

## ANEXO N°1

### UNIVERSIDAD AUTONOMA “JUAN MISAEL SARACHO” FACULTAD DE HUMANIDADES CARRERA DE PSICOLOGIA

#### CUESTIONARIO PARA EVALUAR LOS HABITOS DE ESTUDIO

##### INSTRUCCIONES:

La información que nos proporcione será manejada con estricta confidencialidad

Lee con atención los enunciados y marca con una (x) la respuesta que crea conveniente.

| Descripción                                                                                             | Si | No |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| <b>A. AMBIENTE DE ESTUDIO</b>                                                                           |    |    |
| 1.-Estudia en lugar fijo                                                                                |    |    |
| 2.-El lugar donde estudia está alejado de ruidos                                                        |    |    |
| 3.-El lugar donde estudia tiene buena ventilación                                                       |    |    |
| 4.-Dispone de una mesa, escritorio o equivalente para estudiar                                          |    |    |
| 5.-Mantiene ordenado el lugar donde estudia                                                             |    |    |
| 6.- Tiene a mano todos los materiales que necesita para estudiar                                        |    |    |
| <b>B. PLANIFICACION DEL ESTUDIO</b>                                                                     |    |    |
| 1.- Organiza su estudio sin necesidad que le presionen                                                  |    |    |
| 2.- Establece el tiempo para el estudio y el tiempo que le dedica a otras actividades mediante horario. |    |    |
| 3.-Comienza a estudiar todos los días a una hora fija                                                   |    |    |
| 4.-Estudia diariamente las materias del siguiente día                                                   |    |    |
| 5.-Divide el tiempo que le dedica a cada asignatura                                                     |    |    |
| 6.-Cuando estudia, empieza por lo más fácil y aumenta gradualmente el nivel de dificultad               |    |    |
| 7.- Incluye periodos de descanso en su plan de estudio                                                  |    |    |
| 8.- Anota todas las asignaciones y la fecha de entrega                                                  |    |    |

|                                                                                 |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>C. MÉTODOS DE ESTUDIO</b>                                                    |  |  |
| 1.- Antes de comenzar a estudiar realiza una lectura rápida de los contenidos   |  |  |
| 2.-Elabora esquemas de lo que estudio para comprenderlo mejor                   |  |  |
| 3.-Hace resúmenes de los temas para estudiarlos                                 |  |  |
| 4.-Finaliza las sesiones de estudio con un repaso general de los contenidos     |  |  |
| 5.-Resalta las fechas y los datos importantes                                   |  |  |
| <b>D. HABILIDAD DE LECTURA</b>                                                  |  |  |
| 1.-Define e identifica claramente el objetivo de la lectura al abordar un texto |  |  |
| 2.-Busca comprender el sentido de la lectura                                    |  |  |
| 3.-Al día siguiente de la lectura no necesita releer, recuerda bien lo que lee  |  |  |
| 4.-Consulta en el diccionario las palabras que no conoces                       |  |  |
| 5.-Redacto preguntas para organizar la lectura de sus materias                  |  |  |
| <b>E. MOTIVACION AL ESTUDIO</b>                                                 |  |  |
| 1.- Confía en su capacidad para aprender                                        |  |  |
| 2.-Considera que lo que estudio se ajusta a sus intereses                       |  |  |
| 3.-Investiga para profundizar lo visto en clase                                 |  |  |
| 4.-Trata de entender lo que estudia, aunque le sea difícil comprenderlos        |  |  |
| 5.-Interrumpe su tiempo de estudio para hacer otras cosas                       |  |  |

Hacer clic aquí para abrir cuestionario



[https://docs.google.com/forms/d/19zjsFH-8urEk-IE\\_Ka-EEyJSQIgbfxiW-jncrDEy8us/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/19zjsFH-8urEk-IE_Ka-EEyJSQIgbfxiW-jncrDEy8us/edit?usp=sharing)

## ANEXO N° 2

**UNIVERSIDAD AUTONOMA “JUAN MISAEL SARACHO”  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
CARRERA DE PSICOLOGIA**

### **CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL IMPACTO DEL PROGRAMA SOBRE HABITOS DE ESTUDIO**

INSTRUCCIONES. - A CONTINUACION RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CON TOTAL SINCERIDAD.

| DESCRIPCION                                                                                                             | BUENO | REGULAR | MALO |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|------|
| 1.-Còmo califica los contenidos del programa                                                                            |       |         |      |
| 2.- Còmo califica la metodología plateada por el facilitador                                                            |       |         |      |
| 3.-Como califica las condiciones del ambiente para el desarrollo del aprendizaje                                        |       |         |      |
| 4.-Como califica los horarios establecidos en el que se llevó a cabo el desarrollo de la intervención                   |       |         |      |
| 5.-Como califica los conocimientos obtenidos sobre los contenidos implementados dentro del programa.                    |       |         |      |
| 6.-Como fue el desarrollo del trabajo en equipo durante la intervención del programa                                    |       |         |      |
| 7.-Que grado de satisfacción le genero el medio y el tiempo de antelación con el que fue convocado para la intervención |       |         |      |
| 8.- Como califica el lugar donde se llevó cabo el programa de intervención                                              |       |         |      |
| 9.-Como califica los objetivos tomados en cuenta en esta intervención                                                   |       |         |      |
| 10.-Como califica todo el proceso del programa llevado a cabo en la intervención                                        |       |         |      |

Hacer clic aquí para ver cuestionario [https://docs.google.com/forms/d/13Dpwnd-Zdx-eE8G9I-7wnZARrPILZ\\_2\\_QWfahLS-TGI/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/13Dpwnd-Zdx-eE8G9I-7wnZARrPILZ_2_QWfahLS-TGI/edit?usp=sharing)

## ANEXO 3

### ¿Qué son los hábitos y métodos de estudio?

- ESTUDIO = Proceso realizado por un estudiante mediante el cual tratamos de incorporar nuevos conocimientos a nuestro intelecto.
- HABITOS = es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Es una práctica o costumbre que realizas con frecuencia.
- HABITOS DE ESTUDIOS= La repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los alumnos.



Los métodos de estudio son una serie de estrategias y técnicas que conducen a un mejor estudio, a comprender y recordar mejor toda la materia. Son unos pasos, unas etapas que siguen un orden lógico y que nos permiten aprender más, aprender lo más importante y un mejor recuerdo.

Existen dos tipos de condiciones que han de tenerse en cuenta para afrontar el estudio con mayor eficiencia:

- ☐ Condiciones Ambientales
- ☐ Condiciones Psicofísicas

### **Condiciones ambientales**

En cuanto a las condiciones ambientales, lo principal será:

- ☐ Tener un sitio fijo de estudio:
- ☐ Tener un mobiliario adecuado: mesa ordenada y limpia y con los materiales imprescindibles a mano.
- ☐ Silla con respaldo y que los pies lleguen al suelo. Procura no leer o estudiar en una cama o sofá puesto que lo más seguro es que te quedes dormido.
- ☐ Temperatura adecuada (unos 22° C).
- ☐ Silencio: En principio ti e n e q u e h a b e r silencio. La música dificulta la concentración así que cuando se requiera mucha concentración se debería evitar. Si el trabajo no requiere una alta concentración podría ser compatible, sobre todo las que no llevan composiciones vocales que pueden inducir a seguir la letra.
- ☐ Iluminación: Preferentemente natural. Cuando no es posible, artificial iluminando la zona de trabajo desde la izquierda.
- ☐ Estar alejado de los distractores importantes como pueden ser la televisión, la Computadora, el celular etc.



## Condiciones psicofísicas

Que te encuentres bien, física y mentalmente, ayuda enormemente al estudio.

Lógicamente, esto muchas veces no está tus manos, pero siempre puedes hacer algo para fomentarlo.

Las condiciones psicofísicas las puedes mejorar con:

- ☐ Actividad física.
- ☐ Horas de sueño suficientes.
- ☐ Alimentación adecuada
- ☐ Relajación adecuada.



