

HÁBITOS DE ESTUDIO

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria.

Conocer y entrenarse en hábitos de estudio que potencien y faciliten la habilidad para aprender, son pasos clave para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en los años de formación académica.

Tanto los hábitos como las actitudes tienden a estar encerrados en el método de estudio que posee cada persona. Así, entendemos el hábito como la facilidad adquirida para su ejecución mediante el entrenamiento en las diversas actividades que implica.

A. PLANIFICACIÓN

Como cualquier actividad humana, el estudio debe someterse a los principios de racionalidad y economía; es decir, conseguir el máximo rendimiento invirtiendo el mínimo esfuerzo. Tenemos la necesidad de elaborar y desarrollar hábitos en esta actividad tan necesaria y decisiva.

La organización es fundamental para la realización de cualquier trabajo, ya sea de estudio o de otro tipo.

Ventajas de la planificación.

- El estudiante sólo necesita adaptar el plan de trabajo y procurar llevarlo a cabo, rompiendo con la indecisión de cada momento, la improvisación o el pasar de una actividad a otra sin control.
- Condiciona a un trabajo diario, que favorece la creación del hábito y la concentración.
- Por tratarse de algo personal, el alumno o alumna ajustará su tiempo a sus circunstancias y a las distintas áreas de aprendizaje.
- Resulta el estudio más llevadero, agradable y eficaz, con una menor fatiga mental, evitando la acumulación de trabajo en el último momento.
- Permite analizar el nivel de cumplimiento del plan y su rectificación si se considerase necesaria.

Cómo ha de ser la planificación.

- Personal: tiene que ser algo propio, elaborado por el alumno/a. Ni todos los estudiantes necesitan dedicar a estudiar la misma cantidad de tiempo, ni todos pueden permanecer sentados ante el libro por igual espacio de tiempo.
- Sencilla y Realista: lo importante de una planificación es que resulte útil; de poco serviría una atractiva planificación si fuese imposible llevarla a la práctica. La planificación tiene que estar adaptada a las posibilidades y limitaciones personales, tiempo disponible, dificultad de los aprendizajes, objetivos a lograr, condiciones familiares, etc. Asimismo, debe ser algo sencillo, que entre por los ojos y se perciba de un golpe de vista.
- Flexible: que una programación sea flexible no significa que pueda alterarse o incumplirse constantemente. La flexibilidad se entenderá en el sentido de poder contar con un tiempo de reserva para, ante situaciones o acontecimientos imprevistos, evitar el incumplimiento de la programación.
- Rectificable: cuando se llegue a comprobar que la planificación no es ajustada a la realidad, hay que efectuar los ajustes pertinentes hasta lograr que se convierta en una herramienta que sirva de orientación en todo momento. Resulta comprensible que el alumno/a, hasta que adquiera cierta práctica cometa importantes errores de cálculo en conjugar tiempo y aprendizaje con las posibilidades personales.
- Escrita: el escribir la planificación tiene varias ventajas; se clarifican las ideas, ayuda a fijarla en la mente, permite colocarla a la vista, cerca de la mesa de estudio, refuerza el compromiso personal de llevarla a cabo.

En el espacio de control se van anotando al final de la jornada las causas por las que no se cumplen los objetivos planificados. El reconocerlas nos ayudará a ponerles remedio.

Para aprender a planificarse hay que empezar por ponerse unos objetivos tanto en materia de estudio como en tiempo que seguro los puedes cumplir e ir aumentándolos progresivamente en el transcurso de los días.

Reglas para fijar las propias metas:

- Regla 1: La meta debe expresarse en términos positivos. La negación no se traduce al terreno de la imaginación.
- Regla 2: La meta debe expresarse en términos sensoriales. Nos fijaremos objetivos precisos, identificables y cuantificables.
- Regla 3: La meta debe ser realizable según las propias capacidades *flexibles*.
- Regla 4: La meta debe ser aceptable, tanto moral como éticamente, por nosotros y por los demás.

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Una forma concreta de llevar a cabo mis objetivos y crearme un hábito de trabajo es planificar mi tiempo de estudio de forma que me dé confianza y seguridad en mí mismo. Además, mi planificación me ahorrará tiempo y esfuerzo, a la vez que me dará una visión global del quehacer.

Para ello debo tener en cuenta:

- Estudiar todos los días el mismo tiempo y, a ser posible, a la misma hora.
- Buscar las horas de estudio donde mi rendimiento sea más alto.
- No trasnochar ni madrugar excesivamente.
- Poner el orden de estudio de cada materia de acuerdo con mi propia curva de trabajo (nivel de concentración).
- Distribuir el tiempo de estudio para cada materia de acuerdo con el grado de dificultad y exigencia personal.
- Estudiar en varios periodos seguidos, intercalando pequeños descansos después de cada periodo.
- Concretar qué tengo que estudiar en cada periodo.

Una vez realizado mi tiempo de estudio debo seguirlo y revisarlo periódicamente a fin de introducir las correcciones necesarias. También debo ser constante y no desanimarme si en los primeros días no consigo cumplirlo totalmente.

“Si cumplo mi horario de estudio conseguiré avanzar más, sentirme más seguro y más capaz.”

Ejercicios de planificación:

- Elabora tu propio calendario personal.
- Confecciona tu horario personal.
- Programa tu trabajo mensual.
- Planifica tu tiempo semanal y diario.

Planificación de una sesión de estudio:

Consiste en distribuir el material a estudiar y las tareas a realizar por orden de realización, asignando tiempo a las tareas y a los descansos. Nuestra atención asciende y desciende en función del tiempo que llevemos estudiando.

Según la curva de rendimiento:

El primer momento de estudio es el más adecuado para realizar las tareas de dificultad media, a continuación aquellas de dificultad máxima y por último las más

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

fáciles que requieran menos esfuerzo y concentración, como por ejemplo los repasos.

En los descansos recuerda:

- No lo hagas en el momento de máximo rendimiento, ya que es el momento óptimo de estudio.
- Si haces un sólo descanso tómalo cuando observes que tu rendimiento y concentración decaen.
- No aproveches el descanso para actividades que te hagan perder la concentración, como ver TV, entablar una larga conversación, etc. Planifica aquello que harás en tus descansos.
- Es recomendable que hagas algunos ejercicios de relajación y concentración.
- Dentro de los períodos de estudio los descansos deben ser cortos.
- Intenta descubrir tu propia curva de rendimiento y tus momentos óptimos para el estudio. La proporción recomendada es:
 - Cada hora descansos de 5 minutos.
 - Cada 2 ó 3 horas, descansos de 30 minutos.

Ejemplos de Planificación: Salas Parrillas (1990: 22-226) recomienda tres tipos de planes:

Plan a largo plazo: que puede abarcar todo el curso escolar, conociendo los temarios de cada asignatura, los trabajos que has de realizar y su fecha de entrega,... Puedes plasmarlo empleando una ficha para cada asignatura.

ASIGNATURA:

	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
Temas a estudiar									
Temas a repasar									
Exámenes									
Recuperaciones									
Trabajos a entregar									

Plan a medio plazo: que puede abarcar una evaluación o cuatrimestre, atendiendo a un cuadro de doble entrada.

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

1ª Evaluación					
Asignaturas	Día Examen	Recuperación	Temas Estudiar	Temas a Repasar	Trabajos a Entregar

Plan a corto plazo: para el cual debes conocer el número de horas que puedes dedicar esa semana al estudio, distribuyéndolas entre las diferentes asignaturas. Además, tienes que elaborar los trabajos que te hayan mandado y seguir un plan de repaso.

	Estudio	Repasos	Trabajos	Total de horas
L				
M				
X				
J				
V				
S				
D				

B. EL LUGAR

El lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible, de forma que uno se pueda concentrar completamente en el trabajo.

Debe ser una **habitación suficientemente silenciosa**: cualquier ruido distrae y dificulta la concentración.

Es preferible **estudiar en silencio**, sin música, o en todo caso con una música tranquila (preferiblemente música clásica) a bajo volumen.

No se debe estudiar viendo la tele (al final ni se estudia bien ni se ve la tele bien). El estudiante se engaña a si mismo: como ha estado mucho tiempo con los libros considera que ha trabajado duro, pero realmente lo único que he hecho ha sido perder el tiempo.

Hay que cuidar la luz y la temperatura de la habitación.

La habitación debe estar suficientemente (no excesivamente) **iluminada**, preferiblemente con **luz natural**.

Si se trata de **luz artificial** es preferible **combinar una luz indirecta que ilumine toda la habitación y un foco centrado en la mesa** (preferiblemente con bombilla azul).

Hay que **evitar** la iluminación con **tubos fluorescentes**, así como estudiar en una habitación oscura con un **potente foco iluminando la mesa**. En ambos casos puede producir fatiga.

El estudiante no debe tener sensación de frío ni de calor.

Lo ideal es una temperatura entre 18 y 22 grados.

La habitación se debe ventilar regularmente; se pueden utilizar los breves descansos intermedios de 5 minutos para abrir las ventanas.

El rendimiento del cerebro es muy sensible al nivel de oxígeno, por ello hay que procurar ir renovando regularmente el aire de la habitación.

La mesa de trabajo debe ser amplia y la silla cómoda.

Hay que estudiar sentado delante de una mesa y no retumbado en un sofá o recostado en la cama, ya que ello dificulta la concentración. Aunque pueda resultar una forma de trabajar más relajada y placentera, al final no es sino una pérdida de tiempo que habrá que recuperar.

La **amplitud de la mesa** debe permitir **disponer a mano de todo el material de estudio que se vaya a necesitar**. Hay que evitar una mesa pequeña en la que estén los libros amontonados.

El estudiante debe trabajar siempre en el mismo lugar, a ser posible en su habitación y con la puerta cerrada, lo que le permite generar una rutina que le facilita la concentración. Si se cambia de sitio de estudio, en cada lugar uno encontrará cosas que le resulten curiosas y llamen su atención, distrayéndole del estudio. Además, en su habitación uno podrá tener todo su material organizado y a mano.

Se debe evitar ir a casa de un amigo/a a estudiar, ya que aunque se pase un rato muy agradable y divertido, **normalmente se estudia poco**, el tiempo apenas cunde. Esto obliga a recuperar más tarde el tiempo perdido.

