



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
"ACATLAN"



LAS TECNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO COMO
FACILITADORES DEL APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS
DE LA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 68
(ESTUDIO DE CASO)

SEMINARIO TALLER EXTRACURRICULAR
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGIA
P R E S E N T A :
PATRICIA PLIEGO JIMENEZ

ASESORA: LIC. ESTELA URIBE FRANCO



NOVIEMBRE DEL 2004

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA**

A DIOS

Luz que ilumina mi camino en los momentos más difíciles y que me dio la fuerza y el coraje para culminar esta labor.

AL ADOLESCENTE

Que me da la oportunidad de guiarlo en el difícil tránsito de su vida personal, social y académica

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: Patricia Pliego Jimenez

FECHA: 25-Oct.-04

FIRMA: P.A. Edith Andrea Cortés Hernández



AL ORIENTADOR:

Comprometido con su labor al ser guía del educando a fin de que éste pueda obtener un pleno desarrollo de sus potencialidades

A MI MADRE

Por su amor y apoyo incondicional
en todas y cada una de las etapas
de mi vida.

A ti mi esfuerzo y dedicación.

A LOS AMIGOS

Miguel Ángel Morales Rebollo y
Patricia Padilla Lara.

Por su cariño, impulso y apoyo
a lo largo del tiempo
compartido.

Edith Cortés Hernández
Maximina Hernández Gante
Mónica Pérez Ramos

Juana Rangel Palacios
María Téllez González

Por darme la oportunidad de
conocerlas y el gran equipo de
trabajo que formamos.

A LAS PROFESORAS

Nora Hilda Trejo, Estela Uribe,
Mariona Tarragona, Lilia Uribe y
María Teresa Alicia Silva.

Por permitirme aprender de ustedes
al compartir sus conocimientos y
experiencias logrando con esto un
mejor desempeño de mi práctica
profesional.

ÍNDICE

Introducción	I
CAPÍTULO I La orientación educativa	
1.1 La orientación educativa en México.....	1
1.2 Concepciones de la orientación educativa en México.....	9
1.3 Fines y funciones de la orientación educativa.....	10
1.4 La orientación educativa en la Escuela Preparatoria Oficial No. 68.....	13
1.4.1 Área para el desarrollo de habilidades cognitivas.....	14
1.4.2 Área para el desarrollo del adolescente.....	14
1.4.3 Área para el desarrollo escolar y profesional.....	15
1.4.4 Área para el diseño de plan de vida del bachiller.....	15
1.4.5 Área de investigación para la orientación educativa.....	15
1.5 Modelos de intervención en orientación.....	16
1.5.1 Ejes vertebradores de la intervención.....	17
1.5.2 Modelos de intervención en orientación.....	18
CAPÍTULO II: Adolescencia	
2.1 Adolescencia y pubertad.....	25
2.2 Identidad adolescente.....	28
2.3 Etapas de la adolescencia.....	32
2.3.1 Pubertad o adolescencia inicial.....	32
2.3.2 Adolescencia media.....	34
2.3.3 Adolescencia superior.....	35
2.4 Desarrollo cognitivo del adolescente.....	36
2.4.1 Desarrollo de la inteligencia.....	36
CAPÍTULO III: La educación media superior en el Estado de México	
3.1 Antecedentes y conformación de la educación media superior en el Estado de México.....	43
3.2 El plan de estudios del bachillerato propedéutico estatal.....	45
3.2.1 Sistema curricular.....	46
3.2.2 Fines del bachillerato.....	47
3.2.3 Objetivos.....	47
3.2.4 Perfil del bachiller.....	48
3.2.5 Estructura curricular.....	53
3.2.6 Metodología básica.....	56
3.2.7 Evaluación.....	59
3.3 Organización y estructura de la Escuela Preparatoria Oficial No. 68.....	60
3.3.1 Líneas de trabajo.....	63

CAPÍTULO IV Constructivismo

4.1 Nociones generales del constructivismo.....	67
4.2 El enfoque psicogenético.....	70
4.3 La teoría sociocultural.....	73
4.4 El aprendizaje significativo.....	76

CAPÍTULO V Propuesta de intervención

5.1 Fundamentación.....	81
5.2 Programa.....	83
5.2.1 Datos generales	83
5.2.2 Ubicación del curso-taller.....	83
5.2.3 Objetivos.....	84
5.3 Metodología.....	84
5.4 Guía temática.....	85
5.5 Planeación de sesiones.....	152
5.5.1 Cuaderno de trabajo del alumno.....	173
5.6 Evaluación.....	306
Conclusiones.....	307
Bibliografía.....	311
Anexo (acetatos).....	315

INTRODUCCIÓN

Actualmente los jóvenes tienen mayor acceso a la educación y la sociedad demanda profesionistas cada vez más capacitados, además de la gran cantidad de información que se maneja en nuestros días, se hace más urgente no sólo impartir el conocimiento, enseñar las múltiples disciplinas que requieren las especialidades que estudian los jóvenes, sino también ayudarlos activamente en su proceso de estudio, poniendo énfasis en la orientación educativa, que enseñe a los alumnos cómo mejorar sus técnicas y hábitos de estudio, entendidos éstos como la repetición constante de una misma acción, realizada bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales, favoreciendo la acción de estudiar propiciando una fácil, rápida y profunda asimilación, transformación y creación de valores culturales a fin de que puedan ser personas más eficientes, útiles y productivas, capaces de contribuir al desarrollo del país.

Es así que el alumno debe dominar el conocimiento tanto teórico como práctico de las distintas asignaturas y para ello debe saber cómo aprender ya que como se sabe el estudiar no es fácil, y no lo es porque requiere de disciplina, interés y desde luego de emplear técnicas y hábitos de estudio adecuados.

Por otro lado la gran mayoría de los educadores pensamos que los alumnos saben como estudiar, sin embargo no es así. Muchos de ellos en primer lugar, no estudian, quizá porque no saben hacerlo y otros lo hacen con interés y seriedad, pero a menudo se esfuerzan demasiado y los resultados de su esfuerzo no son los que debieran. Y en parte esto es así, porque sus métodos están lejos de ser los mejores. Aunado a esto la falta de un programa que apoye al alumno en ese proceso de estudio, ya que el Documento Rector de Orientación Educativa (DOROE) que guía el trabajo del orientador en las escuelas Preparatorias Oficiales del Estado de México no lo contempla hasta el momento.

Considerando lo anterior y en busca de algunas alternativas que nos ayuden a minimizar la problemática de la falta de adquisición del aprendizaje y los bajos resultados de los alumnos se pretende diseñar un programa de intervención sobre técnicas y hábitos de estudio dirigido a alumnos de primer grado de bachillerato de la Escuela Preparatoria Oficial Núm. 68 para lograr un mejor aprendizaje el cual les proporcionará las herramientas necesarias para que ese proceso de estudio se dé de manera óptima además de formar estudiantes comprometidos con su desempeño académico a lo largo de su estancia por instituciones educativas.

La conformación del programa de intervención es el resultado del seminario taller extracurricular de orientación educativa, el cual proporcionó los conocimientos teórico-metodológicos que guiaron la elaboración siendo así que se logró estructurar el presente documento dividido en cinco capítulos: el primero contiene todo lo relacionado a la orientación educativa, el segundo está centrado en la adolescencia, el tercero se refiere a la estructura y organización del nivel medio superior, en el

cuarto capítulo está orientado a explicar la corriente del constructivismo y por último, el quinto capítulo es ya la conformación del taller sobre técnicas y hábitos de estudio.

El **capítulo I** aborda todo lo relacionado con la orientación educativa primeramente haciendo una revisión histórica desde sus inicios tanto a nivel mundial como nacional hasta llegar a su conformación en las Escuelas Preparatorias Oficiales del Estado de México. Posteriormente se consideran las diferentes concepciones que se tienen sobre ésta, así como aquella que se maneja en el DOROE. Así mismo se señalan los fines y funciones que tiene para terminar con la descripción de las áreas de la orientación educativa que se desarrollan en la Escuela Preparatoria Oficial Núm. 68.

Una vez desarrollado el sector que ha de proponer y trabajar el programa de intervención es necesario señalar las características de las personas a quien va dirigido: el adolescente, por ello en el **capítulo II** se hace una revisión tanto conceptual como epistemológica de la adolescencia, considerando las explicaciones que al respecto hace Hall, Freud y Mead. Por otro lado se retoma el planteamiento de identidad que hace Erikson tema central de la misma. En seguida se hace una división por etapas de la adolescencia donde se describen las características biológicas, psicológicas y sociales que presenta. Por último se desglosa el aspecto cognitivo del adolescente mismo que es desarrollado por Piaget.

Es preciso conocer el ámbito donde se desarrolla académicamente ese adolescente a quien va dirigido el programa por lo que en el **capítulo III** se ha de hacer una descripción del nivel medio superior considerando desde su conceptualización hasta la conformación de éste a nivel nacional y estatal. Una vez estructurado el nivel medio superior en el Estado de México ahora se hará una revisión de la conformación del plan de estudios considerando el sistema curricular, fines del bachillerato, objetivos, perfil del bachiller, estructura curricular, metodología y evaluación todo ello con la finalidad de conocer las habilidades requeridas por los estudiantes para el logro de los objetivos propuestos en el nivel y estructurar el programa de intervención. Por último se presenta la organización y estructura de la Escuela Preparatoria Oficial Núm. 68, institución donde se ha de poner en práctica dicho programa.

Todo proceso educativo ha de tener un sustento teórico, desde la concepción de educación que se maneja hasta las actividades desarrolladas al interior del aula, es por ello que en el **capítulo IV** se pretende ofrecer una visión general en torno al constructivismo, su concepción y características generales por un lado y por otro el hacer una breve descripción sobre los planteamientos del enfoque psicogenético, la teoría sociocultural de Vygotsky haciendo una explicación sobre la zona de desarrollo próximo y el aprendizaje significativo de Ausubel por ser los que más influencia tienen en la educación y ser el que apoya todo el planteamiento del programa de intervención.

Una vez que se tiene el fundamento teórico y considerando a la orientación y la intervención psicopedagógica como un proceso de ayuda a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda

su vida se ha desarrollado en el **capítulo V** la propuesta de intervención retomando el modelo de programas desde una intervención proactiva por considerarlo el más viable para el fin que se pretende. El desarrollo de la propuesta está conformada por tres apartados generales; el primero incluye la planeación, el segundo considera el desarrollo de todos los contenidos que el profesor ha de manejar en cada sesión y por último se encuentra el cuaderno de trabajo del alumno el cual incluye un mínimo de teoría que ha de ser complementada con la que ofrezca el docente así como ejercicios prácticos donde se aplican las técnicas propuestas.

El último apartado está conformado por las conclusiones a las que se llegó tanto en el momento de la investigación teórica como en la aplicación de las sesiones que se tuvo la oportunidad de trabajar.

CAPÍTULO I

LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

1.1 LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN MÉXICO

La orientación educativa siendo una práctica universal cuyo principal motivo es el asistir al orientado llámese estudiante, adolescente, etc., para el mejor desarrollo de sus aptitudes y facultades, así como el asistirlo en sus dificultades y limitaciones logrando el desarrollo de una vida más satisfactoria en la integración de la escuela, familia, hogar y sociedad, requiere de hacer una revisión de sus orígenes y desarrollo histórico para darse una idea acerca de la dirección que ha seguido y así mismo entender la práctica orientadora que se da al interior de la Escuela Preparatoria Oficial Núm. 68.

La orientación educativa es fruto de la confluencia de ciertos factores que determinaron su aparición, así mismo de un contexto socio-histórico específico. Dichas circunstancias se producen a finales del siglo XIX y principios del XX.

Brewer señala que el surgimiento de la orientación se debe a cuatro factores: la división del trabajo, el crecimiento de la tecnología, la extensión de la formación profesional y la extensión de las formas modernas de democracia.

Sheryzer y Stone mencionan: la reforma social el movimiento para el estudio del niño, la psicometría, el movimiento de la salud mental, el psicoanálisis, la educación obligatoria, el apoyo del gobierno, la depresión y la guerra.

Bisquerra (1996: 59) señala que los orígenes de la orientación se hallan enraizados en los procesos de industrialización, la división científica y social del trabajo (taylorismo) y la creciente urbanización de la población, lo que da pie a que el sistema de producción se vaya especializando y diversificando la mano de obra, en este contexto de movilidad social ascendente, de competitividad e individualismo la educación constituye pieza clave para adaptar al individuo al sistema productivo con la expedición de títulos y certificados. Por tanto la orientación surge como un intento de reforma social.

Por otro lado Rodríguez (1991: 14) señala como factores que han influido en el desarrollo de la orientación educativa y vocacional son:

- a) Factores de tipo socioeconómico, técnicos y económicos. Tuvo lugar a una serie de descubrimientos tecnológicos y prácticos que favorecieron el conocimiento de nuevas fuentes de energía y la explotación de recursos, por ello, la influencia de la concentración de la población en las fábricas y la utilización de mano de obra.
- b) Factores socioculturales y sociopolíticos. Se busca el equilibrio entre el capital y el obrero para estabilizar el desarrollo y los conflictos de grupo y de clase para aliviar los problemas del individuo y de la sociedad. El progreso sociopolítico y sociocultural se reflejó en la política educativa, exigiendo de los gobiernos un replanteamiento en las formas, metodologías y graduación de las enseñanzas que facilitaran al alumnado el avance social, la ocupación de puestos de trabajo y la promoción socioprofesional.
- c) Factores de progreso científico. Que unidos al los del progreso social desarrollaron las ciencias naturales, las antropológicas, las sociales y las aplicadas, aportando instrumentos para analizar su expansión y para comprender los fenómenos explicativos del individuo y de la sociedad.
- d) Factores propios del desarrollo de las profesiones de ayuda. Ayudar a las personas a ajustarse a su propio mundo y a laborar en todos los aspectos para solucionar problemas educativos y profesionales en función del ajuste y correspondencia de sus capacidades de acuerdo a las exigencias y requisitos emanados por los puestos de trabajo. Debido a esta panorámica surgieron otras disciplinas como la psicología y al pedagogía que iban a complementar los objetivos y los métodos de actividad de ayuda.

Con esta panorámica de procesos de industrialización y cambios sociales que se generaron a finales del siglo XIX produciendo situaciones de privación laboral sobre todo en los jóvenes se hace necesario la intervención en el sentido de ayuda a los individuos para que se adapten a los cambios y adecuen a las nuevas situaciones laborales lo que trajo consigo la creación de servicios de orientación profesional que facilitarían la ubicación de los jóvenes en el mundo laboral.

Tomando en cuenta lo anterior se considera entonces que la orientación tiene sus orígenes ya como una actividad organizada a principios de siglo XX en los Estados Unidos con Parsons quien en 1908 funda la primera oficina de orientación vocacional con el propósito de mitigar los efectos negativos de la industrialización sobre los jóvenes de las clases desfavorecidas mediante una orientación vocacional que los ubicara en el empleo más adecuado. (Bisquerra, 2001: 24).

Por otro lado está Jesús B. Davis quien es el primero en establecer la orientación desde dentro de la escuela integrándola en el currículo escolar considerando que es el marco idóneo para mejorar la vida de los individuos y preparar su futuro social y profesional por lo que se le considera el pionero de la orientación educativa.

Ya para 1914 Truman L. Kelly utiliza por primera vez el término orientación educativa la cual es concebida como una actividad educativa, de carácter procesual, dirigida a proporcionar ayuda al alumno, tanto en la elección de estudios como en la solución de problemas de ajuste o de adaptación a la escuela.

Así mismo otro de los aspectos sobresalientes que influyeron en el desarrollo de la orientación se encuentra la psicometría pues la introducción de los test como métodos objetivos de medición de las aptitudes individuales, para poder orientar mejor a partir del conocimiento personal más profundo fue una de las características más significativas de los primeros años de la orientación.

Entre los precursores de la psicometría se encuentra Francis Galton y su discípulo James McKeen Cattell, que en 1890 utilizó por primera vez el término "mental test". Otros precursores son W. Wundt, con sus test sensoriales. Sin embargo se considera a Alfred Binet como el padre de la psicometría, al elaborar su primer test de inteligencia en 1905, en colaboración con T. Simon. Para 1912 Stern introduce el concepto de cociente intelectual (C.I.).

El desarrollo de la psicometría se produce en los Estados Unidos durante la Primera Guerra Mundial con L. L. Thurstone con sus test Army Alpha y Army Beta considerado como el impulsor del análisis factorial. Otra gran aportación fue el test de inteligencia grupal de Otis en 1918.

En 1925 aparece la primera versión del Strong Vocational Interest Blank. Para 1934 se publica el Kuder Preference Record, instrumentos de medición de los intereses vocacionales los cuales han tenido gran influencia dentro de la orientación vocacional.

En 1939 Wechsler publica uno de los test de inteligencia más utilizados en sus diferentes escalas.

El desarrollo de la orientación que se dió en los Estados Unidos ha sido similar al que se dio en Europa. En ambos continentes aparece a principios del siglo XX surgiendo desde la práctica profesional y laboral e independiente del ámbito educativo. Aunque cabe señalar que el concepto utilizado en los Estados Unidos fue el de orientación vocacional, mientras que en Europa fue el de orientación profesional.

Estas manifestaciones de orientación que se dieron tanto en Estados Unidos como en Europa más tarde se fueron generalizando en México como en otros países de América Latina.

Una vez presentado el origen y desarrollo de la orientación a nivel internacional nos avocaremos al que se dio en México y que nos sirve de partida para entender lo que esta sucediendo en nuestros días

La orientación educativa en México surge en 1952 cuando Luis Herrera y Montes establece la primera oficina de orientación educativa y vocacional en la Escuela Secundaria anexa a la Escuela Normal Superior de México dentro de un periodo de prosperidad y paz social caracterizado por un proceso ascendente de industrialización y como respuesta a las necesidades de detección y canalización de los alumnos hacia el trabajo mediante factoriales y de ubicación a su medio familiar, escolar y social (Nava Ortiz, 1993: 7).

Sin embargo cabe señalar como antecedentes al establecimiento de manera formal de la orientación en México las aportaciones hechas por los Congresos Higiénicos Pedagógicos celebrados en 1882, 1889, 1891 y 1910, así como el Congreso Nacional de Instrucción Pública realizado en el bienio 1889-1890. En estos Congresos se puede identificar el papel que jugaban los educadores en el aprendizaje de los alumnos.

Para 1921 se reanudan los Congresos Higiénicos-pedagógicos, siendo el más importante el primer Congreso del Niño en el cual se considera la importancia de proporcionar una formación integral, tanto en lo psicológico, biológico y social.

A partir de las recomendaciones emanadas del Congreso del Niño en 1923 surge el Departamento de Psicopedagogía e Higiene Escolar, el cual elabora el documento "bases para la organización de la escuela primaria".

El considerar estas aportaciones ofrecen un panorama con respecto al surgimiento del primer servicio de orientación, así mismo con respecto al surgimiento de la investigación en el campo de la orientación educativa, ya que en 1935, el departamento de psicopedagogía e Higiene Escolar da lugar al Instituto de psicopedagogía, el cual existió hasta 1971, mismo que se transforma en Instituto Nacional de Investigación Educativa siendo uno de los proyectos de investigación más importantes el clasificar las pruebas de inteligencia de niños y jóvenes estudiantes, desapareciendo al momento de la Creación de la Universidad Pedagógica Nacional (1978).

En materia de formación de orientadores, en 1942 la Escuela Normal Superior creó la especialidad de técnicas en la educación, con la finalidad de formar orientadores con posibilidades de desarrollarse en la investigación. En 1956 surge el doctorado en orientación profesional en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.

Para la década de los 50s, se registra una dinámica importante en el desarrollo de los servicios de orientación educativa en el país encontrándose así que a partir de 1953 se hace un desglose de todas las acciones realizadas en esta materia, por lo que se señala por periodos.

PERÍODO 1953 – 1966

Las buenas relaciones que se establecieron entre el Estado Mexicano y la Universidad obligaron a ésta a comprometerse a preparar los cuadros técnicos profesionales y científicos que apoyarían el desarrollo del país en vías a un proyecto de industrialización, por lo que le da la posibilidad de desarrollar los servicios de bienestar estudiantil, desarrollándose de la siguiente manera:

1952 Por iniciativa del Profr. Luis Herrera y Montes se establece la primera oficina de orientación educativa y vocacional dependiente de la Secretaría de Educación Pública.

1953 La UNAM crea el Departamento de Psicopedagogía.

1956 Se funda el servicio de orientación vocacional en la Escuela Nacional Preparatoria.

1958 Se constituye el Colegio de Orientadores de la Escuela Nacional Preparatoria.

Con la creación de estas instancias se formalizan los servicios de orientación Universitaria.

El objetivo primordial del Departamento de Psicopedagogía era el de asesorar a los alumnos que presentaban problemas de aprendizaje o en su interacción social atendiendo las opiniones de especialistas, así como aquellas funciones que permitían el tránsito del estudiante por la Universidad, permitiendo el acceso, cambios de carrera u otorgamiento de becas, asesoría en problemas escolares y psicológicos, así como de estudios psicopedagógicos.

En el caso del departamento de orientación de la Escuela Nacional Preparatoria con la creación del Colegio de Orientadores se pretendía apoyar el logro de los objetivos del plan de estudios del bachillerato único, el cual señala a la orientación dentro de los tres ámbitos: Escolar, vocacional y profesional.

El fin primordial asignado a la orientación era la de lograr un conocimiento de la personalidad del orientado por parte del educador, para encausar su problemática de la manera más conveniente.

Los medios utilizados dentro de este servicio se encontraban las relaciones interpersonales entre orientador y orientado, así como el uso de métodos psicotécnicos y de exploración dinámica, así como informes sobre el funcionamiento escolar.

PERIODO 1966 – 1970

La situación económica por la que atravesaba el país hacia 1965 obliga al Estado mexicano a una revaloración de su planeación, por lo que la Universidad se ve orillada a una racionalización de recursos y reencauzamiento de productos terminales debido a la acusación a la que fue sometida (incapacidad en la formación de cuadros profesionales).

Con base en esta situación, en 1966 se fusionan el departamento de Psicopedagogía y el departamento de orientación de la ENP para crearse la Dirección de Servicios Sociales, la cual tenía como objetivo el estudio y resolución de los problemas sociales y materiales de los estudiantes y auxiliarlos en sus necesidades más inmediatas, dando margen a la creación de la Dirección General de Orientación y Servicios Sociales.

Esta estructura permitió el cubrir ocho áreas de trabajo de la orientación: la psicológica, la socioeconómica, la política, la cultural, la pedagógica o escolar, la institucional, la vocacional y la profesional y ocupacional.

Así también la incorporación de nuevos profesionistas al trabajo de orientación, la cobertura de este servicio a todos los niveles de educación que brindaba la Universidad, el uso de medios colectivos como son: conferencias, películas, exposiciones, carteles, folletos, cartas así como el uso de la radio y la televisión, se continuó con la atención personalizada.

Al finalizar este periodo, fueron instauradas en todas las Escuelas y Facultades de la UNAM unidades dependientes de la Dirección General de Orientación y Servicios Sociales, cuya función era difundir los servicios y canalizar hacia ellos a los estudiantes, mediante impresos, conferencias, carteles, etc. Estas unidades proporcionaban servicios individuales y grupales tales como técnicas de estudio, orientación vocacional y asesoría personal.

Así mismo en este periodo (1966) la iniciativa más importante del Estado para impulsar la orientación Educativa es la creación del Sistema Nacional de orientación Vocacional (SNOV)

PERIODO 1970 – 1972

El movimiento estudiantil de 1968 y el cambio en la presidencia en el país trajo como consecuencia una reestructuración en el área de orientación educativa, la cual ve reducido su ámbito en las áreas de trabajo y poniendo mayor énfasis en la ENP.

Así mismo se reinstauran las secciones de orientación en todos los planteles y turnos, integradas por psicólogos orientadores. Se establecen programas unificados, los cuales establecen:

Que la orientación debe llevarse durante los tres años del ciclo del bachillerato fomentando un espíritu crítico y de participación responsable siendo su labor más profiláctica que terapéutica.

Para este periodo la orientación tenía como propósito capacitar al estudiante para resolver sus demandas y necesidades de ajuste y adaptación como joven a su ámbito social.

Los medios utilizados eran las sesiones semanales con los académicos, la formación de grupos especiales, la entrevista individual y el uso de la psicometría, exhibición de películas y diaporamas, periódicos murales, impresos, exposiciones y visitas a centros laborales, educativos y de investigación. La visión y metodología fue de corte clínico.

PERIODO 1973 – 1980

Las movilizaciones de 1971 llevaron más a la reducción de los servicios de bienestar de los estudiantes.

En 1973, por acuerdo del rector Dr. Guillermo Soberón, la Dirección General de Orientación y Servicios Sociales se separa creándose dos instancias: La Dirección de Actividades Socioculturales y la Dirección General de Orientación Vocacional, teniendo esta última como objetivo primordial:

Encauzar a los estudiantes de bachillerato principalmente hacia el camino de una vocación de acuerdo con el análisis de sus aptitudes e intereses, así como el tratamiento adecuado a los problemas escolares, familiares y psicopedagógicos de los alumnos a fin de disminuir el desajuste y deserción escolar.

La alta demanda a la educación media superior obliga al servicio de orientación a diversificar sus métodos, técnicas y procedimientos.

Los programas de las preparatorias se sistematizan cada vez más, dando paso a la tecnología educativa con el uso de técnicas grupales, se multiplica la producción de materiales informativos, tanto impresos como audiovisuales, se incrementa la utilización de los medios de comunicación.

Para finales de este periodo se utilizan la estrategia de toma de decisiones para la elección de carrera y surge una importante corriente que plantea el enfoque de la orientación desde una perspectiva social.

PERIODO 1981 – 1984

La crisis económica por la que atraviesa el país repercute en todos los ámbitos de la vida nacional, sobre todo en los servicios de bienestar general, afectando en el caso de la UNAM a las áreas de servicio entre ellas, la orientación.

