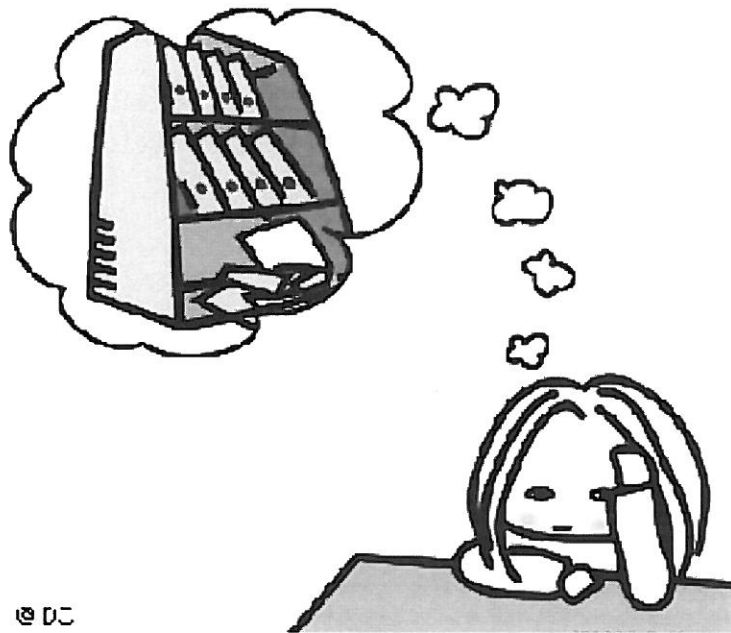


# Una ayuda para aprender a estudiar

Estudiar...  
o pensar que tengo que estudiar?  
No sé qué es peor...



*No se equivoca el ave que ensayando el primer vuelo cae al suelo...Se equivoca aquella que por temor a caerse, renuncia a volar.....*

C.R.A. "Campos Góticos"

Jefatura de Estudios

Febrero de 2010



## CUESTIONES PREVIAS

Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar". Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra.

Hemos de convencer a nuestros hijos y a nuestros alumnos de que estudian para ellos, para su porvenir, no para los maestros o para los padres.

La organización es uno de los elementos fundamentales a la hora de empezar a estudiar o a la hora de comenzar a preparar un examen. Es fundamental establecer un horario de estudio realista, y que se pueda cumplir. Deben estudiar todos los días, al margen de la tarea propuesta. Si convertimos el horario en algo que se debe cumplir por rutina, verán que tienen más tiempo para todo, pero bien organizado.

Conviene empezar por las asignaturas más fáciles para pasar posteriormente a las más difíciles y terminar con otras también fáciles.

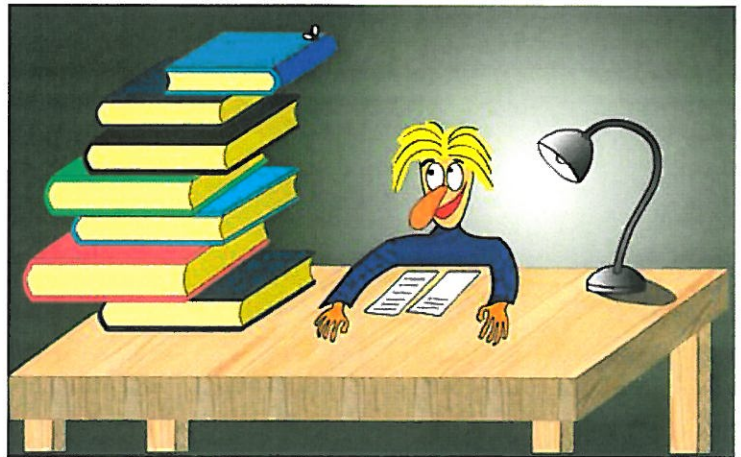
Es necesario dormir una media de 8 a 10 horas, para luego rendir bien.

## DONDE ESTUDIAR Y COMO ESTUDIAR

El silencio es un don preciado, totalmente necesario.

El lugar ideal es la habitación personal, aunque con ciertos matices:

- ⇒ En la habitación debe reinar el orden, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ningún tipo, ni otras distracciones.
- ⇒ En la mesa hay que tener a mano todos los instrumentos necesarios para no tener que levantarse continuamente: bolígrafos, lápices, gomas, folios, libros, etc. Hay que procurar no amontonar apuntes ni libros para no perder tiempo en colocarlos o reducir el espacio.
- ⇒ La luz, que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha)
- ⇒ La postura es fundamental. Huir de actitudes demasiado cómodas en sofás, camas y butacas, ya que producen fácilmente somnolencia. Lo más aconsejable es una buena silla



donde se mantenga la postura erguida. Recto/a y con las piernas dobladas en ángulo recto y bien apoyadas en el suelo, se está más descansado y la espalda lo agradecerá

## SUBRAYAR

Se trata de descubrir las palabras e ideas más importantes. Es interesante subrayar de tal manera que lo subrayado tenga sentido por sí mismo. Nos ayuda a memorizar, y es muy útil en el repaso.

