conceptos (Idea Principal, secundaria...).*

*2. Emplear palabras claves o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles y de forma breve.*

*3. Usa tu propio lenguaje, expresiones, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto.*

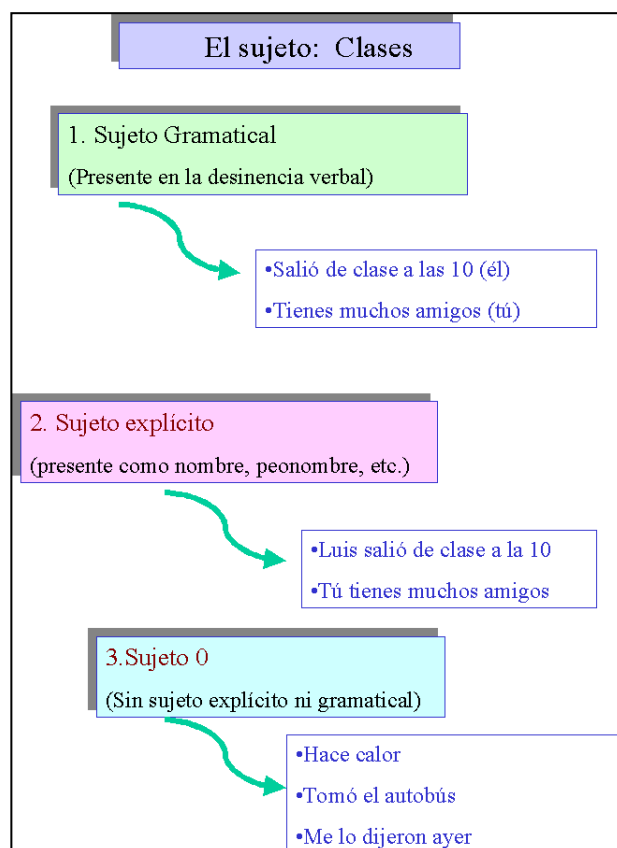
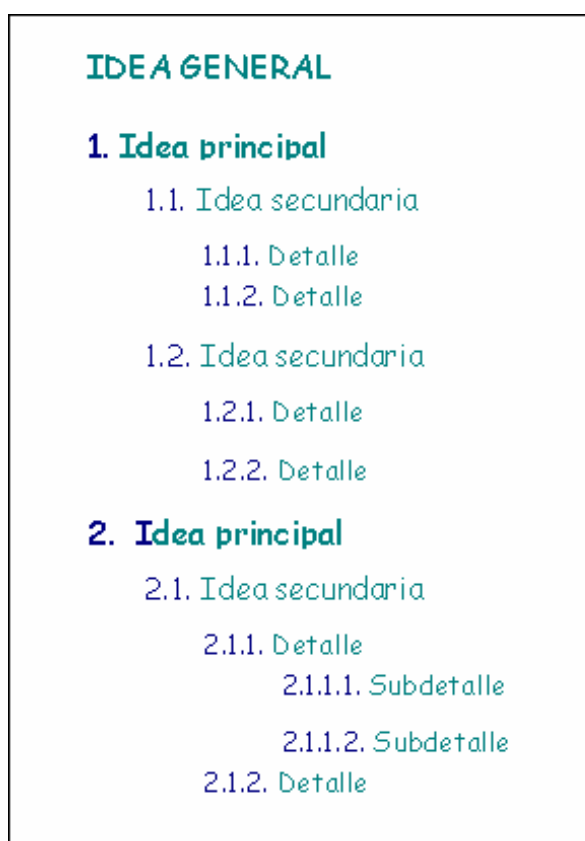
4. *Atendiendo a que el encabezamiento del esquema exprese de forma clara la idea principal y que te permita ir descendiendo a detalles que enriquezcan esa idea.*

5. *Por último elige el tipo de esquema que vas a realizar.*

*Hay mucha variedad de esquemas que pueden adaptarse, sólo depende de tu creatividad, interés, o de la exigencia de tu materia.*

*Algunos tipos de esquemas son*

*a) Esquemas Numéricos.*



*b) Esquemas con letras.*

*c) Esquemas Mixtos (letras y números).*

## **IDEA GENERAL**

### **A. Idea principal**

A.a. Idea secundaria

A.a.a. Detalle

A.a.b. Detalle

A.b. Idea secundaria

A.b.a. Detalle

A.b.b. Detalle

### **B. Idea principal**

B.a. Idea secundaria

B.a.a. Detalle

B.a.a.a. Subdetalle

B.a.a.b. Subdetalle

B.a.b. Detalle

### **A. Idea Principal.**

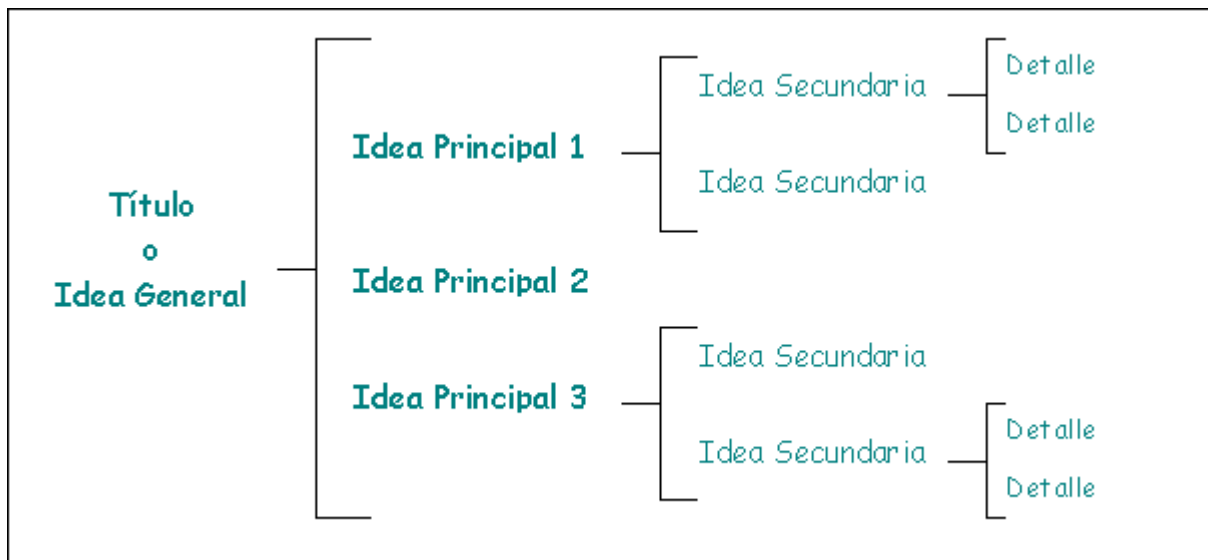
1. Idea secundaria.
2. Idea secundaria.
3. Idea secundaria...

