

José Jiménez Ortega

Montserrat Madrid Matarán

**LOS MEJORES HÁBITOS Y
TÉCNICAS DE ESTUDIO
2
(Educación Primaria)**



ESTUDIANTES HOY

EDICIONES LA TIERRA HOY

COLECCIÓN ESTUDIANTES HOY

*Para todos aquellos que creen en mis locuras.
Gracias Julito.*

Montse.

© José Jiménez Ortega, Montserrat Madrid Matarán, 2004

© De la presente edición:

LA TIERRA HOY, S.L. 2004

C/ San Emilio,64 -Madrid 28017

www.latierrahoy.com

ediciones@latierrahoy.com

ISBN: 84-96182-11-8

Depósito Legal:

Impreso en España- Printed in Spain.

I.G. Grafivera S.L. Jaraiz de la Vera (Cáceres)

INDICE

INTRODUCCIÓN	7
Dispuestos a Subrayar	9
Dispuestos a Resumir	67
Dispuestos a Tomar Apuntes	97
Dispuestos a Construir Esquemas	115
Dispuestos a Construir Mapas Conceptuales	165
Autoevaluación	203

INTRODUCCION PARA PADRES Y PROFESORES

Con los volúmenes 1 y 2 de *Los mejores hábitos y técnicas de estudio* nos hemos propuesto que los alumnos/as de Educación Primaria adquieran costumbres, conocimientos y habilidades que les permitan iniciar o afrontar cualquier tipo de aprendizaje de un modo activo, entretenido y eficiente; de manera que su estudio no constituya una simple, pesada y rutinaria asimilación de datos en donde la apatía y el desinterés acaben destruyendo cualquier posibilidad de éxito. En pocas palabras, nuestra obra tiene como última y más importante meta que los alumnos/as **aprendan a estudiar** o mejor dicho, **aprendan a aprender**, y esto desde los primeros años de Educación Primaria. Para ello hemos organizado nuestro sistema en dos grandes bloques de materiales. El primero de los cuales puede comenzarse a trabajar en el segundo ciclo de Educación Primaria, e incluso antes, siempre que el nivel de los escolares sea el adecuado para su asimilación. En cuanto al segundo bloque, se podrá llevar a la práctica una vez interiorizadas las nociones y adquiridos los hábitos programados en el volumen 1.

En *Los mejores hábitos y técnicas de estudio 1* los temas que tratamos son:

- La organización del horario y lugar de estudio.
- El desarrollo de la velocidad y comprensión lectora.
- El desarrollo de la memoria.
- Las ideas principales y las notas al margen.

Los mejores hábitos y técnicas de estudio 2 es una continuación sistemática del libro precedente, y sus contenidos tratan de:

- El subrayado
- El resumen
- Los gráficos y esquemas
- La toma de apuntes
- Los mapas conceptuales

Todo ello meticulosamente estructurado y secuenciado, con las correspondientes actividades de autoevaluación que hacen posible constatar los progresos de los alumnos/as sobre todos y cada uno de los apartados anteriormente mencionados.