Tampoco es recomendable trabajar a una sala de estudio o una biblioteca pública (salvo que no se disponga de otra alternativa) ya que los riesgos de **distracción** (y por tanto, de perder el tiempo) aumentan considerablemente.

Sin embargo, estos lugares públicos sí pueden ser **muy interesantes cuando de lo que se trata es de buscar información adicional** para completar los apuntes, para realizar algún trabajo, etc.

TÉCNICAS DE ESTUDIO

LA TOMA DE APUNTES

Antes de empezar has de analizar la forma en la cual tomas apuntes. Puedes calificarlos siguiendo los siguientes criterios:

- a. Contienen las ideas principales de la explicación.
- b. Se ve el orden lógico de las ideas.
- c. Limpieza.
- d. Claridad en la letra, subrayado, etc.
- e. Orden.
- f. Brevedad.

Piensa cuáles de estos puntos cumples y cuáles no. De esta forma, si no cumples la mayoría de estas cuestiones, recomendamos que estés atento a estos apuntes.

La toma de apuntes es más difícil de lo que parece. Por eso requiere un entrenamiento concreto y mucha práctica; siendo la concentración algo fundamental. Concéntrate en lo que haces, controlando la atención, siendo fundamental que estés atento al profesor.

Busca las ideas claves de la explicación y concentra tu atención en:

1. Captar la lógica de lo que expone el profesor.
2. Comparar lo que dice con lo que ya sabes.
3. Busca la utilidad para ti de lo que explica.

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

4. Resume lo que el profesor va diciendo.

De esta forma, se pueden tener en cuenta aspectos que van a facilitar estas indicaciones, y que te van a ayudar a tomar apuntes:

- Utilizar un cuaderno con hojas de recambio y que se pueda archivar.
- Dejar un margen en blanco para anotaciones y dudas.
- Al comenzar poner la fecha, tema, asignatura.
- Escritura legible.
- Utilizar un lenguaje propio.
- Anotar las ideas principales. Aplica un código de abreviaturas (más, +), (por, x).
- Al final, comprueba las dudas, datos, fechas.
- En casa, repásalos, ordénalos, complementalos con libros.
- Para algunos alumnos pasar apuntes a limpio supone el afianzar el contenido, para otros una pérdida de tiempo.

Por otra parte, para adquirir velocidad a la hora de tomar apuntes puedes abreviar las palabras utilizando siglas, abreviaturas,... Algún ejemplo puede ser:

Igual.....=

Siglo.....S

Más que.....+

Menos que.....-

Hombre.....H

Mujer.....M

Que.....q

Por.....x

Adverbios acabados en –mente añade al adjetivo un símbolo: rápida_; fácil_; etc.

Tú mismo puedes crear tus propios símbolos o normas. Práctica un poco y ya veras cómo los resultados mejorarán.

LECTURA COMPRENSIVA

Descripción: Fase propiamente de lectura. Se trata de una lectura lenta, profunda, reflexiva y exhaustiva. Debe ser con el ritmo propio de cada uno, haciendo una lectura general y buscando el significado de lo que se lee. Si es necesario, busca en el diccionario las palabras que se desconocen. En una sesión de estudio aquí introduciríamos el subrayado, las notas al margen, etc.

Ventajas

- Nos permite profundizar en el contenido del texto.
- Favorece el proceso de memorización.
- Podemos distinguir las ideas principales, secundarias, anécdotas y ejemplos, por lo que nos permite detectar la jerarquía de ideas.

Aplicación de la técnica

En algunos casos es conveniente una segunda lectura en función de la complejidad del texto.

Ideas para la aplicación

- No leas precipitadamente.
- Lee activamente, con toda tu capacidad de crítica.
- Pon signos de control siempre que consideres que hay algo importante.
- Analiza detenidamente las ilustraciones y gráficos.
- Consulta el diccionario o pregunta.
- Concéntrate en las principales ideas.
- No dejes nada sin entender.

Principales ideas

- Lee el título y subtítulos o apartados.
- Fíjate en expresiones como:
 - Es decir.
 - Por lo tanto.
 - En resumen.
 - En conclusión.
 - Por último.
 - Por consiguiente...
- Fíjate en la letra cursiva o negrita (si la hay). Así destacan algunos textos las ideas principales.
- Busca palabras que se repitan.
- Observa los gráficos, cuadros, tablas e ilustraciones.

A continuación encontrarás un texto que va a servir de ejemplo en esta cuestión.

Presentación de un texto

Los componentes de la sangre.

La sangre humana es un líquido denso de color rojo. Está formada por el plasma sanguíneo, los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

El plasma sanguíneo es un líquido constituido por un 90 por 100 de agua y un 10 por 100 de otras sustancias, como azúcares, proteínas, grasas, sales minerales, etc.

Los glóbulos rojos o eritrocitos son células de color rojo que son capaces de captar gran cantidad de oxígeno. En cada milímetro cúbico de sangre existen entre cuatro y cinco millones de eritrocitos. Esta enorme abundancia hace que la sangre tenga un color rojo intenso.

Los glóbulos blancos o leucocitos son células sanguíneas mucho menos abundantes que los eritrocitos. Hay un leucocito por cada 600 eritrocitos. Los glóbulos blancos tienen una función defensiva frente a las infecciones.

Las plaquetas son fragmentos de células sin núcleo. Hay unas 250.000 plaquetas por milímetro cúbico de sangre, y su función es la coagulación de la sangre.

Texto: <http://www.psicopedagogia.com/articulos>

Cuestiones planteadas:

-¿Enumera los componentes de la sangre? *Respuesta:* plasma, glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

-¿Por qué está constituido el plasma? *Respuesta:* 90% agua, 10% otras sustancias.

-La abundancia de glóbulos rojos, ¿qué efectos tiene en la sangre? *Respuesta:* que su color sea más intenso.

-¿Qué función presenta los glóbulos blancos? *Respuesta:* Tienen función defensiva.

Ahora te toca a ti. Proponemos un ejercicio para practicar tu comprensión lectora.

Ahora practica tú.

La Meseta.

La meseta representa el 40 % de la superficie de la Península Ibérica. Se caracteriza por sus campos de cultivo abiertos, horizontes desmesurados, sólo interrumpidos de tarde en tarde por algún pueblo de tonos terrosos construidos alrededor del castillo medieval, o por una línea formada por las vertientes de plataformas rígidas más elevadas (**páramos**).

La Meseta septentrional. La región de Castilla y León corresponde casi por completo al valle del Duero. Una plataforma de una altitud media de 1.000 m. que se levanta en los bordes con robustas montañas: al Noroeste los montes de León; al Norte la Cordillera Cantábrica; al Este, el sistema Ibérico y al sur la Cordillera Central. Los sedimentos terciarios de la meseta no han resistido por igual la erosión: en unos lugares se han formado amplios valles en terrazas quedando algunos cerros testigos, en otros, angostos cañones o suaves colinas. Castilla se caracteriza por sus inmensos horizontes y sus pueblos dispersos en una tierra vasta.

La Meseta meridional. Comprende el conjunto de Madrid, Castilla La Mancha y Extremadura.

En Extremadura, la erosión ha reducido la región a una penillanura de unos 400 m. de altitud, dejando al descubierto granitos y exquisitos cristalinios del zócalo herciniano. La agricultura (trigo, olivo, hortalizas, tabaco, algodón) constituye el principal recurso económico, seguido de la ganadería ovina trashumante, la producción de corcho y la ganadería porcina y derivados.

La población se asienta preferentemente en los valles, ya que los limos y el regadío permiten cultivos intensos variados. El Plan Badajoz ha permitido, mediante la construcción de una serie de embalses en la cuenca del Guadiana, una importante repoblación forestal y la introducción de cultivos más rentables, como maíz, girasol, hortalizas y forrajes.

(España Guía turística Michelin. Michelin et Cie, Propriétaires-editeurs, 1995)

Cuestiones a contestar:

1. En la Península Ibérica, ¿qué extensión presenta la Meseta?
2. ¿Qué regiones comprende la Meseta Septentrional? ¿Con qué altitud?

3. ¿Cuál es la causa de que la Meseta Meridional se encuentre a 400 m.?
4. ¿Qué regiones comprende la Meseta Meridional? ¿Qué agricultura es su principal recurso?
5. ¿Qué es el “Plan Badajoz”?

Respuestas:

1. El 40% de la Península Ibérica.
2. La región de Castilla y León, que se encuentra a 1000 m. de altitud.
3. La erosión ha provocado que se encuentre a 400 m.
4. Regiones: Madrid, Castilla la Mancha y Extremadura, con una agricultura de trigo, olivo, hortalizas, tabaco y algodón.
5. El Plan Badajoz ha construido embalses en la cuenca del Guadiana, teniendo así una repoblación forestal.

Ahora, practica con un texto más largo.

¡Sigue practicando!

Internet está revolucionando la vida de las personas, y eso es ya una evidencia. Se manifiesta en el hecho de que cada vez es más el número de los usuarios, pero también en que el perfil de estos está cambiando: disminuye la edad media de los internautas (cada vez hay más adolescentes entre ellos) y aumenta el número de mujeres usuarias, además de bajar el nivel social de los que acceden a la red a medida que su uso se va haciendo más popular.

En España, según declaraciones del presidente de la Asociación de usuarios de Internet, el perfil del internauta es el de un joven de veinte a treinta y cinco años, residente en Madrid o Barcelona y de clase media-alta. Y es que el 75% de los españoles eran usuarios directa o indirectamente de Internet.

En el campo de la educación, la ministra de Educación, Esperanza Aguirre, declaró en la inauguración de Mundo Internet '98 que todos los centros públicos de enseñanza dispondrían de conexión a Internet ese mismo año, lo que calificó de “avance espectacular”.

Por otro lado, la implantación de Internet a través de la televisión por cable y la telefonía móvil puede cambiar el futuro de la red, que, gracias al enorme avance

en la protección de los datos personales que deben circular por ella para que sea posible llevar a cabo transacciones comerciales, se presenta como una vía privilegiada para el comercio electrónico. El problema sigue siendo la identificación del usuario para evitar fraudes o estafas. La solución podría consistir en dotar a cada usuario de una tarjeta chip y a cada ordenador personal de un lector de este tipo de tarjetas.