### **B. Idea Principal.**

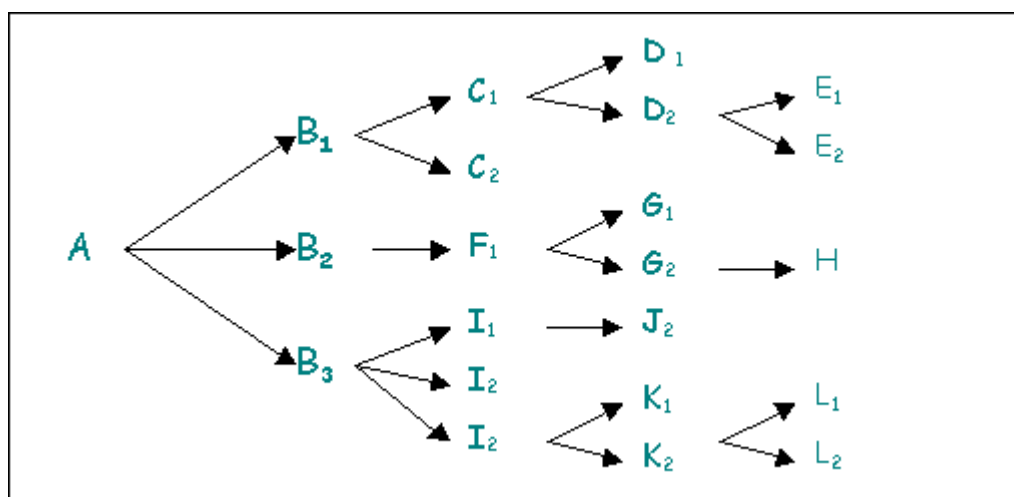
1. Idea secundaria.
2. Idea secundaria.
3. Idea secundaria...



*d) Esquemas gráficos o de llaves*



*e) Esquemas de flechas*

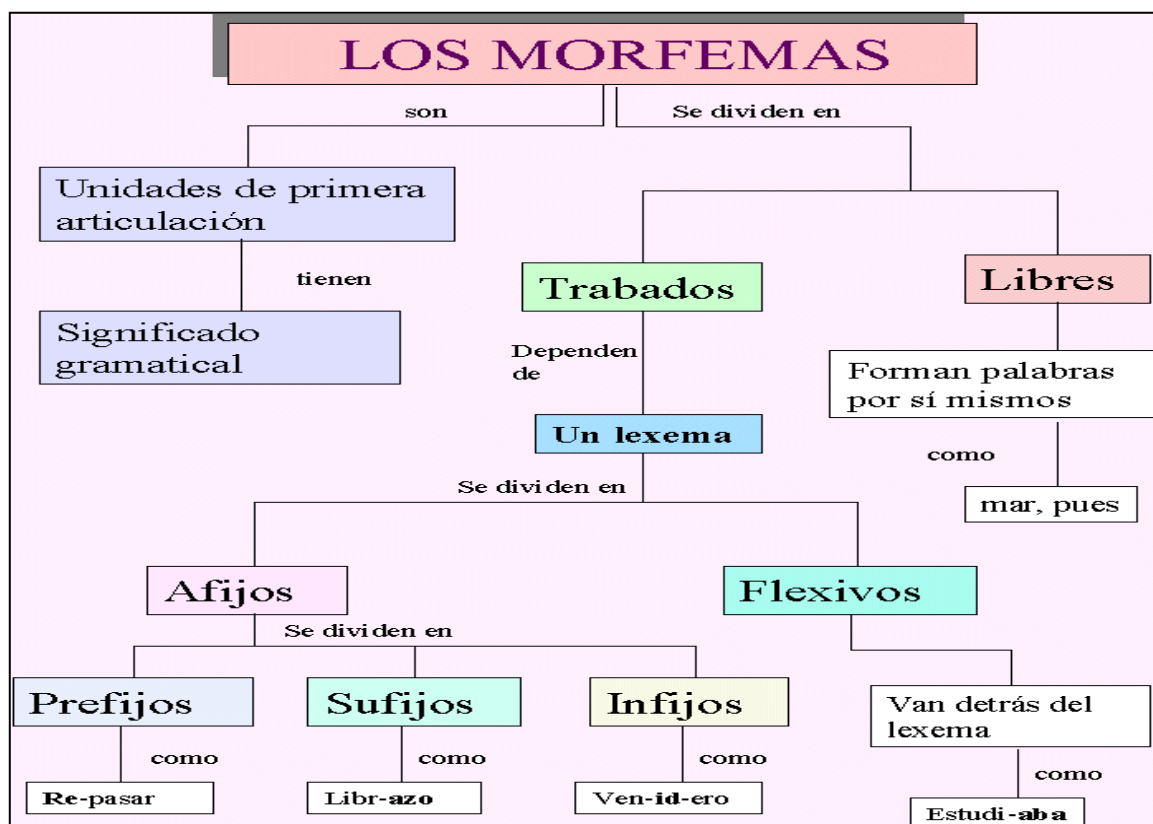


*g) Cuadros sinópticos.*

Oración compuesta		
Coordinación	Copulativa	Afirmativa (y,e): Salimos a la puerta y lo saludamos.
		Negativa (ni) : No quiere ni puede hacerlo
	Disyuntiva	(o, u, o bien): ¿Sales o te quedas en casa?
	Adversativa	Restrictiva (pero, más, etc.): Mi hermana es lista, pero no trabaja.
		Exclusiva (sino que): No vende sus fincas sino que compra más.
	Distributiva	(bien... bien, ya...ya...; aquí...allí...Uno canta, otro baila. Estos días ya llueve, ya hace sol.
Explicativa	(esto es, es decir): le hizo un quite, esto es, se llevó al toro.	