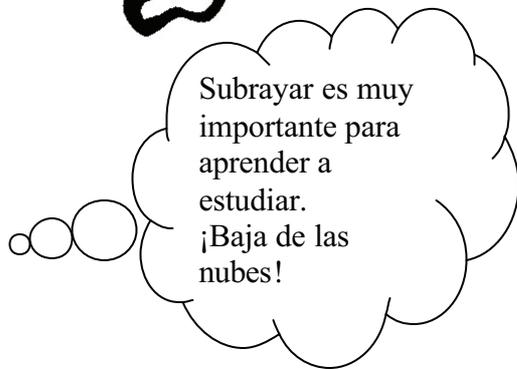
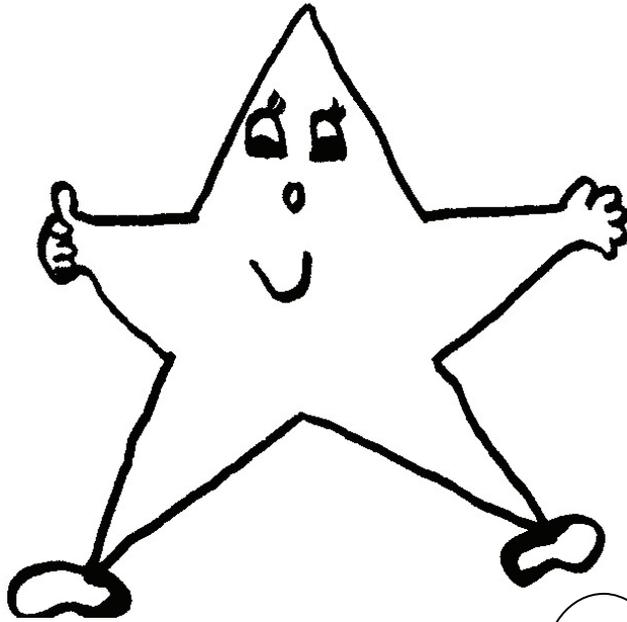
Y para finalizar, queremos hacer constar que *Los mejores hábitos y técnicas de estudio 1 y 2* es el resultado de la experiencia de años impartiendo cursos en diversas provincias españolas a profesionales y alumnos/as de todos los niveles académicos. De su eficacia pueden dar pruebas cuantos estudiantes han visto incrementado su rendimiento escolar sin aumentar su esfuerzo y aquellos otros que, además de mejorar el fruto de su trabajo, lo encuentran más atractivo y con mayores alicientes una vez que han asimilado y llevado a la práctica nuestras técnicas.

Esperamos, por tanto, que nuestra obra colabore en la disminución del fracaso escolar y a la mejora del rendimiento de todos los alumnos/as de Educación Primaria, lo que sin duda va a redundar en el éxito de sus posteriores estudios.

Que así sea

LOS AUTORES

Dispuestos a



Subrayar

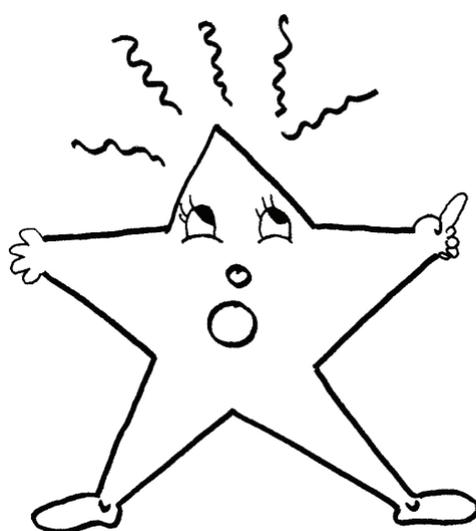
Lee tranquilamente e intenta responder a lo que se pregunta la estrella.

¿Qué es subrayar?

¿Para qué subrayamos?

¿Sabrías distinguir las palabras más importantes del texto?

Tú, ¿has subrayado alguna vez?



¿Cómo se subrayará?

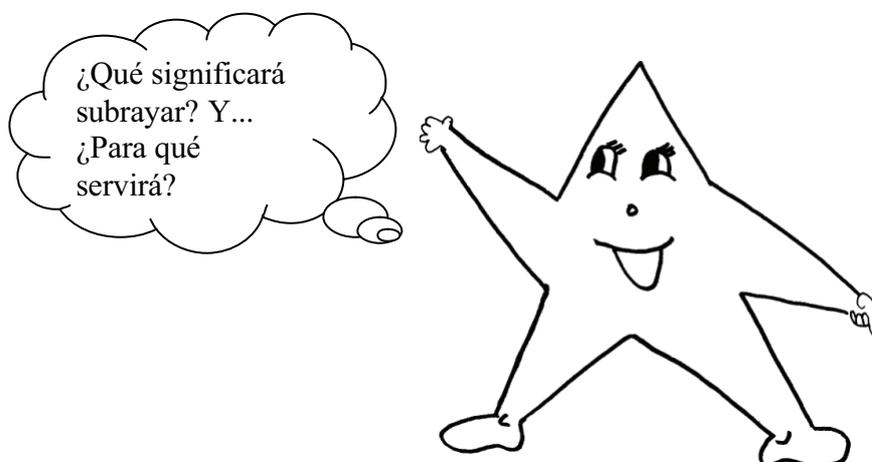
¿Cuáles son las palabras que se subrayan?

