

Cuaderno

"Aprender a Estudiar"

2º P.C.P.I.



NOMBRE Y APELLIDOS

.....
.....

CURSO

.....

Departamento de Orientación
Colegio Sagrado Corazón (Maracena)

Índice

- 1. Planificando el Estudio.**
- 2. Un Método de Estudio:
2LSEMR.**
- 3. Practicamos Los Esquemas.**
- 4. Entrenamos La Memoria.**



1. Planificando el Estudio

Un aspecto muy importante del estudio es la planificación del mismo, si eres capaz de construir un buen plan de trabajo, te permitirá, por un lado, estudiar de forma regular, y por otro, disponer de tiempo para hacer otras cosas que te interesen.

ACTIVIDAD Nº 1. Vamos a colorear en la rueda las actividades que realizas habitualmente en tu tiempo libre: estudiar (color rojo); hacer deporte (color azul); ver la televisión (color verde); estar con los amigos/as (color negro); jugar a la pley o con el ordenador (color marrón); ir a clases (música, informática, particulares, etc.) (color naranja)...



Ahora calcula: ¿Cuánto tiempo dedicas habitualmente a...?

Estudiar (incluido hacer los deberes)	
Clases extras (música, informática, idiomas, particulares...)	
Ver la televisión, jugar a la pley o al ordenador	
Estar con los amigos y amigas	
Hacer deporte	
¿Cuántas horas duermes?	

Después de debatir en clase con el tutor/a los resultados de cada uno, ¿Cómo valoras tu organización de las tardes? ¿Qué aspectos son mejorables?

ACTIVIDAD Nº 2. RECOMENDACIONES A LA HORA DE ESTUDIAR

Leemos en clase y comentamos cada una de estas recomendaciones con la ayuda del tutor o de la tutora y completamos la información que falta:

* **Primero estudiar, después jugar.** Se aconseja ponerse a hacer las tareas del instituto cuanto antes, recuerda que es mejor **no dejarlo para muy tarde**. Como dice el refrán: *“Primero la obligación y después la*”.

* **El horario debe ser fijo.** Recuerda que uno de nuestros objetivos fundamentales en la ESO es **convertir el estudio en** y para ello tenemos que repetir todos los días lo mismo hasta hacer del estudio una rutina. Aunque en ocasiones seamos flexibles.

* **El horario debe ser consistente.** No hagas un horario que luego no seas capaz de llevarlo a la práctica, o bien que no se corresponda con tus necesidades. Hay personas que necesitan más tiempo que otras para realizar los aprendizajes, aunque en la ESO ya debes de estudiar alrededor de **horas diarias**.

* **Un horario completo.** Tienes que llevar todas las asignaturas al día durante la semana. Te aconsejamos que estudies **todos los días de** **y otro más del fin de semana** (sábado o domingo). Un día lo dejamos para descansar completamente.

* **Un horario con descansos.** En un horario de estudio se deben incluir periodos de descanso **de** **minutos** cuando se lleva una hora de trabajo. En estos periodos de descanso, cambia de actividad, sal de tu habitación, escucha un poco de música, pero no te enganches con otra cosa.

* **Un horario equilibrado.** Tienes que comenzar con las tareas o con las materias que sean de **dificultad**, continuar con las **y finalizar con las más fáciles**.

* **Aprovecha bien el tiempo de estudio.** Todos los días tienes que hacer los deberes y dejar tiempo para los repasos de los temas que estáis tratando en clase. Recuerda: *“Lo que el profesorado hoy, lo hoy”*. ¡Ah, y emplea técnicas de estudio!

* **Estudia sin distracciones.** Cuando te pongas a estudiar deja el desconectado, evita llamar o hablar por y comunica a tus amigos y amigas que en ese momento no te busquen porque estarás ocupado. Y si vas a memorizar no pongas

ACTIVIDAD Nº 3. Localiza en tu Agenda el cuadro dedicado a tu horario personal de estudio. Con lo que has aprendido elabora tu horario, el que estás dispuesto a cumplir diariamente.

