



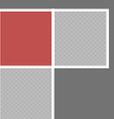
# TÉCNICAS DE ESTUDIO

El principal problema que afecta a los estudiantes es la falta de método de estudio y de planificación. Por ello, hemos propuesto una serie de técnicas de estudio que permitan al alumno aprovechar en mayor medida sus horas de estudio y por tanto mejorar su rendimiento académico.



*IES ULIA FIDENTIA. MONTEMAYOR*

*DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN*



## ÍNDICE

	Nº Página
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>PRÓLOGO</b>	<b>4</b>
<b>Sesión 1ª: Iniciación a las Técnicas de estudio</b>	<b>5</b>
<b>Sesión 2ª: Conocerse a sí mismo</b>	<b>7</b>
<b>Sesión 3ª: ¿Dónde debemos estudiar?</b>	<b>10</b>
<b>Sesión 4ª: ¿Cómo planificar y organizar el estudio?</b>	<b>12</b>
<b>Sesión 5ª: La lectura comprensiva: el punto de partida</b>	<b>16</b>
<b>Sesión 6ª: El método de estudio para áreas de letras</b>	<b>23</b>
<b>Sesión 7ª: El subrayado de un texto</b>	<b>25</b>
<b>Sesión 8ª: El esquema de un texto subrayado</b>	<b>31</b>
<b>Sesión 9ª: El resumen de un texto</b>	<b>37</b>
<b>Sesión 10ª: Exponer y repasar</b>	<b>42</b>
<b>Sesión 11ª: Cómo estudiar las áreas de ciencias</b>	<b>44</b>
<b>Sesión 12ª: Una ayuda al estudio de las ciencias biológicas y ciencias sociales. Los mapas conceptuales</b>	<b>48</b>
<b>Sesión 13ª: Cómo tomar apuntes en clase</b>	<b>54</b>
<b>Sesión 14ª: Cómo realizar un trabajo escrito</b>	<b>56</b>
<b>Sesión 15ª: Cómo preparar los exámenes</b>	<b>59</b>

## INTRODUCCIÓN

El principal problema que afecta a los estudiantes es la falta de método de estudio y de planificación. A veces el estudiante pasa muchas horas delante de los libros pero tiene la sensación de que son horas que le cunden muy poco.

Carecen de un sistema eficaz de trabajo: apuntes incompletos, difíciles de entender; no tienen una visión global de la asignatura; tratan de memorizar repitiendo, sin asimilar; no hacen los deberes en su momento, etc.

No saben como estudiar una asignatura, no conocen las distintas fases del estudio (lectura inicial, comprensión, subrayado, elaboración de fichas-resumen, memorización, repasos sucesivos, repaso final).

Son desorganizados, no tienen fijadas unas horas de estudio determinadas sino que cada día van cambiando. Tampoco tienen un lugar fijo de estudio donde puedan tener todo su material organizado; no cuidan que el entorno sea suficientemente tranquilo.

Pierden mucho el tiempo, la mayoría de las veces inconscientemente: se levantan frecuentemente, leen y vuelven a leer pero sin profundizar, estudian con los amigos pero sin aprovechar el tiempo, etc.

Predomina la cantidad de horas de estudio sobre la calidad del tiempo dedicado.

Por todo ello, hemos propuesto una serie de técnicas de estudio que permitan al alumno aprovechar en mayor medida sus horas de estudio y por tanto mejorar su rendimiento académico.

## **Prólogo:**

Esta guía pretende servir de herramienta de trabajo para los tutores y tutoras de grupos de Educación Secundaria Obligatoria.

Se estructura en actividades independientes para ser realizadas en una o varias sesiones de tutoría. Todas ellas forman parte de un plan que pretende que nuestros alumnos y alumnas aprendan a estudiar un poco mejor, ya que es muy frecuente ver que algunos de ellos no rinden lo suficiente, sencillamente porque no saben estudiar.

Cada actividad tiene uno o varios objetivos. Es importante que nuestros alumnos y alumnas conozcan claramente desde el inicio de cada actividad cuáles son los objetivos que pretendemos alcanzar con ella. Por ello, una buena idea es comenzar la sesión de tutoría comentando qué se pretende conseguir durante la misma.

Algunas de las actividades utilizan textos para trabajar con ellos. Si el tutor o tutora lo considera oportuno, puede sustituir éstos por otros más adecuados a los alumnos a quienes van dirigidos. Si los considera adecuados, no tiene más que hacer fotocopia de ellos para todos los alumnos. Para facilitar la labor de realización de esta guía, algunos textos han sido sacados de obras ya publicadas (Método EOS de Comprensión lectora).

Los alumnos deben utilizar una carpeta para ir guardando todo el material que vayan elaborando, ya que en ocasiones, el material de una sesión servirá para sesiones posteriores. En la carpeta deben guardar también los apuntes y notas que vayan tomando en todas las sesiones de tutoría en las que se trabajen las técnicas de estudio. Ello les permitirá repasar cualquier cuestión cuando lo deseen.

Las actividades pueden ser realizadas por alumnos de cualquier curso de E. S. O., serán los tutores y tutoras los encargados de ajustar cada actividad a las características y necesidades de sus alumnos.

## SESIÓN 1ª: INICIACIÓN A LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

**OBJETIVOS:** Despertar en los alumnos/as el interés por las técnicas de estudio.  
Dar a conocer los primeros pasos del programa de técnicas de estudio.

**ACTIVIDADES:** La actividad de esta primera sesión consistirá en la explicación de cuestiones básicas por parte del tutor. Los alumnos deben tomar nota de todo ello.

### DESARROLLO:

Vamos a intentar dar respuesta a una pregunta básica para nosotros:

¿Qué es estudiar?

Estudiar es un **TRABAJO** que **REQUIERE** un **ESFUERZO** intelectual y unas **TÉCNICAS** determinadas para ser eficaz.

**Realizar el estudio con éxito supone:**

**PODER:** Poseer las **capacidades** mínimas necesarias: Inteligencia y aptitudes, buena salud, etc.

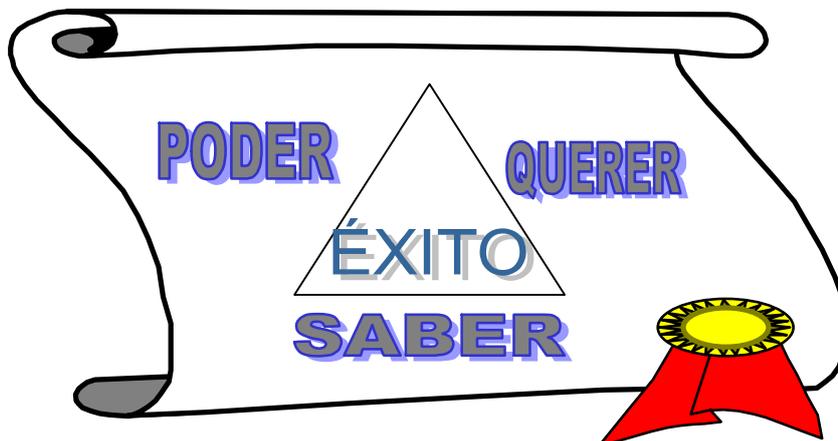
**"Poder es querer"**

**QUERER:** Que exista el **interés** suficiente para que se inicie, dirija y sostenga dicho estudio.

**"Hace más el que quiere que el que puede"**

**SABER:** Que se posean las **técnicas** y **hábitos** de estudio necesarios.

**"La práctica de hábitos y técnicas de estudio"**



## "EL ESFUERZO HACE TALENTOS" NECESIDAD DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO:



Al igual que otro tipo de trabajos, la tarea de estudiar exigirá menos esfuerzo cuanto mejor organizada esté.

Con una **buena organización** obtendremos un **mayor rendimiento**.

Estudiar requiere, por tanto, unas **técnicas** y unos **hábitos** que hay que aprender.



**PUEDO Y QUIERO ESTUDIAR,  
SOLO ME FALTA SABER HACERLO  
PARA PODER TRIUNFAR.**

Las actividades que realizaremos durante las próximas sesiones de tutoría servirán para modificar las malas técnicas y los malos hábitos en favor de aquellas que permitan obtener un mayor rendimiento con el mínimo esfuerzo de tiempo.

Los resultados que se pueden obtener son:

**Inmediatos:** Mejorar las calificaciones de las distintas áreas.

**A medio plazo:** Terminar con éxito los estudios.

**A largo plazo:** Ser un buen profesional.

Un buen método de trabajo en los primeros años de estudiante se transfiere a la vida personal y profesional futura.

**¡¡Ánimo y procura ser un buen estudiante!!**

**Nota final:** El contenido de este tema es una invitación a la reflexión por parte de los estudiantes, por ello, sería interesante pedir opinión a los alumnos y alumnas, entablar un debate, que la clase sea participativa, a cerca de todo lo que les vayamos diciendo.

## SESIÓN 2ª: CONOCERSE A SÍ MISMO

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas conozcan cuales son sus mayores virtudes y defectos como estudiantes.

Que consideren la posibilidad y tal vez la necesidad de una mejora en sus hábitos y técnicas de estudio.

**ACTIVIDADES:** En primer lugar los alumnos y alumnas rellenarán un cuestionario entregado por el tutor. Se les debe pedir que contesten con la mayor sinceridad posible.

Para rellenar el cuestionario el tutor puede dar el tiempo que estime oportuno (en torno a los quince minutos).

Al terminar el cuestionario cada alumno debe hacer un recuento de los resultados obtenidos, que serán interpretados según el siguiente baremo (que debe estar fotocopiado por la parte de atrás de la hoja del cuestionario):

De 31 a 40 "SI"	Eres un buen estudiante. Es muy posible que tengas éxito en los estudios, aunque siempre se puede mejorar.
De 21 a 30 "SI"	Eres un estudiante aceptablemente bueno, pero puedes y debes mejorar tus técnicas y hábitos de estudio.
De 11 a 20 "SI"	Tus métodos de estudio no son adecuados, Observa las cuestiones a las que has respondido con un no e intenta corregirlas.
De 0 a 10 "SI"	Es prioritario para ti que aprendas a estudiar correctamente, de lo contrario será muy difícil que obtengas buenos resultados en tus estudios.

### Una vez puntuados los cuestionarios...

Cada alumno debe decir a otro, confidencialmente, cual ha sido el resultado (número de "SI" que ha obtenido). Cada dos "?" se cuentan como un "SI".

Un alumno o alumna saldrá a la pizarra y rellenará, con los datos que les vayan facilitando sus compañeros (que a su vez son los datos que le fueron confiados por otro alumno, y no los suyos propios), el siguiente cuadrante:

Alumnos con 31 a 40 "SI"	
Alumnos con 21 a 30 "SI"	
Alumnos con 11 a 20 "SI"	
Alumnos con 0 a 10 "SI"	

Si se considera conveniente, cada alumno puede decir directamente el resultado que ha obtenido en el cuestionario.

<b>SE DEBEN COMENTAR LOS RESULTADOS DEL GRUPO</b>
---

El cuestionario es el que sigue:

**CUESTIONARIO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO:  
RODEA CON UN CÍRCULO LA RESPUESTA CORRECTA:**

El signo de interrogación equivale a "algunas veces", "no siempre", etc.

1	¿Tienes un lugar fijo para estudiar?	SI	?	NO
2	¿Estudias en una habitación alejada de ruidos, televisión, radio, etc.?	SI	?	NO
3	¿Hay suficiente espacio en tu mesa de estudio?	SI	?	NO
4	¿La mesa está libre de objetos que puedan distraerte?	SI	?	NO
5	¿Tienes luz suficiente para estudiar sin forzar la vista?	SI	?	NO
6	Cuando te pones a estudiar ¿tienes a mano todo lo que te va a hacer falta?	SI	?	NO
7	¿Tienes un horario fijo de reposo, estudio, tiempo libre, etc.?	SI	?	NO
8	¿Haces una programación del tiempo que piensas dedicar al estudio diariamente?	SI	?	NO
9	¿Divides tu tiempo entre las asignaturas que debes estudiar?	SI	?	NO
10	¿Estudias como mínimo cinco días a la semana?	SI	?	NO
11	¿En tu plan de estudio incluyes periodos de descanso?	SI	?	NO
12	¿Miras al profesor o profesora cuando explica?	SI	?	NO
13	¿Estás atento/a durante la explicación del profesor o profesora?	SI	?	NO
14	¿Preguntas cuando no has entendido alguna cuestión?	SI	?	NO
15	¿Participas en la actividad común de la clase?	SI	?	NO
16	¿Tomas notas de las explicaciones de los profesores?	SI	?	NO
17	¿Tienes cuadernos de apuntes divididos por materias?	SI	?	NO
18	¿Tomas notas de los temas que has de estudiar y de los ejercicios que debes hacer?	SI	?	NO
19	¿Anotas las palabras difíciles, las tareas especiales, lo que no has comprendido?	SI	?	NO
20	¿Repasas y completas los apuntes del día?	SI	?	NO
21	¿Subrayas las ideas importantes?	SI	?	NO
22	¿Lees por encima el tema antes de estudiarlo?	SI	?	NO
23	¿Tienes facilidad para encontrar las ideas básicas de lo que lees?	SI	?	NO
24	¿Preparas tus clases antes de acudir a ellas?	SI	?	NO
25	¿Llevas al día las asignaturas y los ejercicios?	SI	?	NO
26	¿Señalas lo que no entiendes?	SI	?	NO
27	¿Sabes tomar apuntes con abreviaturas?	SI	?	NO
28	¿Utilizas los diccionarios, enciclopedias y libros de consulta?	SI	?	NO
29	¿Sabes como hacer fichas?	SI	?	NO
30	¿Sabes realizar trabajos por escrito?	SI	?	NO
31	¿Asistes a alguna biblioteca para estudiar o consultar libros?	SI	?	NO
32	¿Estudias cada día, en vez de darte un "atacón" el día antes del examen?	SI	?	NO
33	¿Duermes lo suficiente la noche antes del examen?	SI	?	NO
34	¿Empleas todo el tiempo del examen y das un repaso antes de entregarlo?	SI	?	NO
35	¿Lees todo el examen antes de realizarlo?	SI	?	NO
36	¿Haces un guión previo antes de escribir sobre el tema de un examen?	SI	?	NO
37	En los exámenes tipo test ¿lees detenidamente las preguntas y verificas las respuestas?	SI	?	NO
38	¿Muestras seguridad y dominio de ti mismo en los exámenes orales?	SI	?	NO
39	En los exámenes de problemas ¿sigues un orden de comprensión, planteamiento, resolución, verificación de resultados y exposición clara de los mismos?	SI	?	NO
40	Durante los exámenes ¿procuras sentarte en los primeros puestos, evitando el ser molestado o molestar?	SI	?	NO

PUEDES AUTOEVALUARTE SEGÚN EL BAREMO DEL REVERSO DE LA HOJA, PERO NO DEBES VERLO HASTA HABER RELLENADO EL CUESTIONARIO COMPLETO.

### EVALÚATE TU MISMO/A:

De 31 a 40 "SI"	Eres un buen estudiante. Es muy posible que tengas éxito en los estudios, aunque siempre se puede mejorar.
De 21 a 30 "SI"	Eres un estudiante aceptablemente bueno, pero puedes y debes mejorar tus técnicas y hábitos de estudio.
De 11 a 20 "SI"	Tus métodos de estudio no son adecuados, Observa las cuestiones a las que has respondido con un no e intenta corregirlas.
De 0 a 10 "SI"	Es prioritario para ti que aprendas a estudiar correctamente, de lo contrario será muy difícil que obtengas buenos resultados en tus estudios.

## **SESIÓN 3ª: ¿DÓNDE DEBEMOS ESTUDIAR?**

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas conozcan cuales son las condiciones ambientales idóneas para estudiar con el máximo provecho.

**ACTIVIDADES:** La actividad de esta sesión consistirá en la explicación del tema por parte del tutor. Los alumnos deben tomar nota de todo ello. Además, se deben comentar, sobre la marcha las condiciones actuales donde estudian cada uno de ellos.

Los alumnos y alumnas deben reflexionar sobre sus propias condiciones y la manera de mejorarlas.

### **DESARROLLO:**

#### **Lugar:**

Debes acostumbrarte a trabajar siempre en el mismo lugar. En él debes tener siempre a mano todo lo que necesites: libros, diccionarios, atlas, material escolar, etc.

Este lugar ha de ser personal, sentirlo como tuyo y encontrarte en él cómodo y a gusto. La habitación debe estar perfectamente ordenada y ventilada. Si has de compartirla con algún hermano, debéis llegar al compromiso de respetar el silencio durante las horas de estudio.

#### **Mesa y silla de trabajo:**

La mesa ha de ser suficientemente amplia y sin objetos que puedan distraerte. La silla debe tener el respaldo recto, para mantener la columna vertebral en posición correcta.

Ambas deben estar cerca de la ventana y colocadas de forma que la luz entre por el lado contrario al brazo con el que escribes. Nunca debes estudiar sobre el sofá o la cama, el exceso de comodidad disminuye la atención en el estudio.

#### **Silencio:**

La concentración no es posible en un ambiente ruidoso, por ello, no debes estudiar con música. Solo para cierto tipo de trabajos (dibujo, trabajos de tecnología, etc.), es tolerable música ambiental (mejor si es relajante), pero a bajo volumen. Acuerda con tus amigos que no te llamen nunca por teléfono durante tu tiempo de estudio y mantente alejado de la televisión, radio, etc.