¿Tendrá el texto subrayado sentido él solo?

¿Sabes que las palabras subrayadas dan respuesta a las notas marginales?

Lee otra vez las preguntas y piensa sobre ellas.

Definición y objetivos de subrayar.

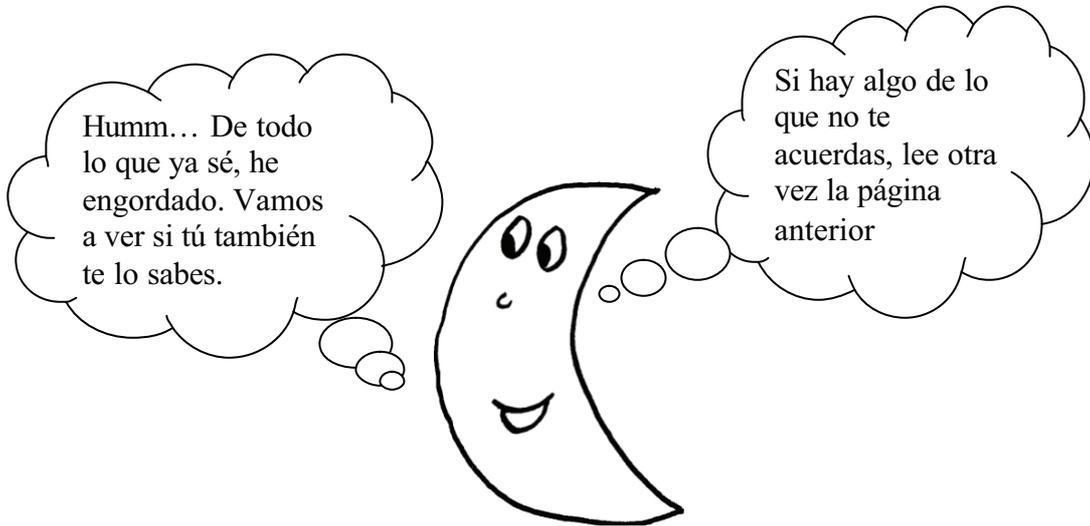


- De un modo sencillo, diremos que subrayar significa hacer una raya debajo.
- La técnica del subrayado sirve para destacar las palabras claves o más importantes de un texto.
- Para subrayar correctamente debemos leer con mucha atención; así la lectura será más lenta y comprenderemos lo leído más a fondo y mejor.
- También tenemos que buscar en el diccionario todas las palabras que no conozcamos.
- La actividad de subrayar es individual y personal. Cada uno debe subrayar teniendo en cuenta lo que sabe y lo que se propone con el subrayado. Un chico/a que posea más conocimientos sobre el tema subrayará menos que otro al que el tema le sea totalmente desconocido.

¿Lo has entendido?

Ahora léelo de nuevo y realiza el ejercicio de la página siguiente.

Lee y completa



- Subrayar significa.....
- La técnica del subrayado sirve para.....
.....o más de un
- Para subrayar correctamente debemos leer..... atención,
así la lectura será..... y comprenderemos
..... más a fondoy.....
- También tenemos que buscar en el todas las palabras
que.....
- La actividad de subrayar es..... y.....
- ¿Quién subrayará un mayor número de palabras: el chico/a que conozca
el tema o el que no sepa nada de él? ¿Por qué?

.....
.....