Sistemas como la firma digital ya están siendo utilizados por los bancos para garantizar las transacciones comerciales y en un futuro no muy lejano veremos cómo las lacras actuales de la red, con delitos que tanto han calado en la opinión pública, serán, sin eliminados totalmente, sí restringidos hasta el punto de hacerlos prácticamente imposibles.

Cuestiones a contestar:

1. ¿Cuál es el perfil del usuario de Internet?
2. ¿Qué tanto por ciento en España son usuarios de Internet?
3. ¿Qué solución se contempla para evitar fraudes o estafas del usuario de Internet?
4. ¿Qué utilizan ya los bancos para garantizar la seguridad de algunas transacciones?

Respuestas:

1. Joven (20-35 años) de clase media-alta.
2. El 75%.
3. Dotar a los usuarios de una tarjeta chip que reconozca el lector de un ordenador.
4. La firma digital.

SUBRAYADO

Descripción: Consiste en destacar, valiéndose de un código propio (rayas, signos de realce, llamadas de atención, etc...) los puntos, ideas, detalles y notas importantes del texto, que nos interesa resaltar.

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Ventajas

Durante la realización:

- Motiva el proceso lector.
- Centra la atención.
- Facilita el estudio.
- Ayuda a la comprensión lectora.
- Facilita la adquisición de vocabulario.
- Ayuda a discriminar las ideas más importantes.
- Ayuda a concretar los contenidos.
- Favorece el desarrollo de la capacidad de análisis.
- Ayuda a retener información.

Después de la realización:

- Economiza el tiempo de repaso.
- Facilita los repasos posteriores.
- Facilita la realización de esquemas y resúmenes.

Aplicación de la técnica

Es conveniente realizar una lectura de orientación previa, que es la primera lectura que se realiza y que proporciona un acercamiento inicial a la materia a estudiar. Si no la haces puede que todo te parezca importante y subrayes demasiado.

Ideas para la aplicación

- No subrayes nunca en la primera lectura.
- No subrayes nada que no entiendas. Utiliza el diccionario.
- No subrayes demasiado, sólo las palabras clave.
- Lo subrayado debe tener sentido por sí mismo, aunque no resulte gramaticalmente correcto.
- Localiza las ideas principales y secundarias. Resáltalas con distinto código.
- Es importante que lo subrayado no interfiera la lectura.
- Utiliza una regla, puede servir de ayuda.
- Utiliza los colores con sentido.

Tipos de subrayado

Decíamos en la introducción que el subrayado era una técnica personal, por tanto, cada persona puede tener su propio código para realizarlo. No obstante, nosotros exponemos, a modo de sugerencia, algunas ideas que te pueden ayudar a efectuar un subrayado más eficaz.

A continuación vamos a ver los tipos de subrayado y las estrategias gráficas o códigos a utilizar en cada uno de ellos.

El subrayado lineal consiste en trazar distintas modalidades de líneas (recta, doble, discontinua, ondulada...), por debajo o sobre las palabras si se realiza con rotulador fluorescente, recuadros, flechas corchetes...etc, destacando las ideas principales, las secundarias, detalles de interés.... Para ello puedes utilizar uno o varios colores. Al principio conviene utilizar lápiz para poder hacer las correcciones que necesites; pero, más adelante, cuando domines la técnica es importante que utilices un color que destaque sobre el impreso del texto.

El subrayado estructural consiste en destacar la estructura o la organización interna que tiene el texto. Este tipo de subrayado se suele hacer en el margen izquierdo del texto y para ello se suelen utilizar letras, números, flechas, palabras clave, etc. Esta modalidad de subrayado facilita enormemente la realización de esquemas.

El subrayado de realce consiste en destacar las dudas, aclaraciones, puntos de interés, ideas clave, lo que sugiere el texto, etc. Para hacerlo se suele utilizar el margen derecho, empleando palabras, interrogaciones, paréntesis, asteriscos, flechas, signos, líneas verticales, etc. Puedes utilizar este mismo código o inventarte uno. Recuerda que la técnica del subrayado es personal.

Ejemplos de subrayado.

Presentación de un texto

Los componentes de la sangre.

La sangre humana es un líquido denso de color rojo. Está formada por el plasma sanguíneo, los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

El plasma sanguíneo es un líquido constituido por un 90 por 100 de agua y un 10 por 100 de otras sustancias, como azúcares, proteínas, grasas, sales minerales, etc.

Los glóbulos rojos o eritrocitos son células de color rojo que son capaces de captar gran cantidad de oxígeno. En cada milímetro cúbico de sangre existen entre cuatro y cinco millones de eritrocitos. Esta enorme abundancia hace que la sangre tenga un color rojo intenso.

Los glóbulos blancos o leucocitos son células sanguíneas mucho menos abundantes que los eritrocitos. Hay un leucocito por cada 600 eritrocitos. Los glóbulos blancos tienen una función defensiva frente a las infecciones.

Las plaquetas son fragmentos de células sin núcleo. Hay unas 250.000 plaquetas por milímetro cúbico de sangre, y su función es la coagulación de la sangre.

Texto: <http://www.psicopedagogia.com/articulos>

Ahora practica tú. Comenzamos con un texto sencillo.

Muchas veces, el entendimiento entre padres e hijos no es sencillo. Esto se debe a varias causas. Por un lado está la diferencia de edad: no se ve la vida igual a los doce a los treinta y cinco. Además, los padres tienen una preocupación lógica por sus hijos, derivada del amor que sienten por ellos. Pero los hijos necesitan independizarse poco a poco del cuidado de sus padres. Sólo de ese modo desarrollarán su propia personalidad. Lo curioso es que este enfrentamiento se viene produciendo desde que el mundo es mundo.

Solución:

Muchas veces, el entendimiento entre padres e hijos no es sencilla. Esto se debe a varias causas. Por un lado está la diferencia de edad: no se ve la vida igual a los doce a los treinta y cinco. Además, los padres tienen una preocupación lógica por

sus hijos, derivada del amor que sienten por ellos. Pero los hijos necesitan independizarse poco a poco del cuidado de sus padres. Sólo de ese modo desarrollarán su propia personalidad. Lo curioso es que este enfrentamiento se viene produciendo desde que el mundo es mundo.

Ahora practica tú con un texto un poco más largo.

La Meseta.

La meseta representa el 40 % de la superficie de la Península Ibérica. Se caracteriza por sus campos de cultivo abiertos, horizontes desmesurados, sólo interrumpidos de tarde en tarde por algún pueblo de tonos terrosos construidos alrededor del castillo medieval, o por una línea formada por las vertientes de plataformas rígidas más elevadas (**páramos**).

La Meseta septentrional. La región de Castilla y León corresponde casi por completo al valle del Duero. Una plataforma de una altitud media de 1.000 m. que se levanta en los bordes con robustas montañas: al Noroeste los montes de León; al Norte la Cordillera Cantábrica; al Este, el sistema Ibérico y al sur la Cordillera Central. Los sedimentos terciarios de la meseta no han resistido por igual la erosión: en unos lugares se han formado amplios valles en terrazas quedando algunos cerros testigos, en otros, angostos cañones o suaves colinas. Castilla se caracteriza por sus inmensos horizontes y sus pueblos dispersos en una tierra vasta.

La Meseta meridional. Comprende el conjunto de Madrid, Castilla La Mancha y Extremadura.

En Extremadura, la erosión ha reducido la región a una penillanura de unos 400 m. de altitud, dejando al descubierto granitos y exquisitos cristalinos del zócalo herciniano. La agricultura (trigo, olivo, hortalizas, tabaco, algodón) constituye el principal recurso económico, seguido de la ganadería ovina trashumante, la producción de corcho y la ganadería porcina y derivados.

La población se asienta preferentemente en los valles, ya que los limos y el regadío permiten cultivos intensos variados. El Plan Badajoz ha permitido, mediante la construcción de una serie de embalses en la cuenca del Guadiana, una importante repoblación forestal y la introducción de cultivos más rentables, como maíz, girasol, hortalizas y forrajes.

(España Guía turística Michelin. Michelin et Cie, Propriétaires-editeurs, 1995)

Solución

La Meseta.

La meseta representa el 40 % de la superficie de la Península Ibérica. Se caracteriza por sus campos de cultivo abiertos, horizontes desmesurados, sólo interrumpidos de tarde en tarde por algún pueblo de tonos terrosos construidos alrededor del castillo medieval, o por una línea formada por las vertientes de plataformas rígidas más elevadas (páramos).

La Meseta septentrional. La región de Castilla y León corresponde casi por completo al valle del Duero. Una plataforma de una altitud media de 1.000 m que se levanta en los bordes con robustas montañas: al Noroeste los montes de León; al Norte la Cordillera Cantábrica; al Este, el sistema Ibérico y al sur la Cordillera Central. Los sedimentos terciarios de la meseta no han resistido por igual la erosión: en unos lugares se han formado amplios valles en terrazas quedando algunos cerros testigos, en otros, angostos cañones o suaves colinas. Castilla se caracteriza por sus inmensos horizontes y sus pueblos dispersos en una tierra vasta.

La Meseta meridional. Comprende el conjunto de Madrid, Castilla La Mancha y Extremadura.

En Extremadura, la erosión ha reducido la región a una penillanura de unos 400 m. de altitud, dejando al descubierto granitos y exquisitos cristalinios del zócalo herciniano. La agricultura (trigo, olivo, hortalizas, tabaco, algodón) constituye el principal recurso económico, seguido de la ganadería ovina trashumante, la producción de corcho y la ganadería porcina y derivados.

La población se asienta preferentemente en los valles, ya que los limos y el regadío permiten cultivos intensos variados. El Plan Badajoz ha permitido, mediante la construcción de una serie de embalses en la cuenca del Guadiana, una importante repoblación forestal y la introducción de cultivos más rentables, como maíz, girasol, hortalizas y forrajes.

(España Guía turística Michelin. Michelin et Cie, Propriétaires- editeurs, 1995)

Seguimos practicando

“La memoria y el olvido”

Hasta ahora nos hemos ocupado sobre todo del aspecto adquisitivo del aprendizaje, prescindiendo casi por completo de otros aspectos que, como la retención y el recuerdo, forman parte esencial del mismo. Un aprendizaje cabal comporta, no obstante, la retención de lo adquirido y la posibilidad de poder recordarlo en alguna manera.

