

**PROGRAMA  
ACOMPANIAMIENTO ESCOLAR**

**PROGRAMA  
REFUERZO EDUCATIVO**

### **3.- GUIA PARA LA ORGANIZACIÓN Y HÁBITO DE ESTUDIO**

#### **3.4. GUÍA: "APRENDO A ESTUDIAR"**

**Autor**

**\*Ibáñez Bueno, Jesús**

**\*Asociación Aragonesa de  
Psicopedagogía**



# ÍNDICE

**I. ME PREPARO PARA ESTUDIAR**

**II. ORGANIZO MI TIEMPO**

**III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO**

**1. REALIZO PRELECTURA O LECTURA EXPLORATORIA**

**2. REALIZO LECTURA COMPRENSIVA**

**3. ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS Y RESÚMENES**

**4. MEMORIZO PARA RECORDAR**

**5. ME AUTOEVALUO Y PREPARO LOS EXÁMENES**

**IV. APROVECHO LAS CLASES**

**V. BIBLIOGRAFÍA**



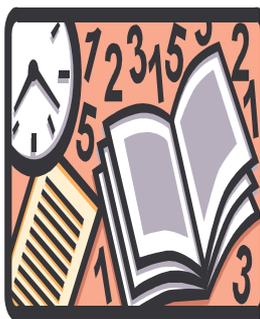
# INTRODUCCIÓN

Es nuestro deseo que esta **Guía: "Aprendo a Estudiar"** sea una ayuda útil para todos, profesores, alumnos y padres. Esperamos que los alumnos sientan la necesidad de estudiar con buenas estrategias de aprendizaje y con la mayor eficacia posible, que les permitan mejorar su rendimiento y les favorezcan su éxito escolar.

**A los profesores/as** les pedimos que apliquen sistemática y continuamente estas técnicas instrumentales, especialmente esquemas y resúmenes, en sus respectivas asignaturas, pues sabemos por experiencia que los alumnos son reacios a usarlas por propia iniciativa, aunque las conozcan, no olvidemos que utilizar un método activo de estudio, es una tarea larga y difícil. En fin, el alumno se sentirá más reforzado y motivado si su profesor valora y evalúa sus esquemas y resúmenes para las Evaluaciones Trimestrales.

**A los padres y madres les recomendamos** que valoren en sus hijos/as todo lo positivo y todos sus esfuerzos escolares, por ello es preciso que les faciliten un lugar fijo de estudio, mesa y sillas apropiadas, lugar silencioso y horario fijo de estudio. Pero sobre todo es importante que les transmitan que el estudio les ayuda a crecer y poder ofrecer un servicio a los demás y a la sociedad.

Finalmente confiamos que esta Guía colabore a regular el aprendizaje del alumno y el desarrollo de la lectura y escritura, pilares del aprendizaje. En consecuencia esto facilitará su motivación y preocupación por explorar, expresar, comunicar e intercambiar información y conocimiento, objetivos prioritarios en la educación y sociedad actual de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.



## I. ME PREPARO PARA ESTUDIAR

### 1º ME PREPARO FÍSICAMENTE

- Me esfuerzo en concentrarme poco a poco.
- Estoy descansado y tengo la mente despejada.
- Llevo una alimentación equilibrada y duermo en torno ocho horas diarias.
- El hábito de estudiar lo adquiero repitiendo el acto de estudiar al menos cinco días a la semana, y así consigo hacerlo más rápidamente, me sale mejor y más fácilmente.
- ***Consecuencia esperada: cada día ponerme a estudiar me cuesta menos y cada día me sale mejor y más fácilmente.***



## I. ME PREPARO PARA ESTUDIAR

### 2° ME PREPARO EMOCIONALMENTE

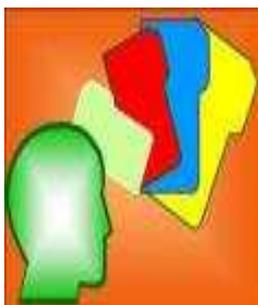
- Estoy tranquilo sin preocupaciones, nerviosismo y ansiedad.
- Si no es así me relajo respirando bien, rítmica y profundamente con órdenes mentales.
- Tengo motivaciones para estudiar: estudio para saber más y enriquecerme personalmente (metas de aprendizaje) y/o estudio para sacar buenas notas, agradar a mis padres y profesores, evitar que me reprendan y por miedo a hacerlo mal, (metas de ejecución).
- Vivo mi vida de estudiante como una profesión y ello me motiva y responsabiliza.
- *Consecuencia esperada: cada día ponerme a estudiar me cuesta menos y cada día me sale mejor y más fácilmente.*



# I. ME PREPARO PARA ESTUDIAR

## 3° ACOMODO MI AMBIENTE EXTERNO

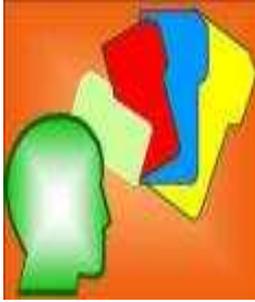
- Utilizo una postura adecuada: pies apoyados en el suelo, columna vertebral recta, brazos relajados y la cabeza un poco inclinada hacia delante. La distancia de mis ojos al libro es aproximadamente de 30 centímetros.
- Preparo mi lugar de estudio:
  - Procuro estudiar siempre en la misma habitación para evitar distraerme, este lugar es tranquilo y está aislado de ruidos, me encuentro a gusto, evito estudiar con la televisión y la música pues me distraen, me fatigan y disminuyen mi atención.
  - Tengo buenas condiciones de iluminación, si no es suficiente utilizo una lámpara de 40 a 60 vatios, especialmente evito estudiar con poca o intensa luz.
  - Mi habitación está ventilada y tengo una temperatura adecuada.
  - Dispongo de una mesa amplia y ordenada provista de todo el material que necesito para un buen rato de estudio.
- *Consecuencia esperada: cada día ponerme a estudiar me cuesta menos y cada día me sale mejor y más fácilmente.*



## II. ORGANIZO MI TIEMPO DE ESTUDIO

### Reflexiono

- Primeramente **reflexiono sobre las actividades que realizo y durante la semana y el tiempo que les dedico:** actividades generales (dormir, comer y otras), estudio (clases, estudio en casa y otras) y otras actividades (deportes, televisión, leer, salir y otras).
- También **reflexiono sobre las asignaturas que tengo y las clasifico como agradables y poco agradables, importantes y poco importantes, difíciles y poco difíciles.** Generalmente procuro:
  1. Evitar estudiar demasiado tiempo las asignaturas fáciles o que más me gustan.
  2. No dejo ninguna asignatura sin estudiar cada semana.
  3. Organizo mis sesiones diarias de estudio según lo exija cada asignatura.



