

IES HERMANOS MACHADO

Técnicas básicas de estudio

Fichas de trabajo para el alumnado

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

ÍNDICE

Introducción

PRIMERA PARTE

- Ficha 1. Mejorar la velocidad lectora.
- Ficha 2. Mejorar la comprensión lectora.
- Ficha 3. Técnicas para sintetizar textos (I): Subrayar.
- Ficha 4. Técnicas para sintetizar textos (II): Hacer esquemas.
- Ficha 5. Técnicas para sintetizar textos (III): Cuadro Sinóptico.
- Ficha 6. Técnicas para sintetizar textos (IV): El resumen.
- Ficha 7. Técnicas para sintetizar textos (V): Los mapas conceptuales.

SEGUNDA PARTE

- Ficha 8. El trabajo en el aula.
- Ficha 9. Cómo elaborar y redactar un tema escrito.
- Ficha 10. Cómo estudiar.
- Ficha 11. Cómo preparar un examen.
- Ficha 12. Organización del tiempo personal.
- Ficha 13. Cómo mejorar la memoria.
- Ficha 14. Cómo afrontar la ansiedad ante los exámenes

INTRODUCCIÓN

Antes de empezar a trabajar con las diferentes técnicas de estudio que te presento, debes tener en cuenta que en el trabajo intelectual, como en cualquier otra actividad, se trata de **poder, querer y saber**:

PODER estudiar: capacidad intelectual.

QUERER estudiar: motivación y actitud.

SABER estudiar: técnicas de trabajo intelectual adecuadas.

Vamos a empezar suponiendo que tienes una capacidad intelectual digamos que normal. Si fueras demasiado torpe seguro que no estarías en este centro, te habrías quedado por el camino. A lo mejor eres un superdotado intelectualmente y tú no lo sabes (o si lo sospechas, te da vergüenza manifestárselo a los demás). En este último caso, no dudes en hablar con tu tutor o tutora o con el orientador: seguro que te van ayudar mucho.

Pasamos al segundo aspecto del trabajo intelectual: querer estudiar. ¿Seguro que quieres estudiar? ¿Sabes lo que quieres realmente? Intenta contestar a las siguientes preguntas, que te ayudarán a conocerte un poco más:

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ DEBO ESTUDIAR?

Pon una cruz al lado de la respuesta o respuestas que creas más adecuadas para ti: YO ESTUDIO...

- | | |
|--|---|
| <i>1. Para evitar las represalias de mis padres</i> | <i>8. Porque todos los de mi edad estudian.</i> |
| <i>2. Porque me resulta interesante y atractivo.</i> | <i>9. Por sacar buenas notas.</i> |
| <i>3. Para no disgustar a mis padres.</i> | <i>10. Por no sacar malas notas.</i> |
| <i>4. Para quedar por encima de mis compañeros.</i> | <i>11. Para formarme mejor como persona.</i> |
| <i>5. Por hacer una carrera y ganar dinero.</i> | <i>12. Porque me gusta aprender y conocer nuevas cosas.</i> |
| <i>6. Para ayudar a que la sociedad sea mejor y viva más feliz</i> | <i>13. Por otras razones.</i> |
| <i>7. Por agradar a mis padres.</i> | |

Cada uno debe encontrar su propio motivo para estudiar, su camino en la vida. Pero recuerda: evita caer en la tentación de pensar que los estudios no sirven para nada. Los ignorantes son más fáciles de engañar, son incapaces de comprender muchos aspectos hermosos de la vida, son más intolerantes y tienen menos recursos para desenvolverse en una sociedad que cada vez es más compleja. Aunque solo sea por esos motivos (y ya son más que suficientes), debes esforzarte por aprender.

Con estas páginas se pretende ayudarte en los dos últimos aspectos: aumentar tu interés por aprender y enseñarte unas técnicas de estudio que facilitarán tu trabajo.

Para que compruebes lo ameno que puede resultar el estudio (aunque te parezca mentira), entra en las dos páginas de Internet que te presento a continuación. Verás cómo te gustan:

http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

<http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/aplicaciones/aprender/default.htm>

IES HERMANOS MACHADO

Técnicas básicas de estudio

PRIMERA PARTE

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

FICHA 1

MEJORAR LA VELOCIDAD LECTORA

Si ahora mismo coges un libro, seguramente no leerás más de doscientas palabras por minuto; pero si practicas durante unos días con ejercicios adecuados, en un par de meses serás capaz de leer quinientas palabras por minuto, sin disminuir tu nivel de comprensión.

Para aumentar la velocidad lectora tenemos que partir de los fundamentos de lo que es leer. Al leer nuestros ojos van moviéndose a base de saltos o fijaciones en las que se agrupan una o varias palabras. Por lo tanto, para aumentar la velocidad lo que tenemos que pretender es realizar el menor número de fijaciones posibles en cada línea para así en una sola fijación abarcar el mayor número de palabras posibles.

Fíjate en el ejemplo:

"En las playas / de todos los mundos / se reúnen los niños/
El cielo infinito / se encalma / sobre sus cabezas; / el agua /
impaciente, se alborota. / En las playas de todos los mundos /
los niños se reúnen, / gritando y bailando"

(Brunet 1988,pag.93)

(Los espacios entre barras son el grupo de palabras que se perciben de un solo golpe de vista, fijación, por un lector normal)

Intenta practicar todo lo que puedas con textos que te atraigan, aunque la poesía puede ayudarte a mejorar la velocidad, ya que las frases y líneas son más cortas.

LA TEORÍA

Cuando leemos solemos incurrir de forma inconsciente en ciertos errores y vicios que ralentizan considerablemente nuestra velocidad de lectura.

Errores y vicios en la lectura

1. Leer palabra por palabra: Es la forma que aprendimos de pequeños. Lo leemos todo, sustantivos, verbos, adjetivos, y también artículos, conjunciones y preposiciones, con independencia de que algunas de estas palabras apenas aporten información.

Por ejemplo: "El colegio de mi hermana está cerca de mi casa". Al leer esta frase vamos leyendo todas sus palabras.

2. Subvocalización: Al leer tendemos a ir pronunciando las palabras, ya sea moviendo los labios o mentalmente.

3. Regresión: También tendemos continuamente a dirigir la vista atrás, sobre lo que ya hemos leído, para asegurarnos de que entendemos lo que estamos leyendo.

Por tanto, intenta evitar los vicios anteriores, practicando con diferentes tipos de textos y teniendo en cuenta lo siguiente:

1. Evita la vocalización, tanto oral como mental. Intentar no mover los labios, manteniendo la boca relajada.

El pronunciar mientras se lee puede reducir la velocidad de lectura hasta en un 50%. Hay que aprender a reconocer la palabra por su aspecto y no por su pronunciación.

2. Evita releer. No se debe volver la vista atrás bajo ningún concepto, aunque pensemos que algo se nos ha podido escapar. Con la práctica nos habituaremos a poner la máxima atención en la lectura, evitando de este modo perder información.

Si no se comprende bien el texto es preferible darle una segunda lectura completa que ir constantemente releendo. Se puede utilizar un lápiz para señalar por donde va uno leyendo y evitar de este modo saltos de línea.

3. Reduce las fijaciones de los ojos. Aunque no nos demos cuenta, cuando leemos vamos fijando (parando) los ojos en cada palabra, y dentro de ella en cada letra.

Hay que tratar de ir ampliando el campo de visión: de una letra pasar a varias letras, luego a una palabra, y después a varias palabras. Con una fijación de la vista se puede llegar a leer hasta tres palabras a la vez.

Los ojos deben realizar un movimiento suave, continuo, y no una sucesión de breves paradas. Es un aprendizaje complicado pero que con la práctica se consigue.

4. Centra la atención en las palabras que aporten significado. Hay que fijarse en los sustantivos, verbos, adjetivos y adverbios, desechando artículos, preposiciones y conjunciones.

Por ejemplo: *"El colegio de mi hermana está cerca de mi casa"*

Quedaría reducido a: *"colegio hermana cerca casa"*

5. Al final de la lectura se **buscarán** en el **diccionario** las palabras que no se hayan entendido. En lugar de ir interrumpiendo la lectura cada vez que aparece una palabra que no se entiende, es preferible anotarlas en un papel y al final de la lectura buscarlas en un diccionario.

LA PRÁCTICA

Se puede mejorar considerablemente la velocidad de lectura.

Hay diversos ejercicios para ello, si bien la mejor manera de aprender a leer rápido es forzarse uno mismo a hacerlo. Al principio se perderá mucha información, pero con la práctica se irá dominando esta técnica.

Ejemplos de ejercicios para que los hagas de manera libre y autónoma.

1. Localiza dentro de un texto una palabra preseleccionada previamente. Por ejemplo: en un artículo deportivo sobre fútbol trata de localizar la palabra "delantero" (o en texto de lengua y literatura la palabra "novela" o cualquier otro texto o palabra que tú quieras). Hay que hacerlo rápidamente y luego comprobar que se han localizado todas.

2. Localiza informaciones específicas dentro de un texto. Por ejemplo, en un artículo periodístico sobre política localiza rápidamente los nombres de todos los partidos políticos mencionados. Luego comprueba el resultado.

3. Amplia gradualmente el campo de fijación del ojo:

Toma una hoja de un periódico estructurada por columnas relativamente estrechas (por ejemplo, 5 columnas por hoja).

Selecciona una columna y traza una línea vertical por el medio. Lee la columna bajando los ojos por la línea vertical, sin apartarte de ella.

Comprueba si has captado toda la información.

En definitiva, debes tratar de mejorar tu velocidad de lectura pero sin comprometer una buena comprensión del texto.

EJEMPLOS DE TEXTOS PARA TRABAJAR LAS FIJACIONES EN LA LECTURA

"El 12 de octubre / de 1992 / un avión Fairchild F-227 de la Fuerza Aérea Uruguaya, / alquilado por un equipo amateur de rugby, / despegó de Montevideo, / en Uruguay, / en vuelo hacia Santiago de Chile. / Noticias de mal tiempo en los Andes, obligaron / al avión a aterrizar en la ciudad de Mendoza / en territorio argentino."
(Brunet 1988, pag.99)

"El asilo está / a dos kilómetros / del pueblo. Hice el camino / a pie. / Quise ver a mamá / enseguida. Pero el portero / me dijo que / era necesario ver antes / al director. / Como estaba ocupado, esperé un poco. / Mientras tanto, / el portero me estuvo hablando, / y enseguida / vi al director. Me recibió / en su despacho. / Me miró. / Después me estrechó la mano / y la retuvo tanto tiempo que yo no sabía / como retirarla."
(Brunet 1988, pag.98)

También podemos aumentar la velocidad lectora de la siguiente manera:

Elige tres páginas seguidas de un libro que te motiven y que estén más o menos igual cubiertas de texto.

La primera hoja la tienes que leer a la velocidad que normalmente lo hagas, pero procurando entender lo que lees.

La segunda hoja, a continuación, la lees a la mayor velocidad posible, sin preocuparte en entender lo que lees o en si te saltas palabras y sin volver atrás.

Por último, la tercera hoja la lees a la mayor velocidad que puedas, pero esta vez asegurándote que entiendes lo que lees y siguiendo las pautas de las que hablábamos antes de las fijaciones y de procurar no volver atrás (uno de los mayores problemas de los lectores lentos).

Al terminar de leer la tercera hoja apuntas el tiempo que te llevó esta última. Este ejercicio lo debes realizar cinco días a la semana durante 3 semanas y luego descansar uno. Si compruebas que no aumenta la velocidad repite este tipo de ejercicio o prueba la siguiente técnica:

Coloca una postal bajo la línea que lees, tratando de ir aumentando progresivamente la rapidez de la lectura y leyendo cada línea con sólo tres o cuatro fijaciones, según sea su longitud.

UNA CURIOSIDAD

Lee deprisa:

Sgeún ha cmoprabodo una unevirsdiad inelgsa, praa leer bein una plaabra, batsa con que etsén bein la pimrera y la úmltia lrteta de esa pabalra, anuuqe las dmeás ltreas etsén doserdaneads.

¡Soprenndte!

OTRAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS

A continuación te presento varios textos cortos, centrados.

Verás que entre los textos hay unos puntos para que sirvan de guía a la vista. Se trata de ver si eres capaz de leer de un solo golpe de vista cada grupo de palabras. Para ello, trata de leer (con la vista centrada en los puntos) los textos de arriba a abajo.

Llegarás a una línea en que, para leerla, tendrás que dar 2 golpes de vista (fijaciones). La última línea que consigas leer de un solo golpe de vista te dirá el número de palabras que puedes leer de una fijación, es decir, tu amplitud. Cuando termines, valoraremos el resultado.

Tienes 5 muestras para elegir, por si quieres repetir la prueba. Recuerda: tienes que leer las líneas, de arriba a abajo, fijando la vista en los puntos y ver cuantas palabras puedes leer de un solo vistazo.

en
•
varios
•
viajes he
•
visto gente
•
que era cortés
•
con los extranjeros
•
además de muy educada
•
aunque algunos eran muy pobres

en
•
muchos
•
casos podrás
•
ver claramente
•
que leer rápidamente
•
aporta muchas ventajas
•
que seguramente te serán
•
de gran utilidad al estudiar

tu
•
eres
•
la persona
•
que debería
•
hacer que leas
•
con mayor rapidez
•
que cuando empezaste a
•
aprender las técnicas de lectura

mi
•
primo
•
me pidió
•
la enciclopedia
•
que trata sobre
•
los animales salvajes
•
puesto que es aficionado
•
a las lecturas sobre naturaleza

¿Cuántas palabras consigues leer de un golpe de vista? Lo aceptable es leer unas 2 palabras por fijación, 3 es bueno y más de tres es difícil, aunque posible. Cuando leas esfuerzate en leer de un vistazo el mayor número de palabras. Recuerda: lee ideas, no palabras. Piensa que, normalmente, cuando leemos no unimos letra con letra, salvo en palabras nuevas. Lo que solemos hacer es, inconscientemente, identificar la "forma" de la palabra que, para nosotros, es una idea.

Leer con pocas fijaciones.

RECUERDA:

Las fijaciones son los golpes de vista con que leemos. Algunas personas solo abarcan un par de letras por fijación; otros, una palabra completa; y otros, varias palabras a la vez. Cuantas menos fijaciones realicemos en una línea más rápidos iremos.

Haremos unos ejercicios para que veas cómo se pueden ir reduciendo el número de fijaciones.

Leer palabra a palabra

Textos

Trata de leer UNA palabra cada vez dando un golpe de vista por cada punto rojo.

No es conveniente mover la cabeza
cuando se lee un texto porque
dificulta la concentración. Tampoco
debemos mover el cuerpo ni
seguir la línea con los dedos

Leer palabras de dos en dos

Textos

Trata de leer 2 palabras a la vez dando un golpe de vista por cada punto rojo.

Hay que evitar las regresiones a
la hora de leer un texto.
Si tenemos que volver a leer
lo que ya hemos leído antes,
baja nuestra velocidad lectora. Ya sabes.

Leer palabras de tres en tres

Textos

Trata de leer 3 palabras a la vez dando un golpe de vista por cada punto rojo.

No debemos empezar a fijarnos en
la primera palabra de una línea
ya que desperdiciamos casi "media fijación".
Empieza a fijarte en la segunda,
así necesitarás menos golpes de vista.

Leer palabras de cuatro en cuatro

Textos

Trata de leer 4 palabras a la vez dando un golpe de vista por cada punto rojo.

Es muy difícil leer cuatro palabras de golpe.
¿Eres tú capaz de conseguir semejante proeza?
Si lo logras habitualmente, serás capaz de leer
más rápido que la mayoría de la gente.
Puedes intentarlo para ver lo difícil que es

Por último, te indico unas páginas en Internet con ejercicios muy divertidos y eficaces para que practiques y mejores tu velocidad lectora:

<http://www.quadraquinta.org/materiales-didacticos/trabajo-por-proyectos/tecnicasdeestudio/portada.html>

<http://www.tecnicas-de-estudio.org/lectura-veloz/ejercicios/index.htm>

http://cprmerida.juntaextremadura.net/cpr/velocidad_lectora/index.html

<http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/atencion/indexatencion.html>

<http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/lectura/indexlectura.html>

FICHA 2

MEJORAR LA COMPRENSIÓN LECTORA

La lectura verdaderamente eficaz es el resultado de una velocidad y comprensión adecuadas. En la lectura, lo importante es captar las ideas, el significado de las frases. Por tanto, la comprensión no consiste solo en conocer el significado de todas las palabras, sino el sentido, el contenido de las frases.

Para realizar una adecuada lectura comprensiva debemos tener en cuenta que, en muchas ocasiones, la idea principal se encuentra al comienzo de la lectura y que las frases siguientes suelen ser explicación de la misma. También puede ocurrir que dicha idea principal se encuentre hacia la mitad del texto o al final, por lo que las frases anteriores sirven de preámbulo o preparación, que finaliza con la idea principal como conclusión. Cada párrafo gira en torno a una idea, por lo que debemos centrar nuestro interés en descubrir dicha idea para destacarla.

Fíjate en el ejemplo:

Hay sustancias que están formadas por varias clases de materia mezcladas en proporción variable. Cada componente conserva sus propiedades dentro de la mezcla, y las propiedades de esta son el resultado medio de las propiedades de sus componentes.

Por ejemplo, el chocolate es una mezcla de azúcar y cacao: color, sabor y valor alimenticio es el resultado de las propiedades de sus componentes. El petróleo es otra mezcla; en él se separan gases como el butano, líquidos como la gasolina y sólidos como el asfalto.

¿Cuál de las siguientes afirmaciones expresa mejor la idea principal del texto?

- a) Existen sustancias que resultan de la mezcla de otras y cuyas propiedades derivan de las propiedades de las diferentes materias mezcladas.
- b) Existen muchas sustancias que están formadas por componentes diferentes.
- c) Para mezclar dos sustancias es preciso que tengan las mismas propiedades.
- d) Cuando se mezclan dos sustancias como el azúcar y el cacao, el resultado es una sustancia –el chocolate– que conserva las propiedades de ambas.

Si has comprendido bien el texto, la frase que mejor expresa la idea principal de los dos párrafos es la a).

Las otras frases o son incorrectas o solo explican o aclaran algo de la idea principal.

LA TEORÍA

Leer es captar el sentido de un texto escrito. El buen lector va construyendo el sentido del texto, percibiendo conjuntos de palabras, adivinando lo que puede venir a continuación. Por eso es muy importante tener un buen vocabulario, ya que si desconocemos el significado de muchas palabras dentro de un párrafo, no podremos conocer (o adivinar) el sentido del mismo.

Por tanto, más que fijarnos en el significado de una palabra concreta, tenemos que buscar el mensaje que el texto quiere transmitir.

Por ejemplo, un buen lector capta sin dificultad el sentido del siguiente texto que se presenta con algunas "lagunas":

"Esta mañana no _____ a la escuela, pero no es _____ fenómeno, porque hay _____ ir al ambulatorio _____ que nos examinen _____ ver si _____ enfermos y si estamos locos. En clase nos _____ dado a cada uno un papel, _____ debíamos llevar _____ nuestros papás _____ nuestras mamás, explicando _____ había que _____ al ambulatorio, con _____ certificados _____ vacuna, nuestras mamás y _____ carnets escolares. La profesora _____ dijo que _____ harían un test. Un _____ es cuando os hacen _____ dibujitos para _____ si no _____ locos."

De todas formas, en bastantes ocasiones no tendrás más remedio que acudir al diccionario para entender el sentido de algunas frases. Pero eso debes hacerlo al final del párrafo, intentando primero captar el sentido global del texto.

Velocidad y comprensión lectora

La velocidad y la comprensión lectora están relacionadas. Los lectores más rápidos suelen ser frecuentemente los que mejor comprenden. De todas formas, hay que acomodar la velocidad a las características del texto que se está leyendo. A modo de orientación:

- Las lecturas de entretenimiento (revistas, periódicos, novelas) se suelen leer con rapidez (entre 250 y 350 palabras por minuto, dependiendo de nuestras aptitudes lectoras) con un nivel de comprensión del 70% del contenido.
- Las lecturas de estudio (libros de texto, resúmenes o apuntes de clase, problemas...) deben realizarse a menor velocidad ya que debemos comprender entre el 90 y el 100% de lo leído. La velocidad debe estar alrededor de las 200 palabras por minuto (o menos, si no tenemos mucha práctica).

LA PRÁCTICA

A continuación vas a realizar una serie de actividades que van a ayudarte a mejorar la comprensión de los textos. Estas actividades y otras similares debes realizarlas con los libros que sueles utilizar a lo largo del curso.

RELLENAR HUECOS

1. Completa los huecos con las palabras que están debajo en negrita:

Antes de la Revolución, el _____ Luis XVI de Francia reunía en su persona todo el _____; al final de la misma, Napoleón Bonaparte fue coronado _____, contando con poderes parecidos. Podría pensarse entonces que nada había cambiado, pero no sería cierto porque con la Revolución francesa la estructura del Antiguo _____ pasó definitivamente a la historia. Esta revolución marcó el inicio de la Edad _____.

Contemporánea - emperador - poder - Régimen - rey

2. Algunas letras han desaparecido, por lo tanto, encontrarás la dificultad de tener que completar algunas palabras. Si después de la primera lectura comprobamos que tienes grandes dificultades, rellena los huecos con las letras que faltan en lápiz y vuélvelo a leer. Después borra las marcas y ya verás que la tercera lectura te resulta mucho más fácil.

Durante la lectura: subraya las palabras y expresiones que no entiendas. Búscalas en el diccionario.

Al salir el sol del nuevo día, la tribu de los delawarenses presentaba una escena de desolación y de dolor. El ruido del combate había cesado; los gritos de victoria, también; los delawarenses habían sido oprimidos más que suficientemente por el valor y la dignidad de quienes eran capaces, derrotando a los hurones.

Pero nadie se sentía alegre, y el anciano patriarca daba muestras de tal abatimiento que parecía como si en unas horas hubiese pasado por su cuerpo otro siglo de existencia.

Al campamento de los delawarenses había llegado un oficial francés, luciendo un vistoso uniforme. Era su misión impedir aquella guerra, pero no tardó en comprender que había llegado demasiado tarde.

Buscando el calor de un uniforme, por cuanto ahora no estaban en guerra, el recién llegado se acercó a Duncan, que tenía fija la mirada en seis jóvenes doncellas delawarenses, cuyas trenzas negras floaban sobre sus hombros y echaban con mano temblorosa algunas hierbas olorosas y pétalos de flores sobre la litera de plantas aromáticas donde reposaba la noble y generosa Cora. A sus pies, se hallaba sentado en afiligrado Munro, inclinado al suelo sobre la venerable cabeza.

J. Fenimore Cooper, *El último mohicano*.

DEFINICIONES.

Asocia las siguientes definiciones con los términos que están en negrita.

1.- *Bienes o servicios que solicitan los compradores en un momento dado y en un lugar determinado:*

2.- *Bienes o servicios que se presentan en el mercado con un precio concreto y en un momento determinado:*

3.- *Clase social que vende su fuerza de trabajo a cambio de un salario en el marco de la producción industrial:*

4.- *Transformación profunda de una sociedad que cambia de manera sustancial la realidad y afecta a todos los aspectos de la vida.*

5.- *Censo y padrón estadístico de las propiedades rurales y urbanas y de los vecinos de un municipio.*

Revolución – oferta - catastro – demanda - proletariado

SEPARACIÓN DE PALABRAS Y FRASES

Separa las palabras y pon los signos de puntuación hasta que quede un texto coherente:

LOS ANIMALES DE LA SABANA

También la sabana es un medio favorable para la fauna en ella encontramos desde insectos y roedores hasta herbívoros de la talla del jirafa o el elefante y carnívoros como el león y el carroñero como el ahienay el buitre.

