

CONTENIDO

I. ASPECTOS GENERALES DEL ESTUDIO

1. ¿Qué es esto?
2. Aclarando los puntos básicos
3. Estrategias para la motivación
4. Condiciones para un estudio eficaz
 - 4.1 El espacio físico
 - 4.2 Las condiciones ambientales
 - 4.3 Tú mismo
5. Confección de tu horario personal de trabajo
6. Cómo organizar una sesión de estudio
7. Técnicas básicas de trabajo intelectual
 - 7.1 Lectura
 - 7.2 Subrayado
 - 7.3 Resumen
 - 7.4 Esquema
 - 7.5 Mapa conceptual
8. Memorización
 - 8.1 Algunas técnicas mnemotécnicas
9. Ante el estudio de un tema
10. A tener en cuenta en clase
 - 10.1 Tomar apuntes
11. Los exámenes
12. Cómo hacer un trabajo
13. A pesar de todo, no consigo buenos resultados...
14. Frases para pensar



II. PARTICULARIDADES DEL ESTUDIO DE LAS ÁREAS

1. Ciencias
2. Idiomas
3. Lengua y Literatura
4. Matemáticas
5. Sociales



1.- ¿QUÉ ES ESTO?

Este material que tienes en tus manos pretende ser una ayuda que te brinda el colegio para que tu trabajo como estudiante sea **EFICAZ**, puedas sacarle provecho a tu tiempo y conseguir el **ÉXITO** en tus estudios.

Ha sido elaborado por los distintos Departamentos, bajo la coordinación del Departamento de Orientación, y en él se recogen las aportaciones de ciencias como la Psicología y la Pedagogía, recomendaciones de textos especializados, así como la experiencia de tus profesores como estudiantes.

Constituye una herramienta **ÚTIL**, pero el que tiene que utilizarla eres tú, por lo que te rogamos que trates de sacarle partido a cuanto aquí se dice, saques tus propias conclusiones y lo tengas a mano para releerlo en distintas ocasiones, en la seguridad de que en cada momento podrás incorporar a tus rutinas de estudiante algunas de las técnicas o ideas que aquí se proponen. No es, por lo tanto, un material para echarle un vistazo y dejar que se extravíe. Puede servirte a lo largo de toda tu vida de estudiante.

2.- ACLARANDO LOS PUNTOS BÁSICOS



En primer lugar nos situamos ante tres hechos objetivos:

- eres un estudiante de enseñanza obligatoria que tienes un primer objetivo en común con todos tus compañeros: conseguir el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.
- el estudio es una actividad difícil, que puede ser pesada y tediosa, por lo que en muchas ocasiones tratamos de "dejarlo para más tarde". Cuesta mucho ponerse a estudiar. Hay otras muchas actividades que te llaman más la atención... y las prefieres.
- tanto tus padres como los profesores esperamos de ti unos buenos resultados.

Durante la Educación Primaria las indicaciones, "presiones", etc. de tus padres y profesores han sido fundamentales para que te pongas a estudiar. Sin

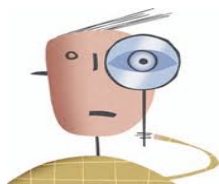
embargo, estas motivaciones externas cada día tienen menos peso para ti, y es bueno que así sea, porque difícilmente conseguirás éxito si las **motivaciones** no van pasando a ser internas, es decir, que seas tú y no otros, el que decidas que vas a estudiar.

Pero para decidir hacer algo que cuesta mucho es imprescindible tener unos motivos sólidos o, de lo contrario, estaremos perdiendo el tiempo.

¿Por qué voy a decidir estudiar? ¿Para qué tanto esfuerzo? ¿Merece la pena? Son cuestiones que **nadie puede responder por ti**. De todas formas, sí podemos ofrecerte algunas consideraciones que te pueden ayudar en tu reflexión y, ya sabes, la decisión final es tuya... ¡¡y las consecuencias para tu vida también!!!

La primera pregunta que debes hacerte es: ¿por qué voy a estudiar?, ¿para qué? Piensa que cuando acabes la E.S.O. tendrás 16 años, y que luego lo más lógico es continuar estudios para poder obtener una preparación que te permita la inserción en el mercado laboral en un trabajo digno, no precario (recuerda que la titulación mínima que se exige hoy en día para cualquier trabajo es el Graduado en E.S.O.).

Aquí nos encontramos con varios caminos posibles, según los estudios que decidas realizar:



- F.P. de Grado Medio. Suponen unos 2 años.
- F.P. de Grado Superior. Suponen unos 2 años más, 4.
- Bachillerato + Universidad. Suponen 2+4 años, 6.
- Masteres, especializaciones, etc. Duración variable.

En el caso "a" podrás incorporarte al mercado laboral con 18 años. En el "c" con 22. Después estarás ejerciendo la profesión para la que te hayas preparado hasta que llegue el momento de tu jubilación (¡qué lejos queda eso!). Hagamos cuentas:

Caso	Años de estudio que te faltan ¹	Años de trabajo hasta la jubilación
a	$4 + 2 = 6$	$65 - 18 = 47$
c	$4 + 6 = 10$	$65 - 22 = 43$

¹ Al acabar la Ed. Primaria
DE PROFESIÓN ESTUDIANTE

Ahora piensa que de lo que hagas en estos pocos años que te faltan va a depender:

- Poder ejercer una profesión que realmente te guste
- Poder aspirar a disfrutar de un buen nivel de vida



...y todo eso durante el resto de tu vida laboral, es decir **iiii de 43 a 47 años!!!!**

Seguramente te gustaría que, dentro de unos años (no más de 10):

- Puedas tener independencia económica
- Realices un trabajo que te satisfaga. Piensa que en el trabajo vas a pasar en torno a 1/3 de tu tiempo y, si consideramos las horas de descanso y otras actividades como comidas, desplazamientos, etc. tenemos que pasarás prácticamente la mitad de tu tiempo trabajando. Es muy importante, por lo tanto, aspirar a un trabajo que te guste, porque motivos para la depresión ya encontramos bastantes en las vicisitudes de la vida.
- Realizar un trabajo digno que te permita disponer de:
 - estabilidad, ahuyentando el fantasma del paro
 - unas buenas vacaciones,
 - tiempo libre para otras actividades: con los amigos, lúdicas, deportivas, de pareja, solidarias, ..
 - unos ingresos que te permitan acceder a una vivienda², un vehículo, mantener los gastos de ropa, calzado, teléfono, ocio, ...³

Pues bien, a pesar de que no es fácil, **todo eso está al alcance de tu mano**. Lo único que necesitas es tener claro qué quieres conseguir y trazarte un plan para conseguirlo.

² A propósito, investiga cuánto cuesta el alquiler de una vivienda.

³ Te propongo un ejercicio: En primer lugar calcula cuánto puedes necesitar mensualmente para poder disfrutar del nivel de vida que desearías tener. No olvides conceptos como vivienda (alquiler o hipoteca. Incluye también gastos de casa: comunidad, mobiliario, gas, agua, basura, limpieza, mantenimiento, conexión a internet, imprevistos, ...), comida y bebida, vehículo (añade gastos de seguro, gasolina, talleres para mantenimiento, impuestos...), teléfono, ropa y calzado, salidas, caprichos, vacaciones, ...

En un segundo momento infórmate de los salarios de personas que conozcas y de las condiciones laborales que tienen (estabilidad, vacaciones, horarios, posibilidades de ascensos, nivel de satisfacción, ...).

Finalmente, saca tus propias conclusiones.

Por lo tanto, conviene que "sueñes" un poco y pienses qué metas quieres conseguir en tu vida en este sentido. Si no lo tienes claro, si no defines esas metas, te costará mucho esforzarte, andarás perdido y las metas que consigas serán más mediocres, ¡y eso es para toda la vida!

Una cosa está clara: **la meta no va a venir hacia ti**, eres tú quien tiene que llegar hasta ella.



Puede que aún no sepas con exactitud qué profesión quieres tener, pero alguna idea tendrás y, por ahora será suficiente que defines el nivel que quieres conseguir, aunque los detalles los defines más adelante, conforme vayas avanzando en tu formación y vayas "quemando etapas".

También puedes renunciar a tener metas, dejarte llevar por la corriente, disfrutar mucho y hacer lo mínimo, trampear todo lo que puedas, ir tirando, ... Seguramente llegarás a una meta, pero será mediocre, probablemente encontrarás, con suerte, un trabajo precario, ... y ¡¡¡ lo mejor de tus sueños se habrá esfumado para siempre !!!

Las personas inteligentes tienen una meta y luchan por alcanzarla. Los necios viven su vida como espectadores, y las circunstancias de la vida los atropellan.

Como conclusión de este apartado te recomendamos que dejes esta lectura y pienses con tranquilidad en tu meta final, aquella de la que quieres disfrutar durante esos más de 40 años de tu vida.

Esta meta, por otra parte, ha de ser realista, algo que puedas conseguir realmente **CON TU ESFUERZO**. Una vez elegida la meta a 10 años vista define bien los objetivos que has debido alcanzar en 5 años, por ejemplo, y luego en dos, al final de este curso, al final de este trimestre, al final de esta semana.

Se trata de establecer un plan personal, una estrategia para que esa meta final cada día se encuentre un poco más cerca.

Por lo dicho, interrumpe la lectura y no la continúes hasta que esos pasos no los hayas dado. Tómate tiempo, mejor si son varios días, y convéncete a ti mismo de que realmente estás dispuesto a conseguirlo. Es necesario, es lo primero que necesitas, y verás que merece la pena.