Apuntes sobre el subrayado

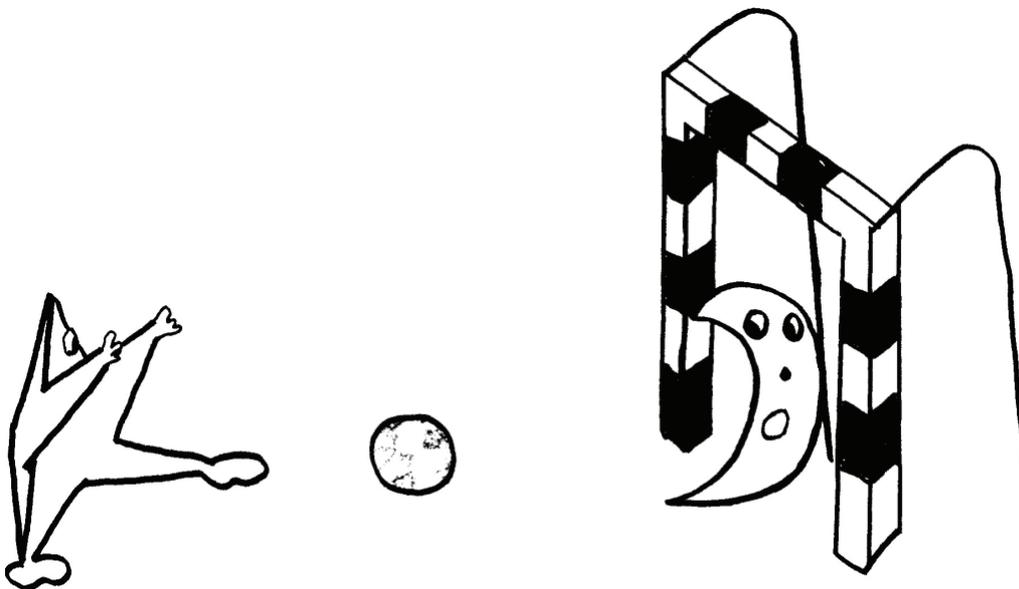


- El subrayado debe realizarse durante la segunda lectura completa del tema, es decir, después de la prelectura (1).
- Las anotaciones realizadas al margen (1) deben tenerse muy en cuenta. El subrayado debe dar respuesta a estas anotaciones.
- El subrayado lo debemos hacer con lápiz, porque así podremos borrar en caso de cometer errores.
- El número de palabras subrayadas no debe ser mayor que la cuarta parte del texto.
- Intentaremos subrayar palabras aisladas o frases muy breves.
- Lo subrayado, frases o palabras, debe tener sentido por sí mismo, pues de otro modo no pueden ofrecernos la información necesaria.
- Las palabras subrayadas serán frecuentemente nombres.

(1) Ver volumen 1

Rodea V si es verdadero o F si es falso.

- El subrayado debe hacerse durante la prelectura..... V F
- Al subrayar debo tener en cuenta las anotaciones marginales.... V F
- Utilizar rotulador es lo mejor para subrayar, así se verá mejor... V F
- El número de palabras subrayadas no será mayor que la cuarta parte del texto..... V F
- Las frases subrayadas serán cortas..... V F
- Lo subrayado no tiene porqué tener sentido..... V F
- Las palabras subrayadas serán sobre todo adjetivos, adverbios...V F



Ventajas cuando subrayamos



1. La lectura resulta más activa y entretenida.
2. Nos ayuda a centrar la atención.
3. La comprensión de lo que se lee es más fácil.
4. Amplía el vocabulario.
5. Estudiar se hace más ameno y fácil.
6. Desarrolla la capacidad para distinguir las ideas importantes.
7. Aumenta la capacidad para analizar.
8. Da respuesta a las anotaciones marginales.
9. Desarrolla la capacidad de síntesis
10. Nos ayuda a memorizar.

¿Qué otras ventajas tiene el subrayado? Si no se te ocurre ninguna, busca e investiga y apúntalas aquí.