HACER PREGUNTAS A LAS RESPUESTAS DADAS

Los Movimientos Migratorios

Los movimientos migratorios son los desplazamientos de la población en el espacio provocados por diversas causas. La salida de personas de una zona recibe el nombre de emigración y supone una pérdida de población. La llegada de personas a un área se denomina inmigración y supone un crecimiento de población para el lugar que los recibe.

Para evaluar la repercusión de los movimientos migratorios se calculan:

- El saldo migratorio absoluto, que es la diferencia que existe en un lugar determinado entre el número de inmigrantes y el de emigrantes.

- El saldo migratorio relativo, que pone en relación el saldo migratorio y la población de un lugar en un momento concreto.

Escribe las preguntas que corresponderían a las siguientes respuestas:

a) Respuesta: Comprobando el saldo migratorio absoluto y el saldo migratorio relativo.

Pregunta: _____

b) Respuesta: La primera conlleva pérdida de población y la segunda crecimiento de población.

Pregunta: _____

TÍTULOS DE PÁRRAFOS

Lee el texto siguiente y pon un título a cada párrafo.

Era inevitable que tanto griegos como romanos intentasen justificar la esclavitud en cuanto institución sobre la base de la inferioridad natural de los esclavos. El intento fracasó : había de hacerlo por lo menos por dos motivos.

En primer lugar, la minoría que era menester encajar en la teoría era demasiado vasta. Por ejemplo, después de que los romanos derrotaron a los cartagineses acaudillados por Aníbal, se volvieron al Oriente y conquistaron el mundo griego, con lo que en el curso de las dos centurias siguientes importaron a Italia cientos de miles de esclavos.

Uno de los efectos de esta involuntaria invasión griega fue una revolución cultural. "La Hélade cautiva cautivó a sus rudos conquistadores", dijo el poeta romano Horacio, y aquí era manifiestamente imposible mantener la doctrina de la inferioridad natural (eso podría cuadrarles a los germanos) contra un pueblo que proporcionaba la mayor parte de los profesores y que

introdujo la filosofía, el teatro y la escultura y la arquitectura mejores en una sociedad cuyas virtudes no habían seguido, anteriormente, tales derroteros.



En segundo lugar, era en la Antigüedad una práctica demasiado frecuente la de liberar a los propios esclavos como recompensa por su fiel servicio, cosa ésta muy generalizada quizás en el lecho de muerte. No existían normas con respecto a tal práctica, pero podemos hacernos una idea de las proporciones que a veces alcanzaba teniendo en cuenta una de las leyes promulgadas por Augusto., el primero de los emperadores romanos.



Augusto introdujo durante su mandato una nueva ley con la que intentó poner freno a las manumisiones efectuadas en el lecho de muerte, y estableció así unos máximos en una escala variable, de acuerdo con los cuales ningún hombre podía liberar en su testamento a más de un centenar de esclavos.



Sin embargo, después de siglos de manumisiones continuas, ¿quién podría distinguir los superiores por naturaleza de los inferiores por naturaleza entre los habitantes de las urbes de griegos y romanos (sobre todo al no existir en realidad diferencia alguna entre todos ellos)?



A lo largo de la historia muchos pueblos y civilizaciones han aceptado y siguen aceptando la existencia de la esclavitud como algo natural y como un sistema legal de funcionamiento social y económico. Las justificaciones para la práctica de tan bárbaro sistema han sido variadas y elaboradas (los libros de la Alemania nazi o del apartheid sudafricano así lo demuestran), pero ninguna de ellas puede ni debe convencernos.

En las siguientes páginas de Internet hay muchas actividades para practicar y mejorar la comprensión lectora:

http://www.auladeletras.net/hot_tex.html

http://verbactiva.googlepages.com/compreensionlectora_futbol.htm

Estas son algunas actividades para afianzar y mejorar la comprensión lectora. Pero recuerda: solo leyendo mucho y practicando podrás alcanzar un buen nivel tanto de comprensión como de velocidad lectora.

FICHA 3

TÉCNICAS PARA SINTETIZAR TEXTOS (I): SUBRAYAR

El subrayado es una técnica que nos permite analizar y comprender los contenidos de un texto. El fin del subrayado es destacar las ideas y los datos más importantes, trazando líneas u otros signos debajo de aquellas palabras o frases que resalten el significado de dichas ideas.

Algunas de las ventajas del subrayado son las siguientes:

- *Desarrolla la atención y la concentración en el trabajo.*
- *Aumenta la comprensión lectora.*
- *Facilita el aprendizaje y la memorización de lo estudiado.*
- *Facilita un repaso rápido.*

Fijate en el siguiente ejemplo:

LOS REYES CATÓLICOS.

Quando, a escondidas del rey Enrique IV de Castilla, Fernando e Isabel se casaron en Valladolid, por el mes de octubre de 1469, iniciaron una aventura política muy importante para el futuro de los reinos de Aragón y Castilla. Eran muy jóvenes: él, que era hijo del rey de Aragón, tenía apenas diecisiete años y ella, que era hermana del rey de Castilla, dieciocho. Eran, además, parientes; ambos pertenecían a la familia de los Trastámara.

¿Por qué se casaron en secreto? Porque el rey Enrique IV no deseaba este matrimonio. En Castilla las cosas estaban muy complicadas. El rey Enrique era un personaje débil; no tuvo nunca fuerza suficiente para imponerse a la alta nobleza. Un año antes llegó incluso a aceptar a su hermana Isabel como heredera del trono, perjudicando los derechos de su propia hija, llamada "la Beltraneja".

Este matrimonio, pues, con el heredero de la Corona de Aragón daba más fuerza a las pretensiones de Isabel. Y las cosas se precipitaron enseguida. Quando Enrique IV murió reconoció a Juana como hija legítima y heredera del trono. Isabel, que residía en Segovia, se proclamó reina en cuanto tuvo noticias del fallecimiento de su hermano. Los nobles se dividieron en dos bandos: era la guerra civil [...]

LA TEORÍA

Antes de empezar a subrayar debes tener claro cuánto subrayar y cómo hacerlo. Como cualquier otra técnica, la práctica y el hábito te van a ayudar a mejorarla, pero teniendo en cuenta, previamente, los siguientes **consejos**:

- Se debe subrayar sólo lo estrictamente necesario (si una idea se puede destacar en una palabra, no deben utilizarse dos).
- Se deben subrayar sólo las palabras-clave que recojan la idea.
- Se deben recoger todas las ideas y datos importantes del texto.
- La lectura de las palabras-clave subrayadas debe tener sentido.
- El texto subrayado debe ser claro y limpio.

¿Cómo hacer un subrayado correcto?

- a) Usa una regla y un lápiz de punta fina (puedes usar también dos colores: uno para las ideas principales y otro para las secundarias)
- b) Lee primero todo el texto detenidamente, fijándote en aquellos datos, nombres, ideas, etc., que te parezcan importantes, pero todavía no subrayes nada.
- c) Haz una segunda lectura más detenida, con el lápiz y la regla, pero teniendo en cuenta lo siguiente:
 - No se trata de subrayar todo el texto, sino solo palabras clave o frases breves.
 - Subraya ideas, nombres, datos o fechas importantes y nunca descripciones.
 - Hazlo de modo que cuando vuelvas a leer el texto, éste tenga sentido con solo leer lo que hayas subrayado.
 - Debes detenerte cuando llegues a palabras o ideas que no comprendas y utilizar el diccionario o preguntar a tu profesor o profesora.

El subrayado puede complementarse con las **anotaciones** al margen. La técnica de las **anotaciones** consiste en escribir al lado de cada párrafo las palabras-clave que sintetizan su sentido. Si combinas ambas técnicas, seguro que captas mucho mejor las ideas y serás capaz de retenerlas más fácilmente.

Fijate en el siguiente ejemplo:

1º idea: niños japoneses más desarrollados.	<u>Los niños japoneses tienen cuerpos infinitamente más desarrollados que los niños occidentales. Desde la edad de dos años, un niño japonés aprende a sentarse de un modo perfectamente equilibrado; entre los dos y los tres años, el niño empieza a inclinarse regularmente, lo que constituye un ejercicio fantástico para el cuerpo. (...)</u>
2º idea: directores de orquesta con cuerpos en forma.	<u>En Occidente, entre las escasas personas que a la edad de ochenta años tienen cuerpos perfectamente desarrollados y en forma se cuentan los directores de orquesta. Durante toda su vida, un director de orquesta realiza movimientos sin considerarlos como ejercicio, que comienzan por inclinar el torso. Al igual que a los japoneses, le hace falta un estómago duro para que el cuerpo pueda ejecutar unos movimientos particularmente expresivos.</u>
3º idea: características del movimiento.	<u>No se trata de movimientos de acróbata ni de gimnasta, que parten de una tensión, sino de movimientos en los que la emoción y la precisión de pensamiento están entrelazadas.</u>
Enumeración de elementos: pensamiento, sentimientos, movimiento	<u>El director de orquesta necesita esta precisión de pensamiento para seguir cada detalle de la partitura, en tanto que sus sentimientos dan calidad a la música, y su cuerpo, en movimiento constante, es el instrumento por medio del cual se comunica con los intérpretes.</u>

Peter Brook. *La puerta abierta*. Alba Editorial.

Recuerda: subrayar y anotar te ayudará a entender, retener y aprender mejor un texto.

LA PRÁCTICA

Antes de comenzar a practicar el subrayado, te aconsejo que utilices diferentes tipos para facilitar la comprensión y para diferenciar los distintos niveles de importancia del texto. Por ejemplo:

- Raya gruesa: para ideas principales y muy generales.
- Raya más fina: ideas secundarias.
- Línea discontinua: detalles.
- Destacado especial: elementos que se han de fijar y memorizar necesariamente (obras artísticas, títulos, lugares geográficos)
- Recuadros: para resaltar titulares, datos, fechas...
- Círculos: (1º) para los comienzos importantes.
- Subrayado vertical: se colocan unas rayas verticales al margen para destacar párrafos y trozos de párrafo en un texto cuyo contenido es básico para la comprensión general del tema o que merecen especial atención.
- Con signos: de interrogación (¿?) para expresar algo que no comprendes, asterisco (*) para marcar algo importante, signo más (+) para apuntar información complementaria sobre una idea ya subrayada...

Tú puedes completar estos tipos de subrayado con otros que te puedes inventar, pero siempre con el fin de que puedas fijar tu atención en lo que consideres más destacado o importante de un texto.

ACTIVIDADES

1. En el siguiente texto se han subrayado los dos primeros párrafos. Continúa hasta el final subrayando sólo con líneas (no utilices los otros tipos):

LOS ROMANCES

Uno de los géneros más abundantes de nuestra literatura son los romances. Los hay de todas las épocas. Desde el punto de vista cronológico, los romances se dividen en:

1º Romances viejos. Son casi todos anónimos. Hoy está generalmente admitido que proceden de los Cantares de Gesta: los episodios más interesantes de los largos cantares de gesta fueron siendo cantados independientemente del resto del Cantar por los juglares. El verso épico monorrímo se rompe y da origen a los versos octosílabos con rima en asonante los pares.

Los romances viejos aparecen a partir del siglo XIV. Los temas de estos romances son generalmente históricos, en torno a prestigiosas figuras de la historia nacional (el Cid, el rey Rodrigo, los Infantes de Lara, Fernán González, etc. Se agrupan formando ciclos de romances. Otros romances tratan de episodios de la Reconquista: son los romances fronterizos. Hay romances inspirados por las hazañas de los caballeros franceses de la corte de Carlomagno (Roldán, Carlomagno, etc.): son los romances carolingios.

Existen también romances novelescos y líricos, cuyo tema no está tomado de la historia o la épica tradicional. (Brunet 1988, pag.178)

2. Subraya con los diferentes tipos de líneas (no uses recuadros ni círculos):

¿Sueñan los animales?

Todos los animales duermen, pero sólo los mamíferos y las aves sueñan. En los animales, igual que en los humanos, el sueño está dividido en varias fases: largas fases de sueño profundo, separadas por fases de sueño paradójico o superficial, en las que el cerebro está alerta y los ojos se mueven bajo los párpados. Durante estos períodos paradójicos tienen lugar la mayor parte de los sueños. El campeón del sueño es el gato: sueña más de tres horas al día.

3. A continuación, se propone un texto del que sólo se han subrayado las primeras líneas. Completa el subrayado, utilizando todos los tipos que hemos visto.

El largo camino hacia la integración

1º El primer paso que se dio para conseguir la integración económica fue la formación de una Unión Aduanera, el 1 de julio de 1968. Consistía en la supresión de todos los impuestos a los intercambios comerciales de productos industriales efectuados entre los países comunitarios y en la fijación de un impuesto común para los bienes que venían de terceros países.

Aunque el paso era importante, quedaba aún mucho por hacer. El mercado común, para ser completo, exigía que no solamente los productos industriales pudiesen circular libremente entre los países miembros, sino que lo hiciesen también todas las mercancías no industriales. Del mismo modo, era necesario que hubiese libertad para poder contratar los servicios en cualquier país comunitario, que cualquier persona pudiese pasar sin problemas de un país a otro e instalarse y trabajar allí, y que las personas y empresas pudiesen llevar su dinero al país que desearan sin ninguna clase de restricciones.

(Extraído de Economía 1, a. Cabrera/E. Lluch/M. Pedrajas, Ediciones SM)

4. En la siguiente actividad combinamos las anotaciones a la izquierda y el subrayado en el primer párrafo. Intenta completar tanto las anotaciones como el subrayado en los otros párrafos.

Anotaciones

Subrayado

Comida infantil *Era la comida de los niños. Soñaba la lámpara su rosada lumbre tibia sobre el mantel de nieve, y los geranios rojos y las pintadas manzanas coloreaban de una áspera alegría fuerte aquel sencillo idilio de caras inocentes. Las niñas comían como mujeres; los niños discutían como algunos hombres. Al fondo, dando el pecho blanco al pequeñuelo, la madre, joven, rubia y bella, los miraba sonriendo. Por la ventana del jardín, la clara noche e estrellas temblaba, dura y fría.*

Afectividad

De pronto, Blanca huyó, como un débil rayo a los brazos de la madre. Hubo un súbito silencio, y luego, en un estrépito de sillas caídas, todos concurren tras de ella, con un raudo alborotar, mirando espantados a la ventana.

¡El tonto de Platero! Puesta en el cristal su cabezota blanca, agigantada por la sombra, los cristales y el miedo, contemplaba, quieto y triste, el dulce comedor encendido.

Juan Ramón Jiménez. Platero y yo

Práctica en Internet:

http://www.ite.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

<http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/subrayado/indexsubrayado.html>

FICHA 4

TÉCNICAS PARA SINTETIZAR TEXTOS (II): HACER ESQUEMAS

Hacer esquemas es organizar las ideas principales y secundarias de un texto y presentarlas de tal modo que se comprendan claramente. Es uno de los recursos más eficaces en el estudio, ya que favorece el recuerdo de lo estudiado y permite repasar con más facilidad.

*El **esquema** es la aplicación gráfica del subrayado, haciendo más visibles la dependencia entre las ideas. La gran ventaja del esquema sobre las demás técnicas de síntesis consiste en que ofrece permite captar de un vistazo lo esencial y lo presenta de una manera más clara.*

Lo más efectivo es comenzar subrayando el texto y después completarlo con el esquema. Si combinamos ambas técnicas, el estudio será mucho más sencillo, ya que nos permite, en muy poco tiempo, reconocer las ideas principales y las secundarias.

Fíjate en el ejemplo que hemos sacado del subrayado sobre Los Romances:

Los Romances.

Cronológicamente se dividen en:

1. Romances viejos:

- Autor anónimo.*
- Origen = Cantares de Gesta:
 - * verso se divide en dos octosílabos.*
 - * rima asonante los pares.**

Siglo XIV a XVI.

- Temas:

- * históricos: Cid, Infantes de Lara, D. Rodrigo.*
- * fronterizos: reconquista.*
- * carolingios: Carlomagno, Roldán.*
- * novelescos.*
- * líricos.*

LA TEORÍA

Un esquema bien realizado debe cumplir los siguientes requisitos:

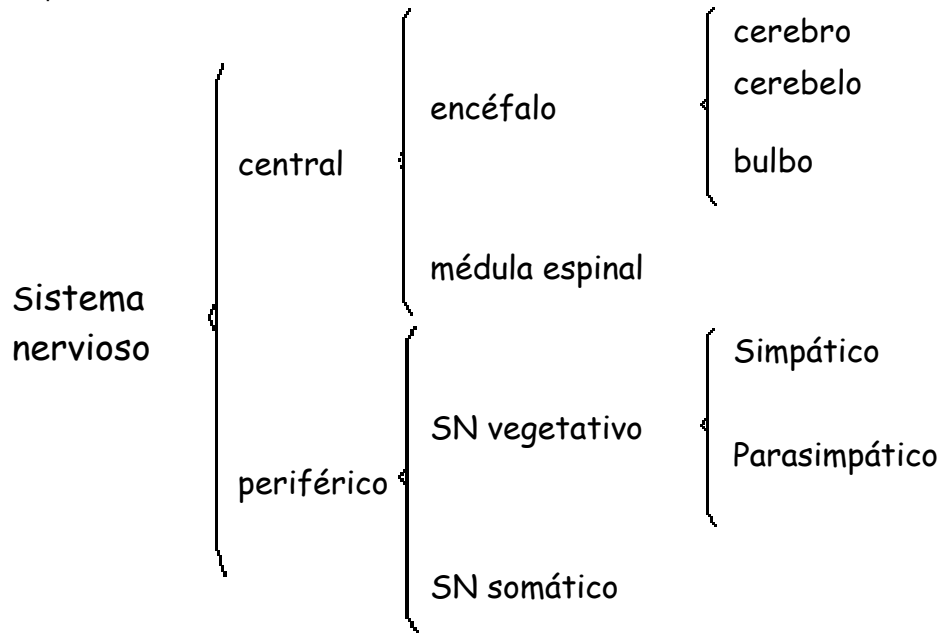
- Las ideas centrales del texto están destacadas con claridad.
- Hay una estructura lógica, con las ideas principales y secundarias bien colocadas.
- La presentación es limpia y clara para que se pueda comprender el contenido con rapidez.
- Está escrito en lenguaje casi telegráfico.

Fases para realizar bien un esquema:

- Localizar las ideas centrales.
- Subrayar las palabras que destaquen esas ideas centrales (las palabras-clave).
- Pasar al papel un primer esquema, ampliándolo si es preciso con frases breves y con algunas ideas secundarias pero importantes.

Principales tipos de esquemas:

a) El más sencillo es el de *llaves*. Si no tienes mucha práctica podrías comenzar practicando con él:



b) Algo más complejo es el denominado de *rayas y puntos*, como el siguiente:

1. ROMANCES VIEJOS:
-
 -
 -
 - +
 - +
 - +
 - x
 - x
 - +
 -
 -
- 1. }
 - 2. } Grandes apartados del texto.
 - 3. }
 - }
 - } Ideas principales de cada apartado.
 - }
 - + } Ideas secundarias, que depende de una idea principal.

2. ROMANCES NUEVOS:
-
 -
 -
 -
 - +
 - +
 - +
 -
 -
- x } Ideas secundarias que dependen de otra idea secundaria del rango de las señaladas con un (+).
 - x }

3. ROMANCES MODERNOS:
-
 -
 - +
 - +
 -

c) Parecido al anterior es el esquema de *desarrollo*, muy apropiado cuando el texto es más largo o cuando tenga muchas divisiones y subdivisiones.

- | | |
|--|---|
| <p>1. ROMANCES VIEJOS:</p> <p>1.1. Origen:</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>1.2. Temas:</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>1.3. Estilo:</p> <p>-</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>-</p> <p>-</p> | <p>1. }
2. } Grandes apartados del texto.
3. }</p> <p>1.1. }
1.2. } Apartados importantes, subordi-
1.3. } nados a uno de los grandes
2.1. } apartados del texto.
2.2. }
2.3. }</p> <p>- }
- } Ideas principales dentro de un
- } apartado.</p> <p>+ }
+ } Ideas secundarias, que dependen
+ } de una idea principal.</p> |
| <p>2. ROMANCES NUEVOS:</p> <p>2.1.</p> <p>2.2.</p> <p>2.3.</p> | |
| <p>3. ROMANCES MODERNOS:</p> <p>3.1.</p> <p>3.2.</p> | |

En el siguiente ejemplo puedes observar cómo sería el esquema del texto subrayado sobre los niños japoneses mediante un esquema de desarrollo:

IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO PARA EL DESARROLLO

1. Niños japoneses: más desarrollados que niños occidentales.
 - 1.1. Causas: dos ejercicios fantásticos a partir de los dos años:
 - 1.1.1. aprenden a sentarse.
 - 1.1.2. empiezan a inclinarse.
2. En occidente, directores de orquesta también tienen cuerpos en forma (incluso a los 80 años)
 - 2.1. Causas: inclinan el torso (estómago duro), para:
 - 2.1.1. seguir la partitura con emoción y precisión
 - 2.1.2. comunicarse con los intérpretes

En la siguiente página de Internet puedes encontrar muchos esquemas de Lengua y Literatura, que pueden servirte de ejemplo para que elabores tus propios esquemas (además de ejercicios prácticos sobre otros aspectos importantes del lenguaje como la tilde, el léxico, la sintaxis, etc.):

<http://ficus.pntic.mec.es/~jmas0085/ejerciciosindice.htm>

Antes de pasar a la fase práctica debes saber que para aprender a hacer buenos esquemas debes haber alcanzado un cierto nivel en las siguientes técnicas:

- Comprensión lectora.
- Dominio de la técnica del subrayado.
- Saber localizar las ideas centrales y secundarias de un texto.
- Saber ordenar las ideas.
- Encontrar una estructura lógica en el texto, una relación entre las ideas principales y las secundarias.

LA PRÁCTICA

1. La mejor forma de aprender a hacer buenos esquemas es practicando. Para ello te presento un texto, ya subrayado y con anotaciones al margen, que te facilitarán la tarea. Con esta información, elabora un esquema de llaves.

LOS CANTARES DE GESTA	
Anotaciones	Texto subrayado
Orígenes	Los <u>pueblos germánicos conservaban historias</u> y noticias de sus antepasados a través de <u>cantos guerreros</u> que recordaban sus hazañas. Cuando estos pueblos <u>se asentaron</u> de forma definitiva en las provincias del vencido Imperio Romano de Occidente, <u>conservaron esos cantos</u> y <u>compusieron</u> otros nuevos con los sucesos recientes, dando lugar así a los <u>Cantares de Gesta</u> .
Difusión	La difusión de estos cantos corría a cargo de los <u>juglares</u> , artistas vagabundos en <u>incesante peregrinar por pueblos y castillos</u> cargados de noticias y relatos. Los juglares se convertían en espectáculo e información.
Temática	Su temática solía referirse a las hazañas de los <u>héroes populares</u> y a las grandes <u>empresas guerreras</u> como las que se estaban llevando a cabo por la <u>Reconquista</u> . De ahí que se les dé el nombre de <u>poesía heroica</u> .
Anonimato	Los cantares de gesta son obras anónimas, ya que <u>cada juglar ponía, quitaba o modificaba versos</u> , por lo que los cantares que hoy conservamos no son obras de un solo autor sino de todos los juglares que retocaron el cantar.
Ficción	Conforme la distancia temporal del hecho o acontecimiento era mayor, los juglares se sentían más libres y <u>modificaban</u> no ya versos sino situaciones enteras, otorgando un <u>carácter fantástico o ficticio</u> a la narración. Una vez muertos los personajes del cantar y sus contemporáneos, sólo se conservaba un vago recuerdo del asunto. El juglar deleitaba a los oyentes haciendo que el <u>héroe realizara hechos sobrehumanos y maravillosos</u> .
En Francia	Los Cantares <u>franceses</u> sufrieron una <u>progresiva deformación</u> de los <u>hechos históricos</u> , pues <u>introdujeron prodigios y fuerzas</u> que van más allá de lo humano. Un ejemplo claro de esto es " <u>La Canción de Roldán</u> ". El suceso ocurrió en el <u>siglo VIII</u> mientras que el poema se compuso en el <u>siglo XI</u> y los hechos narrados son diferentes a como ocurrieron en realidad.
En España	En <u>España</u> los Cantares fueron escritos en general al <u>poco tiempo de ocurrir los hechos</u> . El recuerdo de los hechos reales se mantenía en la mente de las gentes, por lo que el <u>carácter ficticio</u> era mucho <u>menor</u> que en la <u>épica francesa</u> .