## Tips para trabajar en los hábitos de estudio:

- ☐ Subrayar y destacar.
- ☐ Marcar o escribir en los márgenes.
- ☐ Resumir y organizar la estructura básica de los textos.
- ☐ Usar una agenda o libreta de tareas para fomentar la organización y la memoria.
- ☐ Asociar los textos con imágenes, escenas, etc.
- ☐ Emplear reglas mnemotécnicas.
- ☐ Generar preguntas y contestarlas.
- ☐ Asumir el rol del maestro (imaginarlo o hacerlo real) sobre el material estudiado.
- ☐ Hacer Mapas Conceptuales.
- ☐ Enseñar a compañeros de estudio o dialogar con ellos sobre una materia.

## Aspectos que intervienen en tu aprendizaje:

- ☐ La capacidad de pensar.
- ☐ La actitud de querer aprender
- ☐ La voluntad de superar dificultades.
- ☐ La motivación por adquirir nuevos conocimientos.
- ☐ Una elección apropiada del lugar de estudio.
- ☐ Tomar en cuenta el tiempo invertido en aprender.



## 10 PASOS A SEGUIR PARA LOGRAR EL HÁBITO DE ESTUDIO

1. Enséñele a organizar tareas. Antes de comenzar a estudiar, planifique las tareas, elabore un orden de tareas.



2. Proponga metas accesibles y a corto plazo. No pretenda conseguir grandes logros, empiece por cosas que pueda conseguir el estudiante. Por ejemplo, estudiar una página de un texto.



3. Enséñele a estudiar poco a poco y no estudiar demasiado a la vez, de esta forma se construyen aprendizajes significativos y se da tiempo para la asimilación de conceptos.



4. Planifique horarios con su hijo(a). Lo importante no es el tiempo que dediquen a cada cosa, si no que cumplan los horarios programados.



5. Permita que estudie las mismas horas cada día. Para hacer el hábito, por eso es importante repasar diariamente.



6. Fije metas específicas y claras. Es importante antes de comenzar a realizar una tarea saber qué objetivo queremos lograr. Estas metas pueden ser estudiar dos páginas, hacer cinco ejercicios, etc.



7. Haga que empiecen por lo más difícil y dejen lo más sencillo para el final. Lo más sencillo requiere menos esfuerzo, por lo tanto al hacerlo así evitamos que se desanimen por cansancio.



8. Enséñele a dedicar tiempo al repaso. Para que los aprendizajes se mantengan y se construyan es importante repasar los conceptos.

9. Evite distracciones, el lugar de estudio debe ser tranquilo, silencioso y sin distracciones.



10. Refuerce sus logros. Cada vez que cumpla con lo planificado y Felicítelo(a).



### ¿CÓMO FOMENTAR EL HÁBITO DE ESTUDIO?

Los hábitos son actos que se adquieren poco a poco a través de la experiencia, con la práctica se acaban automatizando, de forma que se repiten habitual y regularmente.

Un hábito de estudio, es un conjunto de acciones destinadas a estudiar que se repiten y que son los determinantes del rendimiento y de los resultados académicos.

Son muchos los casos en los que los estudiantes fracasan por una falta de buenos hábitos de estudio, es decir, las acciones que ponen en marcha cuando estudian no son efectivas y no se obtienen buenos resultados.

Por todo ello es importante entrenar desde un primer momento a los niños y niñas en la construcción de buenos hábitos de estudio ya que esto va a determinar su éxito académico, la consecución de sus metas y en definitiva su felicidad.

### BENEFICIOS

La adquisición de hábitos de estudio aporta importantes beneficios a los pequeños, son fundamentales para su desarrollo académico, su proceso de aprendizaje y para su desarrollo general, ya que los hábitos se generalizan.

- ✓ Los hábitos de estudio les permitirán lograr el éxito académico y el logro de sus metas. La consecución de un buen rendimiento en el estudio está determinado por el dominio de hábitos.
- ✓ Se adquieren habilidades que les permitirán organizar su tiempo, esto es obtener mejores resultados en menos tiempo.
- ✓ Los hábitos van a contribuir a la formación de un autoconcepto y una autoestima académica adecuados.
- ✓ Ayudan a la construcción de aprendizajes significativos. El hábito propicia la construcción de aprendizajes de forma tranquila y segura, comprendiendo, construyendo y asimilando lo que aprenden de forma efectiva.
- ✓ Les aporta seguridad y confianza.
- ✓ Se favorece el éxito en diferentes áreas de la vida y con ello la felicidad. El hábito es una forma de trabajar que se extenderá en momentos futuros a distintas facetas de la vida.



### ¿CÓMO ADQUIRIR EL HÁBITO DE ESTUDIO?



Conozca los hábitos que tiene el niño/a, joven. Puede que tenga hábitos que debemos cambiar y otros que debemos favorecer, es fundamental observarlo, en su estudio y conocer qué habilidades está empleando.

Resalte la importancia del hábito de estudio, explique como organizándose y siguiendo un método, sus resultados mejorarán. Permita ver los resultados que ira obteniendo al seguir un método.

Comience por pequeños pasos. El hábito se adquiere poco a poco.



## ANEXO 4

### MI FORMA DE ESTUDIAR

Cualquier trabajador en su quehacer diario pone en juego una serie de destrezas y técnicas que le facilitan la consecución de sus objetivos y mejoran sus resultados. Tú eres un trabajador con una meta: **aprender**. Para ello asistes a clase, atiendes a los profesores, realizas ejercicios y estudias. Tan importante es el estudio en el proceso de aprendizaje escolar que a ti se te llama estudiante.

Como cualquier trabajador, es necesario que conozcas y domines las destrezas propias de tu profesión de estudiante, las llamadas técnicas de estudio, que facilitarán tu labor economizando esfuerzo, tiempo y mejorando, en definitiva, tu rendimiento.

- Trabajando este tema puedes conseguir:
- Informarte sobre la utilidad de las técnicas y hábito de estudio.
- Conocer tu forma o método de estudiar.
- Proponerte mejorar los aspectos menos adecuados de tú método de estudio. Antes de continuar, lee con atención lo que le ocurrió a un compañero:

## **ANEXO 5**

### **LA SORPRESA DE ANDRÉS**

Andrés es un alumno de 4° de Secundaria. Hasta ahora su rendimiento ha sido normal, sin sobresalientes, aunque sin suspensos. Sin embargo, en la primera evaluación de este curso ha sacado cinco insuficientes y la verdad es que no se lo esperaba.

En casa estudia cuando le apetece o cuando se lo manda el profesor, no tiene horario fijo; unos días se engancha a la T.V. y otras se queda estudiando hasta las tantas de la noche, sobre todo cuando tiene un examen o cuando hay que entregar un trabajo al día siguiente.

No tiene un lugar concreto para estudiar. Unas veces estudia en el salón con la T.V. encendida, otras tumbado en la cama y hay días que estudia en su habitación, la cual parece un bazar; hay de todo: desde el monopatín hasta las raquetas y el ordenador para jugar a los marcianitos.

En clase ha elegido la última fila para así poder hacer lo que quiera sin que se enteren los profesores o las profesoras. Cuando le anuncian un control, fotocopia los apuntes de los compañeros y así va “tirando”.

Se queja de que el estudio no le cunde: dedica mucho tiempo a los temas y no

Acaba de aprenderlos bien. Piensa que subrayar, hacer esquemas o resúmenes es más trabajoso y prefiere estudiar simplemente leyendo varias veces el tema de corrido para aprenderlo todo de memoria.

Andrés no quiere que en la segunda evaluación se repitan los cinco suspensos.

## **TRABAJO EN GRUPO**

Reuniros en grupos de 5 o 6 alumnos. Cada grupo dispone de 6 minutos para discutir sobre el tema y elegirá un portavoz. Finalmente, cada portavoz expondrá ante el resto de la clase las conclusiones sobre lo que el grupo opina de la forma de estudiar de Andrés.