### *h) Mapas Conceptuales*

Muestran los conceptos principales y las relaciones que se establecen entre ellos.



### **ACTIVIDAD 13:**

### **EL ESQUEMA.**

Coge un texto de reducidas dimensiones y comienza ya a poner en práctica lo que te acabamos de enseñar. Aprovecha para trabajar un texto de clase que tengas que estudiar, o utiliza esta misma unidad para practicar.

## UNIDAD 8

# EL RESUMEN

*El resumen constituye uno de los últimos pasos del método que te estamos mostrando. Primero hemos leído el texto (mediante prelectura y lectura comprensiva), lo hemos comprendido a la perfección, lo hemos subrayado y realizado un esquema con las ideas más destacadas de su contenido.*

*Pues bien, el siguiente paso consiste, sencillamente, en realizar una breve redacción que recoja las ideas principales del texto pero utilizando nuestro propio vocabulario. Hay que tener cuidado porque si al resumen se incorporan comentarios personales o explicaciones que no corresponden al texto, tenemos un resumen comentado.*

*Un buen resumen debe ser:*

- a) Breve*
- b) Completo*
- c) Con las ideas fundamentales*

*d) Con tu propio vocabulario*

*e) Redactado por tí, porque cada persona se expresa de una manera y lo que para otra persona es comprensible, a lo mejor no lo es tanto para tí.*

*f) Tiene que ser lógico*

*Un buen resumen depende mucho de como hayas comprendido el texto, lo cual depende en gran manera de las veces que hayas leído sus párrafos. Los expertos recomiendan una triple lectura:*

*Una: Rápida*

*Dos: Lentamente y Subrayando*

*Tres: Mucho más lenta para memorizar las cosas y terminar de comprender*

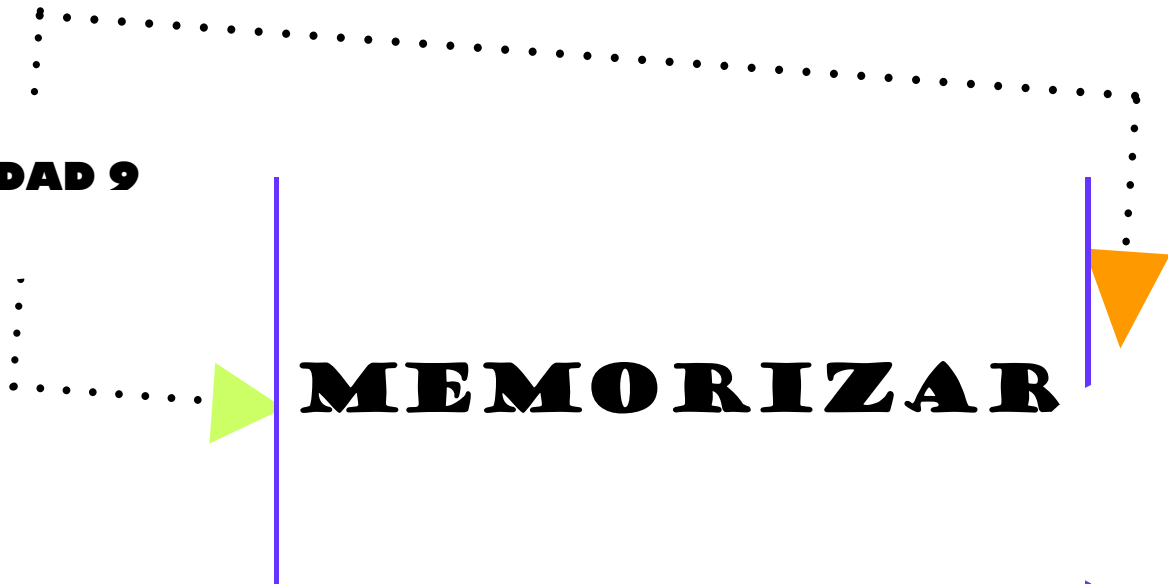
*El resumen te va a servir de ayuda cuando tengas que hacer el repaso, sobre todo si tienes muchos temas. Es la manera más precisa de sintetizar las ideas y de verlas enseguida sin tener que volver a leer todo el texto. Además, a fuerza de escribir, te irás quedando con la materia en la memoria sin casi ni haberte dado cuenta ni haber supuesto ningún esfuerzo para tí.*

## **ACTIVIDAD 14:**

### **EL RESUMEN.**

*Coge un texto de reducidas dimensiones y comienza ya a poner en práctica lo que te acabamos de enseñar. Aprovecha para trabajar un texto de clase que tengas que estudiar, o utiliza esta misma unidad para practicar*

## UNIDAD 9



*Memorizar consiste en adquirir y mantener en la memoria o el recuerdo aquéllos conocimientos necesarios y fundamentales sobre un tema, para después poder recuperarlos satisfactoriamente.*

*Por tanto, es conveniente potenciar la capacidad de memorizar o recordar todas las cuestiones que tienen un mayor grado de dificultad mediante lo que se denominan reglas mnemotécnicas.*

*Veamos algunas técnicas de memorización :*

### **LA TÉCNICA DE LA HISTORIETA.**

*Consiste en crear una historia con todos los elementos que se pretende memorizar. Se establece una única historia en la que participan todos ellos.*

*Este método puede ser adecuado cuando hay que memorizar elementos que no son fáciles de visualizar (por ejemplo, conceptos abstractos: justicia, igualdad...),*

*También puede servir cuando hay que memorizar reglas o definiciones (por ejemplo: "todo número multiplicado por cero es cero") haciendo que uno de los personajes del relato la diga en un momento determinado.*

*Este método es más apropiado para personas con mayor facilidad para la memoria verbal que para la visual.*

*Veamos como funciona.*

*Imaginemos que hay que memorizar esta lista:*

***Carpeta, bolígrafo, calculadora, diccionario, libro***

*Podemos crear la siguiente historia:*

*"La carpeta llamó a su amigo el bolígrafo y se fueron a comprar pilas para la calculadora, pero en una esquina se chocaron con un diccionario que iba corriendo buscando un libro".*