2. Un método para estudiar: 2LSEMR

1. **L**ectura rápida:

Debes comenzar a estudiar realizando una lectura inicial, aunque rápida, del tema. Te servirá para saber de qué va la cosa: qué partes tiene el tema, las ilustraciones, los cuadros o gráficos, los conceptos que se destacan (en letra negrita), etc. También es el momento de acudir al **diccionario** o a la enciclopedia para buscar las palabras que desconozcas.

2. Selección de las ideas más importantes a través de la

Lectura comprensiva y del **S**ubrayado:

Ahora tienes que leer despacio con el objetivo de comprender lo que dice el texto. Esta lectura la realizarás párrafo a párrafo, subrayando a continuación las ideas que creas que son más importantes. ¡Atención, no leas y subrayes! Corres el riesgo de creer que todo es importante. **Primero, lee el párrafo; después, pregúntate por las ideas fundamentales que hay en él; por último, subraya lo importante.** Para averiguar lo importante es conveniente que te hagas preguntas sobre la idea clave de ese párrafo (¿de qué va?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Por qué?, ¿Quién?, ¿Qué consecuencias tuvo?...).



3. Organización de la información, por medio de un **E**schema:

La información que tenemos subrayada la tenemos que organizar a través de un Esquema. Pero, ¿qué es un esquema? Un ESQUEMA es como el “esqueleto” del texto que estamos trabajando. En él están los **conceptos** fundamentales, las **ideas principales y secundarias** y aquellos hechos o datos que hemos destacado con anterioridad. Un esquema bien hecho permite **captar fácilmente lo más importante** de un texto.

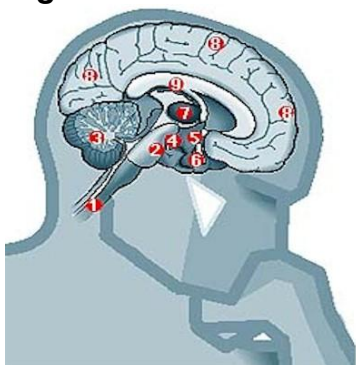
4. **M**emoriza:

Estudiar es seleccionar y organizar la información, pero también hay que meterla en “el coco”, es decir, memorizarla, fijarla, para que no se olvide, sobre todo antes del examen, y la podamos recordar y utilizar. ¿Cómo se memoriza?

Primero, memoriza el esquema: Trata de **recordar mentalmente el esquema** de la pregunta o del tema, sin ayuda de los apuntes o del libro. Puedes hacerlo repitiendolo **en voz alta**. A continuación, **escribe los contenidos del esquema** en una hoja, puedes hacerlo **de forma rápida**, pues lo que te interesa es saber si recuerdas las ideas

fundamentales. Si notas que te falla el recuerdo de alguna parte del esquema, repásalo otra vez y vuelve a escribirlo o repasarlo mentalmente.

Segunda memorización, la explicación oral del esquema: Trata de **reproducir con tus propias palabras el desarrollo de las ideas del esquema**. Puedes hacerlo **en voz alta**. Observa si dispones de palabras suficientes y frases bien expresadas para desarrollarlo. Si te “atascas” o te falta información, **vuelve a leer** la pregunta en el texto hasta que sepas desarrollarla por tu cuenta. Cuando seas capaz de recitarte a ti mismo el esquema completo de la lección, puedes darla por sabida. Puedes pedirle a un familiar o a un amigo que te tome la lección.



5. **R**epasa lo aprendido: ¡Llegó el momento de los repasos!

- **Primeros repasos:** Repasa los esquemas que haz realizado durante la primera semana y luego regularmente.

- **Preparación del examen:** Cuando el profesorado te anuncia el examen, divide las partes de la lección según los días de que dispones para estudiar y deja el último o los últimos días para dar un repaso general. Comprueba que eres capaz de repetir de memoria el tema. A partir de ahí, ¡BUENA SUERTE!