### ¿Qué subrayar y Cuándo subrayar?

Es fundamental que no empieces a subrayar hasta que entiendas el texto perfectamente. Para obtener un buen subrayado deberás realizar tres lecturas diferentes del texto:

- Primera: rápida para quedarse con la idea global.
- Segunda: más lenta en la que subrayes sólo las ideas generales y títulos/subtítulos.
- Tercera: en la que subrayarás aquellas palabras que con una lectura posterior de lo subrayado tenga sentido, se entienda el texto y se vean reflejados sus datos más relevantes.



## ESQUEMA

Es una síntesis gráfica que nos permite ordenar los temas desde los conceptos más generales hasta los más específicos. Son herramientas muy útiles para fijar en la memoria los contenidos que queremos aprender. Potencia la memoria visual.

Un esquema debe presentar las ideas centrales del texto, destacadas con claridad. Presenta de forma sencilla y lógica la estructura del texto. Debe tener una presentación limpia y clara. En el esquema se destacan los puntos principales del texto y los subapartados que consideremos de interés. Un esquema ha de ser lo más completo posible.

### Tipos de esquema

- De llaves: se aconseja para temas con muchas divisiones y subdivisiones.
- Ramificado o esquema de diagrama: de gran ayuda para ver enseguida la relación que une a cada elemento que forma parte del esquema.

## RESUMIR

Es la manera más precisa de sintetizar las ideas y de verlas enseguida sin tener que volver a leer todo el texto. El resumen debe ser breve pero completo, con las ideas fundamentales y utilizando tu propio vocabulario, 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).

No resumas copiando íntegramente; se trata de que el resumen te sirva a ti para estudiar y aprender mejor.

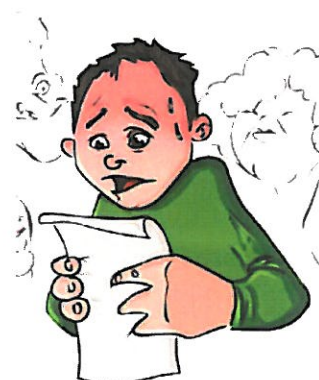
Es conveniente que posteriormente al resumen lo leas varias veces y lo completes, si es necesario, con el texto delante.

## MAPAS CONCEPTUALES

Los mapas conceptuales (también denominados organigramas) constituyen un eficaz medio para representar gráficamente ideas o conceptos que están relacionados jerárquicamente. Mediante este procedimiento aprovecharemos el poder conceptual de las imágenes, facilitando el aprendizaje y el recuerdo de un tema. Desde luego no se trata de memorizar los mapas y reproducirlos en todos sus detalles, sino de utilizarlos para organizar el contenido de estudio.

### ¿Cómo se confecciona un mapa conceptual?

1. Lee cuidadosamente el texto hasta entenderlo con claridad. En caso de contener palabras de difícil significado, consúltalas en el diccionario y comprueba qué función desempeña en su contexto.
2. Localiza y subraya las ideas o términos más importantes (palabras clave) con las que elaborarás el mapa.
3. Determina la jerarquización (subordinación) de esas palabras.
4. Establece las relaciones que existen entre ellas.
5. Utiliza correctamente una simbología gráfica (rectángulos, polígonos, óvalos, etc.).



### Elementos con los que se construye el mapa

1. Ideas o conceptos: Cada una de ellas se presenta escribiéndola encerrada en un óvalo, rectángulo u otra figura geométrica.
2. Conectores: La conexión o relación entre dos ideas se representa por medio de una línea inclinada, vertical u horizontal llamada conector o línea ramal que une ambas ideas.

### Procedimiento para construirlo

- 1º. Lee un texto e identifica en él las palabras que expresen las ideas principales o palabras clave. No se trata de incluir mucha información en el mapa, sino la más relevante.
- 2º. Cuando hayas concluido con lo anterior, subraya las palabras que identificaste; asegúrate de que ciertamente se trata de lo más importante y que nada sobre o falte.
- 3º. Identifica el tema o asunto general y escríbelo en la parte superior del mapa conceptual, encerrado en un óvalo o rectángulo.