## II. ORGANIZO MI TIEMPO DE ESTUDIO

### Mi atención y fatiga

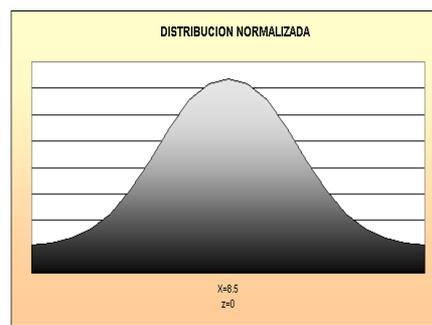
- Conozco las fases de atención y fatiga durante mi estudio que coinciden básicamente con el perfil de la Curva de Gauss:

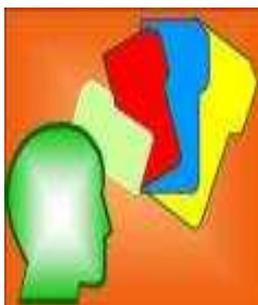
1°. Ajuste gradual a la lectura: Voy poco a poco centrándome en la tarea mediante una lectura exploratoria. Mi rendimiento no es óptimo.

2°. Aprovechamiento: Mi atención está concentrada pues hago relaciones, estructuras, esquemas...

3°. Nivelación: Mi rendimiento y concentración se mantiene constante.

4°. Fatiga: Voy perdiendo capacidad de concentración y rendimiento, entonces descanso y/o cambio de tarea.

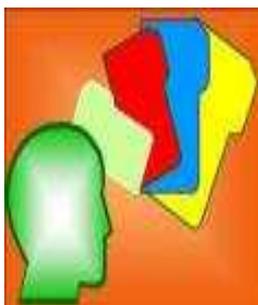




## II. ORGANIZO MI TIEMPO DE ESTUDIO

### Orientaciones

- Antes de organizarme las sesiones de estudio tengo en cuenta las siguientes orientaciones:
  - Llevo al día las asignaturas y no dejo nada para antes de las evaluaciones.
  - Los días que tengo pocos deberes, repaso lo anterior, así me resultará fácil recordarlo en la evaluación.
  - Estudio en períodos de 30-40 minutos.
  - Realizo pausas de 5-8 minutos, para descansar, y luego continúo estudiando.
  - **Siempre estudio con lápiz y papel elaborando técnicas de estudio.**



## II. ORGANIZO MI TIEMPO DE ESTUDIO

### Agenda Escolar

- Especialmente dispongo de **una agenda escolar** de semana vista en la que anoto:
  - La asignatura especificando la tarea de forma telegráfica con abreviaturas y/o también anoto la página y los ejercicios del libro de texto en el día de la semana que debo tenerlos realizados. Ejemplo: *SOC: Pág. 150. Ejer. 3, 4, 5. Res. enum.* (Ciencias Sociales: Página 150. Ejercicios 3,4,5. Resumir enunciado).
  - También anoto de forma especial con llamada de atención los días de examen y entrega de trabajos en la semana vista y planificación mensual de la agenda.
  - ***Consecuencia esperada: cada día ponerme a estudiar me cuesta menos y cada día me sale mejor y más fácilmente.***



### **III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO**

#### **1º REALIZO PRELECTURA O LECTURA EXPLORATORIA**

La lectura exploratoria es la primera lectura que hago de un tema para enterarme de lo que trata. Es una lectura rápida y de rastreo, fijándome por ejemplo en títulos y encabezamientos. Esta lectura:

- 1) Me permite conocer de inmediato el contenido del tema e interesarme por él.
- 2) Me sirve de pre-calentamiento en los primeros minutos de estudio.



### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 2° REALIZO LECTURA COMPRENSIVA

- Ahora leo nuevamente el texto, párrafo a párrafo de manera reflexiva y atenta.
- LA LECTURA COMPRENSIVA me permite:
  - 1) **Entender** mejor el tema a estudiar.
  - 2) **Profundizar** en los puntos oscuros o difíciles.
  - 3) **Asimilar y memorizar** mejor el contenido de la lección.

*Pues sin entender es difícil aprender y muy fácil olvidar*

- Doy los siguientes pasos para poder hacer una lectura atenta y comprensiva:
  - 1) Leo detenidamente cada apartado del tema.
  - 2) Busco en el diccionario el significado de todas las palabras que desconozco. (El diccionario siempre lo tengo sobre la mesa del estudio.
  - 3) Localizo las ideas principales de cada párrafo que suelen estar al principio del mismo, así como las secundarias que refuerzan, aclaran o complementan las ideas principales.
  - 4) Descubro la estructura lógica de cada párrafo.
  - 5) Relaciono las ideas principales de los diversos párrafos
  - 6) Planteo preguntas específicas sobre lo leído.



### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 3º SUBRAYO EL TEXTO

##### Pasos

Doy los siguientes pasos para subrayar un texto:

- 1) Leo un párrafo atentamente
- 2) Subrayo las palabras clave.
- 3) Localizo las ideas principales y las subrayo de forma que destaquen, a veces con un lapicero rojo.
- 4) Subrayo también las ideas secundarias y los detalles importantes, a veces con un lapicero azul.
- 5) Si quiero destacar todo el párrafo, utilizo mejor rayas verticales
- 6) Hago llamadas de atención o anotaciones marginales que considero oportunas.

Mi subrayado será correcto:

- Si las palabras que subrayo en una oración tienen sentido por sí mismas.
- Si escribo en una hoja aparte solamente las palabras subrayadas y tienen sentido.
- Si hago una serie de preguntas sobre el texto y las respuestas corresponde con lo que he subrayado.



### III. TÉNGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 3º SUBRAYO EL TEXTO

##### A. Ejemplo de modelo de subrayado

En resumen y de forma práctica el subrayado, como exigencia del paso anterior, lo hago de la siguiente forma:

*En que consiste*

Pongo una o más rayas debajo de las ideas principales, secundarias o todos aquellos detalles que me interesa destacar. También puedo utilizar otros signos convencionales o anotaciones marginales. También a veces utilizo el color rojo para las ideas principales y el azul para las ideas secundarias.

*Objetivo de la lectura comprensiva*

Anteriormente dijimos que el objetivo de la lectura comprensiva era, (1) en primer lugar, extraer las ideas principales de un texto, así como las ideas secundarias que refuerzan, aclaran o complementan aquéllas; (2) en segundo lugar, captar la estructura del texto.

*Objetivo del subrayado*

Con el subrayado pretendo fijar mi atención hacia esas ideas por medio de señales, anotaciones marginales o llamadas de atención.