2. Elabora con el siguiente texto tres esquemas diferentes con los tres tipos que te he presentado: llaves, rayas y puntos y desarrollo (subraya el texto primero). El título de cada uno de los apartados ya está dando una pista para centrar las ideas de cada párrafo.

EVOLUCIÓN DE LA PRENSA EN ESPAÑA

Los albores de la prensa en España. El siglo XVIII.

En España no se produce un desarrollo de la prensa hasta el siglo XVIII. En esta época los periódicos eran muy caros y sólo estaban al alcance de una minoría. Los editores contaban únicamente con el producto de la venta, ya que la publicidad no se generalizó como medio de financiación hasta el siglo XIX.

La prensa culta: Los papeles periódicos.

Se imprimían con el permiso del Consejo de Castilla y se sometían a la censura eclesiástica. Podían comprarse en librerías o puestos callejeros y eran voceados por ciegos o gaceteros.

La información política y militar estaba en manos de los periódicos oficiales que eran la Gaceta de Madrid y el Mercurio histórico y político. Las publicaciones de iniciativa privada se dedicaban fundamentalmente a los temas culturales o económicos. En general, defendían una ideología avanzada y sus lectores eran una minoría ilustrada.

La muerte de la familia real francesa provocó el recrudescimiento de la censura y la suspensión temporal de la prensa: El rey Carlos IV prohibió la publicación de todos los papeles periódicos, excepto los oficiales, el 24 de febrero de 1791.

La prensa popular: Los almanaques y pronósticos.

Además de los papeles periódicos dirigidos, como hemos visto, a un lector ilustrado, los burgueses crearon publicaciones de carácter popular que, nacidas en el siglo XVII, adquirieron un amplio desarrollo a lo largo del XVIII: los almanaques y pronósticos. Eran libritos de aspecto inofensivo, adornados con imágenes, que se distribuían a millares por los pueblos y ciudades. Ofrecían, bajo el pretexto de informar del tiempo, los más variados contenidos. Además de pronóstico del año incluían datos sobre los cambios de la luna, pensamientos, pautas de conducta, instrucciones sobre los más variados oficios; por ejemplo: "artificio para caminar sobre el agua" o "adivinar qué dinero tiene uno en la faltriquera" o "defensa de horribles tempestades".

Solían tener un título sensacionalista que servía de reclamo publicitario y dos secciones: "La introducción al Juicio del año", pronóstico de lo que iba suceder ese año según los astros, y El Juicio del año, especie de carta astral por estaciones, meses y días.

Los almanaques y pronósticos constituyen una recopilación de cultura popular y una vía de difusión de los valores burgueses entre las clases bajas. Su peligrosidad llevó a Carlos III a prohibir su publicación en 1767, bajo el pretexto de que constituían una lectura vana e inútil para el pueblo. Con el S. XIX estas publicaciones no desaparecieron, pero cambiaron su función, ya que la burguesía contaba con un medio mucho más eficaz y directo para la difusión de sus ideas: los periódicos populares.

Lengua Castellana y Literatura 1º Bachillerato. Ed. Bruño

3. Subraya el siguiente texto y completa después el esquema de llaves que te propongo.

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

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

En el primer tiempo el perfil de las montañas es agudo, con crestas rocosas y elevadas y silueta dentada con entrantes y salientes muy acusados. En el segundo

tiempo los perfiles son menos agudos, las crestas más rebajadas y la silueta más ondulada. Y finalmente, en el tercero los perfiles son casi planos, las crestas han quedado convertidas en amplias mesetas y la silueta del conjunto es casi horizontal.

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

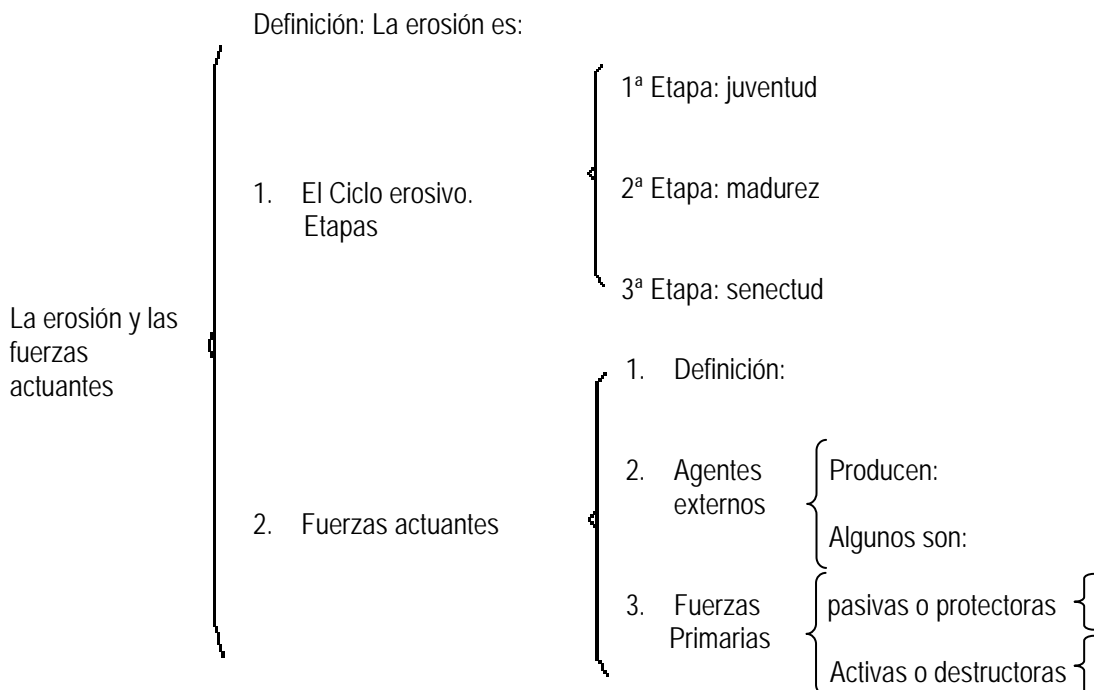
En cuanto a las fuerzas que actúan en los procesos erosivos, nosotros apreciamos con nuestros sentidos la lluvia, el viento, la nieve, el oleaje, los seres vivos, etc., pero éstos son agentes que producen la acción final mecánica, física, química o biológica que desmenuza, disuelve, disgrega y destruye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

a) Pasivas o protectoras, que podemos reducir a dos:

1. La resistencia de las rocas a los agentes geológicos, variable según los componentes de cada roca y el cemento de unión con éstos.
2. El nivel del mar, que hasta hoy se considera el punto cero de la erosión, o sea, que ésta se detiene a ese nivel y no prosigue hacia abajo, sino que aumenta desde él hacia arriba.

b) Activas o destructoras, que resumimos en tres:

1. La gravedad, que tiende a hacer descender todos los cuerpos hacia el centro de la Tierra y en consecuencia, a buscar la caída más corta entre dos puntos de distinta altitud.
2. La atracción lunar, que provoca las mareas o desplazamientos periódicos de grandes masas de agua.
3. La radiación solar, que es un conjunto variadísimo de emanaciones luminosas, caloríficas, eléctricas, magnéticas, etc., y causa primaria del clima.



Como siempre, finalizo cada ficha con enlaces sobre técnicas de estudio. Recuerda estas dos magníficas páginas de Internet, en las que vienen una gran cantidad de actividades prácticas sobre todas las técnicas de estudio que estamos trabajando:

http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

<http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/esquema/indexesquema.html>

FICHA 5

TÉCNICAS PARA SINTETIZAR TEXTOS (III): CUADRO SINÓPTICO

Un cuadro sinóptico es un cuadro de doble entrada que presenta gráficamente la síntesis de un tema. Estos cuadros permiten comparar, de un vistazo, las características de dos o más temas, conceptos, etc.

Algunas de las ventajas del cuadro sinóptico son las siguientes:

- Facilita la comprensión, sobre todo cuando se trata de un tema complejo y en el que se dan múltiples correlaciones.
- Desarrolla las capacidades de análisis y de síntesis.
- Permite establecer comparaciones.
- Facilita un repaso rápido del tema.

Fíjate en el siguiente ejemplo:

LOS CLIMAS TEMPLADOS

	Características	Ríos	Vegetación
CLIMA MEDITERRÁNEO	- Verano cálido y seco. - Invierno suave. - Lluvias escasas.	- Régimen irregular.	- Bosques claros. - Maquis. - Estepa.
CLIMA OCEÁNICO	- Veranos e inviernos suaves. - Lluvias abundantes y regulares.	- Caudalosos y regulares.	- Siempre verde.
CLIMA CONTINENTAL	- Verano con algunas lluvias. - Inviernos fríos y secos.	- Irregulares.	- Taiga. - Pradera

Si observas el ejemplo puedes comprobar que, presentando los datos de esta forma, es muy fácil comparar la información y memorizarla. Un texto escrito en ocho o diez renglones se puede sintetizar con muy pocas palabras, y recordar el contenido es más cómodo y sencillo si lo visualizas de esta manera.

Otro ejemplo claro de cuadro sinóptico es el *horario de tu clase*. Si no hicieras ese cuadro, fíjate cómo tendrías que aprender las horas en las que tendrías cada asignatura:

El lunes, de 8,30 a 9,30, Lengua y Literatura; de 9,30 a 10,30, Matemáticas, de 10,30 a 11,30, Educación Física; de 11,30 a 12, recreo; de 12 a 1, Inglés; de 1 a 2, Física y Química.

El martes, de 8,30 a 9,30... y así con todos los días de la semana, las horas y las asignaturas. Sería muy difícil aprenderse el horario y organizarse. Sin embargo, con el cuadro sinóptico sintetizamos dicha información y la presentamos de manera mucho más clara. Mediante el ejemplo del puedes comprender mejor cómo realizar un cuadro sinóptico.

También se pueden utilizar los cuadros sinópticos en matemáticas. Fíjate:

Potencias: Cuadro sinóptico			
	Propiedades		Ejemplos
Potencias de igual base	$a^m \cdot a^n$	a^{m+n}	$2^3 \cdot 2^2 = 2^{3+2} = 2^5$ $\left(\frac{3}{4}\right)^2 \cdot \left(\frac{3}{4}\right)^4 = \left(\frac{3}{4}\right)^{2+4} = \left(\frac{3}{4}\right)^6$
	$a^m : a^n$	a^{m-n}	$2^1 : 2^4 = \frac{2^1}{2^4} = 2^{1-4} = 2^{-3}$ $\left(\frac{2}{3}\right)^3 : \left(\frac{2}{3}\right)^2 = \left(\frac{2}{3}\right)^{3-2} = \left(\frac{2}{3}\right)^1 = \frac{2}{3}$
	a^0	1	$23^0 = 1$
	$(a^m)^n$	$a^{m \cdot n}$	$(2^3)^2 = 2^{3 \cdot 2} = 2^6$ $\left[\left(\frac{2}{5}\right)^3\right]^4 = \left(\frac{2}{5}\right)^{12}$
Potencias de igual exponente	$a^m \cdot b^m$	$(a \cdot b)^m$	$2^4 \cdot 3^4 = (2 \cdot 3)^4 = 6^4$ $\left(\frac{3}{2}\right)^3 \cdot \left(\frac{2}{5}\right)^3 = \left(\frac{3 \cdot 2}{2 \cdot 5}\right)^3 = \left(\frac{3}{5}\right)^3$
	$a^m : b^m$	$(a : b)^m$	$4^3 : 2^3 = (4 : 2)^3$ $\left(\frac{2}{5}\right)^3 : \left(\frac{3}{5}\right)^3 = \left(\frac{2 \cdot 5}{5 \cdot 3}\right)^3 = \left(\frac{2}{3}\right)^3$

LA TEORÍA

El cuadro sinóptico es una variante del esquema. Se suele utilizar cuando existen datos muy concretos que se pueden organizar en diferentes categorías. Si te fijas en el ejemplo de los climas templados, los datos que ahí figuran podríamos trasladarlos fácilmente a un esquema. Dependiendo del tema y del tipo de datos que contiene, tendríamos que seleccionar una forma de síntesis u otra. La experiencia nos dictará cual podríamos elegir.

Cuando el tema resulta enrevesado o cuando hay repetición de apartados o categorías, el cuadro sinóptico permite presentarlos de forma mucho más sencilla y ordenada. Igualmente, cuando tenemos que comparar los contenidos de varios temas cuyos datos se pueden organizar en categorías que se repiten, el cuadro sinóptico es la técnica más eficaz, como puedes comprobar en este sencillo ejemplo que compara dos deportes:

	Fútbol	Baloncesto
Equipos	Dos	Dos
Jugadores	Once	Cinco
Tipo de campo	Grande	Pequeño
Parte de cuerpo utilizada	Todo	Manos
Etc.		

LA PRÁCTICA

Como siempre que tenemos que realizar una síntesis, sea mediante el subrayado, el esquema, el cuadro sinóptico u otras técnicas que también analizaremos, es importante tener desarrolladas suficientemente una serie de capacidades: comprensión lectora y capacidad de expresión.

Para realizar de manera adecuada un cuadro sinóptico hay que seguir una serie de pasos:

1. Lectura detenida del texto, localizando las ideas centrales y las secundarias.
2. Determinar cuáles son los grandes apartados en que se divide el tema y sintetizarlos con una palabra o expresión (con ellas se encabezan las filas del cuadro): en el ejemplo sobre los climas, el encabezamiento de las filas sería *clima mediterráneo, clima oceánico y clima continental*.
3. Establecer los distintos aspectos de los que tratan los diferentes apartados, que serían los criterios de clasificación del cuadro sinóptico y que permiten encabezar las columnas del cuadro. En el ejemplo del clima serían: *características, ríos y vegetación*.
4. Una vez hecho lo anterior, dibujas el cuadro de doble entrada y comienzas a rellenar los recuadros, clasificando las ideas más importantes que corresponden a cada casilla.

Lo mejor es practicar, así que adelante.

1. Con el siguiente texto sobre Lope de Vega y Calderón de la Barca, completa el cuadro sinóptico que está a continuación de dicho texto.

TEXTO:

Salvo en los lances de su juventud, la vida de Calderón ofrece vivo contraste con la de Lope. Es la de éste una vida llena de ímpetu y dinamismo, una vida "hacia fuera". Calderón se muestra más recoleto. Es la suya una vida "hacia dentro", y así, de su paso por la tierra, apenas deja otro rastro que sus obras literarias.

También como artistas se oponen intensamente. En Lope todo es vitalidad, pasión, vértigo, improvisación, alma popular. En Calderón, por el contrario, predominan la -reflexión, la serenidad, la meditación y una aristocrática nobleza.

Otra diferencia básica en cuanto al temperamento de los dos geniales creadores se halla asimismo en la variedad de su producción. Mientras Lope se dispersa en todos los géneros, como si el teatro no bastase para satisfacer su inmenso afán de creación, Calderón se consagra exclusivamente al género dramático, sin que se conozcan obras suyas de otra índole, y además en un número relativamente escaso. Se conservan ciento veinte comedias suyas, a las que se añaden ochenta autos sacramentales y unos veinte entremeses, producción muy limitada si se compara con la de Lope.

*Contemporáneo de Lope, treinta y ocho años más joven que él, Calderón estrenó precisamente dos de sus dramas más famosos (**La vida es sueño** y **El médico de su honra**) en 1636, año en que muere Lope. Esta considerable diferencia de edades aclara muchos aspectos de uno y otro. Si Lope representa la triunfal iniciación, Calderón, que aprovecha de él sus elementos básicos, significa la perfecta madurez. Si a uno puede llamarsele "monstruo de la naturaleza", al otro puede denominarsele "monstruo del ingenio".*

(CORREA, E. y LAZARO, F., Curso de Literatura, Salamanca: Anaya, 1970, pág. 228.)

	<i>CALDERÓN</i>	<i>LOPE DE VEGA</i>
<i>Vida</i>		
<i>Características personales</i>		
<i>Producción</i>		
<i>Edad</i>		

Observa qué fácil es saber así las diferencias entre ambos autores. Esto lo puedes aplicar a casi todas las asignaturas y te permitirá estudiar mucho mejor y preparar tus exámenes con mayor facilidad.

Esta vez no termino, como en las anteriores fichas, con actividades de Internet, porque quiero que completes el siguiente cuadro que te permitirá organizar tus tardes y compaginar estudio y tiempo libre. En los recuadros debes completar las actividades que realizas habitualmente y, según vayas en los estudios, modificarlas o mantenerlas.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
16 - 17							
17 - 18							
18 - 19							
19 - 20							
20 - 21							
21 - 22							
22 - 23							

FICHA 6

TÉCNICAS PARA SINTETIZAR TEXTOS (IV): EL RESUMEN

El resumen es una selección de las ideas esenciales de un texto o lección, expresadas con palabras y expresiones propias. Su utilidad reside en que:

- *Aumenta la comprensión lectora, ya que nos exige captar las ideas principales.*
- *Desarrolla la capacidad de atención y la concentración en el trabajo.*
- *Mejora la expresión escrita y el vocabulario, ya que tenemos que encontrar nuestras propias palabras para comprender mejor los textos.*
- *Facilita un repaso rápido del tema.*

Fíjate en el siguiente resumen que hemos hecho del texto de la ficha 3 sobre los niños japoneses:

Los niños japoneses tienen cuerpos más desarrollados que los niños occidentales. Ello se debe a que a partir de los dos años aprenden a sentarse y empiezan a inclinarse, dos ejercicios fantásticos para el cuerpo. En Occidente, incluso a la edad de ochenta años, los directores de orquesta tienen también cuerpos perfectamente desarrollados y en forma. Ellos también realizan movimientos en los que inclinan el torso, por lo que les hace falta un estómago duro. Se trata de movimientos en los que la emoción y la precisión de pensamiento están entrelazadas: precisión de pensamiento para seguir la partitura, sentimientos que dan calidad a la música, y cuerpo en movimiento, con el que se comunican con los intérpretes.

LA TEORÍA

El resumen es una de las actividades más importantes y claves dentro del estudio. La puedes realizar después de tener hecho el subrayado y posteriormente a haber estudiado el tema, lección o texto. Este resumen debe ser breve pero completo con las ideas fundamentales y utilizando tu propio vocabulario y modo de estructuración de las oraciones, es decir, redactado en forma personal.

Un buen resumen depende mucho de la comprensión del texto y de las veces que lo hayas leído (son recomendables tres; una rápida, otra lenta con subrayado y otra más lenta con memorización y análisis).

El resumen facilita el mejor estudio de la lección y su comprensión y a su vez facilita la concentración mientras estudias. Con un buen conjunto de resúmenes de las distintas lecciones puedes realizar un repaso final muy positivo de lo que has estudiado.

Para que un resumen sea bueno debe tener las siguientes características:

- a. Debe ser breve, sólo con los detalles importantes.
- b. Debes utilizar tu propio lenguaje y vocabulario.
- c. Debes escribirlo como un texto normal, a renglón seguido (a diferencia del esquema), en uno o varios párrafos, pero sin usar guiones ni sangrados.
- d. Puedes completar las ideas del libro con llamadas o citas recogidas de otros libros de consulta, e incluso con dibujos o gráficos que los expliquen mejor.

Seguimos con ejemplos que clarifican el concepto de resumen. Fíjate en la forma de reducir el número de palabras de un texto y cómo es mucho más sencillo comprender y memorizar el resumen que el modelo original.

TEXTO

El primer paso que se dio para conseguir la integración económica fue la formación de una Unión Aduanera, el 1 de julio de 1968. Consistía en la supresión de todos los impuestos a los intercambios comerciales de productos industriales efectuados entre los países comunitarios y en la fijación de un impuesto común para los bienes que venían de terceros países.

Aunque el paso era importante, quedaba aún mucho por hacer. El mercado común, para ser completo, exigía que no solamente los productos industriales pudiesen circular libremente entre los países miembros, sino que lo hiciesen también todas las mercancías no industriales. Del mismo modo, era necesario que hubiese libertad para poder contratar los servicios en cualquier país comunitario, que cualquier persona pudiese pasar sin problemas de un país a otro e instalarse y trabajar allí, y que las personas y empresas pudiesen llevar su dinero al país que desearan sin ninguna clase de restricciones.

(Extraído de Economía 1, a. Cabrera/E. Lluch/M. Pedrajas, Ediciones SM)

Y éste es el resumen que hemos hecho.

La integración económica se consigue con la formación de la Unión Aduanera en 1968. Se suprimieron los impuestos entre los países comunitarios y se fijó uno para los bienes de otros países. Aún faltaba conseguir la libre circulación de mercancías no industriales; contratar servicios, instalarse y trabajar allí y que el dinero circulase sin restricciones.

El texto ha quedado bastante condensado. De las 153 palabras iniciales hemos conseguido un resumen de 55 palabras. Alrededor del 35% del original. Observa que hemos suprimido los puntos y aparte.

LA PRÁCTICA

Para hacer un buen resumen debes seguir una serie de pasos:

1. Haz una primera lectura, rápida, para hacerte con las principales ideas, formulándote una serie de preguntas: ¿qué dice? ¿qué partes tiene? ¿de qué habla cada parte?
2. Vuelve a leer, subrayando lo más importante.
3. Intenta hacer un resumen escrito del texto, sin mirar el libro.
4. Lee el resumen, una vez mirado el libro, completándolo con lo que se te había olvidado.

Fíjate en cómo hemos hecho el resumen del siguiente texto:

TEXTO: EL RELOJ ANAFÓRICO DE AZARQUIEL

(Muy Interesante, nº 86. julio de 1988)

Lo que hay de sorprendente en Toledo, tanto que no creernos que haya en todo el mundo habitado ciudad alguna que se le iguale en esto, son dos recipientes de agua que fabricó Azarquiel. Cuentan que oyó hablar de cierto aparato que hay en la ciudad india de Arin y se propuso construir un artefacto parecido por el que supiera la gente qué hora del día o de la noche era y pudiera conocer la edad de la Luna. Para ello construyó grandes estanques en una casa, en las afueras de Toledo, a orillas del Tajo, haciendo que se llenaran de agua o se vaciaran según el crecimiento y menguante de la Luna.

Según nos han informado personas que vieron estas clepsidras funcionaban así: en cuanto aparecía el novilunio, el agua empezaba a afluir a los estanques por tuberías invisibles de tal modo que al anochecer del día siguiente había la mitad de un séptimo justo de agua. De este modo iba aumentando el agua en los estanques, así de día como de noche, hasta que al fin de una semana estaban llenos hasta la mitad y la semana siguiente se veían rebosar llenos del todo. Luego, a partir de la decimoquinta noche del mes, la Luna empezaba a decrecer el agua del estanque a razón de la mitad de un séptimo cada día, y el día vigésimo noveno del mes quedaban vacíos del todo los estanques.

Si durante este ciclo de aumento y disminución del agua alguien extraía parte de ella, aumentaba el flujo de las tuberías de abastecimiento de tal modo que no se alteraba el ritmo del ciclo. Lo mismo ocurría si alguien aumentase el caudal de los estanques, pues lo que sobraba salía inmediatamente.