## **LA TÉCNICA DE LA CADENA**

*Consiste en enlazar los diferentes elementos que se van a memorizar como si formaran una cadena:*

*Los elementos estarán interactuando dos a dos: el primero con el segundo, el segundo con el tercero, el tercero con el cuarto...*

*Imaginaremos escenas absurdas en las que intervienen cada pareja de elementos. Hay que tratar de visualizar estas escenas con el mayor detalle posible.*

*Es un método muy eficaz para memorizar una lista de datos no demasiado extensa (máximo unos 10 elementos).*

*Con este método detectaremos inmediatamente si hemos olvidado algún objeto de la lista ya que a la cadena le faltará un eslabón.*

*Veamos su funcionamiento:*

*Vamos a memorizar la siguiente lista.*

*Carpeta, bolígrafo, calculadora, diccionario, libro.*

*Generamos las siguientes relaciones:*

*1ª escena: Una carpeta va andando por la calle con mucha prisa porque pierde el autobús, va corriendo por la acera y tropieza con un bolígrafo que estaba tomando el sol y se cae (con esta imagen conectamos carpeta y bolígrafo).*

*2ª escena: Un bolígrafo se fue a dormir pero cuando se metió en la cama la notó un tanto extraña, muy dura y con teclas. Cuando levantó la sábana vio que no era su cama sino la calculadora de su amigo (aquí conectamos bolígrafo y calculadora). Y así hasta tener conectados todos los objetos de la lista.*

*En el sistema de cadena (al igual que en el de relato y en el de lugares) cuando se pretende recordar la lista de objetos hay que*



realizar el recorrido completo empezando por el primer elemento de la lista.

### MÉTODO DE LAS INICIALES.

*Es un método útil para recordar listas cortas.*

*Se trata de formar una palabra inventada utilizando las primeras sílabas de los elementos de la lista.*

*Veamos su funcionamiento: tomemos la siguiente lista de objetos:*

*Tomate, mantequilla, leche, galletas y café.*

*Con sus primeras sílabas formaremos la palabra "tomanlegaca"*

*Memorizaremos únicamente esta palabra, que al recordarla nos ayudará a recordar toda la lista de objetos.*

*Para concluir señalar que:*

*Las reglas nemotécnicas exigen mucha práctica. Al principio pueden resultar difíciles de utilizar, pero con la práctica pueden llegar a ser enormemente útiles.*

*Cada estudiante puede elegir aquel método que más le convenga.*

### **ACTIVIDAD 15:**

*Pon en práctica lo que te acabamos de enseñar. Elige una de las técnicas que te hemos mostrado y ponla en práctica con un tema*

## UNIDAD 10

# LOS APUNTES

*que tengas que estudiar. Cuéntanos por escrito cómo la desarrollas.*

### ¿Por qué son importantes?

#### Cuando tomas apuntes no te distraes.

Cuando dejas de escribir es bastante posible que estés distraído. Por lo que es especialmente útil tomar apuntes para aquellos alumnos que tienden a distraerse con facilidad. .

Ahorras tiempo. Tomar apuntes equivale a estudiarse la materia una vez puesto que te obliga a estar atento e intentar comprender los contenidos.

Dependes menos del libro. Si tomas bien los apuntes quizás no necesites casi el libro. De hecho algunos profesores no usan libro.

Valoras tu nivel de comprensión de la materia. Cuando tomas apuntes, enseguida te das cuenta de si entiendes lo que el profesor dice.

Distinguirás lo importante de lo secundario. Ya sea porque el profesor lo dice explícitamente: "esto es muy importante" o frases similares, ya sea

Y por supuesto recordarás las explicaciones. Aunque, cuando explica un profesor entendemos lo que dice, cuando hayan pasado unos días nos

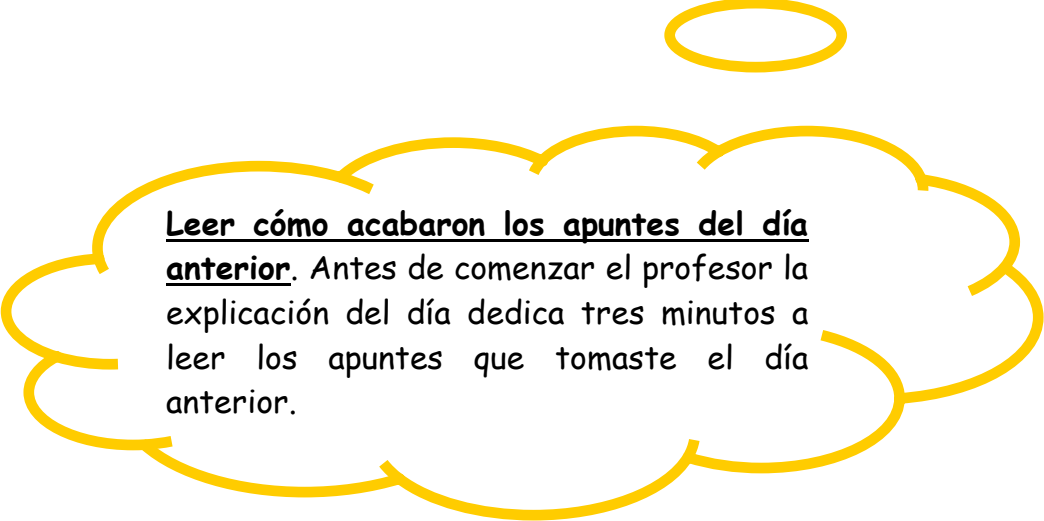
## Te aconsejamos...

Atentos al principio y al final de la explicación. Al principio se suelen decir los objetivos de lo que se va a explicar. Y al final se suelen dar las conclusiones o hacer un resumen con las ideas más

Es mejor sentarse en las primeras filas. Se debe permanecer en silencio, concentrado y pendiente de lo que hace y dice el profesor.

Leer antes el tema. Si lees la tarde antes el tema, tus apuntes serán magníficos ya que estarán mucho más estructurados y prestarás una atención especial a aquellos puntos que en casa no entendiste.