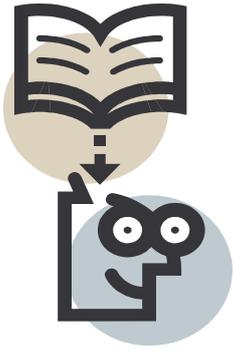
### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 3º SUBRAYO EL TEXTO

#### B. Ejemplo de modelo de subrayado

#### Ventajas que encuentro del subrayado

- 1) Hago del estudio un **proceso activo** y lo vivo como una profesión.
- 2) **Dirijo mi atención** hacia lo subrayado; por tanto, hacia las ideas más importantes.
- 3) **Evito la pérdida de tiempo** a la hora de estudiar: **Mi atención se fija solamente en lo que me interesa.**
- 4) Me **obliga a analizar** detenidamente cada uno de los párrafos de un texto.
- 5) **Me facilita la memorización**, pues todo el **esfuerzo y trabajo** que exige el **subrayado** es ya un **aprendizaje.**

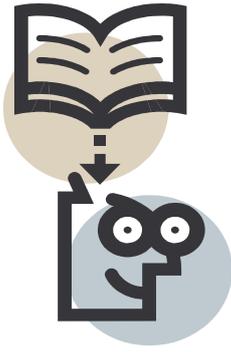


### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 4° ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

En esta fase que llamo de Elaboración integro, esquematizo, resumo y sintetizo la información. Una vez que he comprendido el tema, integro la información en algún esquema y resumen para interrelacionar mejor toda la información y facilitar su posterior memorización y recuerdo.

- Un esquema es la expresión gráfica de las ideas importantes del tema que estudio. Un esquema es como el armazón de una casa, la ordenación jerárquica de las ideas y la estructura lógica del texto presentada de forma visual, clara y limpia que puede ser captada de un solo "golpe de vista" y escrita de manera concisa, telegráfica.
- Estudiar es lo mismo que preparar y confeccionar el esquema de un tema.
- Para mí es muy importante realizar los esquemas que luego estudio, pues así los entiendo e integro mejor.
- Hay una gran variedad de modelos de esquema y cada uno tiene sus características y usos concretos. Mi elección dependerá del que más me ayude a estudiar y me resulte más práctico. Es una elección personal. Veamos los siguientes modelos de esquema y su presentación gráfica:

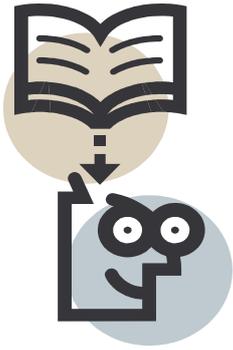


### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 4° ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

##### A) Esquema de llaves

- Este modelo me es útil en textos cortos, me permite clasificar las ideas, pero tiene el inconveniente de centrar la información a la derecha.
- Primero dispongo la hoja en horizontal y la divido verticalmente en cuatro partes: la primera para las preguntas, la segunda, un poco más amplia, para las ideas principales, la tercera para las ideas secundarias y la cuarta para las ideas terciarias.
- Escribo y separo las ideas mediante viñetas, letras o números. Una vez escritas las ideas trazo las llaves.
- Cada idea está expuesta de una a cuatro palabras. El tema lo escribo con letras mayúsculas grandes en la parte superior de la hoja horizontal. Las preguntas también las escribo con letras mayúsculas menos grandes.



## III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

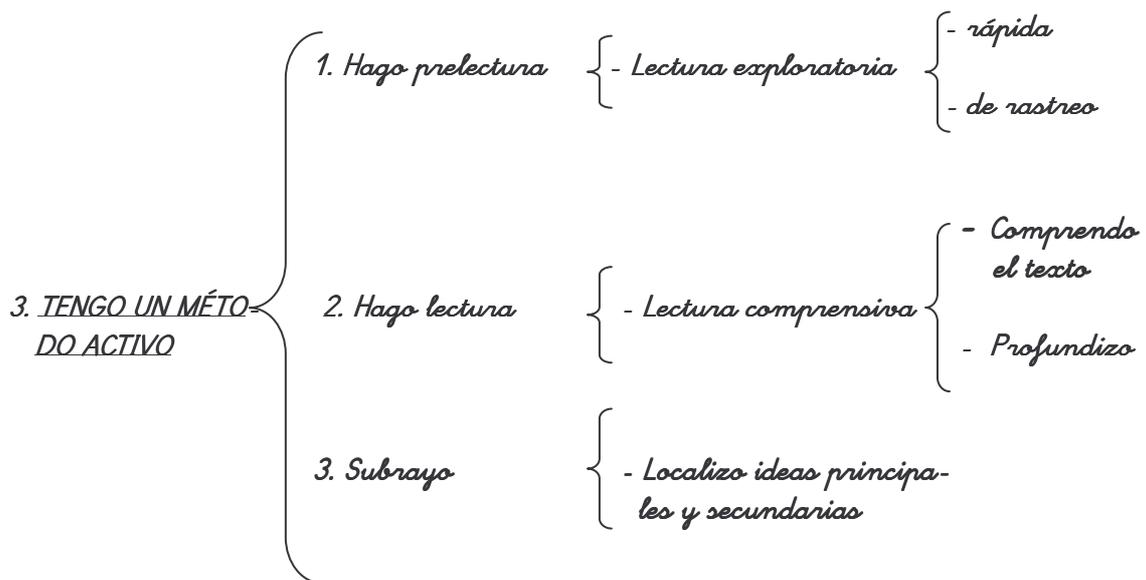
### 4º ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

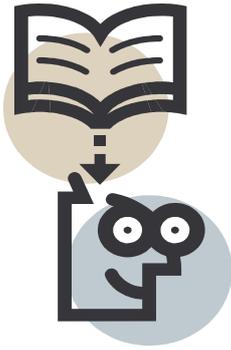
#### A) Esquema de llaves

#### Ejemplo de este modelo

*Preguntas*                      *ideas principales*                      *ideas secundarias*                      *las ideas terciarias*

TEMA. "APRENDO A ESTUDIAR"



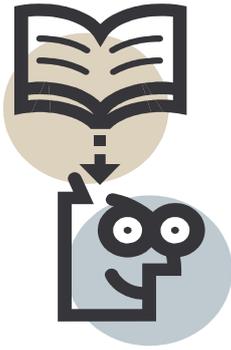


### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 4º ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

##### B) ESQUEMA SANGRADO

- El título del tema lo escribo con letras mayúsculas grandes y las preguntas del tema con letras mayúsculas más pequeñas en la mitad del primer tercio de una hoja en posición vertical, para poder poner anotaciones tanto en el margen izquierdo como derecho.
- Las ideas principales las dispongo a cuatro espacios (sangrías) del margen izquierdo con un guión delante, las secundarias también con un guión delante a tres espacios de las ideas primarias y las terciarias a tres espacios de las ideas secundarias. Tanto las ideas principales, secundarias como terciarias quedarán colocadas verticalmente a la misma altura.
- Los guiones los puedo sustituir por distintas viñetas, letras o números.



### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 4° ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

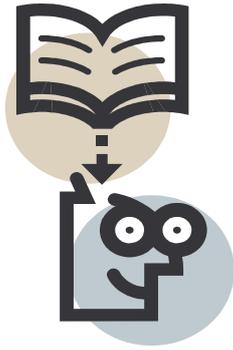
##### B) ESQUEMA SANGRADO

#### Ejemplo de este modelo

TEMA: "APRENDO A ESTUDIAR"

#### 3. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

1. *Hago prelectura.*
  - *Es una lectura exploratoria*
    - *Es rápida*
    - *Es de rastreo.*
2. *Hago Lectura*
  - *Hago una lectura comprensiva*
    - *Comprendo el texto.*
    - *Profundizo*
3. *Subrayo*
  - *Localizo las ideas principales y las secundarias*
  - *Subrayo las ideas.*
4. *Elaboro técnicas*
  - a) *Realizo esquemas para organizar mis ideas*
    - *Llaves*
    - *Sangrados*
    - *Mapas conceptuales.*
  - b) *Realizo resúmenes*
    - *Redacciones*
    - *Sangrado*
    - *Mixto*
5. *Memorizo y recuerdo*
6. *Me autoevalúo y preparo los exámenes*



## III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

### 4º ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

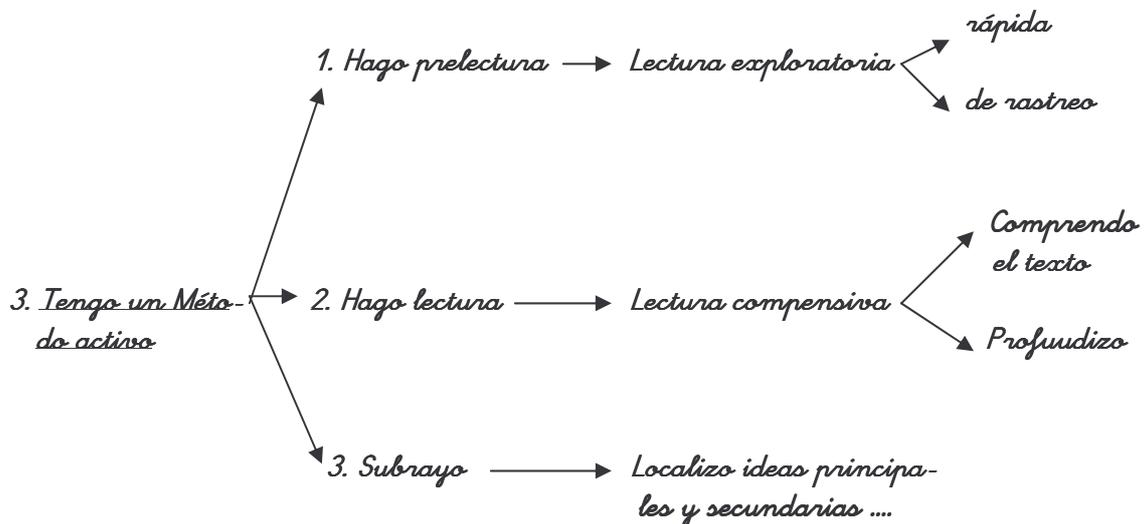
#### C) ESQUEMA DE FLECHAS

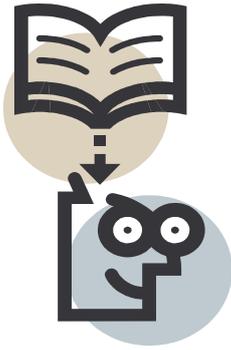
Es la misma presentación gráfica del esquema de llaves, pero éstas son sustituidas por flechas.

#### Ejemplo de este modelo

*Preguntas*                      *ideas principales*                      *ideas secundarias*                      *las ideas terciarias*

TEMA. "APRENDO A ESTUDIAR"





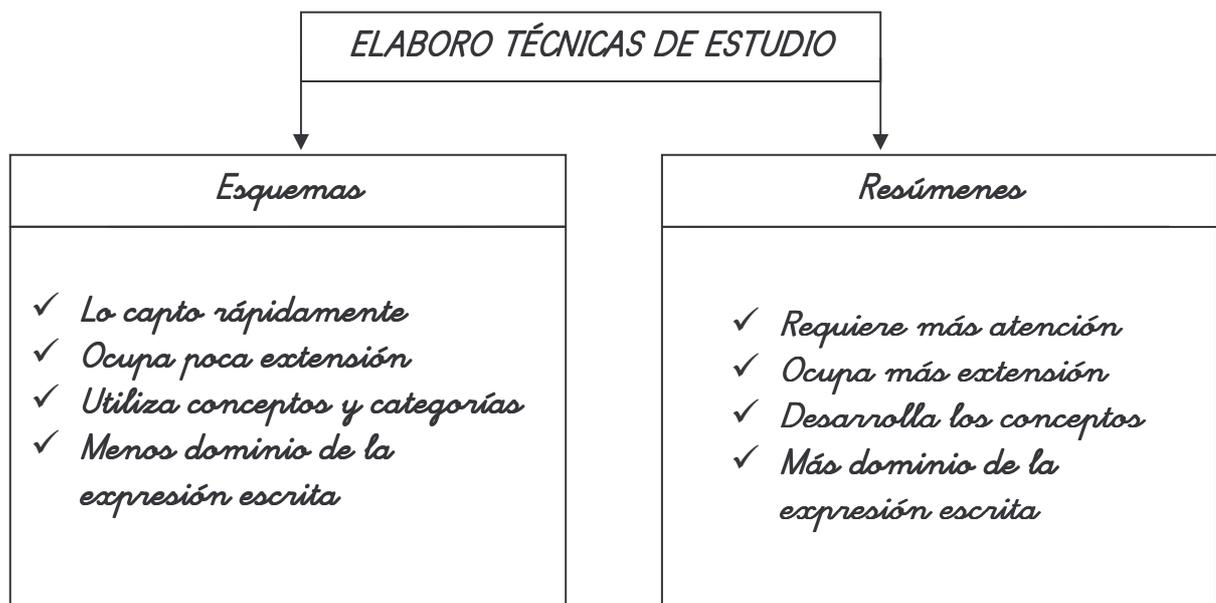
### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

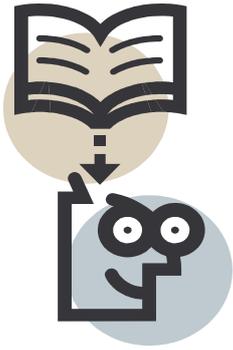
#### 4º ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

##### D) ESQUEMA COMPARATIVO

- Esta representación gráfica me facilita procesos de observación de características e información. Es uno de los más básicos y frecuentes en los textos.
- La representación gráfica viene dada principalmente por dos rectángulos en cuyo interior se especifican conceptos y características diferenciadas.