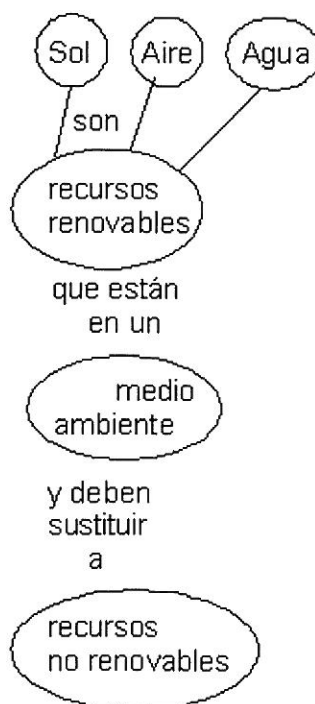
- 4°. Identifica las ideas que constituyen los subtemas ¿qué dice el texto del tema o asunto principal? Escríbelos en el segundo nivel, también encerrados en óvalos o rectángulos.
- 5°. Traza las conexiones correspondientes entre el tema principal y los diferentes subtemas.
- 6°. En el tercer nivel coloca los aspectos específicos de cada idea o subtema, encerrados en óvalos o rectángulos.

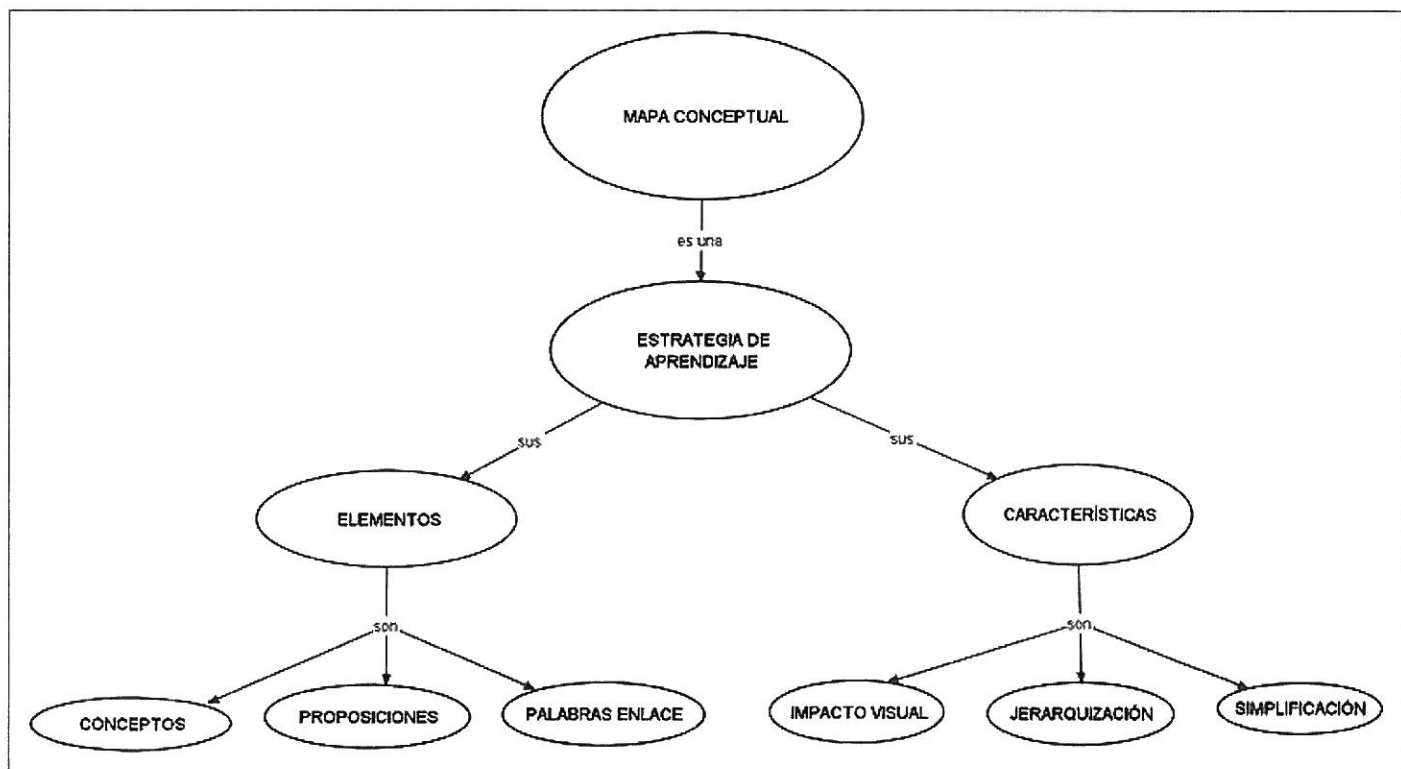
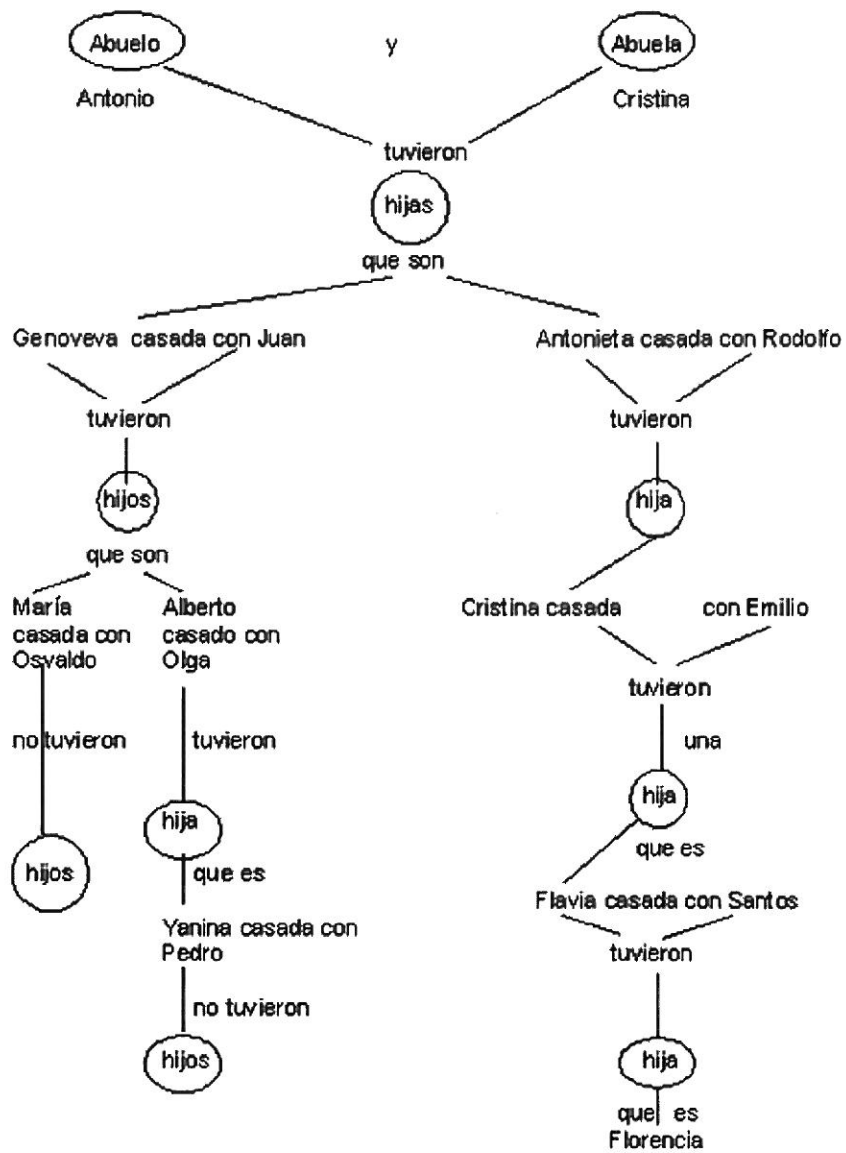
Las ramificaciones de otros niveles (cuarto, quinto, etc) las podrás incluir si consideras que poseen suficiente relevancia y aportan claridad.