Esta situación y el enfoque social que venía tomando la orientación le dan el papel de elemento regulador de fenómenos tales como la demanda desequilibrada de algunos niveles educativos, institucionales y carreras en relación a otras.

El desarrollo del sindicalismo al interior de la Universidad inclina al Orientador hacia la acción sindical olvidando su labor académica y técnica.

En 1984 se funda por decreto presidencial el Sistema Nacional de orientación Educativa

PERIODO 1985 HASTA NUESTROS DÍAS

Es en 1987 cuando la Dirección General de Orientación Vocacional (DGOV), dependiente de la Secretaría de rectoría, adquiere una nueva adscripción en la

Secretaría Auxiliar y es en 1989 cuando se expide el acuerdo que estableció las funciones de esta dirección.

Su objetivo era encauzar a los estudiantes, hacia el camino que les señale su vocación, coadyuvando a disminuir la deserción estudiantil.

Para 1993 la DGOV retoma el concepto de orientación educativa en su sentido actual y de más amplia dimensión, redefiniendo su misión como otorgar orientación de calidad a los estudiantes, a fin de integrarlos a la institución.

Sin embargo para 1995 nuevamente redefine su misión como la de "apoyar el desarrollo de los estudiantes, por medio de la generación y difusión de información y asesoría de excelencia, así como efectuar seguimiento y análisis de las trayectorias académicas y ocupacionales, a fin de mejorar su desempeño y su toma de decisiones para lograr un proyecto de vida y una inserción en el mercado de trabajo congruentes con ellos mismos, la familia, la institución y la realidad de tal forma que contribuyan a la superación del país".

En relación a la conformación de la orientación en el Estado de México, en sus inicios por el año de 1967 este servicio se ofrecía de manera empírica, sin formar parte de una planeación institucional.

En ese momento, la orientación se prestaba en la Escuela Preparatoria Núm. 1, a través del departamento de psicopedagogía, iniciándose con la aplicación de pruebas psicométricas con fines de elección vocacional.

En 1977 se crea el Centro de Orientación Vocacional, el cual funcionó hasta 1981 que es cuando se crea el Departamento de Orientación Vocacional (DOV), mismo que más tarde se integra al Centro de Servicios Educativos y que actualmente se conoce como la Coordinación de Orientación Educativa.

El desarrollo de la orientación educativa en las Escuelas Preparatorias del Estado de México tiene su fundamento en lo realizado por las instituciones dependientes de la Universidad Autónoma del Estado de México, pues hasta 1994 se había retomado el plan de estudios que éstas seguían, ya que a partir de esta fecha se hace una reforma curricular en la cual se le considera a la orientación educativa y profesional como un servicio académico especializado de gran ayuda al desarrollo eficiente de la reforma y del cumplimiento del perfil del bachiller.

Siendo así que a partir de la reforma curricular se generó un proyecto alternativo de la orientación educativa, tomando forma en el Documento Rector de Orientación Educativa (DOROE), el cual contiene los fundamentos, objetivos y estructura curricular de la misma, modificando sustancialmente las funciones y la práctica del orientador que hasta entonces se realizaba además es considerada como materia cocurricular con cierto soporte teórico y estructura metodológica, sin embargo todavía con ciertas carencias.

1.2 CONCEPCIONES DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN MÉXICO

Desde lo inicios se han establecido varias definiciones acerca de la orientación, lo cual ha llevado a una conceptualización tan extensa y variada que en muchas ocasiones es confusa para los profesionales en esta área, sin embargo aquí se tratará de señalar algunas definiciones que nos apoyen a esclarecer este término.

Orientar es guiar, conducir, indicar de manera procesual para ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y al mundo que les rodea; es auxiliar a un individuo a clarificar la esencia de su vida, a comprender que él es una unidad con significado capaz de y con derecho a usar de su libertad, de su dignidad personal, dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable, tanto en su actividad laboral como en su tiempo libre (Rodríguez, 1991: 11)

Gordon señala que la orientación es la organización de la información por parte de la escuela acerca del niño y de su comunidad con el fin de ayudarlo a aprender a tomar decisiones concernientes a su futuro, además de ser la organización de las experiencias vitales dentro de la situación escolar, de manera que el niño se encuentre con situaciones en la que se sienta completamente aceptado, en las que se le capacita para "hacer inventario" de sus potencialidades, aceptando sus limitaciones sin temor y desarrollar una pintura realista de sí mismo y del mundo que le rodea.

José Nava Ortiz, define a la orientación educativa como un proceso tanto informativo como formativo, en cuanto promueve en los orientados la formación y transformación de sus capacidades pedagógicas y socioeconómicas durante toda la vida.

Por otro lado la Asociación Mexicana de Profesionales de la Orientación (AMPO) acordó desde 1983 proponer el concepto de orientación educativa como el apoyo especializado que se presenta a los sujetos durante su proceso educativo, el cual comprende su desarrollo escolar, vocacional, profesional y social.

Ma. Victoria Gordillo la señala como el proceso educativo individualizado que ayuda al educando en su progresiva realización personal, logrando a través de la libre asunción de valores y ejercida intencionalmente por los educadores en situaciones diversas que entrañen comunicación.

Sin embargo una de las definiciones que más ha tenido influencia dentro de la práctica de los orientadores es la señalada por Luis Herrera y Montes quien menciona que la orientación educativa y vocacional es aquella fase del proceso educativo que tiene por objeto ayudar a cada individuo a desenvolverse a través de la realización de actividades y experiencias que le permitan resolver sus problemas, al tiempo que adquiere un mejor conocimiento de sí mismo (Nava Ortiz, 1993: 51)

En el DOROE, documento que actualmente rige el desarrollo de la orientación educativa en las Escuelas Preparatorias del Estado de México reformula esta práctica orientadora, dirigida ahora hacia "una concepción eminentemente académica, dirigida a apoyar el aprovechamiento escolar del alumno y asesorarlo en su elección de proyecto o plan de vida" (DOROE 1994).

Así mismo concibe a la orientación educativa como "una práctica social e histórica, que se ha conformado en un campo del conocimiento pedagógico, dedicado a explicar e intervenir en los factores multicausales que se presentan en la toma de decisiones, que un determinado sujeto adopta respecto a su proyecto de vida" (DOROE 1994).

La orientación educativa será ayuda, guía, con la finalidad de que el orientado se encuentre así mismo, aprenda a tomar decisiones, logre su plena adaptación al medio en que se encuentre, consiga aceptarse a sí mismo, destaque lo mejor de él para alcanzar el éxito; y de la misma forma conozca sus limitaciones.

Teniendo como base lo anterior se puede considerar a la orientación educativa como un proceso mediante el cual se ayuda al educando con el fin de que pueda obtener un pleno rendimiento en las actividades escolares, considerando sus aptitudes e intereses y de esta forma pueda alcanzar de manera armónica los fines últimos de una educación integral.

1.3 FINES Y FUNCIONES DE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Conociendo a la orientación como un proceso de ayuda a la persona, en la toma de conciencia sobre sí mismo, sobre los demás y sobre la realidad que le rodea, con el objeto de ir integrando un conjunto de valores que permitan su interrelación es preciso la formulación de objetivos generales que deben pretender los profesionales de la orientación resumiéndolos de la siguiente manera:

- ◆ Desarrollar al máximo la personalidad.
- ◆ Conseguir la orientación de sí mismo.
- ◆ Comprenderse y aceptarse a uno mismo.
- ◆ Alcanzar una madurez para la toma de decisiones educativas y vocacionales.
- ◆ Lograr la adaptación y el ajuste.
- ◆ Conseguir un aprendizaje óptimo en los años de la escolaridad.
- ◆ Combinaciones de cualquiera de los seis anteriores (Rodríguez, 1991: 13)

Dentro de las tendencias actuales, el conceder importancia capital al sujeto como elemento activo dentro de la práctica orientadora, se puede considerar como uno de los objetivos de mayor trascendencia la autoorientación la cual consiste en contribuir al desarrollo de la madurez necesaria encaminada al uso de estrategias y pautas de actuación adecuadas, aplicables a la diversidad de situaciones que puedan tener repercusiones en el futuro de la persona. (Bisquerra, 2001: 47)

De acuerdo al DOROE los objetivos que señala son:

- Promover el desarrollo de habilidades, destrezas, aptitudes y capacidades que impulsen la autoestima, confianza y automotivación del alumno; generando saberes y experiencias significativas acordes a las exigencias del avance tecnológico y científico, así como las dirigidas a la satisfacción de las necesidades, aspiraciones e inquietudes académicas del bachiller.
- Desarrollar en el alumno un sentido analítico, crítico y reflexivo que le permita generar alternativas de solución a su problemática familiar y escolar, así como las que favorezcan la toma de decisiones exitosas, oportunas y confiables.
- Generar las condiciones académicas y escolares que faciliten el tránsito armónico y eficaz del nivel medio superior al superior.
- Y las funciones del orientador educativo que señala las Bases Normativas para las Instituciones de Educación Media Superior:
 - Propiciar alternativas de solución a problemas grupales y/o individuales.
 - Ofrecer de manera permanente y eficaz, atención a los problemas de conducta, aprovechamiento y deserción escolar.
 - Llevar un seguimiento académico de los grupos a su cargo y atender la problemática detectada.
 - Coordinar el trabajo académico entre docentes y alumnos.
 - Operar estrategias que eficienten el aprendizaje de los alumnos. (DOROE 1994: 27)

Dentro de las funciones que ha de tener la labor orientadora Rodríguez (1991: 16-17) señala las siguientes:

1. Función de ayuda encaminada a la consecución de la adaptación, para prevenir desajustes y adoptar medidas correctivas en su caso.
2. Función educativa y evolutiva dirigida a trabajar estrategias y procedimientos de resolución de problemas y desarrollo de potencialidades.
3. Función asesora y diagnosticadora, centrada en aspectos referentes a la personalidad del orientado.
4. Función informativa sobre la situación personal y del entorno.

El determinar realmente las funciones que ha de tener la orientación es muy difícil, sin embargo Rodríguez señala como generales el conocer a la persona, ayudarla para que por sí misma y de modo gradual consiga su ajuste personal y social, e informar exhaustivamente en los ámbitos educativo, profesional y personal.

De acuerdo a las bases normativas para Instituciones de Educación Media Superior en su artículo 11 señala que las funciones de los orientadores técnicos son:

- I. Desarrollar los programas oficiales de orientación educativa y vocacional.
- II. Mantener comunicación directa y permanente con directivos, docentes, alumnos y padres de familia.
- III. Propiciar alternativas de solución a problemas grupales y/o individuales.
- IV. Brindar apoyo a los alumnos en los trabajos de investigación.
- V. Asesorar a los alumnos en la integración y funcionamiento de diversos organismos estudiantiles.
- VI. Ofrecer de manera permanente y eficaz, atención a los problemas de conducta, aprovechamiento y deserción escolar.

- VII. Proponer a los alumnos que requieren becas de estudio.
- VIII. Apoyar las actividades de investigación, difusión y extensión inherentes a sus funciones.
- IX. Participar en los procesos de selección e inscripción de los alumnos.
- X. Participar en los procesos administrativos propios de sus funciones.
- XI. Llevar un seguimiento académico de los grupos a su cargo y atender la problemática detectada.
- XII. Apoyar la adecuada utilización de los bienes y anexos de la escuela.
- XIII. Participar en actividades de actualización y capacitación.
- XIV. Cumplir con las comisiones que le asigne la dirección de la escuela y autoridades educativas.
- XV. Ofrecer información profesiográfica a los estudiantes.
- XVI. Coordinar el trabajo académico entre docentes y alumnos.
- XVII. Operar estrategias que eficienten el aprendizaje de los alumnos.
- XVIII. Promover la autoestima de los alumnos y la mejor de las relaciones personales entre la comunidad escolar.
- XIX. Informar a los alumnos la normatividad vigente del nivel.

Una vez definida a la orientación educativa es preciso señalar las áreas que la conforman.

De acuerdo al 2º. Congreso Nacional de Investigación Educativa llevado a cabo en el año de 1993, describe cuatro áreas de la Orientación Educativa:

ORIENTACIÓN ESCOLAR: Definida como las acciones tendientes a adaptar al alumno a la institución escolar, en cuanto a lograr su desempeño académico dentro de las mejores condiciones posibles. A través de actividades dirigidas hacia la información sobre: planes de estudio, servicios de apoyo y normatividad institucional.

ORIENTACIÓN VOCACIONAL: Es la que se dirige hacia la aplicación de determinadas concepciones teóricas acerca de la elección de carrera, o respecto al papel que la personalidad o la estructura psicológica desempeñan durante este proceso. Para lograr lo anterior recurre a la aplicación de instrumentos psicométricos, la entrevista de tipo vocacional; el estudio de experiencias y resultados de intervención grupales.

ORIENTACIÓN PROFESIONAL: En ella se ofrece información profesiográfica; así como información acerca de la oferta de profesiones y su relación con el mercado de trabajo. En ella se incorporan estudios sobre seguimiento de egresados, sobre distribución y composición de la matrícula universitaria y el papel que juega la orientación educativa en el contexto de las profesiones.

ORIENTACIÓN PERSONAL O INDIVIDUAL: Se refiere al área de corte psicológico o clínico que persigue ayudar al alumno a través de la consejería para resolver problemas que afectan el desempeño académico, la adaptación escolar o elección vocacional.

ORIENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA: Se aboca a asesorar al alumno en cuanto a su aprovechamiento académico a través de cursos o talleres sobre hábitos de estudio, lectura, preparación de exámenes, etc.

De las áreas antes mencionadas, se ha podido identificar que el mayor desarrollo lo ha tenido la orientación vocacional tanto a nivel de investigación como a de práctica dentro de las instituciones debido esto a la preocupación que se tiene de la formación de cuadros profesionales que apoyen el desarrollo del país, dejando con pocas oportunidades dentro de la práctica educativa a la orientación psicopedagógica.

1.4 LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN LA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL NÚM. 68

La orientación educativa como asignatura cocurricular* dentro de las Escuelas Preparatorias Oficiales del Estado de México pretende contribuir al desarrollo de competencias básicas en la personalidad del individuo, otorgándole sentido y valor a cada una de las acciones educativas lo que se ve reflejado en las cinco áreas que la conforman como lo señala el DOROE:

- 1.- Área para el desarrollo de habilidades cognitivas.
- 2.- Área para el desarrollo del adolescente.
- 3.- Área de orientación escolar y profesional.
- 4.- Área para el diseño de plan de vida del bachiller.
- 5.- Área de investigación para la orientación educativa.

Las cuatro se consideran como áreas operativas ofreciéndose de manera individual o grupal a los alumnos en la hora asignada o fuera de ella.

Los ejes temáticos de cada una de las áreas son abordados conforme a las características y necesidades de los alumnos y de la escuela; esto, determinará el orden, la profundidad y las actividades a realizar lo que significa que los temas no necesariamente se trabajan frente a grupo o como una clase, mucho menos que tengan que desarrollarse exclusivamente en la hora asignada.

Estos ejes pueden desarrollarse a través de pláticas, periódicos murales, folletos, ejercicios de aplicación, lecturas comentadas, proyección de películas, encuestas, etc.

A continuación se describen cada una de las áreas del DOROE las cuales rigen el desempeño de la labor orientadora en las Escuela Preparatoria Oficial Núm. 68.

* Entendida esta como un servicio que apoya a la formación del bachiller.

1.4.1 Área para el desarrollo de habilidades cognitivas

El área para el desarrollo de habilidades cognitivas está encaminada al desarrollo y fortalecimiento de habilidades del pensamiento del bachiller (procesos de información, esquemas de almacenamiento y uso de conocimientos), esquemas cognitivos aplicables a la toma de decisiones y solución de problemas en relación con su cotidianidad y su medio, así como procesos creativos que le permitan generar una actitud crítica y positiva hacia la auto información, y en base a estos elementos la integración de saberes, teniendo como objetivo desarrollar en éste "las habilidades que propicien un aprendizaje más perdurable, significativo y de mayor aplicabilidad en la resolución de problemas y toma de decisiones dentro del ámbito académico y su integración con el medio". (DOROE: 32).

Si bien se considera el desarrollo de habilidades del pensamiento para lograr un aprendizaje perdurable y significativo, al interior del trabajo desarrollado en la institución no se logra cumplir ya que existen otras materias que abordan las mismas temáticas como son fundamentos de la cognición, comprensión y razonamiento verbal, análisis de problemas y toma de decisiones y creatividad aplicada, por lo tanto el orientador hace a un lado esta área y solo se dedica a las cuatro restantes.

Cabe señalar que si bien el DOROE tiene el área de habilidades cognitivas, dejó de lado el aspecto de hábitos y estrategias de estudio, por lo que ahora se ha considerado necesario que se aborde este aspecto, como respuesta a los objetivos, funciones y estrategias que se señalan para la orientación educativa en las escuelas Preparatorias Oficiales del Estado de México, así como los resultados obtenidos hasta el momento en cuestión de aprovechamiento escolar y aprobación de las asignaturas, pero sobre todo como respuesta a las demandas que señala el plan de estudios respecto al propósito de "ofrecer al estudiante una formación básica integral, que propicie el desarrollo de las habilidades lógicas necesarias, para tener acceso a estructuras complejas, así como la asimilación de los conocimientos básicos de las ciencias, las humanidades y las tecnologías que les permitan sintetizar los procesos mentales alcanzados para entender su entorno, constituyéndose en un actor crítico y constructivo de la sociedad" (plan de estudios del bachillerato propedéutico estatal, 1994: 2).

1.4.2 Área para el desarrollo del adolescente

En este campo de trabajo se ubican las acciones y estrategias psicopedagógicas que permitan al alumno conocer de manera sustancial los cambios físicos y psíquicos de su etapa. El estudio y análisis de la adolescencia permite al alumno aproximarse al conocimiento de su ser, con el propósito de rescatar los elementos que conforman su identidad.

El objetivo que se plantea en esta área es generar alternativas de solución que den respuesta a la problemática propia de la adolescencia, etapa en la que se encuentra el bachiller, se sugiere trabajar con dinámicas y técnicas grupales, para facilitar que

el alumno logre el conocimiento acorde a sus características físicas, psíquicas y sociales, además de las necesidades propias de su etapa.

1.4.3. Área para el desarrollo escolar y profesional

Es un espacio dedicado a la integración del bachiller a las características ambientales e institucionales del nivel medio superior a través del conocimiento de la normatividad, funcionalidad académica y de servicio, que se ofrecen para la convivencia y rendimiento escolar.

El objetivo que maneja esta área es integrar a la vida institucional del nivel medio superior, fortaleciendo la toma de decisiones para la elección profesional.

Las estrategias para el logro del objetivo se realiza a través de la investigación bibliográfica y de campo, encuentros con egresados, paneles, aplicación de pruebas psicométricas, entrevistas, conferencias, así como visitas a escuelas de nivel superior y áreas laborales de profesionistas.

1.4.4 Área para el diseño de plan de vida del bachiller

Esta área se dirige al conocimiento de las características psicológicas y sociales del bachiller, la detección de sus problemas, así como las alternativas de apoyo a ofrecerle en el diseño del plan de vida. Se parte del principio de alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo, complementándose en el proceso de elección profesional.

El objetivo que plantea esta área es: el bachiller valorará su vida y preferencias personales con base en el estudio de sus intereses, aptitudes y capacidades, en el contacto personal, familiar y social; para la construcción de su plan de vida.

Este objetivo se logra a través de definir el significado de su vida, sus objetivos vitales y su desarrollo académico a través de un mayor conocimiento personal, de la valoración de sus talentos, alcances y limitaciones, mediante una metodología cualitativa, cuantitativa, programas de acción e información profesiográfica, así como una seguimiento académico de los alumnos en cada semestre.

1.4.5 Área de investigación para la orientación educativa

En esta área se pretende ofrecer un espacio para el desarrollo de la orientación educativa, donde el orientador mediante el proceso de investigación fortalezca sus estrategias, métodos y técnicas las cuales le permitirán analizar y valorar su práctica. El desarrollo de la investigación facilitará el conocimiento de la problemática escolar, para transformar y mejorar la calidad del servicio que ofrece, generando proyectos que respondan a las demandas e intereses de los alumnos.

El objetivo que pretende es que con base en los resultados de la investigación desarrollada por los orientadores, se pretende mejorar la calidad de sus prácticas y de la orientación educativa (DOROE: 51)

La investigación a desarrollar girará en torno a tres líneas de investigación:

- 1.- Mejoramiento de la práctica del orientador (planeación)
- 2.- Estudio del adolescente
- 3.- Contexto (familiar, escolar, ingreso-egreso, influencia de la orientación educativa, mercado de trabajo, etc)

La presentación de la investigación la cual ha de ser de corte cualitativo puede ser presentada mediante ensayos, informes o reportes de investigación.

Cabe señalar que la orientación educativa en las escuelas preparatorias oficiales pretende ofrecerse como un servicio, sin embargo éste no es dado como tal ya que muchas de las actividades realizadas se llevan al interior de los grupos en la hora clase asignada, en escasas ocasiones es realizada como se pretende en teoría, por lo que se considera que de acuerdo a las características institucionales el modelo de intervención que se ha de seguir es el de programas mismo que será desarrollado posteriormente.

Este modelo de intervención por programas se considera el adecuado ya que es un proceso especializado de ayuda hacia la comunidad estudiantil el cual pretende implicar a profesores, padres de familia y a la comunidad en general cuyo propósito puede ser correctivo, de prevención o de desarrollo, el que previamente se han determinado y priorizado las necesidades de intervención.

Considerando que una de las necesidades institucionales es el de elevar el nivel de aprovechamiento de los alumnos, además de lo indispensable que para el alumno es el contar con las herramientas adecuadas para lograr un mejor aprendizaje, el considerar esta estructura para la planeación de actividades desde una posición proactiva, permitirá actuar antes de que surja el problemas ya que se ha de llevar a cabo desde el primer semestre, actuando sobre todos los grupos de primer grado para potenciar la prevención y dinamizar el desarrollo de su personalidad integral de cara a favorecer su autorrealización.

1.5 MODELOS DE INTERVENCIÓN EN ORIENTACIÓN

La práctica profesional de la orientación ha de estar sustentada tanto en un modelo como en una teoría de intervención, mismas que harán posible que todo trabajo de orientación se lleve a cabo de manera óptima para alcanzar los objetivos propuestos.

Primeramente se han de abordar los modelos de intervención en orientación considerando las aportaciones hechas por Bisquerra y Álvarez Rojo.

El modelo de intervención de acuerdo a Álvarez Rojo es una representación de la realidad sobre la que hay que intervenir y que, consecuentemente, va a condicionar los posicionamientos (las funciones y destinatarios preferentes) y los métodos de intervención (1994: 129).

Por otro lado Bisquerra considera que el modelo de intervención psicopedagógica es una representación que refleja el diseño, la estructura y los componentes esenciales de un proceso de intervención en orientación (2001: 55)

Considerando lo anterior se puede decir que un modelo de intervención no es más que una guía de la práctica orientadora, la cual propone las líneas de actuación en cuanto a procesos y procedimientos.

Una vez esclarecido la definición de un modelo de orientación ahora se pretende señalar aquellos que más aceptación tienen y que se trabajan actualmente al interior de las instituciones.

Bisquerra	Álvarez Rojo
Clínico	De servicios
De programas	De programas
De consulta	De consulta

1.5.1 Ejes vertebradores de la intervención

Estas clasificaciones de modelos han de tener ejes de análisis que permiten situar el espacio en el cual se ha de intervenir, mismas que se encuentran en polos opuestos.

- Intervención individual – grupal
- Intervención directa – indirecta
- Intervención interna – externa
- Intervención reactiva – proactiva

Individual – grupal

Por un lado se tiene a la intervención individual centrada en la entrevista y por el otro lado la intervención en grupos mismos que pueden ser: primarios (3 a 6 personas), grupo medio (7 a 15), gran grupo o grupos asociativos (15 a 30), comunidades (todo el centro, barrio o ciudad).

Directa – indirecta

La intervención directa es aquella en la que el orientador está frente a frente con el orientado o grupo de ellos. El orientador centra su atención en el destinatario directo. En la intervención indirecta el orientador ejerce la función de consultor y actúa a través de un mediador que por lo general es el Profesor.

Interna – externa

La intervención interna es llevada a cabo por parte del personal del mismo centro, para lo cual se requiere que haya un departamento de orientación en el mismo centro educativo, mientras que la externa es realizada por especialistas que no forman parte del centro.

Reactiva – proactiva

La intervención reactiva está centrada en las necesidades de carácter correctivo o remedial. En el otro extremo se encuentra la intervención proactiva la cual pretende la prevención y desarrollo integral del alumno, la cual se inicia antes de que se haya detectado algún tipo de problema. Este tipo de intervención está dirigida a todo el alumnado.

Considerando estos ejes, la presente intervención se llevará a cabo desde lo grupal, directa, interna y proactiva. Grupal, porque el taller de técnicas y hábitos de estudio estará destinado a todos los alumnos de primer grado de la Escuela Preparatoria Oficial Núm. 68 turno vespertino, directa e interna porque será el mismo orientador de primer grado quien lleve a cabo todas las acciones y proactiva ya que este taller está diseñado para prevenir cualquier problemática académica ya que se llevará a cabo desde el inicio del curso.

1.5.2. Modelos de intervención en orientación

De acuerdo a la clasificación que se ha hecho de los modelos de orientación, los dos autores difieren en uno; Bizquerra por su parte considera al modelo clínico, mientras que Alvarez Rojo retoma al de servicios, sin embargo coinciden en dos: el de programas y el de consulta. En el siguiente apartado se hará una descripción general de los modelos clínico, de servicios y de consulta para detenernos en el de programas debido a que es en el que se ha de basar la presente investigación para proponer el taller de hábitos y técnicas de estudio.

El modelo clínico.

Este modelo puede recibir otras denominaciones: Counseling o atención personalizada.

La entrevista es su procedimiento característico para realizar la intervención directa e individualizada ya sea con alumnos, padres o profesores. Su atención se centra básicamente en la relación personal orientador-orientado, tutor-alumno, orientador-padres y tutor-padres. Esta relación de ayuda tiene como objetivo prioritario el satisfacer las necesidades de carácter personal, educativo y socio-profesional del individuo. Esta relación, si bien es eminentemente terapéutica, puede también tener una dimensión preventiva y de desarrollo personal (Bizquerra, 2001: 60).