##### Ejemplo de modelo





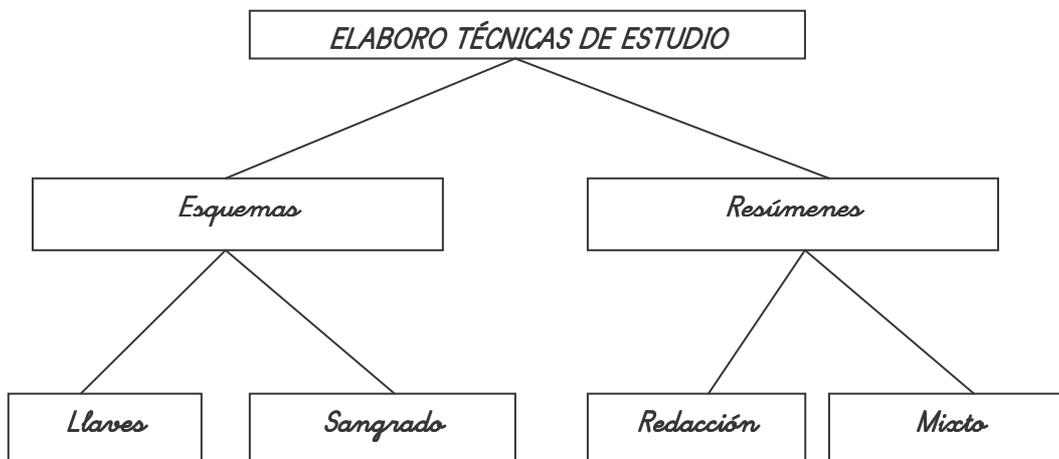
### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 4º ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

##### E) ESQUEMA JERÁRQUICO VERTICAL

- Este esquema gráfico me organiza la información integrando unos conceptos en otros y clasificándolos de manera jerárquica. Este modelo de esquema lo encuentro frecuentemente en los libros de texto.
- Este esquema se representa gráficamente en figuras rectangulares alargadas y unidas por flechas, diseñadas jerárquicamente.

##### Ejemplo de este modelo





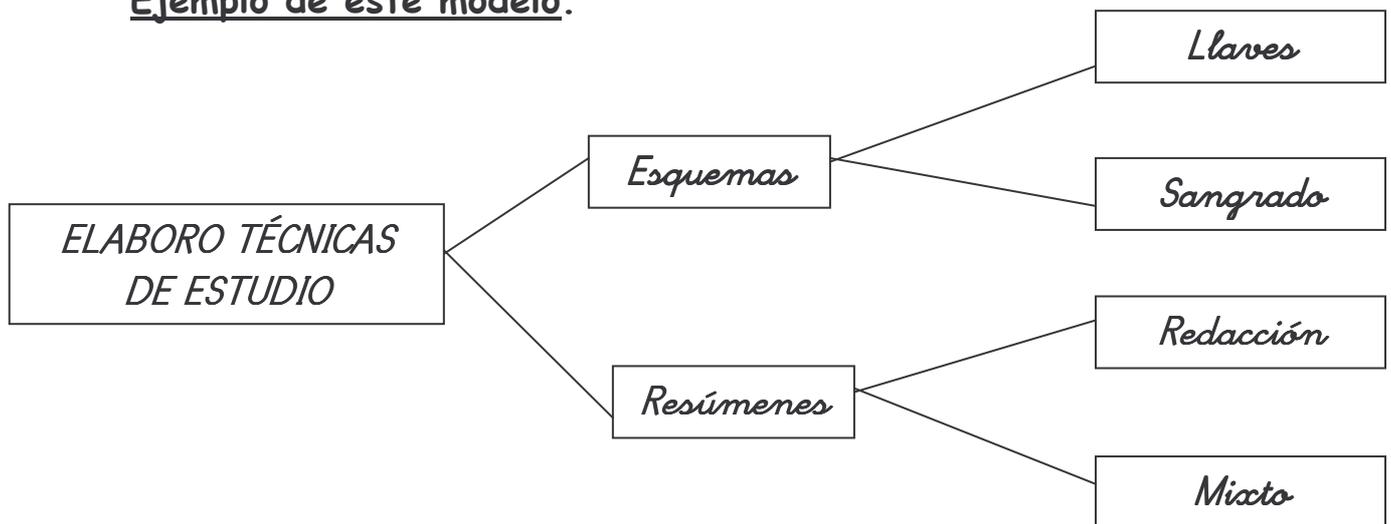
### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

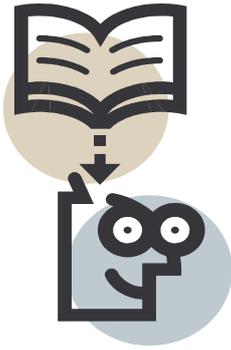
#### 4º ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

##### F) ESQUEMA JERÁRQUICO HORIZONTAL

Es el mismo modelo gráfico anterior, pero dispuesto horizontalmente.

Ejemplo de este modelo.





### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

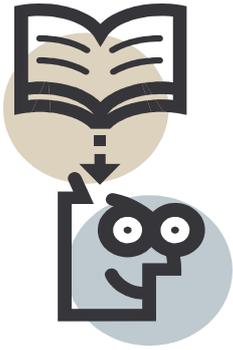
#### 4º ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

##### G) ESQUEMAS SECUENCIALES

- Este esquema gráfico presenta procesos de información utilizando series alternas, cíclicas, pendulares y lineales. Su ordenación puede hacerse atendiendo a variables como paso del tiempo, cambio de forma y cambio de un conjunto de características o variables.
- Este esquema se representa gráficamente mediante rectángulos dispuestos lineal o circularmente unidos por líneas o flechas.

##### Ejemplo de este modelo





### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 4º ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

##### H) ESQUEMA DE MAPAS CONCEPTUALES

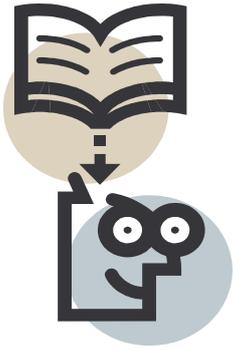
Los mapas conceptuales son una forma de representar la manera en que organizamos los contenidos en nuestra mente.

##### Pues contienen lo siguiente:

- **Los conceptos** principales de la materia que voy a aprender, encerrados en círculos y ordenados de arriba abajo, según la importancia que tienen para mí.
- **Las líneas y flechas** las utilizo para relacionar estos conceptos entre sí.
- **Las relaciones** que hay entre estos conceptos, los escribo al lado de estas flechas mediante palabras de enlace como: es, sirve, donde, como, por tanto...

##### Fundamentalmente me sirven para las siguientes tareas:

- Me dan una idea general de un tema que tengo que aprender o estudiar.
- Repaso más fácilmente un tema.
- Compruebo si he aprendido un tema.
- Me sirve para preparar una redacción, planificar un trabajo escrito o responder a preguntas difíciles en un examen.