RECUERDA LOS PASOS DEL MÉTODO DE ESTUDIO

1. LECTURA GENERAL DEL TEMA.
2. LECTURA COMPENSIVA Y SUBRAYADO DE CADA PÁRRAFO DE LAS PREGUNTAS.
3. ESQUEMA DE CADA PARTE DEL TEMA.
4. MEMORIZACIÓN.
5. REPASOS:
 - MEMORIZACIÓN DEL ESQUEMA.
 - EXPLICACIÓN DEL ESQUEMA. RESUMEN ORAL.
 - REPASO GENERAL DEL TEMA.
 - PLANIFICACIÓN DEL EXAMEN.

2LSEMR

PRACTICA EL MÉTODO DE ESTUDIO

- Aplica el método de estudio al siguiente texto expositivo. Recuerda los pasos que debes dar:
- 1º. Lectura general del texto. Escribe en el cuadro de abajo las palabras que no entiendas, busca su significado en el diccionario.
 - 2º. Lectura párrafo a párrafo: Escribe las anotaciones al margen, subraya las ideas más importantes, formula preguntas, numera las ideas...
 - 3º. Realiza un Esquema.
 - 4º. Repasa lo anterior varias veces y, sin mirar, trata de escribir un Resumen.

UN PLANETA EN CONSTANTE MOVIMIENTO

La Tierra no está inmóvil, sino que se mueve constantemente. Como todos los astros, la Tierra posee dos movimientos principales: el movimiento de rotación y el movimiento de traslación.

- En el movimiento de rotación, la Tierra da un giro completo alrededor de su eje, de oeste a este, cada 24 horas. Este movimiento origina la alternancia de los días y las noches en un punto determinado, al pasar de la zona iluminada por los rayos del sol a la zona que queda en sombra.
- En el movimiento de traslación, la Tierra, a la vez que gira sobre sí misma, se desplaza alrededor del Sol cada año, describiendo una elipse. Este movimiento origina la sucesión de las estaciones, pues la posición de nuestro planeta respecto a la radiación solar es diferente en cada época del año.

El eje de la Tierra está inclinado mientras realiza estos movimientos. Esto provoca la diferente duración del día y de la noche según la estación y el lugar.

PALABRAS DEL TEXTO DESCONOCIDAS. BUSCALAS EN EL DICCIONARIO:

Inmóvil:

Constantemente:

Astro:

Origina:

Alternancia:

Elipse:

Radiación:

- Completa el siguiente ESQUEMA-

**UN PLANETA
EN CONSTANTE
MOVIMIENTO**

1. MOVIMIENTOS DE LA TIERRA

- 1.
- 2.

2. MOVIMIENTO DE

- La T. da un giro completo alrededor de su eje
- Dura
- Va de
- Origina

3. MOVIMIENTO DE

- Movimiento alrededor del
- Dura
- Describe
- Origina

4. EJE DE LA TIERRA

- Está
- Provoca
-



- Realiza un RESUMEN escrito del texto-

UN PLANETA EN CONSTANTE MOVIMIENTO

La tierra se mueve constantemente,





3. Practicamos los Esquemas

¿QUÉ ES UN ESQUEMA?

Consiste en expresar las ideas fundamentales de un texto organizadas según su importancia, de tal manera que con un solo golpe de vista se pueda captar toda la estructura del tema.

Condiciones que ha de tener un buen esquema:

- * Todas las ideas han de estar ordenadas: en primer lugar, las más importantes; en segundo lugar, las secundarias; después, los datos.
- * Su lenguaje debe ser preciso, para ello emplearemos palabras clave y dejaremos espacio para hacer las anotaciones que veamos necesarias.

Cómo hacerlo:

- * Pondremos el título.
- * Las ideas principales a continuación.
- * Las ideas secundarias de cada idea principal.
- * Los detalles de las ideas secundarias seguidamente.
- * Emplearemos palabras clave para la exposición.
- * Utilizaremos, a ser posible, signos de realce (lápices de colores, subrayados, mayúsculas, distintos tamaños de letra, otros signos...).

Disponemos de diversos sistemas para realizar los esquemas: esquema gráfico con llaves o flechas, esquema numérico (números romanos, letras mayúsculas, minúsculas, mixtas), diagramas de flujo, etc.