Las fases de este tipo de modelo de intervención son:

1.- La solicitud de ayuda surge de parte del cliente.

- 2.- Habitualmente se realiza un diagnóstico.
- 3.- El tratamiento se realizará de acuerdo al diagnóstico.
- 4.- Se lleva a cabo un seguimiento.

Para este tipo de intervención se requiere de características y preparación técnica especializada del orientador debido al grado de responsabilidad que éste tiene durante el proceso.

Modelo de servicios

El modelo de servicios está organizado en función a la atención de las necesidades de los usuarios, el cual no tiene objetivos a cumplir, sino solamente funciones a desarrollar y tareas a ejecutar.

De acuerdo a Alvarez Rojo (1994: 131) las funciones a desarrollar por los orientadores en este modelo son muy variadas y su determinación ocurre más frecuentemente por la vía administrativo/institucional que por la disciplinar siendo :

- a) Informativa
- b) Diagnóstico-evaluativa
- c) Preventiva (detección y prevención)
- d) Terapéutica
- e) De apoyo (al profesorado y a la administración educativa)
- f) Formativa

Modelo de consulta

El modelo de consulta es una relación entre dos profesionales, generalmente de diferentes campos: un consultor (orientador, psicopedagogo) y un consultante (profesor, tutor) (Bizquerra, 2001: 62). En esta relación de ayuda el consultante es quien proporciona ayuda directamente al cliente, el consultor lo hace de forma indirecta. Teniendo como metas básicas:

- a) Aumentar la competencia del consultante en sus relaciones con un cliente (alumnos, padres, institución)
- b) Desarrollar las habilidades del consultante para que sea capaz de resolver por sí mismo problemas similares en el futuro. (Bisquerra, 2001: 104)

En sí las características esenciales de un modelo de consulta son:

1. El consultor es un especialista que interviene de manera indirecta.
2. Existe un consultor que asesora a un mediador, quien interviene directamente con el cliente.
3. En orientación, el consultor suele ser el orientador.
4. El mediador (consultante) suele ser el tutor o bien el profesor, padres u otros agentes involucrados en el proceso.

5. El mediador es el que interviene de manera directa siguiendo las instrucciones del consultor.
6. El cliente es el destinatario final. En orientación sería el alumno.

Modelo de programas

Este modelo es una alternativa al de servicios el cual no se queda en el diagnóstico y la terapia, sino va más allá, pues es considerado como una acción continuada, previamente planificada, encaminada a lograr los objetivos, con la finalidad de satisfacer necesidades, y/o enriquecer, desarrollar o potenciar determinadas competencias (Bisquerra, 2001:85). Acciones que son llevadas a cabo por el equipo de orientadores, junto con otros miembros de la institución.

Esta forma de intervención se considera la más eficaz para hacer efectivos los principios de la orientación educativa: el de la prevención o proactividad y el de intervención social y educativa.

Es en este marco donde se ubicará la propuesta de intervención a realizar al elaborar el taller de técnicas y hábitos de estudios ya que de acuerdo a necesidades detectadas y a objetivos precisos se han de proponer acciones debidamente organizadas y planificadas para lograr que los alumnos tengan las herramientas necesarias para procesar la gran cantidad de información, pero sobre todo logren asimilar de manera significativa los conocimientos de cada una de las asignaturas, además de ser llevadas de manera continua logrando con ello evitar en lo posible problemas de aprovechamiento académico.

Para poder aplicar el modelo de programas es necesario considerar las fases principales que lo determinan y que tanto Bisquerra como Álvarez Rojo las señalan de la siguiente manera:

Bisquerra Alzina:

1. Análisis del contexto.
2. Identificar necesidades
3. Formular objetivos
4. Planificar y ejecutar actividades
5. Evaluación del programa

Álvarez Rojo:

1. Diagnóstico/evaluación de las necesidades y/o problemas a los que se dirige el problema.
2. Planificación y diseño del programa.
3. Implementación del mismo en los contextos naturales
4. Evaluación de los diferentes elementos implicados en el diseño y aplicación, y revisión, en su caso, del programa, una vez implantado de forma estable en uno o varios contextos.

Como se podrá observar los dos manejan de alguna manera las mismas tareas generales a llevar a cabo para lograr la planeación, ejecución y evaluación del modelo de intervención por programas las cuales serán explicadas a continuación.

Fase I: Análisis del contexto – Diagnóstico

Para poder iniciar la acción orientadora se han de contar con datos relevantes que ayuden a tener una visión general del contexto en el cual se ha de implementar el modelo de intervención, para lo cual se requiere de contar con la siguiente información:

- a) Contexto ambiental en el que se ubica el centro: nivel socioeconómico y cultural de las familias, profesiones más frecuentes, recursos de la comunidad, etc.
- b) Estructura y organización del centro educativo, recursos, situación del profesorado, cultura, etc.
- c) Dinámica de los procesos de enseñanza-aprendizaje que se realizan donde se va a llevar a cabo el programa: metodología, actividades diarias, disciplina, motivación, atención, hábitos, conocimientos previos, etc.
- d) Actitudes ante la orientación, en general por parte de los usuarios y agentes del programa: expectativas, nivel de participación, organización y realización de la función tutorial, etc. (Bisquerra, 2001:89)

Fase II: Identificar necesidades – evaluación de las necesidades

Considerando a una necesidad como la discrepancia entre la situación actual y la deseable éstas se pueden extraer del análisis del contexto, siendo relevantes para la institución donde se ha de llevar a cabo el programa.

Esta valoración de necesidades ha de tener en cuenta tres elementos de los cuales se ha de extraer información:

- a) Comunidad: Mediante entrevistas
- b) Organización educativa: Entrevistas, análisis documental, registros y documentos, cuestionarios, listas de control, escalas de valoración, etc.
- c) Personal (alumnos/usuarios y profesores/monitores): Cuestionarios, entrevistas.

Además de las necesidades, se deben considerar las potencialidades y competencias de las que disponen tanto de docentes como discentes para mejorar su propia situación ya que se han de considerar como sujetos activos, conscientes y protagonistas comprometidos con lo que el programa ha de desarrollar.

Fase III: Formulación de objetivos

Los objetivos se han de derivar de las necesidades detectadas o de las competencias que se pretenden desarrollar siendo éstos producto de una reflexión

procurando ser claros tanto para el diseñador del programa como para los destinatarios del mismo.

Fase IV: Planificación y ejecución del programa

En esta fase se pretende seleccionar, organizar y secuenciar los servicios, actividades y estrategias así como recursos y evaluación que permitan el logro de los objetivos propuestos logrando una planificación por escrito de todo lo anterior. Para ello es imprescindible contar con una teoría, metodología de intervención y aplicación.

Teoría: Una propuesta de intervención en el ámbito educativo ha de contar con una teoría de aprendizaje la cual sustente las situaciones de enseñanza-aprendizaje siendo en este caso concreto el constructivismo.

Metodología: La metodología en la que se basará el programa ha de considerar aspectos de diseño (objetivos, contenidos, actividades, etc), instrumentación (técnicas de ayuda y/o bases para su construcción/aplicación, técnicas de evaluación, técnicas de información, etc) y didáctica (propuestas de relación alumno-orientador, evaluación y toma de decisiones respecto a la ejecución del programa).

Aplicación: Deberá ofrecer datos sobre los resultados obtenidos tanto a nivel teórico (sobre las teorías que fundamentan el modelo), instrumental (sobre las técnicas/instrumentos que utiliza) y de la aplicación(resultados en diferentes contextos)

En cuanto a la ejecución no es más que las actuaciones continuadas que pretenden desarrollar el proceso considerando que se han de llevar a cabo todas las actividades que se planearon para el logro de los objetivos propuestos para lo cual se ha de llevar a cabo una supervisión de la aplicación del programa, para lo cual Oldroyd, citado por Álvarez Rojo propone tres momentos para el control de la implementación:

Antes de la implementación

- Apoyo a los responsables de las actividades del programa para el manejo de las necesidades de los destinatarios.
- Determinación de tiempos y lugares para cada actividad.
- Difusión del programa
- Preparación de los participantes.

Durante la implementación

- Comunicación con responsables y destinatarios
- Supervisión del desarrollo de las actividades
- Apoyo durante el desarrollo de las actividades.

Después de la implementación

- Ayuda a los destinatarios para la ejecución de tareas derivadas de su participación en el programa.
- Seguimiento de la evolución de los destinatarios.

Fase V: Evaluación del programa

En esta fase se pretende valorar el proceso y la eficacia de la acción orientadora, tanto cuantitativa como cualitativamente tanto el diseño, la implementación y la utilidad de los programas de intervención para determinar en que medida se han logrado los objetivos y que servirá para una toma de decisiones.

CAPÍTULO II

ADOLESCENCIA

2.1 ADOLESCENCIA Y PUBERTAD

El ser humano durante todas las etapas de su vida, al crecer y desarrollarse sufre cambios y transformaciones, mismos que se presentan con mayor intensidad en el primer año de vida y durante la adolescencia.

Muchos confunden los términos pubertad y adolescencia, incluso hay quienes los consideran como sinónimos, lo cual es un error grave, por ello en este espacio se habrá de definirlos y esclarecer sus diferencias.

La adolescencia es una más de las etapas del individuo que comienza con la pubertad; proceso que conduce a la madurez sexual y la capacidad de reproducción.

Se ha dicho que la aparición de la pubertad es un acto de la naturaleza y la adolescencia es un acto del hombre. La pubertad es un hecho biológico mientras que la adolescencia es una creación social (Castells, 1999: 23). En esencia, el término adolescencia se refiere al crecimiento psicológico relacionado con los cambios físicos presentados en la pubertad. Dicho de otra manera, la adolescencia inicia en la biología y termina en la cultura de una determinada sociedad.

La distinción entre adolescencia y pubertad por tanto se hace más clara. La primera significa el paso a la edad adulta, mientras que la segunda es una transformación sexual.

Considerando lo anterior podemos ahora definir la pubertad y la adolescencia. Pubertad es un proceso donde se producen una serie de cambios en el organismo humano cuyo producto final es, básicamente la completa maduración de los órganos sexuales y con ello la plena capacidad para reproducir y relacionarse sexualmente (Alvaro Marchesi, 1997: 13). Es una etapa de cambios anatómico-fisiológicos que señalan el final de la niñez, dando como resultado un rápido crecimiento de estatura y peso, cambios en las proporciones y la forma del cuerpo. (Papalia, 2001: 602).

Por otro lado la adolescencia se deriva del latín *adolescere*, que significa crecer o desarrollarse hacia la madurez. Es una etapa del desarrollo humano que sigue a la pubertad y en la que se producen una serie de cambios de tipo, psicológico y social teniendo como principal tarea el configurar y consolidar la propia identidad como persona única y madura.

Es un periodo de contradicciones, confuso, ambivalente, doloroso, caracterizado por fricciones con el medio familiar y social y que aunque no existen una precisión en cuanto al tiempo de aparición y término, se ha de tomar el rango de edad de 11 a los 20 años aproximadamente.

El hablar de adolescencia es hablar de un concepto amplio y de muchas dimensiones, las cuales son vistas desde diferentes enfoques como son el biológico, psicológico, antropológico y cognitivo. Mismos que se abordarán de manera general, para detenernos en el cognitivo, el cual será retomado para el desarrollo de la presente investigación.

Desde el punto de vista biológico uno de los primeros estudiosos del periodo adolescente señalado por Muuss fue el psicólogo G. Stanley Hall considerado por muchos como el padre de la psicología de la adolescencia.

Hall tomó el concepto darwiniano de la evolución biológica y lo elaboró como una teoría psicológica de la recapitulación donde sostiene que el desarrollo del individuo es una reminiscencia de etapas anteriores del desarrollo de la raza humana y que de la misma manera que la humanidad ha evolucionado a través de etapas, el individuo desarrolla unas fases hasta llegar a la adultez: infancia, niñez, juventud y adolescencia.

La infancia y la niñez corresponden al estadio primitivo humano; la juventud representa la transición de la humanidad, mientras que la adolescencia es un periodo que se extiende desde la pubertad (alrededor de los 12 y 13 años) hasta alcanzar el estatus de adulto y finaliza entre los 22 y 25 años (Muuss, 1986: p 25) suponiendo la fase avanzada del desarrollo de la humanidad,

Hall describe a la adolescencia como un periodo tormentoso y de gran turbulencia equiparando esta etapa de desarrollo con el *sturm und drang*. (tormenta e ímpetu). Además lo considera como un segundo nacimiento, ya que es el momento en que aparecen los rasgos más evolucionados y más esencialmente humanos.

Por otro lado Hall señala que los cambios psicológicos de la adolescencia eran una consecuencia natural de los cambios físicos y fisiológicos, por consiguiente consideraba que ésta era un fenómeno universal.

Desde el punto de vista de la teoría psicoanalítica, Freud parte también de la teoría de la recapitulación: niñez y adolescencia son periodos filogenéticos. Como lo señala Muuss, Freud sostuvo que el individuo repite experiencias anteriores del género humano en su desarrollo psicosexual.

Según la teoría psicoanalítica, los factores ambientales no influyen en las etapas del desarrollo psicosexual debido a que éstas son determinadas genéticamente por lo que al igual que Hall defiende la "necesidad" y "universalidad" biológica.

Para Freud existe una estrecha relación entre los cambios fisiológicos y procesos corporales con las alteraciones psicológicas y de autoimagen que el individuo experimenta. En la adolescencia la agresividad y torpeza que se manifiestan están vinculadas con las alteraciones fisiológicas.

La formación de la personalidad únicamente se verificará durante la crisis de la pubertad y como producto de su resolución, ya que Freud señala que los primeros cinco años de la infancia son los más importantes para su formación.

Freud describió el desarrollo humano mediante una serie de etapas (oral, anal, fálica, latencia y genital), las cuales estuvieron divididas según las diversas formas dentro de las cuales se puede obtener placer corporal. Los rasgos de la personalidad adulta dependen primordialmente del desarrollo adecuado de cada una de ellas.

En la etapa de desarrollo llamada genital se reaviva más intensamente el aspecto sexual del individuo debido a los cambios fisiológicos producidos en la pubertad trayendo consigo alteraciones de conducta y dificultades de adaptación, puesto que la sexualidad del individuo entra en conflicto con su seguridad. (Muuss, 1986: 33) además de que retoman muchos objetos incestuosos del periodo genital anterior dirigiendo la libido hacia ellos.

En sí de acuerdo a esta teoría, la tarea principal del adolescente es el lograr la primacía genital y la consumación definitiva del proceso de búsqueda no incestuosa del objeto.

Para la antropología, la adolescencia no es de gran relevancia ya que ésta es considerada como un periodo natural el cual no se puede evitar. La antropología se guía por un determinismo cultural y social dependiendo del país o la cultura en la que el individuo se desarrolla, por lo que de acuerdo a los trabajos realizados por Margaret Mead y Ruth Benedict desechan la idea de que la adolescencia es un proceso universal como lo señalan las teorías evolutivas.

Benedict hace notar que en todas las culturas se da una cierta continuidad en la educación, es decir que los aspectos de responsabilidad, trabajo u otras pautas de conducta son manejadas desde la niñez y que sólo se van perfeccionando. Sin embargo también señala ciertas discontinuidades en el condicionamiento cultural de los niños en nuestra sociedad, pero que una vez más no son universales. Una de estas es la diferencia entre la responsabilidad que se espera de un adulto y la ausencia de toda responsabilidad en el niño. La segunda es el presupuesto de que los adultos son los que dominan y los niños los que se someten. La tercera discontinuidad es la expectativa de que los niños no tienen ninguna actividad sexual, mientras que los adultos tienen toda la posibilidad de ser seres humanos sexualmente activos. (Mc. Kinney, 1982: 76)

Por consiguiente, Benedict interpreta el *sturn und drang* como el resultado no tanto de los cambios fisiológicos, sino de la discontinuidad en la educación en los niños, por lo que la crisis del adolescente se debe a un proceso de reapredizaje de algunos aspectos que fueron señalados en su infancia.

Sin embargo a pesar de que los antropólogos culturales insisten en la importancia del ambiente social y cultural no niegan la influencia de factores biológicos. Señalan que en las sociedades primitivas como la cultura es más homogénea, las conductas del adolescente son más semejantes ya que las oportunidades de elegir son limitadas en comparación con las sociedades occidentales donde la conducta es impredecible por todos los estímulos que rodean al individuo incluyendo la idea que la toma de decisiones es algo muy importante.

2.2 IDENTIDAD ADOLESCENTE

Una tarea central en la adolescencia es la de establecer un sentido claro de identidad, una respuesta a la pregunta que muchas veces se hace al observar las transformaciones que va sufriendo tanto físicas como psicológicas: ¿Quién soy? Esta configuración de la identidad es de suma importancia desde la perspectiva del desarrollo y configuración de la personalidad debido a que en ella se definen aspectos de gran importancia para la vida futura.

Esta cuestión de identidad fue introducida por Erikson quien hace un replanteamiento de las fases desarrolladas por Freud donde desplaza el tema de la sexualidad por el de identidad para determinar el establecimiento de la personalidad adolescente, estableciendo que la identidad es la noción integrada que tiene el individuo de sí mismo.

El problema de la identidad en la adolescencia es tan complejo que para su formación ha de pasar por una crisis, misma que es considerada como una fase normal de desarrollo en la cual el individuo está en busca de una afirmación del yo.

Como lo señala Aguirre Baztán (1994: 177) el adolescente quiere ser él mismo, el centro de toda verdad y de toda realidad. Sobreestima todas sus posibilidades y considera que en su yo íntimo hay algo único y grandioso... desea ser original y para lograrlo lo pone de manifiesto a través de:

- ◆ Una tendencia a la soledad lo que le permite conversar consigo mismo.
- ◆ Un excentricismo con el que busca llamar la atención a través del modo de vestir, su comportamiento a través de conductas insólitas y desconcertantes, el lenguaje y la escritura así como la formación de grupos para afirmarse a sí mismo a nivel colectivo.

Por otro lado existe una rebelión contra todo el sistema de valores de los adultos mostrando una conducta irritable, agresiva y de descontento. Se muestra susceptible

y arrogante adoptando una actitud constante de rebeldía frente a instituciones, formas de vida y sistema de valores de los adultos.

Las quejas por las que el adolescente se declara en contra del sistema y forma de vida del adulto son la de atentar contra su independencia y falta de comprensión.

Erikson señala que cuando el proceso de formación de la identidad no es adecuado, el resultado es una identidad confusa que impide que el joven se comprometa en su elección de vida, presentando una gran variedad de conflictos que dificultan cualquier elección.

Ante la amenaza de una difusión o ambigüedad de identidad, los adolescentes suelen variar sus elecciones de un momento a otro. Sin embargo Erikson sostiene que la adolescencia es un moratorio psicosocial, un periodo en el que se ensayan diferentes papeles sociales antes de hacer elecciones permanentes como pueden ser la vocación, el empleo, su pareja, estilo de vida, etc.

Sin embargo para el logro de esa identidad es importante tener presente los elementos que apoyan esa formación. Primeramente se encuentra el establecimiento de una conciencia de sí mismo, haciendo una reflexión sobre su mundo interior, sin embargo para que se dé esa toma de conciencia es necesario tomar en cuenta su nivel de autoestima, la imagen de su propio cuerpo por encima de sus cualidades intelectuales y morales, su ambiente familiar en la medida que son objeto de una atención equilibrada y moderada por parte de los padres y el ambiente sociocultural en el que se desenvuelve.

En segundo lugar la independencia y autonomía. El adolescente busca romper las amarras y lanzarse a la conquista de una vida diferente a la que ha llevado hasta el momento para incorporarse a la forma de vida del adulto, es por ello que toda autoridad le resulta pesada y toda coacción insostenible.

Y en este proceso de autonomía personal y de independencia social tiene un papel importante la emancipación de la familia (Aguirre Baztán: 1994, p180), proceso que para algunas familias les resulta difícil pues no comprenden que el adolescente no quiere huir de la casa, sino vivir en ella pero de otra manera. Cuando este proceso de autonomía no es favorecido por los padres puede resultar lo siguiente: El adolescente renuncie a su autonomía o bien que exista una violencia en las relaciones familiares o bien opte por la salida de casa al no poder con la imposición paterna.

Salir de la adolescencia con un fuerte sentido de identidad requiere que el autoconcepto se forme considerando las ideas que tiene sobre sí mismo y que se fueron formando durante las etapas previas con la visión que los otros tienen de él.

Erikson considera la vida como una sucesión de ocho etapas en las cuales surge un conflicto con dos desenlaces posibles: si el conflicto se elabora de manera satisfactoria, la cualidad positiva se incorpora al yo y puede producirse un desarrollo

posterior saludable, pero si sucede todo lo contrario, la cualidad negativa se incorpora al yo. Etapas que a continuación se describen de manera general para ahondar en la que corresponde a la adolescencia.

1., Confianza contra desconfianza (fase oral freudiana)

Confianza de base respecto a la madre

Confianza de ser digno de la confianza de los demás.

Si sus necesidades son satisfechas, esto le genera confianza.

Si se frustra en la satisfacción de sus necesidades, tendrá desconfianza.

2.- Autonomía contra vergüenza y duda (fase anal freudiana)

El control efectivo de sus esfínteres le produce autonomía.

El descontrol interior produce inseguridad exterior.

La vergüenza está producida por la inseguridad de ser visto y no aceptado.

La duda se manifiesta a través de la incapacidad de salir de sus propios

límites.

3.- Iniciativa contra culpa (Fase fálica freudiana)

Aparición del complejo de Edipo.

El deseo de autonomía lleva a la iniciativa.

La frustración de la iniciativa edípica produce culpa.

La intrusión fálica alcanza al derredor del niño.

4.- Laboriosidad contra inferioridad (periodo de latencia freudiana)

Nuevas habilidades para lograr cosas.

La incapacidad de esta industriiosidad genera inferioridad.

Creatividad para hacer cosas.

La inferioridad puede significar un regreso a la protección materna.

5.- Identidad contra difusión de la identidad (Fase genital freudiana)

(Aguirre Baztán, 1994: 20)

Durante esta etapa el individuo debe elaborar una representación de sí mismo, siendo la tarea principal el integrar los elementos de identidad consecuentes a los estadios anteriores. En su búsqueda de un nuevo sentimiento de continuidad y mismidad, los adolescentes deben volver a librar muchas de las batallas de los años anteriores (Erikson, 1993: 235) manifestándose en ciertos comportamientos y conductas. Para el logro de esa integración, se necesita de una moratoria, es decir, de un tiempo de reflexión donde los compromisos que conducen a la vida adulta se aplazan para más adelante.

Esa integración que se hace de los estadios anteriores se detecta en ciertos comportamientos como el encontrar adolescentes que buscan personas o ideas a las que puedan otorgar su fe, frente a las cuales vale la pena probar que se es digno de confianza.

Así mismo del segundo estadio, se refleja la necesidad que tiene el adolescente de expresar su propia voluntad temiendo el ser empujado a la fuerza o realizar actividades con las que no comulga.

Por otro lado, existe en el adolescente una vida imaginativa respecto a sus propias posibilidades y ambiciones, con la culpabilidad que esto implica.

En esta etapa también se inicia el enamoramiento, considerando el amor como un intento por llegar a una definición de la propia identidad proyectando la propia imagen yocica difusa en otra persona y logrando así que se refleje y se aclare gradualmente (Erikson, 1993: 236)

Por último el adolescente se encuentra ante el dilema de la elección profesional por lo que en algunos sucede que prefieren no hacer nada antes de comprometerse con nada, encontrándose el riesgo de tener una difusión de la identidad.

Si embargo lo más sobresaliente de esta etapa es el aceptar su nueva realidad corporal como parte de su búsqueda e integración de su identidad.

Por otro lado, James E. Marcia, amplió y aclaró la teoría de Erikson al determinar varios niveles de identidad y correlacionarlos con otros aspectos de la personalidad; identificando cuatro niveles que difieren de acuerdo con la presencia o ausencia de crisis y compromiso: Confusión de roles, exclusión, moratoria e identidad lograda.

En la confusión de roles (sin crisis ni compromiso) se encuentran los adolescentes que han tratado de manejar sus conflictos sin éxito o tal vez los han ignorado, por lo que son incapaces de planear su futuro o de realizar una elección de manera realista, por lo que al no tener una identidad propia, no saben qué quieren y hacia dónde van. Muestran conflictos en su adaptación personal teniendo una pobre autoestima o bien se sobrevaloran y por lo general tienen dificultad de relacionarse con los demás. Además, sus intereses son muy reducidos y es posible que muestren un pobre desempeño escolar. En este nivel de confusión de roles encontramos a los alumnos que presentaron dificultades académicas durante el ciclo escolar donde se aplicó el programa de intervención, mismos que de acuerdo al reglamento de evaluación que rige las Escuelas Preparatorias Oficiales se tuvieron que dar de baja, ya sea en el primer o en el segundo semestre.

En el nivel de exclusión (compromiso sin ninguna crisis) el adolescente persigue una meta ocupacional e ideológica pero escogida por otros, mismos que pueden ser sus padres, amigos o ambos. Nunca tienen la experiencia de una identidad en crisis porque aceptan sin criticar los valores y expectativas que sobre él tienen otros. Muestran una gran necesidad de ser aprobados por los demás siendo personas conformistas y en extremo sometidas a la autoridad. Parecen tener relaciones más cercanas con sus padres y están más dispuestos a involucrar a su familia en sus decisiones. Los grupos en los que se trabajó el programa de intervención en su mayoría se ubican en este nivel, por lo que su grado de obediencia estaba supeditada a lo que decían tanto padres de familia, profesores como orientadores.

En la moratoria (crisis sin compromiso) el adolescente se debate entre varias opciones por lo que la identidad del joven está en crisis por lo que tienden a mostrarse más independientes, confiados, flexibles e intelectualmente más creativos que otros jóvenes. Estos suelen ser más críticos con respecto a sus padres y se interesan menos por cumplir sus deseos. Están atrapadas en plena crisis de identidad, debatiéndose con cuestiones ocupacionales y/o ideológicas, con un vago compromiso personal.