#### **Iluminación:**

Lo ideal es trabajar con luz natural. Si lo haces con luz artificial, deberá haber una luz que ilumine toda la habitación y una lámpara que ilumine más intensamente la zona de trabajo. Recuerda que esta luz debe entrar por el lado contrario al brazo con el que escribes.

**Temperatura:**

No estarás a gusto si hay excesivo frío o calor. Sobre 20° C es una buena temperatura.

**Estado emocional:**

Siéntate a estudiar con la mente relajada, sin preocupaciones que te distraigan y hagan perder la concentración. Si tienes algún problema importante, compártelo con alguna persona de tu confianza que pueda orientarte. Tu tensión y ansiedad disminuirán.

**Los trabajos en grupo:**

En general, el trabajo ha de ser personal, pero en ocasiones será necesario que te reúnas con otros compañeros para elaborar trabajos en equipo. Si puedes, elige compañeros trabajadores, responsables y optimistas, que sean conscientes de la responsabilidad que tenéis.



**¡No olvides que todas estas condiciones ayudan al éxito en el trabajo!**

## SESIÓN 4ª: ¿CÓMO PLANIFICAR Y ORGANIZAR EL ESTUDIO?

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas descubran las ventajas de planificar el tiempo de trabajo.

Que sean conscientes de la posibilidad y necesidad de intercalar trabajo con diversión y descanso.

**ACTIVIDADES:** Esta sesión tendrá dos partes, una teórica y otra práctica. La primera parte consistirá en la explicación del tema por parte del tutor. Los alumnos deben tomar nota de todo ello. En la segunda parte, los alumnos deben planificar y diseñar un horario de estudio individualmente, teniendo en cuenta lo aprendido en la primera parte. Debido a la extensión del tema, pueden necesitarse varias sesiones de tutoría para llevarlo a cabo. También, se puede encargar a los alumnos que realicen la parte práctica en casa y muestren los resultados en la siguiente sesión.

Es muy importante no saltarse la práctica, así como pedir que se haga con la máxima atención.

### DESARROLLO DE LA PRIMERA PARTE:

El estudio, como cualquier trabajo, debe planificarse convenientemente para que sea eficaz. Con una buena planificación se aprende mejor y en menos tiempo.

Una parte de tu tiempo como estudiante ya viene programado por el centro escolar: el clásico horario de clases de tu grupo.

El resto del tiempo te corresponde a ti planificarlo, acomodándolo a tu situación personal y actividades complementarias que realices.

Debes planificarte desde el comienzo del curso y básicamente por periodos semanales.

**Un plan de trabajo ha de cumplir varios requisitos, ha de ser:**

- **Realista:** Es decir, que sea posible, que tenga en cuenta tus circunstancias personales, de tiempo y tus otras actividades.
- **Adaptable:** Tiene que poder adaptarse a posibles cambios durante el curso, a dificultades no previstas, etc.
- **Personal:** Hecho a tu medida, a tu ritmo de trabajo. El plan que a ti te funcione puede no ser válido para otros.

Una vez confeccionado tu horario semanal, deberás tenerlo muy a la vista en un mural que colocarás cerca de tu mesa de trabajo. Debes seguir el plan con constancia y fielmente.

Con todo lo importante y recomendable que son algunas actividades complementarias (idiomas, informática, deportes...), no deberás excederte en el número de ellas, para que no puedan distraer tu objetivo principal, que es llevar el curso adelante.

Una buena planificación, además de dar cabida al estudio, debe reservar **tiempo para el ocio y descanso**. Debemos encontrar un equilibrio entre tiempo de trabajo y

tiempo de descanso y diversión. Necesitas descansar un mínimo de ocho horas diarias.

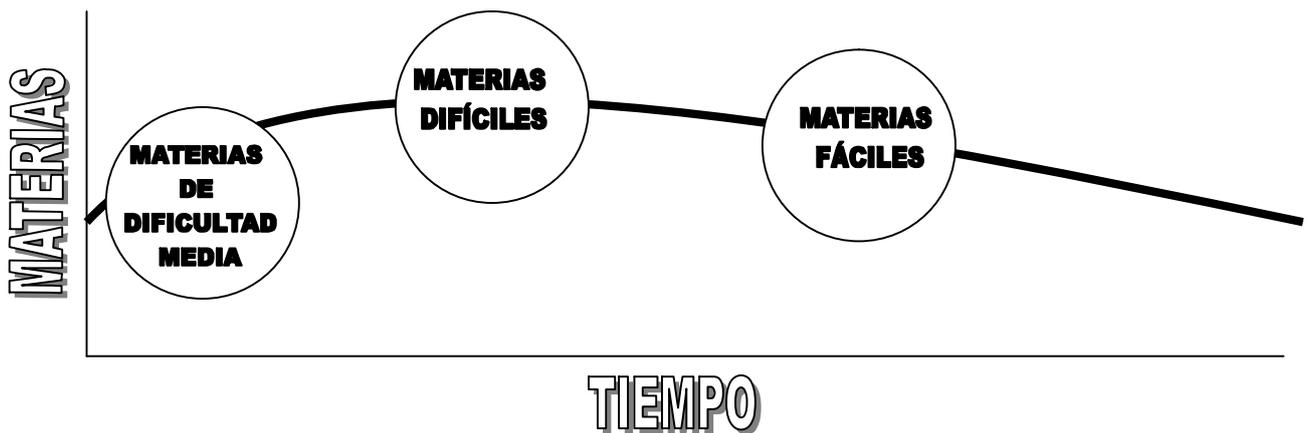
**¡Sin estar descansado no se rinde en el trabajo!**  
**¡Sin tiempo de ocio y diversión se termina odiando el trabajo!**

**Algunos consejos para planificar el tiempo de estudio y confeccionar el horario:**

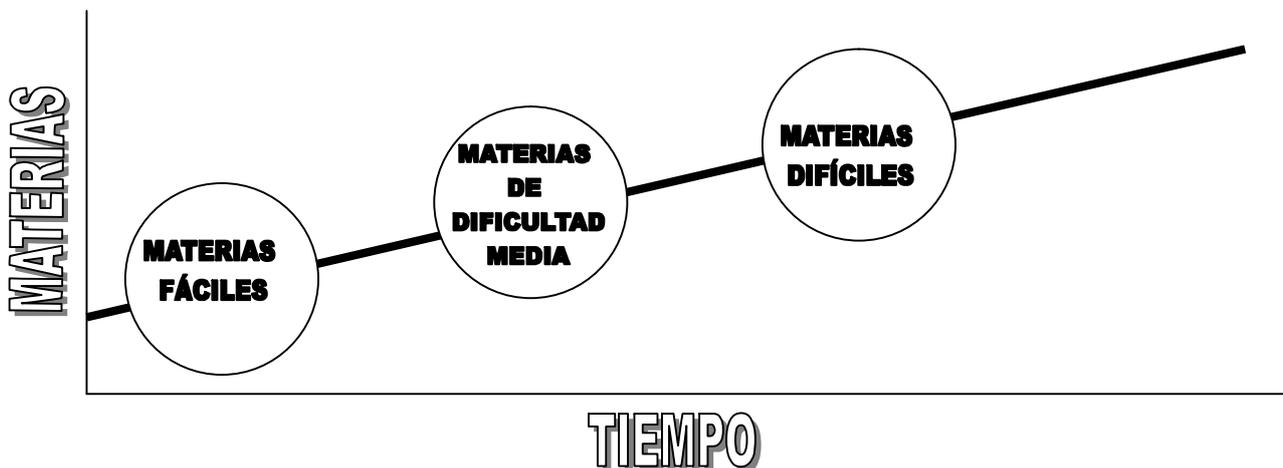
- Revisar periódicamente el horario, introduciendo las correcciones oportunas.
- No desanimarse si en los primeros días no se consigue cumplir totalmente el horario.
- Estudiar todos los días, a ser posible, el mismo tiempo y a la misma hora.
- Distribuir el tiempo de estudio de cada materia de acuerdo con su dificultad.
- Estudiar en varios periodos intercalando descansos entre ellos.

**Orden en que se deben estudiar las materias:**

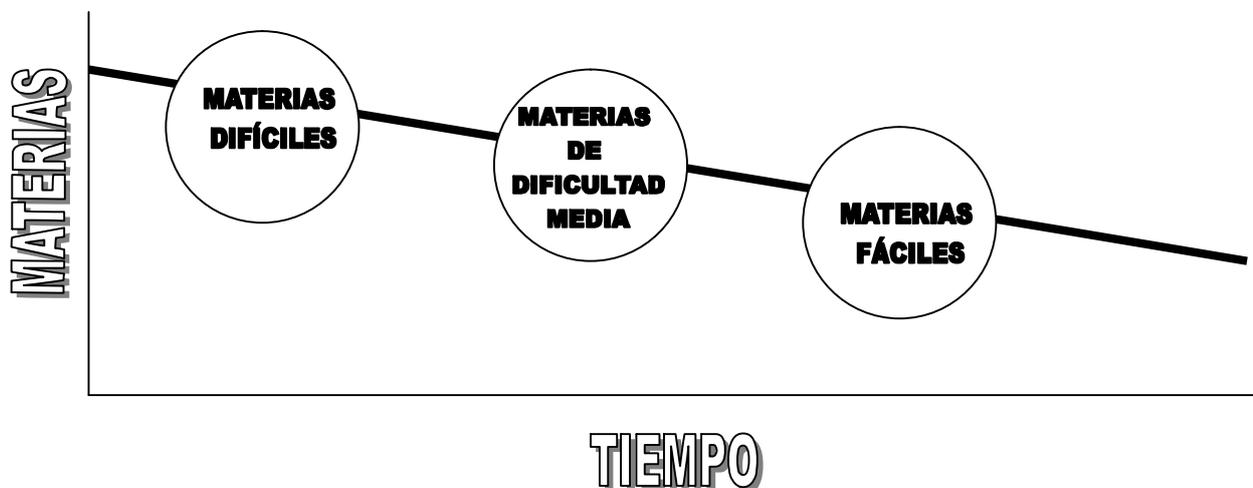
Algunos estudiantes necesitan un periodo **corto** de "calentamiento" para rendir al máximo, para ellos, la curva de trabajo, y con ello el orden en que deben estudiar las materias es el siguiente:



Si necesitas un periodo **largo** de calentamiento, la curva de trabajo cambia, y con ella el orden en que debes estudiar las materias, que será así:



Si eres de los que nada más sentarte en la silla estás rindiendo al máximo, la curva es inversa a la anterior y por ello, el orden de estudio de las materias debe ser este:



No existe norma para saber cuando una asignatura es fácil o difícil, sólo tú sabes cuales te resultan más fáciles y cuales más difíciles.

Entre cada materia debes hacer un descanso de unos diez minutos, en el que debes levantarte y distraerte para rebajar la fatiga acumulada.

Un ejemplo de una sesión de trabajo podría ser:

<b>ESTUDIO (50')</b>	<b>DESCANSO (10')</b>	<b>ESTUDIO (UNA HORA)</b>	<b>DESCANSO (15')</b>	<b>ESTUDIO (50')</b>
--------------------------	---------------------------	-------------------------------	---------------------------	--------------------------

Sesiones de trabajo superiores a tres horas de estudio conviene interrumpirlas con otra actividad totalmente distinta y de larga duración. De no ser así, el rendimiento bajará notablemente.

Evita trabajar después de actividades físicas fuertes como el deporte, o inmediatamente después de las comidas. Deja que transcurra un tiempo prudencial.

### **Utilización de una agenda:**

Es de gran utilidad anotar en una agenda las actividades que debes realizar, las fechas de los exámenes, de entrega de trabajos, etc. Haz las anotaciones en el momento en que lo diga el profesor o profesora.

Ser constante en esta tarea creará en ti un hábito muy importante de organización y de orden y evitarás estar dependiendo de informaciones de otros compañeros.

### **DESARROLLO DE LA SEGUNDA PARTE:**

Los alumnos deben realizar individualmente un horario semanal de estudio donde se refleje el horario de las clases dentro del centro y el horario personal de estudio, en el que se debe tener en consideración todo lo estudiado en la primera parte.

Para su elaboración puede repartirse una plantilla como la que sigue:



## **SESIÓN 5ª: LA LECTURA COMPENSIVA: EL PUNTO DE PARTIDA**

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas conozcan las técnicas más adecuadas para mejorar su velocidad y comprensión lectora.

Que sean conscientes de sus posibilidades y limitaciones como punto de partida para mejorar su velocidad lectora y con ella su comprensión lectora.

**ACTIVIDADES:** Esta sesión tendrá dos partes, una teórica y otra práctica.

Realmente, para llevarla a cabo será necesaria más de una sesión. La primera parte consistirá en la explicación del tema por parte del tutor. Los alumnos deben tomar nota de todo ello. También se pueden comentar sobre la marcha algunas cuestiones, como por ejemplo, los defectos en la lectura, etc. Los alumnos y alumnas deben reflexionar sobre sus propias capacidades y la manera de mejorarlas.

En la segunda parte, los alumnos harán un ejercicio para calcular su velocidad y comprensión lectoras.

Es muy importante no saltarse la práctica, así como pedir que se haga con el máximo interés y siguiendo las normas en todo momento, pues puede servir para que los alumnos y alumnas tengan una idea muy clara de su capacidad.

### **DESARROLLO DE LA PRIMERA PARTE:**

Mediante la lectura podemos comprender las ideas de un texto, que después, con el estudio, podemos asimilar y recordar. La lectura y el estudio son dos procesos diferentes, pero complementarios, ya que el estudio no se puede dar sin una lectura previa.

De la capacidad intelectual y la eficacia como lector de una persona, dependerá la calidad final del mensaje que se quiere retener, aprender en definitiva.

#### **¿Quién es un lector eficiente?:**

Un lector eficiente es el que combina las dos cualidades básicas de la lectura:

- La comprensión lectora: La capacidad para entender y dar sentido al texto leído. Depende en gran parte de la capacidad intelectual de cada uno.
- La velocidad lectora: El número de palabras por minuto que es capaz de leer una persona.

Para conocer tu velocidad lectora puedes aplicar esta fórmula:

$$\text{Velocidad lectora} = \frac{\text{Número de palabras del texto}}{\text{Tiempo (en segundos)}} \times 60 = \text{P.P.M.}$$

El resultado es el número de palabras por minuto (P.P.M.).

Una buena velocidad lectora favorece la comprensión, ya que, aunque se lea con rapidez, el desconocimiento de algún vocablo quedará compensado por la comprensión global del texto.

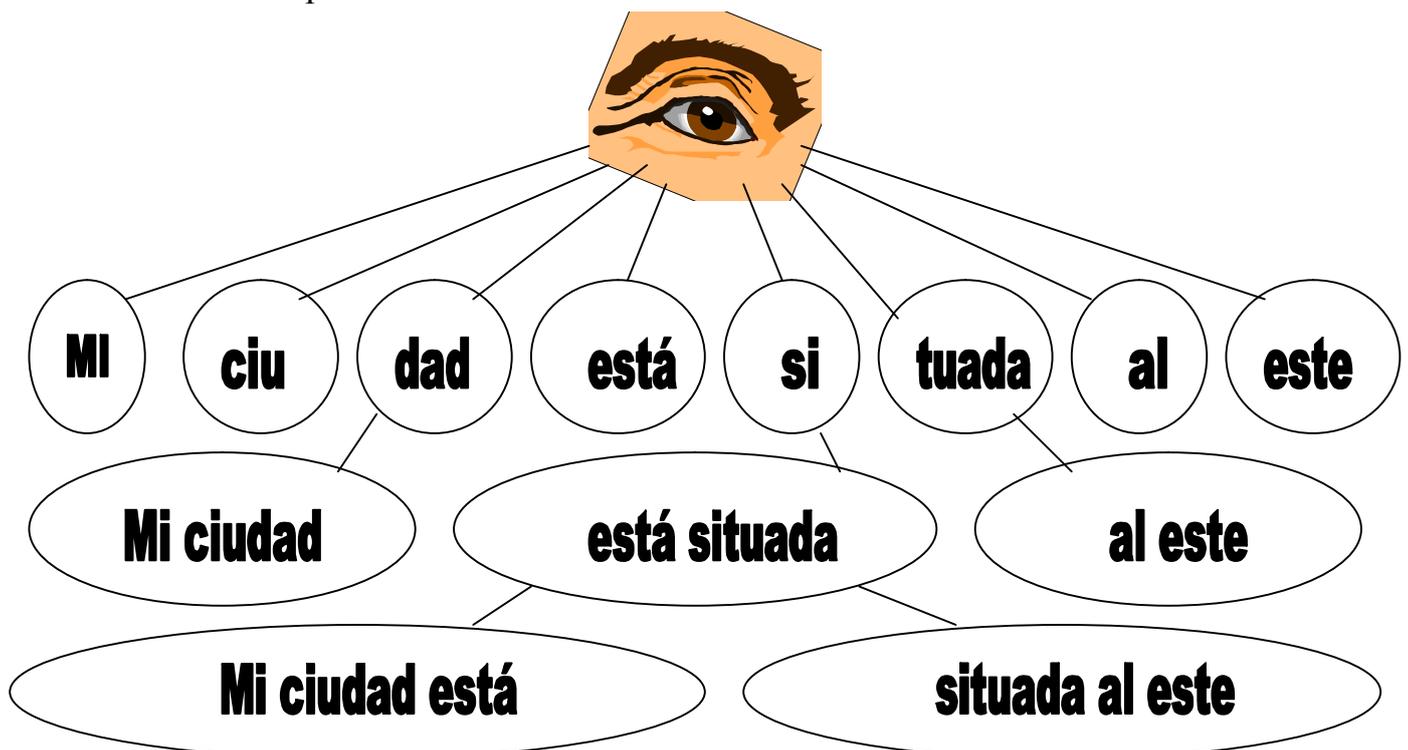
La velocidad lectora está relacionada con el texto, pues no es lo mismo leer un tema complicado para aprenderlo, que leer una revista como entretenimiento.