Nuestros hábitos adaptativos, la vivencia de nuestra identidad personal y la continuidad del mundo que nos rodea, procesos todos ellos relacionados con el aprendizaje, dependen esencialmente de esta capacidad de relacionar el pasado con el presente que se manifiesta en el recuerdo. Básicamente, recordar y olvidar pueden considerarse como el anverso y el reverso de un mismo proceso; el olvido consiste en la diferencia entre lo que se retiene y lo que se aprendió y, aunque no puede medirse de forma directa, no puede ser considerado como una simple pérdida, sino como el resultado de procesos activos, adquiriendo así cierta substantividad frente a la memoria.

El recuerdo, a su vez, consiste en la evocación de contenidos fijados en un tiempo pasado, evocación que se apoya básicamente en procesos mentales de reconocimiento y reproducción de dichos contenidos.

Para obtener una visión completa del aprendizaje debemos saber, pues, no solo cuánto retenemos de los que hemos aprendido, sino también por qué olvidamos el resto, cómo deformamos nuestros recuerdos y por qué olvidamos precisamente unas cosas más que otras.

J.L. Pinillos, “La Mente Humana”, (p.41), Salvat ed., Madrid, 1969

Solución:

Hasta ahora nos hemos ocupado sobre todo del aspecto adquisitivo del aprendizaje, prescindiendo casi por completo de otros aspectos que, como la retención y el recuerdo, forman parte esencial del mismo. Un aprendizaje cabal comporta, no obstante, la retención de lo adquirido y la posibilidad de poder recordarlo en alguna manera.

Nuestros hábitos adaptativos, la vivencia de nuestra identidad personal y la continuidad del mundo que nos rodea, procesos todos ellos relacionados con el aprendizaje, dependen esencialmente de esta capacidad de relacionar el pasado con el presente que se manifiesta en el recuerdo. Básicamente, recordar y olvidar pueden considerarse como el anverso y el reverso de un mismo proceso; el olvido

consiste en la diferencia entre lo que se retiene y lo que se aprendió y, aunque no puede medirse de forma directa, no puede ser considerado como una simple pérdida, sino como el resultado de procesos activos, adquiriendo así cierta substantividad frente a la memoria.

El recuerdo, a su vez, consiste en la evocación de contenidos fijados en un tiempo pasado, evocación que se apoya básicamente en procesos mentales de reconocimiento y reproducción de dichos contenidos.

Para obtener una visión completa del aprendizaje debemos saber, pues, no solo cuánto retenemos de los que hemos aprendido, sino también por qué olvidamos el resto, cómo deformamos nuestros recuerdos y por qué olvidamos precisamente unas cosas más que otras.

¡Seguimos practicando!

Nuevas piezas para el “puzzle” de la esquizofrenia

Aunque la esquizofrenia se ha considerado tradicionalmente un trastorno psiquiátrico, la mayoría de los enfermos presentan síntomas neurológicos que indican daños cerebrales. En España, unas 400.000 personas (la mitad de ellas con menos de 35 años) muestran síntomas y signos propios de la esquizofrenia (el abuso de drogas puede originar síntomas similares), lo que plantea un gran reto científico y social. Las manifestaciones externas de la esquizofrenia se clasifican en dos categorías de síntomas: positivos (presencia de rasgos y conductas anormales) y negativos (ausencia de conductas y rasgos normales). El más importante de los primeros y de este espectro de enfermedades es el trastorno del pensamiento, que se vuelve desorganizado e irracional. Los esquizofrénicos tienen grandes problemas para ordenar sus pensamientos y diferenciar las conclusiones razonables de las absurdas. Saltan de un tema a otro y encadenan palabras sin sentido, a veces sólo por su rima o sonoridad. Otro síntoma positivo característico son las alucinaciones auditivas y olfatorias. Una de las más habituales es la de oír voces, que ordenan al enfermo que haga algo, que le riñen o que dicen algo sin sentido. Y hay un tercero: los delirios, que son creencias que claramente no tienen nada que ver con la realidad. Los más habituales son los de persecución (alguien que conspira contra uno); de grandeza (el enfermo cree ser un personaje importante o con poderes especiales que nadie más posee), y de control (el esquizofrénico cree que otros le controlan y le tienen intervenido el cerebro). Todos estos síntomas positivos son característicos de la esquizofrenia y parecen estar relacionados con la actividad excesiva de algunos circuitos neuronales, siendo los que mejor se controlan con tratamiento.

Por el contrario, los síntomas negativos (pobreza de lenguaje, falta de iniciativa, incapacidad para experimentar placer, retraimiento social o débil respuesta emocional) no son específicos de la esquizofrenia y se observan también en otras patologías neurológicas en las que hay daños cerebrales, principalmente en los lóbulos frontales.

Por estudios en familias de esquizofrénicos se sabe que la enfermedad no obedece a un solo gen y que lo que se hereda es la susceptibilidad a desarrollarla. La prueba principal la dan los gemelos genéticamente idénticos (monocigóticos): sólo en menos de la mitad de los casos ambos son esquizofrénicos, pero tanto los hijos del gemelo no afectado como los del gemelo esquizofrénico tienen un riesgo similar (menor del 20%). Hay, pues, factores no genéticos que condicionan la expresión de algún gen y la aparición de la enfermedad.

La búsqueda de los genes de vulnerabilidad había dado pistas en los cromosomas 5 y 6, entre otros. En abril de 2.000, la revista Science señalaba una región del cromosoma 1, y ahora un equipo alemán anuncia la identificación de un gen en el 22 cuya alteración predispone a una forma de esquizofrenia catatónica. El estudio se realizó en 12 familias con numerosos afectados y se publicó la semana pasada en la revista *Molecular Psychiatry*.

Pero los genes son sólo parte del problema. Los hallazgos genéticos nos convencen cada vez más de la importancia de lo ambiental. La esquizofrenia se presenta como un cóctel de factores genéticos, bioquímicos, personales, familiares y sociales, y para su estudio se emplean estrategias diferenciadas.

Aparte de la genética, hay otras tres áreas de investigación principales: la neurobioquímica, la neuropsicológica y la neuroimagen. La neurobioquímica indaga las alteraciones de los neurotransmisores cerebrales, implicados en la aparición de los síntomas de la esquizofrenia (la dopamina es el principal); la neuropsicológica se centra en los factores de vulnerabilidad previos a los síntomas, y la neuroimagen, que aporta información valiosa sobre las alteraciones funcionales y estructurales del cerebro, demostradas en el 70% de los pacientes.

<http://7www.elpais.es/suplementos/salud/20010327/25esquizo.html>

Solución:

Nuevas piezas para el “puzzle” de la esquizofrenia

Aunque la esquizofrenia se ha considerado tradicionalmente un trastorno psiquiátrico, la mayoría de los enfermos presentan síntomas neurológicos que indican daños cerebrales. En España, unas 400.000 personas (la mitad de ellas con menos de 35 años) muestran síntomas y signos propios de la esquizofrenia (el abuso de drogas puede originar síntomas similares), lo que plantea un gran reto científico y social. Las manifestaciones externas de la esquizofrenia se clasifican en dos categorías de síntomas: positivos (presencia de rasgos y conductas anormales) y negativos (ausencia de conductas y rasgos normales). El más importante de los primeros y de este espectro de enfermedades es el trastorno del pensamiento, que se vuelve desorganizado e irracional. Los esquizofrénicos tienen grandes problemas para ordenar sus pensamientos y diferenciar las conclusiones razonables de las absurdas. Saltan de un tema a otro y encadenan palabras sin sentido, a veces sólo por su rima o sonoridad. Otro síntoma positivo característico son las alucinaciones auditivas y olfatorias. Una de las más habituales es la de oír voces, que ordenan al enfermo que haga algo, que le riñen o que dicen algo sin sentido. Y hay un tercero: los delirios, que son creencias que claramente no tienen nada que ver con la realidad. Los más habituales son los de persecución (alguien que conspira contra uno); de grandeza (el enfermo cree ser un personaje importante o con poderes especiales que nadie más posee), y de control (el esquizofrénico cree que otros le controlan y le tienen intervenido el cerebro). Todos estos síntomas positivos son característicos de la esquizofrenia y parecen estar relacionados con la actividad excesiva de algunos circuitos neuronales, siendo los que mejor se controlan con tratamiento.

Por el contrario, los síntomas negativos (pobreza de lenguaje, falta de iniciativa, incapacidad para experimentar placer, retraimiento social o débil respuesta emocional) no son específicos de la esquizofrenia y se observan también en otras patologías neurológicas en las que hay daños cerebrales, principalmente en los lóbulos frontales.

Por estudios en familias de esquizofrénicos se sabe que la enfermedad no obedece a un solo gen y que lo que se hereda es la susceptibilidad a desarrollarla. La prueba principal la dan los gemelos genéticamente idénticos (monocigóticos): sólo en menos de la mitad de los casos ambos son esquizofrénicos, pero tanto los hijos del gemelo no afectado como los del gemelo esquizofrénico tienen un riesgo similar (menor del 20%). Hay, pues, factores no genéticos que condicionan la expresión de algún gen y la aparición de la enfermedad.

La búsqueda de los genes de vulnerabilidad había dado pistas en los cromosomas 5 y 6, entre otros. En abril de 2.000, la revista Science señalaba una región del cromosoma 1, y ahora un equipo alemán anuncia la identificación de un gen en el 22 cuya alteración predispone a una forma de esquizofrenia catatónica. El estudio se realizó en 12 familias con numerosos afectados y se publicó la semana pasada en la revista *Molecular Psychiatry*.

Pero los genes son sólo parte del problema. Los hallazgos genéticos nos convencen cada vez más de la importancia de lo ambiental. La esquizofrenia se presenta como un cóctel de factores genéticos, bioquímicos, personales, familiares y sociales, y para su estudio se emplean estrategias diferenciadas.