En la identidad lograda (crisis superada y compromiso hecho) el joven ha terminado de librar su batalla interna y realiza su propia elección, persigue su propia meta ocupacional e ideológica, son más independientes y responden mejor al estrés, Tienen metas más realistas y mayor autoestima.

2.3 ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

Debido a lo prolongada que puede ser la etapa de la adolescencia algunos teóricos como Gerardo Castillo, Anameli Monroy y Guido Macías la han subdividido en adolescencia inicial, media y tardía, así como Aguirre Baztán quien propone su subdivisión en Pubertad y preadolescencia (11-12 años), protoadolescencia (12-15 años), mesoadolescencia (16-22 años) y postadolescencia (23-29 años). Además de que en el DOROE también se hace esa misma división. Sin embargo cabe señalar que estas etapas pueden variar de un individuo a otro de acuerdo a sus patrones de nutrición, familiares y culturales. Estas fases se pueden mezclar, prolongarse o acortarse.

2.3.1 Pubertad o adolescencia inicial

La primera de las etapas de la adolescencia es la pubertad o inicial. Si la persona ha tenido un desarrollo normal, ésta se puede presentar de los 11 o 12 años con los primeros cambios biológicos.

Es la etapa de desarrollo biológico donde aparecen señales de madurez sexual como son las características sexuales primarias, desarrollo genital y capacidad reproductiva.

Este desarrollo físico tiene una importancia fundamental en la pubertad porque este periodo es, ante todo, un fenómeno de maduración anatómico-fisiológica en el que se ponen las bases para la transformación del organismo infantil en un organismo adulto. (Castillo, 2002: 65)

El adolescente en este momento no es consciente de los cambios que le están ocurriendo por tanto no comprende qué sentido tiene, por qué y para qué ocurren, sin embargo si le causa cierto conflicto. Su crecimiento corporal es disarmónico en sus proporciones ya que comienza de manera brusca siguiendo un ritmo diferente para cada órgano, originando en algunos casos cierta inestabilidad motriz.

En algunos adolescentes, la crisis biológica afecta más de lo normal en su forma de pensar. En estos casos se muestran como ensimismados como una manera de protección del yo. Su forma de pensar en estos momentos es el ensueño. El sentimiento de inseguridad que manifiestan le mueve a refugiarse en el mundo de la ficción considerando esto como un mecanismo de defensa.

El pensamiento tiende aún a ser concreto, por lo que existe falta de reflexión y análisis crítico, lo que contribuye al cambio de intereses y opiniones de manera constante.

Todavía no piensa, decide, ni actúa por sí mismo, por lo que se deja influenciar fácilmente por sus compañeros quienes son muy importantes en esta etapa.

La intimidad es un factor que empieza a aparecer ya que se da cuenta de que existe algo que sólo a él le pertenece y que lo distingue de los demás, lo cual le sorprende y le llena tanto de satisfacción como de inquietud.

En cuanto a la afectividad, ésta se manifiesta más hacia fuera que hacia dentro. Presenta una inestabilidad emocional que se refleja en la sensibilidad exagerada y el carácter irritable: llora y se molesta por todo. Muestra rasgos de agresividad combinados con timidez y ternura.

Huye de la convivencia social con el adulto por sentirse inseguro ante ellos; se refugia en el aislamiento o en pandillas de adolescentes mostrando una pertenencia al grupo, fundamentalmente del mismo sexo. De esta manera empieza a mostrar signos de autonomía con deseos de empezar a separarse de los padres con una actitud rebelde, pero sin un real distanciamiento interno. Es de llamar la atención, el hecho de que el mismo adolescente que se rebela contra la autoridad paterna, acepta dócilmente la dependencia de un grupo.

Son frecuentes las demostraciones de mal genio muchas veces dirigidas a los padres. Estas demostraciones pueden transformarse, en algunos casos, en conducta antisocial o delincuente. En otros casos, la alteración emocional se traduce en un aislamiento recluyéndose en su habitación y presentando síntomas claros o enmascarados de tipo depresivo.

El púber no se conduce por motivos racionales; sino que "quiere porque quiere" llegando a forcejear con las normas sociales y reglas de convivencia.

La concepción de libertad que tiene está encaminada al rechazo de las limitaciones que le impone el adulto. Quiere su propio espacio y le molesta que alguien se inmiscuya en su vida.

El enfrentamiento que tiene ante la responsabilidad es el no estar consciente de que su situación es consecuencia de su comportamiento, por lo que tiene a culpar a los demás de sus errores. Además, está más pendiente de sus derechos que de sus

deberes, por lo que no comprende que para tener mayor libertad debe mostrar su responsabilidad.

2.3.2 Adolescencia media

La adolescencia media se ubica entre los 13 y 16 años, los que típicamente corresponden a la educación secundaria y media superior.

En la adolescencia media se continúa con la maduración anatómico-fisiológica, pero sin que éste sea un rasgo predominante. El cuerpo ya va adquiriendo la forma y proporciones del adulto. Esa preocupación que tenía de sus transformaciones corporales es remplazada por una pujante atención en la relación interpersonal y en las ideas propias y de los demás, no obstante pueden aparecer síntomas de narcisismo.

Se va dando cada vez más un desarrollo en la capacidad intelectual, existiendo ya una capacitación para el pensamiento abstracto y la reflexión crítica, aunque cabe señalar que en ocasiones se sigue presentando falta de objetividad. Las ideas del adolescente sigue estando condicionada por la variación de su estado de ánimo. Esta falta de objetividad explica el dogmatismo con el que frecuentemente procede a la defensa de sus opiniones. (Castillo, 2002: 78) Ya es capaz de realizar hipótesis, analizar las normas y valores de tal manera que lo lleva a escoger los que tomará para su vida.

Del despertar del yo se pasa al descubrimiento consciente del yo o de la propia intimidad. Existe un momento de introversión donde el adolescente ahora sí se cuestiona sobre los cambios que esta sufriendo, aquí es donde inicia el descubrir quién es, cuál es y será su lugar en el mundo. (Bobadilla, 2001: 8)

Este descubrimiento del yo que va teniendo le hace reconocer sus cualidades lo que produce autoafirmación, pero también empieza a conocer sus limitaciones lo que en cierto momento le da inseguridad. Esta autoafirmación y deseo de valerse por sí mismo, le va llevando a la madurez lo que le permite irse dando cuenta de sus errores y busca ayuda de los demás.

En cuanto a la afectividad ahora la inestabilidad que presentaba en la etapa anterior se vuelve inconformismo y agresividad. Esa autoafirmación que va teniendo lo vuelve obstinado y el estar en contra de todo, sobre todo de los padres mostrando rebeldía ante las normas que establecen.

En lo que se refiere a la maduración social el rasgo más significativo es el paso de la camaradería a la amistad. Las relaciones que había formado con su grupo de camaradas ya no le satisfacen debido a que está aprendiendo a conocer tanto su intimidad como la ajena por ello a partir de este momento, el amplio grupo de camaradas es sustituido por la pandilla, que está formada por muchachos o muchachas preferidos. Es en el seno de la pandilla se da una comunicación mucho

más estrecha con la capacidad de responder a un sentimiento no de simple camaradería o compañerismo, sino de amistad. (Castillo, 2002: 78) Relaciones de amistad que se van volviendo más sólidas, pues ahora escoge a uno o dos amigos íntimos que lo comprendan y con quien pueda compartir sus proyectos, ilusiones y fracasos.

En esta etapa el adolescente va formando grupos mixtos con gustos e intereses parecidos. Las parejas se empiezan a formar para establecer una relación amorosa con alguien del sexo contrario apareciendo aquí el primer amor aunque de manera superficial, ya que el joven en este momento es muy egoísta y no tiene voluntad firme, por lo que no está preparado para comprometerse con nada.

En cuanto a la libertad entendida ésta como autodominio, se observa que aunque es más consciente de sus responsabilidades, todavía no se posee a sí mismo. Presenta muchas limitaciones personales: pereza, egoísmo, inconstancia y debilidad de la voluntad. (Bobadilla, 2001: 9)

2.3.3 Adolescencia superior

En esta etapa la madurez física llega a su plenitud, además el adolescente acepta ya su imagen corporal.

En este momento lo más sobresaliente es la crisis de identidad. El adolescente se cuestiona ¿Quién soy? Y ¿Hacia dónde voy?. Es en este periodo donde el individuo tiene que realizar decisiones para su futuro y consecuentemente delimitar su identidad. De la manera como se enfrente y resuelva su "crisis de identidad" se podrá consolidar como una persona que se conoce a sí mismo, con una identidad propia.

Su pensamiento ya no está centrado en el "yo", ahora trata de comprender el mundo que le rodea y de integrarse a éste, a través de la relación con los demás. Por lo tanto, pasa de la reflexión sobre sí mismo a la reflexión de las ideas y los valores a los cuales da una gran importancia.

Existe una mayor estabilidad emocional, además de tener mayor experiencias, conocimientos y equilibrio afectivo lo que le permite ser más objetivo y realista en sus opiniones y juicios. Está más consciente de las consecuencias de su comportamiento, por lo que acepta sus errores y se hace más responsable de sus acciones. También considera tanto sus derechos como sus obligaciones.

Llegó el momento de tener una afirmación positiva de sí mismo. Es el momento de tomar decisiones de manera responsable que le permiten trazar su plan de vida. La capacidad de abstracción que a logrado le permite tener visión a largo plazo e ideales personales por realizar, ahora es capaz de planificar su futuro, esforzarse por el estudio, el trabajo y una relación de pareja más estable.

Su situación familiar se estabiliza volviendo a ser importante en su vida lo que le permite restablecer las relaciones con sus padres. Tiene una actitud menos crítica y agresiva hacia ellos.

Surgen relaciones interpersonales más estables con aproximación física en algunos casos llegando en ocasiones al contacto sexual.

2.4 DESARROLLO COGNITIVO DEL ADOLESCENTE

La teoría de Piaget se refiere al análisis de la génesis de los procesos y mecanismos involucrados en la adquisición del conocimiento, en función del desarrollo del individuo, es decir, desde una perspectiva genética, Piaget estudio las nociones y estructuras operatorias elementales que se constituyen a lo largo del desarrollo del individuo y que propician la transformación de un estado de conocimiento general inferior a uno superior. La obra Piagetiana pretende construir una epistemología que a través del método genético analice la construcción evolutiva del conocimiento, como producto de la interacción del sujeto con el objeto, y con base en esto, explorar la génesis y las condiciones del paso de un estado de conocimiento a otro.

Piaget hizo una descripción del desarrollo del ser humano en cuatro etapas: Sensoriomotriz, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales. Las etapas presentan cambios cualitativos en el pensamiento de los niños y el ordenamiento de estos cambios depende enormemente de los factores de maduración. Los factores del medio pueden acelerar o retardar la aparición de las etapas sucesivas.

2.4.1 Desarrollo de la inteligencia

Para explicar las etapas del desarrollo cognoscitivo que formula Piaget es necesario revisar lo que entiende por inteligencia.

Piaget formula que la conducta humana resulta de la combinación de cuatro áreas: la maduración, la experiencia, la transmisión social y el equilibrio principio supremo del desarrollo mental.

En la teoría de Piaget, la inteligencia constituye el estado de equilibrio hacia el que tienden todas las adaptaciones, con los intercambios asimiladores y acomodadores entre el organismo y el medio que las constituyen. dentro de esa adaptación del organismo a su medio ambiente se puede considerar la asimilación como "la integración de elementos externos a las estructuras de un organismo que está evolucionando o ya está completo (Goodwin, 1977: 131) y en forma semejante, la acomodación indica "las modificaciones que ocurren en todo el conjunto de un individuo como resultado de la influencia del medio ambiente (Goodwin, 1977: 131), por tanto la inteligencia se puede considerar como una "asimilación de lo dado a

estructuras de transformación, de estructuras de acciones elementales a estructuras operatorias superiores (Palacios, 1984: 70)

Por lo anterior se puede decir que la función fundamental de la inteligencia es comprender e inventar, o sea, construir estructuras a través de la acción, ya que para Piaget conocer un objeto es actuar, operar sobre él y transformarlo. De ahí que las estructuras cognoscitivas se organizan y reorganizan en forma sistemática desde el nacimiento hasta la edad madura.

Una vez considerado estas nociones, Piaget se dio a la tarea de formular una teoría que explicara los diferentes niveles del desarrollo cognitivo que favorecen la adquisición del conocimiento.

Esta teoría explica el camino que recorre el individuo hacia el pensamiento lógico presentándose por etapas en el mismo orden de sucesión: 1) El período de la inteligencia sensoriomotriz que abarca hasta los 18 meses de edad, 2) El período preoperatorio, que abarca desde la aparición del lenguaje hasta los 7-8 años de edad, 3) El período de operaciones concretas, que abarca de los 7 a los 12 años de edad y 4) El período de las operaciones formales.

El orden en que suceden estas etapas es constante, aunque las edades pueden variar de un individuo a otro ya que éstas se aceleran o retardan por efectos del medio ambiente, así mismo cada una de estas etapas asimila los logros alcanzados en la anterior y a su vez se integra en la que le sucede a continuación.

a) Periodo sensoriomotriz

Esta etapa se caracteriza por el hecho de que el aprendizaje se efectúa principalmente por la percepción del medio ambiente a través de los sentidos, por el manejo de objetos y por acciones motoras donde los niños responden primariamente de forma refleja.

Durante este período sensoriomotriz el niño empieza a organizar su medio aprendiendo a discriminar varios objetos que están a su alrededor y a verlos más bien como cosas relativamente permanentes que como cosas pasajeras o efímeras. De esta manera aparece el concepto de "permanencia del objeto" entendido éste como la comprensión de que un objeto continúa existiendo aunque ya no se le pueda ver. Esta asimilación de la permanencia del objeto hace que el niño acepte de mejor manera la separación con sus padres, pues sabe que esos seres tan importantes para él existen todavía y volverán.

El niño en este momento sólo puede entender instrucciones verbales muy sencillas y su lenguaje todavía es muy inmaduro.

b) Periodo preoperatorio

En este período el nivel de estabilidad no está muy definido, a pesar de que el niño aprende ya nombres de objetos, clasifica cosas en una sola dimensión y perfecciona sus habilidades motoras.

Esta nueva habilidad para usar símbolos le permite la adquisición del lenguaje permitiéndole la capacidad de reconstruir sus acciones pasadas en forma de relato y de anticipar sus acciones futuras mediante la representación verbal, sin embargo el hecho de que el niño empiece a emplear palabras no quiere decir que necesariamente haya una conceptualización.

Así mismo esta adquisición del lenguaje trae consigo consecuencias esenciales para el desarrollo mental: Un intercambio posible entre individuos, es decir, se inicia el proceso de socialización; una interiorización de la palabra, es decir, la aparición del pensamiento propiamente dicho y por último una interiorización de la acción como tal, la cual puede pasar ahora de la perceptiva y motriz a una reconstrucción en el plano intuitivo de las imágenes y de las experiencias mentales.

Desde el punto de vista afectivo lo anterior ayuda al desarrollo de los sentimientos interindividuales y una afectividad interior que se organiza de forma estable que en el período anterior.

En este período se conforman ciertos conceptos generales de relación como más grande, más viejo, más alto. Es posible que empiece a entender que un objeto continúa siendo el mismo aunque su forma cambie así como el comprender la relación entre dos sucesos, de esta manera el niño puede pensar en objetos que no tienen delante, imitar acciones que no ven, aprender números y usar el lenguaje.

Durante esta etapa preoperacional el niño no entiende que una sustancia puede recuperar su estado anterior, fallándole en este sentido la descentralización, es decir que éste piensa en objetos solamente de una manera y no de diferentes modos.

Otra de las características del niño durante esta etapa es el egocentrismo donde el mundo es como él lo ve comportándose de tal forma como si todo el mundo estuviera mirándolo con sus propios ojos, e inclusive se considera como la causa de todos los sucesos importantes que suceden a su alrededor. El niño es incapaz de colocarse en el lugar de otro y menos aceptar su punto de vista. Así también es muy común observar el juego paralelo en estos momentos.

A lo largo de esta etapa el niño no piensa con lógica (a los ojos del adulto) sino que piensa más bien intuitivamente sobre la base de cómo se le presentan las cosas.

c) Periodo de las operaciones concretas

Esta etapa marca un aspecto importante en el desarrollo mental, apareciendo formas de organización nuevas que rematan las construcciones esbozadas en el curso del período anterior asegurándole un equilibrio más estable.

En esta etapa las operaciones que el niño ejecuta están estrechamente ligadas a objetos o acciones concretas, siendo posible la aparición del pensamiento lógico en tanto se tenga a la mano objetos concretos o si se pueden hacer venir las experiencias pasadas reales.

Así mismo ocurre un avance en la habilidad del niño para clasificar las cosas en categorías, formar conceptos y agrupar los mismo conceptos en diferentes dimensiones, trabajar con números, toman en cuenta los aspectos de una situación además de entender la reversibilidad de las operaciones. Ocurre también la conservación de la numerosidad, de la longitud, del área y por último del volumen.

A pesar de que el niño avanza positivamente en el desarrollo de los conceptos, su pensamiento está todavía limitado a objetos concretos y a cosas que se pueden percibir o manipular, sin embargo es posible entender los conceptos de reversibilidad, identidad y compensación.

En este período el egocentrismo disminuye siendo capaz de aceptar el punto de vista de otra persona, llevándolo a emitir juicios morales, además de que su conversación resulta cada vez más socializada y menos egocéntrica.

d) Periodo de las operaciones formales

En este período se llevan a cabo las operaciones mentales en forma simbólica las operaciones se ejecutan con las ideas como las cosas.

Las comparaciones, los contrastes, las deducciones y las inferencias provienen de un contenido conceptual más que de cosas hechos concretos, entendiendo las relaciones que hay entre los símbolos que significan conceptos que aún no se han experimentado directamente.

El niño es esta fase adquiere y desarrolla la capacidad de razonar sobre conceptos abstractos y de utilizar razonamientos hipotéticos.

Cuando el niño llega a la adolescencia, entra a la etapa más avanzada de las operaciones cognitivas, aunque cabe señalar que no todos los individuos pueden alcanzarla

Contrastando con el niño apacible y equilibrado, es ahora inquieto y curioso investigador, mostrando una preocupación por afirmar su personalidad y por profundizar en la comprensión del mundo de los adultos, al que sabe pronto se ha de incorporar.

Llegó el momento de abrir su pensamiento a todas las posibilidades resolutorias y especulativas que la lógica permite. Poco a poco el adolescente irá revisando y ordenando sus ideas, analizando sus creencias y modificando su visión del mundo.

Aproximadamente a los once-doce años, el niño que ha ido superando las etapas anteriores del desarrollo cognitivo marcadas por Piaget inicia el estadio de las operaciones formales donde el adolescente es ahora capaz de construir sistemas y "teorías", pueden pensar en forma lógica sobre cosas abstractas, cosas que sólo existen en su mente, pueden obtener conclusiones lógicas a situaciones aún sin haber tenido experiencia directa en la materia. En esta tarea de elaborar teorías abstractas hay adolescentes que al escribir crean una filosofía, una política o una estética, otros sin embargo se expresan. La mayoría de los adolescentes no dan a conocer sus expresiones, sin embargo todos tienen sistemas y teorías que transforman al mundo de una forma u otra.

En comparación con las operaciones concretas donde el niño se refiere más a la realidad misma y, especialmente a los objetos tangibles que pueden ser manipulados y sometidos a experiencias efectivas, después de los once o doce años, el pensamiento formal se hace justamente posible, es decir, ahora las operaciones lógicas son llevadas al plano de las ideas, expresadas en un lenguaje cualquiera (palabras, símbolos matemáticos, etc.), pero sin el apoyo de la percepción, ni la experiencia. El pensamiento formal es, por lo tanto, "hipotético-deductivo", es decir es capaz de deducir las conclusiones que hay que sacar de puras hipótesis, y no sólo de una observación real.

Así mismo durante esta etapa el individuo además de obtener conclusiones, aprende a formular hipótesis cuando es capaz de llegar a un razonamiento causal, para dar explicaciones científicas a los sucesos y es en este momento cuando llega a pensar ya como un hombre de ciencia. Es así que todos los procesos deductivos o hipotéticos que en el futuro manejará el adulto germinan en esta etapa.

La lógica del adolescente lo lleva a prestar atención tanto a la forma como al contenido de un argumento, de un experimento, de un silogismo o de una proposición, es decir, puede razonar acerca de su propio razonamiento. Esto supone una nueva separación de sujeto y objeto.

Dentro de cada una de las etapas del desarrollo cognoscitivo de Piaget, uno de los principios señalados es la noción de descentración, entendido éste como "la habilidad del niño para abstraer las características objetivas concretas de una situación, y tratar o manejar esas características como representaciones mentales (Mc Kinney, 1982: 153).

Es así como el adolescente en esta etapa de las operaciones formales puede descentrar todavía más y puede deducir leyes partiendo de operaciones, las cuales tampoco tienen que ser concretas. Por ejemplo, puede imaginar mentalmente otras aplicaciones de los datos que se le presentan. Por ello ahora el individuo ya no sólo puede ejecutar con el pensamiento unas acciones posibles sobre unos objetos, sino

de "reflexionar" estas operaciones independientemente de los objetos y de reemplazar a éstos por simples proposiciones.

Considerando lo anterior se puede determinar que es el momento en que el adolescente resuelve problemas apelando a todas las posibilidades. Ahora puede manipular lógicamente las dimensiones de los objetos como son el peso y volumen llegando así a la noción de densidad. Esta relación de relaciones es el nuevo descubrimiento del adolescente que le otorga como se había mencionado anteriormente el poder de formular hipótesis y de someterlas a prueba aún a objetos distintos.

Por último uno de los procesos fundamentales que aparecen en el estadio de las operaciones formales es el dominio de la lógica combinatoria o que le permite resolver problemas de combinaciones y clasificaciones generalizando conceptos.

Esta etapa como lo define Piaget es el punto más alto que en todo individuo puede alcanzar el desarrollo intelectual.

Esta revisión de la adolescencia permite tener más claro sus características para poder considerarlas en el desarrollo de las actividades del taller así como el entender el proceso que sigue éste al momento del estudio.

CAPÍTULO III

LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR EN EL ESTADO DE MÉXICO

3.1 ANTECEDENTES Y CONFORMACIÓN DE LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR EN EL ESTADO DE MÉXICO

La educación media superior es un instrumento clave de la política social destinada a la juventud, la cual pretende generar en el individuo un desarrollo de su personalidad, la adquisición de un pensamiento crítico y de una cultura que comprenda tanto la ciencia, tecnología como las humanidades, así como la preparación hacia el trabajo.

Por lo tanto es imprescindible en este tipo de educación de proveer al estudiante de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que coadyuven a su consolidación como individuo en el aspecto psicológico, intelectual, productivo y social, es decir, contribuir a una formación integral, ampliando y consolidando los conocimientos adquiridos en el nivel medio básico, además de prepararlo en las áreas del conocimiento para que elija y curse estudios superiores.

Esta modalidad educativa esta ubicada entre la educación básica y la superior, teniendo como propósito proporcionar al estudiante los elementos conceptuales y metodológicos que le ayuden a definir o consolidar sus formas de participación en la vida adulta; así como abordar el estudio de la problemática relativa a las diferentes disciplinas humanísticas y tecnológicas a partir de las cuales identificará su posible campo de ejercicio profesional. (<http://sesic.sep.gob.mx>)

Además de estar destinada a la población escolar compuesta mayoritariamente por jóvenes de entre quince y dieciocho años de edad como sucede en la Escuela Preparatoria Oficial Núm. 68 en la cual se está llevando a cabo el proceso de investigación.

La educación media superior en México tiene el carácter de propedéutico, bivalente y profesional técnico; el primero es el que se considera para continuar estudios superiores; el segundo además de ofrecer una preparación general a sus alumnos para el ingreso a la educación superior otorga títulos de nivel medio profesional y la tercera opción, no permite al alumno ingresar a la educación superior sin embargo ofrece certificados de profesional técnico en actividades industriales, de servicios y del mar.

La escuela Preparatoria Oficial Núm. 68 está enmarcada dentro de la modalidad propedéutica debido a que cuenta con un núcleo básico de asignaturas que promueven en los alumnos una formación científica y humanística con énfasis en el desarrollo de habilidades matemáticas, analíticas y para la comunicación que le permitirán el ingreso a instituciones de nivel superior.

Antes de introducirnos al sistema de educación media superior del Estado de México es importante considerar a grandes rasgos sus antecedentes por lo que contemplarán las instituciones que vinieron a dar forma a este sistema.

Ya en un México independiente se crea en 1833 la Dirección General de Instrucción Pública para el Distrito y Territorios de la Federación donde el Estado establece su responsabilidad en la administración del servicio regulando la educación preparatoria y el ingreso a la educación superior.

Durante el gobierno de Juárez, se reglamenta la educación media superior a través de la ley Orgánica de Instrucción Pública para el Distrito y Territorios de la Federación, creándose en 1867 la Escuela Nacional Preparatoria (ENP), proyecto impulsado por Gabino Barreda primera institución que sienta las bases para el desarrollo de la educación media superior.

Para 1890 Joaquín Baranda convoca al Segundo Congreso Nacional de Instrucción Pública en donde se señala que la enseñanza preparatoria debía ser uniforme para todas las carreras y en toda la república.

En 1921 al crearse la Secretaría de Educación Pública (SEP) se pretende establecer un Sistema Educativo Nacional, por lo que ante la necesidad de consolidar el nivel medio superior se lleva a cabo el Primer Congreso de Escuelas Preparatorias de la República, creciendo el número de ellas.

Debido a este impulso y al acelerado desarrollo industrial que está teniendo México se crea en 1937 el Instituto Politécnico Nacional (IPN) el cual demanda como estudios antecedentes la creación de las escuelas vocacionales.

Es así como empieza el despegue de todas las instituciones de nivel medio superior, por lo que en 1969 se crean los Centros de Bachillerato Tecnológico, Agropecuario, Industrial y del Mar.