Leer cómo acabaron los apuntes del día anterior. Antes de comenzar el profesor la explicación del día dedica tres minutos a leer los apuntes que tomaste el día anterior.

## Toma buena nota:

1. *Recomendamos utilizar un cuaderno de “muelle” tamaño folio de cuadrillos o rayas, según la materia.*
2. *No mezcles. Procura no mezclar en un mismo cuaderno, si es de hojas fijas, distintas materias. Es preferible tener un cuaderno más pequeño para cada materia que mezclar varias materias en un mismo cuaderno.*
3. *Es importante escribir en cada hoja la fecha. Cuando empieces un tema, usa una hoja nueva.*
4. *Deja un par de hojas al final de cada tema que dedicarás para hacer resúmenes, esquemas..., y poner en práctica todo lo que te estamos enseñando.*

5. *También puedes dedicar una hoja para anotar las dudas que te surjan, pudiendo planteárselas al profesor en las clases sucesivas.*
6. *Lleva todo el material necesario. Como por ejemplo bolis de colores, rotuladores, regla, lápiz, goma, cinta o líquido corrector, etc.*

## *No te olvides de...*

*Identificar títulos.* *Es necesario saber claramente el título de cada apartado y subapartado en el que estamos. Puedes preguntar al profesor.*

*Sí te pierdes* *deja un espacio en blanco y luego lo completarás preguntando al profesor o a tus compañeros. Mientras el profesor esté explicando no debes tratar de completar los huecos porque te perderás lo que dice el profesor en este momento.*

*Separa las ideas.* *Dedica un párrafo diferente a cada idea que exponga el profesor. Y deja algo de espacio entre párrafo y párrafo. Busca siempre la claridad.*

Deja espacios. Hay que dejar espacios a los márgenes (sobre todo al izquierdo) para, luego, poder anotar comentarios o complementar los apuntes. También dejarás espacios entre párrafo y párrafo.

No sólo debe haber textos. Sino también gráficos, dibujos, fórmulas, esquemas... que el profesor haga o comente. También puedes hacer referencia mediante el número de página, a la ilustración que el profesor esté comentando en ese momento.

Puedes usar flechas. Las flechas sirven para indicar relación entre conceptos en la misma hoja. Pueden ir de uno a otro párrafo. No abuses de las flechas porque tus apuntes se convertirán en un galimatías.

Atento a las expresiones del profesor. Es fundamental captar las indicaciones que hace el profesor de este tipo: “esto es muy importante”, “esta idea es clave”, “esto hay que dominarlo”, “a partir de esta fórmula se deducen las demás”, “concluyendo...”. En estos casos es bueno poner en el margen “OJO CAE EN EXAMEN”, o algo parecido.

Escribe frases coherentes. No se trata sólo de copiar mucha información, sino además de que las frases que escribes tengan sentido en sí mismas. De no ser así los apuntes servirán de poco y habrá que perder mucho tiempo para averiguar qué quiso decir el profesor.

**Después de clase...**

**¿Pasar a limpio?** No pases a limpio: se trata de tomar los apuntes "decentemente" aunque no sean una obra de arte. En vez de perder el tiempo en casa pasando apuntes a limpio, emplea ese tiempo en completarlos o estudiar. Sólo se pasará a limpio si el profesor nos exige tener unos apuntes impecables y los valora de cara a la nota.

**Pregunta al profesor.** Mientras explica, podemos pedir que aclare algún punto o lo repita. Ten en cuenta que algunos profesores no permiten preguntar dudas hasta el final de la explicación. Respétalo.

**Revisar los apuntes.** En casa, a ser posible el mismo día, revisa los apuntes. Especialmente si el tema fue difícil, con el fin de fijar conocimientos.

**Utiliza los márgenes que dejaste en blanco.** Nos servirán para: apuntar las ideas clave, marcar los conceptos a recordar, ampliar, resumir, apuntar dudas, posibilidad de que ese apartado caiga en el examen, comentarios personales...

**Consulta a los compañeros.** Ponte de acuerdo con los amigos si vas a faltar por alguna causa justificada. Conviene que dispongas de algunos compañeros fiables a quien puedas pedir los apuntes en caso de necesidad. No solo pedirás los apuntes sino que preguntarás los comentarios que hizo el profesor.

## **ACTIVIDAD 16:**

### **CASO PRÁCTICO.**

*Te proponemos un ejercicio para que reflexiones sobre todo lo expuesto con anterioridad.*

*Lee atentamente el caso práctico que se expone a continuación e intenta detectar que es lo que hace mal el protagonista del mismo a la hora de tomar apuntes.*

Daniel estudia 1º de ESO. Hasta el momento las cosas le han ido bien en sus estudios, pero este año todo ha cambiado un poco.

Daniel, antes de ir a clase suele leer los apuntes de las clases anteriores y algún libro para obtener información sobre el tema que el profesor va a explicar

Una vez en el aula le gusta sentarse cerca del profesor para no perder palabra de lo que diga. Durante la explicación trata de anotar todo lo que el profesor dice, pero la mayoría de las veces no le da tiempo y deja frases incompletas. Cuando algo no entiende, lo anota, para preguntarlo al final de la clase, aunque en ocasiones no puede hacerlo porque el profesor se pasa de la hora y tiene que ir a la clase siguiente.

Por la tarde, cuando se pone a estudiar, va recogiendo entre las hojas de los libros de texto los apuntes que ha tomado y los archiva en carpetas que tiene para cada una de las asignaturas.