Con los esquemas facilitamos la comprensión y memorización al participar de manera más activa en el estudio. El esquema ayuda mucho a la hora de hacer los repasos.

Es conveniente realizar el esquema después de haber leído el tema utilizando la técnica del subrayado.



ACTIVIDAD Nº 1. PRACTICA CON LOS ESQUEMAS

Ahora vamos a hacer una actividad práctica con ayuda. Así que lee primero el texto, subraya sus ideas fundamentales y completa el esquema. ¡Manos a la obra!

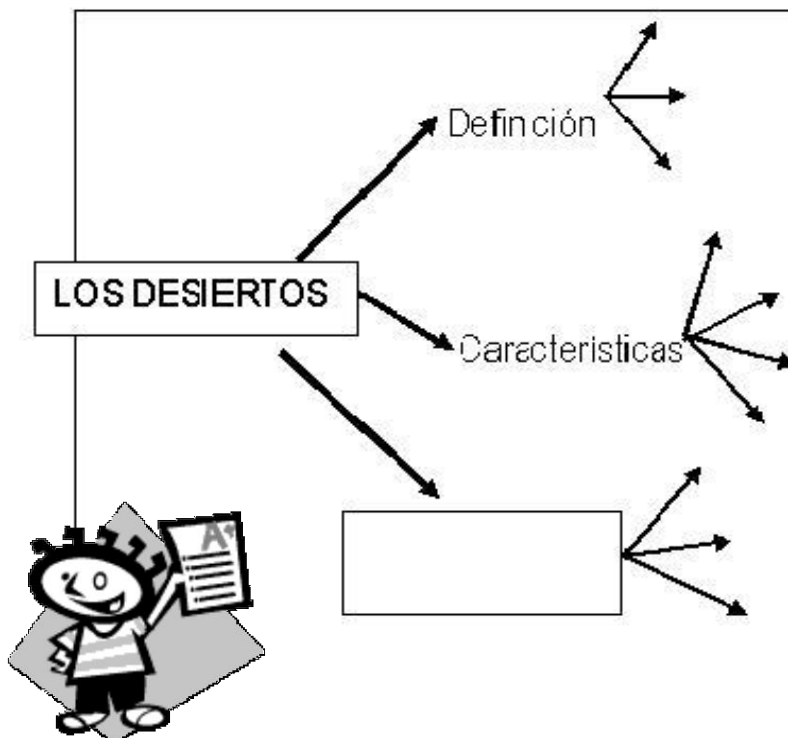
LOS DESIERTOS

Un **desierto** es un tipo de paisaje o región que recibe pocas precipitaciones. También se define desierto como un lugar despoblado, no habitado por humanos ni apenas por ser vivo alguno. Según esta definición, también son desiertos otros climas más fríos, como el ártico, o la tundra. Se cree que hay poca vida en ellos, pero eso depende de la clase de desierto, en muchos existe vida abundante. La vegetación resiste adaptada a la poca humedad y la fauna usualmente escondida durante el día.

Aproximadamente un tercio de la superficie terrestre es desierto. Los paisajes desérticos tienen algunas características en común. El suelo del desierto está compuesto a menudo de arena, y puede haber dunas. El terreno rocoso es típico, y refleja el bajo grado de desarrollo del suelo y la escasa vegetación. Los desiertos pueden contener valiosos depósitos minerales que se formaron por el ambiente árido o la erosión.

Gran parte de los desiertos del mundo se ubican en zonas caracterizadas por las altas presiones constantes, condición que no favorece a la lluvia. Entre los desiertos de estas zonas están el Sahara y el Kalahari en África, y los desiertos de Australia. Otro tipo de desiertos se deben a su continentalidad, es decir, a su distancia del mar (por ejemplo, el de Gobi, en Asia), pues hasta ellos no llegan los vientos húmedos que provienen de los océanos. Por último, los desiertos de las costas occidentales del sur de África (en Namibia) y de América del Sur (en Atacama) se ven afectados por la presencia de corrientes oceánicas frías.