3.- ESTRATEGIAS PARA LA MOTIVACIÓN

Señalamos aquí algunas estrategias que te pueden ayudar a motivarte, para superar los baches que se te presentarán:



- Desafío. Proponerse una meta clara y significativa, sin el cuál el logro sea incierto. No debe ser ni demasiado sencillo ni demasiado complicado.
- Curiosidad. Hacerse (y responder) preguntas previas en torno al tema que vamos a estudiar.
- Control de la actividad. Controlar los tiempos, recursos, espacios y actividades empleadas para la consecución de metas. Sobre todo el control del tiempo te producirá satisfacción, siempre que hayas trabajado, claro.
- Adelanto fantasioso del éxito. Imaginarse las consecuencias positivas de la consecución de nuestras metas.
- Actitud de éxito. Mantener un convencimiento pleno de que se van a conseguir las metas.
- Atribución de causa. Asociación de la actividad emprendida por nosotros con los éxitos o fracasos. En caso de fracasos replantearse la estrategia o pedir ayuda.
- Desempeño de la tarea. Buscar los valores del aprendizaje que realizo, independientemente de las metas lejanas.
- Refuerzo positivo. Proporcionarnos recompensas ante logros parciales.
- Autoinstrucciones. Darse a uno mismo instrucciones mientras está realizando la tarea y felicitarse por los logros obtenidos.

Llegados a este punto suponemos que ya tienes definida tu meta final y las diferentes etapas que tienes que ir consiguiendo. Tus padres y profesores te seguirán pidiendo resultados, pero el más exigente con tu trabajo debes ser tú mismo. Ya no vale el estudiar porque me lo mandan, eso quedó atrás como la Ed. Primaria. Ahora la motivación fundamental es tuya, y la satisfacción de ir alcanzando etapas te hará ver que el esfuerzo merece la pena.

En los siguientes apartados hablaremos de lo que te puede ayudar a que tu trabajo como estudiante sea eficaz. Lo iremos desglosando en diversos apartados. No olvides que puedes contar con todo el profesorado y con el orientador para ayudarte en todo lo que necesites. Estamos a tu disposición, porque tus éxitos son nuestros éxitos, así que no te cortes y cuenta con nosotros, ¿vale?

4.- CONDICIONES PARA UN ESTUDIO EFICAZ

Aunque las situaciones ideales no existen, te ofrecemos en este apartado un listado de condiciones que ayudan a que tu trabajo de estudio resulte eficaz. Te resultará útil tratar de que se puedan dar el mayor número posible de ellas.

Necesitas controlar tres variables:

4.1 El espacio físico

- ❑ Habitación o lugar fijo
- ❑ Que favorezca la concentración y evite distracciones
- ❑ Mesa amplia y ordenada en la que tengas sólo lo que necesitas para estudiar
- ❑ Silla o sillón cómodos, pero no excesivamente: ¡puedes dormirte!. Evita el sofá o la cama.
- ❑ Postura correcta, con el tronco recto, pero sin rigidez.
- ❑ Si las circunstancias de tu casa no son las ideales puedes estudiar en una biblioteca.



4.2 Las condiciones ambientales

- ❑ Iluminación suficiente, a ser posible natural. La fuente de luz debe provenir de la izquierda si eres diestro o de la derecha si eres zurdo. Si es artificial evita que ilumine la zona de tus ojos.
- ❑ Temperatura agradable, sin excesos de calor o de frío.
- ❑ Habitación suficientemente ventilada. Estudia siempre en el mismo sitio (para los repasos puedes ser más flexible).
- ❑ No se puede estudiar eficazmente escuchando música ni teniendo el ordenador conectado. No te engañes.



4.3 Tú mismo

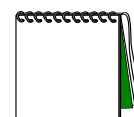
- ❑ Practica algún deporte o realiza actividad física que te ayude a mantener tu cuerpo en forma y a despejar tu mente.
- ❑ Alimentación sana. Come de todo, sin excesos, incrementando el consumo de leche, cereales, fruta y verduras. Ten a mano una botella de agua.
- ❑ Cuida tu descanso de, al menos, ocho horas, especialmente en época de exámenes (lo aprendido se fija en nuestra memoria durante el sueño).
- ❑ Algo fundamental: organiza bien tú tiempo,



confeccionando tu horario, en el que no falten los momentos de ocio, de descanso,... y de estudio! Alguien organizado tiene tiempo para todo, y alguien desorganizado pierde tontamente el tiempo. Programa unas 3 horas diarias de estudio, no superando en una sola sesión las 2 horas, salvo que sean tareas sencillas.

- Utiliza técnicas de relajación.
- Utiliza la agenda escolar. Te evitará olvidos y favorecerá tu planificación.
- Ten claros los objetivos por los que estudias y acuérdate de ellos cuando tengas tentación de no esforzarte. La mentalización es muy importante. Visualízate a ti mismo llegando a tu meta y disfrutando de sus ventajas. Si quieres puedes escribir esa meta o bien objetivos intermedios y colocarlos en lugar visible, para verlos a menudo y tenerlos presentes.
- Cuida tus amistades. Los amigos nos influyen mucho y, a tu edad, muchísimo. Un buen amigo te ayudará a conseguir tus metas. Otros, por el contrario, te alejarán de ellas. Es una decisión que debes tomar, vamos si estás dispuesto a no renunciar a tus sueños, porque en el futuro, si te alejaste de tus propósitos y tu meta la consigues al 50% esos amigos que ahora te buscan para perder el tiempo no vendrán a darte el otro 50%, ¿o sí lo harán?... ¿crees que es razonable lo que te decimos o es el "sermón" que nos toca darte?. Tú mismo.

5.- CONFECCIÓN DE TU HORARIO PERSONAL DE TRABAJO



A menudo estudiamos sin orden, a golpe de examen. Nos relajamos cuando parece que aún queda mucho para que me pidan resultados, y nos agobiamos cuando las fechas se acercan. Estas prácticas hay que desecharlas.

Cuando se persigue algo serio hay que poner los medios.

Difícilmente te encontrarás de repente con ganas de estudiar, ya que es una tarea complicada y cuyos resultados no son inmediatos, y estamos demasiado acostumbrados a las recompensas inmediatas. Así, nos decimos: "Bueno, voy a salir y luego estudio", sales, vienes cansado, lo sigues dejando y al final o lo dejas para mañana (que pasará lo mismo) o estudias un ratito y en las peores condiciones: cansado, mirando a la cama de reajo, ...



Ponerse a estudiar es una batalla, una lucha, que tienes que mantener a diario, y así desperdicias muchas energías un día y otro y otro y con escasos resultados y mucha frustración. ¿Cómo superar este problema? El secreto se llama **PLANIFICACIÓN**.

Un alumno que planifica su tiempo le saca el máximo provecho, y encuentra tiempo para todo, en su justa medida: tiempo para estar con los amigos, con la familia, para chatear, para ver algún programa de televisión, para practicar algún deporte, ... y tiempo para estudiar.

Si piensas en tus compañeros que sacan buenas notas te encontrarás de todo tipo, pero seguro que hay gente competente que realiza un montón de actividades y sabe disfrutar. Ser un buen estudiante no es sinónimo de un tipo aburrido, encerrado siempre, aislado. Puede que haya algunos así, pero otros muchos logran encontrar el equilibrio. Es lo que tú debes intentar.

Vamos a la confección de tu **horario semanal**. Tareas a realizar:

- Haz el cuadrante de una semana tipo.
- Coloca tus compromisos previos: entrenamientos, asistencia a otras actividades fijas, etc.
- Coloca ahora tus momentos de estudio, con los siguientes criterios:
 - Al menos tres horas diarias, divididas en dos sesiones.
 - Elige momentos en los que no estés muy cansado.
 - Ten en cuenta tus circunstancias de forma que el horario resultante sea práctico y no necesites estar cambiándolo.
 - Incluye también el fin de semana, aunque ten previsto un día completo o dos medios para descanso del estudio.

Como ves, te queda mucho tiempo para otras actividades.

Piénsatelo muy bien antes de darlo por definitivo. Cuando lo hagas deja una copia en lugar visible. Deberás firmar un compromiso por escrito de que vas a cumplirlo (el impreso se te facilitará en el colegio), con el visto bueno de tus padres. Este compromiso firmado deberás entregarlo a tu tutor.

Ya sólo te quedará una cosa: cumplirlo. No te demores nunca al empezar, ni lo dejes para después. Debes ser tan inflexible como con el horario del colegio. Con la hora de entrada al colegio no te cuestionas si atrasarla, ¿verdad? Pues con tu horario personal debe ocurrir lo mismo. Está por encima de cualquier

circunstancia que "se te presente". Así evitarás las batallas diarias, porque la decisión de cuándo estudiar ya está tomada.



Esta **disciplina personal** es fundamental. Si no la tienes o empiezas a hacer excepciones todo se tambaleará.



Para facilitar su cumplimiento puedes hacer:

- Pedir a tus padres que te ayuden a no tener interrupciones de hermanos pequeños, ... y que si alguien va a verte que le digan a la hora en que se pueden pasar. Decir en casa que no estás para nadie.
- Las interrupciones tampoco las debes hacer tú: pásate por el baño antes de empezar, ten a mano una botella llena de agua, diccionarios, lápices, bolígrafos, cuadernos, ...y permanece en tu tarea hasta el horario fijado, evitando a toda costa el tener que levantarte.
- Comenta tu horario a tus amigos, para que no te llamen ni te visiten en tus momentos reservados para el estudio. Es cuestión de que os pongáis de acuerdo.
- El ordenador debe estar apagado y el móvil apagado iy lo mejor es que esté en otra habitación, para evitar tentaciones!
- No sólo es necesario que estés delante del material de trabajo, debes intentar aprovechar el tiempo a tope. Para ello analiza los distractores que te puedas encontrar y busca una solución, siempre que sea posible. Por ejemplo, si la ventana te distrae, baja la persiana, aunque tengas que encender la luz.

6.- CÓMO ORGANIZAR UNA SESIÓN DE ESTUDIO

- Comenzar haciendo una relación del trabajo pendiente. Priorizar y organizar el estudio del día, con sus distintas sesiones.
- Tener en cuenta el ritmo biológico de los 90 minutos.
- Los 20 minutos iniciales y finales de la sesión los dedicaremos a algo fácil, y los 50 minutos centrales a lo más complicado.
- Usaremos el diccionario siempre que encontremos una palabra que no conozcamos bien.
- Anotaremos todas las dudas que nos surjan, y las preguntaremos al día siguiente a compañeros o a los profesores.