Anota aquí las conclusiones que se saquen:

## ANEXO N°6

## ¿CÓMO ES TU FORMA DE ESTUDIAR?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## ANEXO N°7

### TU FORMA DE ESTUDIAR.

Plantéate y responde a estas cuestiones:

1. ¿Por dónde empiezas?

---

2. ¿Qué pasos das?

---

3. ¿Empleas algún método concreto para estudiar?

---

4. Indica los pasos que sigues para estudiar

1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

4.- \_\_\_\_\_

5.- \_\_\_\_\_

6.- \_\_\_\_\_

7.- \_\_\_\_\_

5. ¿Cuál sería el método ideal desde tu punto de vista? Describe las características y beneficios esperados.

---

## **ANEXO 8**

### **DÓNDE ESTÁN LOS FALLOS DE LOS ESTUDIANTES**

Desde hace varias décadas muchos autores vienen demostrando que en el Rendimiento escolar de un alumno influye un amplio número de factores de distinto tipo. Esos factores podemos agruparlos en los siguientes grupos:

#### **FACTORES INTELECTUALES**

En este grupo se incluyen las capacidades y las aptitudes, la inteligencia en general. Es evidente que, en igualdad de condiciones, rinde más y mejor un sujeto bien dotado intelectualmente que un sujeto limitado que no ha llegado a conseguir un adecuado nivel de desarrollo intelectual.

#### **FACTORES PSÍQUICOS**

Además de los factores de tipo intelectual, hay otros de tipo psicológico, que también tienen una decisiva incidencia en el rendimiento, como son: la personalidad, la motivación, el autoconcepto, la capacidad de adaptación, etc. Es un dato evidente que los fracasos escolares se dan con mayor frecuencia en alumnos que viven problemas emocionales o afectivos, que tienen poca estabilidad emocional o que presentan fuertes tensiones internas, debido a causas o circunstancias personales o ambientales.

#### **FACTORES DE TIPO SOCIO – AMBIENTAL**

Es muy importante tener en cuenta la influencia negativa que puede ejercer al ambiente que rodea al alumno: familia, barrio, amigos, etc. Es evidente que el fracaso escolar es mayor entre los individuos que pertenecen a grupos sociales con menor nivel económico y cultural.

#### **FACTORES PEDAGÓGICOS**

Dentro de los factores pedagógicos incluimos todos aquellos que hacen referencia al dominio de aprendizajes básicos: comprensión lectora, velocidad lectora, riqueza de vocabulario, automatismos del cálculo, metodología de estudio, etc.

Si queremos encontrar donde están las causas que motivan el fracaso escolar podemos resumirlas en:

- Dificultades de comprensión para captar las explicaciones de los profesores o para comprender los textos; dificultades para expresar lo que se quiere decir, tanto de forma oral como escrita.

No saber utilizar un método adecuado que favorezca la comprensión (ejemplo: memorizar sin comprender, no valerse de esquemas o resúmenes, no ordenar adecuadamente las ideas, etc.).

- Quedarse con dudas por no atreverse a preguntarlas a los profesores o a los compañeros, por no consultar enciclopedias, etc.
- No hacer aplicaciones prácticas o ejercicios que obliguen a aplicar los que se sabe a situaciones reales.
- No memorizar suficientemente, aprendiendo los conceptos “cogidos con alfileres” o no profundizando lo suficiente en ellos.
- Presentar los trabajos poco ordenados, confusos, mal estructurados, sin claridad ni corrección, ...
- Dificultades para concentrarse y dominar la atención tanto en el estudio personal, como en las explicaciones de los profesores.
- Manifestar actitudes negativas y de rechazo hacia el centro, los profesores, las tareas escolares, etc.
- Además de los aspectos señalados existen otros más profundos que afectan muy negativamente al aprendizaje:
- La capacidad intelectual y las aptitudes para las distintas áreas de aprendizaje: lengua, matemáticas, ...
- El modo de ser, carácter y personalidad ... Indudablemente el fracaso escolar afecta más a alumnos problemáticos, nerviosos, inseguros, inestables, ...
- La vida familiar y pautas educativas que han propiciado procesos de infantilismo, sobreprotección, falta de control y exigencia, problemas de relación entre padres e hijos, etc.
- Un ambiente social (pandillas, grupos de diversión, ...) que vayan en contra de los intereses formativos y académicos de los alumnos.
- Finalmente, también tienen una influencia decisiva las actitudes y opiniones del colegio para con el alumno durante su trayectoria pasada y presente. Los alumnos despreciados, ignorados, castigados o faltos de una adecuada relación con los profesores y los compañeros, rinden menos y son más propicios al bajo rendimiento.

## ANEXO 9

### CUESTIONARIO MIS FALLOS COMO ESTUDIANTE

Lo más importante es contestes con sinceridad. Nadie va a leer tus respuestas si tú no lo permites. Debes contestar a cada afirmación poniendo una cruz (X) en la casilla correspondiente (SI, NO ¿?), según que te identifiques o no con ellas.

|                                                                                               |  | ¿? |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|----|----|
| APTITUDES INTELECTUALES Y CARÁCTER.                                                           |  | SI | ¿? | NO |
| 1.- Creo que mi capacidad intelectual es insuficiente para los estudios que estoy realizando. |  |    |    |    |
| 2.- Cuento con muchas lagunas de cursos pasados y me falta base.                              |  |    |    |    |
| 3.- Mi capacidad para algunas áreas es escasa.                                                |  |    |    |    |
| 4.- Estimo que mi personalidad es un tanto inmadura.                                          |  |    |    |    |
| 5.- Soy muy introvertido.                                                                     |  |    |    |    |
| 6.- Soy vago e inactivo por naturaleza.                                                       |  |    |    |    |
| 7.- Me considero raro en algunos aspectos.                                                    |  |    |    |    |
| 8.- Soy muy nervioso.                                                                         |  |    |    |    |
| 9.- Soy muy inseguro.                                                                         |  |    |    |    |
| 10.- Acuso una gran inestabilidad emocional.                                                  |  |    |    |    |

|         | SI | ¿? | NO |
|---------|----|----|----|
| TOTALES |    |    |    |

| MI VIDA FAMILIAR                                                |  | SI | ¿? | NO |
|-----------------------------------------------------------------|--|----|----|----|
| 1.- He sido, o soy, muy mimado.                                 |  |    |    |    |
| 2.- He sido muy consentido: he hecho siempre lo que he querido. |  |    |    |    |
| 3.- Me han controlado y exigido poco.                           |  |    |    |    |
| 4.- Me ha faltado diálogo y comprensión.                        |  |    |    |    |
| 5.- Se han preocupado poco de mi.                               |  |    |    |    |
| 6.- En mi familia nos llevamos mal.                             |  |    |    |    |
| 7.- Mi familia se interesa y le importan mis problemas.         |  |    |    |    |
| 8.- He tenido excesivas facilidades en mi vida.                 |  |    |    |    |

|         | SI | ¿? | NO |
|---------|----|----|----|
| TOTALES |    |    |    |

| <b>EN EL COLEGIO</b>                                                                              | <b>SI</b> | <b>¿?</b> | <b>NO</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1.- He sido poco considerado y apreciado.                                                         |           |           |           |
| 2.- Los profesores tienen una idea negativa de mí.                                                |           |           |           |
| 3.- He pasado sin pena ni gloria por mi timidez o complejos de distinto tipo.                     |           |           |           |
| 4.- Se me ha castigado injustamente.                                                              |           |           |           |
| 5.- Me han calificado mal dándome menos de los que merezco.                                       |           |           |           |
| 6.- Me resulta difícil dialogar y comunicarme con mis profesores.                                 |           |           |           |
| 7.- Mis profesores y el colegio rara vez me han echado una mano de una forma concreta y personal. |           |           |           |
| 8.- Gozo de pocas simpatías entre mis compañeros.                                                 |           |           |           |
| 9.- Mis compañeros me ayudan poco.                                                                |           |           |           |
| 10.- Tengo pocos amigos.                                                                          |           |           |           |
| 11.- Me siento aislado o marginado por mis compañeros.                                            |           |           |           |
| 12.- Destaco poco, como persona y como estudiante.                                                |           |           |           |