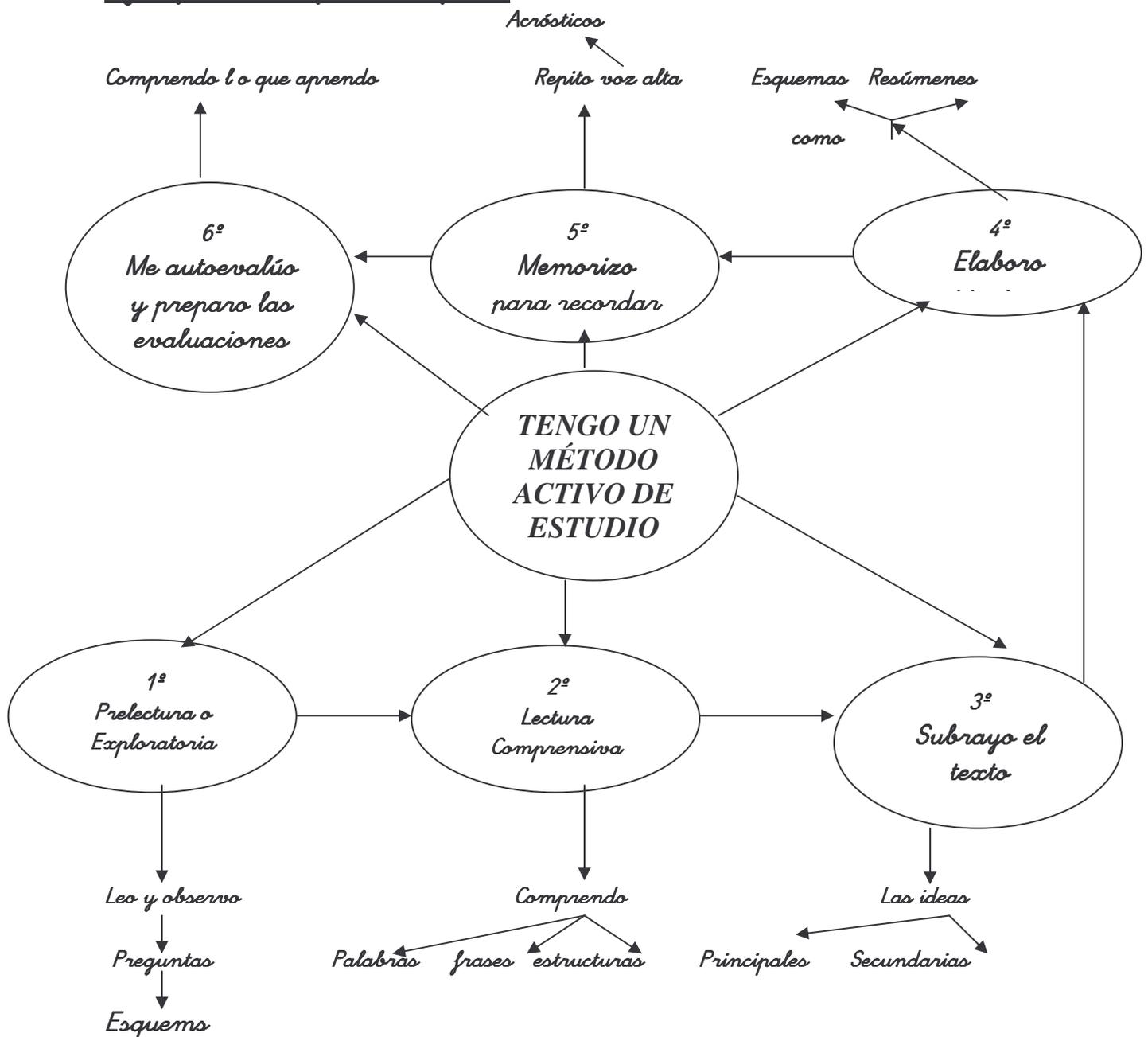


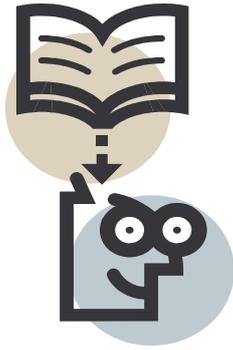
### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 4º ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

#### H) ESQUEMA DE MAPAS CONCEPTUALES

##### Ejemplo de mapa conceptual





## III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

### 4° ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

#### I) ESQUEMA DE MAPAS SEMÁNTICOS

Los mapas semánticos son una forma de presentar gráficamente la información en categorías relacionadas con un concepto principal. De esta forma estímulo mi pensamiento visual y puedo organizar la información de muchas formas.

#### Cómo elaboro los mapas semánticos

- 1) **Recopilo información sobre el tema.** Pienso en lo que se del tema o leo sobre él. Escribo todos los términos e ideas que me ocurren.
- 2) **Formo categorías.** Agrupo todos estos términos en las categorías que creo oportunas. Pongo un nombre o etiqueta a cada categoría.
- 3) **Dibujo el mapa semántico.** Coloco en el centro el tema y lo rodeo con un círculo. Sitúo a su alrededor cada una de las categorías en diferentes patas. De cada categoría extraigo patas, y escribo en ellas todos los términos e ideas que encuentro al principio.

#### Condiciones que tengo en cuenta para usar los mapas semánticos

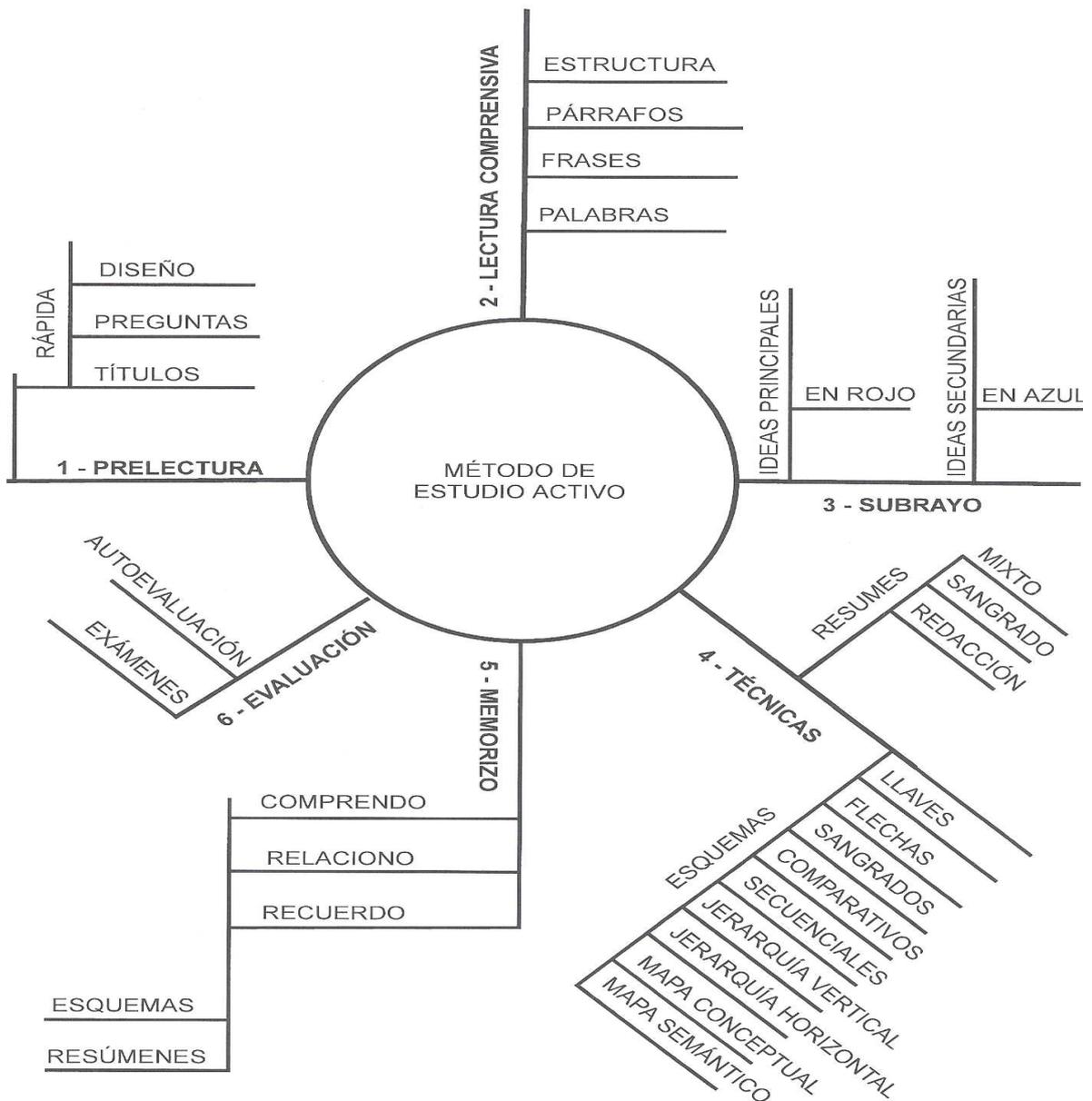
- Cuando se cosas de un tema y no se muy bien cómo se relacionan.
- Cuando quiero formarme una visión general de todo lo que se incluye en un tema
- Cuando necesito agrupar un montón de información que tengo sobre algo en categorías que faciliten una mejor memorización.