### **Principales defectos de lectura:**

- **La vocalización:** A la vez que se lee, se va silabeando de forma silenciosa las palabras del texto. Nuestro cerebro procesa la información de forma más rápida que nuestra velocidad lectora hablada, por ello, vocalizar perjudica la velocidad lectora y con ello la comprensión.
- **La repetición mental:** Después de leer un fragmento, se repiten mentalmente palabras o frases completas, como queriendo confirmar lo leído. Se pierde tiempo y la información se dispersa, con lo que se perjudica la comprensión.
- **La regresión:** Consiste en retroceder de forma inconsciente a las líneas ya leídas, para leerlas otra vez. Se pierde velocidad y comprensión al interrumpir la sucesión de ideas.
- **Acompañar la lectura con el dedo índice recorriendo el texto:** Indica falta de madurez lectora. Se debe leer con los ojos y la mente.

### **Cómo mejorar la velocidad lectora:**

Al leer sobre las líneas de un texto, nuestros ojos no lo hacen de manera uniforme, sino a saltos, avanzando o deteniéndose. Cada uno de estos movimientos de llama *fijación*. En cada movimiento ocular o fijación se puede abarcar desde una palabra a varias frases completas.



La persona que percibe palabra a palabra, es decir, que hace muchas fijaciones, es un lector lento. Debemos intentar hacer el menor número de fijaciones y abarcar el máximo campo visual con un mayor número de palabras en cada fijación.

## ¡Inténtalo cada vez que leas!

Pon atención en la parte superior de las letras, es ahí donde reside la mayor parte de la información. Comprueba con el siguiente texto como reconocemos mejor su significado si leemos la parte de arriba de las letras que si lo hacemos con la parte de abajo de las mismas. Hazlo con cualquier otro texto, tapando con una cartulina una mitad.

# ~~Técnicas de estudio~~

### Como mejorar la comprensión lectora:

Comprender un texto no es solo conocer el significado de las palabras que lo componen, es, sobre todo, captar la idea que el autor quiere dar a conocer, el pensamiento que desea transmitir.

Los textos están compuestos por párrafos, que son el contenido que va de un punto y aparte a otro punto y aparte. En cada párrafo hay una idea principal y otras que la repiten, la complementan o la comparan.

### ¡Intenta descubrir la idea principal y su relación con ideas secundarias!

Es muy importante que tengas un *vocabulario extenso* que te ayude a comprender desde los textos más sencillos hasta los más complejos. Cuanto mayor sea tu riqueza de vocabulario mejor será tu expresión oral y escrita.

Si encuentras dificultades en alguna palabra porque desconoces su significado, no dudes en *consultar el diccionario*.

Frecuentemente una sola palabra tiene varias acepciones. Por el contexto de la frase puedes deducir fácilmente cual es la acepción que te interesa.



## ¡ practica todo lo aprendido en este tema!

Puedes medir tu velocidad lectora leyendo un texto y aplicando este baremo:

CALIFICACIÓN	1º DE ESO	2º DE ESO	3º DE ESO	4º DE ESO
SOBRESALIENTE	195 Ó MÁS	200 Ó MÁS	220 Ó MÁS	260 Ó MÁS
NOTABLE	170-194	160-199	190-219	220-259
BUENO	140-169	150-159	170-189	190-219
SUFICIENTE	120-139	140-149	150-169	170-189
INSUFICIENTE	0-119	0-139	0-149	0-169

### DESARROLLO DE LA SEGUNDA PARTE:

Vamos a hacer una práctica con la que podremos medir la velocidad lectora de nuestros alumnos y alumnas, así como su comprensión lectora.

La práctica consiste en facilitarle a cada uno una hoja con el texto que aparece en la siguiente página.

Las hojas deben repartirse boca abajo, advirtiéndole a todos los alumnos y alumnas que no deben darle la vuelta hasta que se les indique.

Se les explicará que deben leer el texto desde el principio, tratando de hacer una lectura rápida y a la vez comprensiva, pues luego deberán responder a una serie de preguntas sobre el texto.

Cada uno controlará con su reloj el tiempo que tarda en leer el texto, sabiendo que el número de palabras es de 400, podrá aplicar la fórmula para hallar su velocidad lectora y consultar el baremo de arriba.

Para medir su comprensión lectora pasaremos una segunda hoja a cada uno como la que aparece tras el texto de la siguiente página, y a la que tampoco deben dar la vuelta, ya que en el reverso deberemos haber fotocopiado la solución a las preguntas planteadas. Esta solución es:

#### Solución al cuestionario:

A) Solamente es posible dominar el material de lectura que tenemos ante nosotros (o al menos el que personalmente nos toca) mediante buenas técnicas de lectura.

**(Ha de darse por buena toda formulación que reproduzca esta idea)**

B) Comprensión de un contenido fijado en signos gráficos.

C) He necesitado 80 años para aprender a leer y creo que todavía no lo he conseguido plenamente.

**(La formulación no es textual. Es buena cualquier otra que reproduzca la misma idea)**

D) 10.000.

E) Más de la mitad.

F) 100.000; un año.

- G) Una tercera parte.
- H) La mitad de su tiempo.

<b>TEXTO PARA MEDIR LA VELOCIDAD LECTORA:</b>
---

***El adiestramiento de la habilidad de lectura***

¿Sabe usted leer? "Naturalmente", me dirá, "lo aprendí en la escuela y desde entonces he pasado años practicándolo".

Pero ¿cómo domina usted la "comprensión de un contenido fijado en signos gráficos" - como se suele definir a la lectura (definición del proceso de lectura)?

Si en su profesión necesita usted de las matemáticas, ¿se ha contentado usted con los conocimientos adquiridos en la escuela en ese campo?

Si es usted técnico, indudablemente habrá tenido que mejorar la destreza en el uso del compás y del tiralíneas, que usted adquirió en las clases de dibujo de la escuela.

Y ¿qué ha ocurrido con la capacidad, o mejor con la destreza de lectura?

Es necesaria en todas las profesiones. ¿Qué ha hecho usted para mejorarla desde sus diez o doce años?

¿Se ha entrenado usted en la lectura, la ha mejorado, la ha perfeccionado?

Hay diversas maneras de leer, que toda persona formada debería conocer y dominar.

Esta verdad no es algo nuevo: el viejo Goethe ya se quejaba a su amigo Eckermann:

*"La gente sencilla no sabe el tiempo y los esfuerzos que cuesta aprender a leer. Yo he necesitado para ello ochenta años y no estoy seguro de haberlo conseguido plenamente".*

Leer y aprender son conceptos que no se pueden separar. Aun en nuestra época en que se han perfeccionado tanto los medios auditivos, el libro sigue siendo el medio más importante para transmitir el saber. Por la lectura se nos hacen presentes las experiencias realizadas por hombres de todos los tiempos, nos instruyen, y nos ayudan a ahorrarnos muchas experiencias propias. Sin escritura y sin lectura sería imposible todo ulterior desarrollo. Miles de millones de ideas esperan en las bibliotecas a que alguien las recoja y las utilice.

El pronunciado ascenso del desarrollo del saber humano provoca una inmensa masa de escritos. Cada año aparecen por ejemplo sólo en España - sin contar las publicadas en la América de habla española - más de 10.000 títulos. Mucho más de la mitad de ellos son libros especializados. Hay que añadir más de 5.000 revistas. Se calcula que cada año se publica el impresionante número de 100.000 artículos especializados. Estas cifras bastan para mostrar la inundación de material de lectura que nos ha venido encima y que crece constantemente. A la parte que de esa masa corresponde a cada uno, hay que añadir cartas e impresos de toda especie que también hay que leer.

Y aunque cada uno no haya de leerlo todo, cada lector tiene ya materia de sobra, mucho más de la que puede dominar con los métodos de lectura tradicionales de fabricación casera.

Los muestreos han mostrado que los empleados de grado medio han de pasarse leyendo una tercera parte de su tiempo de trabajo. Con frecuencia esa proporción crece a la mitad y aun a más en los empleados de grado superior.

Merece la pena saber leer mejor.

### **CUESTIONARIO PARA MEDIR LA COMPRENSIÓN LECTORA:**

Basándote en el texto leído anteriormente y SIN CONSULTARLO, responde al siguiente cuestionario:

#### **1º- Visión de conjunto:**

a) ¿Qué es lo que se expresa en el artículo? ¿Qué pretende decir? (Reproduce en pocas palabras el contenido del artículo).

#### **2º- Particularidades:**

b) ¿Cómo se define el proceso de lectura?.

c) ¿Qué dijo Goethe? (sentido de lo que dijo).

d) Anualmente se publican en España más de \_\_\_\_\_ títulos.

e) De ellos son libros especializados \_\_\_\_\_.

f) Se publican \_\_\_\_\_ artículos especializados en un espacio de tiempo de \_\_\_\_\_.

g) Los empleados de grado medio emplean aproximadamente \_\_\_\_\_ de su tiempo de trabajo en leer.

h) Los empleados de grado más elevado llegan a emplear \_\_\_\_\_.

PUNTÚA TUS RESPUESTAS SEGÚN ESTOS PORCENTAJES:

a)	b)	c)	d)	e)	f)	g)	h)
40%	10%	20%	5%	5%	10%	5%	5%

LAS SOLUCIONES CORRECTAS ESTÁN AL VOLVER LA PÁGINA:

**Solución al cuestionario:**

- A) Solamente es posible dominar el material de lectura que tenemos ante nosotros (o al menos el que personalmente nos toca) mediante buenas técnicas de lectura.  
**(Ha de darse por buena toda formulación que reproduzca esta idea)**
- B) Comprensión de un contenido fijado en signos gráficos.
- C) He necesitado 80 años para aprender a leer y creo que todavía no lo he conseguido plenamente.  
**(La formulación no es textual. Es buena cualquier otra que reproduzca la misma idea)**
- D) 10.000.
- E) Más de la mitad.
- F) 100.000; un año.
- G) Una tercera parte.
- H) La mitad de su tiempo.

**BAREMOS DE COMPRENSIÓN LECTORA:**

<b>87'5 % - 100 %</b>	<b>Muy alta comprensión lectora</b>
<b>75 % - 87'5 %</b>	<b>Alta comprensión lectora</b>
<b>62'5 % - 75 %</b>	<b>Normal o media comprensión lectora</b>
<b>50 % - 62'5 %</b>	<b>Baja comprensión lectora</b>
<b>Menos de 50 %</b>	<b>Mala comprensión lectora</b>

**SI LOS RESULTADOS OBTENIDOS NO SON BUENOS TEN SIEMPRE MUY PRESENTE TODO LO ESTUDIADO EN ESTE TEMA Y SIGUE TODOS LOS CONSEJOS DEL MISMO.**

## **SESIÓN 6ª: EL MÉTODO DE ESTUDIO PARA ÁREAS DE LETRAS**

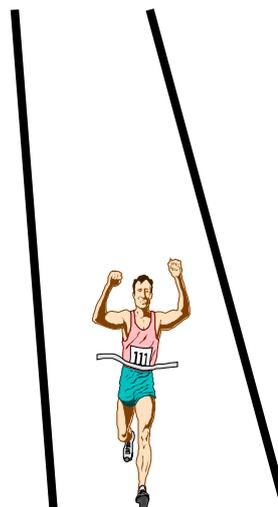
**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas conozcan un método eficaz para el estudio de Áreas donde fundamentalmente se manejan una gran cantidad de textos y datos que hay que comprender e integrar.

**ACTIVIDADES:** La actividad de esta sesión consistirá en la explicación del tema por parte del tutor. Los alumnos deben tomar nota de todo ello. Además, se puede comentar, sobre la marcha qué alumnos y en qué medida emplean las técnicas estudiadas. En las siguientes sesiones pasaremos a estudiar cada paso de este método pormenorizadamente, a la vez que se verán ejemplos y se propondrán ejercicios.

### **DESARROLLO:**

El método de estudio que se ha mostrado más eficaz para la mayoría de los alumnos de denomina: **2LSERER**.

**LECTURA RÁPIDA.....**  
**LECTURA ATENTA.....**  
**SUBRAYAR.....**  
**ESQUEMA.....**  
**RESUMEN.....**  
**EXPONER.....**  
**REPASAR.....**



### **PASOS A SEGUIR:**

**1º- LEER TODO EL TEMA CON RAPIDEZ.** Comienza por el título y guión si lo tiene. Solo se pretende ver "de qué va", de qué partes consta. Te servirá de "calentamiento" al comienzo del estudio.

**2º- LEER ATENTAMENTE CADA APARTADO.** Debes leer nuevamente el texto, párrafo a párrafo, de manera atenta y reflexiva, buscando en el diccionario el significado de todas las palabras que desconozcas.

Localiza las ideas principales de cada párrafo, así como las secundarias que refuerzan, aclaran o complementan las ideas principales. Relaciona las ideas principales de los diversos párrafos. Plantéate preguntas sobre lo que has leído.

**¿Te parece complicado? ¡No te desanimes! ¡PRACTICA!**

**3º- SUBRAYAR LO FUNDAMENTAL** al terminar de leer cada apartado. Busca las ideas principales que el autor quiere transmitir. Puedes utilizar rotuladores o lápices de distintos colores.

**4º- ESQUEMA DE LO SUBRAYADO.** Es un guión y síntesis de lo más importante.

Se hará de tal forma que con una simple ojeada sea suficiente para tener una idea general de lo más importante. Te será de gran utilidad a la hora de repasar sin necesidad de volver a leer de nuevo todo el texto.

**5º- RESUMEN DEL ESQUEMA** a tu modo y lenguaje, como si lo tuvieras que exponer en un próximo examen, redactándolo con brevedad y precisión. Debe recoger todas las ideas importantes y tener sentido pleno. Es ideal hacer cada resumen en una ficha.

**6º- EXPONER, RECITAR EN VOZ ALTA EL RESUMEN** hasta llegar a memorizarlo. También es conveniente expresarlo por escrito como si fuese un examen. Procura estar físicamente activo, dando pequeños paseos mientras recitas.

**7º- REPASAR PERIÓDICAMENTE LOS RESÚMENES** para evitar el olvido. Con la ayuda de las fichas de los resúmenes te serán más fáciles los repasos. Después de cada repaso conviene una lectura del texto para lograr completar algunos detalles de una forma global y general.

- Primer repaso: a los 10' después de haber realizado el resumen.
- Segundo repaso: al día siguiente.
- Tercer repaso: a la semana siguiente.
- Cuarto repaso: Al mes siguiente.
- Quinto repaso: dos o tres días antes de un examen o control.



**¡En las próximas sesiones vamos a ver con más detalle cómo se realiza el subrayado, el esquema y el resumen!**

## **SESIÓN 7ª: EL SUBRAYADO DE UN TEXTO.**

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas aprendan a subrayar un texto correctamente.

Que sepan integrar estos conocimientos en su método de estudio, como paso previo para realizar esquemas.

**ACTIVIDADES:** Esta sesión tendrá dos partes, una teórica y otra práctica. La primera parte consistirá en la explicación del tema por parte del tutor o tutora. Los alumnos deben tomar nota de todo ello. En la segunda parte, los alumnos deben practicar lo aprendido con dos textos que se proponen, aunque sería conveniente hacer otras prácticas con otros textos, e incluso que el tutor o tutora propusiese una práctica sobre un tema que los alumnos estén estudiando en ese momento.

Es muy importante no saltarse la práctica, así como pedir que se haga con la máxima atención.

### **DESARROLLO DE LA PRIMERA PARTE:**

Cuando nos enfrentamos a un texto para su estudio, tras una lectura inicial, realizamos otra lectura más atenta en la que *analizamos* la información para *distinguir entre lo que es importante y lo que no lo es*.

Subrayar consiste en destacar las ideas principales y las ideas secundarias de un texto.

Por tanto, subrayar no es una acción mecánica, pues supone leer un texto con la intención de buscar información importante.

#### **¿Cómo subrayar?**

El trazo se suele hacer con lápiz.

Nunca subrayes libros de consulta general (diccionarios, atlas, enciclopedias, etc.).

La información importante la podemos señalar de varias formas:

: Puedes rodear así palabras clave que nos sirven como “títulos”, bien para todo el texto, bien para los diferentes apartados que contenga.

===== : Palabras clave que tienen especial importancia.

----- : Para el resto de la información relevante.

Puedes utilizar también otros signos complementarios como flechas en los márgenes, números de orden (1º, 2º, I, II, ...) que te ayuden a localizar la información de forma rápida y fácilmente y a expresar su valor dentro del texto.

Si, por su importancia, es necesario destacar un párrafo entero, no subrayes cada línea. Traza una línea vertical en su margen izquierdo.

La gran dificultad del subrayado radica en distinguir qué es lo importante y qué no lo es.

El error más frecuente consiste en prestar más atención a “las rayas” y a los colores con que las hacemos que al contenido, con ello, lo que hacemos es subrayar demasiada información sin distinguir lo que importa de lo que no.

### **¡Subraya sólo lo importante!:**

- Palabras clave.
- Frases cortas.
- Datos técnicos relevantes.
- Detalles importantes.