- Repasaremos el tema antes de comenzar a hacer los ejercicios. Los ejercicios se ponen para afianzar los contenidos nuevos que se han dado. Si nos ponemos a hacerlos sin tener una idea clara de esos contenidos nos estaremos limitando a un cumplimiento que nos aportará poco en nuestro aprendizaje.
- Una idea importante que tienes que tener presente: **DEBEMOS ESTUDIAR NO PARA APROBAR, SINO PARA APRENDER.** Y, desde luego, si lo aprendes vas a aprobar. Ten en cuenta que el alumno que estudia "para aprobar" va a lo mínimo y fija los conocimientos "con alfileres", con mayor o menor suerte para el examen inminente, pero luego eso se olvida con extrema facilidad. El problema que acarrea esta práctica es que como los contenidos se van complicando y los nuevos presuponen que se dominan los anteriores, las lagunas nos van a jugar malas pasadas y nos van a dificultar mucho el avance y el aprovechamiento del tiempo.
- La segunda sesión debes dejarla para hacer ejercicios, repasar o echar un vistazo a los temas nuevos que vas a dar. Esto te permitirá plantearte dudas y cuestiones que te ayudarán a sacarle más provecho a las explicaciones que se hagan en la clase.
- Piensa que es mejor ir un poco adelantado que no "a remolque".
- Utiliza técnicas como subrayado y elaboración de mapas conceptuales. Tu estudio será más "entretenido", y te ayudará a profundizar en el tema, a trabajarlo, con lo cual te será mucho más fácil el memorizarlo posteriormente.
- Cuando vayas a estudiar un tema haz un esquema mental. ¿Has intentado alguna vez hacer un puzzle sin ver la fotografía de la caja? Sería casi imposible. Tu cerebro no funciona muy bien con fragmentos de información sin conectar, pero asimila a la perfección las ideas si le proporcionas el cuadro completo.
- Una adecuada planificación debe incluir tiempos de repaso de temas ya estudiados, preparando así los exámenes con tiempo.
- Habrá asignaturas que te cuesten más. Aquí tienes dos opciones:
 - Dejarlas para el final de la sesión y hacer primero lo que me cuesta menos. Así, con suerte, ni me dará tiempo de verlas o, en el mejor de los casos, abordaré su estudio cuando mis capacidades estén mermadas por el cansancio, o
 - Abordarlas cuando mi cerebro esté a pleno rendimiento (según la curva de cansancio) y diseñar, si es preciso, un plan especial para abordar contenidos previos no dominados. Eso se llama plantarle cara a una dificultad.

Tú decides la que más te conviene.

7.- TÉCNICAS BÁSICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

"Si tuviese 9 horas para talar un gran árbol emplearía 7 afilando el hacha" (Abraham Lincon).



En tu profesión de estudiante hay muchas "hachas". Afilalas bien y podrás talar tu árbol mucho más fácilmente. Estas son las más importantes:

7.1 Lectura

- Tener una BUENA CALIDAD LECTORA es el primer paso para poder comenzar el estudio. Si no tienes asumida una buena técnica, difícilmente podrás estudiar, pues aunque lo intentaras, estarías más pendiente de ir descifrando cada palabra que de comprender el significado de aquello que estás leyendo.
- No disponer de una buena calidad lectora supone un problema serio que convierte el estudio en algo tedioso. Es como ver una película estando rebobinando continuamente para entender mejor una escena o un diálogo que no hemos entendido. Así no se puede disfrutar de ver una buena película. Lo mismo ocurre con el estudio. Aunque no entiendas bien algunas cosas sigue hasta donde te habías propuesto, sacando la idea general. En lecturas posteriores irás comprendiendo mejor los detalles.
- Un buen método para mejorar es que leas mucho, con cuidado y, cuando puedas, en voz alta. Este sistema también ayuda muchísimo a corregir tu **ORTOGRAFÍA**, un tema fundamental, entre otras cosas porque las faltas te puntúan negativamente en tus calificaciones en todas las asignaturas.
- Para tener una buena comprensión es necesario conocer el significado de todas las palabras que estamos leyendo y además saber sacar las ideas principales de un texto. Estudia siempre con un **DICCIONARIO** al lado y no te quedes con ninguna duda sobre el significado de una palabra. Si te cuesta trabajo estudiar con la nueva palabra, sustitúyela por un sinónimo que te sea más asequible y que puedas recordarlo más tarde.
- Tu objetivo ante un tema no es simplemente leerlo, sino extraer las ideas fundamentales y cómo las organiza. Para ello conviene que te plantees preguntas, cuantas más mejor, y trates de responderlas.
- No leas más de una página sin anotar nada.
- Para leer un tema, un apartado visto en clase o tus apuntes tendrás que seguir estos pasos:

- Primera lectura: Es para "pillar onda". Se hace rápido, sin pararse en los problemas. "Pillar onda" significa identificar el tema: de qué va el texto, captar lo fundamental.
- Segunda lectura: Ahora hay que concentrarse bien, tardando lo que sea necesario hasta comprender bien el texto (o identificar bien qué es lo que no comprendes). Si no entiendes una frase, léela otra vez (es normal no entender en las primeras lecturas). Si ya la has leído varias veces, con concentración, y sigues sin entender, pon una interrogación⁴ leve al margen para volver luego a ella o para pedir ayuda. Y sigue leyendo. A veces al llegar al final, te das cuenta de qué era lo que no entendías. Puedes usar también acotaciones, señalando en el margen diferentes ideas con signos. Luego te podrá ayudar para dar un repaso rápido.
- Intermedio (si tienes actividades con el texto): Ahora es el momento de leer las preguntas sobre el texto, o las actividades que tengan relación con el mismo, si es que las tienes. Lee las preguntas con mucha atención, hasta comprenderlas bien.
- Tercera lectura: Si no tienes preguntas porque lo que estás haciendo es estudiar, lee concienzudamente, aunque ahora es posible que vayas muy rápido por las zonas que ya comprendiste bien antes. Cuando lo veas muy claro, subraya la idea que te parezca más importante de un color llamativo y, si ves que hay alguna idea secundaria que comprendes bien o que es importante para desarrollar la principal, subráyala también pero de otro color, más apagado. Las ideas secundarias añaden un aspecto concreto de la principal y sirven para que ésta se desarrolle.

7.2 Subrayado



Es una técnica de estudio que consiste en resaltar mediante trazos y signos de realce palabras, datos, y frases, que nos permiten captar de un vistazo las ideas más importantes de un texto.

Las ventajas de un buen subrayado son:

- Convierte la tarea en un estudio activo.
- Favorece la retención y comprensión de los textos.
- Mejora la concentración en el estudio.
- Reduce el tiempo de repaso de la información.

⁴ Hay que tener en cuenta que como los textos no son de nuestra propiedad no podemos realizar en ellos anotaciones ni subrayados. Esto únicamente lo podemos hacer en nuestros apuntes.

- Facilita el estudio posterior y la memorización comprensiva.
- Hace manejable la cantidad de información.
- Destaca lo principal sobre lo accesorio.
- Paso previo al esquema.
- Su eficacia no reside en el mero resalte de la información, sino en los procesos discriminatorios a los que da lugar.

Signos que podemos usar:

- Línea simple en distintos colores, cada uno de los cuales indica un grado de importancia. Ej. en rojo las ideas principales, en azul las secundarias, en verde los detalles.
- Recuadrar las ideas fundamentales.
- Líneas punteadas.
- Anotaciones al margen, para llamar la atención o para completar una idea o poner el significado de una palabra que no conocía.
- Cuando la cantidad de texto a subrayar ocupe más de dos o tres líneas, en lugar de subrayar es preferible poner rayas verticales al margen.

¿Cómo hacer el subrayado?:

- Debe realizarse una vez hemos localizado las ideas del texto y hemos separado lo importante y lo accesorio: **NUNCA SE PUEDE HACER EN LA PRIMERA LECTURA.**
- En primer lugar debemos situarnos ante el texto y hacernos una idea previa de su contenido: leer los títulos, pies de fotos, gráficos, ...
- A continuación realizamos la lectura del texto, de forma comprensiva, sin detenernos en detalles, para conseguir una visión global, localizando lo más destacable.
- Tercer paso: análisis detallado párrafo por párrafo. Hay que distinguir la idea principal de las accesorias, y subrayar ambas según el criterio que empleemos.
- Para comprobar que el subrayado es correcto debemos leer lo subrayado y ver si transmite lo fundamental de la información que estamos trabajando.
- No debe abusarse. Si se subraya demasiado es que no se ha entendido en qué consiste la técnica.

7.3 Resumen



Consiste en expresar el contenido de un texto de forma reducida, manteniendo la información esencial.

¿Cómo lo hacemos?:

- Se subrayan las ideas fundamentales del texto.
- Se apunta en un papel aparte de qué trata; cuántas partes tiene y qué dice cada una de ellas; cómo, cuándo y dónde ocurre lo que se dice en el texto.
- Se ordena lo apuntado, y después se redacta expresándolo con tus propias palabras.

El resumen facilita la comprensión, y ayuda al repaso de las materias. Lo que se escribe se recuerda mejor que lo leído. El resumen debe contener todas las ideas principales recogidas en el subrayado realizado previamente.

7.4 Esquema

Se trata de una representación gráfica estructurada, jerarquizada y simplificada que pretende condensar las ideas más importantes de un texto y la dependencia entre ellas. Es el esqueleto del texto.

Sus ventajas son:

- Aumenta el interés y la concentración en el estudio al potenciar un estudio activo.
- Favorece la memorización comprensiva de los contenidos.
- Estructura de forma lógica las ideas del tema, por lo que facilita la comprensión (los datos aislados se retienen mal).
- En un "golpe de vista" se leen las ideas importantes y su estructuración, lo que favorece la memoria visual y la capacidad de recuerdo.
- Desarrolla la capacidad de síntesis al conseguir una visión de conjunto del tema.
- Se produce un importante ahorro de tiempo en el estudio, ya que no tendremos que volver a leer todo el texto cuando repasemos.
- Facilita enormemente los repasos.

Hay distintos tipos y se pueden usar varios, ya que tampoco son iguales las características de todos los textos.