*Responde a las siguientes preguntas.*

1. *¿Qué es lo que Daniel hace bien?, ¿Por qué?*

---

---

---

2. *¿Qué es lo que hace mal?*



---

---

---

3. *¿Qué harías en su lugar?*

---

---

---

**ACTIVIDAD 17:**

**¡Y TUS APUNTES!**

*A continuación haz un listado de los errores que más frecuentemente cometes a la hora de elaborar tus apuntes y proponte una estrategia para mejorarlos.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Una buena idea es comenzar haciendo una unidad modelo para seguirla mientras no te habitúes a los consejos que aquí te hemos dado.*





1

2

**ESQUE** **RESUMEN**

3

4

**DUDA** **HOJA**  
**BLANCA.**

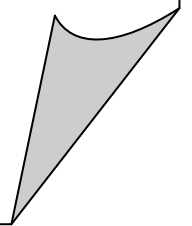
5

6

# **TÍTULO DEL TEMA.**

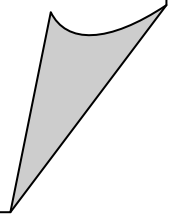
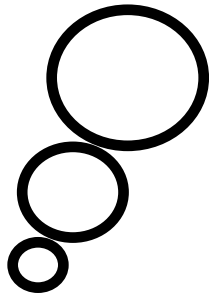
## **ÍNDICE.**

*En esta hoja debes reflejar el número y título del tema que vas a tratar (en letras grandes), así como los distintos apartados que lo componen. Es posible que al principio no sepas qué es lo que vas a dar; deja la hoja en blanco y cúbrela al final.*



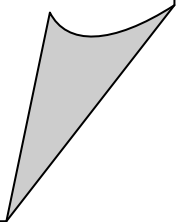
# **DUDAS.**

*Reserva una hoja al final de cada tema para anotar las dudas que te van surgiendo a medida que estudias el tema. Más tarde podrás resolverlas con la ayuda del profesor/a.*



# **HOJA BLANCA.**

*Deja una hoja en blanco al  
final de cada tema. De este  
modo te servirá para separar  
un tema del siguiente.*



## UNIDAD 11

# LOS EXÁMENES

### ¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes?

Asegúrate de:

*Trabajar diariamente para asegurarte de que entiendes la materia.*

*Preguntar en clase cuando sea necesario.*

*Cuando un tema queda bien aprendido, no se olvida fácilmente. En el estudio de los siguientes temas tendrás que apoyarte en los anteriores, por lo que te sirve de repaso y consolidación.*

*Estudiar cada tema: subrayar, hacer esquemas, resúmenes...siguiendo el método que te hemos enseñado.*

*Cuando se aproxime el examen, tienes que repasar para afianzarlos más en la memoria.*

*Cuando se ha trabajado y se sabe el examen, no debemos preocuparnos.*

## ¿Cómo puedes mejorar la realización del examen?

- *Perdiendo los nervios ante el examen: "los nervios no sirven para nada y para todo estorban"*
- *Procura relajarte. Practica las técnicas de relajación (ver unidad 3)*
- *No te comas los libros inmediatamente antes del examen.*
- *No hables con los compañeros antes de realizarlo, te parecerá que no recuerdas nada y aumentará tu nerviosismo.*
- *No intentes comprobar si recuerdas todos los temas, antes del examen tu mente está en tensión, ya no puedes reforzar tu memoria, así que concéntrate en lo que vas a hacer.*
- *Estando en plena forma física y mentalmente: Debes dormir bien y descansar lo suficiente antes del examen.*
- *No dejes todo para el último momento, si lo haces no le das tiempo a la memoria para asentar la información que recibe, la memoria necesita reposo y el recuerdo será más fácil si existe orden.*





## ¿Cómo comprender bien las preguntas del examen?



Dejando los nervios en el pasillo.

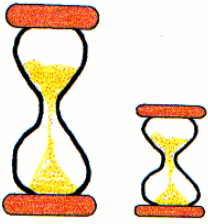
Si cuando las has visto todas, alguna no es muy clara, pregunta al profesor y te las aclarará.

Tomándote tu tiempo para leer bien las preguntas. Léelas todas. A veces, puede haber más de una que haga referencia al mismo tema, y tendrás que decidir el enfoque y el contenido para cada una.

Antes de contestar cada pregunta en particular, léela varias veces, hasta que te asegures de su comprensión. Busca la palabra clave que te indica qué hacer: explica, demuestra, define, calcula, encuentra.... Practica la lectura comprensiva.

Después de contestar, lee nuevamente la pregunta y la respuesta y valora si ésta responde efectivamente a la primera.

## ¿Cómo organizar el tiempo del que dispones durante el examen?



1. Es necesario conocer el valor de cada cuestión, pues no se le va a dedicar el mismo tiempo a un tema valorando con tres puntos, que si sólo merece uno.
2. Se hace una distribución rápida del tiempo. Debemos dejar tiempo para el repaso.
3. Se debe comenzar por las cuestiones que mayor valoración tengan, y por las que mejor se saben. La mejor forma de contestar es haciendo, al principio, un esquema que nos guíe durante el examen.
4. Cuando no hay tiempo para responder alguna cuestión se deben expresar las ideas básicas, aun que sea de manera superficial. Así demostrarás que efectivamente sabías lo que debías poner.
5. Procura ser claro y breve; hacer bien un examen no consiste en escribir mucho, sino contestar con precisión a lo que se te pregunta.

### ¿Cómo revisar y corregir el examen?

Antes de entregar el examen, debes revisar:

- El contenido: asegúrate de que has contestado todas las preguntas, que las respuestas estén completas, que no haya errores de contenido y de que no recordamos nada nuevo.
- La forma: la presentación (que esté sin borrones, ni tachaduras), la letra clara y legible, las líneas rectas. Procura dejar un espacio en blanco, por si al repasar surgen ideas nuevas. Corrige las faltas de ortografía y los posibles errores de estilo.