Para conocer cuales son los datos importantes, saber qué nos quiso transmitir su autor, debes “preguntar al texto”: **¿qué? ¿cuál? ¿quién? ¿cuándo? ¿cómo?**

Comprueba que leyendo sólo el texto subrayado tiene el mismo sentido y coherencia que el texto completo. Ello te indicará que el subrayado está bien hecho.

Normalmente no se debe subrayar más del 30 ó 40% del texto.

No subrayes palabras que no entiendes, busca primero su significado en el diccionario.

Tras haber trabajado a fondo el texto, probablemente necesitarás hacer correcciones a tu subrayado original

### **Ventajas del subrayado:**

1º) Llamar nuestra atención hacia lo subrayado; por tanto, hacia las ideas más importantes.

2º) Evitar la pérdida de tiempo a la hora de estudiar: la atención se fija solamente en lo que interesa.

3º) Nos obliga a analizar detenidamente cada uno de los párrafos de un texto.

4º) Facilita la memorización, pues todo el esfuerzo y trabajo que exige el subrayado es ya un aprendizaje.

El subrayado es un paso más en el proceso de comprensión y aprendizaje de las ideas contenidas en un texto. Consecuencia del subrayado serán el esquema y el resumen. *La calidad del esquema y del resumen dependerá de un subrayado bien realizado.*

## **DESARROLLO DE LA SEGUNDA PARTE:**

En primer lugar propondremos a los alumnos y alumnas que realicen el subrayado de un texto (en las páginas siguientes hay dos textos que podemos utilizar).

Más tarde se analizará el trabajo realizado, pidiendo a alumnos cogidos al azar (un alumno por cada párrafo), que comenten en voz alta cómo han subrayado esa parte del texto. Se someterá a juicio del grupo la corrección o no de su trabajo de subrayado, pidiendo opinión a otros alumnos, que deben justificar con lo aprendido en el tema su crítica al trabajo del compañero.

En la página siguiente a cada texto está la corrección del mismo.

Si el resultado no es el deseado se debe repetir la práctica con otro u otros textos y en otro momento, una vez que los alumnos hayan tenido tiempo de practicar en casa.

**TEXTO N° 1: Tras una primera lectura superficial del texto, vuelve a leerlo detenidamente realizando el subrayado:**

“LA RABIA, UNA AMENAZA FATAL”

“Para la Organización Colegial Veterinaria, la información es el único medio de prevención de la rabia, enfermedad que una vez manifestada no tiene cura. Según todos los datos que maneja el colectivo, sólo se conocen dos humanos que lograron sobrevivir a la infección. Esta resulta fatal de 10 a 14 días en los animales y de 3 a 7 días en los humanos.

En Europa se ha encontrado el virus de la rabia en no pocos animales: zorro, topo, hurón, conejo, ardilla, ratón, hamster, armiño, rata, marta, muflón y jabalí, entre otros. Sin embargo, son los murciélagos las especies que pueden transmitir la infección en mayor grado.

La gran variedad de murciélagos, unido a su proximidad con el hombre, hacen que puedan transmitir esta fatal infección con relativa facilidad. Un murciélago afectado puede ser encontrado frecuentemente en el suelo. Al cogerlo, transmite el virus con una mordedura. El que algunas especies busquen su refugio en construcciones del hombre aumenta el potencial peligro. Por ello, el Consejo General de Colegios Veterinarios, aconseja evitar el contacto corporal con estos mamíferos, aleccionando de manera especial a niños y jóvenes del medio rural, que mantienen la costumbre de capturar y jugar con ellos.

No obstante, los expertos han confirmado que la probabilidad de contraer la rabia por mordedura de murciélago, en función de las estadísticas, resulta mínima. Hasta el punto de que en todo el territorio europeo se producen al año entre uno y cuatro casos virtuales de rabia humana. Cantidad que contrasta con las que maneja la Organización Mundial de la Salud referente a la India, donde aparecen 15.000 casos de rabia humana al año.”

**Escribe ahora solamente el texto subrayado:**

\*Asegúrate de que cumple todos los requisitos de un buen subrayado estudiados en el tema.

**Solución al subrayado del texto n° 1:**

“LA RABIA, UNA AMENAZA FATAL”

“Para la Organización Colegial Veterinaria, la información es el único medio de prevención de la rabia, enfermedad que una vez manifestada no tiene cura. Según todos los datos que maneja el colectivo, sólo se conocen dos humanos que lograron sobrevivir a la infección. Esta resulta fatal de 10 a 14 días en los animales y de 3 a 7 días en los humanos.

En Europa se ha encontrado el virus de la rabia en no pocos animales: zorro, topo, hurón, conejo, ardilla, ratón, hamster, armiño, rata, marta, muflón y jabalí, entre otros. Sin embargo, son los murciélagos las especies que pueden transmitir la infección en mayor grado.

La gran variedad de murciélagos, unido a su proximidad con el hombre, hacen que puedan transmitir esta fatal infección con relativa facilidad. Un murciélago afectado puede ser encontrado frecuentemente en el suelo. Al cogerlo, transmite el virus con una mordedura. El que algunas especies busquen su refugio en construcciones del hombre aumenta el potencial peligro. Por ello, el Consejo General de Colegios Veterinarios, aconseja evitar el contacto corporal con estos mamíferos, aleccionando de manera especial a niños y jóvenes del medio rural, que mantienen la costumbre de capturar y jugar con ellos.

No obstante, los expertos han confirmado que la probabilidad de contraer la rabia por mordedura de murciélago, en función de las estadísticas, resulta mínima. Hasta el punto de que en todo el territorio europeo se producen al año entre uno y cuatro casos virtuales de rabia humana. Cantidad que contrasta con las que maneja la Organización Mundial de la Salud referente a la India, donde aparecen 15.000 casos de rabia humana al año.”

**TEXTO N° 2: Tras una primera lectura superficial del texto, vuelve a leerlo detenidamente realizando el subrayado:**

## LA EROSIÓN Y LAS FUERZAS ACTUANTES

Llamamos erosión al conjunto de fenómenos que determinan el desgaste y destrucción de la superficie terrestre. Es la primera de las tres fases del ciclo geológico externo y si no se produce, no pueden darse las otras dos.

Se debe al americano W. M. Davis la feliz idea de comparar las etapas erosivas de un paisaje natural con las etapas de la vida de una persona: juventud, madurez y senectud.

En el primer tiempo el perfil de las montañas es agudo, con crestas rocosas elevadas y silueta dentada con entrantes y salientes muy acusados. En el segundo tiempo los perfiles son menos agudos, las crestas más rebajadas y la silueta más ondulada. Y finalmente, en el tercero los perfiles son casi planos, las crestas han quedado convertidas en amplias mesetas y la silueta del conjunto es casi horizontal.

Tenemos lo que se llama una penillanura, que viene a ser el término de la erosión. Haría falta un rejuvenecimiento de este relieve por una causa interna para que de nuevo se iniciase el ciclo de erosión.

En cuanto a las fuerzas que actúan en los procesos erosivos, nosotros apreciamos con nuestros sentidos la lluvia, el viento, la nieve, el oleaje, los seres vivos, etc., pero éstos son agentes que producen la acción final mecánica, física, química o biológica que desmenuza, disuelve, disgrega y destruye finalmente la superficie. Las fuerzas primarias que son la base de estos agentes erosivos, son de dos clases:

- a) pasivas o protectoras. Que podemos reducir a dos:
  - 1.- La resistencia de las rocas a los agentes geológicos, variable según los componentes de cada roca y el cemento de unión de éstos.
  - 2.- El nivel del mar, que hasta hoy se considera el punto cero de la erosión, o sea, que ésta se detiene a este nivel y no prosigue hasta abajo, sino que aumenta desde él hacia arriba, como veremos al estudiar los ríos.
- b) activas o destructoras. Que resumimos en tres:
  - 1.- La gravedad, que tiende a hacer descender todos los cuerpos hacia el centro de la Tierra y en consecuencia, a buscar la caída más corta entre dos puntos de distinta altitud.
  - 2.- La atracción lunar, que provoca las mareas o desplazamientos periódicos de grandes masas de agua.
  - 3.- La radiación solar, que es un conjunto variadísimo de emanaciones luminosas, caloríficas, eléctricas, magnéticas, corpusculares, etc., y causa primera del clima.

\*Asegúrate de que cumple todos los requisitos de un buen subrayado estudiados en el tema.

## **Solución al subrayado del texto n° 2:**

### LA EROSIÓN Y LAS FUERZAS ACTUANTES

Llamamos erosión al conjunto de fenómenos que determinan el desgaste y destrucción de la superficie terrestre. Es la primera de las tres fases del ciclo geológico externo y si no se produce, no pueden darse las otras dos.

Se debe al americano W. M. Davis la feliz idea de comparar las etapas erosivas de un paisaje natural con las etapas de la vida de una persona: juventud, madurez y senectud.

En el primer tiempo el perfil de las montañas es agudo, con crestas rocosas elevadas y silueta dentada con entrantes y salientes muy acusados. En el segundo tiempo los perfiles son menos agudos, las crestas más rebajadas y la silueta más ondulada. Y finalmente, en el tercero los perfiles son casi planos, las crestas han quedado convertidas en amplias mesetas y la silueta del conjunto es casi horizontal.

Tenemos lo que se llama una penillanura, que viene a ser el término de la erosión. Haría falta un rejuvenecimiento de este relieve por una causa interna para que de nuevo se iniciase el ciclo de erosión.

En cuanto a las fuerzas que actúan en los procesos erosivos, nosotros apreciamos con nuestros sentidos la lluvia, el viento, la nieve, el oleaje, los seres vivos, etc., pero éstos son agentes que producen la acción final mecánica, física, química o biológica que desmenuza, disuelve, disgrega y destruye finalmente la superficie. Las fuerzas primarias que son la base de estos agentes erosivos, son de dos clases:

- a) pasivas o protectoras. Que podemos reducir a dos:
  - 1.- La resistencia de las rocas a los agentes geológicos, variable según los componentes de cada roca y el cemento de unión de éstos.
  - 2.- El nivel del mar, que hasta hoy se considera el punto cero de la erosión, o sea, que ésta se detiene a este nivel y no prosigue hasta abajo, sino que aumenta desde él hacia arriba, como veremos al estudiar los ríos.
- b) activas o destructoras. Que resumimos en tres:
  - 1.- La gravedad, que tiende a hacer descender todos los cuerpos hacia el centro de la Tierra y en consecuencia, a buscar la caída más corta entre dos puntos de distinta altitud.
  - 2.- La atracción lunar, que provoca las mareas o desplazamientos periódicos de grandes masas de agua.
  - 3.- La radiación solar, que es un conjunto variadísimo de emanaciones luminosas, caloríficas, eléctricas, magnéticas, corpusculares, etc., y causa primera del clima.

## **SESIÓN 8ª: EL ESQUEMA DE UN TEXTO SUBRAYADO.**

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas aprendan a hacer esquemas de un texto correctamente subrayado.

Que sepan integrar estos conocimientos en su método de estudio, como paso previo para realizar resúmenes.

**ACTIVIDADES:** Esta sesión tendrá dos partes, una teórica y otra práctica. La primera parte consistirá en la explicación del tema por parte del tutor o tutora. Los alumnos deben tomar nota de todo ello. En la segunda parte, los alumnos deben practicar lo aprendido con los textos del tema anterior. También sería conveniente hacer prácticas con otros textos, e incluso que el tutor o tutora propusiese una práctica sobre un tema que los alumnos estén estudiando en ese momento y se comentase en la siguiente sesión de tutoría..

Es muy importante no saltarse la práctica, así como pedir que se haga con la máxima atención.

### **DESARROLLO DE LA PRIMERA PARTE:**

Un esquema es la **disposición lógica** de las ideas principales y secundarias de un texto de forma que *visualmente* ofrezca una *idea rápida* de su contenido.

Estará bien realizado si recoge las ideas más importantes de un tema de forma ordenada y estructurada para facilitar su posterior resumen y memorización.

La realización de esquemas obliga a estudiar de forma activa, buscando las ideas, analizándolas y expresándolas a tu manera. Por ello, un buen subrayado es una base muy valiosa para hacer un esquema posterior. Pero también es muy importante que hayamos captado las *partes o estructura interna* del texto.

Hacer esquemas es importante porque:

- Facilita la comprensión del texto.
- Ayuda a desarrollar la memoria visual.
- Ayuda a repasar.

### **Presentación de los esquemas:**

Cada esquema debe tener un *título* que deberá ser breve y preciso, de forma que nos ayude rápidamente a identificar el contenido del mismo.

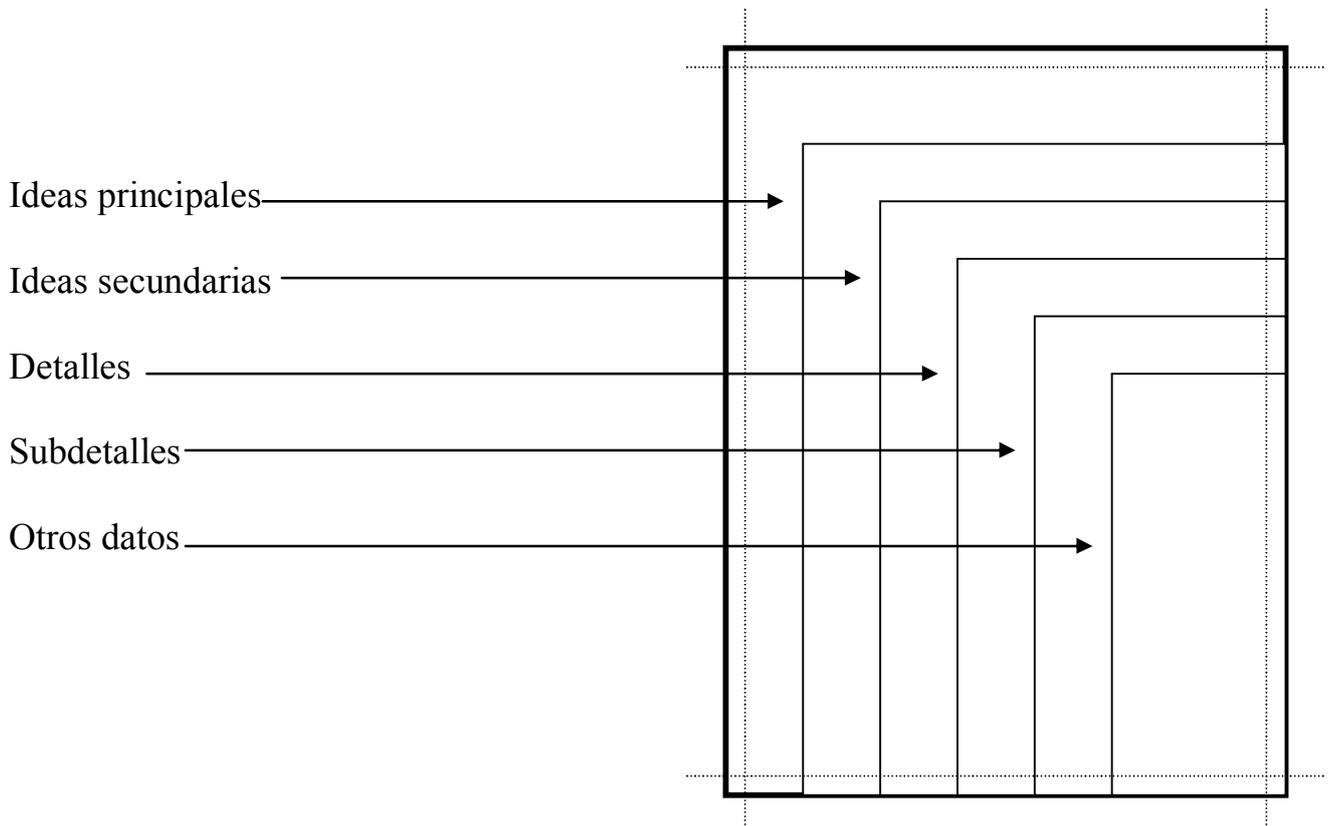
Cada idea principal presidirá un apartado del esquema, y subordinadas a ésta, aparecerán las secundarias y los detalles y datos que te parezcan importantes. Debe contener el menor número de palabras posibles, pero que no falte ninguna que sea imprescindible.

### **Tipos de esquemas:**

Existen diversos tipos de esquemas, aunque podemos reducirlos a dos, el esquema de números o letras, y el esquema de llaves.

### Esquema de números o letras:

Las ideas de igual categoría deben encontrarse alineadas en la estructura del esquema. Cuanta menor importancia tenga una idea, más a la derecha deberá encontrarse.