Aparte de la genética, hay otras tres áreas de investigación principales: la neurobioquímica, la neuropsicológica y la neuroimagen. La neurobioquímica indaga las alteraciones de los neurotransmisores cerebrales, implicados en la aparición de los síntomas de la esquizofrenia (la dopamina es el principal); la neuropsicológica se centra en los factores de vulnerabilidad previos a los síntomas, y la neuroimagen, que aporta información valiosa sobre las alteraciones funcionales y estructurales del cerebro, demostradas en el 70% de los pacientes.

<http://7www.elpais.es/suplementos/salud/20010327/25esquizo.html>

LOS ESQUEMAS

Descripción

- Muestra una estructura gráfica.
- Expresa ideas principales.
- Ordena jerárquicamente las ideas.

Comienza con el subrayado en la lectura-estudio de análisis y de síntesis. Es la expresión gráfica del subrayado, tanto lineal como estructural, y contiene las ideas fundamentales de un tema o lección, estructuradas de un modo lógico.

Si se ha realizado el subrayado destacando claramente las ideas principales de cada párrafo y relacionándolas entre sí, tienes ya casi hecho el esquema en el mismo texto. Sólo te falta presentar de forma esquemática y estructurada, ordenadas y clasificadas según su importancia las ideas fundamentales y secundarias en el tipo de esquema más adecuado (gráfico, numérico, mixto, simplificado, de letras,...), según se indicará más adelante.

La gran ventaja del esquema sobre las demás técnicas de síntesis consistente en que ofrece una clara estructura visual del contenido de un tema, permite captar de un vistazo lo esencial, y lo presenta de una manera más plástica y clara:

- Actividad.
- Atención.
- Rápida visualización.
- Contenidos se muestran:
 - Precisos
 - Breves
 - Claros
- Memoria lógica.
- Economía de tiempo y esfuerzo.

Aplicación de la técnica

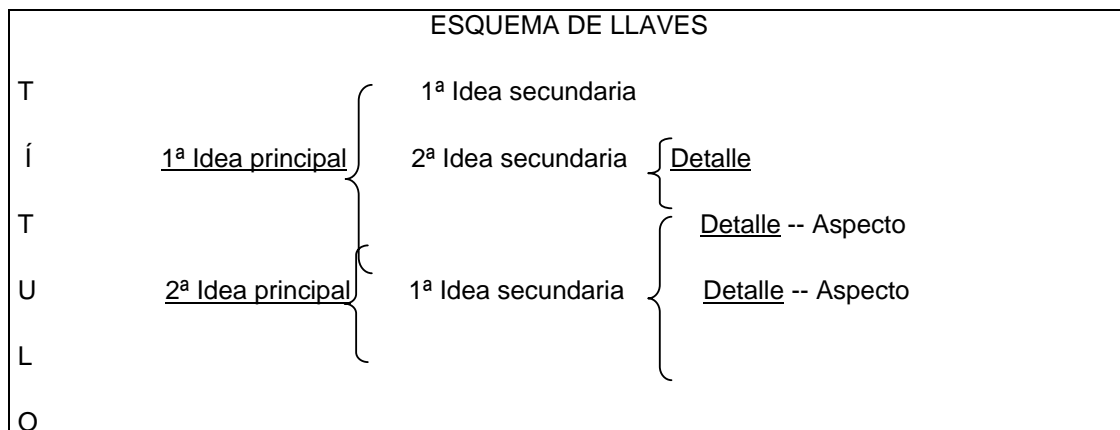
- El subrayado como base.
- Debe dominar el tema.
- Ha de recoger las ideas contenidas en el tema o lección.
- Elegir tipo de esquema.
- Utilizar frases cortas, concisas, pero con sentido.
- Seleccionar palabras significativas.
- Emplear signos que realce.
- Procurar la visualización del contenido.
- Ideas prácticas:
 - Material archivable.
 - Pocas palabras.
 - Todas las ideas principales.
 - Orden jerárquico.

En la estructura de un esquema se deben cuidar los siguientes aspectos:

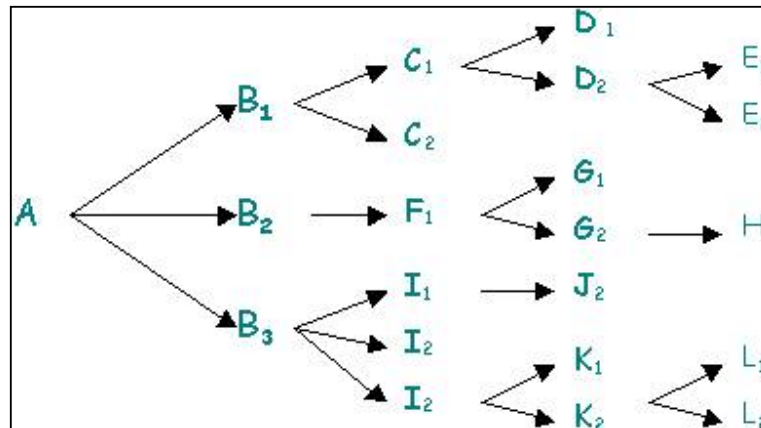
- *Elementos:* características y formas que configuran la hechura del esquema:
 - Título del tema o lección: con mayúsculas y subrayado.
 - Apartados sectoriales: escalonados en divisiones y subdivisiones, según las ideas del tema o lección.
- *Tipo de letra:* según la importancia de las ideas:
 - Idea General-Título: con mayúscula y subrayado.
 - Idea Principal-Clave: con minúscula y subrayado.
 - Idea Secundaria: con minúscula.
 - Idea Explicativa: con minúscula.
 - Detalles de Interés: con minúscula y subrayado.

- *Distribución de las ideas:* manteniendo siempre el sentido de dirección.
 - De arriba abajo: jerarquización lógica por la importancia de las ideas.
 - De izquierda a derecha: descendiendo escalonadamente (sangrado), desde la idea principal-clave hasta los detalles.
- *Signos de diferenciación en la distribución de las ideas:* manteniendo la uniformidad y la correspondencia vertical según el valor que corresponda a las distintas ideas.
- *Presentación:* aspecto gráfico-visual del esquema.
 - Emplee papel blanco de tamaño folio; utilícelo por una sola cara y en sentido vertical. Procure una visualización fácil y cómoda para que el esquema le resulte práctico.
 - Limpieza y claridad en la letra y en todo su conjunto.
 - Utilización generosa del espacio. Deje amplios márgenes y espacios en blanco.
 - Realice los subrayados de colores y signos de realce que considere oportunos.
 - No abuse de los signos de diferenciación y las subdivisiones de detalles; pueden crearle confusión y perder el hilo conductor del escalonamiento de las ideas.

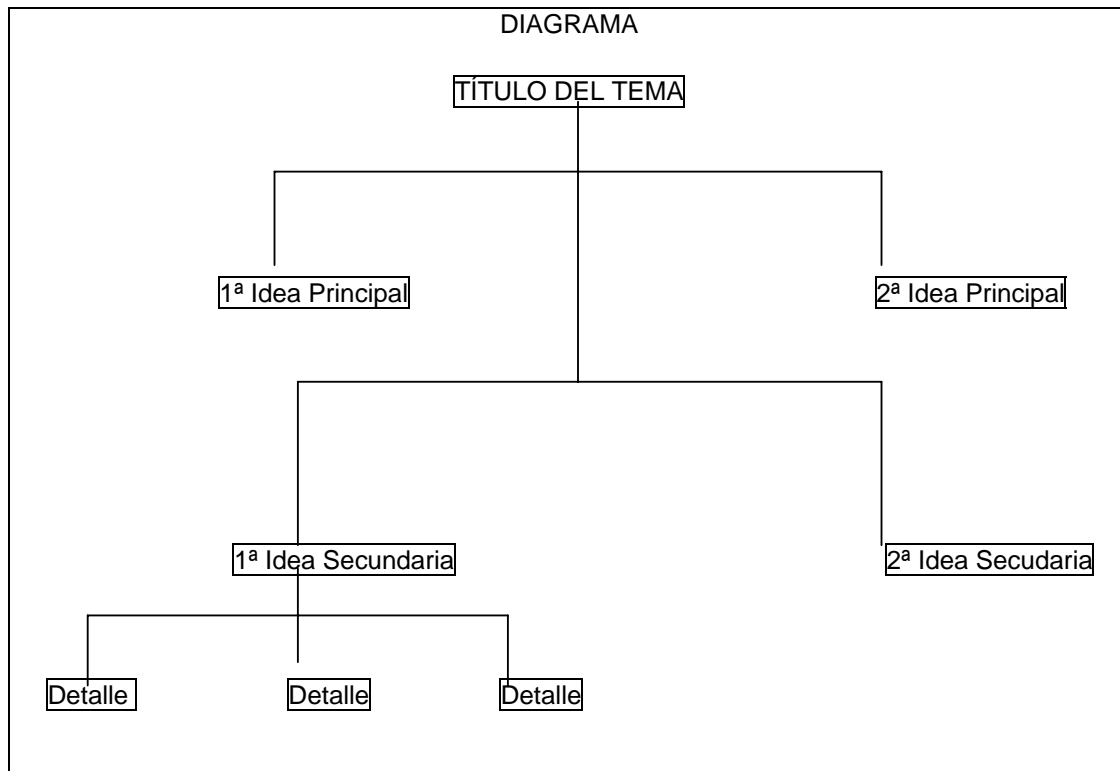
Los **tipos de esquemas** se pueden reducir a dos grandes grupos: Esquemas de llaves, de flechas o de ángulos o diagramas.