## **ACTIVIDAD 18:**

*Piensa en todo lo que te acabamos de enseñar y haz un listado de diez cosas que tú no haces habitualmente, ya sea antes, durante o después de los exámenes.*

*Puedes copiar estas cuestiones en una tarjeta y revisarlas cuando se acerquen los exámenes. Así no volverás a fallar.*

1. -

2. -

3. -

4. -

5. -

6. -

7. -

8. -

9. -

10.-

## UNIDAD 12

# ELABORACIÓN DE TRABAJOS

*Cuando se va a realizar un trabajo hay que empezar por definir el tema del mismo. A veces este viene determinado por el profesor, pero otras veces es el propio alumno quien debe proponerlo.*

*En este segundo caso, la elección del tema es clave ya que de él dependerá en gran medida el éxito o fracaso del trabajo.*

*El tema no puede ser ni excesivamente amplio ni demasiado restrictivo.*

*Sí es demasiado amplio resultará muy difícil profundizar, aportar algo nuevo, por lo que puede quedar en generalidades, careciendo del más mínimo interés. Además, la información disponible será tan amplia que resultará difícil seleccionarla.*

*Sí el tema es demasiado restrictivo el alumno puede tener serias dificultades en encontrar información.*

*El tema del trabajo debe moverse en un punto intermedio, en el que el alumno pueda disponer de información suficiente y en el que pueda profundizar algo, realizando alguna aportación interesante.*

*Hay que informarse de la extensión prevista del trabajo.*

*Evitar que sea demasiado corto o demasiado extenso (conllevaría una excesiva dedicación que probablemente no era necesaria).*

*Puede resultar conveniente hablar con compañeros de cursos superiores para conocer que tipos de trabajo son los que mejor evalúa el profesor.*

*Sí es posible sería interesante ver alguno de años anteriores.*

### **Procedimiento de realización:**

- 1. Seleccionar el tema que se va a trabajar.*
- 2. Recopilar información sobre el mismo.*

Recopilar el material necesario relacionado con el tema: notas, artículos, bibliografía, material gráfico.... que nos documenten al máximo sobre el mismo, y que todo ello pueda organizarse para la elaboración definitiva del tema.

También debe buscar en Internet, en prensa y en revistas especializadas.

- 3. Formular los objetivos de mismo.*
- 4. Realizar un esquema provisional de estructuración.*

Confeccionar un esquema con los puntos esenciales que sirva de guía en la elaboración y el desarrollo del tema.

- 5. Realizar el borrador.*

Redactar un borrador sobre el cual se puedan corregir los errores y perfeccionar los contenidos.

- 6. Ocuparse de los aspectos formales.*

- Portada.
- Índice.
- Ortografía.
- Etc.

En un trabajo escrito es tan importante el fondo como la forma.

Hay que poner gran esmero en la redacción, cuidando la construcción de las frases, la gramática y el estilo. No se puede admitir ni una sola falta de ortografía.

También hay que cuidar la estética: uso de negritas, subrayados y cursivas, márgenes, puntos y aparte (que los párrafos no sean interminables), encuadernación, etc.

## *Estructura del trabajo:*

### 1. *La portada.*

Hacer una portada en la que aparezcan:

- Título del trabajo
- Autor: nombre y apellidos
- Materia
- Centro o institución a la que pertenece el autor

### 2. *El índice.*

Todo trabajo debe llevar en la segunda página un índice que permita conocer la estructura del mismo, con indicación de la página en la que se encuentra cada apartado.

### 3. *Introducción.*

Una primera parte introductoria.

### 4. *El trabajo:*

Los apartados en los que se expondrán las ideas principales; estos apartados se dividirán en diversos sub-apartados en los que se profundizarán en determinados aspectos.

Determinada la estructura, con las ideas y conceptos que se van a tratar en cada una de sus partes, se pasará a la redacción, expresando con las propias palabras dichas ideas, enriqueciéndolas con explicaciones, hipótesis, ejemplos, etc.

Es preferible desarrollar de entrada todo el trabajo aunque sea sin pulir. A continuación se le irán dando sucesivas vueltas para perfilarlo, completarlo y, en definitiva, mejorarlo.

No se debe copiar nunca fragmentos literales de las fuentes consultadas, salvo si van recogidos entre comillas con indicación de su autor.

#### 5. *Las conclusiones.*

Probablemente la parte principal de un trabajo sea el apartado de conclusiones.

No se trata de hacer un pequeño resumen del mismo, sino de destacar someramente las ideas principales presentadas y los argumentos en los que se apoyan.

Deben ser ideas elaboradas, con cierta dosis de originalidad pero manteniendo cierta prudencia.

#### 6. *Anexos:*

El estudiante puede incluir un anexo donde profundice en algunos aspectos que, bien por su extensión o por su nivel de detalle, no convenga incluir en el cuerpo principal. Otra posibilidad es añadir estas anotaciones como pie de página.

#### 7. *La bibliografía.*

Por último, el estudiante incluirá al final del trabajo una bibliografía con la relación de fuentes consultadas.

Deben ser fuentes efectivamente consultadas y no una relación amplísima de libros que resulte evidente que no se han visto (el alumno perdería credibilidad ante el profesor).

Esta lista irá por orden alfabético según los nombres de sus autores.

## 8. *Contraportada.*

Hoja en blanco.

## **ACTIVIDAD 19:**

*Coge un trabajo que ya tengas hecho para cualquier materia y mira cuáles son los aspectos que debes mejorar, seguro que el profesor puede ayudarte.*

*Haz un listado, y la próxima vez que tengas que entregar un trabajo revisa antes estos aspectos. De este modo conseguirás mayor nota.*