Estas clepsidras duraron hasta que el rey Alfonso VII quiso conocer su mecanismo y mandó que se desmontara una de ellas. El despiece y la destrucción de la misma tuvo lugar el año 528 de la Hégira (1.134 d.C.) y el causante del daño fue el astrónomo judío Hamis Ibn Zabara, pues solicitó al rey que fuera él el encargado de desmontar la clepsidra a fin de estudiar su artificio y poder mejorarlo... prometiendo volver a instalarla; pero luego no supo y quedó uno de los relojes inutilizado.

Vocabulario. Clepsidra: reloj de agua Hégira: calendario musulmán Novilunio: luna nueva

Resumen:

En Toledo Azarquiel construyó dos estanques que funcionaban como clepsidras (relojes de agua) para saber la hora. Estos estanques se llenaban o vaciaban según creciera o menguara la Luna. En el novilunio el agua iba creciendo un séptimo cada día, llenándose los estanques en dos semanas. Después se vaciaban al mismo ritmo, un séptimo cada día, hasta que se vaciaban por completo en el vigésimo noveno día del mes.

Para conocer su funcionamiento, el rey Alfonso VII mandó que se desmontara una de las clepsidras pero después de desmontarla un astrónomo judío, no supo volver a montarla quedando inutilizada.

Como habrás observado, antes de realizar el resumen se han hecho dos cosas: subrayar las ideas principales y buscar en el diccionario las palabras que desconocemos. A continuación hemos escrito el resumen, en el que hemos utilizado tanto las palabras del texto como otras sinónimas pero más conocidas, siempre de manera más reducida que en el texto original. Esta vez, las 376 palabras del texto original se han convertido en 99, es decir, un 26%, que es un porcentaje mucho más fácil de recordar.

Y ahora, a practicar.

1. En primer lugar, lee rápidamente el siguiente texto y después haz una lectura más detenida, subrayando los aspectos fundamentales.

TEXTO: LA RABIA, UNA AMENAZA FATAL

(Natura, nº 88, julio 1990)

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

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

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

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

Tras haber subrayado el texto, pasa ahora a trabajar el resumen de las ideas fundamentales. Para comenzar, revisa el subrayado y selecciona entre las siguientes afirmaciones las 5 que consideras fundamentales para elaborar tu resumen:

- El único medio eficaz contra la rabia es la información: hay que prevenir una enfermedad que resulta incurable.
- La rabia tarda en matar entre 3 y 7 días en los seres humanos.
- El virus de la rabia, en Europa, se ha encontrado en numerosos mamíferos, especialmente en los murciélagos.
- Los murciélagos son posibles transmisores de la rabia por vivir cerca del hombre.
- Se aconseja evitar el contacto corporal con los murciélagos, ya que transmiten la rabia mediante mordeduras.
- Los niños en el medio rural suelen jugar a capturar murciélagos.
- Los expertos afirman que es difícil contraer la rabia por mordedura de murciélago.
- En Europa se producen entre 1 y 4 casos anuales de rabia humana.
- En la India se producen unos 15.000 casos de rabia humana al año.

Para finalizar, con las 5 frases elegidas, elabora un resumen del texto.

2. Realiza tu propio resumen a partir del texto siguiente. Recuerda leer detenidamente antes de lanzarte a subrayar.

TEXTO: LA CLASIFICACIÓN DE LINNEO

Una clave de determinación es un conjunto ordenado de criterios de clasificación que nos facilita la identificación de plantas y animales desde distintos puntos de vista. El método más sencillo y apropiado para iniciarse en el conocimiento de la clasificación de los seres vivos es el llamado método dicotómico.

El método dicotómico consiste, en esencia, en una serie de propuestas alternativas que nos obligan siempre a elegir entre dos caminos a seguir. Por ejemplo, para clasificar un animal, primero observamos si es invertebrado o vertebrado. Si es vertebrado, si es de sangre fría o de sangre caliente. Si es de sangre caliente, si es ovíparo o es vivíparo. Si es vivíparo, si es carnívoro o es herbívoro, etc.

En cada dilema, hemos de escoger aquella propuesta que nos parezca que coincida más completamente con el ser que vamos a clasificar. La que hemos admitido nos remitirá de nuevo a otro par, y así sucesivamente hasta identificar totalmente el ser.

*Carl von Linné, conocido universalmente como Linneo, fue un botánico sueco a quien la ciencia debe quizá la primera clasificación sistemática de los seres vivos, que publicó en 1735 en un libro titulado *Sistema naturae*. Linneo introdujo la nomenclatura binomial, que consiste en asignar a cada elemento clasificado dos palabras latinas. La primera de ellas se escribe siempre con mayúscula e indica el género del individuo, y la segunda, escrita siempre con minúscula, es específica de la especie. Por ejemplo, el perro común se denominará *Canis familiaris*, donde el término *Canis* es el nombre del género y la palabra *familiaris* es el nombre específico de la especie.*

En la actualidad se sigue utilizando la clasificación de Linneo, ya que permite a los científicos identificar a un mismo ser, cualquier que sea su nombre en la lengua propia de cada país.

(Extraído de Ciencias de la Naturaleza, Secundaria 1, varios autores, Ediciones SM)

Y para finalizar, dos páginas en Internet para que practiques y afiances esta técnica.

<http://www.webdianoia.com/ejer/met.htm>

<http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/esquema/indexesquema.html>

FICHA 7

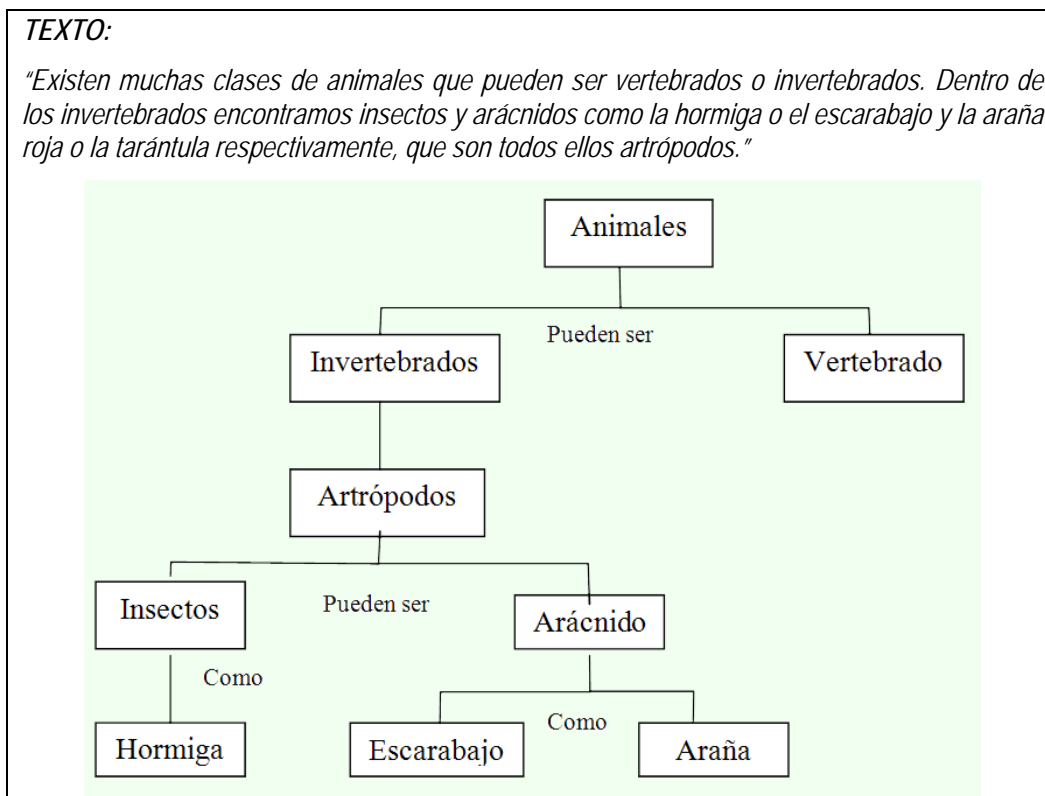
TÉCNICAS PARA SINTETIZAR TEXTOS (V): LOS MAPAS CONCEPTUALES

El mapa conceptual es una manera de visualizar conceptos y las relaciones entre ellos, es decir, permiten representar de una manera gráfica y simple los significados de las ideas y las relaciones que puedan existir entre ellas. Los mapas conceptuales proporcionan un resumen esquemático, claro y ordenado de lo que se ha estudiado.

¿Por qué son útiles los mapas conceptuales?

- Porque es una forma eficaz de organizar la información, sintetizarla y presentarla.
- Porque facilita el aprendizaje y el recuerdo de un tema.
- Porque permite exponer y desarrollar un tema de una manera lógica y ordenada.
- Porque nos facilita la comprensión de ideas complejas, al obligarnos a analizar los conceptos y sus relaciones.

En el siguiente ejemplo puedes ver un texto y el mapa conceptual resultante:



Si te fijas, en la parte superior se colocan las palabras más generales, que van englobando a conceptos más simples y poco a poco vamos descendiendo hasta llegar a ejemplos concretos. Los conceptos están unidos por palabras o frases que los van relacionando.

En las siguientes páginas te explico cómo se elaboran los mapas conceptuales.

LA TEORÍA

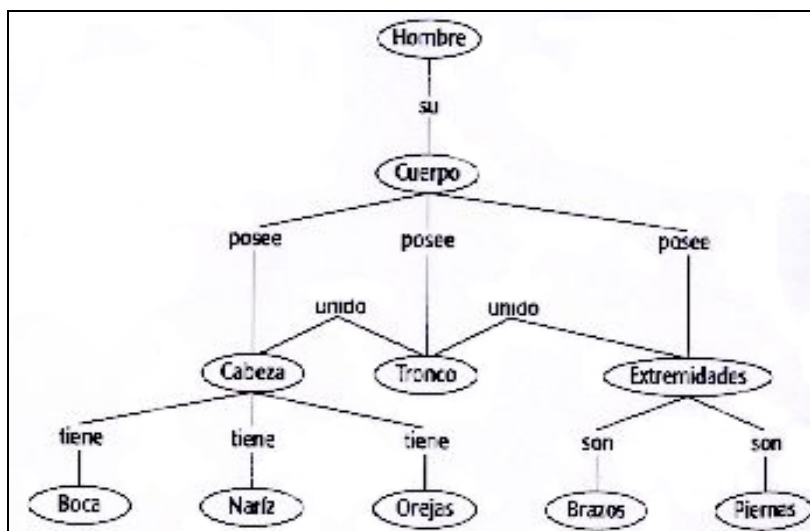
Como ya se dijo al comienzo, los mapas conceptuales son una manera gráfica de ver las ideas y las relaciones entre los conceptos de un tema. Está comprobado que es más fácil reconocer y recordar imágenes visuales que textos escritos, como lo expresa muy bien la frase *"una imagen vale más que mil palabras"*. Aprovechando esa capacidad que tienen las representaciones

gráficas, utilizamos los mapas conceptuales como una avanzada técnica de estudio que organiza en nuestra mente la información que se presenta mediante textos escritos.

Pero para que sean útiles, debemos ser nosotros mismos quienes elaboremos nuestros propios mapas conceptuales, pues nos obligarán a realizar una serie de actividades mentales que son más importantes que el propio mapa conceptual resultante.

El **objetivo** de los mapas conceptuales es **representar relaciones entre conceptos en forma de proposiciones** (frases sobre objetos o sucesos, como por ejemplo, “los animales pueden ser vertebrados o invertebrados”). Los conceptos están incluidos en cajas o círculos, mientras que las relaciones entre ellos se expresan mediante líneas que unen sus cajas respectivas. Las líneas, a su vez, tienen palabras asociadas que describen cómo es la relación que une los conceptos. Vuelve a observar el ejemplo sobre los animales y entenderás mejor esta explicación.

En el siguiente ejemplo, aunque no tengamos el texto escrito, seguro que entiendes perfectamente lo que queremos expresar:



Los elementos fundamentales que componen un mapa conceptual son:

- Los **conceptos**: regularidad en los acontecimientos o en los objetos que se designa a través de un término: “hombre”, “cuerpo”, o “extremidades” son ejemplos de conceptos.
- **Palabras de enlace o conexiones**: que se utilizan para unir los conceptos y para indicar el tipo de relación que se establece entre ellos. Por ejemplo, “su”, “posee” o “tiene”.
- Las **proposiciones**: dos o más términos conceptuales unidos por palabras para formar una unidad semántica. “El cuerpo posee cabeza, tronco y extremidades” o “la cabeza tiene boca, nariz y orejas” son ejemplos de proposiciones.

Observa que en el anterior mapa conceptual, el concepto “hombre” es más genérico que “cuerpo”, que, a su vez, contiene conceptos más simples, como “cabeza”, “tronco” y “extremidades”. Eso significa que los mapas conceptuales deben ser jerárquicos, es decir, los conceptos más generales e inclusivos deben situarse en la parte superior del mapa y los conceptos progresivamente más específicos y menos inclusivos, en la inferior.

Por otro lado, debes de tener en cuenta que, lo mismo que pasa con las otras técnicas para sintetizar textos, dos personas pueden elaborar dos mapas conceptuales diferentes sobre un mismo tema y los dos pueden estar bien hechos. Eso es debido a que cada persona tiene una manera distinta de organizar los conocimientos y de expresarlos: si le pedimos a dos escritores que describan un mismo paisaje, cada uno lo percibe y lo expresa según sus propias

experiencias. De todas formas, no cabe duda de que los conceptos y las ideas principales, aunque representadas de manera diferente, deben estar presentes.

Por último, y como resumen de todo lo anterior, te hago algunas recomendaciones:

- Es conveniente que revises tu mapa varias veces para comprobar si las conexiones están correctamente determinadas.
- Las ideas pueden ser correctamente representadas de maneras **diferentes**. De hecho, es muy raro que dos personas construyan mapas idénticos sobre un mismo tema; no existe un modelo único de mapa conceptual.
- Aunque tu mapa no sea igual que los de tus compañeros, aún habiendo manejado la misma información, será correcto si comprende los aspectos más importantes y los expresa de manera jerarquizada y lógica.
- En cualquier caso, un mapa conceptual estará acertadamente confeccionado si posee significado para quien lo ha realizado y éste es capaz de transmitir correctamente a otros lo representado.
- De ser necesario, se repetirá cuantas veces sea preciso a fin de depurar posibles deficiencias.

LA PRÁCTICA

Los mapas conceptuales quizás sean una de las técnicas de estudio más complejas pero, a la vez, más completas y que permiten una mejor comprensión de un tema. Por ese motivo, te voy a describir con detalle, paso a paso, cómo se elaboran, con ejemplos muy claros:

1. Lee atentamente el texto y subraya las ideas principales.
2. Selecciona un número pequeño de conceptos o ideas.
3. Encierra los conceptos en un recuadro o en una elipse para verlos mejor.
4. Coloca los conceptos por orden de importancia; los más importantes en la parte superior, y los menos importantes en la parte inferior.
5. Une los conceptos mediante líneas y relaciónalos mediante palabras que sirvan de enlace.
6. Una vez terminado, conviene repetir el mapa para mejorar su claridad y establecer nuevos enlaces o relaciones.

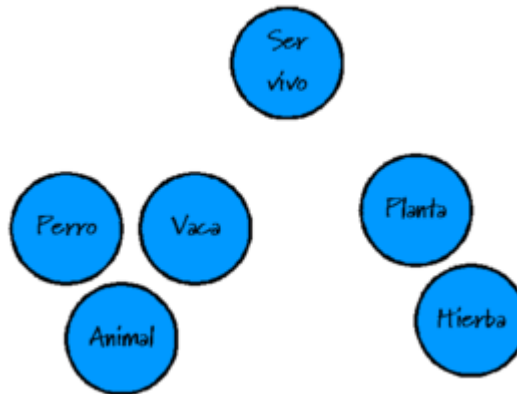
De manera práctica, paso a paso, sería así:

1. Después de leer un texto, selecciona los conceptos con los que se va a trabajar y haz una lista con ellos. Nunca se pueden repetir conceptos más de una vez en una misma representación. Por ejemplo, mira cómo se hace un sencillo estudio sobre los seres vivos:

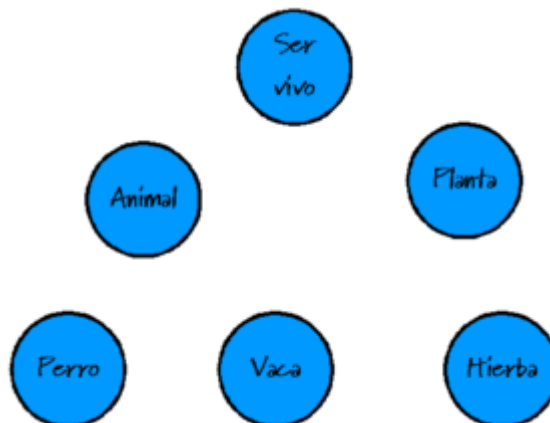


Cuando se usan los mapas conceptuales para hacer resúmenes, lo importante es familiarizarse con el texto, y tener muy claro los conceptos que se van a usar. Hay que **esforzarse** y evitar volver al texto una y otra vez a medida que se va haciendo la lista de conceptos. Se puede volver al texto, una vez concluida la primera selección para ver si hemos pasado alguno por alto.

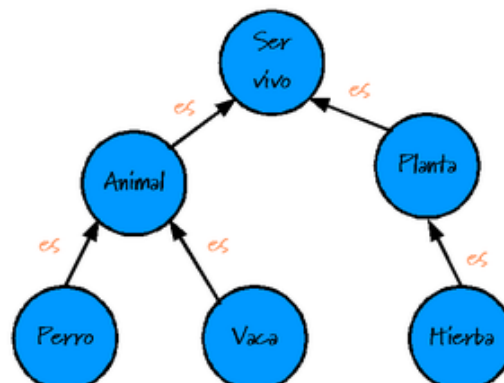
2. Agrupa los conceptos cuya relación sea próxima. Es preferible agrupar primero: a medida que agrupamos, habrá conceptos que podamos meter en dos grupos al mismo tiempo. De esta forma aparecen los conceptos más genéricos.



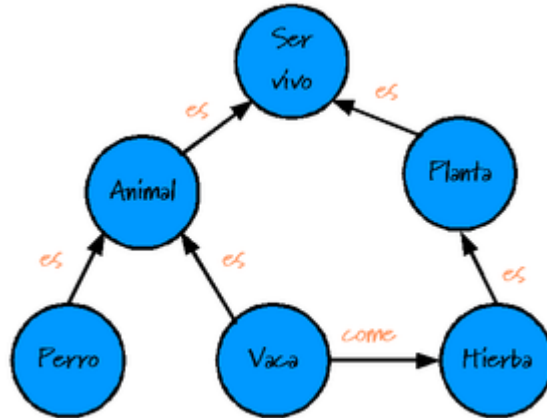
3. Ordena los conceptos del más abstracto y general, al más concreto y específico.



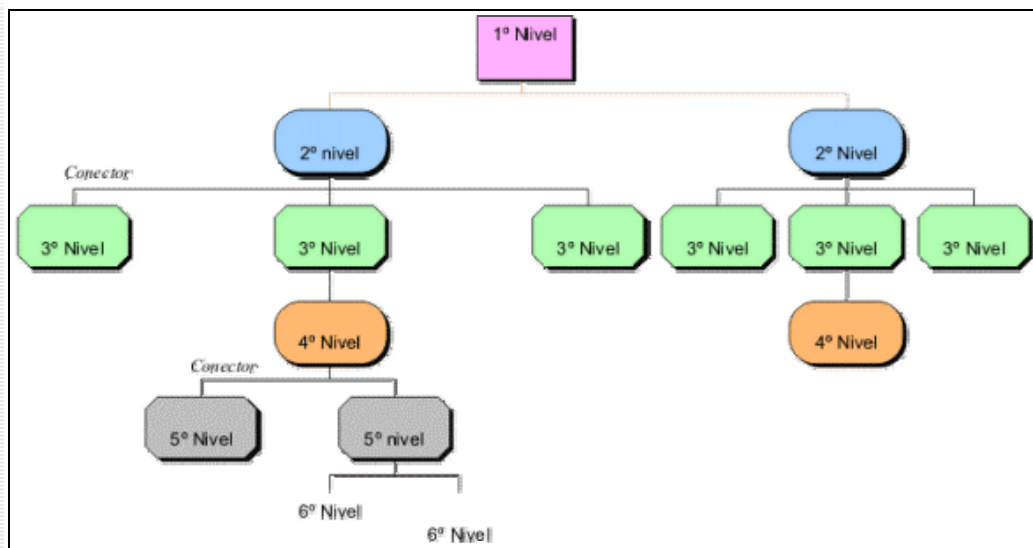
4. Representa y sitúa los conceptos en el diagrama, conectándolos. Esta es la **fase más importante**: a la hora de conectar y relacionar los diferentes conceptos, se comprueba si se comprende correctamente una materia. Conectar los conceptos mediante enlaces. Un enlace define la relación entre dos conceptos, y este ha de crear una sentencia correcta. La dirección de la flecha nos dice cómo se forma la sentencia (p.e. "La vaca come hierba", "El perro es un animal",...).

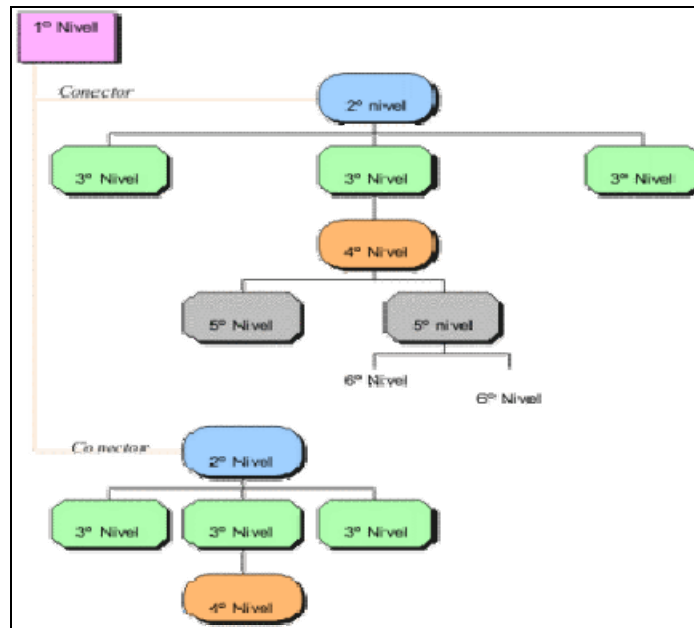


5. Comprueba el mapa: ve si es correcto o incorrecto. En caso de que sea incorrecto corrígelo añadiendo, quitando, cambiando de posición... los conceptos.
6. Reflexiona sobre el mapa, y ve si se pueden unir distintas secciones. Es ahora cuando se pueden ver relaciones antes no vistas, y aportar nuevo conocimiento sobre la materia estudiada. Por ejemplo, nos damos cuenta de cómo los animales y las plantas están relacionados, ya que la vaca come plantas.