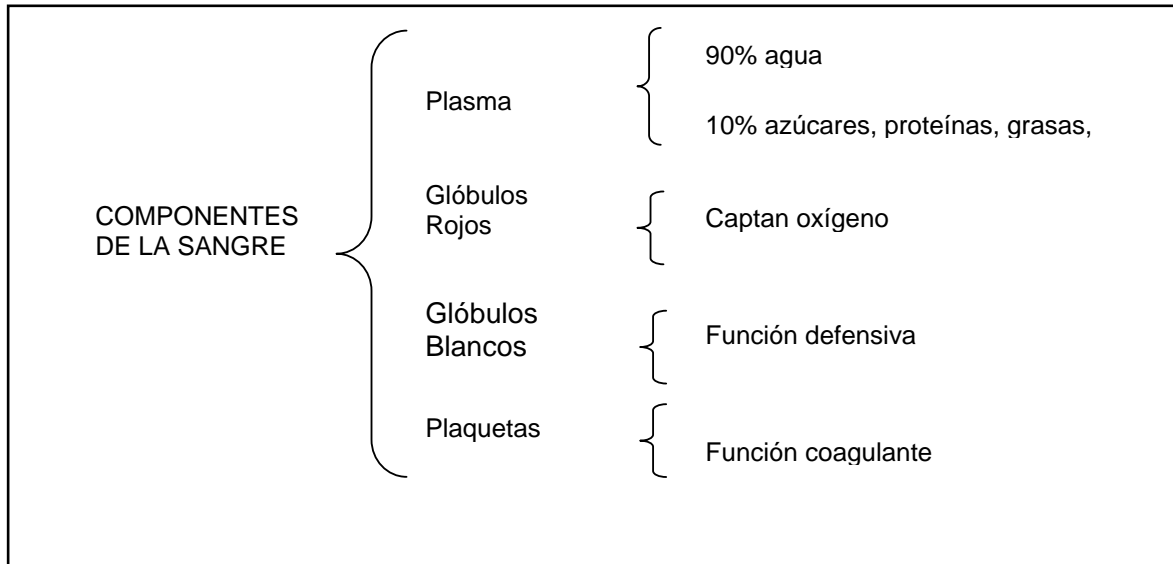
ESQUEMA DE FLECHAS



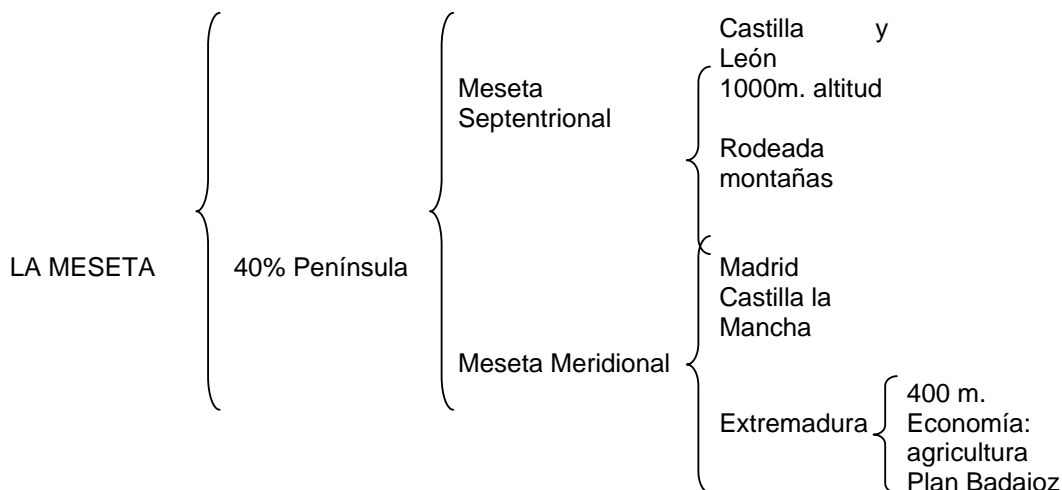
DIAGRAMA



Siguiendo con el ejemplo del texto **“Los componentes de la sangre”**, a través de él realizaremos un esquema a modo de guía.



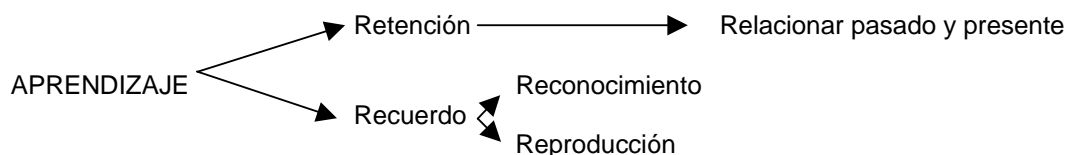
Una vez visto el ejemplo, realiza el esquema que más se ajuste a tú gusto, teniendo en cuenta las indicaciones dadas, las anotaciones hechas y lo que has subrayado del texto **“La Meseta”**. (Solución).



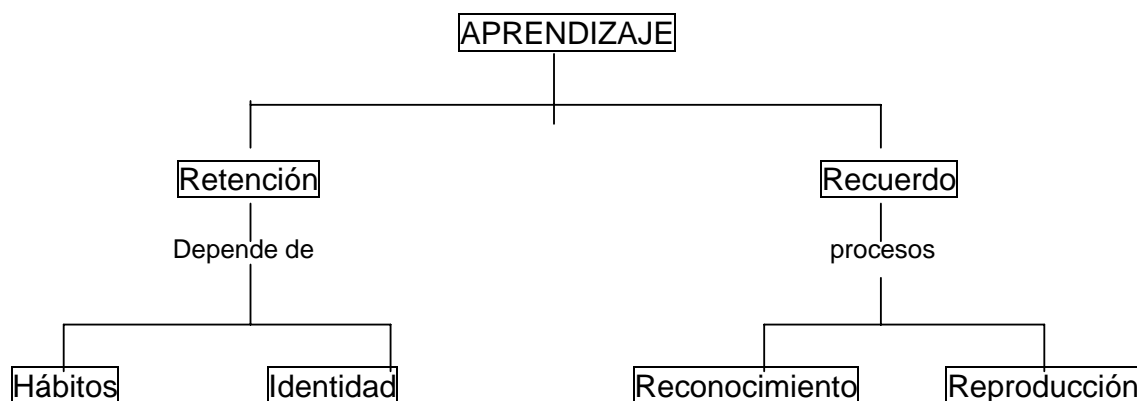
¡Sigue practicando!

Teniendo en cuenta el texto expuesto antes (que ya has subrayado), intenta hacer varios tipos de esquemas. Texto: “La memoria y el olvido”.

Solución:



Solución:



EL RESUMEN

Descripción: es una técnica de síntesis en el que se comprime el contenido fundamental del un tema. El resumen es el fruto del subrayado lineal, y se realiza utilizando, básicamente las palabras del autor del texto, aunque es conveniente que el estudiante emplee sus propias palabras en la redacción del resumen, e incluso, incorpore algún breve comentario, si lo cree necesario.

Ideas para la aplicación

- Debe ser personal.
- Realízalo en material que facilite su archivo.
- Es importante que te ayudes con los apuntes de clase.
- Ha de ser breve, no más del 20 ó 30% del texto.
- Debe tener unidad y sentido pleno. No puede ser una simple enumeración de ideas.
- Haz una comprobación final, para cerciorarte de que contiene todas las ideas importantes.

Ventajas

- Motiva el proceso lector.
- Ayuda a estructurar las ideas.
- Favorece el proceso de síntesis.
- Facilita el repaso. Economiza tiempo.
- Obliga a hacer un esfuerzo de elaboración personal.
- Obliga a mejorar la comprensión y expresión.
- Obliga a distinguir lo fundamental de lo accesorio.

Aplicación de la técnica

Basándonos en el subrayado, tenemos que expresar las ideas importantes del texto con nuestras propias palabras; posteriormente, debemos elegir el mejor orden para la exposición de las ideas. Y hay que tener en cuenta criterios como:

- No realice un resumen antes de haber realizado el subrayado del tema, y de haber comprendido su contenido.
- Debe escoger globalmente las ideas fundamentales, prescindiendo de los detalles.
- Redacte el resumen con brevedad y concisión, pero sin dejarse los aspectos importantes.
- La extensión del resumen no debe superar el 25% del texto original.
- Presente las ideas debidamente relacionadas y escalonadas para que no resulte una mera enumeración.

“Los componentes de la sangre”

La sangre es densa y roja, formada por plasma, glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

El plasma contiene un 90% de agua y un 10% de azúcares, proteínas, grasas, sales minerales, etc.

Los glóbulos rojos (eritrocitos) captan el oxígeno, teniendo cuatro y cinco millones de estos en cada milímetro cúbico de sangre; mientras que los glóbulos blancos (leucocitos) tienen una función defensiva frente a las infecciones.

Por último, las plaquetas son fragmentos de células sin núcleo, manteniendo la función de coagulación.

Una vez visto el ejemplo, es el momento de hacer tú el resumen del texto expuesto anteriormente. Debe resultarte más sencillo si te apoyas en el texto que ya has subrayado y visualizado el esquema que has realizado del mismo. Texto: **La Meseta.**

Solución.

La meseta supone el 40% de la Península Ibérica, caracterizada por campos de cultivos abiertos, interrumpidos por algunos pueblos. Podemos distinguir en ella:

-La Meseta septentrional, que abarca Castilla y León (valle del Duero), con una altitud media de 1000 m., rodeada de: los Montes de León, la Cordillera Cantábrica, el Sistema Ibérico y la Cordillera Central; y caracterizándose esta zona por la dispersión de sus pueblos.

-La Meseta meridional, comprende Madrid, Castilla la Mancha y Extremadura.

Extremadura se encuentra a 400 m. de altitud, siendo la agricultura su principal recurso económico, seguido de la ganadería ovina y porcina y la producción de corcho. Y, el Plan de Badajoz ha permitido una importante repoblación forestal y la introducción de cultivos más rentables.

¡Sigue practicando!

Solución texto: Adquisición del Aprendizaje

Un aprendizaje óptimo tiene en cuenta la retención de lo adquirido y la posibilidad de poder recordarlo. Y es que nuestra vida y recuerdos dependen de la relación establecida entre el pasado y el presente; teniendo en cuenta el proceso activo de recordar y olvidar.

En el recuerdo se evocan contenidos aprendidos, haciendo uso del reconocimiento y la reproducción, completándose el aprendizaje teniendo en cuenta lo que retenemos, por qué olvidamos cosas, cómo deformamos recuerdos, etc.

¡Sigue practicando!

Solución para el texto: Nuevas piezas para el “puzzle” de la esquizofrenia

La esquizofrenia presenta síntomas neurológicos que indican daños cerebrales. Entre estos señalamos los positivos y los negativos.

En los primeros destacan el trastorno del pensamiento, siendo este desorganizado e irracional; alucinaciones auditivas y olfatorias (oyen voces); y los delirios (persecución, grandeza o control). Los negativos (lenguaje, iniciativa,...) denotan que hay daños cerebrales.