En 1971 como resultado de la Asamblea General Ordinaria de la ANUIES, se busca la definición de los objetivos de la enseñanza media superior para lo cual se establece que el bachillerato sería formativo con funciones propedéutica y terminal, además de tener una duración de tres años.

En 1972 se crea el Colegio de Ciencias y Humanidades con una orientación que rompiera la concepción enciclopedista que tenía la educación, sustituyendo el cúmulo de información por el de "aprender a aprender".

En 1973 se emite el decreto de la creación del Colegio de Bachilleres con una estructura académica organizada en tres áreas de formación: propedéutica, de capacitación y paraescolar otorgando con esto una formación general.

El seguir buscando fórmulas eficientes para el desarrollo industrial del país se reorienta la educación tecnológica fortaleciendo las carreras terminales, por lo que en 1979 se crea el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP).

En el Estado de México la economía se centraba en el sector industrial y de servicios, por lo que frente a la necesidad de una fuerza de trabajo capacitada se impulsa a través de la Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social (CECyBS) en 1981 el servicio de educación media superior con la creación de tres escuelas preparatorias estatales y debido actualmente a la demanda que tiene la educación media superior en el Estado se cuentan ya con 149 escuelas debido a que la opción de mayor absorción de matrícula con relación al sector autónomo, federal y particular lo tienen estas instituciones.

Estas preparatorias estatales no comenzaron sus trabajos con un plan de estudio propio, sino que lo hicieron implementando de forma inicial el plan y los programas del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), posteriormente en 1985 se realiza una reforma del plan y programas de estudios con base en los Acuerdos del Congreso Nacional del Bachillerato celebrado en Cocoyoc, Morelos, hasta llegar a 1994 con el plan de estudios de las preparatorias incorporadas a la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM) cuestión que se abordará con más detalle en apartados subsecuentes.

3.2 EL PLAN DE ESTUDIOS DEL BACHILLERATO PROPEDÉUTICO ESTATAL

El Estado de México, en el marco del sistema educativo nacional crea en 1981 en bachillerato propedéutico, retomando el plan y programas de estudio del Colegio de Ciencias y Humanidades. En 1985 realiza una reforma al plan de estudios conforme a los acuerdos del Congreso Nacional del Bachillerato, celebrado en Cocoyoc, Morelos en 1982. Dicha reforma se fundamentó, además, en los acuerdos 71 y 77 de la Secretaría de Educación Pública.

El programa para la modernización educativa, documento rector de la Política Educativa Nacional, señala como objetivo "fortalecer la vinculación de la Educación Media superior con las necesidades del desarrollo Nacional y Regional". Considera además, mejorar la eficiencia de los servicios y pretende establecer nuevos modelos educativos.

En este contexto se han establecido las acciones de la política estatal, destacando la consolidación del servicio, así como, "enfaticar en la actualización de los planes y programas educativos, el rescate de los valores humanos y la preservación de la naturaleza".

Por lo que en este marco se realiza la reforma al plan de estudios estableciendo el Bachillerato Propedéutico Estatal a partir del ciclo escolar 1994-1995.

La finalidad de esta reforma es que el servicio educativo responda al ambiente globalizado y a los avances científicos y tecnológicos que se gestan en las últimas décadas, aunado a ello el requerimiento de la formación de cuadros acordes a estas exigencias. En este sentido se desarrolla la reforma al plan de estudios que pretende desplazar la función conservadora del desempeño del docente para proporcionar al alumno los elementos necesarios para desarrollar sus potencialidades.

Por lo que el propósito del bachillerato, es ofrecer al estudiante una formación integral, que propicie el desarrollo de habilidades lógicas necesarias, para tener acceso a estructuras intelectuales más complejas, así como la asimilación de los conocimientos básicos de las ciencias, las humanidades y las tecnologías que le permitan sintetizar los procesos mentales alcanzados para entender su entorno, constituyéndose en un actor crítico y constructivo de la sociedad. (plan de estudios: 2)

3.2.1 Sistema curricular

El propósito del nuevo currículum es que el alumno adquiera una formación para acrecentar sus habilidades y destrezas y pueda obtener con facilidad los conocimientos individuales.

La adquisición de éstos será mediante la dominación de conocimientos desarrollados por las competencias.

La caracterización anterior tiene la finalidad de brindar al bachiller una formación básica integral que propicie: el desarrollo de las habilidades necesarias para adquirir conocimientos más complejos y sea capaz de asimilar los saberes, la percepción, la praxis y los valores contenidos en el currículum del bachillerato propedéutico estatal.

Se descarta la idea de que el aprendizaje, es la retención en la memoria transitoria de saberes o contenidos que se olvidan fácilmente. De esta manera se pretende dejar clara la necesidad de erradicar la concepción tradicional del aprendizaje,

proponiendo que la memoria fugaz se cambie por la estructuración de una memoria duradera a la que se incorporen nuevos saberes que al convertirse en conocimientos, desarrollen en el adolescente habilidades y destrezas que le permitan participar en la transformación de su entorno.

Bajo esta perspectiva el plan de estudios del bachillerato propedéutico estatal pretende lograr en el estudiante:

- El desarrollo de la estructura cognitiva que permita la asimilación ordenada y paulatina de saberes.
- El desarrollo del conocimiento (competencias) que le permitan desenvolverse en los estudios del nivel superior y en su entorno real.

La función central del profesor no se basa en el enseñar, sino en propiciar el desarrollo de las competencias en los alumnos. El docente se integrará al grupo como coordinador cuya tarea será ayudar al grupo a la construcción del conocimiento, propiciando una comunicación con sentido crítico, propiciando un mundo de significación.

3.2.2 Fines del bachillerato

El bachillerato es la formación que antecede a la especialización y quizá la última instancia donde el bachiller obtiene la información sobre la cultura universal.

La educación media superior propedéutica proporciona al alumno los elementos culturales necesarios para que adopte crítica y conscientemente las concepciones filosóficas de su tiempo.

Esta modalidad educativa permite al alumno el acceso al conocimiento científico para ponerlo en práctica en el proceso de aprendizaje de las ciencias fundadas en tres principios básicos: observar, racionalizar y aplicar.

El bachiller adquiere una cultura mediante su participación colectiva en forma crítica, activa y consciente para transformar su medio.

El alumno obtiene los elementos metodológicos para el manejo de las ciencias y para el desarrollo del autoaprendizaje necesario para su formación. (plan de estudios, 10)

3.2.3 Objetivos

- Formar en el alumno las actitudes y destrezas que lo orienten, preparen y estimulen para el autoaprendizaje.
- Fomentar la capacidad de abstracción e interés por una actitud científica.

- Desarrollar en el bachiller el lenguaje lógico-matemático como instrumento para abstraer, representar y operar con conceptos y fenómenos naturales, sociales y culturales, además conocerá sistemas automatizados para procesar información. (plan de estudios, 16)

3.2.4 Perfil del bachiller

Un perfil es considerado como el resultado de un procedimiento sistemático que permite identificar determinados rasgos o cualidades tipificadas, que impactan en un objeto definido, con respecto a un interés científico particular, por tanto, el perfil es el producto ideal que delinea un modelo esperado en congruencia con los rasgos que se expresan a partir de los propósitos educativos institucionales. Bajo estos criterios, el perfil puede ser un parámetro para la conformación de contenidos de aprendizaje con miras para elevar la calidad, eficiencia y eficacia del servicio educativo.

Para lograr los perfiles deseados es necesario considerar además una línea metodológica que facilite desarrollar los contenidos programáticos y permita al alumno adquirir los conocimientos significativos y para ello deben aplicarse las **COMPETENCIAS**, entendiendo éstas como las actividades que desarrolla el estudiante como resultado de la acción escolar para adquirir el conocimiento individual que comprende cuatro elementos:

- **LOS SABERES**
- **LA PERCEPCION**
- **LA PRAXIS**
- **LOS VALORES**

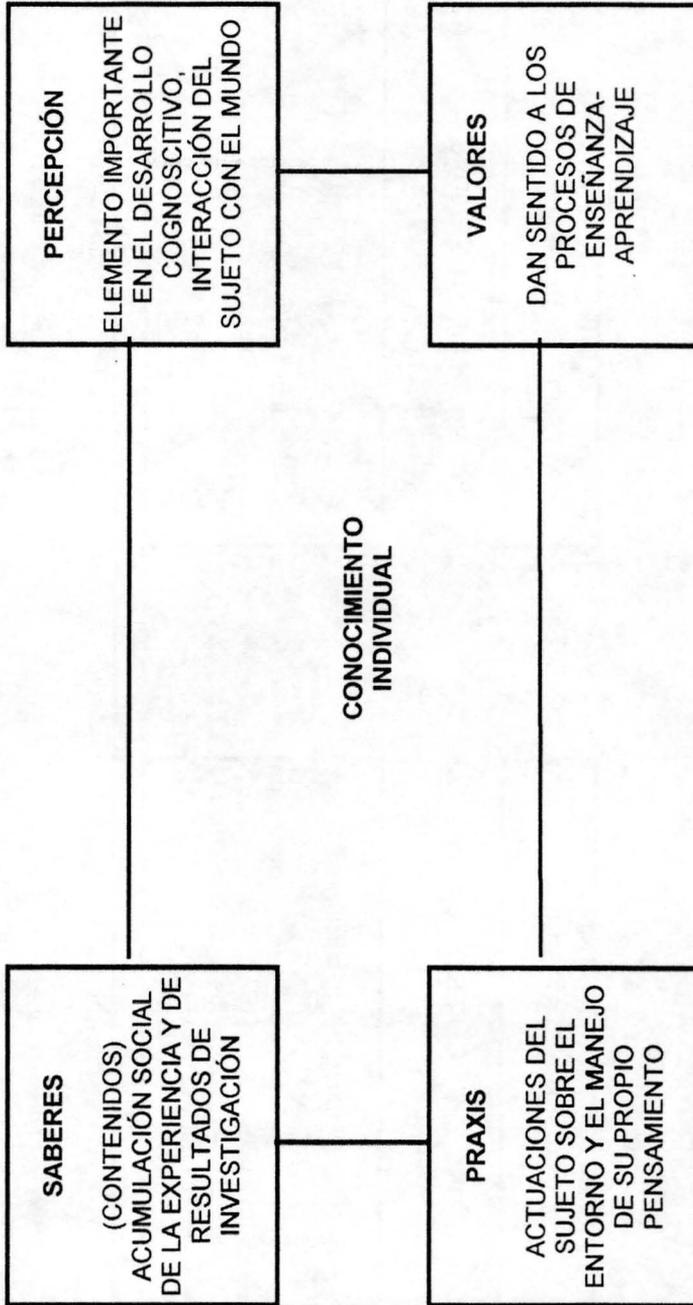
LOS SABERES Son la acumulación social de experiencia y de resultados de investigación. En el plano programático de la enseñanza son lo que denominamos contenidos.

LA PERCEPCION Es un componente importante del conocimiento.

LA PRAXIS Son las situaciones del sujeto sobre el entorno y el manejo de su propio pensamiento.

LOS VALORES permite al alumno tomar direcciones con un amplio consenso social, que es lo que factualmente podemos llamar educación.

EL CONOCIMIENTO INDIVIDUAL SE EVIDENCIA A TRAVÉS DE LAS COMPETENCIAS QUE DESARROLLA EL ESTUDIANTE COMO RESULTADO DE LA ACCIÓN ESCOLAR



PERFIL DEL BACHILLER

PROPICIAR CAMBIOS EN LA LABOR EDUCATIVA CONSIDERANDO EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENÉRICAS

SON LAS REFERIDAS POR EL ENTORNO MODERNO

1. Producción, clasificación y procesamiento de información.
2. Desempeño en ambientes computarizados.
3. Desarrollo de la capacidad expresiva: Oral y escrita.

CARACTERÍSTICAS:

- Son transdisciplinarias.
- No se pueden enseñar como una asignatura.
- Su desarrollo requiere que formen parte de la práctica cotidiana del aprendizaje de todas las disciplinas.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

SON LAS REFERIDAS A LAS DISCIPLINAS

Traducen los saberes en acción

CARACTERÍSTICAS:

- Para convertir los saberes en conocimiento es necesario ligar los saberes con el mundo real y cotidiano para entenderlo y actuar en él.

El bachillerato requiere de COMPETENCIAS para dominar los conocimientos significativos demandados por actividades productivas y no productivas del entorno moderno.

A partir de estos elementos se han estructurado los contenidos de enseñanza y de experiencias de aprendizaje en los programas del nuevo modelo curricular y con ello se aspira que al egresar el bachiller presente el siguiente perfil dentro de las cinco áreas de formación.

LENGUAJE Y COMUNICACIÓN:

- Expresarse correctamente y eficientemente en forma oral y escrita, así como aplicar técnicas de aplicación que lo capaciten para el autoaprendizaje.
- Habilidad para reconocer diferentes propósitos y métodos en la escritura y poseer la capacidad de identificar e interpretar diversos puntos de vista de escritores.

CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES.

- Interpretar situaciones de carácter económico, político, histórico-social para explicarse las transformaciones actuales del país, participando consciente y activamente en su mejoramiento.

MATEMÁTICAS:

- Poseer la habilidad para formular y resolver problemas en términos matemáticos.
- Capacidad para usar apropiadamente los conocimientos lógico-matemáticos en sistemas computacionales.
- Desarrollar la reflexión como operación permanente en la construcción del razonamiento.

CIENCIAS NATURALES Y EXPERIMENTALES:

- Concebida la ciencia como campos del conocimiento que se encuentran en constante evolución, y como instrumentos capaces de transformar su medio y que exigen una reflexión crítica y responsable para su desarrollo y aplicación.
- Emplear lenguajes y métodos de información científico-tecnológico y social para realizar consultas e investigaciones sencillas que expliquen los fenómenos de su entorno.

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA:

- Poseer información sobre el contexto y sobre sí mismo para elegir racionalmente una carrera profesional.

- Promover el uso racional de los recursos naturales y participar activamente en la solución de problemas ambientales.
- Poseer conocimientos que le permitan incorporarse vocacional y académicamente a estudios superiores.
- Cuidar y rescatar el patrimonio cultural de su entorno social. (plan de estudios, 8-9)

3.2.5 Estructura curricular

El plan de estudios del bachillerato se estructura en tres niveles:

- a) En el primer nivel se encuentran las cinco áreas curriculares.
- b) En el segundo nivel se presentan las materias en las que están divididas las áreas.
- c) En el tercer nivel se presentan las asignaturas, mismo donde se operativiza la actividad académica y el control escolar.

ESTRUCTURA DEL MAPA CURRICULAR

ÁREA CURRICULAR	MATERIA	ASIGNATURA
LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	Etimologías	Etimologías
	Lectura y redacción	Taller de Lectura y Redacción I Taller de Lectura y Redacción II
	Literatura	Literatura I Literatura II
	Metodología	Métodos y Técnicas de Investigación I Métodos y Técnicas de Investigación II
	Inglés	Inglés I Inglés II Inglés III
CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES	Arte	Artes Visuales
	Filosofía	Lógica Filosofía Ética
	Ciencias Sociales	Antropología Sociología Economía
	Evolución Nacional	Historia Universal Historia de México Nociones de Derecho Positivo Mexicano Estructura Socioeconómica y Política de México
MATEMÁTICAS		Computación Álgebra I Álgebra II Trigonometría Geometría Analítica Cálculo Diferencial e Integral Estadística
CIENCIAS NATURALES Y EXPERIMENTALES	Física	Física I Física II Física III
	Química	Química I Química II
	Biología	Biología General Biología Humana
	Hombre y Medio	Ecología Geografía Psicología
	Tecnología	Innovación y Desarrollo Tecnológico
FORMACIÓN COMPLEMENTARIA	Habilidades Cognitivas	Fundamentos de la Cognición Comprensión y Razonamiento Verbal Análisis de Problemas y Toma de Decisiones Creatividad Aplicada
	Servicios cocurriculares	Orientación Educativa Servicio y Asesoría de Cómputo Educación para la Salud Educación Artística Educación Física

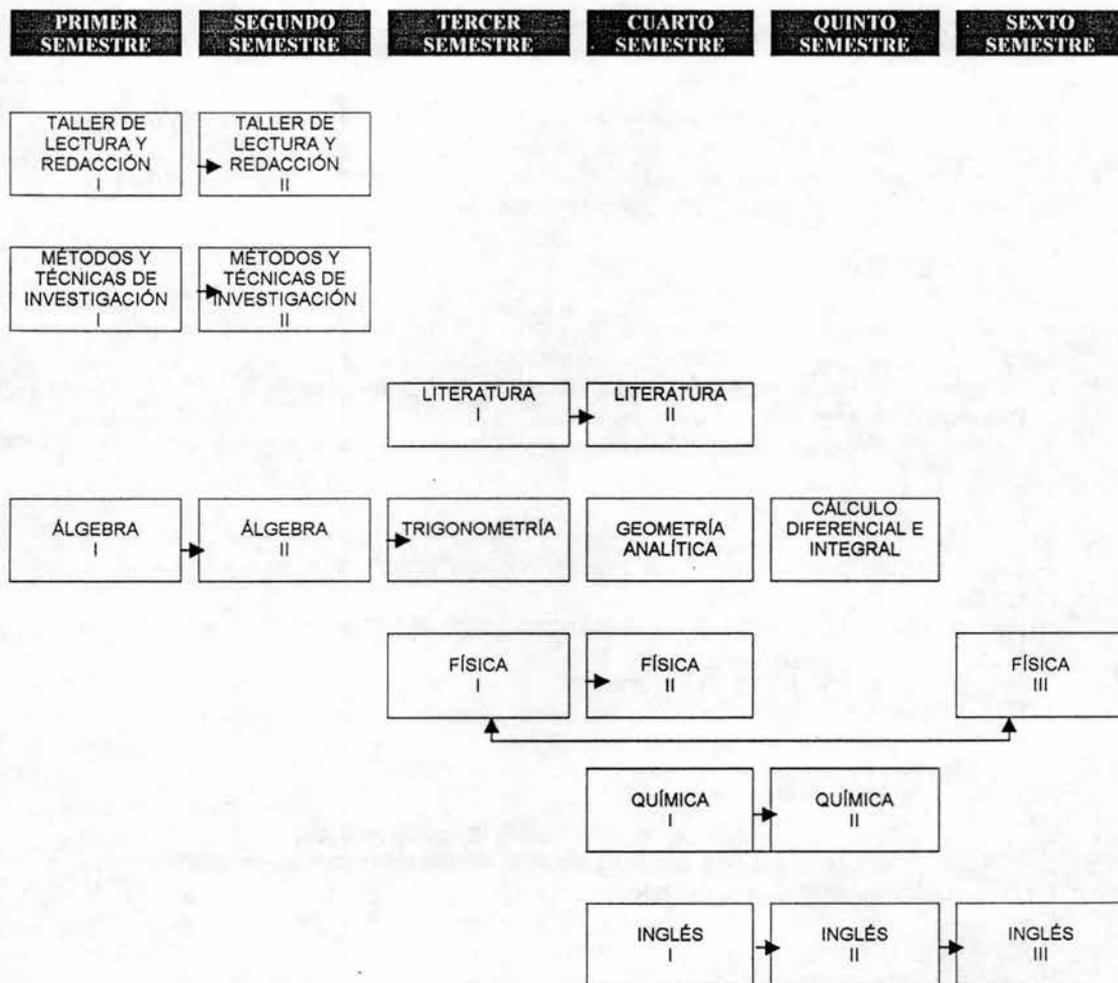
PLAN DE ESTUDIOS

ASIGNATURAS								
P R I M E R O	1º.	TALLER DE LECTURA Y REDACCIÓN I	MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVEST. I	ÁLGEBRA I	LÓGICA	ANTROPOLOGÍA	ETIMOLOGÍAS	COMPUTACIÓN
	2º.	TALLER DE LECTURA Y REDACCIÓN II	MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVEST. II	ÁLGEBRA II	FILOSOFÍA	HISTORIA UNIVERSAL	ARTES VISUALES	FUNDAMENTOS DE LA COGNICIÓN
S E G U N D O	3º.	LITERATURA I	GEOGRAFÍA	TRIGONOMETRÍA	ÉTICA	HISTORIA DE MÉXICO	FÍSICA I	COMPRENSIÓN T RAZONAMIENTO VERBAL
	4º.	LITERATURA II	INGLÉS I	GEOMETRÍA ANALÍTICA	QUÍMICA I	SOCIOLOGÍA	FÍSICA II	BIOLOGÍA GENERAL ANÁLISIS DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES
T E R C E R O	5º.	NOCIONES DE DERECHO POSITIVO MEXICANO	INGLÉS II	CÁLCULO DIFERENCIAL E INTEGRAL	QUÍMICA II	ECONOMÍA	BIOLOGÍA HUMANA	CREATIVIDAD APLICADA
	6º.	PSICOLOGÍA	INGLÉS III	ESTADÍSTICA	INNOVACIÓN Y DESARROLLO TECNOLÓGICO	ESTRUCTURA SOCIOECONÓMICA Y POLÍTICA DE MÉXICO	FÍSICA III	ECOLOGÍA

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

SERVICIO	HORAS	CREDITOS
ORIENTACIÓN EDUCATIVA	1	6
SERVICIO Y ASESORÍA DE COMPUTO	1	6
EDUCACIÓN PARA LA SALUD	1	6
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	1	6
EDUCACIÓN FÍSICA	1	6

SERIACIÓN DE ASIGNATURAS



3.2.6 Metodología básica

La práctica docente es reconocida como un factor clave para el sistema curricular a través de un proceso metodológico que permita transformar la actuación tradicional del Profesor y promover con ello el desarrollo de competencias genéricas a partir del ensayo, sesión bibliográfica y método de proyectos, mismos que se desarrollarán a continuación.

ENSAYO

Género de creación literaria e intelectual, escrito, generalmente sin el aparato, ni la extensión que requiere un tratado completo sobre la misma materia, trata de un sólo tema comúnmente desde un punto de vista personal y connota dominio y conocimiento de lo abordado, reflexiva y críticamente.

OBJETIVOS

1. Propiciar que el alumno desarrolle habilidades y hábitos de análisis, reflexión y expresión que lo ayuden a la construcción del conocimiento.
2. Desarrollar competencias lingüísticas, genéricas y específicas.
3. Desarrollar la expresión a través del lenguaje escrito.
4. Aplicar la reflexión, crítica, razonamiento científico e imaginación creativa.

EJECUCIÓN

1. Dar a conocer a los alumnos las características y tipo de ensayo a trabajar en la asignatura.
2. Asesorar en forma continua a los alumnos sobre el contenido y elaboración de ensayo.
3. Inducir la asesoría grupal de los ensayos.
4. Integrar los trabajos concluidos en la carpeta de cada alumno.

PRESENTACIÓN DEL ENSAYO

INTRODUCCION Se expresa generalmente en los primeros párrafos del texto en donde se plantea o se expone brevemente el contenido del trabajo, la intención, los límites y ubica el tema dentro del contexto mayor.

DESARROLLO Es la columna vertebral del ensayo y se expresa con la exposición del tema, la argumentación que defiende una postura, la descripción de fenómenos, presentación de opiniones controvertidas o comparación de opiniones ajenas con lo que se está en contra o en duda.

CONCLUSION Generalmente son los párrafos finales que redondean la información a manera de reforzamiento.

EVALUACIÓN

1. Cumplimiento oportuno
2. Calidad de las fuentes de consulta (bibliografía)
3. Pertinencia
4. Estructura y desarrollo
5. Uso de la lengua
6. Uso de sintaxis
7. Uso de la ortografía y la puntuación

SESIÓN BIBLIOGRÁFICA

La sesión bibliográfica tiende a capacitar a los alumnos en la búsqueda de información y desarrollo habilidades en la selección, organización, sistematización, análisis y exposición de materiales (revistas, libros, periódicos, videos, audios, etc.)

OBJETIVOS

1. Desarrollar la búsqueda dirigida de información.
2. Desarrollar la capacidad de análisis y síntesis.
3. Ampliar con información documental los conocimientos de las diversas asignaturas.
4. Hacer uso frecuente de bibliotecas y centros de documentación.
5. Practicar la comunicación grupal.
6. Fortalecer la comunicación oral y escrita.

DESARROLLO

1. Asignar a cada equipo de trabajo (cuatro elementos como máximo) la temática a desarrollar de acuerdo a una calendarización.
2. Introducir a los alumnos sobre el procedimiento de cómo y dónde buscar la información.
3. Proporcionar el modelo y descripción de las fichas.
4. Revisar la pertinencia del documento.
5. Revisar el proceso de elaboración de fichas.
6. Facilitar la reproducción de resúmenes y materiales consultados.
7. Coordinar la sesión de exposiciones de materiales bibliográficos.
8. Presentar el material, por equipo, en un tiempo máximo de 10 minutos.
9. Propiciar discusiones y debates de grupo en el análisis y exposición de los contenidos,

EVALUACIÓN

1. Constancia en la búsqueda de información
2. Cumplimiento
3. Análisis de la información
4. Calidad de elaboración de fichas

5. Selección de las fuentes de consulta
6. Presentación oral
7. Conclusiones y/o comentarios

MÉTODO DE PROYECTOS

El método de proyectos busca el aprendizaje significativo, considera el contexto real y estimula el pensamiento activo del alumno, fomenta así el uso del aprendizaje colaborativo en una serie de actividades planeadas en forma sistemática. El punto de partida es una situación problemática, o bien una necesidad de organización, localizada a través de los ejes temáticos.

OBJETIVOS

1. El alumno adquiera un método de trabajo útil en los estudios universitarios.
2. Sea cooperativo y trabaje en equipo.
3. Fortalezca su iniciativa, confianza en sí mismo y sentido de responsabilidad.
4. Desarrolle el pensamiento creativo.
5. Desarrolle la capacidad de observación para aprovechar la información del medio.
6. Aplique y compruebe sus saberes en una situación real.