(Adaptado de Wikipedia)



ACTIVIDAD Nº 2. PRACTICA CON LOS ESQUEMAS

Ahora vamos a hacer otra práctica, pero esta vez sin ayuda ¡Toda tuya!



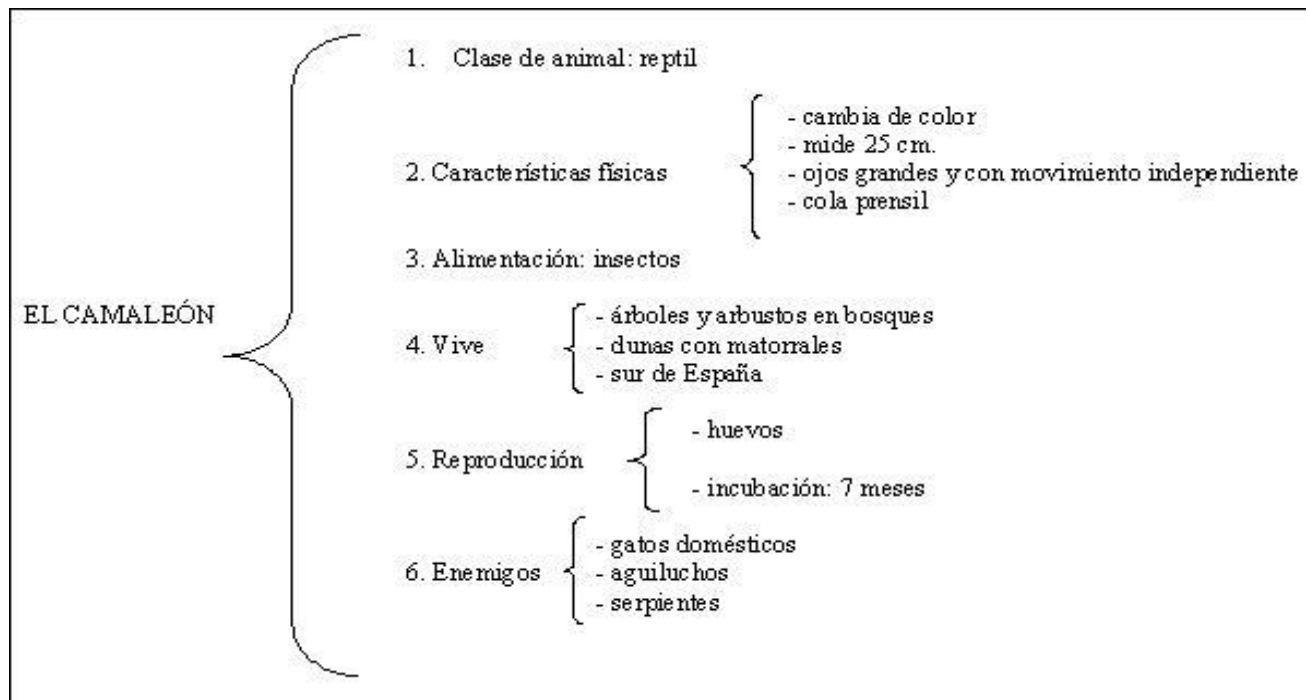
LOS HOMÍNIDOS: EL ORIGEN DE LOS SERES HUMANOS

La especie humana se fue formando a lo largo de millones de años. Los científicos llaman homínidos a los seres que habitaban la tierra antes que el ser humano actual al que llamamos “homo sapiens”. Los investigadores han establecido una serie de características estudiando los restos de estos homínidos que son las siguientes: Se desarrollaron en climas cálidos, sobre todo en África, donde se han encontrado los restos más antiguos y desde África emigraron hacia Asia y Europa; andaban erguidos, eran de talla pequeña; y su cerebro se fue desarrollando poco a poco.