Uno de los más usados es el tipo decimal:

Título

DE PROFESIÓN ESTUDIANTE

1. Idea principal
 - 1.1 Idea secundaria
 - 1.2 Idea secundaria
 - 1.2.1 Detalle
 - 1.2.2 Detalle
 - 1.3 Idea secundaria
2. Idea principal
 - 2.1 Idea secundaria
 - 2.2 Idea secundaria
 - 2.2.1 Detalle
 - 2.2.2 Detalle
3. Idea principal

...

El mismo tipo se puede realizar con letras en lugar de números, o con signos, distintos según sean ideas principales, secundarias, detalles, ...

También se suelen usar llaves o líneas verticales. En definitiva, se trata de usar el que mejor se adapte a tus gustos y necesidades.

7.5 Mapa conceptual



Es parecido al esquema, pero las relaciones entre los conceptos no están jerarquizadas mediante números o letras, sino mediante flechas.

Los conceptos clave se encierran en elipses o cuadros, de los que parten flechas hacia otros más secundarios y así sucesivamente. Junto a las flechas se colocan palabras (muy pocas) que tienen la función de unir los conceptos.

Sin duda has hecho muchos mapas conceptuales a lo largo de tus estudios, y dispones de un gran número de ejemplos en los libros de textos.

Es una herramienta **MUY ÚTIL** en el estudio, pues si está bien elaborado dispones de toda la información de un tema de una forma gráfica, jerarquizada y simplificada, lo cual te facilita enormemente el repaso, pues los datos bien organizados se recuerdan mejor. Eso sí, tienes que aprender a hacerlos bien, lo cual significa que contenga toda la información relevante y no sea demasiado extenso.

Gran parte de las ventajas del esquema radica en su elaboración, por lo que se recomienda que sea de elaboración propia. En el esfuerzo de realizarlo dejas asimilada gran parte de la información con la que trabajas.

Fases para su elaboración:

- Identificar los conceptos del texto
- Seleccionar el más importante
- Ordenarlos gráficamente de forma jerárquica
- Elegir las palabras enlaces
- Señalar las relaciones directas y las cruzadas

8.- MEMORIZACIÓN

Una vez trabajada la materia, es el momento de poner en práctica la memoria. Aquí te exponemos algunas cosas que debes saber sobre la misma:



- Que la memoria funciona como un gran archivador. Ubicar la información en el lugar correspondiente nos favorecerá el proceso de selección y recuperación del material. Así, encontraremos mejor las cosas si las tenemos ordenadas de forma lógica.
- Que el proceso memorístico está formado por tres fases:
 - Registro. Tiene lugar el contacto con los elementos que memorizaremos. Nos puede ayudar en este proceso: el subrayado, los esquemas, los resúmenes, las fichas. Fundamental: comprender lo que se pretende memorizar, y escribirlo en una forma ordenada y lógica.
 - Retención. Cuanto más atención prestemos a lo que intentamos memorizar, y más sentidos empleemos (por ejemplo, no sólo leyendo, sino también escribiendo), más eficaz nos resultará. Esto implica, además, un aislamiento de circunstancias, ruidos, ... que nos distraigan la atención.
 - Recordar. La manera de haberlo retenido es fundamental. Tenemos la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo. Cuando empezamos a estudiar la información pasa a la MCP, pero lo que nos interesa es que pase a la MLP. Para ello es necesaria la concentración, el orden, la lógica y el interés por los contenidos
- Que recordaremos más y mejor aquello que comprendemos. Por lo tanto, hay que desechar aquello de tratar de aprender al pie de la letra o estudiar contenidos que no entendemos: estaríamos perdiendo el tiempo.

- También hay que desechar los intentos de querer memorizar desde la primera lectura. La memorización NO ES el primer paso.
- Que recordaremos mejor si cuando nos disponemos a memorizar algo "le preparamos el sitio en el archivador", es decir, si pensamos con qué cosas que ya sabemos se relaciona la nueva información. Es como buscar un **anclaje** en el que enganchar la nueva información con otra que ya tenemos. Y, a medida que vayamos viendo el material trataremos de establecer un diálogo de mis ideas previas con las nuevas, una discusión, tratando de renovar las antiguas (superándolas) o plantear dudas sobre lo nuevo que trataré de responder con la ayuda de los textos y del profesor. Así, iré construyendo un sólido edificio.
- Que recordaremos mejor si adoptamos una postura activa, es decir, si personalizamos lo que leemos, adoptamos una actitud crítica, cuestionamos otros conocimientos que ya tengo y pienso sobre ello, ...
- Que el material almacenado en la memoria se olvida progresivamente, por lo que es necesario repasar, relacionarlo con otros conocimientos, ... para que su aprendizaje se consolide.
- Que se memoriza mejor aquello que hemos estado trabajando durante días. Es decir, que "embotellarse" en una tarde lo del examen de mañana no sirve de mucho.
- Que existen determinadas reglas mnemotécnicas, que nos pueden ayudar a archivar información que dispone de poca lógica interna.

8.1 Algunas técnicas mnemotécnicas

- Preguntar el por qué. Por ejemplo, si tenemos que recordar la frase "los peatones deben circular por la izquierda", nos resultará más sencillo el recuerdo si recordamos "los peatones deben circular por la izquierda para poder ver a los coches que vienen de frente por mi lado y no dejar toda su seguridad en manos del conductor".



- Construir imágenes mentales. El recuerdo será mejor si la imagen es exagerada en algunos de sus rasgos, o novedoso, o si dotamos a la imagen de movimiento.
- Acrósticos. Útil para aprenderse listas de palabras. Consiste en usar las iniciales de cada una y combinarlas. Ej., para recordar que tengo que hacer la compra de leche, carne, atún y aceite formaría el acróstico LACA, que nos facilitaría el recuerdo. También puede usarse la primera sílaba Ej., para recordar las fases de la mitosis o división celular emplearíamos la palabra MI PROMETANTE (MItosis, PROfase, METafase, ANafase y TElofase).
- Lazo. En una lista de elementos a memorizar consiste en enlazar cada elemento con el siguiente.

- Técnica de las personas. Consiste en confeccionar una lista personal de personas conocidas, en un orden lo más lógico posible. Podría valer el siguiente ejemplo u otro cualquiera:

1. mi padre 2. mi madre 3 y sucesivos: todos los hermanos, en orden, mi abuelo paterno, mi abuela paterna, mis tíos paternos en orden junto a sus parejas e hijos, idem maternos, ...

La lista puede ser de amigos, ... lo único importante es que confeccione una lista personal de x personas, siempre ampliable. Se recomienda que se comience por pocos pero en un orden que admita ir añadiendo sin problemas. Tengo que aprendérmela de memoria con soltura, al derecho, al revés y por números sueltos.

Una vez conseguido esto cuando trate de recordar un listado de palabras se trata de ir relacionando de la forma más estrambótica posible a las personas con los objetos. Mientras más realista sea lo que imagine más fácil será que cuando tenga que reproducir al pensar en la persona me acuerde de la palabra en cuestión.

Así, si mi padre es el número 1 y la palabra a recordar es acordeón me imagino que llego a mi casa y está mi padre en el portal dando un concierto con un acordeón. Si el número 15 es mi tía Paca y la palabra es alcohol me imagino a mi tía embriagada comprando en el mercado dando tumbos, ...

- Técnica para números, fechas, ...⁵ A cada cifra le relacionamos una o varias consonantes. La h es como si no existiera. Una propuesta:
- 1: T, d. Fácil de asociar porque el Teide es el pico nº 1 de España
 - 2: N, ñ. Tienen 2 patitas
 - 3: m. Tiene tres patitas
 - 4: C, k, q. Empieza por c y las otras tienen sonido parecido
 - 5: l. En números romanos la l vale 50.
 - 6: s, z. Empieza por s, y el sonido z es parecido
 - 7: f. Su grafía se parece
 - 8: ch, j, g. Pertenece a ocho, como no es muy frecuente le añadimos j y g
 - 9: v, b, p. Contiene la v, le añadimos b por sonido y p de regalo

⁵ Este apartado está tomado del libro "Desarrolla una mente prodigiosa", del campeón y plusmarquista mundial de memorización Ramón Campayo. Ed. EDAF. En 2.003 consiguió 15 records mundiales en menos de una hora. Pero lo más interesante es que los seis siguientes en el campeonato ison alumnos suyos! ... Su página web es ramoncampayo.com

O: r. La contiene

A partir de aquí tenemos dos opciones:

- Cuando tenga que recordar una cifra, sea un número de teléfono, una fecha histórica o lo que sea, coloco las consonantes correspondientes y las relleno con vocales buscando palabras con sentido que las pueda relacionar estrambóticamente con la persona o el acontecimiento con el que pretendo relacionarla. Evidentemente puede trocearse, ya que en números largos sería difícil encontrar una palabra interesante.

Ejemplos:

- Recordar 1.969, año de la llegada del hombre a la Luna. Tenemos (t,d) _ (v,b,p) _ (s,z) _ (v, b, p) _. Una posible puede ser "tv sube". Así pues me imagino a los astronautas con una tv en la Luna y que ésta se sube porque pesa poco y se queda flotando, ...
- Recordar el número de teléfono del colegio, 483017. Podría valer "cachomuro tufo", y nos imaginamos que el teléfono está en la muralla, en un "cacho" del muro que además huele mal porque la gente se orina en ella... ¡ imaginación al poder !

- Otro sistema consiste en tener ya preparada una lista personal de palabras asociadas con los números, con lo que me será más fácil relacionar, ya que las palabras estarán creadas. De todas formas siempre me queda la primera opción si esta no es buena. Ej.

1	Té, tea, hada	8	Hacha, hucha, ajo	31	Moto, mata, meta
2	Ñú, Noé, heno	9	Ave, búho, vaho	40	Coro
3	Humo, moho, ama	10	Toro, atar	47	Café, cofia
4	Oca	11	Tata, dado, teta	54	Loco, laca
5	Ola, ala, hilo	12	Tuna, duna	61	Seta, sota, asta
6	Oso, asa, hueso	13	Dama, timo	95	Vela, bola
7	feo	14	Taco, ataque	100	Torero, tarro

9.- ANTE EL ESTUDIO DE UN TEMA

El cerebro humano es la estructura más compleja del universo, consume el 25% de la energía de nuestro cuerpo y su capacidad de aprendizaje es ilimitada. Saber algo sobre su forma de funcionar nos puede ayudar en el estudio.