|                | <b>SI</b> | <b>¿?</b> | <b>NO</b> |
|----------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>TOTALES</b> |           |           |           |

| <b>MI AMBIENTE O ENTORNO.</b>                          | <b>SI</b> | <b>¿?</b> | <b>NO</b> |
|--------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1.- Me ofrece pocas posibilidades para sentirme feliz. |           |           |           |
| 2.- Mi “ambiente” extrafamiliar me perjudica.          |           |           |           |
| 3.- Mis diversiones me impiden dedicarme al estudio.   |           |           |           |
| 4.- Mis aficiones y evasiones juveniles son negativas. |           |           |           |
| 5.- En mi “panda” hay poco ambiente de estudio.        |           |           |           |

|                | <b>SI</b> | <b>¿?</b> | <b>NO</b> |
|----------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>TOTALES</b> |           |           |           |

| <b>MI SALUD</b>                                   | <b>SI</b> | <b>¿?</b> | <b>NO</b> |
|---------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1.- Tengo enfermedades frecuentes.                |           |           |           |
| 2.- Con frecuencia me duele la cabeza.            |           |           |           |
| 3.- Con frecuencia me mareo.                      |           |           |           |
| 4.- Tengo poco apetito.                           |           |           |           |
| 5.- Duermo mal.                                   |           |           |           |
| 6.- Me canso demasiado.                           |           |           |           |
| 7.- Mi estado psíquico es muy vulnerable.         |           |           |           |
| 8.- Cuando estudio me duele la vista.             |           |           |           |
| 9.- Cuando tengo evaluaciones me duele el cuello. |           |           |           |
| 10.- Hago mal las digestiones.                    |           |           |           |

**CORRECCIONES:** En las columnas de debajo (en “totales”), cuenta el número de SIES/INTERROGACIONES/NOES anotándolos en el sitio correspondiente. Examina atentamente en qué campos los “SI” son más que los “NO” para saber dónde pueden estar localizados tus fallos: en tus aptitudes intelectuales, en tu vida familiar, en el colegio, en tu ambiente o en tu salud.

**INTERPRETACIÓN:** Si en cada uno de los campos el número de “SI” es mayor que el de las “INTERROGACIONES” y los “NO”, es claro que existe un problema que debes intentar conocer con mayor profundidad. Si el número de los “SI”, las “INTERROGACIONES” y los “NO” es, mas o menos, igual existe un cierto problema que también debes intentar conocer. Finalmente, si prevalece el número de “NO”, no parece que tengas un problema que esté limitando tu actual rendimiento. En el caso de que el problema exista debes acudir al Orientador, o al tutor, para estudiarlo en mayor profundidad e intentar adoptar la solución que parezca más indicada para ti. Es importante que: NO DEJES QUE EL TIEMPO CORRA. ¡AFRÓNTALO YA!.

## **ANEXO 10**

### **DONDE ESTUDIAR Y COMO ESTUDIAR**

En una habitación que dispongas para ello, si puede ser de tu uso exclusivo, sin malos olores, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.).

Ten una mesa de trabajo amplia, en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc.

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).

Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con tu altura, ser cómodas, pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.

Debes cuidar mucho la postura. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto. Es muy importante estar decidido a la hora de ponerse a estudiar, no titubees e intenta mentalizarte de que ese es el trabajo que tienes que hacer y es mejor hacerlo con alegría y distensión que enfadados y sin ganas. Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una reflexión sobre todo lo que vas a necesitar y lo coloques o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc). También es muy importante que sepas que es lo que vas a hacer cada día y tenerlo todo planificado (pero con flexibilidad). Por eso es muy conveniente que hagas un horario de estudio diario pero que tiene que ser realista, teniendo en cuenta tus capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no solo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de ocio y descanso. Recuerda que cada hora debes descansar 10 minutos. A la hora de hacer tu horario piensa cual es el mejor momento para estudiar, según tus condiciones, y siempre empieza por las asignaturas más fáciles para pasar posteriormente a las más difíciles y terminar con otras también fáciles las horas de ocio también son importantes, no te olvides de ellas.

Debes dormir una media de 8 a 10 horas, es fundamental para luego rendir bien.

## ANEXO 11

### FACTORES O CAUSAS QUE INTERVIENEN EN EL ESTUDIO.

| FACTORES                       | ¿CÓMO ES? | ¿CÓMO MEJORARLO? |
|--------------------------------|-----------|------------------|
| Lugar de estudio.              |           |                  |
| Mesa y silla.                  |           |                  |
| Estante.                       |           |                  |
| Iluminación.                   |           |                  |
| Temperatura.                   |           |                  |
| Ruido y Música.                |           |                  |
| Ventilación.                   |           |                  |
| Distancia de los ojos al Leer. |           |                  |
| Postura Corporal.              |           |                  |
| Alimentación.                  |           |                  |
| Hora de estudio.               |           |                  |
| Materiales necesarios.         |           |                  |

## ANEXO 12

### PLANIFICACION DE UNA SESION DE ESTUDIO

#### A. Ventajas de planificar el estudio:

1. Ahorras tiempo y energías, dosificando el esfuerzo en función de las leyes del aprendizaje
2. Creas en ti un hábito o costumbre y de esta manera que te cuesta menos ponerte estudiar y te puedes concentrar con mayor facilidad
3. Aumenta tu motivación pues al terminar tu horario diario de trabajo sentirás la satisfacción del deber cumplido y esto te animará la vez siguiente.
4. Si racionalizas tu tiempo no tendrás necesidad de recurrir a las apreturas finales ni a las sesiones de “empolle” antes del examen.

#### B. Para planificar una sesión de estudio

1. Procura tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora.
2. Procura tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche). Si lo haces en dos veces te resultará más difícil concentrarte y perderás mucho tiempo preparando los materiales.
3. Introduce descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.

Ejemplo:

| Tarea o asignatura | Tiempo         |                 |
|--------------------|----------------|-----------------|
|                    | <i>Estudio</i> | <i>Descanso</i> |
| Primera            | 40 minutos     | 5 minutos       |
| Segunda            | 30 minutos     | 10 minutos      |
| Tercera            | 20 minutos     | 15 minutos      |

- Tampoco hagas descansos de más de 15 o 20 minutos porque perderás la concentración y te costará más motivarte para comenzar a estudiar de nuevo.
- Para establecer el orden de las actividades es mejor:
  - Comenzar por asignaturas o tareas de dificultad intermedia
  - Seguir con las más difíciles

- Finalizar con las más fáciles

- Hay que planificar todo lo que se vaya a hacer:

- Ejercicios y tareas

- Lectura

- Elaborar esquema

- Memorizar

- Pasar apuntes

- Resolver cuestiones y preguntas

- Hacer un resumen

- Repasar

### **C. Vamos a hacer una prueba:**

Escribe en el siguiente cuadro horario cómo piensas organizar tu próxima sesión de estudio.

### ANEXO 13

Después de haber revisado la planificación anterior intenta programar una nueva sesión de estudio y de llevarla a cabo.

| <i>Organización de una sesión de estudio</i> |  |                   |            |              |
|----------------------------------------------|--|-------------------|------------|--------------|
| FECHA.                                       |  | HORA DE COMIENZO: |            |              |
| Tareas y descansos                           |  | Hora inicio       | Hora final | Tiempo total |
| 1.                                           |  |                   |            |              |
| 2.                                           |  |                   |            |              |
| 3.                                           |  |                   |            |              |
| 4.                                           |  |                   |            |              |
| 5.                                           |  |                   |            |              |
| 6.                                           |  |                   |            |              |
| 7.                                           |  |                   |            |              |
| 8.                                           |  |                   |            |              |
| HORA DE FINALIZACIÓN:                        |  |                   |            |              |

## ANEXO 14

### “ME ORGANIZO EN LA TARDE”

Saber estudiar es la primera condición que debe poseer todo estudiante, pues nadie realiza un trabajo bien hecho ni obtiene rendimiento de su trabajo si no sabe cómo llevarlo a cabo.