Se ha demostrado que la enfermedad no atiende a un solo gen, sino que se hereda la susceptibilidad a desarrollarla. Los genes afectados pueden ser los cromosomas 5, 6, 1 y 22, según diversas aportaciones.

Pero hay otros componentes más que afectan a la enfermedad como son los bioquímicos, personales, familiares, sociales, etc.

Por lo tanto, destacamos otras tres vías de investigación, siendo: neurobioquímica, neuropsicología y neuroimagen.

LA ASIMILACIÓN

Descripción: Consiste en incorporar nuevos conocimientos a nuestra memoria. Es imprescindible antes de memorizar comprender lo que se pretende asimilar.

Ventajas

- Aumenta la memoria a largo plazo.
- Favorece la comprensión de nuevos conceptos.
- Permite valorar de forma crítica.
- Permite utilizar los conocimientos en situaciones nuevas.

Cómo funciona la memoria

Nuestros conocimientos se incorporan por dos tipos de procesos:

- Repetición: repitiendo los conceptos asimilados.
- Asociación: asociando una idea nueva a otra conocida se facilita la recuperación de la primera.

Ideas para la aplicación

- Plantea y resuelve problemas de la materia.
- Haz intervenir el mayor número posible de sentidos.
- Busca ejemplos ilustrativos.
- Pon en práctica los conocimientos adquiridos.
- Contrasta lo aprendido con otras fuentes.
- Reflexiona sobre el tema.
- Intenta relacionarlo con lo que ya sabes.
- Habla con otros estudiantes del tema.
- Comprueba tu aprendizaje.
- Planifica los repasos.

Por lo tanto son útiles las técnicas de memorización.

- Técnicas de memorización

Mnemotécnicas

Es una técnica muy conocida y utilizada por algunos estudiantes. Consiste en construir palabras a partir de las letras iniciales o sílabas de una lista de palabras que quieres aprender. Podemos diferenciar:

- Asociación: conexiones que se establecen mentalmente entre los conceptos nuevos y los que ya se poseen más fácil resultará la memorización. Hay diversas maneras de asociar: compara o contrastar; asociar con ejemplos; analogías.

Por ejemplo:

- *Comparar*: la 2ª Guerra Mundial comenzó el año en el que nació mi abuelo.
- *Analogías (buscar parecidos)*: El nombre de esa persona me recuerda al de una famosa actriz.
- *Asociaciones*: 1.922 (19 es la edad de mi hermano; y 22 son los dos patitos).

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

- Trocear la información: por ejemplo, si queremos recordar un número de teléfono nos resultará más fácil si lo dividimos.

Por ejemplo:

- 950284677 = 950-28-46-77
- 670984560 = 670-98-45-60

- Agrupar la información: es el caso contrario al anterior y se emplea cuando la información viene muy fraccionada; en estos casos resulta más fácil agruparla en pequeños grupos.

Por ejemplo: la siguiente cadena de números, resulta más fácil de memorizar si se agrupa.

- 3 – 7 – 8 – 5 – 3 – 5 – 4 – 8 – 0 – 9
- 378 – 535 – 480 – 9
- Exageración: la memoria es más receptiva ante algo absurdo. La singularidad facilita la memorización; cuanto más receptiva ante algo absurdo. La singularidad facilita la memorización; cuanto más original sea una información mejor se retendrá.
- El ritmo y la rima: facilita la memorización. Ponerle música a un texto, recitarlo como si de una poesía se tratará. Crear unos pequeños versos con las palabras que uno tiene que memorizar.
- Recordar el contexto: a veces resulta más fácil recordar algo si uno trata de visualizar el momento en que el que estaba estudiando esa lección; “estaba en mi habitación, era sábado por la tarde, recuerdo que estaba oyendo música de..., tenía puesta una camisa roja...”

La historieta

Consiste en construir una historieta con los datos que han de memorizarse. Esta técnica unida a las imágenes mentales puede dar muy buenos resultados.

Por ejemplo, si pretendes memorizar una lista de palabras, te será muy útil hacerlo a través de la confección de una historia.

EJEMPLO

“Casa, pan, incendio, siniestro, piscina, nieto, iglesia”.

“Fui a comprar el pan como todos los días, sin pensar que me dejé la comida en el fuego. Así que mi casa se incendió provocando un siniestro. Ni con el agua de la piscina pudieron apagarlo. Lo que más me dolía era que mi nieto no iba a poder disfrutar más en mi casa. Ya solo me quedaba ir a rezar a la iglesia”.

El recorrido

Ésta técnica de memorizar está basada en asociar ciertos puntos de un recorrido habitual a la lista de palabras que tengo que aprender. Para ello tengo que hacer lo siguiente:

- Seleccionar los puntos de recorrido habitual.
- Asocia el orden en que tienes que aprenderte cada palabra con el punto correspondiente.

Para hacer estas asociaciones debes utilizar las imágenes mentales. Es importante que utilices siempre los puntos del recorrido en el mismo orden.

La cadena

El nombre de esta técnica se parece al de una cadena en la que cada eslabón se une con el anterior y con el siguiente. Eso mismo hay que hacer con las palabras que queremos memorizar.

El procedimiento consiste en asociar las dos primeras imágenes de lo que se tenga que recordar con las dos primeras palabras de la lista.

Por ejemplo: si has de memorizar AVIÓN y ÁRBOL, te puedes imaginar un avión que choca con un árbol grande. Después se une la segunda imagen con la tercera y así sucesivamente, hasta terminar la lista.



Esta técnica también sirve para memorizar un texto. En tal caso, hay que detectar las principales ideas del mismo y reducir éstas a una sola palabra. A continuación se aplica la técnica y se unen todas las imágenes escogidas.

Las imágenes han de ser concretas, pues las ideas abstractas se retienen peor.

Técnica simbólica

Consiste en sustituir los números por palabras que representan imágenes conocidas sobre el número.

Se debe utilizar siempre el mismo código. Una vez sustituidos los números por palabras haces una frase con ellas y la memorizas.

En español se puede utilizar el siguiente código basado en un enganche de analogía figurativa:

1. Poste
2. Bicicleta
3. Tricornio
4. Silla
5. Mano
6. Palo de Golf
7. Bandera
8. Gafas
9. Persona

Por ejemplo, si se quiere memorizar la fecha 1746, la imagen que se asocia es “en un poste (1) hay colocada una bandera (7) y luego se sube a una silla (4) y se quita con una palo de golf (6).

Este tipo de estrategia es útil sólo en ocasiones en las que hay que aprender una lista de ítems referidos a cuestiones comunes y que deben guardar un orden estricto.

EL REPASO

Factores que facilitan que olvidemos lo estudiado

- Memorizar sin comprender.
- Falta de atención y concentración.
- Falta de repasos o mala distribución de los repasos.
- No conectar lo aprendido con lo que sabemos.
- No utilizar lo aprendido.
- Exceso de nerviosismo que hace que nos bloqueemos.
- Poco interés en lo que aprendemos.

La curva del olvido nos dice:

Lo que significa que en las primeras horas después de haber estudiado se olvida más deprisa que en las posteriores.

La solución para contrarrestar el olvido consiste en una buena planificación de repasos.

El estudiar por la mañana o por la noche está en función de las características y de los hábitos personales.

Plan de repasos

Aprender un tema nuevo lleva su tiempo, en cambio realizar un repaso cuando la información la tenemos reciente es una actividad breve. Sin embargo, si no efectuamos los repasos olvidaremos la mayor parte de la información y tendremos que aprender prácticamente de nuevo.

Atendiendo a la curva del olvido, necesitaremos repasar más en los momentos más cercanos al momento de estudio.

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Distribuye tu tiempo contando con los repasos. Un ejemplo de distribución de repasos adecuado sería:

- **Primer repaso:** Repasar el mismo día.
- **Segundo repaso:** Repasar al día siguiente.
- **Tercer repaso:** Repasar a la semana siguiente del segundo.
- **Cuarto repaso:** Repasar al mes del último repaso.

Esto facilita que se consoliden los conocimientos en nuestra memoria y que los repasos sean cada vez más breves.

Si esperamos a tener estudiada toda la materia para empezar a repasar, muchos de los conocimientos aprendidos ya los habremos olvidado, con lo que el tiempo invertido en repasar será mucho mayor.

LOS EXÁMENES

TIPOS DE EXÁMENES

Fuente: (<http://universitarios.universia.es/examenes/durante/tipos-examenes/index.htm>)

- Exámenes orales

Ventajas

- Permiten que el examinador aclare, repita, ayude, dé pistas...
- Sirve de incentivo al examinado por sentirse observado con atención.

Inconvenientes

- Son poco frecuentes; no estamos familiarizados con la técnica.
- Se dispone de poco tiempo para pensar la respuesta.
- Produce mayor grado de nervios, sobre todo en los más tímidos y ansiosos.

Requisitos

- Buena fluidez verbal.
- Buena capacidad de reacción.
- Capacidad de organización mental rápida.
- Dominio seguro de la materia de examen.

Preparación

- Repasar los temas en voz alta:
 - Primero con el esquema escrito delante.
 - Después sólo con esquema mental.
- Repasar con compañeros para practicar.

Normas prácticas

- Mostrar confianza y seguridad en uno mismo.
- Máxima atención a las palabras clave de las preguntas.
- Hacer un esquema mental antes de iniciar la exposición.
- Cuidar las primeras palabras y centrarse en lo importante.
- Secuencia a seguir en la respuesta:
 - Nombrar las ideas principales.
 - Desarrollarlas.
 - Conclusiones.
- En caso de olvido:
 - Expresar interrogantes sobre el tema.
 - Repetir de distinta forma algún aspecto.
 - Resumir lo expuesto.
- Cuidar la expresión verbal.
- Utilizar medios audiovisuales.

- Desarrollo de un tema

Ventajas

- Estar familiarizados con la técnica.
- Sensación de tranquilidad y seguridad.

Inconvenientes

- Confundir el enfoque del tema.
- Distribución del tiempo.
- Redacción.

Requisitos

- Buena distribución del tiempo.
- Capacidad para relacionar distintos contenidos.
- Buena redacción.
- Aprendizaje general de la materia.