Los arqueólogos han encontrado restos de diferentes tipos de homínidos. Entre ellos podemos encontrar:

- El Australopitecus: Son los homínidos más antiguos, vivieron hace más de 3 millones de años. Se han descubierto restos de ellos en el Este y Sur de África.
- El “Homo Erectus”: Fue el primero que abandonó el continente africano y pobló Europa y Asia. Además aprendió a controlar el fuego, lo que le permitió defenderse mejor de los animales y calentarse en las tierras frías. Vivió hace más de un millón de años.
- El “Hombre de Neandertal”: Conocían el fuego y practicaban enterramientos. Eran robustos y estaban bien adaptados al frío. Tenían poco desarrollado el lenguaje. Se extinguieron hace aproximadamente 30 mil años.
- El “Hombre de Cromañón”: Vivía en grupos que practicaban la caza y era capaz de representar la realidad mediante la pintura y la escultura. Son nuestros antepasados directos.

ACTIVIDAD Nº 3. DEL ESQUEMA AL TEXTO



Explica con tus palabras un texto que desarrolle el esquema de más arriba.

El camaleón

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

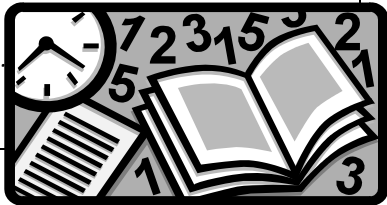
.....

.....

.....

.....

.....





4. Entrenamos la Memoria

Antes de comenzar, conoce tu memoria:



Imagina que eres un detective como yo y tienes un caso en el que te dan una serie de instrucciones que tienes que recordar. Apréndetelas de memoria, para ello tienes tres minutos.

ACTIVIDAD 1:

“Coge el tren de las 4.30 que va a París. Tres hombres te esperan en la estación. Uno llevará, como señal, un periódico en la mano izquierda; el segundo, un pañuelo rojo y el tercero un gorro de astracán. Irás a su encuentro y dirás: <¿Cómo va el mercado?>; uno de ellos contestará: <El mercado va mal>, y tú responderás: <Volverán los buenos tiempos>. Entonces ellos te darán una cartera de cuero negro, que llevarás a Barcelona al día siguiente por la mañana en el primer tren. Cuando llegues a Barcelona, cogerás un taxi hasta Colón y después el metro hasta la Plaza de Tetuán. Subirás a pie por el Paseo de San Juan hasta el bar Los Compañeros. Te sentarás al fondo del local. Al cabo de un momento, un hombre se sentará en la mesa de al lado. Llevará en la mano una cartera como la tuya y la dejará cerca de ti. Cuando pasen 5 minutos, saldrás del bar con su cartera y dejando la tuya. En la cartera hay 500 dólares que son tu comisión, un sobre con un microfilms que has de enviar a nuestro corresponsal de la calle Minali, y un folio lleno de extraños dibujos que configuran el nuevo código secreto.”

Pasa a la página siguiente, donde encontrarás un texto incompleto que debes rellenar acordándote de las palabras del texto anterior.

Evaluación de tu memoria verbal:

Compara tus respuestas con las del texto original. Sólo se dan como buenas las que son iguales a las del original. Por cada respuesta correcta tienes un punto.

- ▶ De 25 a 30 puntos: *Muy bien, tienes buena memoria verbal.*
- ▶ De 20 a 24 puntos: *Bien, puedes mejorar, pero está bastante bien.*
- ▶ De 15 a 19 puntos: *Regular, debes practicar más. Trabaja según las ideas del Cuadernillo.*
- ▶ De 10 a 14 puntos: *Suspenseo como detective. Tienes que practicar mucho más.*
- ▶ Menos de 10 puntos: *Tu memoria es preocupante. Trabaja y esfuérazte más. Así no llegarás a detective.*



RECUERDA:

- Nuestra memoria es como un gran armario o archivador en el que **encontraremos mejor las cosas si las tenemos ordenadas de una forma lógica**. Se recuerda mejor lo que previamente hemos escrito y clasificado.
- También está demostrado que **recordamos más y mejor aquello que comprendemos**.
- Un tema amplio se puede resumir en una ficha **señalando en ella solo los apartados o puntos clave del tema** y luego al mirar simplemente esa ficha, si ya lo hemos estudiado, la mente irá recordando todos los contenidos de esos apartados ella sola.
- Cuanto más ricas y variadas sean las **relaciones** que establezcas **entre los contenidos**, mejor los recordarás.