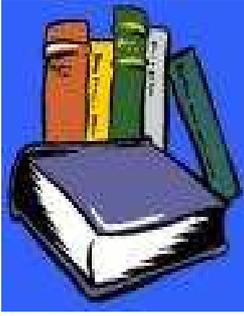


### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 4º ELABORO TÉCNICAS: ESQUEMAS

#### MODELO DE MAPA SEMÁNTICO





## III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

### 4º ELABORO TÉCNICAS: RESÚMENES

#### A) RESUMEN REDACCIÓN

- La presentación de un resumen redacción me recuerda un texto normal. Lo desarrollo en horizontal y en párrafos.
- Utilizo el punto y seguido como medio de enlace entre la idea principal y las secundarias y el punto y aparte, entre las ideas principales.
- No me excedo del 30% de la extensión del texto original.
- **Conozco tres modelos gráficos de resumen y escojo el que es más práctico y fácil para mí:**

#### B) RESUMEN SANGRADO

- Su presentación me recuerda al esquema sangrado, pero este tiene doble extensión.
- El título del tema lo escribo con letras mayúsculas grandes y las preguntas del tema con letras mayúsculas mas pequeñas a continuación del margen izquierdo
- Las ideas principales las dispongo a tres espacios del margen izquierdo con un guión delante y las secundarias también con un guión delante a tres espacios de las ideas primarias. Tanto las ideas principales como las secundarias las colocaré verticalmente a la misma altura.
- Los guiones los puedo sustituir por distintas viñetas, letras o números.

#### C) RESUMEN MIXTO

El resumen mixto recoge las características gráficas y espaciales del resumen redacción y resumen sangrado. Es el más utilizado.



## III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

### 4º ELABORO TÉCNICAS: RESUMEN

#### Ejemplo de modelo mixto

##### GUÍA APRENDO A ESTUDIAR

Esta Guía me enseña y motiva a aprender a estudiar práctica y eficazmente a través de cuatro pasos. El primero me orienta para prepararme a estudiar:

- *Físicamente*, mediante el esfuerzo sostenido y concentrado y la adquisición de hábitos de estudio.
- *Emocionalmente*: Es vital que esté tranquilo y motivado para el estudio.
- *Ambientalmente*: Ello supone que utilice una postura adecuada y prepare un lugar idóneo de estudio.

En segundo lugar es preciso que organice mi tiempo de estudio realizando:

- a) Una reflexión de mi actividad semanal y asignaturas que tengo.
- b) Un conocimiento de las fases de mi atención y concentración.
- c) Una organización de las sesiones de mi estudio.
- d) La utilización de una agenda escolar.

En tercer lugar esta guía me recomienda tener un método activo de estudio basado en :

1. Una *prelectura o lectura exploratoria*.
2. Una *lectura comprensiva*.
3. *El subrayado de textos*.
4. Una *elaboración de técnicas* fundamentada en la realización de esquemas (llaves, sangrado, flechas, comparaciones, mapas conceptuales y mentales, secuenciales, jerárquicos verticales u horizontales) y resúmenes (redacciones, sangrados y mixtos).
5. Una *memorización para recordar* que implica conocer el funcionamiento de mi memoria, repetir mentalmente esquemas y resúmenes que he realizado, todo ello basado en la comprensión de los contenidos y motivación personal.
6. Una *autoevaluación y preparación* para los exámenes que requiere comprobar si domino los temas para examen.

En cuarto y último lugar es muy importante que aproveche las clases mediante un comportamiento eficaz y la toma de apuntes para intensificar mi rendimiento y eficacia en el estudio.



## III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

### 5° MEMORIZO PARA RECORDAR

#### Mi memoria funciona así

Recibo los datos a través de los sentidos, la mayor parte a través de la vista y el oído. Es el momento que llamo **codificación**.

- 1) **Utilizo estrategias de selección y organización**, pues elaboro esos datos seleccionando lo más importante y los organizo de múltiples maneras. Es la **Memoria Operativa o de trabajo (MT)**
- 2) Escribo lo que se y hago mapas, esquemas, resúmenes como resultado de esa elaboración y los memorizo. Es la **Memoria a Corto Plazo (MCP)**
- 3) El material que he elaborado lo almaceno en mi **Memoria a largo Plazo**, que guarda tanto mis conocimientos como mis habilidades aprendidas, pero interrelacionados, en racimos o globalidades, no sueltas, separadas. Por eso cuando quiero memorizar algo importante **lo organizo** previamente.
- 4) Recupero estos esquemas y mapas almacenados cuando los necesito.

#### Para memorizar, primero comprendo bien, pues

- 1) Leo despacio, comprendiendo bien el texto.
- 2) Leo de frase en frase, no de palabra en palabra.
- 3) Releo lo que no comprendo.
- 4) Utilizo e diccionario para consultar palabras desconocidas o trato de descubrir su significado por el contexto de las frases.
- 5) Hago breves pausas para reflexionar sobre lo leído.
- 6) Me hago preguntas sobre el texto, a medida que voy entendiendo algunas cosas. Así relaciono mejor la información que recibo.



## III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

### 5° MEMORIZO PARA RECORDAR

#### Para memorizar veo necesario

- **Relacionar unos datos con otros** sobre todos para potenciar la **Memoria a Largo Plazo (MLP)**.
- **Hacer esquemas y resúmenes** pues me permite relacionar todo con todo, reducir la información a almacenar y me es útil para repasar los exámenes.
- **Repetir mentalmente varias veces un esquema y después el resumen** para comprobar si realmente lo se y grabarlo mejor en la memoria.
- **Realizar acrósticos que me ayudan a memorizar**, que están formados por las sílabas iniciales de otras palabras que hay que recordar.