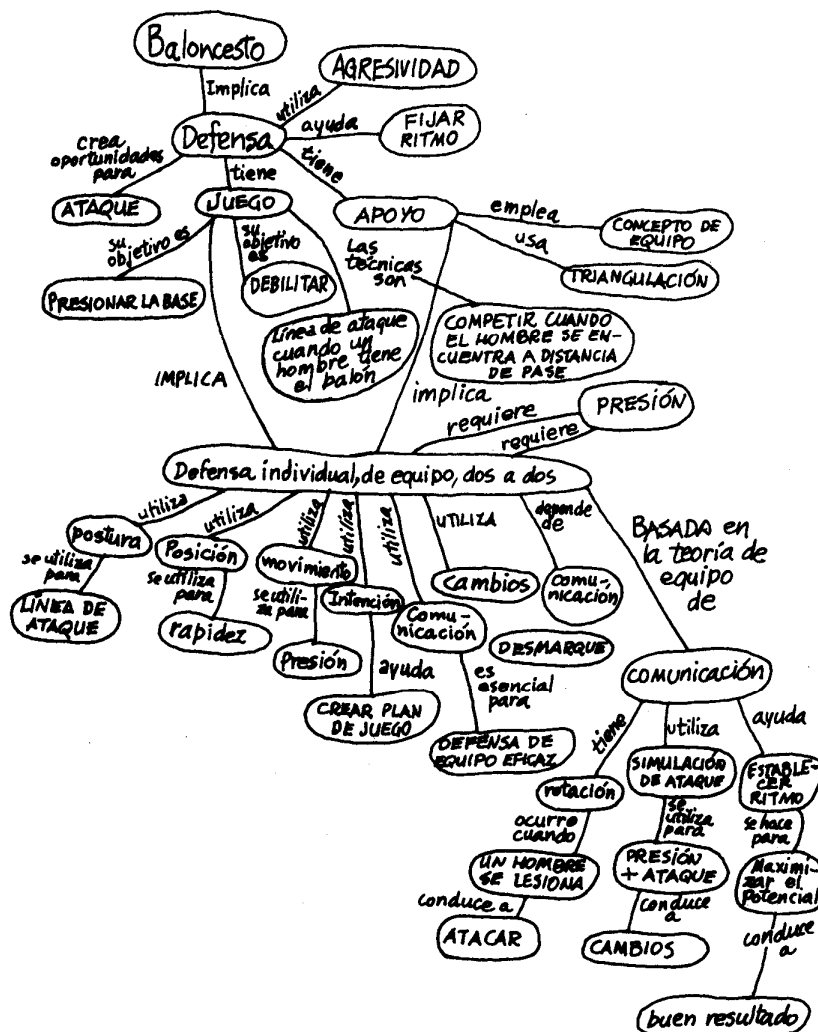


Para terminar este apartado, fíjate en los ejemplos siguientes de mapas conceptuales (hay otras muchas formas de representarlos):



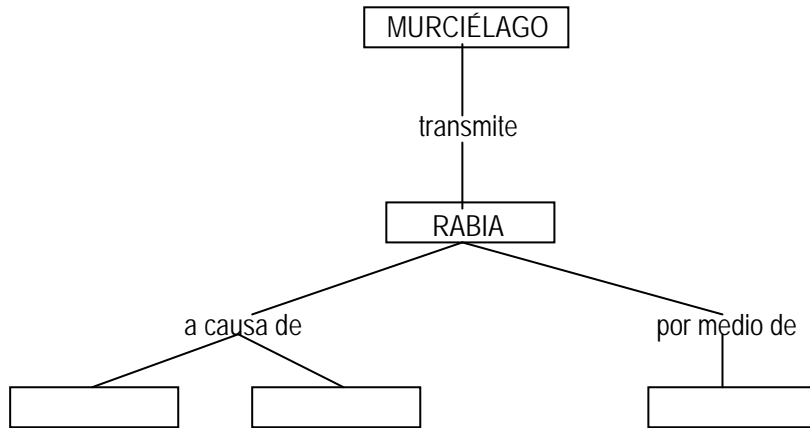
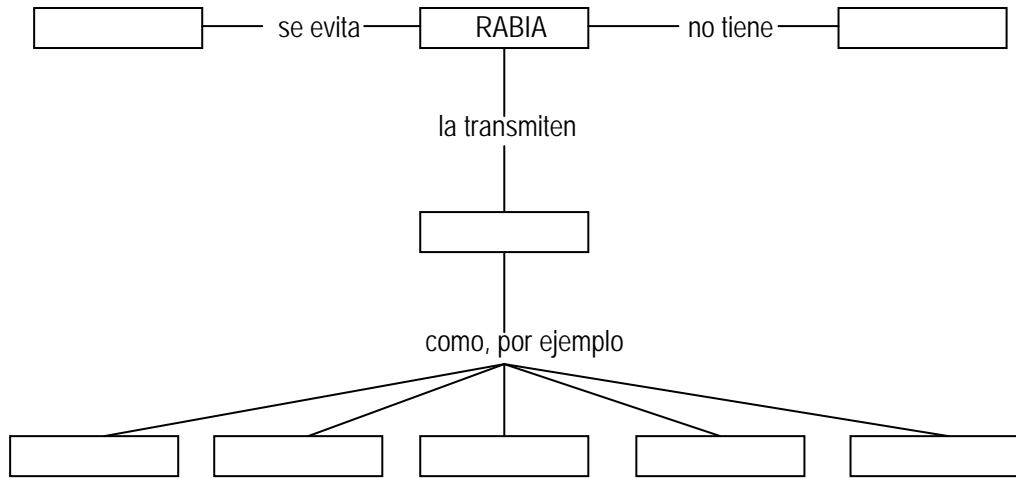


Y en el siguiente ejemplo, elaborado por un alumno en una clase de Educación Física, sobre el baloncesto y las diferentes técnicas que utiliza.

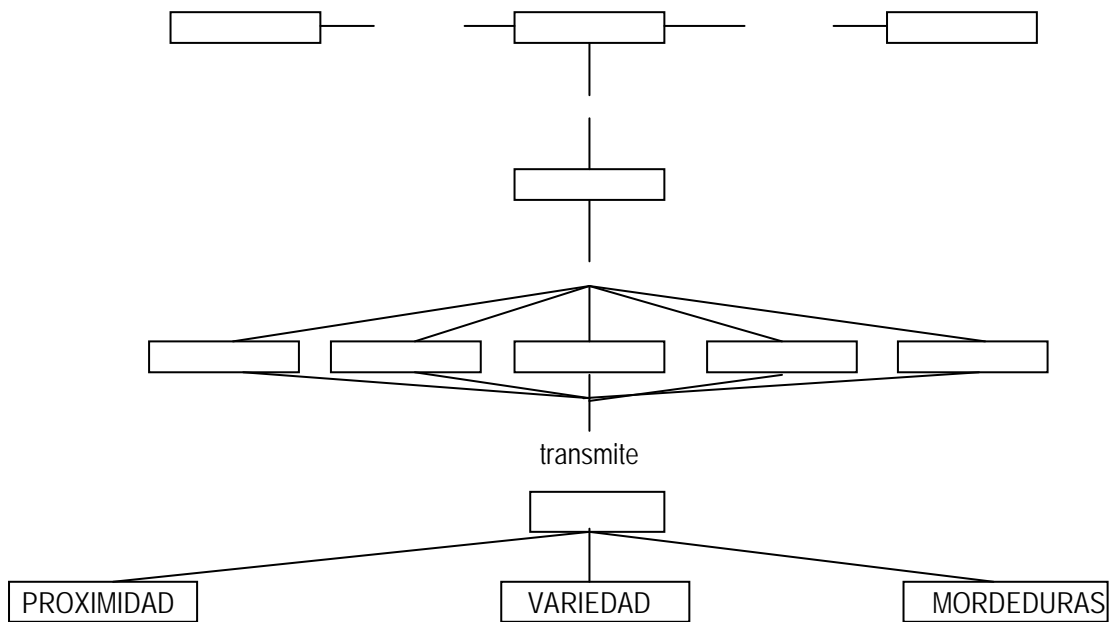


Como mejor se aprende es practicando, así que manos a la obra.

1. En la ficha nº 6 sobre el **resumen** había un texto, en el primer ejercicio, sobre **la rabia**. Completa paso a paso los siguientes mapas de dicho texto:



Completa tú el mapa final:

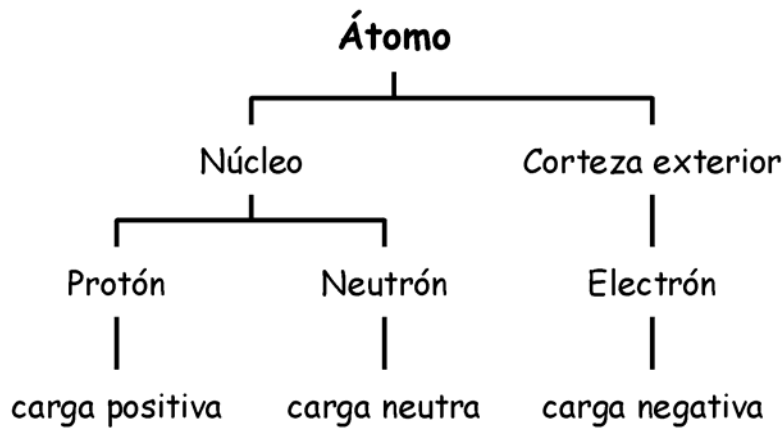


2. Vamos a hacer un mapa conceptual sobre el siguiente texto:

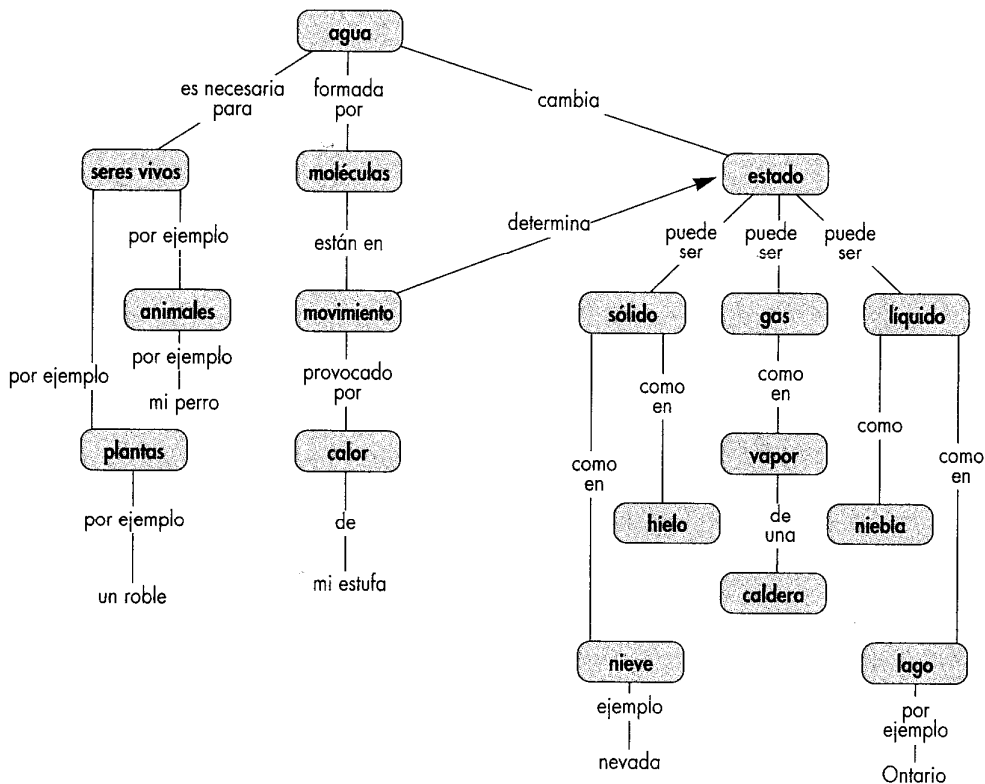
“El Estado tiene tres poderes: ejecutivo, legislativo y judicial. El ejecutivo se representa por el gobierno de la nación. El legislativo está formado por el Congreso de los Diputados y el Senado y el judicial comprende a los jueces y magistrados.”

Sigue los pasos que te indico al comienzo de este apartado. Es importante que te fijas en aquellos conceptos más generales que incluyen a otros más específicos (por ejemplo, Estado incluye a ejecutivo, legislativo y judicial y estos, a su vez, incluyen a otros). A partir de estos datos, completa un mapa conceptual.

3. Ahora vas a realizar el ejercicio inverso. Te presento un mapa conceptual muy simple sobre el átomo y tú tienes que escribir un texto que explique su contenido.



4. Vuelve a hacer lo mismo, es decir, escribe el texto del que podría provenir el siguiente mapa conceptual:



5. Como ejercicio final, bastante más complejo, completa el mapa conceptual basado en el siguiente texto:

DEPRESIÓN INVERNAL. SI TIENES HAMBRE, TOMA EL SOL

Autor: M. Bohoslavsky

Desde luego, cuando brilla el Sol nos sentimos mejor que cuando está nublado o llueve; por supuesto nuestro ánimo mejora en primavera y verano y baja un poco en otoño e invierno; naturalmente los habitantes de la soleada Andalucía son de por sí más alegres y dicharacheros que los vascos o los asturianos y resulta lógico que los españoles en su conjunto, viviendo entre las latitudes 36 y 44 -y eso por no hablar de las Canarias-, seamos más optimistas que las gentes muy septentrionales, sean lapones, finlandeses o siberianos.

Sí, pero... ¿por qué? A los científicos no les gustan algunas de las palabras que hemos usado en el párrafo anterior -"desde luego", "por supuesto", "naturalmente", "lógico"- porque en realidad no hacen sino eludir la cuestión ¿Por qué tenemos que mejorar con el Sol? Después de todo, si tan malo es estar privado de la luz natural, los europeos del Norte deberían haber invadido y ocupado permanentemente Italia y la Península Ibérica hace milenios, y no lo han hecho, exceptuando a los turistas. De modo que, si se puede vivir bien en cualquier sitio y dejar los baños de sol para las vacaciones, ¿a qué se debe el hecho generalizado de cambiar de humor según la intensidad de la luz?

Las primeras respuestas verdaderamente científicas parecen provenir de los trabajos de un puñado de psicólogos, psiquiatras y neurólogos que han estado estudiando tres dolencias aparentemente independientes entre sí, la "depresión estacional" (en inglés SAD) por "personal affective disorder"; además "sad" quiere decir triste, la "obesidad por consumo de carbohidratos" (OCACH) y el "síndrome premenstrual" (SPM). Al parecer las tres enfermedades están vinculadas con el nivel en la sangre de la hormona "melatonina" y el nivel de melatonina depende, a su vez, de la luz solar. Pero vayamos por partes.

A comienzos de la última década, el psiquiatra estadounidense Peter Mueller, del Instituto Nacional de Salud Mental, atendía a una paciente de 29 años afectada de fuertes depresiones durante los inviernos. Por una serie de circunstancias personales esta señora debió cambiarse de ciudad varias veces, y el psiquiatra le pidió que, allí donde estuviera, le hiciera saber su estado de salud. Mueller pudo observar, entonces, que cuanto más al norte vivía esta mujer, más tempranamente aparecía su depresión cada invierno, le duraba más y era más intensa; en cambio en las dos ocasiones en que la paciente viajó a Jamaica, su depresión se cortó a los dos o tres días de llegar a la isla, pese a que viajó en enero y febrero, es decir, cuando estaba en medio de su brote depresivo invernal.

Esta experiencia hizo pensar a Mueller que la falta de luz solar podía ser el desencadenante de esas depresiones, así que aconsejó a su paciente que se expusiera, cada mañana, a la luz: unos 2.500 lux adicionales, proporcionados por lámparas de "luz solar", es decir la que contiene todas las frecuencias propias de la luz natural (la luz en interiores suele ser de 250 a 500 lux; en la calle de día varía entre 10.000 lux en países del Norte, cuando está nublado, y unos 80.000 lux al mediodía, sin nubes en el Ecuador). Según narran en un reciente artículo publicado por la prestigiosa revista Scientific American los investigadores Richard y Judith Wurtman, lo asombroso no fue que aquella mujer y otros pacientes mejoraran del SAD, sino que la luz extra también causó remisión de los síntomas en gente que padecía de otras enfermedades.

En realidad, quienes padecen del SAD no sólo sufren brotes periódicos de depresión en otoño y en invierno sino que suelen tener unas ganas compulsivas de comer cosas que contengan carbohidratos (pastas dulces, fideos, pasteles, por ejemplo), duermen 9 ó 10 horas por la noche pero igual siguen somnolientos durante el resto del día (lo que los diferencia de otros pacientes deprimidos, que suelen tener dificultades para conciliar el sueño y se desvelan fácilmente) y mejoran de modo espectacular cada primavera, perdiendo incluso el "hambre selectiva" por los carbohidratos. Estos síntomas sugieren cierto parentesco entre el SAD y un tipo de obesidad relacionado no tanto con las comidas -en la mesa sino con el "pillar" cosilla ricas en carbohidratos

fuera de hora. Este tipo de obesidad, llamada OCACH, también mejora al proporcionar a los pacientes una exposición mayor a la luz.

Un estudio más amplio, entre 723 personas afectadas por SAD, mostró que mientras que en los estados nortños -donde la pérdida estacional de luz solar es alta en invierno- esta dolencia afectaba a 100 de cada 100.000 habitantes (0,1%), en el Sur sólo alcanzaba a 6/100.000 (0,006%) es decir era 17 veces menos frecuente. Mientras que los Wurtman averiguaban los hábitos alimenticios de obesos de carbohidratos (mediante un ingenioso aparato tragamonedas que daba a elegir entre comidas con la misma cantidad de calorías pero distinta proporción de carbohidratos), descubriendo rápidamente que la afección de OCACH se incrementa al atardecer y en las primeras horas de la noche, otros investigadores observaban una curva semejante en mujeres afectadas del síndrome premenstrual (SPM). Curiosamente, la forma de comer manifestaba un carácter cíclico, con un ritmo diario en la OCACH, mensual en el SPM y anual en el SAD. Este carácter cíclico hizo pensar de inmediato en una causa hormonal.

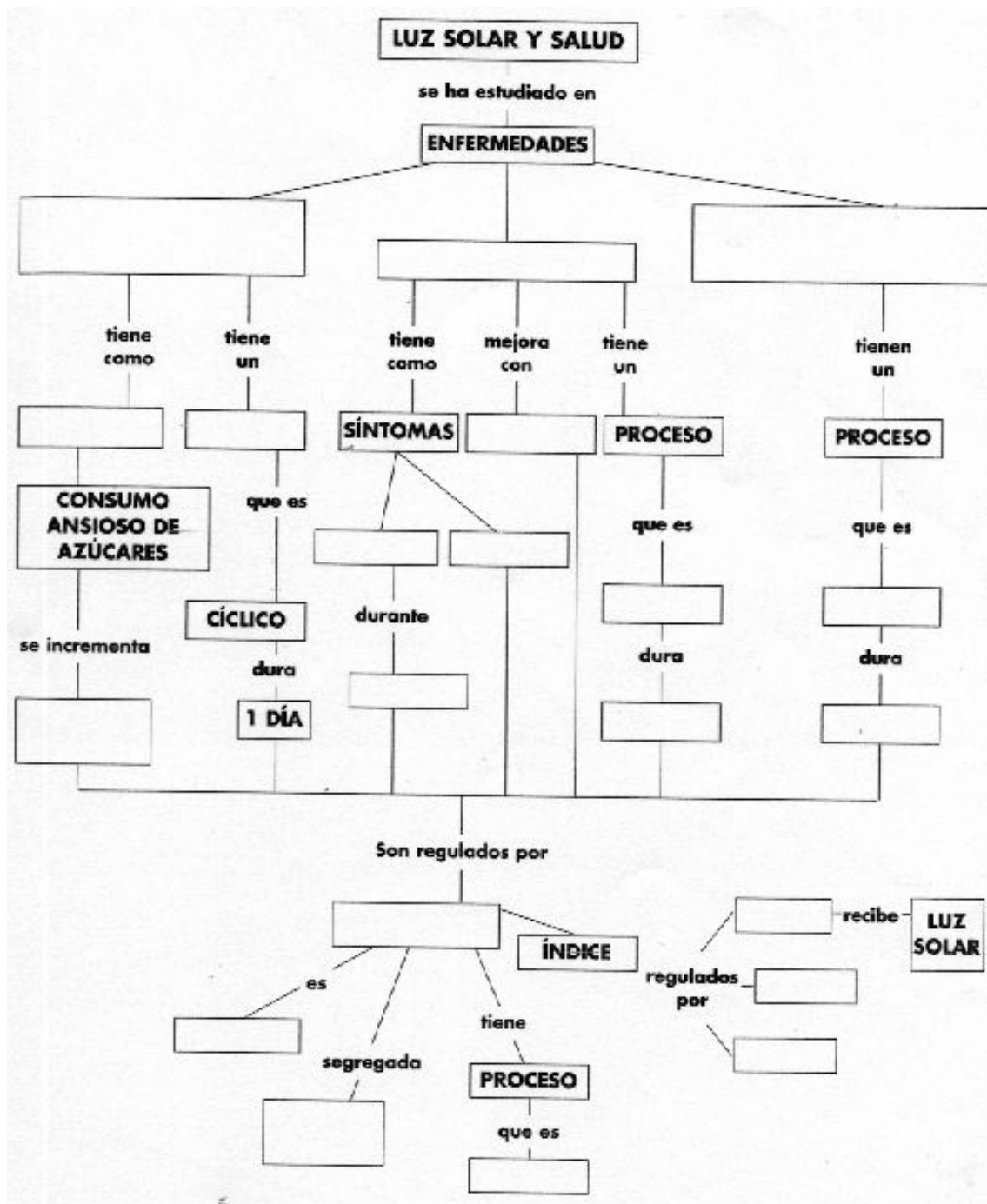
Por cierto, los investigadores del SAD dudaban de si la depresión no sería desencadenada por la proximidad de la Navidad (con su carga afectiva de nostalgia) o por los cambios que siempre nos imaginamos que haremos cada Año Nuevo. Pero no, la culpa es de la luz solar: en el Hemisferio Sur, la depresión invernal se desata en los meses de mayo y junio, bien lejos de estas celebraciones.

Aunque la depresión de tipo SAD no es una dolencia frecuente, puede alcanzar a millones de personas que viven en latitudes altas; por lo demás el SPM es una dolencia bastante común, y se calcula que 2 de cada 3 obesos son del tipo OCACH, lo que supone una proporción alarmante de la población occidental (la más afectada de obesidad).

¿Podrá solucionarse tal cúmulo de problemas sólo agregando unas horas de solarium cada mañana a nuestros hábitos actuales? Posiblemente sí, si es que realmente detrás de todo el problema está la "melatonina", una hormona segregada por la pequeña glándula pineal (el célebre "tercer ojo" del que tanto se habló hace dos o tres décadas, en realidad una misteriosa fuente de hormonas situada en la base del cerebro, por delante del cerebelo).

Descubierta en 1.958, la melatonina tiene especial interés en este caso porque su nivel en sangre y también la producción pineal son cíclicas y su ritmo diario es "puesto en hora" por la luz. También los niveles de melatonina a lo largo del año tienen variaciones estacionales vinculadas con los cambios de luz en las latitudes altas. En las ratas de laboratorio, según demostraron en 1984 Julius Axelrod y el propio Richard Wurtman, la melatonina suprime la función de las glándulas sexuales y su síntesis está regulada por una compleja interacción entre la retina, el cerebro y ciertos nervios que inervan la glándula pineal. En esos mamíferos, la exposición a la luz frena la producción de esta hormona: como en las novelas policíacas, el cerco empezaba a cerrarse en torno del "sospechoso". El nivel alto de melatonina está asociado con el tener sueño: en los humanos, el nivel de hormona en orina, durante el sueño nocturno, es 5 veces más alto que en pleno día.

No todas las dudas están resueltas, desde luego, y por lo tanto tampoco se puede pensar en soluciones milagrosas de las tres dolencias cíclicas mencionadas. Para empezar, no se sabe mucho sobre la verdadera función de la melatonina, aunque parece ser un efecto sedante y moderador, necesario para el descanso, y en la compleja mente humana puede ocasionar depresión por sedación excesiva. Del mismo modo, la ansiedad por los carbohidratos podría deberse -aunque hay dudas- a los fallos en el mecanismo que informa al cerebro de que el cuerpo ya tiene suficiente reserva de azúcares. No se sabe bien cómo, pero la melatonina quizá cruce en el camino metabólico de la "serotonina", un neurotransmisor que cada día demuestra tener más importancia en nuestro sistema nervioso. Sea como fuere, la relación luz-melatonina-humor-hambre de carbohidratos es un fascinante campo a investigar, y quizás una prometedora ocasión de cura natural y sencilla.