Saber estudiar empieza por marcarse un PLAN que permita llevar adelante las clases, los trabajos, el estudio y otras actividades, mediante un horario, cuyo cumplimiento hará que se adquiera el hábito de estudio, tan necesario y útil para obtener buenos resultados y poder más tarde seguir otros estudios de especialización desempeñar con éxito una profesión.

Ordenar el trabajo de cada día supone programar no solamente el tiempo que se va a dedicar a realizar deberes, sino también el tiempo que se va a dedicar a lo que propiamente es el estudio y los períodos de descanso y ocio.

#### **Cálculo del tiempo semanal de estudio**

¿Cuánto tiempo crees que debes dedicar semanalmente al estudio (sin incluir los deberes)?

- De lunes a viernes: \_\_\_\_ - Fin de semana: \_\_\_\_ - Total: \_\_\_\_

Ahora reparte el tiempo semanal de estudio entre las distintas asignaturas, según su grado de dificultad e importancia que tienen para ti. (Ver anexo tiempo semanal entre asignaturas)

#### Elaboración del horario semanal de estudio

Una vez que has determinado el tiempo que vas a dedicar al estudio semanal, y comprendiendo que debes trabajar todas las materias, elabora tu horario semanal, indicando el tiempo que vas a ocupar diariamente con cada actividad (tareas o estudio) y las asignaturas que, de acuerdo con el horario de clases, vas a trabajar cada día.

Recuerda que además de hacer los deberes y trabajos que te pidan en cada asignatura deberías dedicar todos los días un tiempo al estudio. El estudio puede consistir en leer, comprender y memorizar el contenido de los temas correspondientes, subrayar y elaborar un esquema o un resumen, volver a hacer los ejercicios o preguntas que has resuelto en tu cuaderno para comprobar que comprendes y recuerdas la información, completar las notas que has tomado en clase para con información del libro o de otras fuentes de consulta, tratar de responder a preguntas que tú mismo/a te plantees y que te podría formular el profesor en un examen, etc. (Ver anexo

**Recuerda:**

- Lleva al día tus estudios para evitar los agobios los días previos a las evaluaciones
- Procura empezar por las asignaturas que te resultan más difíciles. Si las dejas para el final tu rendimiento será peor en ellas y perderás la motivación.
- Procura disponer un horario fijo de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
- Es recomendable repartir el tiempo de forma equilibrada a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
- Aprovecha también un rato del sábado o del domingo
- Los días que tengas pocos deberes aprovecha para repasar o para avanzar en trabajos que has programado para el fin de semana.
- Introduce descansos de 5-10 minutos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
- Procura terminar tu sesión de estudio antes de ponerte a hacer otras actividades más agradables como ver la tv, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir para ti un premio que te otorgas por un trabajo bien hecho.

## ANEXO 15

### LA LECTURA

A la hora de enfrentarnos a un texto debemos dar una serie de pasos:

#### **PRE-LECTURA O LECTURA EXPLORATORIA:**

Consiste en hacer una primera lectura rápida para enterarnos de qué se trata. En este primer paso conseguiremos:

- ☐ Un conocimiento rápido del tema.
- ☐ Formar el esquema general del texto donde insertaremos los datos más concretos obtenidos en la segunda lectura.
- ☐ Comenzar el estudio de una manera suave de manera que vayamos entrando en materia con más facilidad.
- ☐ Además puede servirte también para dar un vistazo a tus apuntes antes de ir a clase y así:
- ☐ Conectar antes con la explicación del profesor, costándote menos atender y enterándote del tema.
- ☐ Ponerte de manifiesto tus dudas que aclararás en clase, y tomar los apuntes con más facilidad.

#### **LECTURA COMPRENSIVA:**

Consiste en volver a leer el texto, pero más despacio, párrafo a párrafo, reflexionando sobre lo que leemos. De esta manera entenderás mejor el tema a estudiar, por lo que te será mucho más fácil asimilar y aprender.

#### **AMPLIAR VOCABULARIO:**

Para ampliar el vocabulario es necesario que trabajes con sinónimos y antónimos. Busca en el diccionario las palabras que no conozcas

## TECNICAS DE ESTUDIO: LECTURA COMPRENSIVA

| LECTURA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SABER LEER                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>□ Es el medio ordinario para la adquisición de conocimientos que enriquece nuestra visión de la realidad, aumenta nuestro pensamiento y facilita la capacidad de expresión.</p> <p>Es una de las vías de aprendizaje del ser humano y que por tanto, juega un papel primordial en la eficacia del trabajo intelectual.</p> <p>□ □</p> | <p>Leer equivale a pensar y saber leer significa identificar las ideas básicas, captar los detalles mas relevantes y emitir un juicio crítico sobre todo aquello que se va leyendo.</p> |

### ACTITUDES FRENTE A LA LECTURA.

#### ¿QUE DEBO HACER CUANDO LEO?

- Centra la atención en lo que estás leyendo, sin interrumpir la lectura con preocupaciones ajenas al libro.
- Ten Constancia. El trabajo intelectual requiere repetición, insistencia. El lector inconstante nunca llegará a ser un buen estudiante.
- Debes **mantenerte activo ante la lectura**, es preciso leer, releer, extraer lo importante, subrayar, esquematizar, contrastar, preguntarse sobre lo leído con la mente activa y despierta.
- **No adoptes prejuicios** frente a ciertos libros o temas que vayas a leer. Esto te posibilita profundizar en los contenidos de forma absolutamente imparcial.
- En la lectura aparecen datos, palabras, expresiones que no conocemos su significado y nos quedamos con la duda, esto bloquea el proceso de aprendizaje. Por tanto no seas perezoso y **busca en el diccionario** aquellas palabras que no conozcas su significado.

## **ANEXO 16**

### **EL SUBRAYADO**

#### **PASOS QUE DEBE SEGUIR PARA EL SUBRAYADO**

El subrayado es una técnica de estudio muy popular, consiste en identificar las palabras clave de un texto, pero, en muchas ocasiones es mal utilizada, ocasionando malos resultados.

Es por ello que hoy te quiero mostrar 3 pasos para hacer un mejor subrayado.

##### **1.- Antes de leer**

Analiza la estructura del Texto; índice, Títulos, Subtítulos, Epígrafes, Negritas, Cursiva y Gráficos.

##### **2.- Antes de Subrayar**

Realiza una lectura comprensiva del texto, Resume con tus propias palabras las ideas principales del texto, es indispensable contar con un diccionario a la mano para consultar todas las palabras que no comprendas su significado.

##### **3.- Cuando Subrayes**

Establece un plan de subrayado, Utiliza el código de colores y/o de estilos de subrayado.

Incluye anotaciones al margen y otros símbolos, subraya solo palabras o grupo de palabras importantes, puedes utilizar diferentes colores de marcador para identificar ideas principales de ideas secundarias.

## Ejemplo 1

### Pasos a seguir

1. Leer el texto al completo.
2. Volver a leerlo por párrafos
3. Después de cada párrafo, subrayar las palabras clave.

- Dos líneas: ideas principales
- Una línea: ideas secundarias

El 25 de diciembre de 1884, un terremoto de gran intensidad afectó a las provincias andaluzas de Granada y Málaga y, en menor medida, a la de Córdoba. Tres días antes de que ocurriera el fenómeno se había percibido una fuerte sacudida en el observatorio sismológico de Lisboa que fue registrada por sus sismógrafos. El seísmo fue recogido por muchos observatorios sismológicos europeos, como el de Lisboa, París, Viena y Greenwich, entre otros. Duró, aproximadamente, desde las nueve de la noche del día 25 hasta las dos y media de la madrugada del día siguiente, con fuertes sacudidas verticales.