DESARROLLO

- a. Planeación
 - i. Elaborar cronograma que incluya los contenidos programáticos y el calendario.
 - ii. Desprender el tema de los ejes temáticos.
 - iii. Coordinarse con los docentes de todas las asignaturas para establecer actividades de aprendizaje comunes.
 - iv. Delimitar los propósitos y alcances con respecto al tema.
 - v. Elaborar un plan de trabajo que aborde actividades y tiempos a desarrollar.
- b. Ejecución
 - i. Estimular, orientar y dirigir las actividades propuestas de los alumnos y prever su rumbo.
 - ii. Encauzar a los alumnos para que programen actividades.
 - iii. Coordinar las actividades planeadas de acuerdo con el cronograma.
 - iv. Verificar que las actividades respondan a los propósitos del proyecto.
 - v. Explicar las características que deben reunir los informes parciales y final.
 - vi. Desarrollar el proyecto.
 - vii. Difundir los resultados del proyecto.

EVALUACIÓN

1. Integrar documentos por escrito (informes parciales y final)
2. Establecer un seguimiento continuo y sistemático del trabajo.

3. Evaluar el cumplimiento de los objetivos, proceso y producto del proyecto.

3.2.7. Evaluación

La importancia de la evaluación como parte del proceso educativo permite orientar el trabajo docente hacia la reflexión y análisis para inferir criterios o juicios que tengan como propósito apreciar y valorar los logros alcanzados por los alumnos en el proceso de enseñanza aprendizaje con respecto a los objetivos planteados en el sistema curricular del bachillerato propedéutico estatal.

Considerando lo anterior se pueden señalar las funciones que cumple el proceso de evaluación como lo señala la guía de fundamentos y estrategias metodológicas del nivel medio superior.

- Conocer los resultados de la metodología empleada.
- Retroalimentar el mecanismo del aprendizaje.
- Dirigir la atención de los discentes hacia los aspectos de mayor importancia.
- Orientar al alumno al tipo de aprendizaje que se desea generar.
- Concienciar al alumno (a) de su grado de avance y el logro de sus aprendizajes.
- Reforzar oportunamente las competencias genéricas y específicas.
- Especificar juicios cualitativos del aprendizaje y su circunstancia.
- Planear y organizar las siguientes estrategias de trabajo.

Para que la propuesta de metodología básica del bachillerato propedéutico sea concluyente se hace necesario que los procesos de evaluación estén en congruencia con los propósitos que se persiguen de ahí la importancia de la evaluación .

La evaluación del desempeño escolar en las escuelas preparatorias oficiales del Estado de México está sujeto a las indicaciones que establece el documento expedido por la Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social, estableciendo catorce bases, formas y momentos de la evaluación.

La evaluación del desempeño será sistemática, con fines de diagnóstico, acreditación y certificación; comprenderá tres etapas: comprobación, acreditación y registro.

Comprobación: Se realizará de manera continua, con los recursos, instrumentos y técnicas pedagógicas que el docente considere adecuados al sistema curricular. El resultado del juicio valorativo se expresará en una calificación en escala de 0 a 10, siendo requisito la obtención de un mínimo de seis para su aprobación.

La evaluación se efectuará de manera permanente comprendiendo tres fases: inicial, continua y final.

La evaluación inicial permite conocer la condiciones biopsicosociales de los alumnos así como su situación académica y cultural que hasta el momento tienen los que proporcionará al docente los elementos necesarios para adecuar las actividades de planeación de sus asignaturas.

En la evaluación continua el profesor comprobará de manera constante el avance de sus alumnos en los aspectos formativo e informativo, detectando oportunamente las deficiencias del aprendizaje para su corrección. En ella aplicará los instrumentos y técnicas pedagógicas que considere convenientes de acuerdo a la naturaleza de la asignatura, llevando un registro de estos resultados en los formatos que ellos mismos diseñe.

Esta evaluación se registrará en tres periodos, mismos que de acuerdo a la escala de evaluaciones debe el alumno acumular un total de 18 puntos sin haber dos periodos reprobatorios, esto con la finalidad de su acreditación.

La final será el resultado del desempeño escolar alcanzado por el alumno al término del semestre, estando determinada por la media aritmética de las tres calificaciones periódicas.

Acreditación: El semestre se considera acreditado cuando todas las asignaturas que lo constituyen sean aprobatorias.

3.3 ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURA DE LA ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL NÚM. 68

La Escuela Preparatoria oficial Núm. 68 es una institución perteneciente a la modalidad de bachillerato propedéutico del sistema estatal dependiente de la Secretaría de Educación, Cultura y Bienestar Social (SECyBS) ubicada en calle Uno s/n Fraccionamiento Lomas de Parque, municipio de Tultitlán, Estado de México.

Esta institución se crea el 16 de octubre de 1990 con 4 grupos de primer grado, atendiendo a un total de 210 alumnos; 106 hombres, 104 mujeres, 6 profesores, 2 orientadores y 2 directivos. El primero de septiembre de 1992 se crea el turno vespertino con 101 alumnos, distribuidos en un grupo de primero, uno de segundo y uno de tercero.

El motivo que originó la creación de la institución fue la organización de un grupo de padres de familia que a instancias del Profr. José Carlos Vega Montalvo habían iniciado una preinscripción de alumnos, por lo que la zona 04 de Educación Técnica, Media Superior y Superior realiza el estudio de factibilidad a petición del Departamento de Educación Media Superior y ante la problemática que representa por la alta demanda de alumnos se autoriza su creación.

En cuanto a la estructura de la institución, ésta cuenta con 9 aulas, laboratorio de usos múltiples equipado, biblioteca y videoteca así como servicio de internet, sala de cómputo con 50 máquinas y 9 impresoras, oficinas administrativas, 4 cubículos para orientación, casa conserje, patio, módulo de sanitarios para alumnos, módulo de sanitarios para profesores, áreas verdes, tienda escolar, cubículo de educación física, área para fotocopiado y papelería.

Para el ciclo escolar 2003 – 2004 cuenta con 9 grupos en cada turno, distribuidos en tres grupos por cada grado. En el turno vespertino al cual va dirigido el programa de intervención, cuenta con una matrícula de 371 alumnos distribuidos de la siguiente manera: 144 alumnos de primer grado, 120 de segundo grado y 107 de tercer grado.

El personal que labora en la institución consta de 3 directivos, 4 orientadores, 20 docentes, 2 secretarías, 1 bibliotecario y 2 personas de intendencia.

Dentro del personal directivo, orientadores y docentes, 6 de ellos tienen laborando dentro de la docencia de 15 a 20 años, 11 de ellos de 10 a 15 años, 5 de 5 a 9 años y 3 de 0 a 4 años. Por otro lado, dentro de la institución, existen todavía cuatro personas que iniciaron desde que se fundó la escuela, 1 de ellas es directivo y 3 docentes; 4 que tienen laborando de 10 a 12 años; 8 de 5 a 9 años; 8 de 1 a 4 años y 1 que se acaba de integrar en este nuevo ciclo escolar. En cuanto a su preparación encontramos que 3 de ellos ya tienen una maestría concluida, 4 que la están cursando, 16 con Licenciatura y dos profesores que la están cursando en escuela particular, esto debido a tener inconclusa la anterior. Por el lado de escuela de procedencia tenemos que 9 estudiaron en la UNAM; 3 en la UAM; 3 en el IPN; 3 en escuela normales; 3 en Particulares; 1 en Institutos Tecnológico, 1 en la UPN; 3 en particulares y dos que la están realizando en instituciones particulares. En cuanto a la licenciatura estudiada son: psicología, Lic. en español, pedagogía, sociología, administración, derecho, relaciones internacionales, ingeniería química industrial, periodismo, químico farmacéutico biólogo, informática, biología, ingeniería eléctrica, relaciones comerciales, lenguas y literatura hispánica, médico veterinario zootecnista, y Lic. en educación.

En cuanto a los alumnos, éstos provienen de clase media, la mayoría de familias integradas, religión católica, los padres de familia con ocupación variada como son oficios, obreros, empleados y comerciantes, por el lado de las madres de familia éstas en su mayoría se dedican al hogar y algunas trabajan de obreras, secretarías, comerciantes, profesoras y empleadas de instituciones privadas. Por el lado de sus estudios, la mayoría está entre primaria y secundaria, raros son los casos que tiene bachillerato y carrera técnica, en cuanto a estudios superiores sólo se encuentran 5 personas.

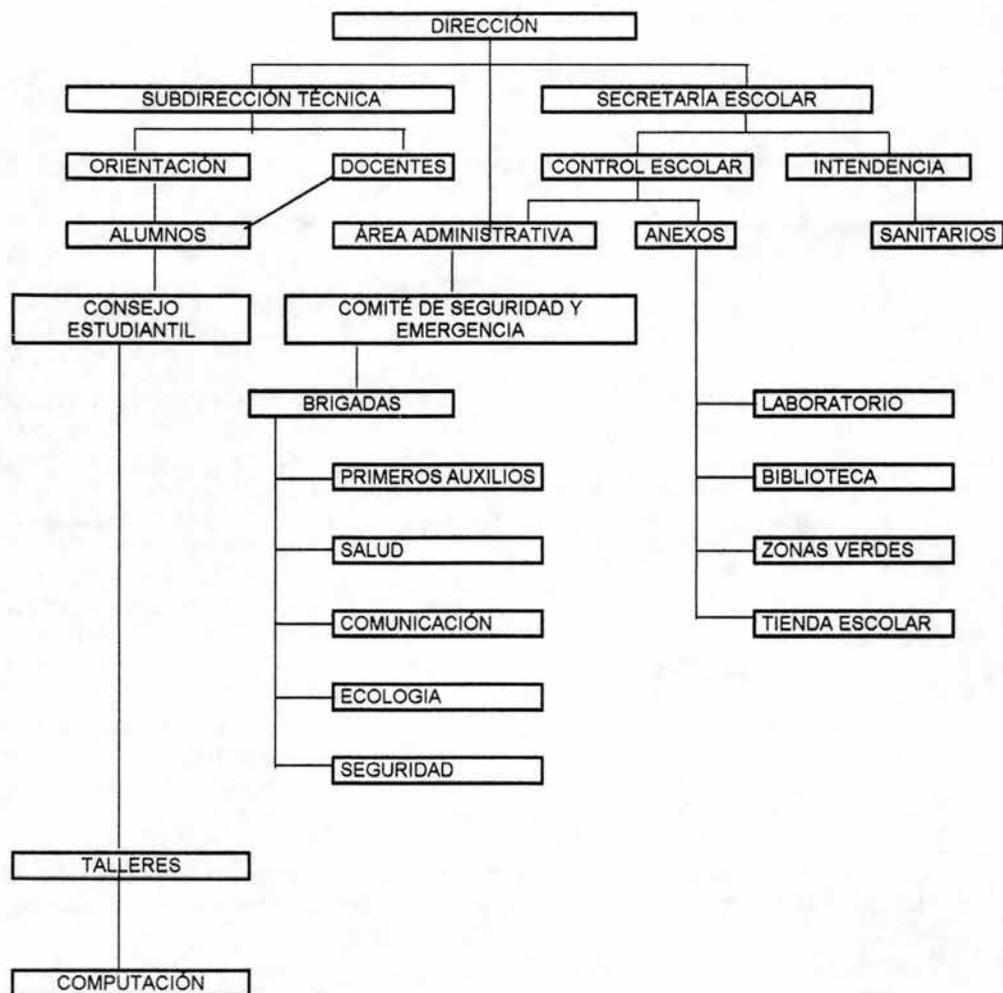
En un 90 % de los alumnos provienen del mismo municipio donde se localiza la escuela y el otro 10 % de municipios como: Cuautitlán, Tlalnepantla, Coacalco, Cuautitlán Izcalli, y Tecámac.

Por el lado académico tenemos que el 80 % de éstos eligieron a la institución como primera opción y el otro 20 % fue de la segunda a la sexta opción, con un promedio de aciertos en el examen de 60 de los 128 de que consta.

El rango de edad de los alumnos de primer grado que es donde se aplicará el programa de intervención va de los 15 a los 18 años, con un total de 50 hombres y 94 mujeres haciendo un total de 144 alumnos.

La organización de la escuela se encuentra de la siguiente manera

PREPARATORIA OFICIAL NÚM. 68



3.3.1. Líneas de trabajo

Las bases y líneas de trabajo para el bachillerato general 2001-2005 se encuentra dentro de un documento llamado Plan maestro emitido por la subdirección de bachillerato general.

Este plan tiene como propósito "la convergencia de una serie de proposiciones teórico-metodológicas y estratégicas hacia la configuración de una pedagogía de los jóvenes mexiquenses, que contribuya a su formación" (Plan maestro, 2001: 5) proponiendo la transformación cualitativa del bachillerato general a partir de la reflexión generada de la experiencia de dos décadas.

Esta transformación tiene como guía la visión y la misión del bachillerato general del Estado de México, las cuales se indican a continuación:

VISION: Desarrollar en los jóvenes a través de la educación media superior en su modalidad general, espacios de formación integral y de calidad como sujetos morales y éticos que se reconozcan en el contexto inmediato en su vida social y académica.

MISIÓN: Fortalecer del alumno sus disposiciones (cognitivas, afectivas y conativas) competencias académicas y motivaciones en las escuelas preparatorias oficiales. (Plan maestro, 2001: 7)

Durante casi veinte años, el bachillerato general estatal ha tenido como estrategia la formación de los jóvenes, entendida ésta como el proceso en que el sujeto se constituye como tal, es decir el sujeto se forma en tanto transforma su realidad, lo que implica la adquisición de competencias para plantearse problemas, enfrentar situaciones inéditas y participar de manera intencional, reflexiva, crítica y creativa en la preservación, generación y transformación de la cultura.

Es así que el bachillerato "es formativo y general. Formativo en el sentido de que es visto como un proyecto estético, moldeado para el conocimiento y el saber. General porque la formación del bachiller está orientada a la preparación de los saberes y valores universales requeridos que en el futuro próximo ha de ejercer con compromiso y conocimiento especializado y como una acción de beneficio individual y social". (Plan maestro, 2001: 9)

Dentro de los elementos del diagnóstico que realizó la subdirección de bachillerato general y presentado en el plan maestro señala como una de las debilidades la inexistencia de un sistema de evaluación de la calidad del aprendizaje escolar que permita superar el alto índice de deserción, reprobación y bajo aprovechamiento, especialmente en los primeros semestres por lo que dentro de las necesidades se requiere la elaboración de una propuesta de desarrollo académico integral para consolidar cualitativamente al bachillerato, así como la configuración de un modelo de formación para el alumno.

De esta manera uno de los retos que se manifiestan en este documento es reconstruir el campo de formación (modelo y proceso educativo) del bachillerato que mejore los niveles de aprovechamiento académico de los alumnos y valore la cultura juvenil.

Dentro de las políticas académicas se marca renovar los enfoques pedagógicos en el diseño de los métodos de enseñanza y los contenidos propios del nivel, abatir los elevados porcentajes de reprobación y la poca capacidad del nivel para retener a los jóvenes en la escuela, así como promover estrategias de desarrollo pedagógico y curricular del bachillerato general.

Con lo anterior es importante señalar que uno de los propósitos que se persiguen dentro del este plan son:

"Ofrecer al estudiante una formación básica integral, que propicie el desarrollo de las habilidades lógicas necesarias, para tener acceso a estructuras intelectuales más complejas, así como la asimilación de los conocimientos básicos de las ciencias, las humanidades y las tecnologías que le permitan sintetizar los procesos mentales, alcanzados para entender su entorno, conformándose en un actor crítico y constructivo de la sociedad en la que se desenvuelve" (Plan maestro, 2001: 14)

Por otro lado el desarrollo de competencias sigue siendo una de las prioridades que señala la subdirección, considerándola como la apropiación que el sujeto hace del objeto, concibiéndola como la matriz del proceso educativo, capaz de comprometer todos los niveles del aprendizaje y sintetizar de manera creativa todas las dimensiones o aspectos de la acción del sujeto. Señala que el desarrollo de las competencias académicas son fundamentales para obtener un espacio dentro de las instituciones de nivel superior.

Las líneas de trabajo para el bachillerato general se estructura a partir de ocho programas:

- 1.- Programa alumnos
- 2.- Programa de desarrollo curricular
- 3.- Programa de formación docente
- 4.- Programa de relación pedagógica
- 5.- Programa de gestión académica
- 6.- Programa de información, programación y presupuesto
- 7.- programa de administración de personal
- 8.- Programa de infraestructura escolar

Los cuales a su vez están integrados por proyectos.

Dentro del programa alumnos, se encuentra el proyecto 1.1: desarrollo de la orientación educativa, en el cual se pretende revisar y operativizar el proceso de ésta de manera sistemática y permanente (especialmente en rubros como aprovechamiento, reprobación y deserción), siendo así que el propósito fundamental

es crear las condiciones necesarias para elevar los índices de retención de alumnos, la aprobación y el aprovechamiento escolar en cada una de las asignaturas con la participación de estudiantes y profesores.

De acuerdo a estas políticas establecidas por la subdirección del bachillerato general, la Escuela Preparatoria Oficial Núm. 68 ha establecido su visión y misión, las cuales señalan:

VISIÓN: Aspiramos a generar un modelo educativo de calidad que permita desarrollar integralmente al alumno, teniendo como base la educación para la vida y brindar oportunidades para su desarrollo social, así como fomentar la identidad y la práctica de valores universales.

MISIÓN: La formación integral del educando, poniendo a su alcance los elementos teórico-metodológicos para que a través de ellos desarrollen las competencias que posibiliten su autoaprendizaje, además, de una cultura general, que le permita adoptar una postura crítica y propositiva ante los problemas de su entorno social; acrecentar sus habilidades y destrezas con un sentido humano, con valores, obteniendo de manera práctica y concreta el conocimiento individual, necesario para su tránsito a las instituciones de nivel superior.

Para responder a las demandas de la subdirección del bachillerato general se han establecido las siguientes metas para el ciclo escolar 2003 – 2004:

- Proporcionar al alumno los elementos culturales necesarios para que se adopte crítica y conscientemente las concepciones filosóficas de su tiempo y participe en forma activa en la transformación de su entorno social.
- Lograr que en el transcurso de los tres años de estancia en la escuela, el alumno sea capaz de estructurar un plan de vida, que le permita tener una idea de lo que quiere hacer al egresar de la institución y con los elementos proporcionados tenga un 80 %, la posibilidad de ingreso a las instituciones de nivel superior.
- Conservar la matrícula reduciendo los índices de deserción y reprobación.
- Alcanzar un 90 % de aprobación y un 8.0 de aprovechamiento.

CAPÍTULO IV

CONSTRUCTIVISMO

4.1 NOCIONES GENERALES DEL CONSTRUCTIVISMO

Tradicionalmente la manera de concebir el aprendizaje ha sido a través de actividades de transmisión de información por parte del profesor, y de una recepción pasiva, repetida y memorística por parte del alumno. De esta manera el aprendizaje se ha visto reducido a un proceso de acumulación de información, con escasa comprensión y muy poco uso del conocimiento, sin embargo una tendencia general de los diferentes enfoques actuales del aprendizaje es considerar que el aprendizaje es un proceso de construcción de significado, y que la enseñanza del salón de clases deberá promover alumnos constructivos con la capacidad para asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje y la capacidad de evaluar su propio crecimiento. En ese sentido una gran meta educativa es que los alumnos se conviertan en aprendices independientes, que hayan desarrollado la habilidad para aprender a través de sus vidas (El trabajo docente p 94) tendencia que está englobada en la corriente del constructivismo

El constructivismo en sus orígenes surge como una corriente epistemológica, es decir una teoría que intenta explicar cuál es la naturaleza del conocimiento humano ya que el hombre siempre se ha preguntado ¿Cómo es posible el conocimiento?, ¿Cómo el sujeto conoce al objeto? .

Esta noción epistemológica que señala que todo conocimiento se construye por el sujeto, implica que la verdad no existe. Sin embargo esto no elimina la necesidad de los seres humanos de producir conocimientos válidos. Por lo tanto, cada sujeto tiene que construir y reconstruir su propio conocimiento de sí mismo y del mundo que le rodea. Este interés por descubrir el origen del conocimiento dio pie a realizar investigaciones a nivel psicológico por lo que dejó de ser una corriente filosófica y trasladarse al campo de la psicología y posteriormente al educativo.

Esta postura constructivista adoptada en la educación se apoya en corrientes psicológicas como el enfoque psicogenético de Piaget, la teoría de la asimilación y el aprendizaje significativo de Ausubel y la psicología sociocultural de Vygotsky principalmente.

Desde esta perspectiva pedagógica, el constructivismo sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales, que ensambla, extiende, restaura o interpreta, y por tanto "construye" conocimientos partiendo de su experiencia e integrándola con la información que recibe.

Retomando a Mario Carretero, éste define al constructivismo como: la idea de que el individuo -tanto en los aspectos cognitivos y sociales del comportamiento como de los afectivos- no es un simple producto del ambiente ni resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia; que se produce día a día como resultado de la interacción entre esos factores (Carretero, 1997: 25). En consecuencia, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano llevada a cabo mediante los esquemas que la persona ya posee (conocimientos previos), o sea con lo ya construido en su relación con el medio que le rodea.

En este proceso de aprendizaje constructivo, el profesor cede su protagonismo al alumno quien asume el papel fundamental en su propio proceso de formación. Es él mismo quien se convierte en el responsable de su propio aprendizaje, mediante su participación y la colaboración con sus compañeros, de esta manera se rechaza la concepción del alumno como un mero receptor o reproductor de los saberes culturales lo que implica que la finalidad última de toda intervención pedagógica es desarrollar en el alumno la capacidad de realizar aprendizajes significativos en una amplia gama de situaciones y circunstancias (aprender a aprender).

Considerando lo anterior se puede decir que la construcción del conocimiento es en realidad un proceso de elaboración personal sobre un objeto de la realidad o contenido que se quiere aprender, en el sentido de que el alumno selecciona, organiza y transforma la información que recibe de muy diversas fuentes, estableciendo relaciones entre dicha información y sus ideas o conocimientos previos. Así, aprender un contenido quiere decir que el alumno le atribuye un significado, construye una representación mental por medio de imágenes o proposiciones verbales, o bien elabora una especie de teoría o modelo mental como marco explicativo de dicho conocimiento. (Díaz, 2002: 32) En ese proceso, no sólo se modifica lo que ya se poseía, sino también se interpreta lo nuevo de forma especial, de manera que se pueda integrar y hacerlo suyo.

De acuerdo con Coll la concepción constructivista se organiza de acuerdo a tres ideas fundamentales:

1.- El mismo alumno es el responsable de su proceso de aprendizaje. El es quien (re)construye los saberes convirtiéndose en un sujeto activo cuando manipula, explora, descubre o inventa, incluso cuando lee o escucha la exposición de otros.

2.- La actividad constructiva del alumno se aplica a contenidos ya elaborados y definidos.

3.- El docente se convierte en coordinador y/o promotor de aprendizajes; a los contenidos como formas de estructurar conocimientos y las interacciones e influencias del ámbito social e institucional donde se lleva a cabo la educación formal.

Otro punto que enfatiza el constructivismo es que el conocimiento es un producto de la interacción social y de la cultura. Resalta los aportes de Vygotsky en el sentido que todos los procesos psicológicos superiores (comunicación, lenguaje, razonamiento, etc) se adquieren primero en un contexto social y luego se internalizan.

Con respecto a la noción del profesor, éste ahora es considerado como el moderador, coordinador, facilitador, mediador y también como un participante más en el proceso de aprendizaje el cual no enseñará en el sentido tradicional de pararse frente al grupo e impartir conocimientos, sino que acude a materiales con los que los alumnos se comprometen activamente mediante manipulación e interacción social propiciando situaciones para que el alumno construya conocimientos o los descubra de manera natural de acuerdo a su proceso de desarrollo cognoscitivo. Es decir, pregunta, guía, conduce interactúa, no enseña.

En este sentido ha de promover una atmósfera de reciprocidad, respeto y autoconfianza para el alumno, dando oportunidad de que éste estructure su propio conocimiento mediante una enseñanza indirecta apoyada en planteamientos de problemas y conflictos cognitivos.

El docente debe reducir su nivel de autoridad para que el alumno al momento de aprender o conocer algún contenido no se sienta supeditado a éste propiciando una dependencia moral e intelectual. En este sentido se ha de respetar los errores cometidos por los alumnos así como sus estrategias de conocimiento ya que éstos pueden aportar nuevas experiencias al grupo.

Retomando ahora el papel que se tiene del alumno dentro de la corriente constructivista, se ha de considerar como un ser activo que procesa constantemente información y va construyendo su conocimiento con la ayuda de otro (mediador) y que sólo podrá aprender elementos que estén conectados a conocimientos, experiencias o conceptualizaciones previamente adquiridos por él siendo el único responsable de su aprendizaje.

Este enfoque permite al alumno ser más autorregulado y a plantearse metas en su aprendizaje, supervisando y evaluando su progreso, además de explorar sus intereses de modo que superen los requerimientos básicos que le solicitan.

Es importante resaltar que el camino que hay que recorrer a fin de desarrollar los principios constructivistas aún es largo, sin embargo hay que destacar que se están empezando a retomar tanto en el desarrollo de un plan de estudios como lo es el del bachillerato propedéutico estatal, así como la práctica docente al interior de las aulas.

En síntesis se pueden señalar los principios educativos del constructivismo de la siguiente manera:

- El aprendizaje implica un proceso constructivo interno, autoestructurante y en este sentido, es subjetivo y personal.
- El aprendizaje se facilita gracias a la mediación o interacción con los otros, por lo tanto, es social y cooperativo.
- El aprendizaje es un proceso de (re)construcción de saberes culturales.
- El grado de aprendizaje depende del nivel de desarrollo cognitivo, emocional y social, y de la naturaleza de las estructuras de conocimiento.
- El punto de partida de todo aprendizaje son los conocimientos y experiencias previos que tiene el aprendiz.
- El aprendizaje implica un proceso de reorganización interna de esquemas.
- El aprendizaje se produce cuando entra en conflicto lo que el alumno ya sabe con lo que debería de saber.
- El aprendizaje tiene un importante componente afectivo, por lo que juega un papel crucial los siguientes factores: el autoconocimiento, el establecimiento de motivos y metas personales, la disposición por aprender, las atribuciones sobre el éxito y el fracaso, las expectativas y representaciones mutuas.
- El aprendizaje requiere contextualización; los aprendices deben trabajar con tareas auténticas y significativas culturalmente, y necesitan aprender a resolver problemas con sentido.
- El aprendizaje se facilita con apoyos que conduzcan a la construcción de puentes cognitivos entre lo nuevo y lo familiar, y con materiales de aprendizaje potencialmente significativos. (Díaz-Barriga, 2001: 36)

Una vez señaladas las características del constructivismo se revisarán ahora los aportes realizados por Piaget, Vygotsky y Ausubel respecto esta nueva concepción de la educación.