En las siguientes páginas de Internet hay ejemplos muy buenos de mapas conceptuales sobre Historia, Lengua, Física, etc. Seguro que te pueden ayudar:

<http://www.claseshistoria.com/general/confecionmapaconceptual.htm>

<http://es.wordpress.com/tag/mapas-conceptuales/>

IES HERMANOS MACHADO

Técnicas básicas de estudio

SEGUNDA PARTE

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

FICHA 8

EL TRABAJO EN EL AULA

CÓMO APROVECHAR BIEN LAS CLASES

Si eres un mal estudiante sabes bien que eres "un genio" a la hora de desconectar. Cualquier excusa te sirve. Incluso cuando aparentemente parece que atiendes, tu mente discurre desde un juego de la Play a los personajes de una serie de TV, o el vecino/vecina del piso de arriba. Todo menos atender el "rollo" de la clase del profesor o profesora.

A lo largo del curso vas a pasar muchas horas en clase. ¿Desconectar o atender? Esa es la cuestión.

*Yo te aconsejo: ATIENDE. Merece la pena intentarlo. Despierta: estás entre cuatro muros, no puedes recurrir a la Play, la PSP, el móvil, la iPod ni ver a la vecina o vecino de arriba, ni tumbarte a ver una serie de TV. Aprovecha para tratar de aprender, **mejora tu capacidad de prestar atención en clase** y habrás resuelto un gran problema. Habrás dado un gran paso para convertirte en un buen estudiante.*

Trucos que te ayudarán a atender mejor en clase

*La idea clave e importantísima: **adoptar una actitud activa en clase**. Toma apuntes, escribe, haz esquemas, levanta la mano, pregunta... Todo menos dejar que tu mente se vaya a otro sitio.*

*Hasta que no adquieras el hábito de atender en clase deberás estar en una **actitud activa**; hiperactiva, incluso. Es importante que para ello tomes un buen desayuno por las mañanas y, si te gusta, quizás un café, especialmente si sueles ir algo "dormido" a las clases.*

Trucos para atender bien en las clases

Anota todo lo que diga el profesor aunque te parezca en ese momento una tontería o que no tiene importancia. Conviértete en una esponja.

Ponte la meta de coger los apuntes más completos de la clase. Ello te obligará a atender.

Escribe, incluso cuando no entiendas lo que escuchas. Cuando llegues a casa, pongas en orden tus apuntes, consulten tu libro, tu guía, lo entenderás más fácilmente.

Y si no fuera así, podrás demostrar a tu profesor o profesora que has trabajado y que necesitas ayuda, lo que siempre será beneficioso.

A los profesores les encantan los alumnos que tienen interés por la asignatura.

*Si el profesor habla rápido, coge palabras claves, haz esquemas... Perfecciona tu técnica de **tomar apuntes** (en el apartado siguiente se explica esta técnica).*

Muchas veces lo que tú consideras tonterías son muy valiosas pistas que el profesor de la asignatura está dando sobre las preguntas del examen.

Ventajas de prestar atención en clase

- *Tendrás que estudiar muchas menos horas. Tomar buenos apuntes en una clase equivale a bastantes repasos.*
- *Comprenderás y memorizarás más rápidamente lo que estudies para aprobar los exámenes.*
- *Sabrás lo que el profesor considera más importante de la asignatura y podrás estudiar más inteligentemente, empleando tu tiempo en aquello que es más importante.*

- *Al prestar atención en clase las ideas y conocimientos se te quedarán mucho mejor grabados en tu cabeza. Será mucho menos probable que te quedes en blanco en un examen.*
- *Sentirás que tienes el control de las asignaturas y del curso.*

CÓMO TOMAR APUNTES

Si tomas diariamente tus propios apuntes habrás adelantado gran parte del trabajo que tendrías que realizar posteriormente en casa.

La retención de lo que explica el profesor es notablemente mayor cuando uno anota lo que dice que cuando se limita a escuchar.

En relación con los apuntes los alumnos suelen cometer los siguientes errores:

1. Copiar de forma literal todo lo que dice el profesor. *La rapidez que esto exige se traduce normalmente en una letra ilegible, pérdida del hilo conductor y que se recojan ideas incompletas, sin sentido, pérdidas de datos de interés, etc.*

2. No repasar los apuntes después de clase o esa misma tarde para ver si se entienden y están completos, corrigiendo las posibles deficiencias.

Los apuntes quedan aparcados y cuando semanas más tarde se vuelve sobre ellos resulta que la letra no se entiende, que los conceptos no están claros, se echan en falta ciertas ideas que explicó el profesor, etc.

Esto genera entonces una importante pérdida de tiempo justo cuando el tiempo apremia: hay que quedar con un compañero, chequear apuntes, hacer fotocopias, tratar de descifrarlos, etc.

3. Otro error muy grave es prescindir de tomar apuntes propios (a veces faltando a clase) y limitarse a fotocopiar los de algún compañero.

Además de ser poco ético, ya que uno se aprovecha del trabajo de un compañero, conlleva serios inconvenientes: a veces no se entiende la letra o las abreviaciones, muchas veces no resultan claros (el compañero que ha asistido a clase puede que no anote ciertas explicaciones del profesor que le resulten evidentes, mientras que la persona que no ha asistido a clase no dispone de esa información).

La utilidad de los apuntes es tanto mayor cuanto más personales son.

El estudiante debe ser consciente de la importancia de tomar buenos apuntes:

Existe una correlación significativa entre saber tomar buenos apuntes y capacidad de aprendizaje.

A la hora de tomar apuntes es conveniente:

1. Llevar el material necesario: *un par de bolígrafos azules o negros (por si uno falla), otro bolígrafo rojo, papel suficiente y cualquier otro material que puedas necesitar (lápiz, goma...).*

2. Escuchar con atención al profesor: *antes de escribir hay que oír al profesor, comprender lo que dice, y solo entonces anotar las ideas esenciales, describiéndolas con las propias palabras. Esto exige prestar mucha atención. Los apuntes deben ser concisos pero comprensibles, recogiendo todas las ideas relevantes y los detalles significativos.*

3. Enumerar las hojas: *facilita el tenerlas ordenadas, que no se traspapelen. En la esquina superior se indicará la materia de la que se trata y la fecha.*

4. Cada tema debe comenzar en un nuevo folio: *esto permite añadir al final de cada*

lección información adicional.

5. Dejar márgenes laterales amplios: permite posteriormente completar los apuntes con información de otras fuentes.

6. Títulos y subtítulos: hay que estar atentos a las exposición del profesor y anotar las cabeceras de los nuevos apartados o sub-apartados, escribiéndolas con bolígrafo rojo.

Una estructura clara de los apuntes facilita posteriormente su lectura y estudio.

También es conveniente utilizar en los apuntes **flechas, señales, diagramas**, etc.; todo aquello que facilite su comprensión.

7. Usar clasificadores de anillas: permite posteriormente intercalar hojas adicionales con información complementaria.

No se deben tener los apuntes en hojas sueltas, amontonadas, ya que se pueden traspapelar o perder, además de arrugarse con facilidad. Unas hojas apiladas transmiten cierta imagen de desorden que no invita a la concentración.

Hay que tratar de **mejorar la velocidad de escritura:**

1. Utilizando abreviaciones:

información (inf.), ejemplo (ej.), extraordinario (extr.)

2. Eliminando algunas vocales:

Tengo un examen el próximo jueves

Teng exmn prox. jvs

3. Sustituyendo terminaciones habituales por signos o números:

fácilmente (fácil--) separados (separa2), entre (en3)

4. Sustituyendo palabras por símbolos o por letras:

por (x), mas (+), mayor (>), menor (<), menos (-) que (q)

¿Hay que pasar los apuntes a limpio? Realmente **no es necesario**. Si se cuida mínimamente la letra cuando se toman apuntes no será necesario pasarlos luego a limpio.

Además, esto exige mucho tiempo, el cual se podría dedicar a avanzar en el estudio (completar los apuntes con otras fuentes, leerlos en profundidad, comenzar a estudiarlos, etc.)

Cada día por la tarde el estudiante debe **releer los apuntes tomados ese día**, con vistas a:

1. Tratar de comprenderlos y familiarizarse con ellos (es más fácil ahora que todavía están "frescos").

2. Comprobar si están completos y en caso contrario contactar con algún compañero para corregirlos.

3. Completarlos con información del libro de texto o de algún otro libro de consulta.

Este trabajo que hagas ahora te facilitará enormemente el estudio posterior de la lección ya que la información resultará más familiar.

FICHA 9

CÓMO ELABORAR Y REDACTAR UN TEMA ESCRITO

A lo largo del curso, seguramente tendrás que redactar uno o varios temas escritos y presentárselos a tus profesores y profesoras. Ser capaz de buscar la información, organizarla y presentarla con precisión, claridad y limpieza, es una tarea que requiere práctica y que, con algunos consejos, podrás realizar sin dificultad.

Algunas de las **ventajas** que tienen los temas escritos (te los manden los profesores o no) son:

Te exigen precisión, claridad y organización mental sobre los contenidos de un tema determinado.

Te ayudan a ordenar y estructurar la información, a precisar cuáles son las ideas relevantes y a desechar las inservibles.

Te permite conocer tus aptitudes y detectar tus fallos, deficiencias y puntos débiles (sobre todo si no tienes bien asimiladas las técnicas de estudio y, más en concreto, el resumen).

Supone un entrenamiento para redactar bien los exámenes. No basta con saber, hay que demostrar lo que se sabe mediante una expresión adecuada.

En el siguiente cuadro se resumen los pasos que debes seguir y las técnicas que debes utilizar para realizar un tema escrito.

REALIZACIÓN DE UN TEMA ESCRITO	
PASOS A DAR	TÉCNICAS A EMPLEAR
1. Recogida de datos	1.1 Trazarse un plan previo 1.2 Técnicas de investigación y consulta
2. Sistematización de los datos	2.1 Organizar los datos: folios, fichas. 2.2 Seleccionar los datos 2.3 Esquema definitivo del tema
3. Elaboración escrita del trabajo	3.1 Redactar el texto 3.2 Técnicas de presentación de trabajo 3.3 Citas bibliográficas

PRIMER PASO: RECOGIDA DE DATOS

1.1 Primero, trázate un plan previo, preguntándote: ¿qué quiero lograr? Debes hacer como una fotografía mental de cómo quieres que quede tu trabajo. Debes fijarte como principales objetivos: que esté expuesto de una manera interesante, de fácil lectura, que cause una impresión agradable y, sobre todo, evitar que sea una copia de trozos de libros o de textos de Internet, sin conexión lógica y sin que tú lo entiendas.

Realiza un esquema personal (es decir, original, inventado por ti) del trabajo. Por ejemplo, imagina que tuvieras que realizar un trabajo de investigación sobre la circulación sanguínea y la presión arterial. Un primer esquema podría ser:

1. Introducción.
2. El aparato circulatorio.
 - 2.1. El corazón

- 2.2. Los vasos sanguíneos
 - 2.2.1. Las arterias
 - 2.2.2. Las venas
 - 2.2.3. Los capilares
- 3. La presión sanguínea
 - 3.1. Tipos
 - 3.1.1. Presión arterial
 - 3.1.2. Presión venosa
- 4. Medida de la presión sanguínea
- 5. Clasificación de la presión arterial
 - 5.1. La normotensión
 - 5.2. La hipertensión
 - 5.3. La hipotensión

...

Y así podríamos continuar hasta finalizar con:

- 8. Conclusiones
- 9. Bibliografía

1.2. Técnicas de investigación y consulta.

a) Consulta de bibliografía: enciclopedias, libros de texto, libros de consulta, libros monográficos (es decir, que tratan exclusivamente del tema que nos interesa), revistas, periódicos...

b) Internet. Es una de las fuentes más cómodas y rápidas, pero tiene un problema: la enorme cantidad de información que contiene. Y eso supone una tarea compleja de búsqueda, selección de la información más adecuada, organización de dicha información, etc. El profesor o la profesora seguro que te ayudarán.

c) Anota los datos que vas tomando. Ten en cuenta lo siguiente:

- anota sólo los datos que te sean útiles en relación con el trabajo que estás haciendo;
- anota con exactitud (sobre todo las fechas, nombres o cifras);
- procura tomar datos de forma resumida, evitando las copias literales de lo que viene en los libros;
- realiza esquemas o escribe ideas generales;
- debes buscar datos de varias fuentes diferentes, evitando realizar trabajos de investigación, copiando sólo de un libro.

d) Escribe los datos de los libros y fuentes que has utilizado (título, autor, editorial, colección, año de edición, página web, etc.).

SEGUNDO PASO: SISTEMATIZACIÓN DE LOS DATOS.

2.1. Organiza los datos. Una vez que hayas terminado de recoger datos, selecciona lo más interesante y elimina lo accesorio; es decir, debes realizar un trabajo de crítica y selección. (Si lo

estáis haciendo en grupo, debéis evitar que cada uno trabaje por separado, de manera independiente y sin saber qué es lo que está haciendo el otro; en todo momento debéis conocer el trabajo de vuestros compañeros).

2.2. Clasifica los datos según el esquema que te trazaste; vete colocando nombres, fechas, cifras, ideas, etc., en cada uno de los apartados del esquema inicial.

2.3. Redacción del esquema definitivo. Quizás mientras buscabas datos, te has encontrado con ideas que no puedes incluir dentro de ninguno de los apartados que se te ocurrieron al principio. Ahora es el momento de incluir nuevos apartados o subapartados.

TERCER PASO: ELABORACIÓN ESCRITA DEL TRABAJO

3.1. Redactar el texto:

- a) Sigue fielmente el esquema que te has trazado, exponiendo las ideas de forma ordenada.
- b) Haz una primera redacción del texto, "a sucio", dejando espacios para gráficos, dibujos, recortes de prensa, ilustraciones, etc.
- c) Deja pasar unos días y después repasa de nuevo el texto y corrígelo.
- d) Redacta ahora el texto definitivo, a limpio.

3.2. Técnicas de presentación. Cuida los siguientes aspectos:

- a) Ortografía y corrección de las frases (con sentido, con vuestro propio lenguaje).
- b) Letra clara y legible (si tenéis ordenador o máquina de escribir eso os facilitará la presentación).
- c) Utiliza frases breves y sencillas.
- d) Redacta tu trabajo en folios y preséntalo siguiendo la técnica que se explica a continuación:
 - Primera página: Título del tema, vuestros datos, fecha y materia a la que pertenece.
 - Segunda página: esquema general del trabajo.
 - Tercera página y siguientes: desarrollo del trabajo, con amplios márgenes en cada folio y empezando cada punto o apartado del esquema en un folio diferente. Escribe solo por una cara.
 - Antepenúltima página: citas bibliográficas.
 - Penúltima página: Bibliografía que has utilizado.
 - Última página: Índice en el que incluyes el esquema de la segunda página, la paginación (es decir el lugar donde puede encontrarse cada apartado), así como citas y bibliografía.
 - Debes colocar una última hoja en blanco y grapar por el margen izquierdo.

FICHA 10

CÓMO ESTUDIAR

En la primera página de las Técnicas Básicas de Estudio (I) se hacía una pregunta ¿Por qué y para qué debo estudiar? Y se proponían 13 respuestas. Si elegiste las respuestas 2, 6, 11 y 12, ¡enhorabuena! Estás en el buen camino. Pero si respondiste a las otras, no te preocupes porque algunas tampoco están tan mal, como por ejemplo la 5, la 9 o la 10. Y no desesperes si has elegido el resto.

Si no has respondido a ninguna porque no te interesa en absoluto el estudio, entonces sí debes preocuparte y preguntarte ¿qué hago yo en un sitio como éste? Y replantearte muchas cosas: si no estás seguro de haber elegido bien el campo de estudio (bachillerato/formación profesional o humanidades/ciencias) todavía estás a tiempo de preguntarle al orientador o al tutor/a. Porque esto puede provocarte una falta de interés o de motivación por el estudio que te perjudica a ti, a tu familia, a tus compañeros y a tus profesores. De todas formas, puede que el problema sea otro. Sigue leyendo.

Lo importante es que antes de empezar a estudiar debes conocerte un poco, cuáles son tus posibilidades y tus limitaciones. Además, debes intentar conocer a tus profesores y profesoras. Seguramente tienes tendencia a criticarlos cuando obtienes malos resultados, echándoles la culpa de tus bajas calificaciones. Pero ten por segura una cosa: a ningún profesor le gusta suspender a sus alumnos, ya que para un profesor no poder ayudar a un estudiante a desarrollar sus potencialidades es muy frustrante.

Si eres capaz de conseguir conocerte algo más y saber también algo más de tus profesores habrás recorrido buena parte del camino que te llevará a mejorar como estudiante y como persona.

ANTES DE EMPEZAR A ESTUDIAR

En primer lugar, debes tomar conciencia de que el estudio requiere preparación y tiempo.

En segundo lugar, debes buscar una motivación para estudiar (búscala en las respuestas que se propusieron al comienzo u otras diferentes). Si no tienes ningún motivo busca ayuda en tu familia, en tus amigos, en tus profesores... pero no continúes sin interés. Debes saber con seguridad qué es lo que pretendes al estar en el Instituto. Porque si estás perdiendo el tiempo te engañas, sobre todo, a ti mismo. De todas formas, reflexiona: un estudiante bien preparado tendrá mejores posibilidades de empleo, más ingresos... Aunque sólo sea por cuestiones materiales, merece la pena el sacrificio. Si estás pensando dejar los estudios, abandonar, piénsalo larga y detenidamente.

En tercer lugar, evita la desorganización y la confusión (apuntes en desorden, trabajos olvidados, libros o cuadernos perdidos, habitación o lugar de trabajo desordenado, etc.). Aunque al principio te cueste, en cuanto te organices, planifiques tu tiempo, practiques con las técnicas que se proponen en las fichas..., encontrarás que cada vez te cuesta menos trabajo el estudio.

Por último, ten en cuenta que los días son muy largos y que hay tiempo para todo: para estudiar y divertirse, para hacer deporte y los deberes, para ver la televisión y leer, para salir con los amigos y comunicarte con ellos mediante el ordenador o el móvil. Si no todos los días, sí es seguro que puedes hacer muchas más cosas de las que haces habitualmente.

Recuerda: los beneficios del estudio son muy importantes para alcanzar una vida llena de sentido. Si te limitas a perder el tiempo llegará un momento en que no sabrás qué hacer con él y eso es lo más triste, ya que el tiempo perdido ya no se puede recuperar.

DIEZ MANDAMIENTOS PARA ESTUDIAR



1. Estudia en silencio y sin ruidos. Apaga la FM.



2. Trabaja siempre con papel y bolígrafo para hacer esquemas y tomar notas.



3. Subraya con lápiz y regla las ideas importantes.



4. Antes de sentarte, ten a mano todas las cosas que vas a necesitar: cuadernos, libros, rotuladores, tijeras, bolis, etc. No te levantes cada dos minutos para buscar algo, para ver la tele, hablar con tu hermana... ¡Concéntrate!



5. La mesa, limpia y ordenada. Tebeos, pegatinas, juguetes, etcétera, son una tentación demasiado fuerte.



6. ¡¡Anima esa cara y estudia con ganas!! Espanta de tu cabeza esas ideas que son como mosquitos: "Por más que estudie, seguro que suspendo". "Me estoy perdiendo el mejor programa de la tele". "Mis amigos en la calle y yo aquí encerrado". "¡Qué agobio de lección!"



7. Trázate un plan de estudio según tus necesidades. Respeta el tiempo que has calculado para cada asignatura, aprovechándolo al máximo. Si no llegas, no seas esclavo del reloj.



8. Divide la lección en trozos. Cuando sepas el primero, recítelo a ti mismo en voz alta. Comprueba si lo sabes y pasa al siguiente. ¿Ves cómo es fácil?



9. Sprint final: dedica siempre diez minutos al final del estudio para volver a repasar lo que has visto; se te quedará mejor en la cabeza. ¡Ahora ya puedes jugar, ver la tele o dedicarte a tus aficiones!



10. Superrepaso-express: Antes de acostarte es bueno dar un repaso en cinco minutos a todo lo que has estudiado.

Los dibujos de Mafalda te dan muchas pistas sobre lo que tienes que hacer: estudiar en silencio, hacer esquemas, subrayar, tener la mesa limpia y ordenada con todo a mano, concentrarse en lo que se está haciendo, planificar el estudio... Eso es todo lo que hemos visto en las anteriores fichas.

Las tres últimas viñetas explican cómo se debe estudiar una lección o un tema. Eso es lo que vamos a ver ahora.

TÉCNICA DE ESTUDIO EPL2R

Esta técnica, como otras similares, establece una serie de pasos para *estudiar una lección*, un tema o *preparar un examen*. Las siglas significan: **Explorar, Preguntar, Leer, Recitar y Repasar**. Si sigues este método u otro que se adapte mejor a tus posibilidades o gustos (pero siempre con unas pautas parecidas) no tendrás problemas y aprobarás con facilidad.

EXPLORAR

Antes de leer el capítulo de un libro hay que hacer una exploración con el objetivo de *hacerse una idea global de lo que se va a estudiar*. Para esto tenemos que:

- *Fijarnos muy bien en **título, encabezados y subtítulos** del capítulo.*
- *Inspeccionar las informaciones bajo cuadros, diagramas, gráficos o mapas (el autor del libro nos quiere llamar la atención por su importancia).*
- *Prestar atención al orden de los títulos y subtítulos.*
- *Tener presentes las notas, apuntes, recomendaciones... del profesor.*
- *Leer la introducción y las conclusiones (final del capítulo).*
- *Leer cualquier resumen que haya al principio o al final del capítulo.*

Tras esto debemos tener **una perspectiva general** del capítulo. Pero recuerda: debes hacerlo de manera muy rápida, sin intentar comprenderlo todo. Eso vendrá más adelante.

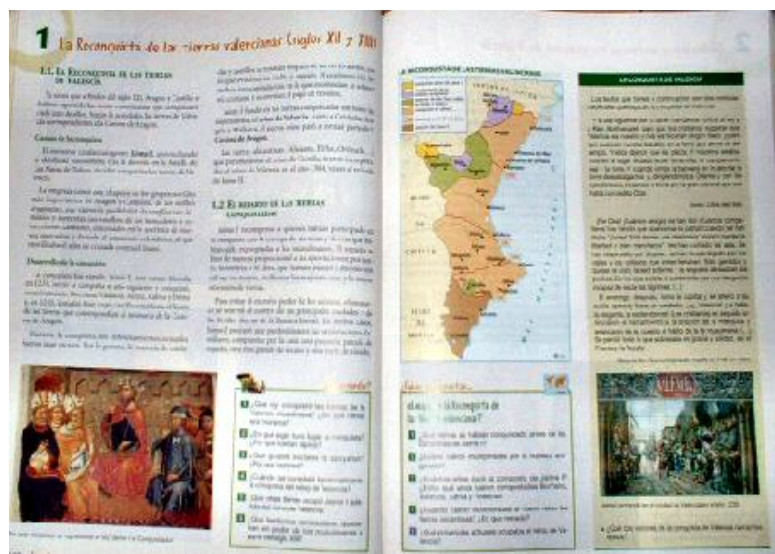
Mira el capítulo de este libro:

Observa que sus autores han puesto con letras grandes el **Título**. Los **encabezados y subtítulos** están resaltados con negrita y utilizando otro color...

También hay mapas con lecturas e ilustraciones que están llamando nuestra atención.

A la derecha hay un recuadro explicando algo en particular de forma resaltada. Los autores nos quieren llamar nuevamente la atención.