Ejemplo con números sobre algunas de las cosas estudiadas hasta ahora:

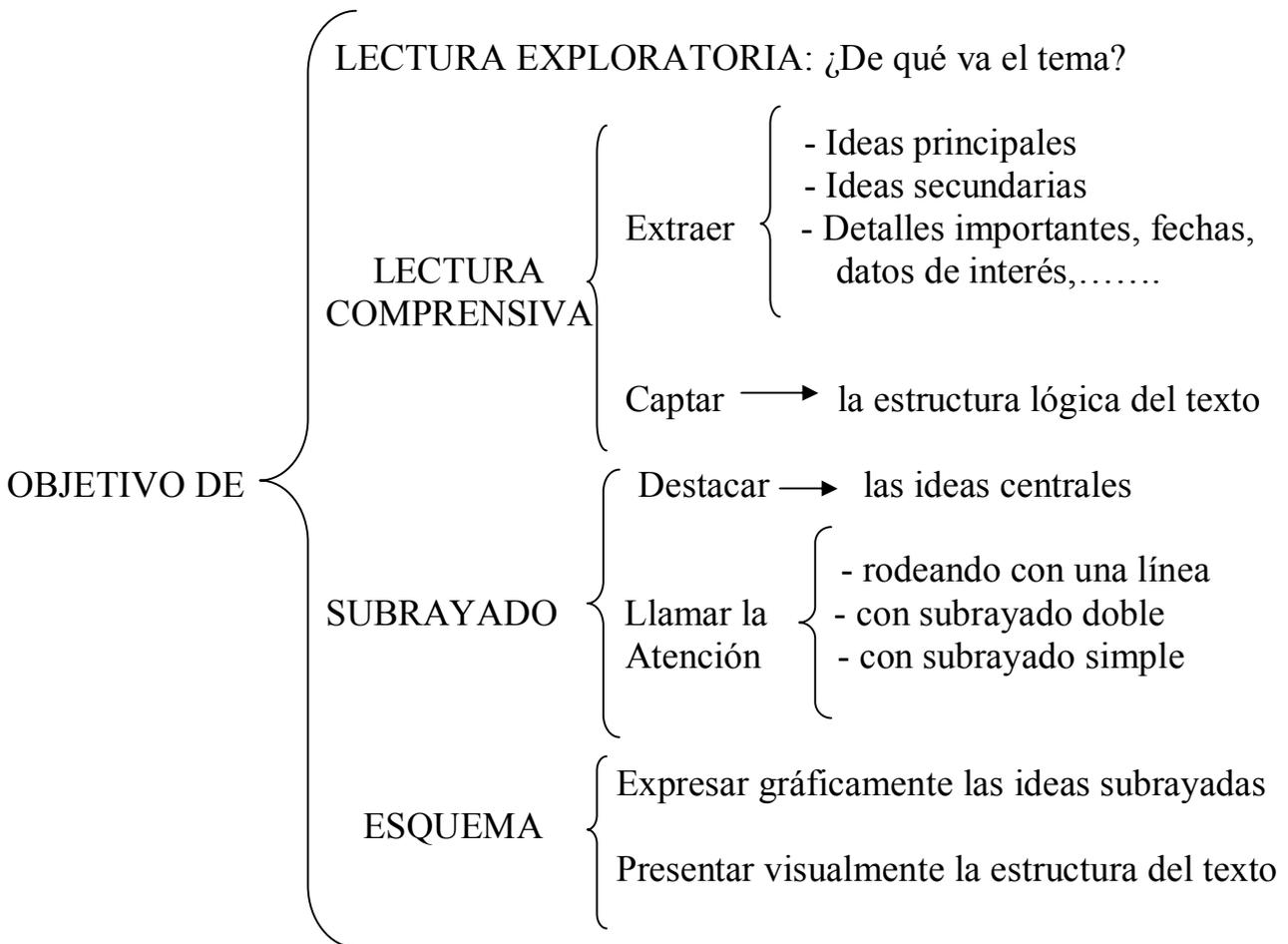
1. Lectura exploratoria(de qué va el tema)
2. Lectura comprensiva
  - 2.1 Extraer:
    - 2.1.1 Ideas principales
    - 2.1.2 Ideas secundarias
    - 2.1.3 Detalles importantes, fechas, datos de interés...
  - 2.2 Captar: la estructura lógica del texto
3. Subrayado
  - 3.1 Destacar: las ideas centrales
  - 3.2 Llamar la atención:
    - 3.2.1 Rodeando con una línea
    - 3.2.2 Con subrayado doble
    - 3.2.3 Con subrayado simple
4. Esquema

- 4.1 Expresar gráficamente las ideas subrayadas
- 4.2 Presentar visualmente la estructura del texto

### Esquema de llaves:

Es muy útil para textos cortos, clasifica bien las ideas, tiene el inconveniente de que centra la información a la derecha de la página.

Ejemplo con llaves sobre algunas de las cosas estudiadas hasta ahora:



### DESARROLLO DE LA SEGUNDA PARTE:

Si los alumnos no realizaron correctamente los ejercicios con los textos de la sesión sobre el subrayado, podemos facilitarles de nuevo estos textos correctamente subrayados, tal como aparecen en las siguientes páginas.

**Tras analizarlo detenidamente, realiza un esquema del siguiente texto:**

## LA EROSIÓN Y LAS FUERZAS ACTUANTES

Llamamos erosión al conjunto de fenómenos que determinan el desgaste y destrucción de la superficie terrestre. Es la primera de las tres fases del ciclo geológico externo y si no se produce, no pueden darse las otras dos.

Se debe al americano W. M. Davis la feliz idea de comparar las etapas erosivas de un paisaje natural con las etapas de la vida de una persona: juventud, madurez y senectud.

En el primer tiempo el perfil de las montañas es agudo, con crestas rocosas elevadas y silueta dentada con entrantes y salientes muy acusados. En el segundo tiempo los perfiles son menos agudos, las crestas más rebajadas y la silueta más ondulada. Y finalmente, en el tercero los perfiles son casi planos, las crestas han quedado convertidas en amplias mesetas y la silueta del conjunto es casi horizontal.

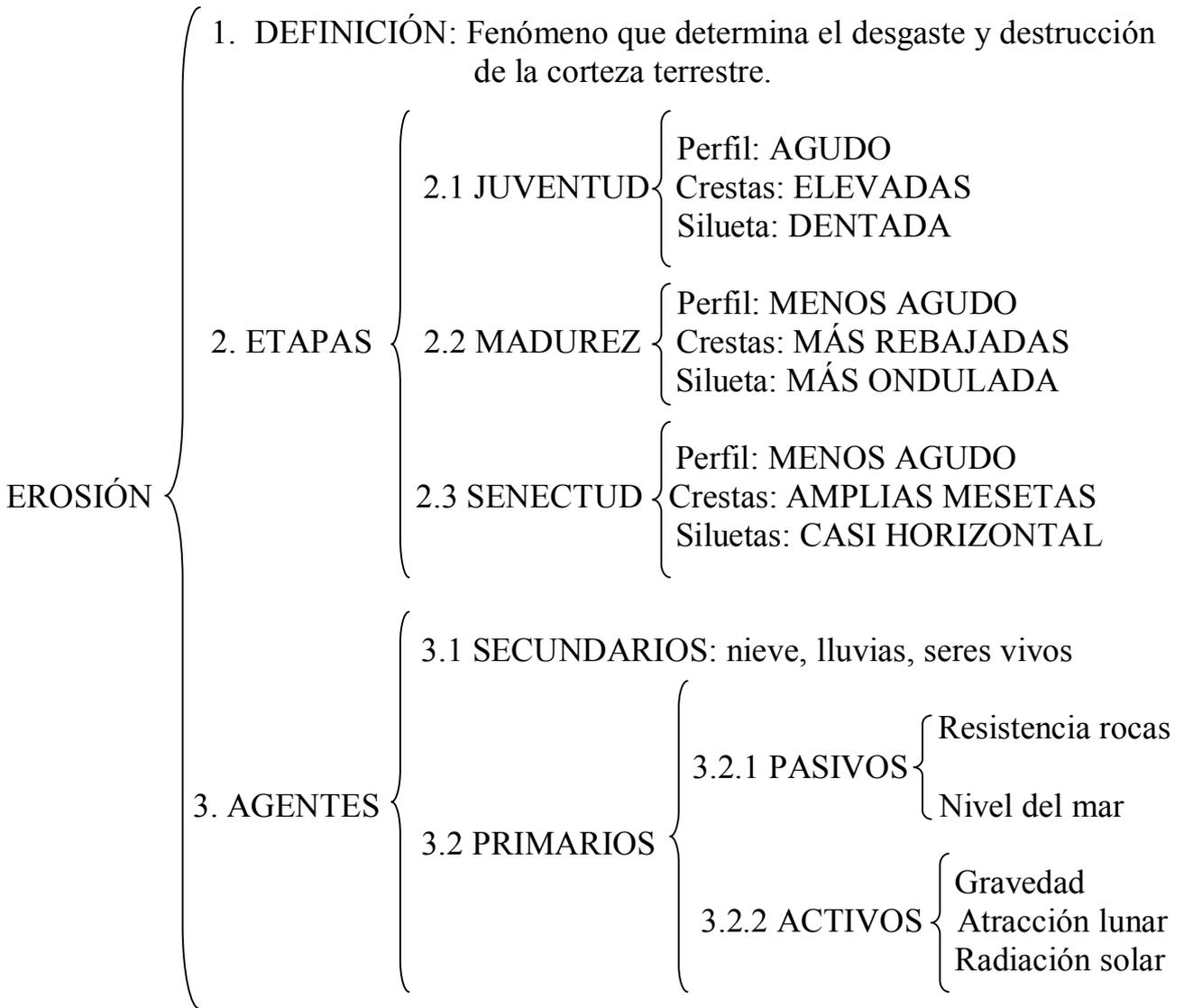
Tenemos lo que se llama una penillanura, que viene a ser el término de la erosión. Haría falta un rejuvenecimiento de este relieve por una causa interna para que de nuevo se iniciase el ciclo de erosión.

En cuanto a las fuerzas que actúan en los procesos erosivos, nosotros apreciamos con nuestros sentidos la lluvia, el viento, la nieve, el oleaje, los seres vivos, etc., pero éstos son agentes que producen la acción final mecánica, física, química o biológica que desmenuza, disuelve, disgrega y destruye finalmente la superficie. Las fuerzas primarias que son la base de estos agentes erosivos, son de dos clases:

- c) pasivas o protectoras. Que podemos reducir a dos:
  - 1.- La resistencia de las rocas a los agentes geológicos, variable según los componentes de cada roca y el cemento de unión de éstos.
  - 2.- El nivel del mar, que hasta hoy se considera el punto cero de la erosión, o sea, que ésta se detiene a este nivel y no prosigue hasta abajo, sino que aumenta desde él hacia arriba, como veremos al estudiar los ríos.
- d) activas o destructoras. Que resumimos en tres:
  - 1.- La gravedad, que tiende a hacer descender todos los cuerpos hacia el centro de la Tierra y en consecuencia, a buscar la caída más corta entre dos puntos de distinta altitud.
  - 2.- La atracción lunar, que provoca las mareas o desplazamientos periódicos de grandes masas de agua.
  - 3.- La radiación solar, que es un conjunto variadísimo de emanaciones luminosas, caloríficas, eléctricas, magnéticas, corpusculares, etc., y causa primera del clima.

**Haz el esquema en una hoja aparte y compáralo con el del reverso de esta hoja**

**Solución al esquema:**



**Tras analizarlo detenidamente, realiza un esquema del siguiente texto:**

“LA RABIA, UNA AMENAZA FATAL”

“Para la Organización Colegial Veterinaria, la información es el único medio de prevención de la rabia, enfermedad que una vez manifestada no tiene cura. Según todos los datos que maneja el colectivo, sólo se conocen dos humanos que lograron sobrevivir a la infección. Esta resulta fatal de 10 a 14 días en los animales y de 3 a 7 días en los humanos.

En Europa se ha encontrado el virus de la rabia en no pocos animales: zorro, topo, hurón, conejo, ardilla, ratón, hamster, armiño, rata, marta, muflón y jabalí, entre otros. Sin embargo, son los murciélagos las especies que pueden transmitir la infección en mayor grado.

La gran variedad de murciélagos, unido a su proximidad con el hombre, hacen que puedan transmitir esta fatal infección con relativa facilidad. Un murciélago afectado puede ser encontrado frecuentemente en el suelo. Al cogerlo, transmite el virus con una mordedura. El que algunas especies busquen su refugio en construcciones del hombre aumenta el potencial peligro. Por ello, el Consejo General de Colegios Veterinarios, aconseja evitar el contacto corporal con estos mamíferos, aleccionando de manera especial a niños y jóvenes del medio rural, que mantienen la costumbre de capturar y jugar con ellos.

No obstante, los expertos han confirmado que la probabilidad de contraer la rabia por mordedura de murciélago, en función de las estadísticas, resulta mínima. Hasta el punto de que en todo el territorio europeo se producen al año entre uno y cuatro casos virtuales de rabia humana. Cantidad que contrasta con las que maneja la Organización Mundial de la Salud referente a la India, donde aparecen 15.000 casos de rabia humana al año.”

**Esquema:**

**¿SERÍAS CAPAZ DE HACER UN RESUMEN DEL TEXTO BASÁNDOTE EN ESTE ESQUEMA?**

## SESIÓN 9ª:

## EL RESUMEN DE UN TEXTO.

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas aprendan a hacer el resumen de un texto basándose en un esquema del mismo.

Que sepan integrar estos conocimientos en su método de estudio.

**ACTIVIDADES:** Esta sesión tendrá dos partes, una teórica y otra práctica. La primera parte consistirá en la explicación del tema por parte del tutor o tutora. Los alumnos deben tomar nota de todo ello. En la segunda parte, los alumnos deben practicar lo aprendido con los textos propuestos. También sería conveniente hacer prácticas con otros textos, e incluso que el tutor o tutora propusiese una práctica sobre un tema que los alumnos estén estudiando en ese momento.

Es muy importante no saltarse la práctica, así como pedir que se haga con la máxima atención.

### DESARROLLO DE LA PRIMERA PARTE:

Las técnicas que hemos seguido hasta ahora: lectura inicial, lectura atenta, subrayado, esquema, y ahora resumen, siguen un proceso lógico cuyo objetivo fundamental es *comprender* mejor lo estudiado para *fijar y retener* con más facilidad los contenidos que posteriormente debemos *recordar*.

Resumir un texto es explicar de **forma breve** y con nuestras propias palabras su contenido.

Un buen resumen no es otra cosa que el desarrollo del esquema presentado en forma de texto y redactado con brevedad y precisión. O dicho de otro modo es la redacción del esquema con nuestras propias palabras.

Conviene que emplees una *ficha* para cada resumen. Ello te facilitará los posteriores repasos.

Si dominas el subrayado y los esquemas, no te costará trabajo incorporar los resúmenes a tu actividad de estudio.

### Orientaciones para realizar el resumen:

- Su extensión no debe superar el 30% del texto original.
- Antes de iniciar el resumen debes tener muy claro cual es la idea general del texto, cuales las ideas principales.
- Refleja lo que dice el texto, pero expresado de forma personal, con tus propias palabras.
- Recoge *todas y solo* las ideas importantes.
- El resumen debe tener unidad y sentido pleno. Un resumen no es una simple colección o enumeración de ideas.
- No te conformes con los resúmenes que algunos autores incluyen al final del capítulo, elabora el tuyo propio.

- Un buen ejercicio mental es el siguiente: Intenta hacer el resumen sin mirar el texto. Compruébalo y complétalo después.

## **DESARROLLO DE LA SEGUNDA PARTE:**

En primer lugar propondremos a los alumnos y alumnas que realicen el resumen de un texto (en las páginas siguientes hay dos textos que podemos utilizar).

Más tarde se analizará el trabajo realizado, pidiendo a alumnos cogidos al azar, que lean en voz alta su resumen del texto. Se someterá a juicio del grupo la corrección o no de su trabajo, pidiendo opinión a otros alumnos, que deben justificar con lo aprendido en el tema su crítica al trabajo del compañero.

En la página siguiente a cada texto está la corrección del mismo.

En las siguientes páginas aparecen de nuevo textos utilizados en sesiones anteriores, los alumnos y alumnas ya los han trabajado haciendo el subrayado y el esquema de los mismos, con lo que evitaremos tener que dar de nuevo esos pasos. No obstante, podemos (y debemos) utilizar también otros textos, aunque en este caso debemos dar más tiempo para la realización de la práctica. No se debe olvidar que el aprendizaje de éstas técnicas de estudio sólo se consigue con la práctica continuada por parte de los estudiantes de todos los pasos que hemos visto y veremos en el futuro.

Para la realización de los ejercicios que se proponen en las siguientes páginas debemos permitir a nuestros alumnos que utilicen el esquema que sobre los mismos han realizado en sesiones anteriores.

**Aplicando lo aprendido en esta sesión, haz un resumen del siguiente texto:**

**“LA RABIA, UNA AMENAZA FATAL”**

“Para la Organización Colegial Veterinaria, la información es el único medio de prevención de la rabia, enfermedad que una vez manifestada no tiene cura. Según todos los datos que maneja el colectivo, sólo se conocen dos humanos que lograron sobrevivir a la infección. Esta resulta fatal de 10 a 14 días en los animales y de 3 a 7 días en los humanos.

En Europa se ha encontrado el virus de la rabia en no pocos animales: zorro, topo, hurón, conejo, ardilla, ratón, hamster, armiño, rata, marta, muflón y jabalí, entre otros. Sin embargo, son los murciélagos las especies que pueden transmitir la infección en mayor grado.

La gran variedad de murciélagos, unido a su proximidad con el hombre, hacen que puedan transmitir esta fatal infección con relativa facilidad. Un murciélago afectado puede ser encontrado frecuentemente en el suelo. Al cogerlo, transmite el virus con una mordedura. El que algunas especies busquen su refugio en construcciones del hombre aumenta el potencial peligro. Por ello, el Consejo General de Colegios Veterinarios, aconseja evitar el contacto corporal con estos mamíferos, aleccionando de manera especial a niños y jóvenes del medio rural, que mantienen la costumbre de capturar y jugar con ellos.

No obstante, los expertos han confirmado que la probabilidad de contraer la rabia por mordedura de murciélago, en función de las estadísticas, resulta mínima. Hasta el punto de que en todo el territorio europeo se producen al año entre uno y cuatro casos virtuales de rabia humana. Cantidad que contrasta con las que maneja la Organización Mundial de la Salud referente a la India, donde aparecen 15.000 casos de rabia humana al año.”