1. -

2. -

3. -

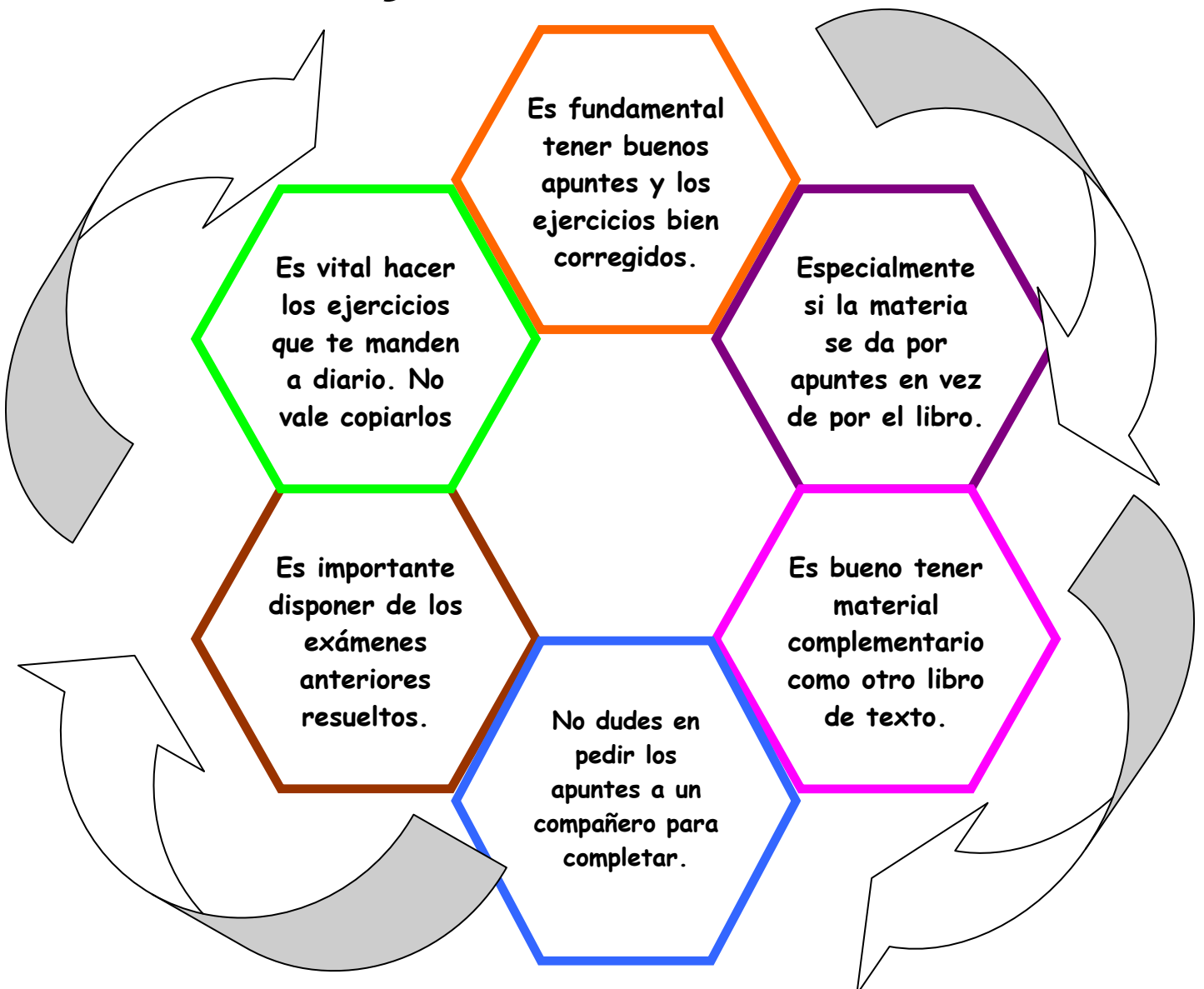


**UNIDAD 13**

**¿CÓMO  
ESTUDIAR?**

*Así se estudian MATEMÁTICAS, FÍSICA,... E IDIOMAS.*

*1º Tomar apuntes*



## 2º Aprender teoría

Hay que leer,  
**COMPRENDER**, y  
memorizar la teoría.

Apuntarse lo que no se  
entienda para preguntarlo a  
profesores, padres,  
compañeros...

Si surgen ideas durante el estudio  
(del tipo "y si hiciese...") es bueno  
desarrollarlas. Pregunta al  
profesor/a.

## 3º Hacer ejercicios

Debes hacer de  
nuevo todos los  
ejercicios hechos en  
clase (Y EN LOS  
EXÁMENES  
ANTERIORES) sin  
ver la solución.

Cuando hagamos cada  
uno, comprobaremos  
si está bien. Si no se  
hizo bien, repetir  
hasta que salga (y  
hay que entender lo  
que se hace).

Prueba distintos  
enfoques a la hora de  
resolver un problema.  
Pregunta siempre al  
profesor lo que no  
entiendas.

Si ves que no es  
suficiente, pedir al  
profesor que te  
indique qué otros  
ejercicios puedes  
hacer

## 4º Si tienes ayuda...

Si tienes ayuda externa (de un familiar, un amigo, o un profesor particular), éste debería servir para encontrar y solucionar lagunas que tengas y para reforzarte poniéndote más ejercicios. Jamás te debe hacer los que te ponen en clase. Si tú no estudias, tener un profesor particular puede ser incluso perjudicial. Puede que necesites acudir a libros de años anteriores. Si tienes fallos de base tendrás que dedicar un tiempo extra y además urgentemente.

## 5º En idiomas

En idiomas, además de lo anterior debes tener en cuenta que, el estudio, no acaba con los exámenes. Así que lee libros adecuados a tu nivel, diarios, revistas , escucha programas en esa lengua, mira vídeos,...

Requiere constancia y repasos frecuentes.

Utiliza intensamente el diccionario. Consulta todo lo que se te ocurra y fíjate en la transcripción fonética del diccionario.

## *Así se estudian C. Naturales y Materias de Letras*

*(... en la que predomina la parte teórica sobre la práctica)*

## 1º Leer y comprender

Lo primero es echar un vistazo (prelectura) al tema y tratar de descubrir los apartados y subapartados. Luego leer y tratar de comprender lo que pone (lectura comprensiva).

## 2º Subrayar

Se trata de descubrir las palabras e ideas más importantes. Es interesante subrayar de tal manera que lo subrayado tenga sentido por sí mismo. Solo si tienes mucha prisa se puede hacer a la vez que el primer apartado.

## 3º Esquema

La idea es que los esquemas ocupen una o dos hojas por tema; todo lo que me tengo que aprender y memorizar. El esquema ha de ser lo más completo posible. En este punto es en el que más tiempo emplearás. Pero es un paso muy importante.

## 4º Memorizar

Ya sabes... memorízate el esquema totalmente y comprueba que te lo sabes (recitar). Si el esquema está bien hecho te será más fácil. Esta fase se realiza justo los días antes del examen. Es el paso clave que completa a los demás.

## 5º Repasar

Si la memorización no coincide en las fechas previas al examen o deseas retener permanentemente todos los conocimientos necesitas realizar repasos periódicos, sobre todo en fechas próximas después de la memorización...

## **ACTIVIDAD 20:**

*Esta actividad debe prolongarse en el tiempo y consiste en aplicar todo lo aquí aprendido. Con esfuerzo y dedicación seguro que conseguirás el éxito que deseas en tus estudios. **SUERTE***