Explora algún capítulo de algún libro de texto que tengas a mano y que tengas que estudiar, fijate muy bien en los títulos, subtítulos, los cuadros, mapas, gráficos... busca el resumen, las conclusiones...



PREGUNTAR

Esta parte te estimula y te obliga a pensar y a ordenar los conocimientos que ya posees. Para ello rápidamente:

- Anota todas las preguntas que se te ocurran sobre cada título, títulos, y/o subtítulos.
- Intenta recordar los comentarios del profesor sobre cada apartado.
- Echa a volar la imaginación durante unos segundos si no se te ocurre nada.

Las preguntas

- *Ten en cuenta que cuanto mejor sean las preguntas que hagas, mejor va a ser la comprensión de la lectura*
- *Cuando empieces a leer tu mente estará activa buscando respuesta a tus preguntas y enganchada más fácilmente y más eficazmente en el proceso de aprendizaje.*

Consejos sobre el tipo de preguntas que te deben venir a la mente cuando lees cada título o subtítulo...

- *Qué significa una frase o palabra.*
- *Qué significa en ese contexto en particular.*
- *Estar atento a las preguntas que los autores hacen en cada capítulo.*

Con el tiempo los estudiantes que ejercitan este paso llegan a desarrollar una **actitud crítica** muy útil.

Las preguntas al profesor

Puedes preguntar a tu profesor fuera del horario de clase, en el pasillo, durante el recreo, o en la hora de tutoría.

Preguntar tus dudas es una garantía total de que vas avanzando y "escalando" en la preparación de la asignatura.

Recuerda:

- *Si preguntas al profesor tus dudas le estarás demostrando que estás estudiando a fondo su asignatura, que llevas al día el estudio, sus apuntes, etc.*
- *La resolución de tus dudas te permitirá avanzar más rápidamente en el estudio de la asignatura y en una buena preparación del examen.*
- *La respuesta a una duda inteligente, puede llevar consigo una respuesta del profesor muy rentable para ti.*

LEER

La lectura debe ser comprensiva. No intentes aprenderte de memoria palabras o frases enteras sin que comprendas su significado. Carece de sentido una lectura a gran velocidad que no logre la comprensión. Con la lectura se pretende un fin: información sobre un tema, aprendizaje de una materia, etc.; y si no se comprende aquello que se lee, el fin de la lectura no consigue su propósito.

Es importante que tengamos un buen nivel lector, por lo que te recomiendo que repases lo que ya dijimos en las fichas 1 y 2 sobre cómo mejorar la velocidad y la comprensión lectoras.

Frente a una lectura lenta, **debes tratar de leer rápido** ya que esto te reporta las siguientes ventajas:

1. **Ahorro de tiempo en la lectura:** *Tiempo que podrás dedicar a avanzar en el estudio o simplemente a descansar.*
2. **Mayor concentración:** *La lectura rápida predispone a prestar más atención, haciendo que sea un tiempo de estudio más provechoso.*

Hay que tratar de aproximar la velocidad de lectura a la velocidad del pensamiento (la velocidad del pensamiento suele ser entre 3 y 5 veces más rápida que la de lectura).

Para una **lectura rápida** es importante también **cuidar** los siguientes puntos:

1. **Iluminación:** *hay que contar con buena iluminación. La luz natural es mejor que la artificial, pero si no puede ser es preferible combinar una luz central que ilumine toda la habitación y otra luz (preferentemente bombilla azul), no demasiado intensa, centrada sobre el texto.*
2. **Postura:** *debes leer sentado, con una postura cómoda (el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante) y con el libro centrado (que las líneas queden horizontales) apoyado en la mesa (la altura de la mesa debe ser la adecuada).*
3. **Silencio.** *Una lectura rápida exige una gran concentración, y para ello es necesario evitar cualquier distracción. Si se quiere oír música que sea tranquila, a ser posible sólo instrumental, y con el volumen bajo.*

Dos consejos para una buena lectura

1. *Hay que **leer activamente**. La lectura tiene que ser activa. Hay que **subrayar**, para resaltar los conceptos más importantes, poner señales -una cruz, una estrella- para personalizar el texto, para hacerlo tuyo y para que no sea una sopa de letras...*
2. *Hay que saber **resumir** lo leído, captar lo fundamental, expresarlo con nuestras propias palabras.*

Subrayar y resumir son dos de las mejores técnicas para sintetizar lo que has leído.

RECITAR

Por "recitar" no debe entenderse la repetición palabra por palabra, o "aprender de carrerilla". Debemos evitar aprender memorizando algo aisladamente como una unidad sin sentido.

Según algunas experiencias se requieren de **cuatro a cinco lecturas** antes de poder dominar el contenido de lo que se ha leído. Pero hay que insistir que la repetición no tiene ningún valor, si no se lee de una forma **activa y atenta**.

Ideas para "recitar" inteligentemente:

- *Tracemos un objetivo más ambicioso para cada lectura. Ej.: dominar mejor esta u otra cuestión.*
- *Hagamos cada "recitación" poniendo énfasis en algo distinto (subrayados propios, esquemas...).*
- *Subraya y resalta aquello que encuentres más importante **en cada lectura**. Intenta descubrir en cada lectura nuevos matices que enriquezcan lo que ya sabes.*
- *Si un tema es importante, nos gusta, o lo encontramos interesante, profundicemos un poco por nuestra cuenta.*
- *Diseñemos "un incentivo" cada vez que leemos. Incluso el tiempo que tardamos en leerlo de forma activa, atenta y comprensiva.*

- *Aprendamos de memoria aquello que no nos quede más remedio. Aún así no dejemos de leer activamente y estableciendo pequeños retos.*

¿Cuándo puedes considerar que has "recitado" suficientemente?

- Si eres capaz de establecer con claridad las principales ideas bajo cada título o subtítulo.
- Si puedes hacer un resumen completo y comprensivo sin mirar a las páginas del libro.
- Si has solucionado las omisiones y errores más significativos para comprender y dominar el tema.

Consejos:

1. *Mientras lees, haz paradas de vez en cuando para volver a recitar la parte más importante del capítulo.*
2. *Cada vez que ves un nuevo titular, para, y vuelve a repasar todo lo importante de la sección que acabas de terminar.*
3. *Haz esto para cada sub-capítulo, y cuando llegas a un nuevo capítulo, hazlo dos veces.*

El tipo de asignatura y los materiales cuentan

Si estás aprendiendo material suelto sin demasiado significado (por ejemplo, reglas, normas, fórmulas...), tu forma de estudio principal habrá de utilizar la recitación para tratar de memorizar, y esta técnica (memorizar) ocupará desde el 90 hasta el 95% de tu tiempo de estudio. El vocabulario de un idioma, las unidades del sistema nervioso, el sistema óseo, los nombres de los ríos...

Para otros materiales como la historia o la filosofía, este tipo de método solo supondrá del 20% al 30% del tiempo global del estudio.

REPASAR

Una vez que el tema de estudio se domina hay que **repasar**. Debe evitarse a toda costa repasar sólo antes de los exámenes.

Generalmente se tiende a olvidar un porcentaje importante muy rápidamente. Una forma de evitarlo es el triple repaso: **inmediato, intermedio y final** (antes de los exámenes).

Regla general:

- *El **primer repaso** general debería tener **lo más pronto posible**. Mejor inmediatamente después de dar por dominada la materia tras la "recitación". Si la materia es difícil harán falta otros repasos periódicos para "reforzar".*
- *Antes del examen es importante **planificar la disponibilidad de tiempo** para un repaso a fondo. Se debería prestar atención a lo primero que se aprendió.*
- *Trata en todo momento, incluso en los repasos, de llevar cabo un **estudio inteligente**, frente al puramente memorístico. Recuerda que el primero favorece la retención mediante la organización de los materiales y el establecimiento de conexiones entre sí; el segundo favorece que las cosas se olviden rápidamente.*

Hay otros métodos similares al que te he explicado. Por ejemplo, el método **PLERER**:

1. *Prelectura*: lectura general inicial, rápida.
2. *Lectura* de análisis y de síntesis.
3. *Estudio* de asimilación y de memorización.

4. *Revisión* y comprobación del grado de aprendizaje conseguido.
5. *Esquema*: síntesis definitiva y personal.
6. *Repaso*, para mantener el nivel de aprendizaje adquirido

Lo importante es que adaptes un método a tus propios gustos, a tu manera de preparar una asignatura. Pero teniendo en cuenta siempre que el **estudio** supone *esfuerzo, dedicación y planificación*.

Para finalizar:

Diez reglas de oro para tener éxito en los estudios

1. *El hombre no nació para estudiar. Si estudia es para poder satisfacer las necesidades surgidas de la civilización y por exigencias actuales de la sociedad. Estudiar es imprescindible si quieres hacer algo en esta sociedad.*
2. *Debes saber organizarte y planificarte para sacar el mejor rendimiento al esfuerzo trabajo-estudio.*
3. *No te apresures nunca. Fija tus metas: ¿qué quieres ser?, ¿a dónde quieres llegar? Y aplícate al estudio que cada meta te pueda exigir.*
4. *Por muy inteligente que te creas, piensa que siempre habrá alguno mejor que tú. Pero tampoco digas, como consuelo: también los hay más torpes que yo.*
5. *Nunca digas ¡esto es imposible! si antes no has puesto todos los medios para lograrlo. Piensa que si otros lo han hecho, tú también puedes hacerlo.*
6. *No culpes a nadie de tus fracasos. Para el que lucha y se esfuerza hasta el final, siempre le queda el éxito personal de haber cumplido. Quien hace todo lo que puede no está obligado a hacer más.*
7. *Nunca te engañes a ti mismo, sobre todo cuando reflexiones sobre tu esfuerzo ante los exámenes y sus resultados.*
8. *Piensa que el profesor es tu mejor aliado en los estudios. Procura aprovechar todo lo que él te aporte.*
9. *Ten siempre las ideas muy claras. Si no las tienes claras, es preferible que pierdas el tiempo que sea necesario hasta aclararlas.*
10. *Nunca hagas una cosa sin saber por qué la haces, qué motivos te mueven a hacerla.*

Si aplicas estas reglas a tu vida y a tus estudios, te sorprenderán sus resultados.

En fechas de exámenes debes dar al menos 2 repasos a la asignatura.

El penúltimo repaso llevará algunos días, dependiendo de la dificultad de la materia, mientras que el último repaso se debe realizar en los dos días anteriores al examen.

¿Cómo se planifican estos dos últimos repasos?

- *Lo primero que se deberá hacer cada día es revisar rápidamente lo que vio el día anterior, con vistas a ir consolidando los conocimientos. Si un día puedes avanzar más de lo establecido mejor (más desahogado estarás al final), lo que no se puede es incumplir el objetivo diario.*
- *Estos plazos solo se podrán cumplir si durante el curso se ha llevado la asignatura al día; si no ha sido así resultará materialmente imposible.*
- *En tu planificación a comienzos de curso debes estimar de cuantos días dispondrás antes de cada examen y en función de ellos llevar las asignaturas convenientemente preparadas.*

Una de las principales preocupaciones de los estudiantes es **conocer cómo van a ser los exámenes**. Para ello conviene preguntar a los profesores, días antes del examen, cuestiones como las siguientes:

- *El tiempo de que se va a disponer.*
- *El número de preguntas.*
- *El tipo de respuesta que se espera.*
- *La puntuación de cada pregunta.*
- *El material que se puede llevar al examen: diccionario, calculadora...*
- *Los temas sobre los que se realiza el examen.*

En los días previos al examen debes hacer un esfuerzo por combatir la ansiedad. Un buen método es despreocuparse por el posible resultado de la prueba y en cambio sí preocuparse por hacer todo lo posible.

Debes tratar de pensar en positivo: he trabajado, me he esforzado, he preparado el examen con rigor, probablemente apruebe y en caso de que no sea así, siempre tendré otra oportunidad.

Si detectas que te *"ha pillado el toro"* es preferible que el tiempo disponible (respetando los descansos) lo distribuyas de forma que puedas revisar toda la materia que te queda, aunque sea superficialmente, antes que estudiar muy bien una parte y no ver nada del resto.

De esta forma siempre tendrás la posibilidad de contestar algo de cualquier pregunta, evitando tener que dejar alguna pregunta totalmente en blanco, lo que para muchos profesores supone directamente un suspenso.

El día anterior al examen hay que preparar todo el material que se va a necesitar: un par de bolígrafos (uno de ellos de repuesto), lápices, goma, sacapuntas, calculadora, juego de reglas y compás, etc. Hay que evitar sorpresas de última hora (la calculadora no funciona, el bolígrafo se ha terminado en mitad de la prueba, etc.) que aumenten el nerviosismo.

En la noche previa al examen es fundamental descansar. No se debe "robar" ni una sola hora al sueño ya que el cansancio puede ser un enemigo terrible durante el examen.

Aunque puedas pensar que con un par de horas más aumentan sus probabilidades de aprobado, el efecto es justamente el contrario: una hora menos de sueño conlleva ir menos fresco, con la cabeza cargada, lo que dificultará nuestro rendimiento.

Es conveniente la noche previa y la misma mañana del examen realizar ejercicios de relajación.

El día del examen no se debe repasar nada, como mucho mirar por encima las fichas resúmenes con los esquemas de las distintas lecciones.

Ese día se debe llevar un ritmo relajado: levantarse temprano, tomar tranquilamente un buen desayuno, ir con tiempo al examen, sin prisas, etc.

DURANTE EL EXAMEN

Cuando comienza la prueba lo primero que se debe hacer es **leer atentamente todas las preguntas y prestar atención a las instrucciones del profesor**. En caso de dudas hay que preguntarlas inmediatamente al profesor. Hay que tener todo claro antes de comenzar a contestar.

Es preferible **empezar a responder por aquellas preguntas que se dominan**; al dejarlas resueltas contribuirá a aumentar nuestra confianza. Se continuará por aquellas otras que se dominan algo menos y se dejarán para el final las que resulten más complicadas.

En las respuestas conviene **ser precisos**, destacando las ideas principales y dando los detalles necesarios: hay que demostrar que se domina la materia. No se debe divagar, decir obviedades, dar información de escaso interés...

Hay que **evitar dejar alguna pregunta en blanco** (para muchos profesores es motivo suficiente para suspender). Siempre se podrá contestar algo a partir de datos generales del tema o se podrá relacionar con otros epígrafes que se conocen. Si aun así no se sabe qué decir no habrá más remedio que dejarla sin contestar.

Lo que no se debe hacer es inventar una respuesta "a ver si cuela" (no es serio).

Al examen hay que **llevar un reloj para controlar el tiempo**.

Hay que **distribuir el tiempo entre el número de preguntas** para ver cuanto se puede dedicar a cada una. Si en alguna de ellas uno se atasca es mejor desistir y pasar a la siguiente; si al final sobra tiempo se podrá volver sobre ella. Si al final falta tiempo para desarrollar correctamente alguna pregunta, conviene al menos señalar los puntos principales.

Los últimos 5-10 minutos hay que reservarlos para repasar el examen antes de entregarlo (completar algo, corregir algún dato erróneo o alguna falta de ortografía, etc.).

Presentación

*En los exámenes, además del fondo, es fundamental una **buena presentación**: proyecta una imagen de organización y seriedad, mientras que una mala presentación transmite sensación de caos e improvisación.*

- ***No se pueden cometer faltas de ortografía.** Si se duda de cómo se escribe una palabra es preferible utilizar algún sinónimo.*
- ***Una letra clara, fácil de leer, predispone favorablemente al profesor.** La mala caligrafía produce el efecto contrario; el profesor, con montones de exámenes por corregir, no va a perder el tiempo tratando de descifrar una letra ilegible.*
- ***Establecer márgenes verticales y horizontales amplios.** Utilizar el punto y aparte, evitando párrafos excesivamente largos.*
- *Los **párrafos cortos** facilitan la lectura y permiten destacar mejor las ideas.*
- ***Evitar tachones:** es conveniente antes de comenzar a escribir pararse a pensar cómo se va a enfocar la pregunta, como se va a estructurar la respuesta.*

DESPUÉS DEL EXAMEN

No sé si estudias latín. Pero ahí va una frase que te ayudará a entender mejor lo que te quiero explicar: “*Errando discitur*”, es decir “*Aprendemos a base de errores*”. Una vez que finalice el examen, no has recibido permiso para olvidar lo que estudiaste (¿dónde está escrito eso?). La reflexión sobre los propios fallos sirve para marcarnos nuevas metas: si somos autocríticos, si no nos limitamos a echarle la culpa a los profesores, a la dificultad de la asignatura, a nuestros hermanos o compañeros que nos distraen, etc., podemos transformar los errores en éxitos.

Pautas a seguir después del examen:

- Si te provoca ansiedad comentar las respuestas con los compañeros o buscarlas en apuntes y libros, evita estas situaciones.
- Trata de distraerte y olvidarte del examen. Cambia de actividad y procura relajarte.

Cuando recibas el examen corregido:

- No te fijas sólo en la nota.
- Observa con detenimiento los errores. Aprende de tus fallos.
- Analiza sus causas y planifica las actividades necesarias para corregirlos.
- Pregunta al profesor todo lo que no entiendas.
- Ante un resultado insuficiente, no busques la culpabilidad donde no la haya. No consideres el suspenso un fracaso personal, ni descargues la frustración sobre el profesor, los padres o hermanos. El examen es un toque de atención sobre tus fallos y te informa para que puedas corregirlos en el futuro.
- Si tienes esto en cuenta el examen podrá convertirse en un verdadero instrumento de aprendizaje.

Si no estás contento con tus notas, realiza un *Plan Personal de Mejora*, como el que propongo a continuación:

1. *Mi mayor dificultad a la hora de preparar los exámenes es:*

2. *Para corregirla me propongo:*

3. *A la hora de hacer el examen tengo dificultades en:*

4. *Para corregirlas me propongo:*

En la ficha 14 encontrarás consejos para controlar la ansiedad ante los exámenes.

FICHA 12

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO PERSONAL

Es absolutamente imprescindible que planifiques el tiempo. A lo largo del día se realizan muchas actividades (estudios, deportes, ocio...) que obligan a realizar una planificación para obtener el tiempo necesario para llevarlas a cabo.

Es una cuestión de eficacia. Para poder hacerlas todas hay que distribuir racionalmente el trabajo. Pero como todos somos diferentes y cada cosa nos lleva más o menos tiempo, cada uno tiene que organizarse individualmente.

Antes de organizarte deberías analizar cuánto tiempo le dedicas a cada cosa. Para ello podrías rellenar la siguiente ficha:

Qué hice la semana pasada (indica el nº de horas aproximadas en cada recuadro)

Actividades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Dormir							
Comer							
Instituto							
Ocio (tv, cine, lectura, amigos...)							
Estudio							
Deporte							
Otros							
Horas	24	24	24	24	24	24	24

Si observas detenidamente la ficha anterior, seguramente comprobarás que tienes uno o varios de los siguientes problemas:

- El tiempo semanal no está distribuido de manera equilibrada.
- Algunas actividades te llevan (o les dedicas) demasiado tiempo.
- A algunas actividades les dedicas muy poco tiempo.
- No planifico mi tiempo a lo largo de la semana.
- Hay cosas que las dejo para última hora.
- No me planteo objetivos a medio y largo plazo.

Ahora te aconsejo lo siguiente:

- Es importante dormir alrededor de 8 horas diarias (hay personas que necesitan algo más y otras algo menos).
- El deporte es también muy importante. Al menos cinco días a la semana deberías dedicarle una hora.
- Y si te acostumbras a leer todos los días varias páginas de un buen libro, mejor que mejor.

En cuanto al estudio:

- Si es posible, estudia siempre a las mismas horas o como mínimo, acostúmbrate a dedicar el tiempo suficiente a diario.
- Cada media hora o cada hora, tómate un pequeño descanso (5 - 10 minutos).

- Seguramente, será suficiente con que estudies alrededor de dos horas al día.
- Antes de empezar, examina qué tienes para estudiar ese día y acomódalo al tiempo de que dispones.
- No es conveniente estudiar después de una comida copiosa o de una sesión deportiva intensa.
- Al comienzo de una sesión de estudio, empieza por ejercicios mecánicos de poca dificultad (30 minutos). Por ejemplo, pasar algo a limpio, subrayar un texto, hacer un borrador, etc. Posteriormente coge un descanso de 15 minutos. La hora siguiente dedícala al trabajo que te resulte más difícil. Al acabar, coge un descanso de 15 minutos. Al final, dedícate a los trabajos más fáciles, hacer algún dibujo, apuntar cosas que te quedan pendientes, llamar por teléfono a alguien para aclarar alguna duda...

Con estos consejos, realiza un nuevo plan de distribución del tiempo que además de permitirte mejorar tus resultados, sea realista y te creas capaz de llevarlo a cabo:

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

El cuadro anterior lo puedes simplificar organizando únicamente las actividades de estudio de cada semana utilizando el siguiente modelo:

PLANIFICACIÓN SEMANAL DEL TRABAJO						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Horas	Asignaturas Tareas	Asignaturas Tareas	Asignaturas Tareas	Asignaturas Tareas	Asignaturas Tareas	Asignaturas Tareas

No existe un plan perfecto. Eso es una utopía. Tú haz el tuyo dentro de tus posibilidades, ponlo en marcha y adelante.

FICHA 13

CÓMO MEJORAR LA MEMORIA

La *memoria* es una capacidad que nos permite organizar las informaciones recibidas en el cerebro, almacenándolas de forma que, con posterioridad, podamos recuperarlas y utilizarlas. Podemos decir, sin temor a equivocarnos, que no existe inteligencia si falta la memoria. Sin embargo, no podemos confundir la *memoria mecánica*, es decir, aquella que retiene la información al pie de la letra y la reproduce mecánicamente, sin entenderla, de la *memoria significativa*, aquella que almacena la información de forma que le da sentido y que, al reproducirla, la entendemos perfectamente.

Por otro lado, y dependiendo de la calidad y tiempo que retenemos los datos, la memoria puede ser *a corto plazo* y *a largo plazo*.

*Cuando recibimos una información ésta se almacena automáticamente en nuestra **memoria a corto plazo** donde puede mantenerse unos segundos. Si no se le presta atención, al cabo de unos 30 segundos se pierde.*

La memoria a corto plazo tiene una capacidad muy limitada, tanto en volumen de almacenamiento como en tiempo de permanencia. La información se puede mantener en la memoria a corto plazo mediante la repetición.

Por ejemplo, cuando nos dicen un número de teléfono y lo vamos repitiendo hasta encontrar un papel donde apuntarlo.

*Si uno presta atención a esta información y la elabora (analiza, comprende, relaciona con otras ideas) puede pasar de la memoria a corto plazo a la **memoria a largo plazo**.*

La memoria a largo plazo es prácticamente ilimitada tanto en capacidad como en duración.

Es fundamental trabajar bien la información: ser conscientes de lo que estamos haciendo, prestar la máxima atención, evitar interferencias (otras informaciones que estamos recibiendo al mismo tiempo, por ejemplo ruidos del ambiente, imágenes, sensaciones corporales, etc.) que distraen nuestra atención.

En la retención de la información influyen diversos factores: atención, motivación, capacidad de análisis, creatividad, pensamiento lógico, dominio de las emociones, relajación, etc.

FUNCIONAMIENTO DE LA MEMORIA

Para retener y después reproducir bien la información es preciso que se den una serie de condiciones:

1. Atención: La atención permite seleccionar unos estímulos e ignorar otros. Es fundamental tratar de reducir las posibles interferencias. Hay que estudiar en un lugar tranquilo, sin ruido, que facilite la concentración. El lugar ideal es la propia habitación, con la puerta cerrada y en silencio (sin música). La atención depende en gran medida de nuestro interés o motivación y del control de nuestras emociones (alegrías, preocupaciones, tristezas...). Las emociones pueden llegar a bloquear nuestra mente, distrayéndonos de lo que estamos realizando. Se puede ejercitar la atención, aprender a captar la información principal y los detalles relevantes, saber distinguir lo importante de lo accesorio.