**RESUMEN**

**Aplicando lo aprendido en esta sesión, haz un resumen del siguiente texto:**

Llamamos erosión al conjunto de fenómenos que determinan el desgaste y destrucción de la superficie terrestre. Es la primera de las tres fases del ciclo geológico externo y si no se produce, no pueden darse las otras dos.

Se debe al americano W. M. Davis la feliz idea de comparar las etapas erosivas de un paisaje natural con las etapas de la vida de una persona: juventud, madurez y senectud.

En el primer tiempo el perfil de las montañas es agudo, con crestas rocosas elevadas y silueta dentada con entrantes y salientes muy acusados. En el segundo tiempo los perfiles son menos agudos, las crestas más rebajadas y la silueta más ondulada. Y finalmente, en el tercero los perfiles son casi planos, las crestas han quedado convertidas en amplias mesetas y la silueta del conjunto es casi horizontal.

Tenemos lo que se llama una penillanura, que viene a ser el término de la erosión. Haría falta un rejuvenecimiento de este relieve por una causa interna para que de nuevo se iniciase el ciclo de erosión.

En cuanto a las fuerzas que actúan en los procesos erosivos, nosotros apreciamos con nuestros sentidos la lluvia, el viento, la nieve, el oleaje, los seres vivos, etc., pero éstos son agentes que producen la acción final mecánica, física, química o biológica que desmenuza, disuelve, disgrega y destruye finalmente la superficie. Las fuerzas primarias que son la base de estos agentes erosivos, son de dos clases:

- e) pasivas o protectoras. Que podemos reducir a dos:
  - 1.- La resistencia de las rocas a los agentes geológicos, variable según los componentes de cada roca y el cemento de unión de éstos.
  - 2.- El nivel del mar, que hasta hoy se considera el punto cero de la erosión, o sea, que ésta se detiene a este nivel y no prosigue hasta abajo, sino que aumenta desde él hacia arriba, como veremos al estudiar los ríos.
- f) activas o destructoras. Que resumimos en tres:
  - 1.- La gravedad, que tiende a hacer descender todos los cuerpos hacia el centro de la Tierra y en consecuencia, a buscar la caída más corta entre dos puntos de distinta altitud.
  - 2.- La atracción lunar, que provoca las mareas o desplazamientos periódicos de grandes masas de agua.
  - 3.- La radiación solar, que es un conjunto variadísimo de emanaciones luminosas, caloríficas, eléctricas, magnéticas, corpusculares, etc., y causa primera del clima.

**RESUMEN**

## SOLUCIÓN DE AMBOS RESÚMENES

### Texto 1:

**El único medio eficaz contra la rabia es la información, ya que una vez manifestada resulta incurable.**

**En Europa, el virus de la rabia se ha encontrado en numerosos mamíferos, entre los que destaca el murciélago, que transmite la rabia gracias a su proximidad a los seres humanos mediante mordeduras. Por ello se aconseja evitar el contacto corporal con ellos.**

**No obstante, los expertos afirman que es difícil, según las estadísticas, contraer la rabia por mordedura de murciélago.**

### Texto 2:

**La erosión es el conjunto de fenómenos que determinan el desgaste o destrucción de la superficie terrestre.**

**Según Davis, las etapas erosivas del paisaje natural son las mismas que siguen los seres vivos:**

**Así, un paisaje joven presenta perfil agudo, crestas elevadas y silueta dentada.**

**Un paisaje maduro tiene una silueta más ondulada.**

**Mientras un paisaje viejo tiene perfiles casi planos, amplias mesetas y siluetas casi horizontales para terminar en una penillanura.**

**En cuanto a los agentes erosivos, pueden ser externos o internos. Estos, llamados también fuerzas primarias, se dividen en pasivos o protectores (resistencia de las rocas, nivel del mar) y activos o destructores (gravedad, mareas, radiación solar, etc.).**

## **SESIÓN 10<sup>a</sup>:**

### **EXPONER Y REPASAR.**

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas entiendan la necesidad de exponer los conocimientos como demostración de que se poseen.

Que conozcan la influencia del olvido en el estudio, y con ello la necesidad de los repasos.

Que sepan integrar estos conocimientos en su método de estudio.

**ACTIVIDADES:** Esta sesión tendrá dos partes, una teórica y otra práctica. La primera parte consistirá en la explicación del tema por parte del tutor o tutora. Los alumnos deben tomar nota de todo ello. En la segunda parte, los alumnos deben practicar lo aprendido con ejercicios que realizarán en casa.

Se puede dedicar tiempo de una sesión de tutoría a hacer una puesta en común de lo practicado por los alumnos en casa.

Es muy importante que los alumnos y alumnas practiquen en casa tanto la exposición de los temas que vayan estudiando como el repaso de los mismos.

### **DESARROLLO DE LA PRIMERA PARTE:**

Nuestro estudio de un texto no quedaría completo si sólo nos limitásemos a realizar los pasos que hemos dado hasta ahora: lectura inicial, lectura atenta, subrayado, esquema y resumen.

¿Cómo podríamos demostrarnos a nosotros mismos o a los demás que realmente hemos comprendido el texto?

A veces vamos a un examen creyendo que "sabemos", pero los resultados obtenidos no son satisfactorios. En el examen no conseguimos recordar lo que ¿"sabíamos"?

**Para comprobar lo que has aprendido debes exponerlo** como resumen sin mirar el texto o recitándolo en voz alta.

Si eres capaz de exponerlo, esa es la mejor garantía de que lo sabes, aunque con el transcurso de los días, lo conocido se van olvidando, y por ello es necesario **repasarlo**.

La memoria es un recurso al servicio del aprendizaje, para aprender necesitamos recordar.

**¡ Podemos decir que sabemos algo sólo si somos capaces de recordarlo!**

¿Cuántas cosas aprendimos y hemos olvidado? ¿Podemos decir que las sabemos?

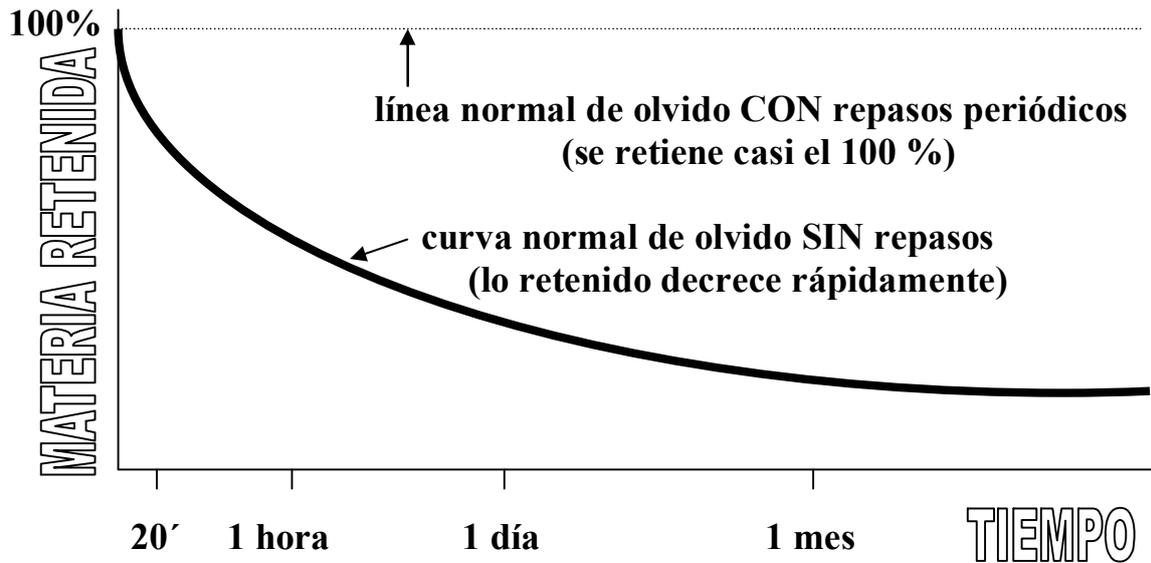
El olvido es la extinción del recuerdo, y la única manera de evitarlo es repasando periódicamente aquello que aprendimos.

Por ello, en los estudios es muy importante tener a mano los esquemas y resúmenes realizados para repasarlos periódicamente.

Ten en cuenta que:

- Las materias que menos te gustan las aprendes peor y las olvidas antes.
- Se olvida antes lo que no se comprendió completamente.
- Se olvida lo que no se repasa.
- Se olvida lo que no se aplica a la realidad.
- Se olvida lo que se estudia de forma superficial, sin reflexión y esfuerzo.

### Curva del olvido:



### Plan práctico de repasos:

Si queremos retener en la memoria el 100% de lo aprendido a lo largo del tiempo, deberemos realizar un programa de *repasos sucesivos*:

- Primer repaso: A los 10 ó 15 minutos después de estudiar un tema.
- Segundo repaso: Al día siguiente (24 horas aproximadamente).
- Tercer repaso: A la semana siguiente (entre 5 y 8 días).
- Cuarto repaso: Al mes siguiente (20 ó 25 días después del tercer repaso).
- Quinto, sexto, etc. Pueden espaciarse en la proporción del doble de tiempo que el anterior:
  - Quinto: a los dos meses del cuarto.
  - Sexto: a los cuatro meses del quinto.

**Nota:** Se realizará un repaso 2 ó 3 días antes del examen o control.



## ¡Practica todo lo aprendido!

### SESIÓN 11<sup>a</sup>: CÓMO ESTUDIAR LAS ÁREAS DE CIENCIAS

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas conozcan un método eficaz para el estudio de las Áreas de Ciencias.

Que conozcan las estrategias básicas para asimilar los contenidos de estas áreas de la forma más sencilla posible e integrarlos en su vida diaria.

**ACTIVIDADES:** La actividad de esta sesión consistirá en la explicación del tema por parte del tutor. Los alumnos deben tomar nota de todo ello. Además, se puede comentar, sobre la marcha qué alumnos y en qué medida emplean las técnicas estudiadas por haberlas aprendido antes o por haberlas llevado a cabo intuitivamente y qué resultados les han dado.

### DESARROLLO:

Las Áreas de Ciencias que se estudian en la Educación Secundaria Obligatoria tienen características comunes y se relacionan entre sí. Todas ellas requieren gran atención y capacidad de comprensión, más que la retención de datos, más importante en las Áreas de Letras.

Aunque todas ellas están relacionadas entre sí, e incluso unas no podrían existir sin las otras, cada una requiere unas particulares estrategias de estudio que vamos a ver a continuación:

## EL ESTUDIO DE LAS MATEMÁTICAS:

Las Matemáticas son *ciencias exactas*, requieren rigor, orden, método, claridad, precisión y una concatenación perfecta de los conocimientos. Por ello, cualquier “laguna” que se tenga hace muy difícil de entender lo que se estudia posteriormente.

Es necesario poner en marcha una serie de estrategias diferentes a las empleadas en el estudio de las áreas de letras.

En general, las Matemáticas exigen mucha más **comprensión** que retención, las medidas que mejor te pueden ayudar en su estudio son:

- **Estudiar con cierta lentitud**, sin prisa, es muy importante *que todo quede bien entendido desde el principio*.
- **Volver sobre lo anterior siempre que sea necesario**. No olvides que los conocimientos matemáticos son como una cadena, si un eslabón es frágil, se debilita toda la cadena.

- **Estudiar con un lápiz y papel en la mano.** Las Matemáticas son *abstractas* por naturaleza, por eso, escribir dos veces una fórmula, perfilar una figura geométrica, repetir de memoria una demostración cambiando las letras, etc. es algo importante para comprenderlas mejor.
- **Emplea un tiempo extra de estudio si es necesario**, busca nuevas y diferentes explicaciones de un mismo tema, hasta ponerte al nivel del grupo de clase. No te quedes nunca rezagado.
- **Explica lo aprendido**, no consideres nada como aprendido hasta que lo sepas explicar.
- **Evita el aprendizaje mecánico y ciego.** No estudies como un papagayos, sin reflexionar ni comprender lo estudiado.
- **Estudia con la mente descansada.** Buscar para el estudio de las Matemáticas los momentos en que tu mente se encuentre más relajada y fresca.

### **La resolución de problemas matemáticos:**

La aplicación práctica de los conocimientos matemáticos constituye lo que solemos llamar “problemas”.

Para la resolución correcta de los mismos debes dar una serie de pasos que son:

1º) **Conocer adecuadamente la teoría** en la cual se va a basar el ejercicio. Si es necesario tendrás que dar un repaso.

2º) **Leer lenta y reflexivamente el planteamiento**, hasta saber exactamente *¿qué es lo que se te pide?*

3º) **Solución ordenada y gradual:**

- Plantea los pasos que vas a dar y sígelos fielmente.
- Realiza atentamente las operaciones complementarias (cuentas, dibujos, etc.).
- Refleja todo por escrito.

4º) **Redacta muy ordenadamente todo lo realizado**, mostrando con claridad la deducción lógica de los datos que se ofrecen y el resultado final.

### **Dificultades especiales:**

A pesar de poner en práctica todo lo estudiado hasta ahora, algunos estudiantes encuentran las Matemáticas demasiado “cuesta arriba”, para ellos hay otros procedimientos complementarios que les pueden ayudar. Algunos pueden resultar interesantes para todos:

- *Leer el tema que corresponda antes de ir a clase.* Familiarizarnos con el texto nos ayuda a comprender al menos parcialmente algunos aspectos que luego serán más asequibles.
- *Buscar mucho el trabajo en grupo*, de forma que unos puedan ayudar a ver lo que otros no logran comprender del todo.
- *Fabricar apuntes propios*, expuestos con “nuestras propias palabras”, que nos ayudarán a una mejor comprensión y a la hora de los repasos.

No necesariamente hay que seguir estas tres estrategias conjuntamente, cada estudiante tiene que buscar cual o cuales le dan mejor resultado, pues no todas las cosas son buenas para todos. Se debe aprender de la experiencia...



**¡Estudia de forma inteligente!**

## COMO ESTUDIAR FÍSICA Y QUÍMICA

El Área de Física y Química analiza la realidad natural: su composición, las fuerzas reguladoras, los fenómenos que acontecen, las propiedades de la materia...

Aunque se estudian dentro de una misma área, cada ciencia tiene sus particularidades y sus estrategias de estudio.

### **Técnicas de estudio de la Física:**

- **Cierta lentitud en el estudio.** Se trata más de comprender que de retener, para lo que debes *reflexionar cuanto sea necesario*.
- **Relaciona los ejemplos** expuestos en clase con otros similares, ello te servirá para demostrarte a ti mismo que lo has entendido.
- **Realiza gráficos y dibujos** que te sirvan de apoyo a la comprensión de conceptos y relaciones.
- **Compara lo estudiado con la realidad.** Descubrir el sentido real de la Dinámica, la dimensión utilitaria de la Electricidad, la Acústica o la Óptica, la actualidad de la Electrónica... Cuando sepas relacionar estas ciencias con tu vida concreta y real de cada día, te resultará más grato conocer sus pormenores, que a su vez servirán para conocer mejor los fenómenos que te rodean, apreciar los instrumentos que usas cotidianamente...

### **Técnicas de estudio de la Química:**

- **Conoce perfectamente los símbolos químicos**, manéjalos con soltura, reflexiona el porqué de su lugar en la tabla periódica.
- **Memoriza las fórmulas**, para lo cual una buena gimnasia mental es tratar de recordarlas periódicamente, cerrar los ojos y “verlas grabadas en la mente”.
- **Haz ejercicios frecuentes** sobre los símbolos y las fórmulas.

Tanto en Física como en Química hay que partir de un esquema científico, para integrar y asociar datos, buscar razones y causas, ordenar las ideas...

Para conseguirlo hay que utilizar estos procedimientos:

- Conseguir claridad en los conceptos fundamentales, repetirlos hasta dominarlos completamente.
- Acostumbrarse a coger los apuntes correctamente, poniendo la máxima atención, representar los gráficos o consignar las fórmulas de la forma más clara posible (por ejemplo encerrándolas en un rectángulo).
- Familiarizarse con el vocabulario y con los símbolos más usuales. Es importante el repaso periódico de temas anteriores.
- Los trabajos en grupo pueden ayudar a resolver las dudas.
- Buscar ejemplos ilustrativos similares a los ofrecidos en los textos o en las explicaciones, haciendo que entren en juego la imaginación e iniciativa personales.

**¡Todo lo referente a la resolución de problemas matemáticos es válido para los problemas de Física y Química o de Tecnología!**

## LA TECNOLOGÍA EN E. S. O.

La Tecnología emplea los conocimientos de las ciencias estudiadas anteriormente para aplicarlos a la realidad, para darle una dimensión práctica.

El hecho de trabajar directamente con aplicaciones prácticas ya hace más atractivo, e inteligible su estudio.

Por ser una aplicación de las otras áreas científicas, las estrategias para su estudio deben ser también las mismas que para estas áreas.

## **SESIÓN 12<sup>a</sup>: UNA AYUDA AL ESTUDIO DE LAS CIENCIAS BIOLÓGICAS Y CIENCIAS SOCIALES. LOS MAPAS CONCEPTUALES.**

**OBJETIVOS: Que los alumnos y alumnas aprendan a confeccionar y utilizar los mapas conceptuales.**

**Que sepan integrar estos conocimientos en su método de estudio.**

**ACTIVIDADES:** Esta sesión tendrá dos partes, una teórica y otra práctica. La primera parte consistirá en la explicación del tema por parte del tutor. Los alumnos deben tomar nota de todo ello. También se puede comentar sobre la marcha si algún alumno/a sabe utilizar estas técnicas de estudio y qué resultado le dan.