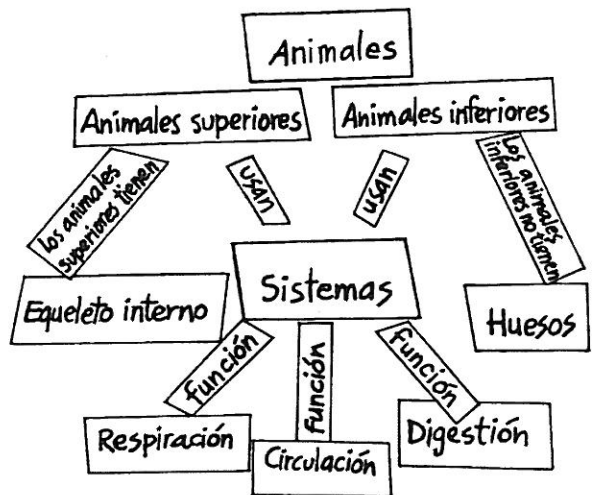
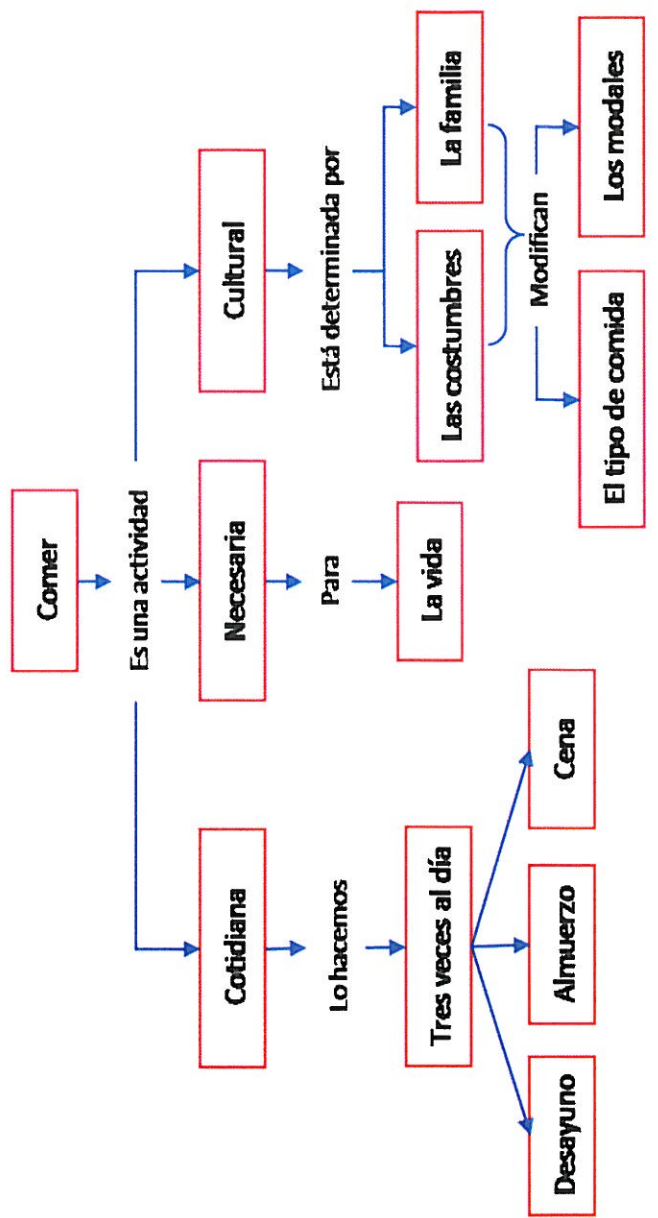
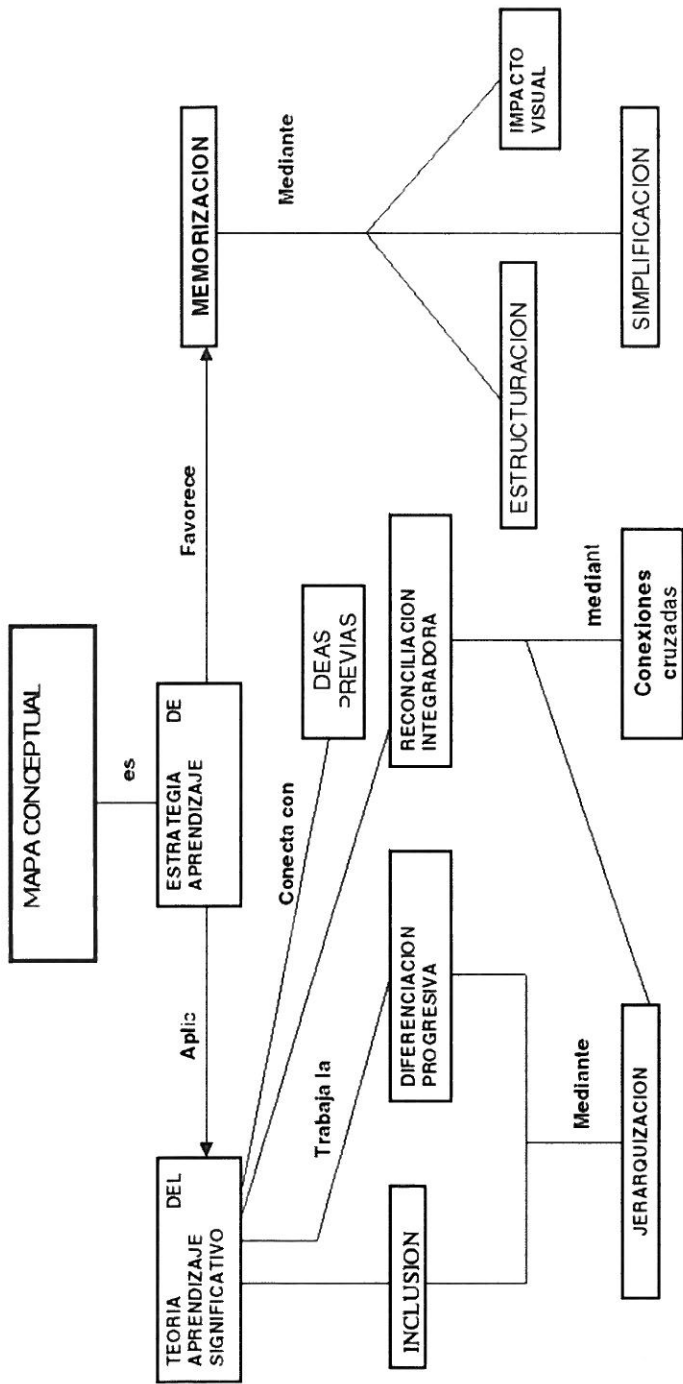
### Recomendaciones:

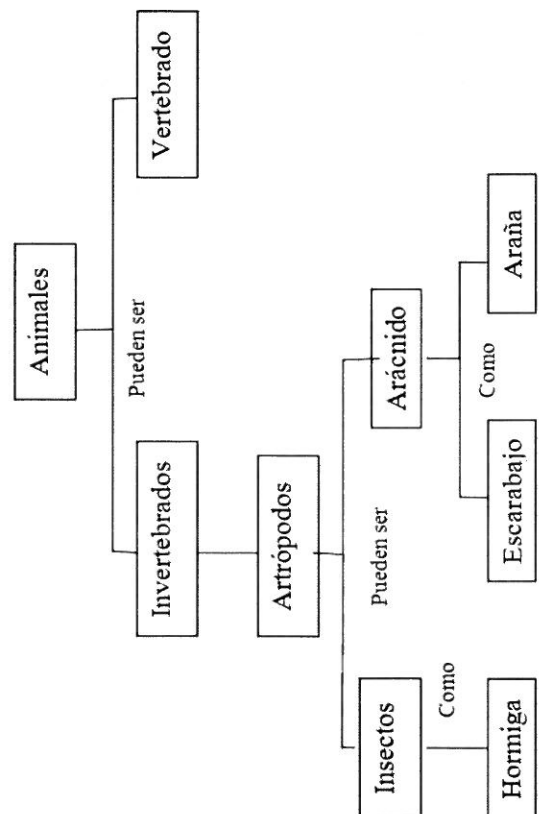
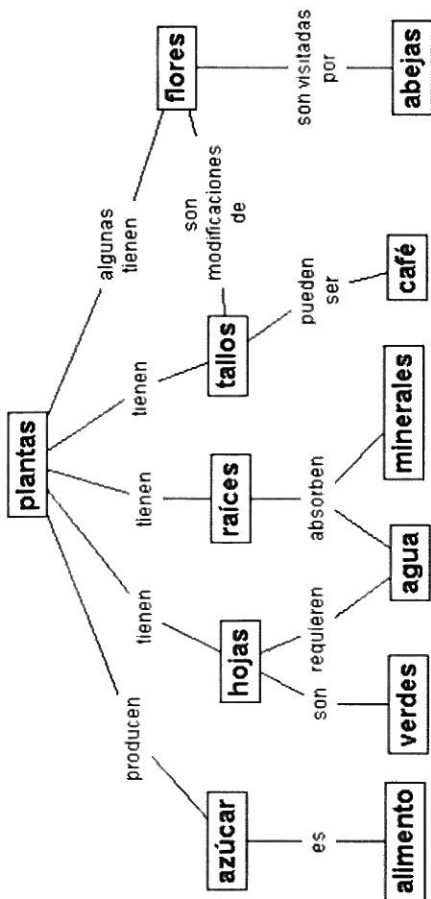
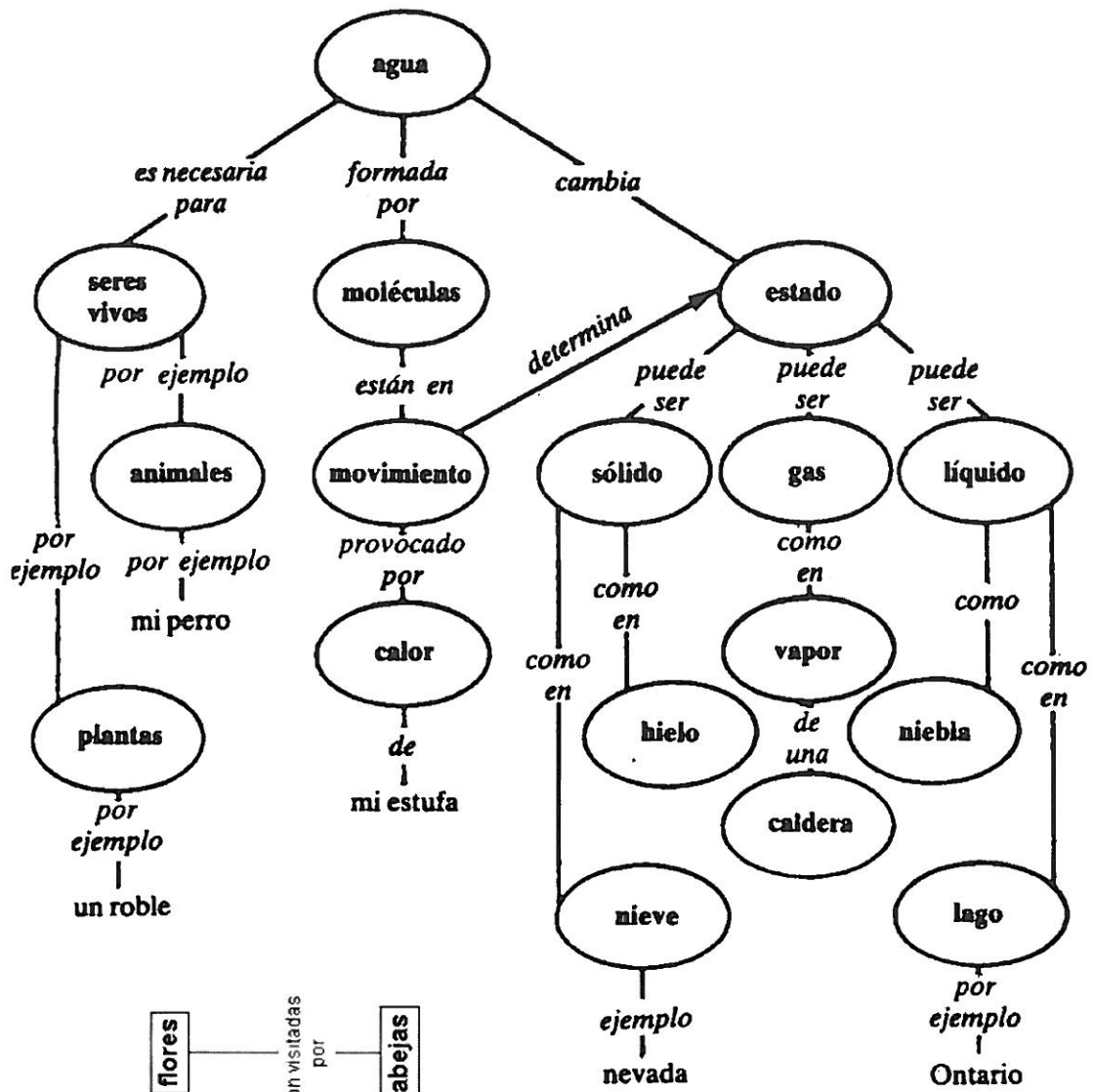
- ↻ Es conveniente revisar el mapa varias veces para comprobar si las conexiones están correctamente determinadas.
- ↻ Las ideas pueden ser correctamente representadas de maneras diferentes. De hecho, es poco usual que dos personas construyan mapas idénticos sobre un mismo particular; no existe un modelo 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.