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Preparación

- Repasar los temas principales.
- Hacer una lectura general de la materia.
- Ensayar redactando los temas principales.
- Hacer diferentes tipos de esquemas de los temas principales.

Normas prácticas

1ª parte del tiempo (de 5 a 10´):

- Leer el enunciado detenidamente para encontrar la palabra clave.
- Reflexionar y anotar las ideas principales.
- Elaborar un esquema-guion que se colocará al principio para ir desarrollándolo.

2ª parte del tiempo (la mayor parte del disponible):

- Exponer los diferentes apartados del guion cuidando respetar la estructura.
- Incluir citas de autores de importancia.
- Aportar conclusiones finales.
- Cuidar la presentación: limpia y clara. Utilizar el subrayado y la numeración para destacar lo importante.
- Asegurar la correcta construcción de las frases.
- Utilizar los signos de puntuación y respetar las reglas de ortografía.

3ª parte del tiempo (los 5 ó 10 minutos finales):

- Releer y corregir.

- Preguntas cortas

Ventajas

- Estar familiarizados con la técnica.
- Sensación de tranquilidad y seguridad.
- Ser cuestiones similares a actividades de clase.

Inconvenientes

- Confundir el enfoque de las preguntas.
- Sintetizar bien en el espacio disponible.
- Redacción.

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Requisitos

- Capacidad de síntesis.
- Capacidad de relacionar conceptos.
- Memoria.
- Buena redacción.
- Dominio de la materia.

Preparación

- En los repasos tener en cuenta:
 - La revisión de actividades planteadas en el texto.
 - La revisión de actividades hechas en clase.
 - La insistencia del profesor en algunos puntos.
 - Las partes destacadas de los textos.
 - Repasar con compañeros inventando y respondiendo preguntas posibles.

Normas prácticas

- Dedicar un tiempo inicial a planificar.
- Leer detenidamente las preguntas y encontrar la palabra clave.
- Comenzar por las preguntas que se dominen mejor.
- Contestar exactamente a lo que se pide.
- Hacerlo respetando el espacio disponible.
- No dejar preguntas sin respuesta. Si falta tiempo, al menos se esboza el esquema a seguir o las ideas principales.
- Cuidar la presentación.
- Dedicar un tiempo final para releer y corregir.

- Preguntas objetivas (tipo test)

Ventajas

- La corrección es más objetiva.
- Facilitan el recuerdo.

Inconvenientes

- Hay que trabajar deprisa.
- Se suelen penalizar los errores.

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Requisitos

- Capacidad para trabajar rápidamente.
- Leer y comprender toda la materia.

Preparación

- En los repasos hay que centrarse en hacer lectura comprensiva de los temas.
- Hay que memorizar.
- Hay que asegurar la comprensión.

Normas prácticas

1. Leer las instrucciones con mucha atención.
2. Leer cada pregunta localizando la palabra clave.
3. Saber si se penalizan los errores, para no arriesgarse innecesariamente. En caso afirmativo, no contestar si no hay una relativa seguridad de acertar.
4. Poner mucha atención a los calificativos que aparezcan en la pregunta (adverbios, adjetivos) porque:
 - Sirven para distinguir entre lo verdadero y falso.
 - Sirven para razonar lógicamente.
 - Los muy generales y absolutos (todo, nada, siempre...) suelen ser falsos, incorrectos o no los mejores.
 - Si hay que elegir entre varias opciones:
 - Tratar de adivinar la respuesta antes de leer las opciones.
 - Leer las opciones.
 - Si alguna coincide con nuestra respuesta puede ser la correcta.
 - Si no coincide, ir eliminando las que no tienen sentido hasta llegar a la más acertada.
 - Plantear la pregunta de otra forma.
 - Buscar pistas en las respuestas.

- Clases de pruebas objetivas

Se trata de averiguar la habilidad para aplicar lo que se ha comprendido; y exige una preparación tan seria o más que aquellos en los que hay que redactar las respuestas, según Pallarés Molins (1999: 94-101).

- Mira más veces toda la materia.
- Insiste menos en retener datos concretos y compara unas cosas con otras

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

- Prepara cuestiones de examen, con su enunciado y las diferentes opciones. Disponer de algún modelo de este tipo de examen constituye una buena ayuda, al igual que trabajar con uno o varios compañeros.
- Realiza las marcas adecuadamente: no te olvides de rellenar los datos de identificación. Realiza las marcas siguiendo estrictamente las instrucciones.
- No marques más de una y borra bien si te equivocas.
- Haz coincidir el número de la pregunta con el número de la respuesta. Si tienes que responder en una hoja diferente a la que contiene las preguntas y está permitido, puedes ayudarte de un papel o regla para hacer coincidir el número de la pregunta con el espacio de la respuesta. En caso contrario, señala con el dedo de la mano izquierda el número de la pregunta y con el bolígrafo o lápiz el número correspondiente de la hoja de la respuesta.
- Lectura seguida de todas las cuestiones
- Lee detenidamente cada cuestión
- Responde primero a las seguras
- Responde con cierta agilidad
- Atención a las palabras calificadoras, es decir, las que califican o modifican la afirmación: nunca, algunas veces, siempre, ninguno, algunos, todos, frecuentemente, muchos, generalmente, esencial, rara vez, es verdad, es falso, etc.
- Una estrategia recomendable es sustituir mentalmente esa palabra calificadora por otras posibles, y comprobar cómo queda la cuestión después de este cambio.
- Responde también con sentido común
- Ten cuidado con las frases que incluyen negaciones

Existen varias formas de este tipo de examen:

1. Cuestiones de elección múltiple

Se pide señalar la respuesta que parece más correcta, aunque a veces se pide señalar todas las respuestas que se consideran correctas. Además de tener en cuenta las orientaciones generales, conviene advertir algunas propias:

- Se reduce la elección. En las pruebas de elección múltiple un par de opciones son reconocidas rápidamente como falsas por la mayoría. Después de esta eliminación, queda prácticamente la prueba como de “Verdadero-Falso”.
- Para responder a cada cuestión, conviene seguir este orden:
 - a. Lee con atención la pregunta o enunciado (lo que está antes de las opciones).
 - b. Responde mentalmente
 - c. Considera todas las opciones y procede por exclusión
 - d. Selecciona la mejor respuesta
 - e. Comprueba la respuesta. Reformula mentalmente –expresa con otras palabras- la pregunta y la respuesta u opción elegida.
- Si ninguna de las opciones parece que tiene sentido. Espera unos segundos antes de leer de nuevo las opciones
- Leer todas las opciones juntas puede crear confusión, pero es más fácil que destaque una de las opciones al combinar cada una de ellas, una por una, con la pregunta.
- Si no existe penalización por errores, se puede tratar de adivinar, sobre todo después de haber eliminado las alternativas que son claramente incorrectas.
- Si hay dos opciones muy semejantes entre sí –sólo difieren por algún ligero detalle- y diferentes de las demás, lo más probable es que una de las dos sea la correcta.
- Las opciones que incluyen como palabra calificadora expresiones que excluyen la excepción, como “siempre”, “todos”, “totalmente”, “completamente” y también, aunque en menor grado, las que contienen “nunca”, “jamás”, es más probable que sean falsas, salvo que resulte evidente que son verdaderas. Esto se debe a que normalmente, hay excepciones a las normas generales.
- Por el contrario, cuando se incluyen expresiones como “frecuentemente”, “casi siempre”, “a veces”, “algunas veces”, etc., es más probable que la opción sea verdadera, a no ser que parezca claro que es falsa.
- Es más probable que sean verdaderas las que resultan más claras, ya que suele resultar más fácil expresar una respuesta verdadera que una falsa. Las que contienen errores gramaticales e inconsistencias, lo más probable es que sean falsas.
- Es más probable que sea verdadera la que contiene el valor intermedio, cuando se trata de una serie de números, o la posición intermedia si se trata de opiniones, que las que contienen los valores o ideas más extremas.

- “Adivinar” cuando se penalizan las respuestas incorrectas. Si consideras que es insuficiente el número de las cuestiones que has respondido, calcula el número de las que te quedan por responder y compara con las que crees seguro que has respondido bien. Según esto, responde un número razonable de entre las que dudas, empezando por las que estás más seguro de acertar.
- Deja tiempo para revisar el examen. Cuando lo repases, cambia la respuesta dada si compruebas que te equivocaste fuera de toda duda. (Salas Parrilla; 1990: 207)

2. Cuestiones de verdadero-falso

- Son las de estructura más sencilla, en las que solamente hay que elegir entre verdadero y falso.
- Detecta las palabras-clave; Es decir, las palabras de las que depende que la frase sea verdadera o falsa.
- Ten en cuenta toda la afirmación. Cuando, claramente, la afirmación es, en parte verdadera y en parte falsa, has de responder diciendo que es falsa.
- Cuando se trata de adivinar: En general, abundan más las afirmaciones a las que hay que responder “verdadero” que a las que hay que responder “falso”. Por eso, si te decides por responder adivinando, es mejor responder verdadero.

3. Cuestiones de establecer correspondencias

Se proponen dos listas de nombres, datos o ideas, cada una de ellas en orden aleatorio o alfabético, conteniendo la lista de la derecha, por lo general, algún o algunos elementos más. La tarea a realizar consiste en señalar las correspondencias de los elementos de una con los de la otra.

- Primero, lee rápidamente, las dos listas de elementos. En una segunda lectura de ambas listas, trata ya de establecer mentalmente algunos enlaces.
- Después, trata de enlazar el primer elemento de la izquierda con todos y cada uno de los de la derecha. Cuando tengas seguridad de que la correspondencia es correcta, señala la respuesta en el lugar indicado. Seguidamente, procede de un modo semejante con el segundo elemento de la izquierda. Y, del mismo modo, con los restantes.
- Primero las seguras. Si no estás totalmente seguro de una correspondencia, pasa al siguiente elemento. Cumplimenta, en primer lugar, los más fáciles y seguros.
- Repasa todo el conjunto.

4. Pruebas de completar

La tarea del alumno consiste en completar una frase. Por ejemplo. Escribe la palabra que falta en la siguiente frase:

“El hombre es un para el hombre”. Salas Parrilla (1990: 205)