En la segunda parte, los alumnos harán un ejercicio consistente en la realización, sobre un tema dado, de un mapa conceptual. También se deben hacer ejercicios con temas que los alumnos estén estudiando en ese momento. No se puede olvidar que el aprendizaje de ésta técnica es dificultoso, y sólo a través de mucha práctica se puede llegar a dominar, aunque si se consigue, es de gran utilidad. Se debe animar a los alumnos y alumnas a que lo pongan en práctica.

Es muy importante no saltarse la práctica, así como pedir que se haga con el máximo interés.

### **DESARROLLO DE LA PRIMERA PARTE:**

#### **Aprender con todo el cerebro:**

Aprender no es otra cosa que retener, asimilar y relacionar unos conocimientos nuevos con otros que ya poseemos. Pero en el aprendizaje, es fundamental emplear los dos hemisferios cerebrales, el izquierdo y el derecho.

El *hemisferio izquierdo* es el encargado de *procesar la información de modo verbal*, analítica, secuencial y temporal.

El *hemisferio cerebral derecho* *procesa la información* de un modo preferentemente *viso-espacial*, de manera gráfica e intuitiva.

Utilizamos de manera casi exclusiva el hemisferio izquierdo, olvidando las ventajas de la información visual que nos proporcionan los dibujos, diapositivas, ilustraciones y gráficos. Esta es la razón científica que justifica la conveniencia de usar el “pensamiento visual” a través del mapa conceptual.

El estudio de las Ciencias Sociales y las Ciencias Biológicas con gran cantidad de datos que se relacionan entre sí, requiere de técnicas auxiliares que ayuden a comprender mejor estas relaciones.

El mapa conceptual es una representación gráfica (como un dibujo) que presenta de la manera más clara posible la relación existente entre hechos, ideas y procesos... a la vez que nos da idea de la importancia de los mismos.

Al igual que el esquema, es una síntesis de lo leído y un intento de hacer más comprensible la relación y dependencia de unos conceptos con otros.

### **¿Cómo puedo realizar un mapa conceptual?:**

- Lee de forma comprensiva para entresacar las ideas principales.
- Haz una síntesis de las ideas y hechos más relevantes y conviértelas en dos o tres *palabras-imagen* que las representen. Estas palabras-imagen se deben elegir bien para que condensen al máximo todo el contenido.
- Selecciona las ideas complementarias más precisas y redúcelas a palabras-imagen.
- Organiza, jerarquiza, y expresa la relevancia y dependencia de los conceptos, mediante flechas, círculos, escalonamientos, troncos, ramificaciones, etc.
- Toma como tronco la palabra clave que condensa la idea central, y a partir de ella ve sacando distintas ramificaciones (ideas importantes), de las que partirán otras ramas más pequeñas que incluyen ideas secundarias.

### **Características de un mapa conceptual bien hecho:**

- *Escueto y breve*. Los contenidos deben estar condensados al máximo y no abusar de las subdivisiones.
- *Claro e intuitivo*. Variar el tamaño de las letras, flechas, etc. para dar mayor expresividad a los conceptos.
- *Personalizado*. Que sea de tu propia confección y ofrezca claridad, sobre todo a ti.
- *Bien estructurado*. Que esté bien marcado el orden jerárquico de los conceptos y su relación e interdependencia según su verdadera importancia.

## **DESARROLLO DE LA SEGUNDA PARTE:**

Vamos a proponer un ejercicio, que realizaremos en varias fases, dado lo complejo de su realización cuando se hace por primera vez.

Tomaremos como base un texto empleado en sesiones anteriores titulado: "**La rabia, una amenaza fatal**".

**¡Si te parece complicado al principio, no te desanimes, sigue practicando con otros textos y pronto verás los resultados!**

**Ejercicio de mapa conceptual basado en un texto de sesiones anteriores:**

**Apoyándote en la lectura del texto, realiza los ejercicios que aparecen a continuación del mismo:**

**“LA RABIA, UNA AMENAZA FATAL”**

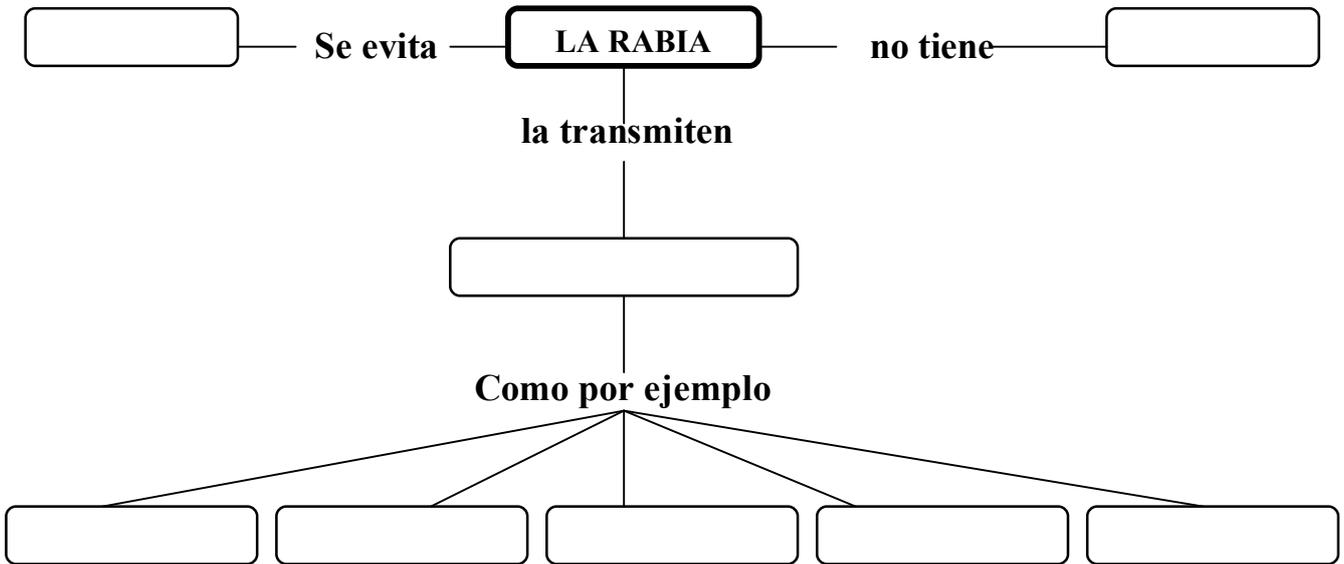
“Para la Organización Colegial Veterinaria, la información es el único medio de prevención de la rabia, enfermedad que una vez manifestada no tiene cura. Según todos los datos que maneja el colectivo, sólo se conocen dos humanos que lograron sobrevivir a la infección. Esta resulta fatal de 10 a 14 días en los animales y de 3 a 7 días en los humanos.

En Europa se ha encontrado el virus de la rabia en no pocos animales: zorro, topo, hurón, conejo, ardilla, ratón, hamster, armiño, rata, marta, muflón y jabalí, entre otros. Sin embargo, son los murciélagos las especies que pueden transmitir la infección en mayor grado.

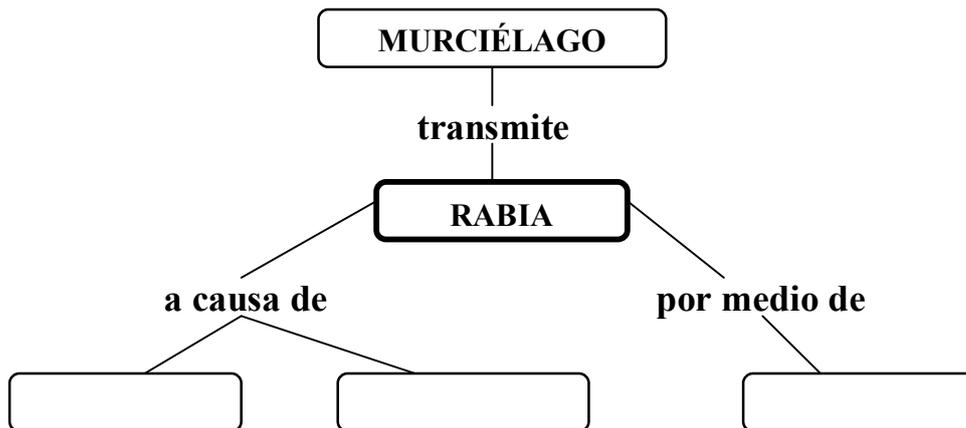
La gran variedad de murciélagos, unido a su proximidad con el hombre, hacen que puedan transmitir esta fatal infección con relativa facilidad. Un murciélago afectado puede ser encontrado frecuentemente en el suelo. Al cogerlo, transmite el virus con una mordedura. El que algunas especies busquen su refugio en construcciones del hombre aumenta el potencial peligro. Por ello, el Consejo General de Colegios Veterinarios, aconseja evitar el contacto corporal con estos mamíferos, aleccionando de manera especial a niños y jóvenes del medio rural, que mantienen la costumbre de capturar y jugar con ellos.

No obstante, los expertos han confirmado que la probabilidad de contraer la rabia por mordedura de murciélago, en función de las estadísticas, resulta mínima. Hasta el punto de que en todo el territorio europeo se producen al año entre uno y cuatro casos virtuales de rabia humana. Cantidad que contrasta con las que maneja la Organización Mundial de la Salud referente a la India, donde aparecen 15.000 casos de rabia humana al año.”

**1°. Completa el siguiente mini-esquema sobre la RABIA:**



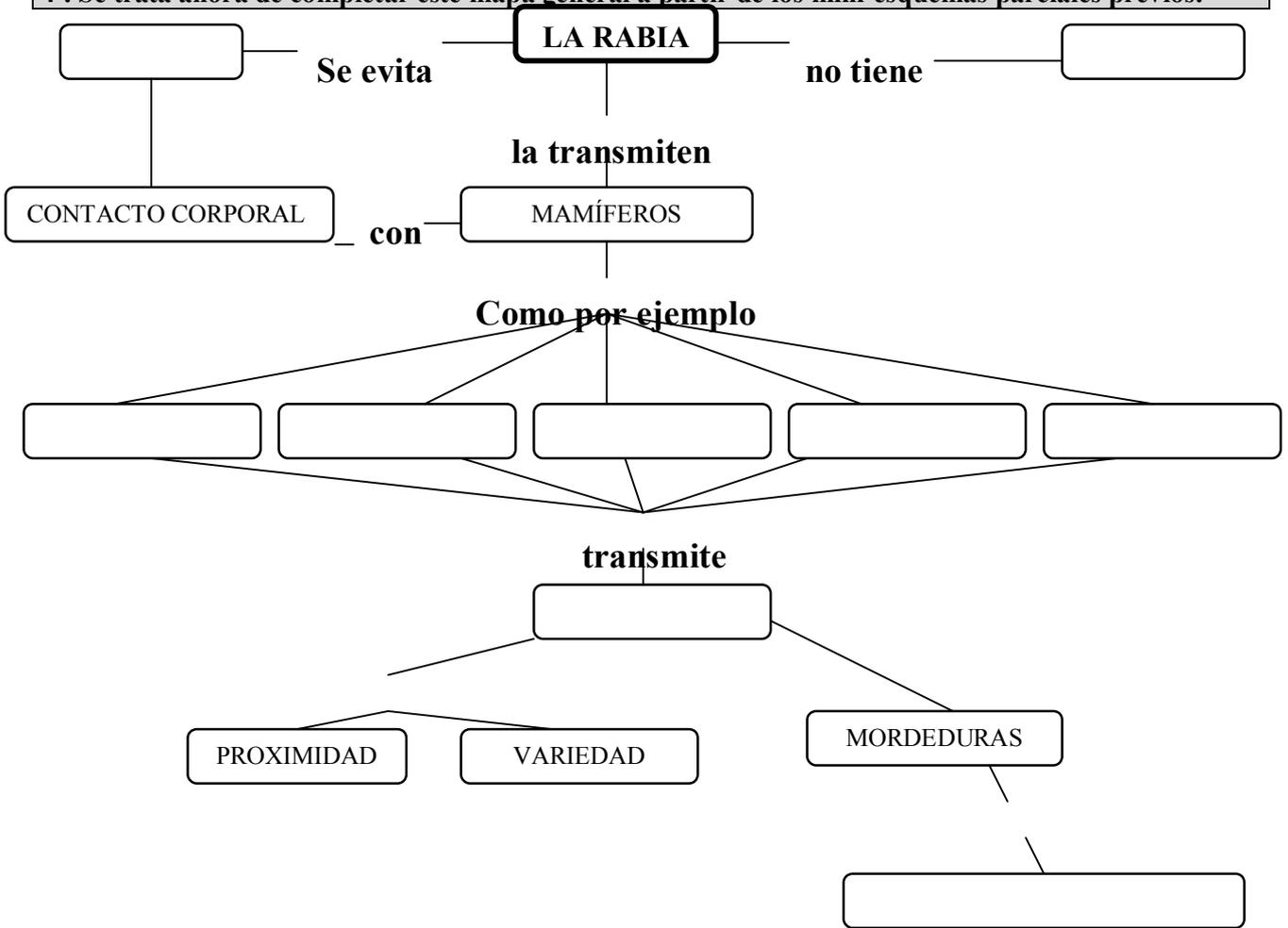
**2°. Completa ahora este otro sobre los MURCIÉLAGOS Y LA RABIA:**



**3°. Finalmente completa este pequeño esquema sobre la PREVENCIÓN de la RABIA:**

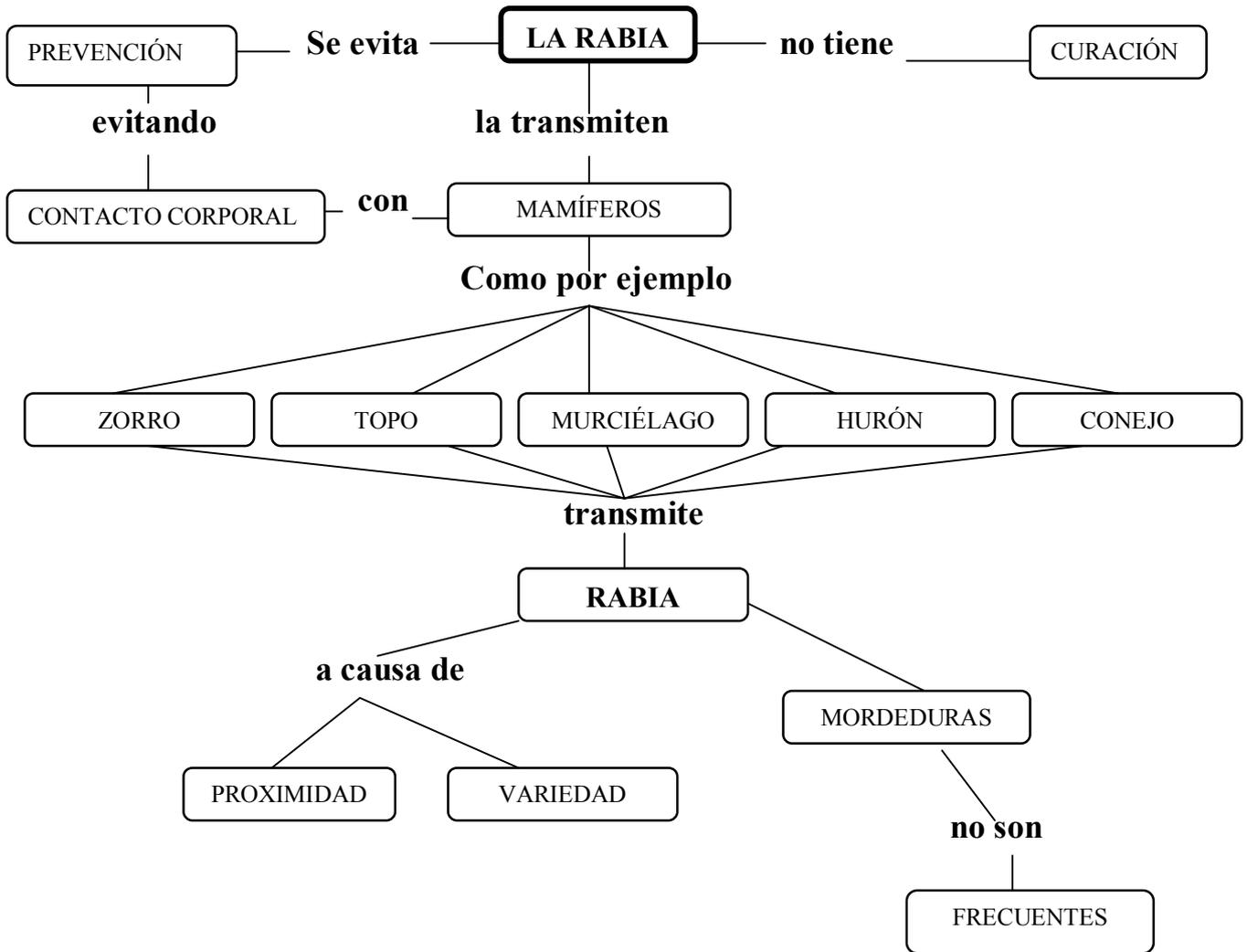


4°. Se trata ahora de completar este mapa general a partir de los mini-esquemas parciales previos:



Compara el resultado con el reverso de la hoja

MAPA CONCEPTUAL DEL TEXTO: "LA RABIA, UNA AMENAZA FATAL"



## SESIÓN 13<sup>a</sup>: CÓMO TOMAR APUNTES EN CLASE

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas aprendan a tomar apuntes de forma activa y eficaz como primer paso en el estudio.