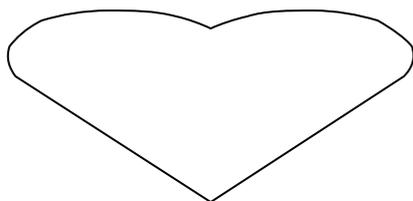
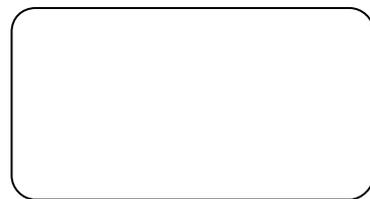
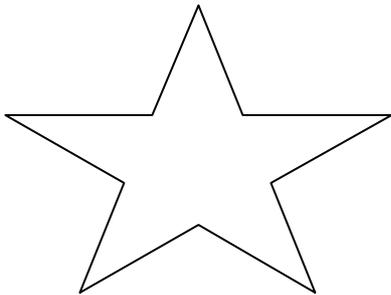
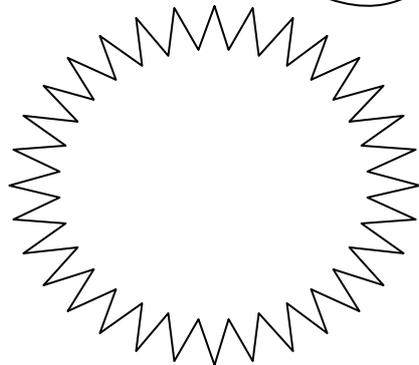
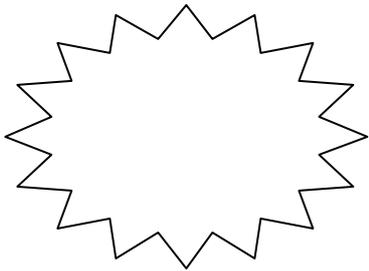
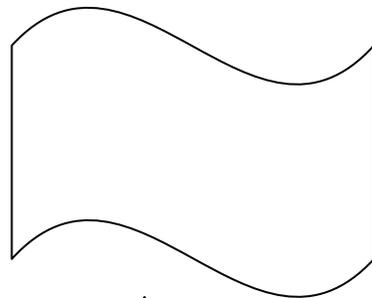
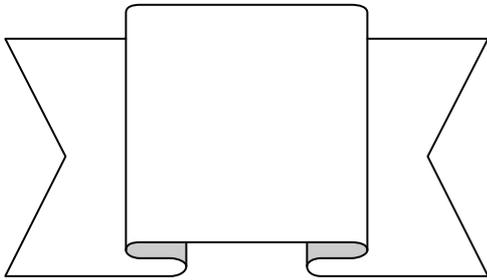
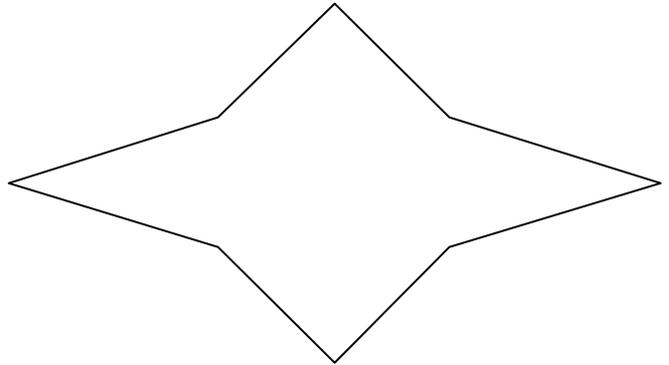
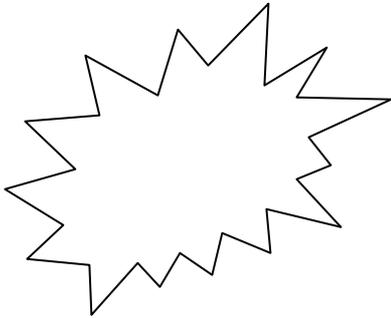
.....

.....