### Ejemplos de mapas conceptuales











*Cuando eres un educador siempre estás en el lugar apropiado a su debido tiempo. No hay horas malas para aprender.*

Betty B. Anderson

### Actividades preparatorias para diseñar mapas conceptuales

#### IDENTIFICAR LA NATURALEZA Y EL PAPEL DE LOS CONCEPTOS

- El profesor/a ha de preparar una lista con nombres de objetos y otra con verbos que resulten conocidos para los alumnos.
- Preguntar a los alumnos/as si son capaces de decir en qué se diferencian las dos listas. Sería importante tratar de ayudarlos a darse cuenta de que la primera lista es de cosas u objetos mientras que la segunda es de sucesos o acciones.
- Poner título a las dos listas: objetos / acontecimientos
- Pedir a los alumnos que describan lo que piensan cuando oyen la palabra coche, perro, etc. Ayudarlos para que se den cuenta de que, aunque utilizamos las mismas palabras, cada uno de nosotros puede imaginar las cosas de manera ligeramente distinta. Estas *imágenes mentales* que tenemos de las palabras son nuestros conceptos.
- Pedir a los alumnos que describan lo que piensan cuando oyen la palabra llover, jugar, etc. Ayudarlos para que se den cuenta de que, aunque utilizamos las mismas palabras, cada uno de nosotros puede imaginar esos acontecimientos de manera ligeramente distinta. Estas imágenes mentales que tenemos de los acontecimientos son también nuestros conceptos.
- Los nombres de personas, acontecimientos, lugares u objetos determinados no son términos conceptuales sino nombres propios. El profesor/a ha de poner algunos ejemplos y ayudar a los alumnos a ver la diferencia entre los signos que designan regularidades en los acontecimientos y en los objetos, y los que designan acontecimientos y objetos determinados (o nombres propios).

#### IDENTIFICAR RELACIONES DE ENLACE ENTRE CONCEPTOS

- A continuación el profesor nombra una serie de palabras como: eres, donde, el, es, entonces, con. Pregunta a los alumnos qué se les viene a la mente cuando oyen cada una de estas palabras. Estas palabras no son términos conceptuales; las llamaremos *palabras de enlace* y las utilizamos cuando hablamos y cuando escribimos. Las palabras de enlace se utilizan conjuntamente con los conceptos para formar frases que tengan significado.