La extensión superficial afectada formó una elipse alargada de este a oeste con un diámetro mayor de 40 Km y uno menor de 10 Km, ocupando una extensión de unos 320 Km<sup>2</sup>, con la sierra Tejeda en el centro de ésta...

VVAA, DARWIN. BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

## Ejemplo 2

El 25 de diciembre de 1884, un terremoto de gran intensidad afectó a las provincias andaluzas de Granada y Málaga y, en menor medida, a la de Córdoba. Tres días antes de que ocurriera el fenómeno se había percibido una fuerte sacudida en el observatorio sismológico de Lisboa que fue registrada por sus sismógrafos. El seísmo fue recogido por muchos observatorios sismológicos europeos, como el de Lisboa, París, Viena y Greenwich, entre otros. Duró, aproximadamente, desde las nueve de la noche del día 25 hasta las dos y media de la madrugada del día siguiente, con fuertes sacudidas verticales.

La extensión superficial afectada formó una elipse alargada de este a oeste con un diámetro mayor de 40 Km y uno menor de 10 Km, ocupando una extensión de unos 320 Km<sup>2</sup>, con la sierra Tejeda en el centro de ésta...

Ideas principales

Ideas secundarias

VVAA, DARWIN. BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

## **ANEXO: 17**

### **EL ESQUEMA CONCEPTUAL**

#### **¿QUÉ ES EL ESQUEMA?**

El esquema es una representación gráfica estructurada, jerarquizada y simplificada que pretende condensar las ideas más importantes de un texto y la dependencia entre ellas.

#### **¿Cuáles son las ventajas del esquema?**

Aumenta el interés y la concentración en el estudio al potenciar un estudio activo. Favorece la memorización comprensiva de los contenidos.

Estructura de forma lógica las ideas del tema, por lo que facilita la comprensión (los datos aislados e incomprensidos se retienen mal).

En un “sólo golpe de vista” se leen las ideas importantes y su estructuración, por lo que favorece la memoria visual y la capacidad de recuerdo.

Desarrolla la capacidad de síntesis al conseguir una visión de conjunto del tema.

Se produce un importante ahorro de tiempo al memorizar por primera vez y al realizar los repasos.

#### **¿Qué tipos de esquemas podemos utilizar?**

Todos los textos no son iguales. Su estructura varía de unos a otros. Por consiguiente, los esquemas deben ser diferentes. A continuación describimos los diferentes tipos de esquemas y su aplicación a textos concretos.

**ATENCIÓN:** Antes de hacer un esquema, subraya el texto, haciendo anotaciones en los márgenes. No utilizar más de una hoja para visualizarlo en “un todo”. Utiliza frases cortas (estilo telegrama).

## ESQUEMA LINEAL

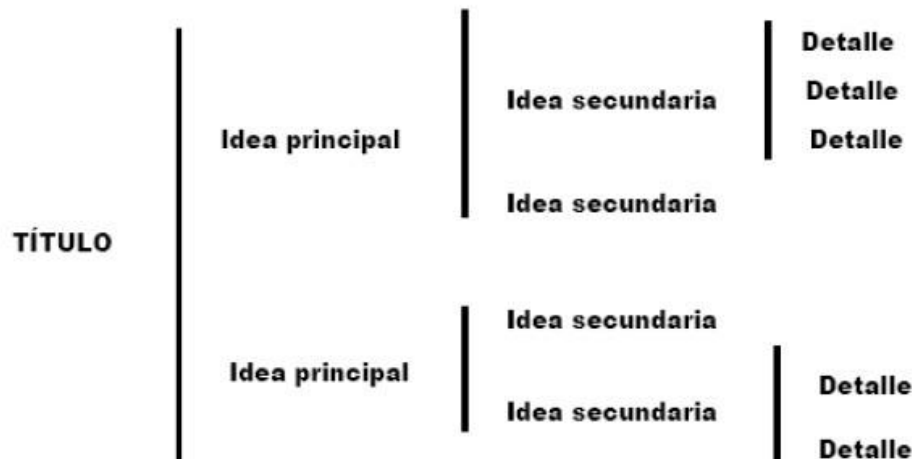
Muy útil para textos que establecen pocas subdivisiones entre sus contenidos.

| Decimal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Letras                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Signos                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TÍTULO.</b><br><b>1. Idea principal.</b><br><b>1.1. Idea secundaria.</b><br><b>1.1.1. Detalle.</b><br><b>1.1.2. Detalle.</b><br><b>1.1.3. Detalle.</b><br><b>1.2. Idea secundaria.</b><br><b>1.3. Idea secundaria.</b><br><b>2. Idea principal.</b><br><b>2.1. Idea secundaria.</b><br><b>2.1.1. Detalle.</b><br><b>2.1.2. Detalle.</b><br>.....<br>..... | <b>TÍTULO.</b><br><b>a. A. Idea principal.</b><br><b>b. Idea secundaria.</b><br><b>Detalle.</b><br><b>Detalle.</b><br><b>Detalle.</b><br><b>b. Idea secundaria.</b><br><b>c. Idea secundaria.</b><br><b>B. Idea principal.</b><br><b>a. Idea secundaria.</b><br><b>Detalle.</b><br><b>Detalle.</b><br>.....<br>..... | <b>TÍTULO.</b><br><b>- Idea principal.</b><br><b>♦ Idea secundaria.</b><br><b>Detalle.</b><br><b>Detalle.</b><br><b>Detalle.</b><br><b>♦ Idea secundaria.</b><br><b>♦ Idea secundaria.</b><br><b>- Idea principal.</b><br><b>a. Idea secundaria.</b><br><b>Detalle.</b><br><b>Detalle.</b><br>.....<br>..... |

## ESQUEMA GRÁFICO

### Esquema de llaves

Muy útil para ver las relaciones entre las distintas ideas cuando se trate de textos que no desarrollen muchas ideas secundarias y datos.



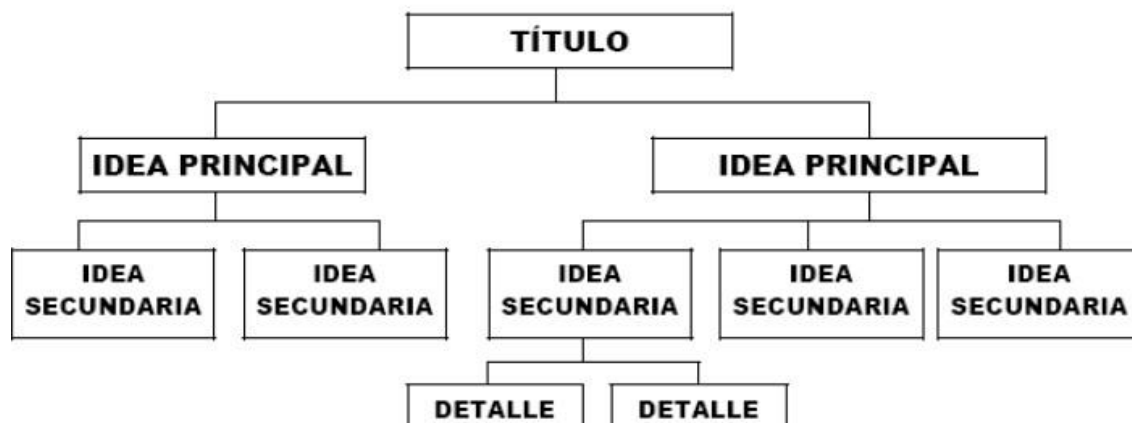
### Cuadro sinóptico

Muy útil cuando se trata de textos en los que hay que comparar distintos contenidos, elementos o informaciones.

|                  | CONTENIDO 1 | CONTENIDO 2 | CONTENIDO 3 |
|------------------|-------------|-------------|-------------|
| Característica 1 |             |             |             |
| Característica 2 |             |             |             |
| Característica 3 |             |             |             |
| Característica 4 |             |             |             |

### Diagrama

Muy útil cuando se trata de textos en los que se pone de manifiesto el desarrollo de un proceso, la evolución de un concepto y sus interrelaciones.