4.2 EL ENFOQUE PSICOGENÉTICO

Jean Piaget, psicólogo suizo cuyas aportaciones han tenido gran trascendencia dentro del ámbito educativo puesto que pone énfasis en lo dinámico del proceso de aprendizaje, en el papel del sujeto en la construcción de su conocimiento y en las diversas fases o etapas del desarrollo cognitivo.

Nace en 1896 y desde niño se muestra su interés por la investigación en la mecánica, los pájaros, los fósiles y conchas marinas publicando así a la edad de diez años su primer escrito sobre un gorrión albino.

Si bien Piaget se formó como biólogo, después de terminar su doctorado en biología se interesa por la psicología, lo que posteriormente le llevó a trabajar en los laboratorios de Binet teniendo como tarea el desarrollar una versión estandarizada en francés de algunos test de razonamiento, sin embargo su interés se centró más

en las respuestas equivocadas de los niños que en comprobar las habilidades intelectuales. Fue entonces donde encontró su campo de investigación y sobre lo que había de basar su teoría del desarrollo cognitivo.

Su trabajo en el Instituto J. J. Rousseau de Ginebra lo lleva a establecer de manera más clara su epistemología psicogenética. Para ello se propone estudiar los mecanismos Psicológicos que intervienen en la elaboración de las operaciones lógicas y del razonamiento empezando por los factores más ligados al medio social y al lenguaje. De esta manera se formaliza su producción epistemológica, que lo ocupa hasta su muerte.

Piaget como gestor de la teoría psicogenética, la cual a partir de los principios constructivistas plantea que el conocimiento no es copia de la realidad, ni tampoco se encuentra totalmente determinado por las restricciones impuestas por la mente del individuo; por el contrario es producto de una interacción entre estos dos elementos. Por tanto, el sujeto construye su conocimiento a medida que interactúa con la realidad. (Carretero, 1997: 45) De esta manera quiso demostrar que el aprendizaje no se produce por acumulación de conocimiento, sino porque existen mecanismos internos de asimilación y acomodación.

En relación a lo anterior se han de explicar sus conceptos más importantes:

Adaptación e inteligencia

En la teoría piagetiana, una de las ideas centrales es el concepto de inteligencia como proceso de naturaleza biológica que consiste en la capacidad de mantener una constante adaptación de los esquemas del sujeto al mundo en que se desenvuelve. (Arancibia, 1999: 77) Entendiendo esquemas como aquellas unidades fundamentales de la cognición humana, las cuales consisten en representaciones o estructuras mentales del mundo que rodea al sujeto y que son construidas por éste, además de poder ser transferidas y generalizadas.

De esta manera la inteligencia procede de una actividad estructurante que implican formas elaboradas por el sujeto, teniendo como función comprender e inventar, o mejor dicho, de construir estructuras estructurando lo real a través de la acción mediante dos proceso complementarios: asimilación y acomodación.

Asimilación

La asimilación como lo señala Pozo es un proceso por el cual el sujeto interpreta la información que proviene del medio en función de sus esquemas o estructuras conceptuales disponibles (2002: 178). Es así como el sujeto al enfrentarse a una situación nueva tratará de manejarla en base a los esquemas que posee y que le parezcan más apropiados en ese momento y ante esa experiencia.

Acomodación

Lo contrario de la asimilación es la acomodación, la cual produce cambios esenciales en los esquemas del sujeto. Este proceso ocurre cuando un esquema es modificado para poder incorporar información nueva, por lo que este proceso indica las modificaciones que ocurren en todo el conjunto de un individuo como resultado de la influencia del medio ambiente. De tal manera que todo individuo al enfrentarse a una situación no le sirven para explicarla, habrá una modificación de éstos para adaptarse a las características de la misma.

Estos dos procesos permiten que los esquemas del sujeto se encuentren siempre adaptados al ambiente, y estén en equilibrio permitiendo el continuo crecimiento. Cuando el sujeto aprende, lo hace modificando activamente sus esquemas, a través de las experiencias, o bien transfiriendo esquemas ya existentes a situaciones nuevas, por lo cual la naturaleza del aprendizaje va a depender de lo que el sujeto ya posee. Por otro lado es importante reconocer que el desequilibrio que se dé entre estos dos procesos permitirá el aprendizaje y el cambio cognitivo.

Equilibración

Otro punto importante en la teoría de Piaget con respecto al desarrollo y al aprendizaje es el mecanismo que impulsa a éstos: equilibrio.

El impulso para el crecimiento y el aprendizaje no provienen del exterior, al contrario, este impulso está dado por la equilibración, una tendencia innata de los individuos a modificar sus esquemas de forma que les permita dar coherencia a su mundo percibido mediante la acción.

Considerando lo anterior, el aprendizaje debe ser un proceso activo, porque el conocimiento se construye desde dentro, de tal manera la acción para Piaget es fundamental ya que ésta permite el conocimiento al actuar y operar sobre el objeto para transformarlo. Piaget considera que la modificación y equilibración de los esquemas de un sujeto se produce como resultado de su continua interacción con el mundo —tanto físico como social. De tal manera, la educación ha de promover oportunidades y materiales para que los alumnos puedan aprender activamente y formen sus propias concepciones.

Las etapas del desarrollo cognitivo

En la teoría de Piaget, el desarrollo intelectual está claramente relacionado con el desarrollo biológico. Este desarrollo intelectual es necesariamente lento y esencialmente cualitativo: la evolución de la inteligencia supone la aparición progresiva de diferentes etapas que se diferencian entre sí por la construcción de esquemas cualitativamente diferentes.

Piaget explica las etapas del desarrollo cognitivo desde la infancia hasta la adolescencia en cuatro periodos importantes, los cuales se señalarán de manera general, ya que en el capítulo II se presentan con mayor amplitud. (Klingler, 2000:47)

ETAPA	EDAD	CARACTERÍSTICAS
Sensoriomotriz	Nacimiento a los 2 años	<ul style="list-style-type: none"> • Percepciones propias • Permanencia del objeto
Preoperacional	2 a los 7 años	<ul style="list-style-type: none"> • Función simbólica • Juego simbólico • Egocentrismo • Irreversibilidad de procesos
Operaciones concretas	7 a los 11-12 años	<ul style="list-style-type: none"> • Manipulación de símbolos de objetos concretos para realizar operaciones • Conservación • Descentralización
Operaciones formales	12 años en adelante	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de hipótesis • Lógica proposicional • Operaciones basadas en representaciones.

Piaget parte de que la enseñanza se produce "de dentro hacia fuera". Para él la educación tiene como finalidad favorecer el crecimiento intelectual, afectivo y social del niño, pero teniendo en cuenta que ese crecimiento es el resultado de procesos evolutivos naturales.

4.3 LA TEORÍA SOCIOCULTURAL

La psicología cognitiva tiene gran influencia de los trabajos de Lev Semiovich Vygotsky quien fue un participante directo y activo en la lucha por la construcción de una psicología científica a partir del materialismo dialéctico e histórico.

En el transcurso de su corta actividad científica, escribió cerca de 180 trabajos científicos, sin embargo impresos sólo parcialmente durante su vida o en los años que siguieron a su muerte. Vygotsky le dio una orientación totalmente nueva a la psicología, cuyo objetivo fue la elaboración de una teoría psicológica concreta de la conciencia, su estructura y función en la conducta humana.

Nace en noviembre de 1896 en la ciudad de Orsh, en Bielorrusia, en una familia judía de clase media, la cual se traslada un año después a la ciudad de Gomel, donde vive hasta su juventud.

En 1913 ingresa a la facultad de Derecho de la Universidad Estatal de Moscú. En 1914, decide estudiar simultáneamente en la Universidad Popular de Shaniavski, donde estudia historia, filosofía, psicología y literatura.

Una vez graduado en 1917 de ambas escuelas, imparte literatura en una escuela para trabajadores en un colegio pedagógico, en las escuelas nocturnas y en facultades para obreros; además imparte conferencias sobre estética, historia del arte, lógica y psicología.

Para 1919 contrajo tuberculosis, enfermedad que posteriormente lo llevaría a la muerte, y tiempo en el que se interesó por la psicología como una solución a muchos de los problemas de la vida. Su interés de ésta en el campo pedagógico siempre estuvo presente ya que de sus ocho obras escritas entre 1922 y 1926 están encaminadas al problema de la educación, tales como los métodos de la enseñanza de la literatura, el uso de la traducción en la comprensión del lenguaje, y la educación de los niños ciegos, hipoacúsicos, con deficiencia mental y con otras necesidades especiales (Klingler, 2000: 18).

Sin embargo el momento más importante en su vida fue en 1924 cuando asiste al segundo Congreso de Ciencias Neurológicas donde presenta un trabajo titulado "Los métodos de investigación reflexológica y psicológica" quien le abre las puertas del Instituto de Psicología de Moscú hasta su muerte en junio de 1934.

A partir de ese año y en la década siguiente, Vygotsky construyó una crítica hacia las ideas existentes que tenían como base la psicología de animales. Enfatizó los orígenes sociales de lenguaje y pensamiento, y fue uno de los primeros en combinar la psicología cognitiva experimental con la neurología y la fisiología. (Klingler, 200:19).

El interés de Vygotsky en sus años de estudiante sobre los problemas de la estética y la crítica literaria lo llevaron en 1925 a terminar su tesis sobre psicología del arte en la cual pretende explicar cómo influye una obra literaria en el hombre, sobre todo en su vida emocional.

Él, junto con sus discípulos y colegas A. Luria y A. Leontiev formaron la "troika" de su escuela de psicología, quien a su muerte divulgaron sus ideas.

Según Wertsch citado en Klingler (2000: 22) la obra de Vygotsky presenta tres aspectos medulares:

- Una dependencia hacia un método de análisis genético o de desarrollo.

- La afirmación de que los procesos mentales o funciones psicológicas superiores tienen su origen y desarrollo en los procesos socioculturales.
- La afirmación de que los procesos mentales se pueden entender mejor si se comprenden las herramientas y signos que actúan como mediadores.

Lo anterior lleva a explicar que la actividad mental es privativa de los seres humanos a diferencia de los animales por ser el resultado del aprendizaje social, de la interiorización de signos sociales, de la cultura y de las relaciones sociales. De ahí que la inteligencia la conciba como una creación de la especie humana, siendo ésta modificable por ser creada por la cultura además de ser en primera instancia interindividual para luego ser intraindividual al socializarse e individualizarse.

Siguiendo esta noción de transmisión cultural, la educación ha de concebirse como una apropiación de la cultura por lo que los esfuerzos educativos deben ser centrados en la construcción social del conocimiento, de ahí concebir a las aportaciones de Vygotsky como un constructivismo social.

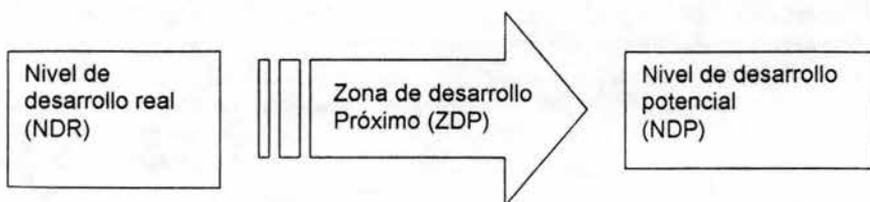
De acuerdo a estos planteamientos, las experiencias de aprendizaje no deben ser diseñadas únicamente en función del nivel de desarrollo alcanzado por el niño. Lo recomendable sería que se incorporaran también experiencias de aprendizaje con un mayor grado de dificultad, pero susceptibles de ser resueltas contando con la ayuda de otros más capaces. Es así como el aprendizaje deja de ser una experiencia individual para transformarse en un proceso social.

Retomando lo anterior lo que el alumno es capaz de alcanzar depende de sus características individuales, pero también, y sobre todo, del tipo de ayuda pedagógica que se le proporciona, lo que llevó a Vygotsky a desarrollar su teoría de la Zona de Desarrollo Próximo, a lo cual considera necesario plantear primeramente la existencia de dos niveles de desarrollo evolutivo. El primero lo denomina nivel evolutivo real y el segundo nivel evolutivo potencial.

1.- Nivel de desarrollo real (NDR): Corresponde al momento evolutivo del niño el cual se define como el conjunto de actividades que el sujeto puede hacer por sí mismo, de un modo autónomo, sin ayuda de los demás ya que es el nivel de desarrollo de las funciones mentales de éste las cuales son medidas mediante los test.

2.- Nivel de desarrollo potencial (NDP). Es aquel que hace referencia al nivel que podría alcanzar el niño ante un problema que no puede resolver por sí sólo, pero si con la colaboración y guía de otras personas, es decir, en interacción con otros.

La Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) por tanto en la distancia entre el nivel real de desarrollo determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema, bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.



La aplicación de la ZDP en la enseñanza mantendrá un alto grado de interacción en clase, de modo que los estudiantes interactúan con el Profesor y entre ellos mismos

4.4 EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

David Ausubel, nacido en Nueva York en el año de 1918 estudia psicología, la cual le permite hacer sus aportaciones a la psicología cognitiva siendo uno de sus aportes más importantes la teoría del aprendizaje significativo.

Ausubel a partir de la década de los sesentas propone una explicación teórica del proceso de aprendizaje en el sentido de cómo se realiza la actividad intelectual dentro del salón de clases desde el punto de vista cognoscitivo, pero además toma en cuenta tanto factores afectivos como de motivación.

Para él, el aprendizaje significa la organización e integración de información, así como la reestructuración activa de las percepciones, ideas, conceptos y esquemas que el individuo posee en su estructura cognoscitiva. Aprender es sinónimo de comprender. Por ello, lo que se comprenda será aquello que se aprende y se recordará mejor porque quedará integrado en nuestra estructura de conocimientos (Carretero, 1997: 31)

Por otro lado, Ausubel concibe al alumno como un procesador activo de la información, y dice que el aprendizaje es sistemático y organizado, pues es un fenómeno complejo que no se reduce a simples asociaciones memorísticas (Díaz-Barriga, 2002: 35)

La estructura cognoscitiva es entendida como la forma en que el individuo tiene organizado el conocimiento previo a la instrucción la cual está formada de creencias y conceptos adquiridos en su ambiente familiar, escolar, social y cultural en el que se desenvuelve mismos que se han de considerarse al momento de planear y organizar una clase, de tal manera que puedan servir de anclaje para conocimientos nuevos.

Coll considera que esta estructura cognoscitiva no sólo se caracteriza por la cantidad de conocimientos que contienen, sino también por su nivel de organización, coherencia interna y, a la vez, de cierto grado de relación entre ellos. Siendo así, que depende, si la estructura cognoscitiva es clara, estable y adecuadamente organizada

y con significados precisos y no ambiguos, todo conocimiento emerge y tiende a ser retenido, de lo contrario se dificulta el aprendizaje significativo y únicamente se favorece el aprendizaje mecánico.

Ausubel centra su atención en el aprendizaje tal como sucede en el aula de clases considerando como una variable importante aquellas cuestiones relativas al estado inicial de los alumnos que repercuten e inciden directamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje que se llevan a cabo. A este respecto, una de las afirmaciones más contundentes respecto al papel del conocimiento previo del alumno en los procesos educativos es la sentencia "el factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averígüese esto y enséñele en consecuencia.

Por lo que es importante considerar el conocimiento previo del alumno sobre aquello que se le va a enseñar, ya que ese nuevo conocimiento se asentará sobre el anterior y reflejará su madurez intelectual. De tal manera que su aportación fundamental ha consistido en conceptualizar el aprendizaje como una actividad significativa para la persona que aprende. Ésta se encuentra directamente en contacto con la existencia de relaciones entre el conocimiento nuevo y el poseído por el alumno (Carretero, 1997: 31)

Para explicar la noción que tiene sobre aprendizaje significativo, primeramente hay que diferenciar los tipos de aprendizaje que pueden ocurrir en el salón de clases. Estos aprendizajes están basados en dos dimensiones; la primera se refiere al modo en que se adquiere el conocimiento y la segunda a la forma en que el conocimiento se incorpora en la estructura cognoscitiva del alumno.

Primera dimensión: Modo en que se adquiere el conocimiento:

Aprendizaje por recepción: Se refiere a la adquisición de conceptos nuevos que se integran a la memoria sin ser precisamente memorístico. Su contenido se presenta en su forma final. Propio de etapas avanzadas del desarrollo cognitivo en la forma de aprendizaje verbal hipotético sin referentes concretos (pensamiento formal)

Aprendizaje por descubrimiento: El contenido principal que se ha de aprender no se da, el alumno tiene que descubrirlo mediante formación de conceptos y solución de problemas. Es propio de las etapas iniciales del desarrollo cognitivo en el aprendizaje de conceptos y proposiciones.

Segunda dimensión: Forma en que el conocimiento se incorpora en la estructura cognitiva del alumno:

Aprendizaje significativo: La información nueva se relaciona con la ya existente en la estructura cognitiva, sin ser arbitraria ni considerada al pie de la letra. La disposición y actitud hacia el aprendizaje por parte del alumno debe ser favorable, además de que éste debe poseer los conocimientos previos necesarios para que sirvan de anclaje. Puede ser promovido mediante estrategias apropiadas como mapas conceptuales.

Aprendizaje repetitivo: El alumno memoriza la información al pie de la letra para incorporarla en su estructura cognitiva. Éste no cuenta con los conocimientos previos pertinentes o no los encuentra.

La interacción de estas dos dimensiones propicia las situaciones del aprendizaje dentro del aula de clases como son:

- Aprendizaje por recepción significativa
- Aprendizaje por recepción repetitiva.
- Aprendizaje por descubrimiento significativo.
- Aprendizaje por descubrimiento repetitivo.

Cabe considerar que la relación que se encuentra entre los tipos de aprendizaje ha de ser tomada en cuenta en todo proceso de aprendizaje, porque de una u otra manera se conjugan para que el alumno aprenda, es decir, si se requiere que el alumno logre un aprendizaje significativo, éste debe poseer conocimientos previos que se han de adquirir mediante el aprendizaje repetitivo y de recepción, para que al relacionar la información que ya posee con la nueva lo pueda hacer realizando un aprendizaje por descubrimiento y así llegar al aprendizaje significativo en el que construya un significado propio y personal del objeto de conocimiento.

Considerando lo anterior se hace evidente que el aprendizaje significativo es más importante y deseable que el repetitivo en lo que se refiere a situaciones académicas, ya que el primero posibilita la adquisición de grandes cuerpos de conocimientos integrados, coherentes, estables, que tienen sentido para los alumnos (Díaz-Barriga, 2002: 39)

El aprendizaje significativo, por tanto, es aquel que propicia la creación de estructuras de conocimiento mediante la relación que se da entre la nueva información y las ideas previas del alumno.

Sin embargo, para que se de realmente el aprendizaje significativo se han de reunir varias condiciones: la nueva información debe relacionarse de modo no arbitrario y sustancial con lo que el alumno ya sabe, dependiendo también de la disposición que tiene éste por aprender, así como la naturaleza o contenidos de aprendizaje.

Por lo que el docente también debe estar dispuesto, capacitado y motivado para enseñar significativamente, así como poseer los conocimientos y experiencias previas tanto como en su especialidad como en la cuestión pedagógica.

Así mismo, no puede olvidar que puede llegar a influir favorablemente en todas aquellas situaciones del contexto escolar, familiar, social y cultural del alumno, así como en sus estructuras cognitivas y en su motivación y actitud hacia el aprendizaje. En relación a los contenidos y materiales de enseñanza, éstos deben tener un significado lógico para el alumno, de lo contrario se volverá rutinario y carente de significado, por lo que el docente ha de potenciarlos, así como las experiencias al

interior del aula de tal manera que propicie en el alumno aprendizajes más significativos.

Algunos principios de instrucción que pueden ser sugeridos al docente respecto al aprendizaje significativo propuesto por Ausubel serían los siguientes:

- El aprendizaje se facilita cuando los contenidos se le presentan al alumno organizados de manera conveniente y siguen una secuencia lógica y psicológica apropiada.
- Es conveniente delimitar intencionalidades y contenidos de aprendizaje en una progresión continua que respete niveles de inclusividad, abstracción y generalidad. Esto implica determinar las relaciones de supraordinación-subordinación, antecedente-consecuente que guardan los núcleos de información entre sí.
- Los contenidos escolares deben presentarse en forma de sistemas conceptuales (esquemas de conocimiento) organizados, interrelacionados y jerarquizados, y no como datos aislados y sin orden.
- La activación de los conocimientos y experiencias previos que posee el aprendiz en su estructura cognitiva, facilitará los procesos de aprendizaje significativo de nuevos materiales de estudio.
- El establecimiento de "puentes cognitivos" (conceptos e ideas generales que permiten enlazar la estructura cognitiva con el material por aprender) pueden orientar al alumno a detectar las ideas fundamentales, a organizarlas e integrarlas significativamente.
- Los contenidos aprendidos significativamente (por recepción o por descubrimiento) serán más estables, menos vulnerables al olvido y permitirán la transferencia de lo aprendido, sobre todo si se trata de conceptos generales e integradores.
- Puesto que el alumno en su proceso de aprendizaje, y mediante ciertos mecanismos autorregulatorios, pueden llegar a controlar eficazmente el ritmo, secuencia y profundidad de sus conductas y procesos de estudio, una de las tareas principales del docente es estimular la motivación y participación activa del sujeto y aumentar la significatividad potencial de los materiales académicos. (Díaz-Barriga, 2002: 47-48).

Es precisamente en este marco de construcción de conocimiento donde la nueva propuesta curricular busca cambios no sólo en la estructura formal de programas, sino también que de los mismos se tiene, haciéndola integral, buscando una nueva cosmovisión que fundamente la práctica docente y los fines formativos e informativos para el logro del perfil del bachiller.

De esta manera se puede determinar que el constructivismo facilita el diseño de competencias académicas porque permite identificar y caracterizar los procesos cognitivos que intervienen en la adquisición de un aprendizaje y consecuentemente en una competencia logrando de esta manera que el estudiante haga uso de los conocimientos y aprendizajes necesarios para dar solución a un determinado problema del conocimiento o del saber pero considerando su eficacia.

Dentro de este marco conceptual la práctica docente que se lleva a cabo en el Departamento de Orientación esta encaminada a adoptar nuevas estrategias para el desarrollo de competencias como lo marca el plan de estudios adoptando por ambas partes un papel protagónico en la acción y para la acción con los elementos y momentos del fenómeno educativo, generando con ello el conocimiento que surge de las interacciones de los objetos con el sujeto y el sujeto con el objeto manifestándose en expresiones originales, creativas, innovadoras y constructivas.

Considerando lo anterior, la aplicación del constructivismo dentro del trabajo de orientación irá encaminado a proponer el desarrollo de estrategias de aprendizaje para fomentar el autoaprendizaje en los alumnos; se trata de que el alumno aprenda a aprender. Esto es, adquirir las habilidades de búsqueda y empleo eficiente de la información, así mismo se pretende enriquecer las técnicas de estudio tradicionales que han sido empleadas por los alumnos a lo largo de su estancia en la preparatoria y que además de desarrollar las competencias lograrán un aprendizaje más significativo y por ende alcanzar un mejor nivel de aprovechamiento evitando con ello la reprobación.

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 FUNDAMENTACIÓN

Es frecuente que los profesores se lamenten de que los alumnos tienen un bajo rendimiento porque no estudian lo suficiente para aprobar la asignatura. Esto es cierto en un porcentaje de alumnos, pero existe otro porcentaje que estudia lo suficiente, sin embargo, los resultados no son los esperados, esto debido a que no saben estudiar, no poseen un método adecuado que le permita asimilar el conocimiento, pero sobre todo retenerlo y aplicarlo en el momento adecuado.

Estudiar no es sinónimo de aprender. No basta asistir a clases o pasar tiempo leyendo una asignatura que después de una hora o quizá más no tienen la menor idea de lo que se ha "estudiado" o estar frente al profesor escuchando sus comentarios. Todo esto no asegura el haber aprendido, ya que aprender es un proceso complejo de pensamiento y comportamiento, es un cambio en la capacidad, disposición o conducta del ser humano que persiste pese al tiempo transcurrido para ser aplicado a las circunstancias que demanda el actuar humano.

Por ello, se hace necesario que todo alumno cuente con técnicas y hábitos de estudio para llevar a cabo su tarea como estudiante. Elementos que los activen cognitivamente de modo que adquieran habilidades del pensamiento que le ayuden en su desempeño académico y personal, adquiriendo una metodología para estudiar en forma sistemática.

La forma de apoyar al alumno en este sentido es desarrollando un curso-taller en el cual se ofrezca al estudiante un conjunto de técnicas de estudio para lograr, a través de la práctica, una mejora paulatina, pero notoria de su rendimiento intelectual y académico, haciendo que éste se realice de manera eficaz aplicando mejor sus aptitudes para aprender en cada momento que pasen estudiando, pero sobre todo que reflexionen acerca de sí mismos y de sus técnicas y hábitos de estudio para que

el aprendizaje se conciba como una búsqueda personal nacida de las propias motivaciones y de la propia responsabilidad.

Haciendo que el estudio sea una actividad personal, consciente y voluntaria para analizar, comprender y profundizar conocimientos y experiencias, poniendo en funcionamiento todas sus capacidades intelectuales.