- El profesor/a escribe en la pizarra unas cuantas frases cortas formadas por dos conceptos y una o varias palabras de enlace. Por ejemplo: «El perro está corriendo» o «Hay nubes y truenos».
- Pedir a los estudiantes que formen por sí solos unas cuantas frases cortas, que identifiquen las palabras de enlace y los términos conceptuales, y que digan si estos últimos se refieren a un objeto o un acontecimiento.
- Finalmente, elegir una sección de un libro de texto (basta con una página) y preparar copias para todos los alumnos. Hay que elegir un pasaje que transmita un mensaje concreto. Como tarea de clase pedir a los alumnos que lean el pasaje e identifiquen los principales conceptos (generalmente pueden encontrarse entre 10 y 20 conceptos relevantes en un texto de una página). Pedir también a los alumnos que anoten algunas palabras de enlace y términos conceptuales de importancia menor para el desarrollo del argumento de la narración.

## B. Actividades de elaboración de mapas conceptuales

### APRENDIZAJE GUIADO

- 1) Que los alumnos/as seleccionen los conceptos más importantes, es decir, aquellos conceptos necesarios para entender el significado del texto. Una vez que estos conceptos hayan sido identificados, preparar con ellos una lista en la pizarra y discutir con los estudiantes cuál es el concepto más importante, cuál es la idea más inclusiva del texto.
- 2) Colocar el concepto más inclusivo al principio de una nueva lista ordenada de conceptos e ir disponiendo en ella los restantes conceptos de la primera lista hasta que todos los conceptos queden ordenados de mayor a menor generalidad e inclusividad. Los estudiantes no van a estar siempre de acuerdo entre ellos con la ordenación, pero generalmente sólo se producirán unas cuantas diferencias importantes en el orden de los conceptos. Esto resulta positivo porque sugiere que hay más de un modo de entender el contenido de un texto. Una vez que se ha llegado a este punto, el profesor/a puede empezar a elaborar un mapa conceptual en la pizarra empleando la lista ordenada como guía para construir la jerarquía conceptual.
- 3) Hacer que los estudiantes colaboren eligiendo las palabras de enlace apropiadas para formar las proposiciones que muestran las líneas del mapa. Una buena forma de que practiquen la construcción de mapas conceptuales es hacer que escriban conceptos y palabras de enlace en unos pequeños rectángulos de papel y que los reordenen a medida que van descubriendo nuevas formas de organizar el mapa.
- 4) Buscar a continuación relaciones cruzadas entre los conceptos de una sección del mapa y los de otra parte del mapa conceptual. Pedir a los estudiantes que nos ayuden a elegir palabras de enlace para las relaciones cruzadas.

- 5) La mayor parte de las veces, en estos primeros intentos los mapas tienen una mala simetría o presentan grupos de conceptos con una localización deficiente con respecto a otros conceptos o grupos de conceptos con los que están estrechamente relacionados. Hay que rehacer los mapas, si ello puede ayudar. Hay que indicar a los estudiantes que para conseguir una buena representación de los significados proposicionales, tal como ellos los entienden, hay que rehacer el mapa una vez por lo menos y, a veces, dos o tres.
- 6) Discutir los criterios de puntuación de los mapas conceptuales que se presentan posteriormente y puntuar los mapas conceptuales elaborados. El profesor/a puede señalar posibles cambios estructurales que pudieran mejorar el significado y, quizá, la puntuación del mapa.

### APRENDIZAJE EN GRUPO

- ❖ Hacer que los estudiantes elijan una sección de un texto o de cualquier otro material, y que repitan los pasos 1 al 6 por sí mismos (o en grupos de dos o tres).
- ❖ Los mapas construidos por los alumnos/as pueden presentarse en clase mediante un retroproyector o en la pizarra. La «lectura» del mapa debería aclarar a los demás alumnos de la clase sobre qué trataba el texto, tal como lo interpretaba el alumno que ha elaborado el mapa.
- ❖ Hacer que los estudiantes construyan mapas conceptuales para las ideas más importantes de sus pasatiempos favoritos, el deporte o todo aquello que les interese especialmente. Estos mapas se pueden colocar alrededor de la clase y fomentar las discusiones informales sobre ellos.
- ❖ En el próximo examen incluir una o dos preguntas sobre mapas conceptuales, para dejar claro que tales mapas constituyen un procedimiento válido de evaluación que exige pensar con detenimiento y que puede poner de manifiesto si se ha comprendido la materia.

Educación es formar al ser humano para el cambio permanente y aún para la eventual crisis producto de la transición.

*Miguel Angel Buonarroti*