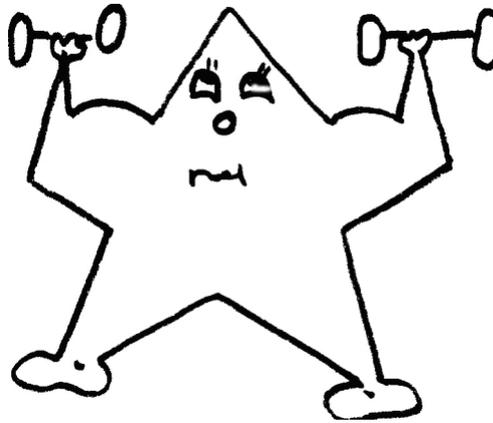
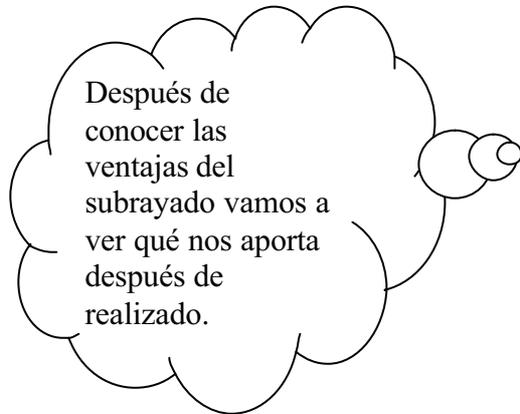
.....

.....

Escribe las ventajas dentro de las figuras.



Las ventajas después de subrayar.



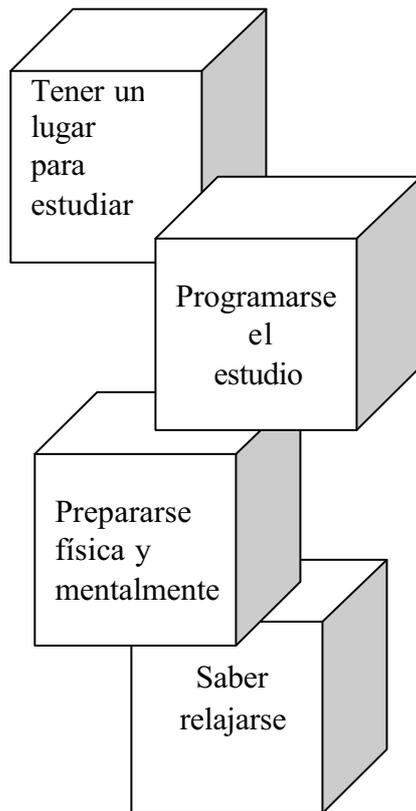
Subrayar es muy útil porque:

1. Ahorramos tiempo a la hora de estudiar lo que es verdaderamente importante.
2. Nos facilita la memorización porque reducimos la extensión del texto.
3. Cuando realizamos el repaso, lo hacemos de forma más
4. dinámica y sencilla.
5. Si queremos elaborar un resumen o un esquema, nos facilita la tarea.

Una buena idea: Cuando subrayes puedes utilizar dos tipos de líneas o colores: una recta y continua para las palabras más importantes y otra discontinua para todo lo demás: con colores sería igual un color para lo más importante y otro para el resto. Si quieres destacar otro aspecto, utiliza otro tipo de línea o color.

Antes de estudiar...

Antes de estudiar y subrayar, es muy importante establecer y cumplir algunas condiciones o requisitos para que la tarea (a veces difícil) del estudio sea más fácil.



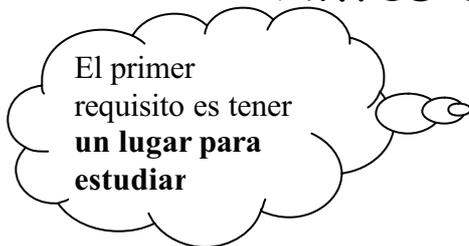
Piensa tú y escribe alguna otra cosa importante para ser más eficaz en el estudio.

.....

.....

Nota: Si quieres profundizar en el tema, puedes consultar el volumen 1.

Antes de estudiar...