Para aprender es preciso que, en primer lugar, la información llegue a nuestro cerebro. Podemos señalar varios aspectos interesantes:

- Atención. Determinante en la buena "recepción" de la información. De ahí la importancia de eliminar distractores. Tenemos abiertos muchos canales a la vez y debemos centrarnos en uno.
- Tenemos 5 vías por las que recibe información. Mientras más usemos con más facilidad nos llegará. No nos limitaremos a leer, es bueno que escribamos (haciendo subrayados, esquemas, resúmenes), repasemos en voz alta, ...

Nos situamos ahora ante el estudio de un nuevo tema. ¿QUÉ ESTRATEGIA PUEDO SEGUIR?:

- Activación de mis ideas al respecto. Leo el título, cierro el libro y pienso sobre qué se me va a hablar, qué sé al respecto, qué dudas tengo, ... Es decir, activo lo que ya hay en mi mente sobre ese tema, y me dispongo a entrar en confrontación con la nueva información que se me va a proporcionar: ¡preparo los anclajes!
- Exploración. Adquirir una visión global del tema antes de comenzar. Procedimiento:
 - Analizar brevemente el título, los subtítulos y apartados, captando su organización jerárquica. Trato de dejar clara esta organización, buscándole la lógica que puede tener.
 - Leer con atención la introducción y el resumen, si los hubiera.
 - Ver las gráficas y las ilustraciones.
 - Intentar descubrir posibles relaciones con otros temas de estudio o con lo que ya conocemos.
- Análisis del primer apartado.
 - Pienso lo que sé ya sobre el tema del apartado.
 - Lectura tranquila, sin pretender retener información. El objetivo ahora es entender.
 - Si es extenso lo divido en partes más asequibles.
 - Tras la primera lectura me pregunto: ¿Qué dice realmente? ¿Qué ideas son principales y cuáles son secundarias? ¿Estoy de acuerdo con lo que dice? ¿Qué dudas me suscita? Respondo a estas preguntas.
 - Segunda lectura, más pausada. Uso el diccionario cuando no entiendo una palabra, y anoto todas las dudas que me surjan.
 - Identifico las ideas clave y realizo un esquema o un mapa conceptual.
- Resto del tema. Repito la misma estrategia anterior.

Cuando termine tendré un mapa conceptual o un esquema del tema, que contiene lo fundamental del mismo. Este esquema lo conservaré y será lo que tendré que estudiar a fondo. Una vez asimilado una nueva lectura ayudará a que se fijen en mi memoria detalles secundarios.

Te puede ayudar en el estudio que, una vez que des por sabido un tema te imagines que eres el profesor y que tienes que explicárselo a tus alumnos. Esto lo harás dando paseos por la habitación y utilizando folios pegados en armarios a modo de pizarra. Con este ejercicio te darás cuenta de hasta qué punto has comprendido y asimilado el tema.

10.- A TENER EN CUENTA EN CLASE



- En la medida de lo posible, procura situarte junto a compañeros/as motivados. Tienes que ser consciente de lo que te ayuda o te dificulta el alcanzar tus objetivos, y ser consecuente.
- Diferenciar momentos.
 - Máxima atención cuando se explica algo nuevo o algo ante lo que tengo dificultad.
 - Poner los cinco sentidos.
 - Tomar apuntes. Te ayudará a centrar tu atención y te favorecerá el estudio posterior. Si no los tomas es más fácil que te distraigas y "pierdas el hilo".
 - Preguntar lo que no entienda.
 - Mayor relajación cuando se trabaja sobre algo que ya he asimilado.
 - No molestar a otros nunca e ignorar las tonterías de otros cuando se trabaja.
- Preguntar al profesor las dudas surgidas durante el estudio.

10.1 Tomar apuntes

Además de lo señalado más arriba respecto a centrar tu atención, tomar apuntes nos ayuda a dejar por escrito ejemplos y comentarios que no encontraremos en el texto y que, sin duda, nos van a ayudar mucho en el estudio posterior.

Pero hay que saber qué apuntes tomar. No se trata de ser taquígrafos que anotamos todo lo que dice el profesor. Por eso es importante haber leído la materia antes de la explicación en clase, así evitaremos tener que copiar datos que ya tenemos en el libro.

El contenido de los apuntes debe "volcarse" posteriormente en los esquemas, resúmenes, etc. que confeccionemos.

Para tomar apuntes es necesario que te prepares una serie de abreviaturas de los términos de mayor uso para facilitar la rapidez al tomarlos.

11.- LOS EXÁMENES

No valen excusas: ya estudiaré cuando llegue el examen es un enorme error. Si estudias cada día cuando llegue el momento del examen sólo tienes que repasar conocimientos ya adquiridos, recordar lo que ya sabes. Si lo dejas todo para el final, acabarás con la cabeza llena de definiciones, fechas, datos, etc... ¡un caos!



Duerme bien la noche anterior al examen, así evitarás el nerviosismo y el cansancio. Prepara el material necesario para el examen: bolígrafo, reloj, regla, calculadora, No aprender temas nuevos los últimos días.

Tampoco es bueno hacer comentarios con los compañeros momentos antes de empezar el examen: sólo conseguirás convencerte de que no lo llevas bien preparado y te pondrás más nervioso aún.

Algunos consejos:

- Antes de comenzar relájate un poco, haz varias respiraciones profundas y trata de aislarte del entorno.
 - Lee detenidamente todas las preguntas antes de lanzarte a responder.
 - Calcula el tiempo que le vas a dedicar a cada pregunta.
 - Usa un papel en sucio para hacer un esquema de lo que vas a desarrollar.
- Cuida la letra y la limpieza en la presentación y usa márgenes adecuados.
- No uses abreviaturas como "xq", "cd", ... recuerda que no estás mandando un sms, sino haciendo un examen.



- Si te es posible, responde primero las preguntas más fáciles y deja para el final las que no te sabes bien. A menudo nos liamos con las preguntas más complicadas, perdemos tiempo y finalmente no nos da tiempo de responder a las que sabíamos mejor.
- Escribir mucho no significa haber hecho un buen examen. Hacer un buen examen supone simplemente responder con precisión y claridad a lo que se nos pregunta.
- Si no entiendes bien una pregunta consúltalo con el profesor.
- No te precipites en entregar: usa todo el tiempo de que dispongas. Si has terminado antes, repasa y repasa. Si quieres añadir algo usa números entre paréntesis en el texto y luego los desarrollas más abajo.
- Por último, revisa la ortografía y, ante todo sé honrado, no intentes copiar ni seguirle el juego a los que lo intenten.

12.- CÓMO HACER UN TRABAJO


Antes de iniciar la elaboración de un trabajo debes tener en cuenta el tiempo del que dispones y que tienes que pasar por cuatro fases bien definidas.




1. Definición del trabajo: ¿en qué consiste el trabajo propuesto?, ¿qué me piden que haga?
2. Esquema inicial del trabajo: lo que pienso hacer. Planificación inicial del trabajo.
3. Recogida de la información: investigación, consulta de libros, lecturas, internet, búsqueda de datos, análisis.
4. Selección de la información y elaboración del trabajo: esquema final y elaboración escrita del trabajo.

Algunas recomendaciones para realizar un buen trabajo:

- ❑ Siempre que sea posible debes hacerlo con ayuda del ordenador. Si escribes a mano que tu letra sea legible, usa una plantilla con subrayados para los renglones, con rotulador, guardando unos márgenes adecuados, y la vas poniendo debajo del folio en el que escribes, sujetándola con clips.
- ❑ Haz una portada llamativa donde ponga el título del trabajo, nombre y apellidos del autor, fecha y curso.
- ❑ Elabora un índice.
- ❑ El trabajo debe redactarse en folios blancos, escribiendo sólo por una cara.
- ❑ Las hojas deben numerarse.
- ❑ Evita tachones, rascaduras, borrones, etc.

- Procurar encuadernarlo aunque sea de modo sencillo.
- En la última página señala la bibliografía si la has utilizado, y deja finalmente un folio en blanco.
- Utiliza cursivas, subrayados, espacios, sangrías de texto, dibujos, gráficos, fotografías.
- Lógicamente necesitarás documentarte. Intenta tener varias fuentes distintas de información y, si el tema lo permite, da tu propia opinión. Los textos que uses como fuentes debes personalizarlos, no limitándote a copiar y pegar. 
- Si el trabajo es en grupo debéis planificarlo bien y no limitaros a dividirlo en partes y luego juntarlas sin más. El trabajo debe tener unidad en cuanto a uso de títulos y subtítulos, tipos y tamaños de letras, márgenes, ...
- Una vez terminado el trabajo haz una corrección detenida de la redacción fijándote en el estilo (frases claras, evitar la repetición seguida de las mismas palabras) y la ortografía.

13.- A PESAR DE TODO, NO CONSIGO BUENOS RESULTADOS...

 **¡ÁNIMO, TODO TIENE SOLUCIÓN EN ESTA VIDA!** Analiza tu método de estudio, el cumplimiento de tu horario y tus actitudes en clase. Piensa en cuáles son tus fallos como estudiante, sé constante, no te desanimes... los resultados tardan en llegar, y los fracasos sirven para adquirir experiencia, no para lamentarte.

Quizá tengas problemas personales que te impiden concentrarte. Acéptalo y busca una solución, aunque a menudo no es fácil. Intenta "desconectarlos" cuando toca estudiar. Te juegas el futuro. Te volvemos a decir que cuentas con tus profesores y con el orientador ante cualquier problema.

De todas formas, **hay que procurar...**

Hacerse un plan de estudio realista. En él han de constar con claridad las horas que se dedicarán al estudio también durante el fin de semana.



No engañarse dejando las cosas para mañana o para después. Aprovecha las horas buenas y las malas. Para ello, no dejes las asignaturas de tipo más especulativo o que te gustan menos para las horas en las que se tiene más sueño y menos lucidez.

Protegerse contra los posibles focos de distracción: La televisión, el ordenador, los videojuegos, las incursiones a la nevera, pretender estudiar

con música tumbado en la cama, quedar a estudiar con los amigos que estudian poco y pasarse la tarde luego charlando, etc.