## ANEXO: 18

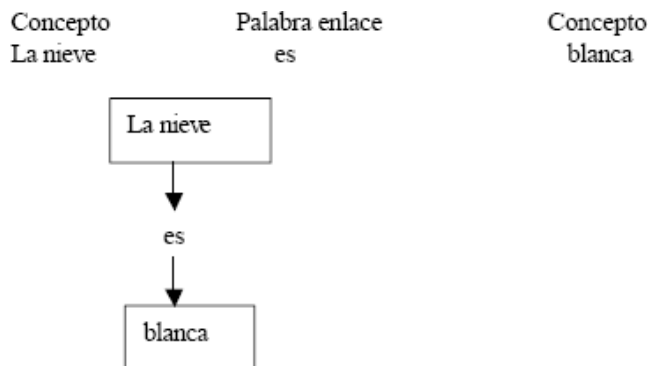
### LOS MAPAS CONCEPTUALES ELABORACION DE NUESTRO

#### MAPA CONCEPTUAL

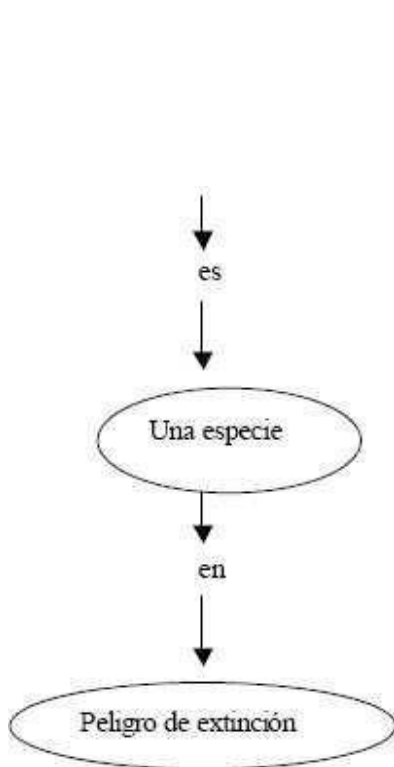
A continuación, se podrían dictar párrafos cortos de cualquier libro de texto y que cada alumno intente realizar su propio mapa conceptual.

#### Pasos a seguir:

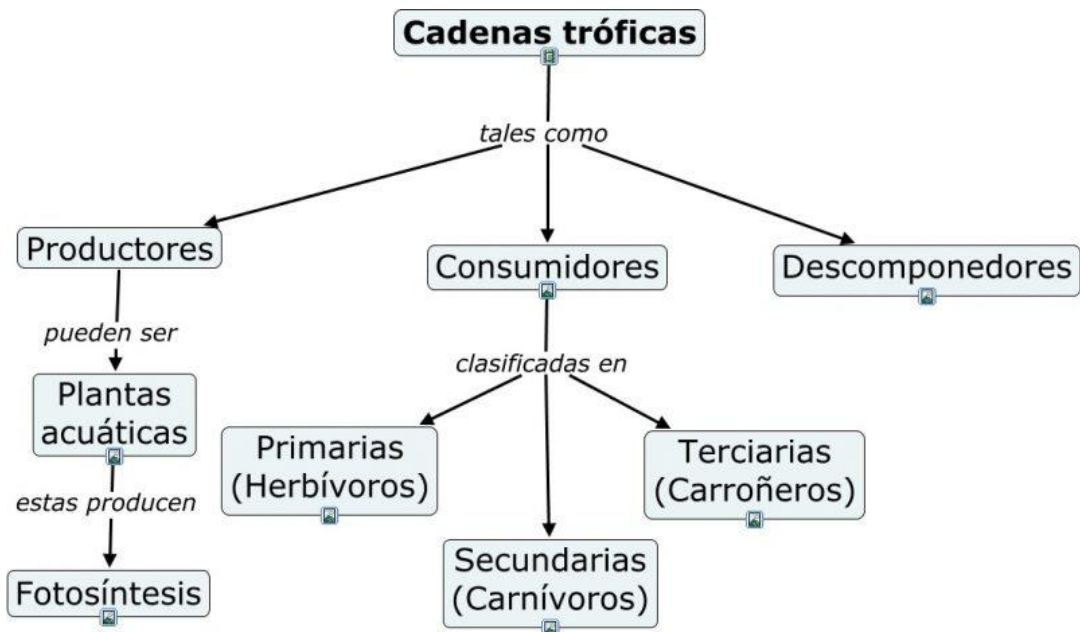
- Lectura atenta y comprensiva del texto.
- Rodeamos con una elipse o rectángulo los conceptos y subrayado de las palabras enlace que los une.
- Escribimos todos los conceptos.
- Los jerarquizamos ordenándolos del más inclusivo al menos inclusivo, del más general al más particular.
- Construimos el mapa conceptual teniendo en cuenta que:
- se trata de formar proposiciones: concepto-enlace-concepto;
- las palabras enlace se sitúan en las líneas o flechas;
- el concepto más inclusivo debe aparecer arriba;
- se pueden (y deben) utilizarse conexiones cruzadas.
- Como variante se podrían utilizar los mapas conceptuales que vienen en cualquier libro de texto y analizarlos.



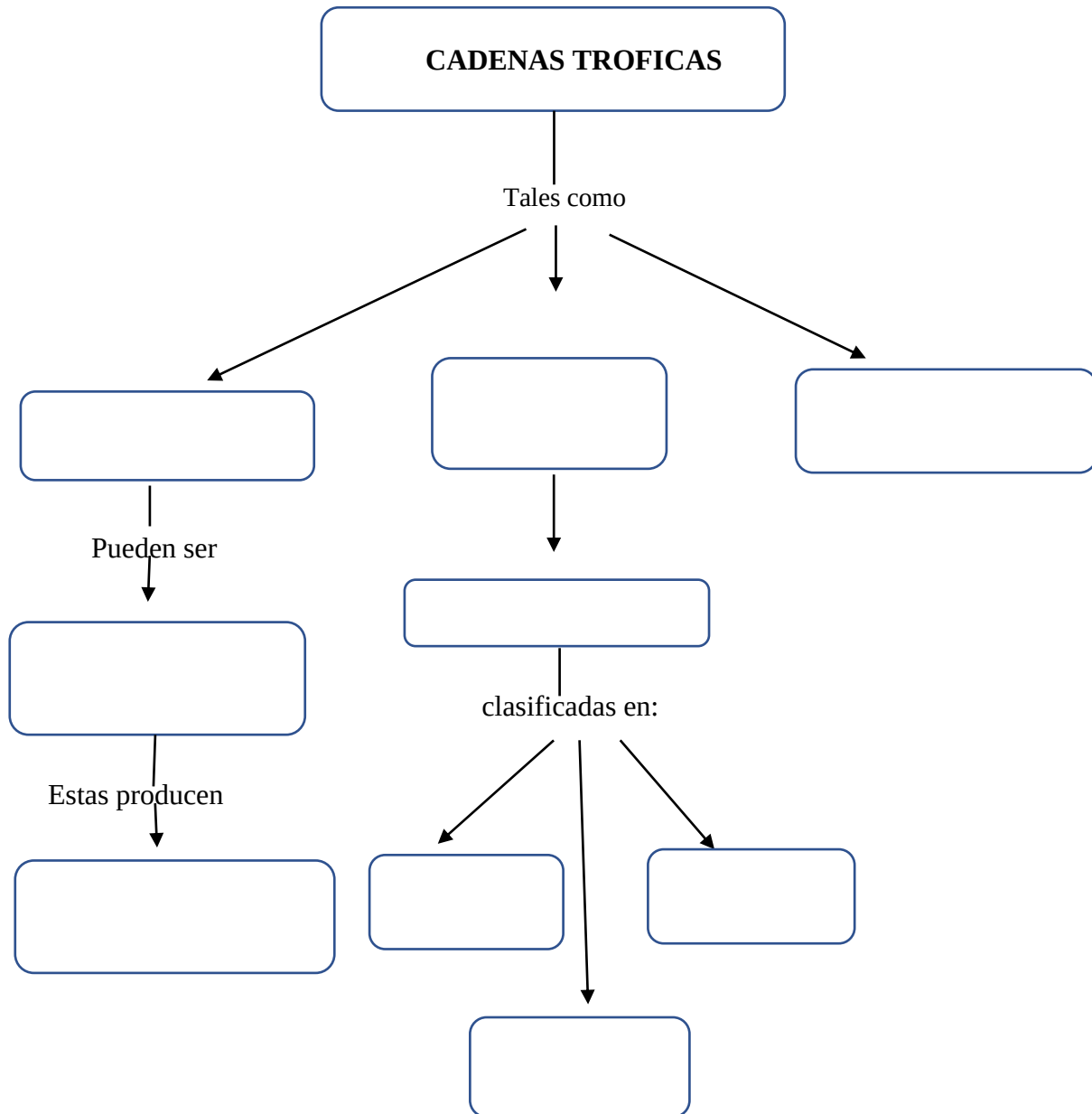
Se puede continuar con varios ejemplos más de párrafos