**ACTIVIDADES:** La actividad de esta sesión consistirá en la explicación del tema por parte del tutor. Los alumnos deben tomar nota de todo ello. Además, se puede comentar, sobre la marcha de que manera los alumnos cogen apuntes en clase, las ventajas e inconvenientes que ven ellos, qué resultados les han dado, etc.

### DESARROLLO:

A medida que vas avanzando en los estudios, los profesores van ampliando la materia del libro de texto explicando apartados que no vienen en él.

Este hecho te obligará a ir tomando apuntes.

Se aprende a tomar apuntes con la práctica. Es de estudiantes inexpertos tomar apuntes como si fueran un dictado. Ni el objetivo del profesor, ni la velocidad de su exposición se adaptan a lo que estos alumnos esperan.

Tomar apuntes debe ser el resultado de **escuchar atentamente** a la vez que se hace una **síntesis mental** de las ideas expuestas por el profesor. Son estas ideas las que debes **transcribir de forma rápida y esquemática**.

## Escuchar... Pensar... Escribir.

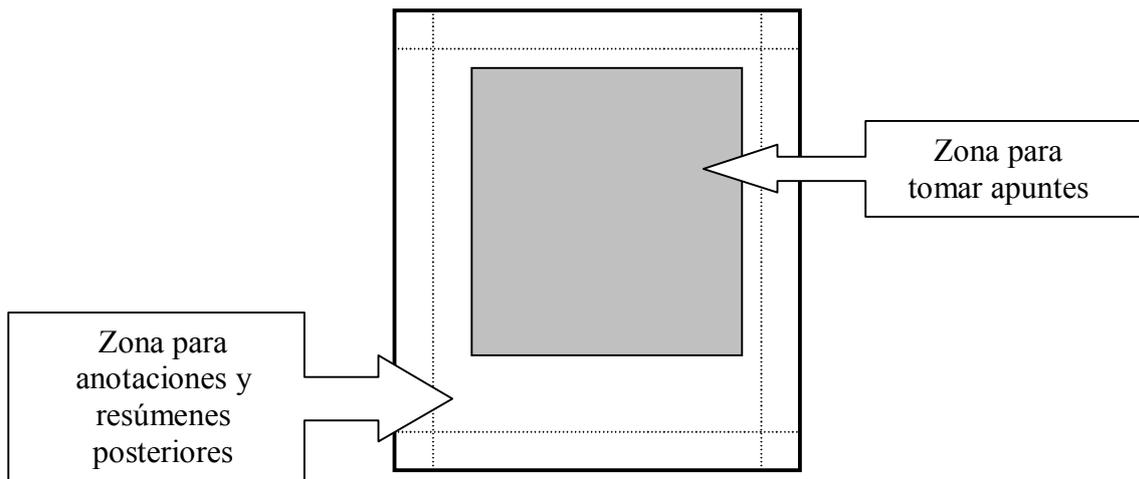
### Como tomar apuntes:

- Los apuntes tienen *carácter personal* para quien los toma. Puede ocurrir que los apuntes de un compañero no te resulten válidos a ti. Los apuntes debes tomarlos tú en tu asistencia diaria a clase.
- Facilita mucho el trabajo dar una ojeada al tema que se va a explicar, *saber de qué va a tratar la exposición*.
- En clase debes *centrarte en*:
  - Escuchar al profesor o profesora.
  - Seguir su razonamiento.
  - Ver qué aspectos destaca.
  - Captar qué subraya con su voz.
  - Distinguir lo que son hechos objetivos de lo que son juicios personales, y por tanto, opinables.
  - Descubrir los *mensajes principales* de su exposición y tomar notas de forma clara, rápida y eficaz. No apuntes todo, sólo lo importante.
  - Utiliza un código de *abreviaturas* que te ayuden a ganar tiempo y no perderte ninguna parte de la exposición.

Hay una serie de abreviaturas bastante generalizadas a las que tú puedes añadir otras que te sean de utilidad.

Abreviaturas de uso más frecuente para tomar apuntes				
Arriba	↑		Menos	–
Abajo	↓		Por ejemplo	<b>p. ej.</b>
Hombre	<b>h.</b>		Porque	<b>Pq.</b>
Mujer	<b>m.</b>		Que	<b>q.</b>
Igual	=		Siglo	<b>S.</b>
Más	+		También	<b>tb.</b>
Mayor que	>		No es igual, es diferente	≠
Menor que	<		Adverbios de modo acabados en -mente...	Posiblem.

- Debes tomar apuntes dejando *márgenes espaciosos* especialmente a la izquierda y al final de la página para anotaciones y resúmenes posteriores:



- *Toma apuntes con cierta pulcritud* para que no sea necesario pasarlos a limpio posteriormente.
- Si te ha quedado alguna duda de la explicación, *pregunta*. Hazlo con respeto y no preguntes lo que es obvio, podrías poner en evidencia tu falta de atención anterior. Recuerda: Algunas veces el "no entender" es el resultado de "no atender".
- Debes descubrir y *adaptarte a la metodología particular de cada profesor*. Cada profesor tiene su forma de explicar, de plantear el tema... Capta su método e intuye cuando dice cosas esenciales.
- El *archivo* de los apuntes es muy importante. Dedicar una sección de tu carpeta de apuntes a cada materia y tenerlos ordenados cronológicamente.

## SESIÓN 14ª: CÓMO REALIZAR UN TRABAJO ESCRITO.

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas aprendan a confeccionar trabajos por escrito correctamente.

Que sepan integrar estos conocimientos en su método de estudio y de trabajo.

**ACTIVIDADES:** Esta sesión será teórica. Los alumnos deberán llevar a la práctica todo lo aprendido en ella cada vez que realicen un trabajo. Aunque se puede pedir una pequeña práctica sobre algún tema de interés para el grupo. El tutor o tutora explicará el tema y los alumnos deberán tomar nota de todo ello. También sería conveniente que sobre la marcha los alumnos y alumnas comenten sus experiencias anteriores en la realización de trabajos escritos.

### DESARROLLO:

Antes de iniciar la elaboración de un trabajo debes tener en cuenta que tiene que pasar por cuatro fases bien definidas:

<b>1º Definición del trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué consiste el trabajo propuesto?</li> <li>• ¿Qué me piden que haga?</li> </ul>
<b>2º Esquema inicial del trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo que pienso hacer.</li> <li>• Planificación inicial del trabajo.</li> </ul>
<b>3º Recogida de la información</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigación.</li> <li>• Consulta, lectura, búsqueda de datos, análisis de los datos,...</li> </ul>
<b>4º Selección de la información y elaboración del trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esquema final.</li> <li>• Elaboración escrita del trabajo.</li> </ul>

#### **1ª Fase: definición del trabajo:**

Nos podemos encontrar con que el profesor o profesora indique cual debe ser el contenido y cómo se debe elaborar el trabajo. En este caso, debes ajustarte a sus indicaciones.

O puede que se te deje libertad para que plantees el trabajo.

Si te dejan elegir, escoge uno que te interese de verdad y que puedas desarrollar bien.

#### **2ª Fase: esquema inicial del trabajo:**

Debes hacer un esquema o guión inicial de los apartados que quieres tratar, dando a cada uno la amplitud necesaria, aunque tal vez sea necesario cambiarlo sobre la marcha, cuando vayas obteniendo datos e informaciones sobre el tema.

#### **3ª Fase: recogida de la información:**

Recoge todo el material posible relacionado con el tema elegido.

Debes plantearte unas preguntas a las que intentas responder, que orienten tu búsqueda de datos.

**Por ejemplo:**

Supón que el trabajo es sobre "el petróleo".

¿Desde cuando existe el petróleo?

¿Cómo se ha ido formando?

¿Dónde están las mayores reservas de petróleo?

¿Cuáles son los productos derivados del petróleo?

¿En qué medida la vida moderna depende de él?

¿Qué previsiones hay para suplirlo?

Deberás buscar datos en los propios libros de texto, en libros especializados sobre el tema, en artículos de revistas y periódicos, enciclopedias,... Si es un tema de cierta actualidad, mira la fecha de edición del documento consultado, la información puede estar desfasada.

Busca bibliografía extensa en las bibliotecas: de tu casa, del instituto, municipal,...

El acceso a las bibliotecas está regulado por unas normas que debes conocer y respetar:

- Hay que mantener silencio absoluto en el recinto.
- Cumplimentar una ficha de lector.
- Respetar los plazos de préstamo.
- Disponer del carnet de socio (que suele ir acompañado de una fotografía)....etc.

#### **4ª Fase: selección de la información. Esquema final y elaboración del trabajo:**

Una vez recogida toda la información, deberás ordenarla y seleccionarla.

Probablemente esta selección te obligue a cambiar el esquema inicial para convertirlo en esquema definitivo.

Con este esquema y los datos deberás pasar a redactar el trabajo por escrito.

Antes de empezar a escribir deberás tener presente cuál es la *naturaleza del trabajo*, ya que según sea ésta, deberás redactar el trabajo de una u otra forma. Lo más habitual es que tengas que:

- Analizar un tema, haciendo una valoración final.
- Elaborar un trabajo con actitud crítica, argumentando a favor o en contra.
- Exponer simplemente unos hechos con la mayor objetividad posible.
- Resumir contenidos, lo que supone una selección de las ideas más importantes e imprescindibles.

Redacta a tu manera, pero ten en cuenta que tu trabajo tiene que ser leído por otras personas; por tanto, cuando redactes, ten en cuenta lo siguiente:

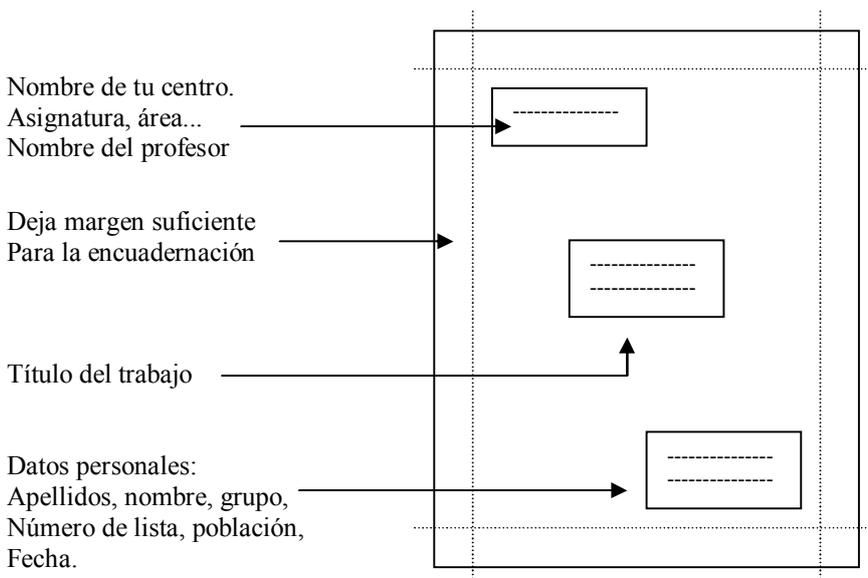
- No utilices expresiones complicadas. Exprésate de forma sencilla y clara.
- Cuando opines, justifica con razones sólidas y di en qué se basa tu argumentación.

### **Consejos para una buena presentación del trabajo:**

No sólo es importante *el contenido* del trabajo. La forma que le demos a ese contenido, *la presentación* del mismo, también es importante. Por ello, debes proponerte:

- Cuidar la ortografía y la corrección sintáctica.
- Dejar los márgenes necesarios.
- Utilizar subrayados o *letras cursivas* cuando sea necesario, espacios en blanco, sangrados de texto, dibujos, gráficos,...
- Presentar los trabajos en hojas blancas (DIN A 4), escritas en una sola cara.
- Si escribes a mano, con letra clara.
- Si escribes a máquina, a doble espacio.
- Si lo haces a ordenador, utiliza un *procesador de textos* y *gráficos* adecuados y podrás aprovecharte de las ventajas que te ofrece el sistema para corregir, añadir, archivar e incluir gráficos.

### **La portada del trabajo:**



### **Índice:**

En la página del índice deberán figurar las partes de que consta el trabajo y sus apartados, con la numeración que les hayas asignado.

Indicarás también el número de la página donde se puede encontrar cada apartado. La paginación de las hojas la realizarás cuando des por terminado el trabajo.

El índice puede colocarse indistintamente al principio o al final. Su contenido debe servir de guía a los lectores para poder efectuar una primera aproximación al trabajo, dado que debe ser un reflejo de su contenido.

### **Bibliografía consultada:**

Debes añadir al final del trabajo una hoja donde consten los libros y artículos de revista u otras fuentes informativas que hayas consultado para su elaboración.

## **SESIÓN 15ª: COMO PREPARAR LOS EXÁMENES.**

**OBJETIVOS:** Que los alumnos y alumnas aprendan a sacar el máximo rendimiento de sus conocimientos en los exámenes.

Que sepan integrar estos conocimientos en su método de estudio.

**ACTIVIDADES:** Esta sesión será obviamente teórica y los alumnos deberán llevarla a la práctica cada vez que realicen un examen. El tutor o tutora explicará el tema y los alumnos deberán tomar nota de todo ello. También sería conveniente que sobre la marcha los alumnos y alumnas comenten sus experiencias anteriores en la realización de exámenes.

### **DESARROLLO:**

En un examen se pretende que demuestres lo que sabes a cerca de lo estudiado en clase y trabajado posteriormente en casa.

Si has seguido con regularidad las clases y has preparado los temas con tiempo no debes tener miedo a los exámenes.

Con la asistencia a clase y el trato diario, se conoce al profesor y se pueden adivinar muchas de sus características: a qué le da importancia en un tema, qué aspectos ha remarcado en sus explicaciones, además de informarse de qué ha puesto en pruebas de cursos anteriores... Todo ello conduce a tener pistas y orientación de por donde va a discurrir el examen.

#### **Antes del examen:**

- *Planifica todos tus exámenes con antelación* y estudia según un plan que te permita llevar al día todas las materias.
- Sé responsable y previsor, entérate con tiempo del día y hora del examen.
- Utiliza los apuntes, esquemas, resúmenes, etc. que hayas preparado durante el curso.
- Los *repasos periódicos* son necesarios para *evitar el olvido*. Son una garantía para que el aprendizaje sea duradero y los conocimientos estén disponibles para ser recordados y utilizados en su momento.
- Cuando estudies, imagina posibles preguntas que podrían “caer” y trata de responderlas.
- Descansa el día antes del examen. Solo los malos estudiantes dejan todo para ese día en el que se atiborran de estudiar, y de poco les sirve.
- *Lleva preparado todo lo que vayas a necesitar*: bolígrafo, lápiz, diccionario,...
- Si te encuentras nervioso/a antes de comenzar, respira tres o cuatro veces seguidas lenta y profundamente, ello te relajará y te ayudará a concentrarte.

#### **Durante el examen:**

- Presta la *máxima atención* a las indicaciones del profesor.
- Pide aclaraciones si crees no haber entendido algo.

- Lee *despacio las preguntas* y no te pongas a contestarlas hasta estar seguro/a de lo que te piden.
- Contesta *primero a las que mejor te sepas*. Deja para el final aquellas en las que tengas más dudas.
- Si te “atascas” en un tema o cuestión, abandona y vuelve a ella cuando hayas terminado las demás.

Hay muchos *tipos de examen*, pero todos ellos se pueden reducir a dos, de *exposición de un tema* y *pruebas objetivas*.

**a) Examen tipo tema:**

- Lee el examen y *asegúrate de lo que te piden*.
- Los enunciados de las preguntas van precedidos de términos específicos que indican lo que el examinador quiere que respondas: *compara, define, explica, relaciona, esquematiza, describe, analiza, demuestra, enumera,...* Responde de forma concisa y precisa a lo que se te pregunta. No divagues.
- Elabora un esquema o *guión* y, de acuerdo con él, empieza a desarrollar tus ideas.
- *Cuida la presentación*. Evita tachaduras. Deja espacios en blanco entre respuesta y respuesta. Cuida la ortografía y la sintaxis.
- *Dosifica el tiempo* de que dispones según el número de preguntas que te hacen.
- Demuestra lo que sabes *respondiendo de forma clara y ordenada*. No inicies aspectos de la pregunta que desconoces y que pueden ponerte en evidencia.
- Completa la exposición con gráficos, dibujos, esquemas, que aclaren lo escrito.
- *Antes de entregar* el examen dale un *repaso general* y corrige las faltas de ortografía y las expresiones inadecuadas.

**b) Examen tipo prueba objetiva:**

Requieren una respuesta corta (una sola palabra, una frase breve, encerrar la respuesta en un círculo, señalar con flechas, marcar con una **X**,... Se llaman también pruebas de respuesta cerrada.

- Asegúrate del tipo de respuesta que te solicitan: Subrayar, tachar, señalar,...
- Lee detenidamente y reflexiona sobre las posibles respuestas antes de decidirte.
- Si dudas algo, pasa a la siguiente cuestión. Cuando termines, si aún te queda tiempo, vuelve a considerar las cuestiones que dejaste.
- Si los errores restan puntos, es preferible dejar una cuestión dudosa sin contestar antes que equivocarse.
- Si los errores no restan puntos, contesta todas las preguntas.