No rendirse antes de tiempo. Salvo honrosas excepciones -normalmente en situaciones especiales- suele ser un error abandonar las asignaturas para tener más tiempo para otras. Es mejor resolver el problema haciendo un plan especial de estudio que permita sacar más horas.

Todos los momentos del curso son importantes. En el primer trimestre se ponen las bases, en el segundo se consolidan y en el tercero se consuman los buenos resultados. La tentación fácil del principio de curso es pensar que queda tiempo de sobra; la de final de curso creer que ya nada tiene remedio; y la de mitad de curso, una mezcla de las dos.

14.- FRASES PARA PENSAR

- Un principio que "salva vidas": Intentar ir al día o, al menos, lo más al día posible.
- Elemento indispensable: una adecuada comprensión lectora.
- No debemos estudiar para aprobar, sino para aprender.
- Es útil hacer fichas para llevar en el bolsillo, repasar mientras caminamos solos, ...
- Si te falta coraje para empezar, ya has terminado.
- Las metas no funcionan a menos que tú creas en ellas.
- Si quieres que se cumplan tus sueños no debes quedarte dormido.
- Es inútil estudiar algo que no sé comprende.
- Sé ambicioso: no te conformes con aprobar, apunta más alto.
- Para recordar algo hay que querer recordarlo.
- Entrena la atención para captar detalles "ocultos".
- Piensa en imágenes: la imaginación también es memoria



Ayuda en la web "Aprender a estudiar":

http://w3.cnice.mec.es/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html





1. DEPARTAMENTO DE CIENCIAS



FÍSICA Y QUÍMICA

Para un estudio adecuado se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

Realización de los ejercicios de clase

- Diariamente se repasarán los conceptos de teoría dados en el aula.
- Es fundamental la atención en clase y resolver todas las dudas posibles con la ayuda del profesor.
- Es fundamental la captación clara de los conceptos básicos. Si los conceptos fundamentales no están claros, el estudio de los temas resultará más difícil e, incluso, incomprensible.
- Una técnica casi imprescindible es la elaboración de esquemas-resumen y el cuadro sinóptico o mapa conceptual por parte del estudiante. Estas técnicas ayudan a sintetizar, clasificar, a relacionar, a subordinar, contribuyendo a que los conceptos queden más visualizados y clarificados.
- Conviene dejar bien comprendido un tema antes de pasar al siguiente. Se debe procurar conjugar bien la cantidad de conocimientos y el tiempo dedicado a ellos a fin de poder asimilarlos. Es fundamental la reflexión.
- Una vez que estén claros los diversos conceptos, hay que familiarizarse con ellos para conseguir manejarlos con agilidad y seguridad. Es imprescindible la familiarización con el vocabulario y símbolos usuales.



Resolución de problemas



La Física y Química se estudia con un papel delante, haciendo muchos ejercicios y repasándolos hasta su asimilación.

- a) Antes de hacer un ejercicio, *lee con atención* la parte teórica en que se fundamenta.
- b) *Reflexiona sobre cada uno de los términos*. Anota los datos en el margen del folio y realiza un esquema que te ayude a aclarar el enunciado. Aprecia en su justo valor cada dato en sí mismo y en relación con los demás.
- c) *Vuelve de nuevo a los principios teóricos* y trata de establecer conexiones entre lo que se te pide en el problema y lo que te ofrecen los datos de que dispones.
- d) *Plantea de manera ordenada los pasos que vas a seguir* para obtener los resultados que se te piden y comienza a efectuar las operaciones con claridad, orden, precisión y perfecta interacción y concatenación entre las operaciones que realices.

- e) *Imagínate que el problema o el ejercicio se lo explicas a un compañero que ha suspendido. Explicáte a ti mismo de forma clara y comprensible cuanto has hecho, cómo lo has hecho y por qué has efectuado cada operación.*
- f) *Escribe con toda claridad la solución, tratando de hacer bien patente que es la consecuencia lógica de la adecuada interpretación de los datos que se daban en el planteamiento.*

Por ultimo: si no lo has tenido bien, **NO LO BORRES**: Señala el error y déjalo claro para que cuando repases sepas en qué te equivocaste.



CIENCIAS NATURALES

- Una técnica casi imprescindible es la elaboración de esquemas-resumen y el cuadro sinóptico por parte del estudiante. Estas técnicas ayudan a sintetizar, clasificar, a relacionar, a subordinar, contribuyendo a que los conceptos queden más visualizados y clarificados. Además, te serán de mucha ayuda en los repases y preparación de exámenes.
- Realización de los ejercicios de clase.
- Diariamente se repasarán los conceptos de teoría dados en el aula.
- Es fundamental la atención en clase y resolver todas las dudas posibles con la ayuda del profesor.
- Para la memorización de datos puros (tabla periódica, etc., usa reglas mnemotécnicas).

2. DEPARTAMENTO DE IDIOMAS

Como cada persona es distinta y tiene facilidades más o menos desarrolladas para aprender un idioma, no se pueden tener opiniones tajantes sobre la mejor forma de aprender un idioma. El idioma no es algo abstracto, sino el reflejo de la cultura, de las personas, de las cosas cotidianas de cada día. La mejor forma es tener la sensación de que realmente funciona y de que sirve de algo.



Aquí te dejamos algunas ideas para mejorar el aprendizaje de un idioma extranjero:

ADQUISICIÓN DE LÉXICO NUEVO:

➤ Usa imágenes mentales

- Puedes agrupar palabras juntas que tienen algo en común. Por ejemplo, puedes agrupar palabras que tienen que ver con comida. (Este trabajo ya lo llevas hecho de clase, basta con que atiendas, apuntes y participes).
- Usa palabras nuevas en frases para recordarlas.
- Puedes usar imágenes para ayudarte (memoria visual). Ej. Los dibujos del libro, la portada de una película que viste o de un video-juego, ...
- Puedes recordar una palabra nueva según su sonido.
- Copia siempre el léxico nuevo en dos columnas: en una, escribe la palabra en inglés o francés; en la otra, escribe su equivalente en español. Para memorizarla, tapa una columna u otra y ve repitiendo. Cuando creas que lo sabes, pasado un ratito, pregúntate el vocabulario sin mirar y mejor por escrito.
- Copia, tantas veces como debas aquellas palabras que no logras memorizar. Puedes, también subrayarlas o copiarlas en otro color, para que, cuando repases, hagas hincapié en ellas y te "salten a la vista".
- Es imprescindible que tengas un diccionario para consultar todo lo que no sepas.
- En tiempos muertos, puedes practicar mentalmente. Por ejemplo, si vas paseando por la calle. También puedes llevar un papel en el bolsillo con aquellas palabras que se te resistan.



➤ Revisa

- Haz un repaso en períodos planificados. Cada día, revisa en casa el vocabulario nuevo que copiamos en clase o que extraemos de textos. Empieza a memorizarlo y haz que estos repasos sean acumulativos, es




decir, que abarquen una parte rotativa de lo anterior y lo nuevo que se va aprendiendo.

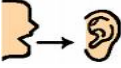
➤ **Usa acciones**

- A veces, el hacer de una acción (vinculado con una frase) ayuda al proceso de aprender (funciona, principalmente con verbos). Ej. "saltar", repite el verbo en francés o en inglés mientras realizas la acción.

➤ **La Práctica**

- Escucha varias veces una palabra nueva, imitando a un hablante nativo (lo hacemos en clase con el uso del cassette). 
- Practica tú, en casa, cada día, los sonidos de la lengua y cómo se escribe.
- Combina elementos ya conocidos juntos para crear frases más largas.
- Practica la lengua en situaciones reales. Por ejemplo, tratar de participar en una conversación con otro compañero (o con la profesora!).

 **COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ORAL:**

- Las clases se desarrollan parcialmente en el idioma extranjero, así podrás asimilar de forma paulatina cierto vocabulario y desarrollar la capacidad de comprensión oral. Pero es importante que permanezcas atento a las palabras del profesor en todo momento y manifiestes tus dudas siempre que sea necesario.
- Trata de entender la idea principal (e ignorar los detalles). Haz una escucha global para emitir las hipótesis generales y lograr la identificación de los elementos que pueden ayudarte a completar el sentido general de la escucha. 
- Una vez comprendido el sentido general del texto oral, pasa a una escucha detallada.
- Usa cualquier recurso (escrito, verbal, etc.) para ayudarte en el proceso de comunicación. Usa palabras o expresiones conocidas en otros contextos.
- Puedes ver tu película favorita con subtítulos en el idioma extranjero o viceversa, escucharla en el idioma extranjero con subtítulos en castellano.
- Ten sintonizada, en casa, alguna emisora de TV o radio en el idioma que estudias y dedícale algún tiempo a verla o escucharla.
- Siéntete seguro y tranquilo porque, en estos ejercicios, se requiere gran capacidad de improvisación y se intenta potenciar más la fluidez y la capacidad de comunicación, que la corrección formal.

GRAMÁTICA:

- Atiende a la explicación que se da en clase. Toma apuntes y anota todos los cuadros o esquemas que la profesora escribe en la pizarra.
- Pregunta todo lo que no has logrado entender. A la profesora no le importará repetírtelo una y tantas veces como necesites (¡eso sí, si no has estado distraído...!)
- Usa las reglas de tu lengua materna para compararlas con el nuevo idioma.
- Realiza SIEMPRE los ejercicios que se ponen en clase o que se mandan para casa a propósito del nuevo aspecto tratado. Nunca los copies de un compañero, porque así no sabrás si lo has entendido. En casa puedes usar los apuntes que tomaste en clase o consultar tu libro de texto. Hacer los ejercicios NO es una tarea burocrática en la que lo importante es tenerlos hechos, sino que los hagas tú.
- Haz un resumen de la información nueva.



COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ESCRITA:

- Trata de leer todo lo que puedas en el idioma que estás aprendiendo. Reconoce las palabras, trata de adivinar el sentido por el contexto y, si alguna se te resiste, usa tu diccionario. En clase se leerá, habitualmente, textos en los que aparecerán de forma progresiva nuevos conocimientos gramaticales y de vocabulario. Es necesario que sigas dichas actividades con el fin de afianzar y ampliar tus conocimientos., así como para localizar y comprender nuevos conceptos.
- Trata de encontrar siempre la idea principal del texto. Después, de cada uno de los párrafos y, por último, ordena las ideas principales y busca las informaciones puntuales. Si te resulta más cómodo, subraya en colores cada uno de los aspectos anteriores.
- Céntrate en la situación comunicativa que se te propone: listas, cartas, diarios, postales, recetas de cocina, descripciones...
- Utiliza nexos y conectores que hayas aprendido para dar cohesión a los distintos elementos de un texto.



- Para producir un texto básate siempre en modelos ya explicados en el tema o contesta a las preguntas que se plantean. La profesora nunca te va a exigir una producción distinta a la que se ha trabajado en la lección.
- Busca textos en internet sobre temas que te interesan y léelos en el idioma extranjero o presenta trabajos voluntarios sobre libros de lectura graduada (disponibles en la biblioteca del colegio).



OTROS RECURSOS Y CONCLUSIONES:

➤ Algunas estrategias

- Divide tu cuaderno de clase en distintas secciones: Vocabulario, Gramática y Ejercicios/Expresión escrita. Así te será más fácil estudiar y tendrás todo ordenado para consultar dudas o repasar.
- Compara elementos (palabras, sonidos) en el nuevo idioma, con tu propio idioma.
- Convierte una expresión en el nuevo idioma a tu propio idioma (o viceversa).
- Usa el conocimiento que ya tienes sobre palabras, conceptos y estructuras en un lenguaje para desarrollar el otro.
- Usa técnicas diferentes para dar énfasis a cosas importantes (subraya con colores, haz fichas de vocabulario específico...).

➤ Superando tus limitaciones

- Pide apoyo si no sabes una palabra o consulta tu diccionario. No te quedes nunca con la duda de lo que significa, ni abandones un ejercicio por no saber lo que te están pidiendo.
- Usa gestos para comunicarte en clase en el nuevo idioma.
- Elige un tema de conversación o temas para redacciones sobre el que tengas ideas que aportar y entrégalas a la profesora para que te lo revise y comente contigo los errores de expresión.
- Simplifica lo que quieres decir o usa otras palabras que sepas bien. No te empeñes en usar palabras que no conoces, parafrasea un poco.
- Si no sabes una palabra, describe lo que quieres decir.



➤ Cooperación con otros

- Trabajar con tus compañeros y cooperar para lograr un buen clima en la clase mejora tus habilidades.



- Estudia e interésate un poquito por la cultura del país cuyo idioma estás trabajando.

➤ **Planifica y evalúa tu estudio**

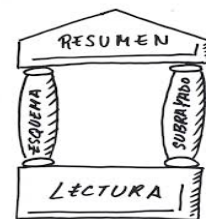
- Ponte metas para tu estudio. Por ejemplo, hacer las tareas o estudiar algo del vocabulario visto en clase antes del fin de semana.
- Busca oportunidades para hablar y practicar el nuevo idioma. ¡La clase puede ser un buen lugar!
- Identifica tus errores y tratar de eliminarlos. Reconoce, también tus logros y felicítate por ellos (por ejemplo, una buena nota en un examen).
- Concéntrate en lo que estudias.
- **Y LO MÁS IMPORTANTE: UN NUEVO IDIOMA DEBE TRABAJARSE CON CONSTANCIA, A DIARIO. REALIZA SIEMPRE LAS TAREAS QUE SE PIDEN Y PERMANECE ATENTO Y ACTIVO EN CLASE.** Tu objetivo no debe quedarse en las cortas miras de aprobar la asignatura, debe ser **APRENDER** realmente el idioma. Piensa en las ventajas que te puede proporcionar. Con todo esto, el estudio en casa te resultará mucho más sencillo. **¡ÁNIMO Y ADELANTE, PUEDES LOGRARLO!**



3. DEPARTAMENTO DE LENGUA Y LITERATURA

El dominio del área lingüística exige **esfuerzo, trabajo ordenado y continuado, y saber utilizar una mente lógica.**

Te dejo algunos pasos básicos que podrías seguir:



1. Atiende al profesor en clase, tomando apuntes.
2. En casa, lee los apuntes o la lección correspondiente, compara si ambas fuentes de información encajan y cómo encajan. Ejemplo: "Ah, en los apuntes se resalta esta idea del tema. Voy a ver cómo la desarrolla el libro". "Ah, en el libro dice tal y yo he puesto tal, no me encaja, ¿lo habré copiado mal?". Anotas: DUDA, y lo preguntas al día siguiente.
Nota: Es normal que a veces cuando tomas apuntes no sepas lo que copias. Ponte tu señal de DUDA (una **?**, por ejemplo) o espérate a llegar a casa para leerlos con más calma y, si acaso, compararlos con el libro. Luego pregunta. Yo siempre sigo este truco: "antes de preguntar intento sobrevivir sola"; o bien, "antes de preguntar, reflexionar". De esta manera, en vez de hacer 20 preguntas acabo sólo haciendo 3. Y esto es bueno porque aprendes a ser autónoma/o.
3. Detente un momento para saber, hasta este punto, qué has entendido bien, qué es lo que entiendes a medias, y qué es lo que no entiendes. Anota en tu cuaderno un cuadro con las dudas concretas.
4. Resuelve tus dudas: preguntando al día siguiente (aún fresco) a tus profesores, a tus compañeras o compañeros de clase o mirando en más libros o materiales. Si estos primeros pasos los llevas al día, verás que aprender es mucho más fácil de lo que pensabas.
5. Cuando te hagas el plan de cuánto y cómo estudiarás en casa, reserva una o dos tardes para hacerte el resumen (y luego el esquema) de cada tema. En esa tarde tienes que volver a leer los apuntes, revisar los ejercicios hechos en relación con ese tema, volver a leer la lección, y luego intentar explicarte tú, con tus palabras, ese tema integrándolo todo, o sea: apuntes y libro, y ejercicios para la ejemplificación de lo más difícil. Ésta será tu sesión de "Resúmenes".
6. Archiva tus resúmenes a limpio juntos y úsalos antes de los exámenes para REPASAR y luego hacerte los esquemas. Y si puedes, repasa contándoselo a alguna compañera o compañero que vaya mal en la asignatura. ¡Verás qué notazas sacas!



IDEAS Y TRUCOS DEL ALMENDRUCO PARA UN BUEN CUADERNO

La función primordial de tu cuaderno es guiarte por el aprendizaje y el estudio, y ser una prueba irrefutable de si has trabajado o no a lo largo del curso. Atiende bien a las siguientes explicaciones y verás como puedes aprender sin grandes esfuerzos...



- Tu cuaderno habla de: qué tienes que estudiar y qué habéis dado; cómo hay que hacer y explicar lo que habéis estudiado; cuánto has trabajado; qué considera importante tu profesora. El cuaderno tiene que estar organizado de manera que **TE SIRVA PARA APRENDER**. No es un objeto de exposición ni un capricho del profesor. **AYUDA A ESTUDIAR** pasarse a limpio los apuntes más sucios y usar colores al subrayar (yo solía usar rojo para las palabras clave o ideas principales; azul, para lo secundario; verde, para ejemplos o datos concretos y amarillo, para autores y obras). **REPASAR** el cuaderno, leyéndolo por la tarde un rato o pasándose los apuntes a limpio, es una manera ligera y muy efectiva de ir aprendiendo cosas. **LA CLAVE** del aprendizaje está en que leas y releas las cosas intentando entenderlas. Con cada lectura, incluso sin querer, muchos conceptos se te irán quedando.



- Usa bolígrafo: trae, al menos, dos colores diferentes para corregir los errores de los ejercicios o completar lo que esté incompleto con un color diferente. Cuando pases a limpio las partes que quieres repasar de tu cuaderno, podrías subrayar lo más importante con un rotulador fluorescente o con colores, pero sólo si lo tienes muy claro.
- Usa símbolos especiales para llamar la atención sobre cosas. Ejemplos:



Usa una espiral para señalar algo importante que debes hacer, como por ejemplo, los deberes.



Usa un gran signo de interrogación cuando tengo que solucionar una duda, ya sea preguntándole a la profesora o buscándola en alguna fuente.

- Los títulos son cruciales. Ayudan a saber de qué va lo escrito. Piensa qué secciones tendrá tu cuaderno: Ejercicios, Apuntes o Teoría, Sintaxis, Literatura...

Ponle siempre título a lo que estás haciendo. Por ejemplo, si estás en la sección **APUNTES**, escribe el título del tema concreto, como por ejemplo, Gramática: los sintagmas. Subraya el título. **ACUÉRDATE** de escribir el número de la unidad y la página de los ejercicios.

- Escribe la fecha todos los días. Así podrás saber qué das, cuándo y así, si faltas a clase, podrás pedir los apuntes de ese día en vez de todo el cuaderno. **ES MUY IMPORTANTE QUE PIDAS LOS APUNTES** de lo que se

haya dado el día que faltaste. Las y los profesores no pueden llamarte por teléfono para decírtelo, te tienes que enterar tú.

- Toma apuntes de lo que dice y escribe en la pizarra tu profesora. No le preguntes que si hay que copiar lo que está escribiendo en la pizarra porque es EVIDENTE.
- Apunta en tu agenda escolar si hay deberes y de qué.
- Cuando te den fotocopias, anota de inmediato el nombre, el curso y la fecha (si no luego lo olvidas). Archívala en tu cuaderno.
- Repasar se hace de muchas maneras y es una manera ligera y efectiva de estudiar. Puedes hacerlo contando lo aprendido a alguien, recordándolo mientras estás en la bañera o vuelves a casa, pasándolo a limpio en el cuaderno... Recuerda que no te sabes un tema hasta que no eres capaz de explicarlo sin mirar el libro. Puedes repasar leyéndote los apuntes al llegar a casa y tomando anotaciones en el margen. Hacer esto tan fácil, te ayuda un montón a aprender. Ah, y lee en alto, verás como mejoras.