Memorización del esquema

- **Trata de recordar mentalmente el esquema** de la pregunta o del tema, sin ayuda de los apuntes o del libro. Para ello puedes hacerlo *en voz alta*.
- A continuación, **escribe los contenidos del esquema** en una hoja.
- Puedes hacerlo **de forma rápida**, pues lo que te interesa es saber si recuerdas las ideas fundamentales. Si notas que te falla el recuerdo de alguna parte del esquema, repasa éste otra vez y vuelve a escribirlo o repasarlo mentalmente.

Las reglas nemotécnicas o trucos para recordar

Las reglas nemotécnicas son un conjunto de truquillos, casi siempre lingüísticos, para facilitar la memorización. Vamos a conocer aquí dos de ellas:

1. **HISTORIETAS:** Cuando necesites memorizar una lista de palabras te resultará más fácil si construyes con ellas una historia. Si es absurda o tonta, mejor.

EJEMPLO: Los cabos de la costa cantábrica se pueden memorizar con la siguiente historia "*machaco un ajo en una peña y le doy con una estaca*".

¿Cuáles son?, y
..... Si no los sabes, te proponemos que los busques en un libro o en un atlas para comprobarlo.

2. **ACRÓSTICOS:** Consiste en formar una palabra o una frase con las iniciales o las primeras sílabas de las palabras que tienes que memorizar.

EJEMPLO: La primera línea de la tabla periódica de los elementos químicos:
LITIO-BERILIO-BORO-CARBONO-NITRÓGENO-OXÍGENO-FLUOR-NEÓN.

Para memorizar esta serie, un buen método sería confeccionar la siguiente frase:

"La BBC no funciona"

L de Litio (La), la B de Berilio y Boro, la C de Carbono (BBC), la N de Nitrógeno y la O de Oxígeno (no), la F de Flúor y la N de Neón (funciona).



ACTIVIDAD 2: Aplicamos las reglas nemotécnicas

Memoriza las siguientes 25 palabras en **tres minutos**. Y pasado ese tiempo, escribe el máximo de nombres que recuerdes en el orden que quieras. Para ello dividiremos la clase en tres grupos y cada uno de ellos empleará uno de los métodos que hemos aprendido con anterioridad:

- Repite mentalmente varias veces cada palabra.
- Ordena los nombres por familias o grupos relacionados entre sí.
- Construye una o varias historietas.

casa	hombre	árbol	negro	coche
pino	puerta	mar	luna	verde
cocodrilo	azul	ventana	ferrocarril	palmera
moto	flor	camión	blanco	gaviota
barco	escaleras	tierra	manzano	pez

Una vez finalizado el ejercicio, escribe aquí tus resultados y escribe, después de un debate en clase, tus conclusiones sobre los diferentes métodos empleados:

Número de aciertos: Mis conclusiones:

ACTIVIDAD 3. Evalúa tu memoria verbal: Escribe en los espacios en blanco las palabras adecuadas.

“Coge el de las 4.30 que va a Tres hombres te esperan en la Uno llevará, como, un periódico en la mano; el segundo, un pañuelo y el tercero un de astracán. Irás a su encuentro y dirás:; uno de ellos contestará:, y tú responderás: Entonces ellos te darán una de cuero negro, que llevarás a al día siguiente por la mañana en el primer tren. Cuando llegues a Barcelona, cogerás un hasta y después el hasta la de Tetuán. Subirás a pie por el Paseo de hasta el bar Te sentarás al del local. Al cabo de un momento, un hombre se sentará en la Llevará en la mano una como la tuya y la dejará de ti. Cuando pasen minutos, saldrás del con su cartera y la tuya. En la cartera hay que son tu, un con un que has de enviar a nuestro de la Minali, y un folio lleno de extraños que configuran el nuevo secreto.”