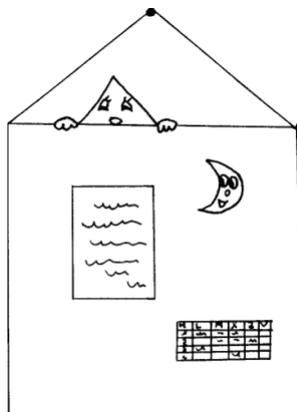
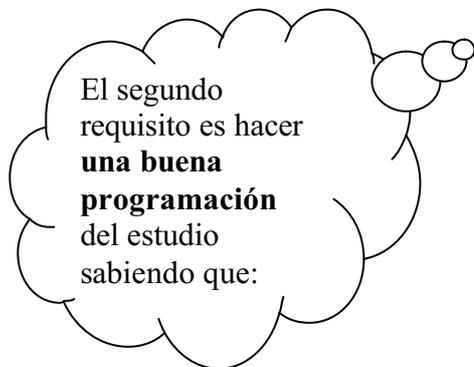


1. Todos los días tiene que ser el mismo lugar.
2. Si puede ser, con buena luz; o si no, con un flexo (lámpara flexible).
3. Temperatura adecuada: ni frío ni calor. Te debes sentir a gusto.
4. Tranquilo y silencioso. Mejor sin música.
5. El lugar elegido no debe ser centro de reunión ni lugar de paso a otras habitaciones.
6. Con mesa amplia y silla a tu medida.
7. Con los materiales de estudio necesarios, un tablón de corcho y una estantería.
8. Sin juegos u objetos que te distraigan.
9. Muy limpio y ordenado.

COMPLETA ESTE RESUMEN

Mi lugar de será todos los díascon una buena luz o un....., donde yo me sienta....., con temperatura, tranquilo y..... No es el lugarni el centro....., la mesa es amplia y la silla..... Tiene un, unay los materialespara estudiar. Sin nada que mey está muy limpio y.....

Antes de estudiar...



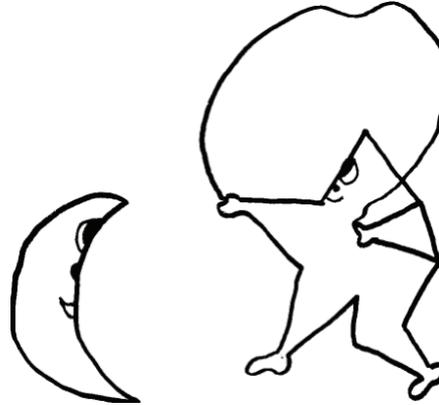
1. Recuerda: todos los días debes estudiar en el mismo lugar.
2. Antes de comenzar, debes saber lo que piensas hacer.
3. Debes respetar el horario programado.
4. No dejes ninguna tarea sin acabar.
5. La primera actividad no debe ser muy difícil; las siguientes más difíciles, y terminar con la más fácil.
6. Debes saber que por la mañana se aprende, antes pero se olvida más rápidamente. Por la noche se tarda más en aprender, pero también en olvidar.
7. Si no cumples el horario, te tocará estudiar el fin de semana.

LEE Y COMPLETA

Para que elsea más fácil, debo estudiar
.....en el mismo sitio,lo que debo hacer y
.....el horario programado. No dejar ninguna tarea.....
..... Empezar por una tarea, luego
las tareas,y terminar por unaPor la mañana se
aprende,pero se olvida másy por la
.....se tarda más en aprender, pero también en.....

Antes de estudiar...

Vamos a **elaborar tu programación**.
Recuerda lo que ya sabemos.



MI PROGRAMACIÓN

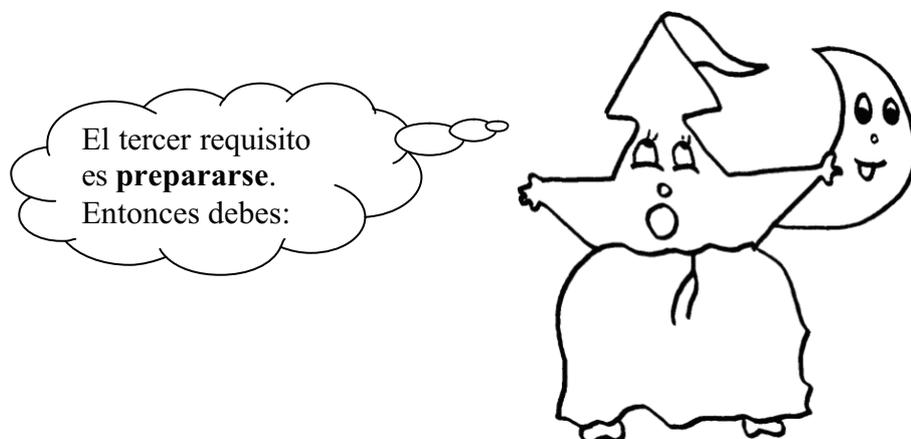
DIA HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

¿Qué va a pasar si no cumplo el horario?
¿Cuándo voy a tener que recuperarlo?