#### Tengo en cuenta cuatro reglas de oro para memorizar

- 1) Estudio con interés los temas, pues el interés multiplica mi rendimiento.
- 2) Estudio las ideas organizadas en esquemas, pues recuerdo mucho mejor las ideas asociadas lógicamente.
- 3) Comprendo bien y explico con mis propias palabras. No memorizo nada que no entiendo, pues supone esforzar artificialmente mi memoria.
- 4) Recuerdo y repito lo que necesito aprender, incluso en voz alta. El recuerdo hace que mi mente tenga más a mano las ideas a la hora de extraerlas.



### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 6º ME AUTOEVALUO Y ME PREPARO LOS EXÁMENES 1

En esta fase **compruebo lo aprendido**, es decir, si domino el tema o temas para una evaluación o examen. Así pues utilizo las siguientes estrategias:

#### Unas semanas antes del examen

- Llevo al día las asignaturas, las voy trabajando y entiendo a medida que me las explican. .
- Organizo repasos de una evaluación generalmente cada 10 días.
- Utilizo los esquemas y resúmenes que he realizado para repasar.
- Evito darme un atracón el día anterior.

#### Unos días antes del examen

- Estoy motivado y animado y sobre todo convencido de que he trabajado.
- Practico la relajación en los momentos que me siento más preocupado o cansado.
- Cada media hora aproximada de estudio descanso de 5 a 8 minutos.
- Utilizo estrategias de selección y organización que he aprendido.
- Consulto a los compañeros y profesores sobre las dudas que tengo.
- El día del examen dejo de estudiar, pues de lo contrario me pongo nervioso.
- El día anterior del examen hago un repaso general con los esquemas y resúmenes que he realizado.



### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 6º ME AUTOEVALUO Y ME PREPARO LOS EXÁMENES 2

##### Durante el examen

- Me acuerdo de llevar todos los útiles necesarios para realizar el examen.
- Presto la máxima **atención a las instrucciones** del profesor.
- No molesto a mis compañeros ni ellos a mí.
- **Leo detenidamente las preguntas** antes de empezar si el examen es escrito y si tengo alguna duda se la pregunto al profesor.
- Si me encuentro bloqueado ante el examen, me relajo y tranquilizo y comienzo por la pregunta que mejor comprendo y domino.

##### Para redactar bien un tema o pregunta en un examen escrito

- Antes de escribir compruebo que entiendo sobre lo que se me pregunta.
- Pregunto al profesor si no se qué quiere decir alguna pregunta.
- Empiezo a trabajar por aquella pregunta que creo sé mejor.
- Si son muy pocas preguntas y amplias de contestar, hago un esquema breve antes de contestar cada pregunta y me guío luego por ese esquema al desarrollarlo.
- **Actúo con rapidez**, porque hay que escribir bastante, pero con prisa controlada.
- **Cuido la letra y la ortografía**, pues generalmente cuenta a la hora de valorarme el examen.
- **No tengo prisa por ser el primero** en entregar el ejercicio.
- Si me sobra tiempo, **reviso la ortografía** y añado alguna idea que se me ha olvidado.



### III. TENGO UN MÉTODO ACTIVO DE ESTUDIO

#### 6° ME AUTOEVALUO Y ME PREPARO LOS EXÁMENES 3

#### Para hacer bien una prueba objetiva en un examen escrito

- Observo los detalles del tipo de pregunta y respuesta: subrayar, tachar, señalar, rodear una respuesta...
- Compruebo si la pregunta está hecha en sentido negativo o afirmativo para no contestar lo contrario de lo que se pide.
- Leo detenidamente, asocio y relaciono todas las posibles respuestas antes de elegir una.
- Si no se una pregunta paso enseguida a la siguiente. Si termino la prueba, no dejo de pensar en ella.
- **Si cuentan los errores que cometo**, dejo de contestar aquellas preguntas que no tengo ni idea, pero respondo a todas las preguntas si no se tiene en cuenta todos los errores.
- En algunas preguntas que no se puedo llegar a la conclusión correcta, excluyo las respuesta desatinadas.

Realizo los esquemas y resúmenes que me piden todos los profesores, para ser evaluados y promediar con la nota de la asignatura.



## IV. APROVECHO LAS CLASES 1

### Para aprender en clase tengo un comportamiento eficaz

1. Aprovecho la clase escuchando atentamente al profesor, pues ello me evita muchos esfuerzos personales.
2. Me adapto lo mejor que puedo para conseguir un aprendizaje sostenido y eficaz.
3. Mantengo una relación positiva con el profesor y compañeros.
4. La guía del profesor me facilita organizar la información para asimilarla mejor.
5. Pregunto siempre que no comprendo algo.
6. Evito molestar a mis compañeros.
7. Me sitúo en la clase en un sitio desde el que veo y oigo bien las explicaciones.
8. **Trabajo** activa y responsablemente **en equipo**, pues mejoro la comprensión y establezco relaciones de amistad.



## IV. APROVECHO LAS CLASES 2

### Tomo notas y apuntes en clase

1. Anoto las ideas fundamentales de la explicación.
2. Hago algún gráfico o dibujo de lo que considero interesante de la explicación.
3. Trato de comprender el tema y anotarlo con mis propias palabras.
4. Compruebo mis notas o apuntes con otros compañeros para corregir o completar ideas.
5. Tomo apuntes para entender las ideas principales, concentrar la mente, registrar información para repasarla y organizar el material en palabra.



## V. BIBLIOGRAFÍA

AYALA FLORES, Carlos L. y YUSTE HERNANZ, Carlos. (2000): *Estrategias de Regulación y Motivación par Aprender*. Progresint/31. Madrid. CEPE.

GARCÍA NIETO, Narciso et al. (1999): *La tutoría en la educación secundaria: 1º y 2º de la ESO*. Madrid: ICCE.

VALLÉS ARÁNDIGA, Antonio. (1998): *Estrategias de Aprendizaje/2*. Valencia. Promolibro

YUSTE HERNANZ, Carlos y OTROS. (2000): *Estrategias y Técnicas de Aprendizaje*. Progresint/30. Madrid. CEPE.

### PÁGINAS WEB

[http://www.euroresidentes.com/colegio/tecnicas\\_de\\_estudio/estudio\\_motivacion\\_clave.htm](http://www.euroresidentes.com/colegio/tecnicas_de_estudio/estudio_motivacion_clave.htm)

<http://www.monografias.com/trabajos13/tecnes/tecnes.shtml>

<http://www.orientared.com/>

<http://www.studygs.net/espanol/index.htm>

[http://www.educasites.net/estudio\\_por\\_materias.htm](http://www.educasites.net/estudio_por_materias.htm)

<http://www.ua.es/centros/derecho/tecnicasestudio.htm>

<http://www.aplicaciones.info/utiles/telengua.htm>

<http://sardis.upeu.edu.pe/~alfpa/MÉTODOs estudio5.htm>