Tema: Las [cadenas tróficas](#)



## ANEXO 19



## ANEXO 20

### ¿QUÉ ES UN RESUMEN?

Cuando se habla de un resumen, se hace referencia a un texto de extensión variable, tendiendo siempre a lo breve, en el que se sintetiza o se abrevian las ideas de un texto de mayor tamaño y/o mayor complejidad. Se estima que un resumen sea un 25% del tamaño del original.

Los resúmenes son formas condensadas de un texto o un discurso, lo cual significa la selección de su material más central, vital o importante, y el descarte de todo aquello que sea superfluo, decorativo o suplementario. Normalmente se realizan con la intención de:

Brindar una muestra o un abreboca del contenido de un libro cualquiera (como los textos de las contratas).

Permitir al investigador enterarse de los puntos principales de un artículo (como los abstracts de los artículos académicos).

Resumir la información de un texto en una serie de apuntes para su lectura posterior (como en los cuadernos de clase).

Brindar el núcleo de la información generada durante un período de tiempo extenso (como en los resúmenes de cuenta de los bancos).

Comprobar, como ejercicio, la capacidad lectora de los alumnos de la escuela.

De igual manera, la elaboración de resúmenes suele ser una técnica de estudio fundamental: nos permite comprobar que entendimos el texto a cabalidad, ya que podemos elegir cuáles son sus ideas principales y cuáles son ideas descartables.

### **Tipos de resumen**

**Resumen ejecutivo.** Es un tipo de resumen muy empleado en el mundo financiero y de los negocios, en el cual se busca interesar en la dinámica de una futura empresa u organización a quien lo lee, dándole los puntos más relevantes del mismo.

**Resumen bibliográfico.** Es el resumen que se hace de un libro, una obra de literatura o una disertación, incluso un libro científico, ya sea para fines divulgativos, o simplemente para una ficha en una biblioteca, en una librería digital o un sistema de clasificación de libros.

**Resumen de prensa.** Suele hacerse un resumen de prensa o resumen informativo, en el cual se sintetizan las noticias del día eligiéndolas en base a su importancia para la opinión pública (o el criterio editorial), en los grandes medios de comunicación como la TV.

### **¿Cómo se hace un resumen?**

Para hacer correctamente un resumen podemos guiarnos por los siguientes pasos:

Leer el texto original a cabalidad. Esto es indispensable para hacer el resumen: no se puede resumir lo que se desconoce, ni se puede resumir un texto leyéndolo por encima, pues ignoraremos cuáles son las ideas principales y cuáles las secundarias.

Separar el texto en párrafos. Una vez separado, marcar en cada párrafo las ideas principales, secundarias y suplementarias, empleando un resaltador diferente para cada categoría. Si es necesario, toma apuntes al margen o en una hoja aparte.

Trascribe lo subrayado. Copia en tu cuaderno las ideas principales y secundarias solamente, y trata de ordenarlas para formar con ellas un único párrafo.

Redacta de nuevo el párrafo. Vuelve a escribir el párrafo con las ideas primarias y secundarias ordenadas, pero esta vez trata de hacerlo con tus propias palabras.

Revisa lo escrito. Relee tu texto final y elimina las cosas que le sobren. Añádele un título y la información del libro resumido (autor, título, editorial) en alguna parte.

### **La red social Facebook**

Facebook es una red social de la que ya disfrutan mil millones de habitantes de todo el planeta. Desde sus inicios hace ya varios años, esta herramienta social ha significado un cambio muy significativo en lo que a las relaciones personales se refiere. Facebook ha conseguido, con sus aciertos y errores, formar parte de nuestra cotidianidad o tal y como afirma su creador, Mark Zuckerberg “ Hacer el mundo más abierto y conectado”.

Pero tal y como he dicho anteriormente, los usuarios de esta famosísima red social son conscientes de sus virtudes, pero también de sus debilidades. Por una parte, hay que decir que Facebook es una plataforma social gratuita de la que puedes formar parte con sólo tener una cuenta de correo. Además te permite estar en contacto con personas que en otras circunstancias difícilmente podrías conocer, relacionarte o intercambiar todo tipo de información. Otro aspecto positivo tiene que ver con el hecho de que te permite estar informado de los acontecimientos más relevantes que ocurren a tu alrededor o en el mundo. En mi caso debo decir que hace años que uso esta red social y me ha permitido estar en contacto con muchos profesionales del mundo de la Educación. Hasta aquí algunos de los aspectos positivos que podemos destacar de la red social Facebook. Pero no todo son ventajas. Todo el mundo sabe que muchos usuarios no tienen la edad mínima para formar parte de la plataforma. Otros aspectos negativos son la facilidad con la que pueden suplantar nuestra identidad y los problemas de privacidad como colgar fotos sin previa autorización. A estos inconvenientes hay que añadir los problemas de adicción de esta red social que pueden provocar problemas de relación o de baja autoestima.

En definitiva, Facebook es una red social que ha llegado y lo ha hecho para quedarse. Es por ello que son los usuarios los que deben asumir la responsabilidad de hacer un buen uso. Si es así, si somos capaces de educar y educarnos en las buenas prácticas, con toda seguridad las ventajas serán muchísimas más que los inconvenientes.

## ANEXO 22





La maestra preocupada, porque Juan y otros niños, no traían las tareas, ni sus útiles o llegaban tarde a clase, ....



Y les explicó...



Es muy importante ser organizado, responsable, cumplir con las actividades, traer los materiales necesarios....



Ya que esto fortalece los hábitos de estudio...



¿Hábitos de estudio?... (preguntaron los niños)...

La maestra les comentó que los hábitos de estudio son necesarios para lograr el éxito en la vida y que se deben fortalecer desde muy pequeños.... así como ellos...





Desde ese día, les propuso a los niños y en especial a Juan:

- Organizar su horario de clase
- Poner el despertador para llegar temprano a la escuela
- Alistar la maleta y útiles que debe llevar
- Ayudar a sus padres con las tareas del hogar...



Juan pensó en lo que le había dicho su maestra....y dijo:  
Si quiero ser un gran veterinario...debo cambiar...para ayudar a todos los animales...



Juan, le contó a su mamá lo que había aprendido en la escuela y le prometió que de ahora en adelante, iba a levantarse temprano, hacer sus tareas y sobre todo aprender muchas cosas....especialmente para ser un gran veterinario...

FIN



## ANEXO 23

### JUEGO DE MEMORIA HÁBITOS ESTUDIO

[JUEGO DE MEMORIA 2 by Myriam Torres Arias on Genially](#)



<https://view.genial.ly/5ec47e5224b5f50d9a57d55e/game-juego-de-memoria-2>

## ANEXO 24

### JUEGO HÁBITOS ESTUDIO

[juego hábitos-atención-memoria by myam27 on Genially](#)



<https://view.genial.ly/5ee787e39aeb9b0d878662a1/game-juego-hábitos-atención-memoria>