.....

.....

Antes de estudiar...



1. Dormir aproximadamente unas diez horas, con un sueño tranquilo, sin perturbaciones. El baño antes de ir a la cama es una buena medida para conciliar un buen sueño.
2. Realizar ejercicio físico de forma regular, practicar algún deporte; esto te ayudará a estar en forma y eliminar tensiones.
3. Llevar una alimentación sana y equilibrada. No deben faltar los huevos, la leche, las verduras y frutas. Es muy importante saber que *“hay que comer para vivir y no vivir para comer”*.
4. Resolver tus problemas personales antes de empezar a estudiar: analízalos, háblalo con personas de tu confianza (tus padres, tus amigos, profes...).
5. Intenta automotivarte. Lo que vas a hacer es lo mejor que puedes hacer en ese momento y es muy importante para el futuro.

LEE Y COMPLETA

Para estudiar hay que estar preparado física y..... durmiendo unashoras, haciendode forma regular y comiendo, resolviendo los problemascon personas de confianza y motivándomeque es lo mejor que puedo hacer hoy y para el.....

HAY QUE..... PARA, NO VIVIR PARA.....

Antes de estudiar...



Relajarse es una capacidad que todos tenemos para conseguir que nuestros músculos y las distintas partes de nuestro cuerpo se aflojen o se distiendan cuando nosotros queremos, y nuestra mente se libere de todas las preocupaciones y ansiedades; de esta manera nos sentiremos muy tranquilos y llenos de bienestar.

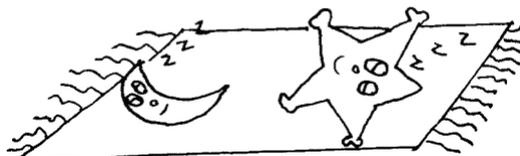
Las técnicas de relajación nos ayudarán a:

1. Disminuir, y hasta suprimir, nuestras ansiedades o preocupaciones, sean del tipo que sean.
2. Afrontar con realismo y sin nervios las pruebas, los exámenes o evaluaciones.
3. Conciliar el sueño cuando necesitamos descansar.
4. Mejorar nuestra capacidad de atención y concentración.
5. Y sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

Con todo lo que te he contado, ya sabes que conviene aprender y practicar frecuentemente algunas técnicas de relajación como las que veremos a continuación.

Deberás estar solo en un lugar silencioso y lo más cómodo posible: en la cama, en un sofá, en una alfombra...

Antes de estudiar...



Lee cada punto y realiza lo que te indico:

1. Túmbate boca arriba o ponte lo más cómodo posible. Cierra los ojos.
2. Cierra el puño izquierdo. Aprieta fuerte (5 segundos). Abre el puño. Aflójalo (10 s).
3. Cierra el puño derecho. Fuerte (5 s). Relájalo (10 s).
4. Lleva las manos hacia atrás flexionando las muñecas de modo que las puntas de los dedos señalen el techo (5 s). Afloja esos músculos (10 s).
5. Cierra los puños y llévalos hacia los hombros para poner en tensión los bíceps (“las molas de los brazos”). Siéntelos (5 s). Distiéndelos (10 s).
6. Arruga la frente (5 s). Relájala (10 s).
7. Cierra los ojos muy fuertemente. Siente la tensión a su alrededor (5 s). Aflójalos (10 s).
8. Aprieta los dientes. Siente la tensión (5 s). Aflójalos (10 s).
9. Presta atención a tus labios. Apriétalos (5 s). Separa los labios, déjalos flojitos (10 s).
10. Presiona la nuca contra el lugar en que se apoya. Siente la tensión (5 s). Relájala (10 s).