Ejemplos: leer atentamente un artículo y tratar de repetirlo mentalmente con el máximo detalle posible. Observar una foto y tratar de describirla.

2. Motivación. Resulta más fácil memorizar aquello que nos interesa. A un niño le resultará más fácil memorizar los nombres de los jugadores de su equipo que las capitales de los países europeos. Por ello debes esforzarte y tratar de ilusionarte con tus asignaturas, buscarle su lado positivo. Si desde el principio decides que no soportas cierta asignatura te va a resultar mucho más difícil su aprendizaje.

3. Significado. Antes de comenzar a memorizar es fundamental comprender la información, entenderla. Tratar de memorizar algo que no se entiende exige un esfuerzo enorme y como mucho se consigue su memorización imperfecta (con muchos errores) y a corto plazo (se pierde rápidamente).

Por ejemplo, si hay que memorizar una definición es fundamental en primer lugar entenderla; sólo entonces se podrá memorizar correctamente.

Por tanto, la elaboración de la información facilita la memorización: Cuanto más se trabaje la lección que se pretende aprender más fácil resultará su memorización. La memorización literal (al pie de la letra) sólo se debe realizar en casos muy concretos (por ejemplo, fórmulas, leyes, nombres de capitales o personajes, etc.). Excluyendo estos supuestos, la memorización debe pretender el ser capaz de desarrollar con nuestras propias palabras el texto aprendido, y para ello es esencial haberlo entendido.

4. Organización. La información convenientemente organizada resulta más fácil de memorizar.

Por ejemplo, es más fácil memorizar los meses del año en orden cronológico que salteados. Si se estudian los huesos del esqueleto es preferible seguir un orden: por ejemplo, empezar por los huesos de la cabeza e ir descendiendo.

Cuando se estudian los ríos de España es más fácil seguir un recorrido: por ejemplo, empezar por los ríos que desembocan por el norte, descender por el Atlántico y terminar por el Mediterráneo.

La información bien organizada se puede almacenar y recordar con una gran exactitud.

Fíjate en el siguiente cuadro. Observa los objetos, distribuidos de manera anárquica, sin orden ni afinidad de ningún tipo en el Cuadro A, y contémploslos perfectamente agrupados en conjuntos en el Cuadro B.

<i>Cuadro A</i>	<i>Cuadro B</i>	
<i>Distribución anárquica</i>	<i>Distribución ordenada</i>	
<i>Playa, alicates, bañador, auriculares, vídeo, tintero, verano, bolígrafo, libro, tenazas, micrófono, serrucho, televisor, destornillador, aleta, magnetófono, alicates, martillo, pluma</i>	<i>Bañador</i>	<i>libro</i>
	<i>Playa</i>	<i>cuaderno</i>
	<i>Verano</i>	<i>bolígrafo</i>
	<i>Aleta</i>	<i>pluma</i>
	<i>Televisor</i>	<i>destornillador</i>
	<i>Vídeo</i>	<i>tenazas</i>
	<i>Magnetófono</i>	<i>alicates</i>
	<i>Auriculares</i>	<i>martillo</i>

5. Repetición. Repetir la información que se está memorizando utilizando uno sus propias palabras. El esfuerzo que se realiza al tratar de recordar la información, sus distintas partes, las ideas principales y los detalles, y el intentar expresar esto con las propias palabras es precisamente lo que ayuda a la memorización. Es un ejercicio intenso, mucho más que leer un texto y tratar de repetirlo sin comprenderlo, pero mucho más provechoso.

Para recuperar la información almacenada puede ser útil crear pistas y en este sentido el contexto puede jugar un importante papel:

Muchos elementos del contexto existente en el momento del estudio quedan registrados en la memoria. Por ello, hay que tratar de que el contexto en la fase de recuperación sea lo más similar posible al que hubo en la fase de memorización.

Llevar al examen la misma ropa que teníamos que cuando dimos el último repaso, la misma colonia, emplear el mismo bolígrafo (uno especial) y muchos más.

Resulta útil crear en el momento del último repaso estudio pistas que luego repitamos en el momento del examen.

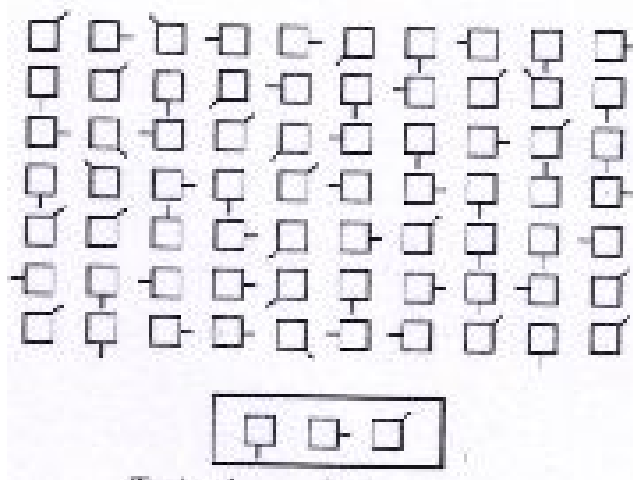
EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN

Antes se comentó que para retener bien la información hay que prestar atención, seleccionando unos estímulos y excluyendo otros. Cuando estamos concentrados haciendo algo, es difícil que nos enteremos de lo que ocurre a nuestro alrededor. ¿Cuántas veces te ha ocurrido que viendo algo en la televisión, leyendo o jugando con un videojuego, alguien nos habla y ni nos enteramos de que se están dirigiendo a nosotros? Si eso lo aplicas al estudio no te puedes imaginar lo que mejorarías. Aislarte, concentrarte en lo que estás haciendo, impedir la distracción, son requisitos para estudiar bien.

Te presento algunos ejercicios que, unidos a otros que te inventes y practiques, van a mejorar tu capacidad de prestar atención y concentrarte en lo que estás haciendo.

Tachar signos

Tacha a la mayor velocidad los cuadros iguales a los del recuadro del modelo que se presenta a continuación.



Si tienes menos de 10 fallos, tienes una atención muy buena. Si el número de fallos (incluidas las omisiones) está alrededor del 50% de los signos tachables, tienes un nivel bajo de atención. Y si las omisiones exceden el 20 por ciento de los cuadros tachables, tienes una falta muy profunda de atención.

Contar en sentido decreciente

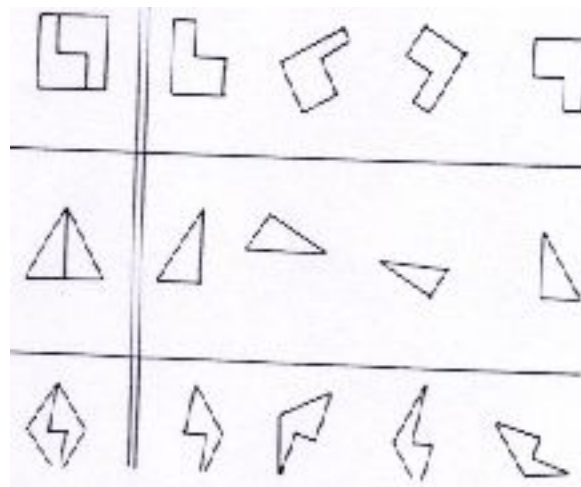
Cuenta en sentido decreciente, con la mayor rapidez que puedas, a partir de 100, de dos en dos o de tres en tres. Ejemplo: 100-97-94-91-88-85...

Reconocer signos

Sólo con la vista, y en el menor tiempo posible, busca la sucesión del alfabeto, "de la A a la Z" y en sentido inverso "de la Z a la A". Anota el tiempo invertido.



Forma la figura de la izquierda con una o varias piezas de la derecha.



TÉCNICAS PARA MEJORAR LA MEMORIA

Hay muchas técnicas y trucos (llamados *reglas mnemotécnicas*) que nos permiten recordar con mayor facilidad informaciones complejas. Te presento algunas de dichas reglas, aunque hay bastantes más que puedes encontrar en las páginas de Internet que te indico al final.

Técnica de la historieta.

Construyes una historia con los elementos que han de memorizarse.

Por ejemplo, si quieres recordar una serie de números (007-727-180-7-2230-2300-2) la historia podría ser: " El agente 007 subió al boeing 727. Vio una azafata de

1.80 m y decidió pedir un seven (7) up para poder hablar con ella. El avión aterrizaba a las 22:30, la invitó a salir y quedaron a las 23:00. Cenaron y se fueron a la cama pasadas las 2."

Ahora tú: invéntate una historia con las siguientes palabras: río, montaña, Raúl, cometa, sed, mundo, viento, comida, sueño, novela, demostración, alumno.

Técnica de los lugares.

Consiste en asociar cada uno de los elementos que se deseen memorizar con los lugares de un recorrido que nos resulta familiar (por ejemplo, el recorrido que hacemos todos los días desde casa al Instituto).

Por ejemplo, si al salir de tu casa hay un árbol, un semáforo, una tienda de zapatos, un kiosco, una panadería..., y así hasta que llegues a tu centro, vas "imaginando" la palabra correspondiente en cada uno de dichos lugares (si tienes que recordar nombres de pintores, reyes o países, tienes que asociar cada nombre al lugar, en el mismo orden en el que los vas recorriendo).

Técnica de cadena.

Consiste en relacionar las palabras dentro de un resumen ó esquema que tienen un significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas.

Ejemplo:

Para recordar la primera línea de la tabla periódica de los elementos químicos (Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor-Neón). Si tienes que memorizar esta serie, un buen método es confeccionar una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos: "La BBC no funciona".

Oración creativa.

Consiste en concentrar, por medio de una palabra o agrupación de ellas, un significado o contenido de un tema.

*Normalmente, las palabras inventadas con esta técnica no existen pero a ti te sirven para recordar una lista de nombres. Por ejemplo, la palabra **Aratotapuental** me da la pista del recorrido del río Tajo: Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente del Arzobispo, Alcántara.*

En las siguientes páginas se te proporcionan una serie de trucos para recordar con más rapidez y eficiencia, así como ejercicios para potenciarla y mejorarla.

<http://www.aulafacil.com/Tecestud/Lecciones/Lecc17.htm>

<http://elalquimistaloco.blogspot.com/2007/12/diez-trucos-para-mejorar-tu-memoria.html>

<http://www.psycoactiva.com/tests/memor.htm>

<http://junior.discapnet.es/FichasDidacticas/Memoria/Aprende/Paginas/Aprende03.aspx>

FICHA 14

CÓMO AFRONTAR LA ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES

En la ficha 11 analizamos la forma de preparar los exámenes: una buena planificación a lo largo del curso, repasos frecuentes, no dejar todo para última hora, utilizar buenas técnicas o herramientas de estudio, etc., son aspectos fundamentales que no debemos olvidar. Te recomiendo que vuelvas a leer la citada ficha.

Pero puede suceder que, a pesar de que sigamos todos los pasos descritos, llegue el día del examen y nos bloqueemos por culpa de los nervios. En esta ficha vamos a intentar que la ansiedad impida que todo tu esfuerzo no sirva para nada.

- No me va a dar tiempo... No sirvo para esto...
- Esto es súper difícil... No sacaré nota suficiente...
- No lo aprenderé nunca... No aprobaré...
- Es demasiado temario... ¡Qué mala suerte tengo!

¿Te resultan familiares estas frases? ¿Sólo pensar que ya queda menos para que comiencen los exámenes temidos te revuelve el estómago, te provoca sudores fríos y la piel de gallina?

Es normal, eso es debido al miedo que nos dan los exámenes, nos sentimos inseguros, los nervios se desatan, también la angustia... En definitiva: te ataca **LA ANSIEDAD**.

Imaginemos que la ansiedad fuera un ejército con tres batallones: el fisiológico, el cognitivo y el conductual. Y que cada uno ataca por un flanco diferente, por el flanco que lleva su nombre.

- El **fisiológico** ataca a nuestro organismo de la siguiente manera: Al corazón le hace latir más fuerte, a nuestro estómago "le hace un nudo", nuestro pulso se acelera, tiemblan las manos y los pies...
- Al **conductual** no le deja parar, nos hace ir de un lado a otro sin parar, nos hace comer más, beber más, fumar más, mordernos las uñas...
- Y por último, al **cognitivo** le ataca invadiendo nuestros pensamientos con ideas negativas como "no podré, soy un inútil..." Y estas ideas nos martillean con tanta fuerza que al final nos acabamos rindiendo y admitimos como ciertas.



Todos necesitamos una cantidad determinada de energía para realizar cualquier actividad, desde hacer deporte o conducir... Hasta caminar o leer un libro.

Esta actividad es normal, y además es necesaria. El problema comienza cuando esa cantidad de energía se dispara y se pasa de estar activado a estar sobreactivado. Y esto nos ocurre cuando anticipamos un peligro, ya sea real o imaginado. A la activación adecuada ante éstas situaciones se le denomina "Motivación". La **motivación** es el

impulso que nos induce a ponernos a estudiar, a esforzarnos y "aguantar" durante dos horas seguidas sentados delante del libro.

Pero si la activación excede sus límites nos bloqueamos y cambiamos nuestra atención de los libros a las uñas que comenzamos a mordernos insaciablemente, al nudo que se nos forma en el estómago, a todos los pensamientos que hemos mencionado anteriormente de no me da tiempo, no puedo con todo esto, no aprobaré...

Vamos a plantarle cara a la ansiedad ante los exámenes. Y para eso, tenemos que saber qué mecanismos se ponen en juego en el estudio.



Imaginemos nuestra mente como una caja abierta en la que se van introduciendo conocimientos y habilidades. Cuanto mejor sean las técnicas y los instrumentos que utilicemos, y cuanto mejor sea nuestra actitud y mayor nuestro esfuerzo, más conocimientos y habilidades adquiriremos.



Pero esa caja, que puede tener un gran contenido, se puede cerrar por muchos motivos (como un caracol cuando se encierra al observar algún peligro): nervios, ansiedad, pensamientos negativos...



Podemos intentar abrir la caja con mucho esfuerzo o con alguna técnica que algún compañero nos haya recomendado.

Pero lo mejor es utilizar técnicas que ya están bien contrastadas. Vamos a atacar a la ansiedad con varias armas: técnicas de estudio, técnicas de relajación, técnicas de respiración y, por último, convicción, confianza en uno mismo.

No voy a repetir lo que se dice en la ficha 11 de estas Técnicas (vuelvo a decir que sería conveniente que la repasaras) pero sí es preciso atender a unas recomendaciones generales:

Recomendaciones generales

Respetar tu horario habitual de sueño



Cuida tu alimentación: come poco y a menudo



Dedica tiempo a descansar y a hacer alguna actividad que te guste: pasear, practicar algún deporte, escuchar música, leer...



El examen

Antes del examen

- ✓ Duerme suficientemente la noche anterior y déjalo todo preparado antes de irte a la cama: material, DNI...
- ✓ No vayas con el estómago vacío (pero no tomes alimentos con alto contenido en azúcar)
- ✓ Llega con tiempo suficiente al lugar del examen
- ✓ Evita hablar del examen con tus compañeros: te entrarán muchas dudas

Durante el examen

- ✓ Lee las instrucciones varias veces y organiza tu tiempo
- ✓ Empieza por las preguntas más sencillas
- ✓ Pregunta las dudas al profesor
- ✓ Piensa antes de escribir, ordena tus ideas
- ✓ Redacta con brevedad y precisión
- ✓ Cuida la presentación, la limpieza, el orden y la ortografía
- ✓ Da un último repaso antes de entregarlo

TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON

La posición de relajación.

Siéntate en una silla lo más cómodo que puedas. Mantén la cabeza recta sobre los hombros, no la inclines ni hacia delante ni hacia atrás. Tu espalda debe estar tocando el espaldar de la silla. Coloque adecuadamente las piernas sin cruzarlas y apoye totalmente los pies en el suelo. Ponga las manos sobre los muslos.



posición de relajación

Tensor y relajar grupos de músculos.

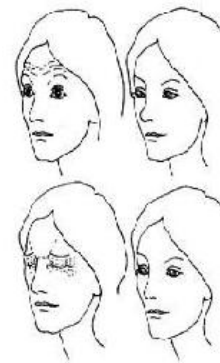
Una vez que te encuentres cómodo, debes comenzar a tensar y relajar grupos de músculos. Cuando tenses un músculo, intenta notar en qué zona particular sientes la tensión. Es muy importante que consigas el máximo grado de tensión posible, tanta cuanto seas capaz de alcanzar para cada grupo de músculos. Después concéntrate en lo que sientes cuando los músculos están relajados. La secuencia por tanto es la siguiente:

1. Tensar los músculos en su grado máximo.
2. Notar en todos los músculos la sensación de tensión.
3. Relajarse.
4. Sentir la agradable sensación de la relajación.

Mantén tensa cada parte de tu cuerpo alrededor de unos cinco segundos y concéntrate en sentir la sensación de relajación durante unos diez segundos como mínimo.

Frente.

Arruga tu frente subiéndola hacia arriba. Ahora relájala muy despacio poniendo especial atención en esas zonas que estaban particularmente tensas.



cara

Ojos.

Cierra los ojos apretándolos fuertemente. Poco a poco relaja tus ojos tanto como puedas y, muy despacio, entreábrelos.

Nariz.

Arruga tu nariz. Gradualmente relaja tu nariz, despacio, dejando toda la tensión fuera.

Sonrisa.

Haz que tu cara y tu boca adopten una sonrisa forzada. Los labios deben estar fuertemente apretados sobre los dientes. Gradualmente relaje los músculos de cada lado de sus mejillas y cara.

Lengua.

Coloca tu lengua de forma que apriete fuertemente el cielo de tu boca. Poco a poco relaja este grupo de músculos, vete dejando caer gradualmente la lengua sobre la boca, apóyala

Labios.

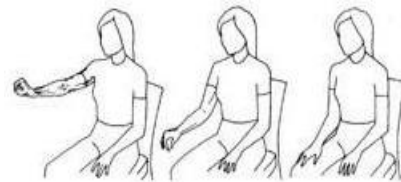
Aprieta tus labios fuertemente. Gradualmente relaja sus labios.

Cuello.

Aprieta y tensa tu cuello. Relaja poco a poco el cuello.

Brazos.

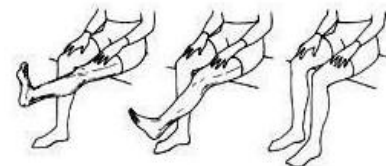
Extiende tu brazo derecho y ponlo tan rígido como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Gradualmente relaja y baja el brazo dejándolo caer hasta que de nuevo descansa sobre tus muslos en la posición de relajación. Repite el mismo ejercicio con el lado izquierdo.



brazos

Piernas.

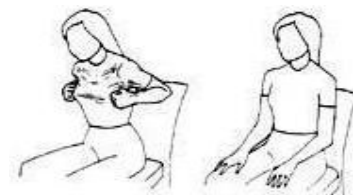
Levanta horizontalmente tu pierna derecha arqueando al pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Relaja lentamente todas estas zonas y baja despacio la pierna hasta que el pie derecho descansa sobre el suelo, relaja también la rodilla. Repite el mismo ejercicio con la pierna izquierda.



piernas

Espalda.

Inclina hacia delante su cuerpo en la silla. Eleva los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda, arqueando la espalda hacia delante. Relájate gradualmente llevando de nuevo el cuerpo hacia la silla buscando la posición original.



espalda

Tórax.

Tensa y pon rígido el pecho, intenta constreñirlo como si quisieras reducir sus pulmones. Relaja gradualmente tu tórax.

Estómago.

Tensa fuertemente los músculos de su estómago. Relájalos gradualmente.

Debajo de la cintura.

Tensa todos los músculos que están debajo de la cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Relaja lentamente estos músculos y vuelve a recostarse en la silla. Observa cómo ha desaparecido la tensión en estos músculos y vuelve a recostarte en la silla.



OTROS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

También puedes lograr la relajación siguiendo estos pasos:

- Evita cualquier prenda de ropa que pueda oprimirte: cinturón, cuellos, corbatas, zapatos...
- Túmbate sobre una superficie rígida, pero que no sea ni muy dura ni muy blanda. Es bueno hacerlo sobre una alfombra.
- Coloca el cuerpo boca arriba. Las piernas ligeramente entreabiertas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.
- Cierra los ojos sin apretar mucho los párpados y quédate totalmente inmóvil.
- Pasa revista a todos los músculos de tu cuerpo concentrando sucesivamente tu atención en cada uno y alejando la tensión que pueda haber acumulada en alguno de ellos.
- La mente: que hasta ahora ha estado dirigiendo su atención a los miembros del cuerpo, una vez que éstos se hallan en calma, debe relajarse ella misma sumergiéndose en la imaginación, visualizando escenas agradables, placenteras... (por ejemplo, la contemplación de una hermosa puesta de sol desde una verde colina; tumbado sobre la limpia arena de una playa recibiendo la brisa del mar y el murmullo de las olas; etc.).

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Aprender la respiración abdominal o diafragmática

1. Pon una mano en el pecho y otra sobre el estomago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.
2. Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco estomago y barriga, sin mover el pecho.
3. Retienes un momento el aire en esa posición.
4. Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estomago y barriga; sin mover el pecho.
5. Procura mantenerte de forma relajada un poco más al soltar el aire.

Aprender a hacerla más lenta

1. Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 5.
2. Retenerlo, contando de uno a 3.
3. Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a 5.

Consejos sobre su uso

1. Al empezar, practica cuando estés en estado de tranquilidad. Te resultara más fácil si te acuestas o recuestas en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.
2. No tomes mucha cantidad de aire.

3. Es mejor que respires por la nariz, pero si tienes algún problema que te lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.
4. Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones, de 10 minutos cada una), durante un par de semanas.
5. Cuando ya domines la técnica en posición tumbada o recostada, practícala en diferentes posiciones (sentada, de pie, andando,...) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten más fáciles.
6. Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente. Bastará con hacer respiración diafragmática lenta.

CONFIANZA Y CONVICCIÓN

Piensa positivamente.

Intenta cambiar los pensamientos negativos en pensamientos racionales. Ejemplos: en vez de decir "Voy a suspender" di "Tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más", "Un poco de activación me puede ayudar. Así lo haré lo mejor que pueda". Para realizar esta técnica deberás seguir estos pasos:

Cómo pensar positivamente

- Detecta cuáles son tus propios pensamientos negativos que te producen ansiedad. Escríbelos en una lista. Observa que este tipo de pensamientos no son operativos: no son reales, no facilitan metas de conducta (estudiar, aprobar), no facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad, te restan energía para estudiar y rendir en el examen.
- Contrasta estos pensamientos con lo real y cuestionalos. Analiza si lo que piensas refleja la realidad o es algo exagerado, negativo y generaliza demasiado como ¡todo me sale mal!, ¡no aprobaré nunca!. ¿Realmente es cierto?, ¿en qué te basas para afirmar que lo que piensas es cierto?
- Crea otros pensamientos más concretos, positivos y reales, como: me voy a dar una oportunidad, no puedo adivinar el futuro, voy a hacerlo lo mejor que sepa, voy a estudiar lo que me dé tiempo, si suspendo podré soportarlo aunque no me guste, puedo aprender de mis equivocaciones.
- Practica estos pasos de forma activa tantas veces como sea necesario. Para ayudarle puedes coger un folio y dividirlo en dos partes. En una escribe los pensamientos automáticos, irracionales, y en el lado contrario, cambia éstos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos. Por ejemplo:

Pensamientos negativos

No me va a dar tiempo.
 No lo aprenderé nunca.
 Esto es súper difícil.
 Me voy a quedar en blanco.

Pensamientos positivos

Si aprovecho el tiempo, lo conseguiré.
 Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.
 Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.
 He estudiado lo suficiente, he repasado la materia, seguro que lo consigo.