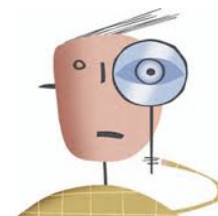
CONSEJOS PARA APRENDER A "SABOREAR" LA LITERATURA



- Procura estar atento a posibles estrenos de obras teatrales interesantes, recitales poéticos, conferencias, participaciones y experiencias literarias de todo tipo.
- Comparte aficiones literarias y enriquecete también con las aportaciones, las aficiones y los intereses de tu entorno cultural (pueblo, comunidad autónoma).
- No pierdas la ocasión de leer con avidez todo lo que caiga en tus manos para que las lecturas sean más variadas, ricas y estimulantes.

PREPARARSE PARA EL ANÁLISIS SINTÁCTICO.

Debes pensar, en primer lugar, que analizar una oración, eso que odias tanto..., es entender cómo está hecha, comprenderla. Tu gran preocupación es siempre saber si debes subrayar con trazo continuo, debajo o encima de las palabras, si nombrar a ese complemento nuevo "de régimen" o "suplemento". Pero el objetivo que verdaderamente importa de este campo de la Lengua, repito, es LA COMPRENSIÓN. Así pues, nunca te quedes con dudas en clase cuando la profesora explica y, SIEMPRE, analiza las frases que se mandan para casa (no las copies de un compañero, porque te estarías engañando). Corrige, al día siguiente con bolígrafo de otro color y no avances si no has comprendido algo. Antes del examen,



bastará con que repitas, sin mirar algunas frases analizadas en clase y, así refrescarás los conceptos.

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE UN COMENTARIO DE TEXTO.

Comentar un texto consiste en explicar qué dice su autor y cómo lo dice, es decir, de que forma. Esta explicación la podemos hacer así:

1. Datos del texto: Título, autor, movimiento literario, año, colección y editorial.
2. Tema de texto: es el asunto del que trata el texto. Se debe expresar en una oración.
3. Personajes: se deben enumerar los personajes (protagonistas y personajes secundarios) y decir sus características personales más destacadas.
4. Estructura o partes del texto: son las distintas escenas que suceden en el texto, cada parte desarrolla una idea o tema y suelen coincidir con párrafos o estrofas (si el texto es en verso).
5. Lenguaje utilizado en el texto: se debe decir qué tipo de texto es (poético, narrativo, descriptivo, expositivo, dialogado, teatral, científico,...). Hay que señalar algún rasgo del lenguaje que llame la atención: figuras literarias, interpretar elementos no explícitos del texto como el doble sentido, juegos verbales, metáforas,...)
6. Breve resumen del argumento.
7. Valoración personal: aquí tienes que exponer si te ha gustado o no y los aspectos positivos negativos que ves.

4. DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICAS

Para conseguir un rendimiento efectivo en el Área de Matemáticas, el Departamento ha elaborado unas recomendaciones para poder superarlas con éxito. Si las tienes en cuenta te será más fácil conseguirlo. Son las siguientes:



TEORÍA:

- Actitud activa y receptiva ante contenidos nuevos, lo que implica:
 - Prestar atención en clase durante la explicación de la teoría de la Unidad Didáctica que se trate.
 - Tomar notas o apuntes de lo que se está explicando.
 - Preguntar las dudas al profesor.
- Estudiar la teoría, ya que se realizarán pruebas cortas que supondrán un 20% de la calificación final del trimestre. En caso de tener dudas las apuntaremos para preguntarlas.
- Si te cuesta entender la teoría debes tener en cuenta el momento en el que abordar su estudio, teniendo en cuenta la curva de rendimiento que se te ha explicado.



ACTIVIDADES:



Realización en casa de las actividades:

Se harán las actividades señaladas por el profesor, previo estudio-repaso (esto es fundamental) de lo visto ese día.

Las actividades suponen una confirmación de que has entendido lo estudiado, a la vez que un entrenamiento para la consolidación de los nuevos aprendizajes. Debes hacerlas con la debida tranquilidad y sin intentar trampear.

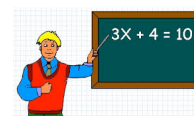
- Operaciones:
 - a) Prestar atención en cada uno de los pasos.
 - b) Repasar.
 - c) Comprobar el resultado si es posible.
- Problemas:
 - a) Leer y releer (comprender) el enunciado del problema.
 - b) Extraer los datos del enunciado.
 - c) Plantear el problema.
 - d) Razonar si el resultado obtenido es posible o lógico y si se ha expresado en la forma y unidades adecuadas.



Si una actividad no la resuelves en un primer intento, no se abandona fácilmente, sino que se persiste dándote varias oportunidades. Resulta gratificante conseguir la solución tras un esfuerzo, estimula el estudio y te aporta la satisfacción por un trabajo bien hecho.

Corrección en clase de las actividades:

- Prestar atención a la resolución de las actividades en la pizarra.
- Si no se ha sabido hacer la actividad o se ha hecho mal, se copiará corregida en el cuaderno de clase.
- Preguntar todas las dudas que surjan durante la corrección.
- Volver a hacer en casa las actividades corregidas para comprobar que se ha entendido.



Cuando se acaba la Unidad Didáctica:

- En casa se tomará papel y lápiz y se intentarán de nuevo todas las actividades realizadas durante el desarrollo de la Unidad.
- Se comprobarán las soluciones. Si alguna no es correcta se repasará el desarrollo de la actividad que debió ser copiada de la pizarra durante su corrección y, en caso de duda, se preguntará al profesor.



MUY IMPORTANTE

- ❖ Esta asignatura se estudia con **lápiz y papel**, repitiendo una y otra vez las actividades realizadas y viendo en qué se falla.
- ❖ Los problemas se solucionan normalmente por asociación con otros del mismo tipo ya realizados, comprendidos y asimilados.
- ❖ Difícilmente se puede resolver un problema si no se lee detenidamente y se entiende lo que dice el enunciado.
- ❖ Todo lo que se sabe es para aplicarlo. No debe olvidarse lo aprendido.
- ❖ Puede ocurrir que tengamos dificultades en alguna Unidad Didáctica porque algunos de los contenidos que se supone que ya tenemos asimilados de temas anteriores no los dominamos. En este caso conviene volver a ellos y resolver nuestras dudas hasta estar seguros de haberlos comprendido y estudiado.

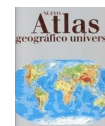


5. DEPARTAMENTO DE C. SOCIALES

El dominio de las C. Sociales requiere esfuerzo y un TRABAJO ORDENADO y CONTINUADO. Para un correcto estudio de la materia se deben seguir las siguientes pautas:

1. Una buena preparación del material para la asignatura

Es recomendable completar el material con un atlas geográfico e histórico para poder situarse en el espacio y en el tiempo.



También se recomienda tener preparadas una serie de fichas tamaño cuartilla para anotar definiciones o conceptos que se obtengan de cada lección durante todo el curso.

2. Prestar atención a las diferentes explicaciones del profesor

El alumno debe prestar mucha atención a la explicación del profesor en clase, tomando apuntes de todo aquello que sea importante. Así el alumno tendrá menos dificultades a la hora de comprender la materia.



3. Lectura del tema explicado

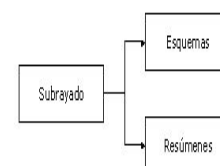
Después de la explicación, el alumno debe leer en casa los apuntes tomados en clase y la lección correspondiente, comparando ambas fuentes de información y ver si encajan o no. Se debe leer tantas veces como hagan falta hasta comprender lo que se está leyendo, pero si tras esto hay dudas, se deben anotar para que al día siguiente se consulten al profesor y de esa forma subsanar el problema. También puedes buscar información por otras fuentes: internet, enciclopedias, ...



4. El esquema

Después de varias lecturas hasta comprender lo que se está leyendo, se debe llevar a cabo un resumen o, mejor, un esquema o mapa conceptual. Anteriormente se puede utilizar la técnica del subrayado, pero solamente en fotocopias y en apuntes, ya que los libros no son tuyos. Con esto conseguiremos:

- "Meternos de lleno" en el contenido del tema siendo capaces de distinguir lo fundamental y lo accesorio.
- Realizaremos un estudio activo, más resistente a la fatiga y... ¡menos aburrido!
- Seremos conscientes de nuestras lagunas y tendremos ocasión de preguntar dudas en la próxima clase.
- Fruto de nuestro trabajo conseguiremos el esquema o resumen que nos facilitará la labor de su estudio, sobre todo para la preparación de exámenes.



En el resumen o esquema expresamos el contenido de un texto de forma reducida, manteniendo la información esencial. Se trata de construir el "esqueleto" del tema, lo fundamental.

5. Hechos históricos



Cuando estudiemos hechos históricos es imprescindible **SITUARSE**, en el espacio y en el tiempo, como se decía anteriormente.

De cada hecho histórico tenemos que hacer, además, tres apartados: causas, desarrollo y consecuencias. Así, por ejemplo, si estudiamos la revolución industrial nuestro esquema debe contener los siguientes apartados, al menos:

- Lugar en el que ocurre
- Fecha, año en el que ocurre
- Causas de la revolución
- Desarrollo de la revolución
- Consecuencias de la revolución

6. Tiempo de estudio



Es muy importante dedicarle un tiempo todos los días (al menos los días en los que haya tenido la asignatura o el anterior) para el estudio de la materia y de esa forma no se acumulará el trabajo, así será más fácil conseguir superar la asignatura. Si no lo hacemos así se va acumulando material y cada vez se nos hará más difícil poder "digerirlo" adecuadamente. También debes realizar puntualmente los ejercicios que se mandan en clase.



Por último, unos **CONSEJOS**:

- Cuando estés acabando de estudiar un tema imagínate que tú eres el profesor y que lo estás explicando a un grupo de alumnos. Esta simulación te ayudará a consolidar tus conocimientos y a ser consciente de las partes que aún no dominas.
- Realiza un estudio activo, planteándote dudas, opinando sobre el contenido que estudias, leyendo y escribiendo, repitiendo en voz alta lo que estudias cuando repases, utilizando varios colores, ...
- Cuando inicies el estudio de un nuevo tema trata de relacionarlo con otros que ya conozcas. Mientras más entrelazados estén los contenidos que estudies más fácil te será comprenderlos y retenerlos en tu memoria.