La metodología de estudio propuesta está basada en los factores que contribuyen a aprender con éxito y cuya aplicación facilita al estudiante la obtención de mejores resultados en su rendimiento escolar, visualizándose una parte teórica y otra práctica para que puedan ser aplicados en el taller, pero sobre todo adaptarlos a la situación personal que experimenta en cada una de sus asignaturas.

En definitiva, se pretende mostrar procedimientos para aprender en forma organizada, con una orientación humanista que coadyuve al crecimiento del educando en la integridad de sus capacidades, de su creatividad, de su afectividad y voluntad, para que una vez adquiridos esas técnicas y hábitos de estudio, los vaya haciendo suyos, acabando por elaborar su propio método de trabajo.

Este programa está conformado por tres apartados, el primero incluye la planeación de todas las sesiones, en la segunda sección comprende una guía temática en la cual se encuentra el desarrollo de todos los contenidos que el profesor ha de manejar en cada sesión y por último aparece el cuaderno de trabajo del alumno; éste incluye un mínimo de teoría que ha de ser complementada con la que ofrezca el docente así como ejercicios prácticos donde pueda aplicar las técnicas propuestas.

Cabe mencionar que a pesar de que se han manejado tiempos para cada una de las sesiones, el avance dependerá de la dinámica que al interior del grupo se presente por lo que el profesor podrá hacer las modificaciones pertinentes de acuerdo a sus necesidades y las de los alumnos.

Es importante señalar que este programa sólo será un auxiliar para el aprendizaje, pues la parte más importante corresponde a cada estudiante: en sus intereses, en sus motivaciones, en su capacidad para llegar a ser personas participantes, activas y críticas, no únicamente durante su tránsito por las aulas, sino durante toda su vida.

El programa diseñado comprende los siguientes temas por considerarlos básicos y necesarios para el desarrollo y asimilación de los contenidos manejados en cada una de las asignaturas que contempla el plan de estudios.

- El estudio
- Música, relajación y gimnasia cerebral
- Organización del lugar
- Concentración y atención
- Organización y planeación del tiempo
- Subrayado
- Mapas mentales

- ▣ Preguntas claves
- ▣ Lectura
- ▣ Resumen
- ▣ Esquemas
- ▣ Métodos de estudio
- ▣ Memoria y mnemotécnica
- ▣ Toma de apuntes
- ▣ Elaboración de guías de estudio
- ▣ Exámenes

5.2 PROGRAMA

5.2.1 Datos generales

Nivel educativo: Medio Superior
 Modalidad: Curso –Taller
 Horas clase por semana: 100 minutos
 Horas clase por semestre: 30 horas
 Grado en que se imparte: Primero
 Semestre: primero y segundo

5.2.2 Ubicación del curso-taller

A) Ubicación teórica

Se imparte en el primer y segundo semestre, no tiene antecedentes

Materias paralelas: Todas las que señala el plan de estudios del primer y segundo semestre

Materias subsecuentes: Todas las que señala el plan de estudios del tercer, cuarto, quinto y sexto semestre.

B) Ubicación práctica

Tipo de alumnos: adolescentes de 14 a 17 años, clase media, ambos sexos.

Grupos grandes de 45 a 50 alumnos por grupo

Horario: Vespertino

Recursos: Aula y mobiliario adecuado, recursos audiovisuales, manual elaborado por el departamento de orientación.

5.2.3 Objetivos

A) General

Al término del curso-taller, los participantes manejarán una serie de técnicas de estudio para lograr, a través de la práctica, una mejora paulatina, pero notoria de su rendimiento intelectual y académico.

B) Particulares

- ◆ Reconocer la importancia de contar con técnicas de estudio adecuadas para lograr un mejor proceso de estudio.
- ◆ Utilizar técnicas alternativas como música, relajación y gimnasia cerebral para el manejo del estrés durante el estudio.
- ◆ Elaboración de un programa de actividades para emplear mejor su tiempo.
- ◆ Identificar los tipos de distractores que interfieren en sus intenciones conductuales lo que le permitirá realizar ajustes en su ambiente de estudio favoreciendo un mejor rendimiento.
- ◆ Ejercitar diferentes técnicas de estudio que le permitan la mejor asimilación de los contenidos de estudio.
- ◆ Estructurar su propio método de estudio considerando las técnicas propuestas.
- ◆ Evaluar los resultados académicos una vez llevadas a la prácticas las diferentes propuestas.

5.3 METODOLOGÍA

Este taller se ha diseñado teniendo como puntos de referencia tanto las características del adolescente como la organización del bachillerato propedéutico estatal, así como la corriente pedagógica que sustenta el plan de estudios para que su desarrollo sea tanto teórico pero con más peso práctico donde el alumno ponga en práctica las sugerencias propuestas en cada una de las técnicas de estudio para que él mismo vaya formando su propio método de estudio el cual a la larga se formará en un hábito.

Para su puesta en práctica se ha conformado un manual del profesor el cual contiene tanto la planeación de las sesiones como la guía temática, complementado con un cuaderno de trabajo para el alumno.

Las actividades se han de desarrollar en grupo con la guía del profesor y la interacción de los alumnos tanto en pequeños grupos como en la totalidad de éste, sin embargo también puede ser realizado de manera individual ya que el cuaderno de trabajo del alumno así lo permite.

En cada una de las sesiones se ha de trabajar primero la motivación en cada uno de los temas ya sea con una plática introductoria, un juego o un ejercicio, posteriormente se pasa a la explicación de la técnica y su aplicación, para llegar al cierre en el cual el alumno ha de expresar conclusiones o comentarios respecto a la técnica propuesta.

Cabe señalar que el orientador ha de llevar un seguimiento de las actividades realizadas por los alumnos al exterior del taller y en cada una de sus asignaturas por lo que es necesario que haya un trabajo interdisciplinario con los docentes para percatarse de la utilización de las técnicas y poder llegar a una evaluación de programa y hacer los ajustes y correcciones necesarios para su posterior aplicación.

5.4 GUÍA TEMÁTICA

El estudio

El estudio para algunos estudiantes consiste simplemente en adquirir nuevos conocimientos. Esto equivale a reducirlo a una acumulación de datos que se van registrando, sin embargo éste es algo más, es pensar de forma sistemática sobre algo que se quiere aprender

El estudiar es una de las actividades más importantes del ser humano, la cual ofrece la oportunidad de pensar y trabajar con la información o los problemas que se tratan en clase.

Sin embargo muchos estudiantes no saben realmente porque estudian, ni por qué asisten a la escuela a pesar de que actualmente la sociedad requiere de personas que sepan comunicarse, leer y proponer alternativas de solución a los problemas

Con el estudio aumenta gradualmente la capacidad intelectual, pero esto requiere de una disciplina de estudio que permita aprovechar el tiempo.

Por lo tanto el estudiar es:

- Aprovechar al máximo las propias capacidades intelectuales.
- Explotar los recursos de que se disponen, tanto mentales como materiales.
- Buscar ayudas necesarias para conseguir el aprendizaje.
- Ordenar las actividades estudiantiles de manera eficaz.
- Señalar los objetivos que se propongan con realismo y claridad.
- Descubrir los procedimientos más idóneos para realizar tareas.

- Mejorar constantemente los métodos que se vienen empleando.
- Comprender y retener los contenidos, razonadamente.

De esta manera el estudio permite

- 1.- Comprender mejor la información.
- 2.- Relacionar lo que se esta aprendiendo con conocimientos anteriores.
- 3.-Tener seguridad para participar en clases.
- 4.- Formular nuevas preguntas.
- 5.- Buscar información para aclarar dudas.

Factores para aprender con éxito

OPERACIONES DEL PENSAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir • Observar • Interpretar • Analizar • Asociar • Clasificar • Expresar • Retener • Sintetizar • Deducir • Generalizar • Evaluar
MOTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Interés • Saber para qué se estudia • Refuerzos (premios) • Saber lo que se tiene que hacer
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none"> • Positiva • Mente alerta • Mente activa • Relacionar • Las experiencias • Preguntar
CONCENTRACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Recibir información (ojo-oído-mente) • retener información • Asociar-relacionar • Comprender-deducir
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Lugar • Mente • Tiempo
REPETICIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de memoria • Respetar la curva de olvido

Referencia:

García-Huidobro, A estudiar se aprende, p. 24

Cuestionario de hábitos de estudio

Díaz Veaa. José Luis. Aprender a estudiar con éxito

En seguida se te presenta un cuestionario de hábitos de estudio para que conozcas acerca de cómo y en qué condiciones estudias y, de esta manera, procedas al establecimiento gradual de las habilidades requeridas para ser un buen estudiante. Es muy importante que contestes con toda veracidad y ser sincero con lo que tú realmente haces, es decir, no hay que contestar lo que debería ser sino LO QUE A TI TE OCURRE. (Díaz Vega, 1995: 12)

INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente cada pregunta y escribe en la hoja de respuestas las siglas de las opciones que se te dan de acuerdo a la respuesta que estimes identifica mejor tus hábitos de estudio. Escribirás la letra correspondiente a la respuesta que diste a cada pregunta en la línea que encontrarás a continuación del número de la pregunta.

Número de ítem 22 R

S = siempre

A = a menudo

R = raras veces

N = nunca

CUESTIONARIO

- 1.- ¿Tomo en cuenta todas mis materias al distribuir el tiempo de estudio?
Siempre a menudo raras veces nunca
- 2.- ¿Culpo a otras personas o a las circunstancias de mis fracasos académicos?
Siempre a menudo raras veces nunca
- 3.- ¿Hay personas conversando o ruidos que me molesten o distraigan mientras estudio?
Siempre a menudo raras veces nunca
- 4.- ¿Escribo notas de todas mis clases?
- 5.- ¿Adopto una actitud crítica respecto de lo que leo y obtengo mis propias conclusiones?
- 6.- ¿Durante un examen distribuyo mi tiempo de acuerdo con el número de preguntas formuladas?
- 7.- ¿Falto a mis clases?
- 8.- ¿Planifico mis actividades?
- 9.- ¿Siento satisfacción al intervenir en actividades relacionadas con el estudio?
- 10.- ¿Interfieren mis problemas personales en mis intenciones de estudio?
- 11.- ¿Utilizo abreviaturas para escribir más rápido?
- 12.- ¿Subrayo las ideas que me parecen más importantes durante la lectura?
- 13.- ¿Señalo de manera visible las respuestas de un examen?
- 14.- ¿Frecuento a compañeros que presentan un bajo rendimiento académico?
- 15.- ¿Destino tiempo fuera de clase para mis materias?
- 16.- ¿Estoy seguro de que el estudio es lo que verdaderamente me gusta hacer?

- 17.- ¿Mientras estudio me distraigo con asuntos ajenos al tema?
- 18.- ¿Anoto textualmente las fórmulas, las leyes, los principios, las reglas, etc., que expone el maestro en la clase?
- 19.- ¿Exploro e investigo el contenido general de un libro antes de empezar su lectura sistemática?
- 20.- ¿Durante un examen leo dos veces la misma pregunta antes de contestarla?
- 21.- ¿Aclaro mis dudas con el profesor?
- 22.- ¿Elaboro un horario de estudios antes de empezar mi periodo de clases?
- 23.- ¿Me siento decepcionado por ser estudiante?
- 24.- ¿Cuándo estudio tengo cerca distractores visuales tales como la televisión, el retrato de mi novio (a) de artistas o carteles?
- 25.- ¿Me resulta fácil concentrarme en la exposición del maestro?
- 26.- ¿Repito en voz alta y con el libro cerrado el material que considero más relevante, a fin de asimilarlo?
- 27.- ¿Tengo confianza en mis conocimientos o capacidades antes de presentar un examen?
- 28.- ¿Adopto actitudes positivas ante mis compañeros y maestros?
- 29.- ¿Inicio y concluyo puntualmente cada una de mis actividades?
- 30.- ¿Encuentro agradable el ambiente de la institución educativa en la que estudio?
- 31.- ¿Cuándo estudio, tengo demasiados objetos sobre mi mesa?
- 32.- ¿Cuento con hojas y pluma o lápiz durante cada una de mis clases?
- 33.- ¿Leo cuando me siento fatigado?
- 34.- ¿Estoy nervioso antes de presentar un examen?
- 35.- ¿Cumplo con mis tareas o actividades extraclase?
- 36.- ¿Cuándo estudio me concentro durante periodos cortos y dedico más tiempo a fantasear?
- 37.- ¿Dudo cuando tengo que tomar una decisión respecto a mis estudios?
- 38.- ¿Busco apuntes o libros en los momentos en que debería estar estudiando?
- 39.- ¿Copio los ejemplos que proporciona el maestro?
- 40.- ¿Elaboro cuadros sinópticos o diagramas a fin de seleccionar y sistematizar lo que he leído?
- 41.- ¿Duermo normalmente la noche anterior al examen?
- 42.- ¿Investigo por iniciativa propia aspectos relacionados con las diferentes materias de estudio?
- 43.- ¿reviso diariamente el horario que elaboré por escrito para saber cuál es la actividad planeada para determinada hora?
- 44.- ¿Considero que el estudio es tedioso y desagradable?
- 45.- ¿Cuento con un área bien ventilada, iluminada y ordenada para estudiar?
- 46.- ¿Pido prestados apuntes de mis compañeros de clase?
- 47.- Tengo dificultades para comprender lo que leo?
- 48.- ¿Reviso mis respuestas en los exámenes antes de entregarlos?
- 49.- ¿Me quedo con dudas sobre lo expuesto por el profesor?
- 50.- ¿Utilizo el mayor tiempo en actividades productivas y significativas?
- 51.- ¿Estoy dispuesto y tengo deseos de estudiar en cualquier momento?
- 52.- ¿Acudo a bibliotecas o a centros de información?
- 53.- ¿Mis apuntes de clase están limpios, ordenados y legibles, de tal manera que puedo entenderlos posteriormente?

- 54.- ¿Consulto el diccionario cuando desconozco el significado de una o más palabras?
- 55.- ¿Escribo legiblemente mis respuestas en los exámenes?
- 56.- ¿Estudio diariamente en mis apuntes de clase?
- 57.- ¿Tengo un registro del tiempo que destino al estudio cada día?
- 58.- ¿me fijo una calificación mínima por obtener en cada una de mis materias de un periodo escolar?
- 59.- ¿Escucho música mientras estudio?
- 60.- ¿Vuelvo a leer los apuntes de clases anteriores?
- 61.- ¿Me formulo preguntas a partir de las lecturas que realizo?
- 62.- ¿Respondo de manera precisa las preguntas que se me formulan en los exámenes?
- 63.- ¿Durante la clase intercambio con mis compañeros comentarios ajenos a la misma?
- 64.- ¿Cuento con un programa de actividades diarias?
- 65.- ¿Cuándo tengo que estudiar me encuentro cansado, somnoliento?
- 66.- ¿Antes de empezar a estudiar consigo papel, goma de borrar, pluma o lápiz y demás recursos necesarios?
- 67.- ¿Utilizo mis propias palabras para redactar los apuntes de clase?
- 68.- ¿Elaboro resúmenes, empleo mis propias palabras, sobre los temas expuestos en un libro?
- 69.- ¿Preparo con anticipación los exámenes?
- 70.- ¿Asisto puntualmente a cada una de mis clases?

RESULTADOS:

Como habrás observado se incluye en la escala dos tipos de reactivos: unos se refieren a actitudes, habilidades o conductas deseables, y otros que aluden a actitudes, habilidades o conductas indeseables.

He aquí la puntuación que te corresponde según la respuesta que hayas proporcionado. La cual deberás escribir en el cuadro que aparece a un lado de la respuesta que diste en cada pregunta.

Las conductas indeseables se encuentran señaladas con un asterisco en tu hoja de respuestas.

CONDUCTAS DESEABLES		CONDUCTAS INDESEABLES *	
siempre	3	siempre	0
a menudo	2	a menudo	1
raras veces	1	raras veces	2
nunca	0	nunca	3

Una vez que hayas establecido los puntos que obtuviste en la hoja de respuestas, suma los de cada columna y anótalos en la línea de totales dentro del recuadro sombreado para tal efecto.

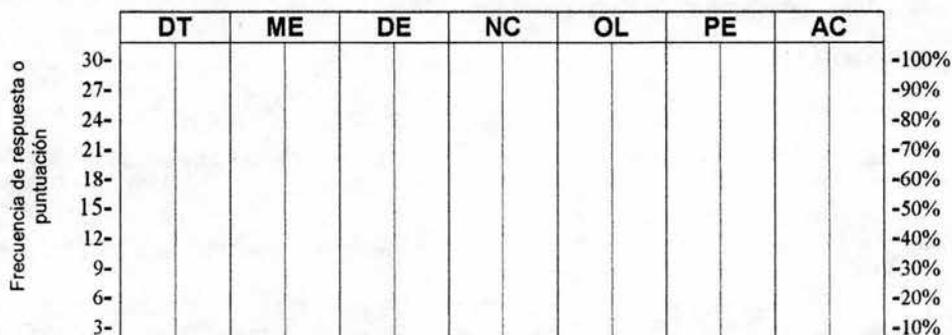
Hoja de respuestas

NOMBRE DEL ALUMNO _____

FECHA _____ PRIMER GRADO, GRUPO _____ TURNO _____

1		2	*	3	*	4		5		6		7	
8		9		10	*	11		12		13		14	
15		16	*	17	*	18		19		20		21	
22		23	*	24	*	25		26		27		28	
29		30		31	*	32		33	*	34	*	35	
36	*	37	*	38	*	39		40		41		42	
43		44	*	45		46	*	47	*	48		49	*
50		51		52		53		54		55		56	
57		58		59	*	60		61		62		63	*
64		65		66		67		68		69		70	
Totales	DT	ME		DE		NC		OL		PE		AC	

GRÁFICA DE HÁBITOS DE ESTUDIO



ÁREAS DEL CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

- DT Distribución de tiempo
- ME Motivación para el estudio
- DE Distractores durante el estudio
- NC Cómo tomar notas en clase
- OL Optimización de la lectura
- PE Cómo preparar un examen
- AC Actitudes y conductas productivas ante el estudio

Música , relajación y gimnasia cerebral

Música para el aprendizaje

El oído es uno de los sentidos más importantes porque a través de él entran las vibraciones al cerebro, algo crucial en el aprendizaje, de ahí la importancia de aportar elementos óptimos para que los mensajes recibidos sean captados de la mejor manera.

El efecto general de la música es el de un "masaje sónico", por lo que al eliminar la tensión del trabajo mental intenso, ayudará a centrar la atención hacia dentro en vez de hacia fuera.

Con esta música se mantendrá un control completo, superalerta lúcido y consciente de todo lo que sucede, por lo que se sugiere que al comenzar una clase se escuche durante cinco minutos música barroca y después un fondo musical de aprendizaje activo, de esta manera se prepara al cerebro para aprender de una manera fácil y rápida.

A continuación, basándose en las investigaciones realizadas por Lozanov a principios de los años sesentas en la cual considera a la música como el elemento suficiente para alcanzar la concentración, se proponen varios tipos de música:

Música barroca para superaprendizaje

La música barroca logra estados y condiciones propicios para el aprendizaje, pues tiene un ritmo de sesenta golpes, que equivalen a los latidos del corazón cuando estamos tranquilos y reposados. Por eso sincroniza su ritmo al de nuestros latidos de forma inmediata y el cerebro al registrarla manda una señal al cuerpo para mantenerlo tranquilo y en alerta.

También los músicos barrocos preferían tonos graves, porque la onda que produce el sonido es más larga, lo que provoca que el cerebro alcance ondas bajas, como la alfa, e inmediatamente se relaje.

Vivaldi

- Largo del "invierno" de *Las cuatro estaciones*
- Largo del *Concierto en re mayor para guitarra y cuerdas*
- Largo del *Concierto en do mayor para mandolina y clavicorno*

Telemann

- Largo de la *Doble fantasía en sol mayor para clavicorno*

Bach

- Largo del *Concierto para clavicorno en fa menor Opus 1056*

Aire para la cuerda de sol
Largo para el *Concierto de clavicorno en do mayor* Opus 975

Corelli

Largo del *Concierto número 10 en fa mayor*

Albinoni

Adagio en sol para cuerdas

Caudioso

Largo del *Concierto para mandolina y cuerdas*

Pachelbel

Canon en re

Música para el aprendizaje activo

Las selecciones para el aprendizaje activo poseen una vibración más corta que la música barroca; la agilidad en las notas y el aumento en el ritmo provocan en la persona un estado de alerta constante manteniéndola en condiciones de lograr un aprendizaje más activo, esto es, con más interacción mente/cuerpo.

Mozart

Sinfonía Praga

Sinfonía Haffner

Concierto para violín y orquesta número 5 en la mayor

Concierto para violín y orquesta número 4 en re mayor

Concierto para piano y orquesta número 18 en si sostenido mayor

Concierto para piano y orquesta número 23 en la mayor

Beethoven

Concierto para violín y orquesta en re mayor Opus 61

Concierto número 1 para piano y orquesta en si sostenido

Brahms

Concierto para violín y orquesta número 1 en sol menor Opus 26

Tchaikovsky

Concierto número 1 para piano y orquesta

Chopin

Todos los valeses

Haydn

Sinfonía número 67 en fa mayor

Sinfonía número 68 en do mayor

Música para revitalizar el cerebro

La música para revitalizar el cerebro proporciona nueva energía y lo dispone para cualquier aprendizaje.

Mozart

Conciertos para violín 1,2,3,4 y 5

Sinfonías 29, 32, 39 y 40

Sinfonía concertante

Contradanzas y todos los cuartetos para cuerdas

Referencia:

Ibarra, Aprende mejor con gimnasia cerebral, pp. 26-27

La relajación como auxiliar en el rendimiento académico.

La ansiedad, el exceso de actividad, los conflictos familiares, las relaciones sociales, los problemas escolares, el estrés, son factores que en multitud de ocasiones hacen disminuir considerablemente nuestra capacidad de recordar y concentrarnos hasta tal punto, que si en algunos de esos momentos nos preguntaran sobre aquello que estamos haciendo, escuchando o estudiando, nos quedaríamos tan perplejos que como mucho sólo conseguiríamos abrir la boca sin articular palabra.

En fechas próximas a los exámenes o durante los mismos, el grado de ansiedad y tensión física y mental puede aumentar de tal modo que incluso nos bloqueamos, quedando con "la mente en blanco" en el momento que más se necesita. Es normal que suceda esto, sin embargo el estudiante debe luchar contra ello y centrar sus cinco sentidos en todo, tanto en clase como en el momento del estudio, sin que existan distractores internos o externos capaces de apartarlo de su trabajo.

Esta tensión aunado al cansancio generado en el aula de clases disminuye en muchas ocasiones el rendimiento académico mismo que es preciso mejorar; a nadie se le escapa el hecho de que, si se está cansado y estresado, disminuye considerablemente la capacidad para mantener la atención, concentración, memoria y percepción, a pesar de que nos guste y nos atraiga la actividad.

Partiendo de que todos tenemos un mínimo de esas capacidades que nos permite un funcionamiento normal, la mayor parte de las veces bastaría con eliminar la tensión mediante prácticas de relajación para mejorar perceptiblemente las aptitudes básicas.

La relajación no trata sólo de relajar el nivel físico y mental para que los alumnos estén más tranquilos, para que trabajen en un ambiente de calma, para mejorar la disciplina y la conducta, sino también el saber relajarse supone, a la vez, desarrollar las capacidades básicas que los alumnos necesitan para mejorar su rendimiento.

La relajación se basa en un principio fundamental: poner atención en una sola cosa, tomar conciencia de algo, ya sea del mundo interior o exterior.

Mediante las prácticas de la relajación se podrán desarrollar los valores enfocados hacia una educación de la mente, cuyo objetivo sería favorecer el desarrollo de una mente positiva, que ayude a nuestros alumnos a disfrutar de una vida más eficiente y feliz. Muy necesaria para el proceso eficaz de estudio.

Además de los indudables valores emanados de la quietud, el silencio, el recogimiento y la distensión, otro conjunto de valores que se desprenden como consecuencia de la técnicas de relajación apuntan al desarrollo de actitudes tales como la autoestima, la confianza en sí mismo, y un mejor autoconocimiento.

Las prácticas de relajación se llevarán a cabo en una sesión corta de 10 minutos como máximo, que se desarrollan a lo largo de la jornada escolar en la misma aula de trabajo. Pudiéndose practicar de dos maneras:

PLANIFICADA: Se ajusta a un horario establecido, que las incluye como parte integrante de la jornada escolar. Dándose en tres momentos posibles:

Al comienzo de la jornada: Siendo sin duda el mejor, ya que los alumnos se encuentran descansados y, al ser mínimo el nivel de tensión, les resulta más fácil relajarse.

Al final de la jornada: El realizarla en este momento sería adecuado debido a que es importante que los alumnos abandonen la clase tranquilos y centrados, pues toda la energía desplegada durante el trabajo, toda la agresividad y tensión acumuladas pueden ser canalizadas y reabsorbidas si se desarrolla una práctica de relajación al finalizar las clases.

La vuelta del recreo: Como se sabe, los alumnos regresan inquietos al regresar a clase después de un periodo de descanso. Calmarlos aparece entonces como una tarea difícil, pues esa inquietud hace imposible que se concentren en sus tareas hasta pasado un tiempo de adaptación. Más que cansados, se muestran desconcentrados, por lo cual sería un momento de aplicar alguna técnica de relajación sencilla, o bien repasar alguna ya adquirida.

PUNTUAL: Son aquellas sesiones que no tienen un horario predeterminado, sino que se desarrollan en aquellos momentos de la jornada en que se perciba una fuerte tensión o un cansancio excesivo en la clase, donde se crea necesario un descanso, un cambio de ritmo o bien detener la actividad: después de un examen, por ejemplo..

Una práctica positiva para estas sesiones puntuales es la técnica de atención, la cual consiste en hacer un alto en el trabajo a cada hora, suspendiendo todas las actividades y permaneciendo dos o tres minutos en silencio, intentando conectarnos con nuestro interior, en un ejercicio de introspección, para no olvidarnos de que,

aunque el trabajo sea importante, lo esencial es no perder de vista nuestra identidad, nuestra conciencia de que nuestra esencia está por encima de nuestras ocupaciones y de que éstas no deberían ofuscarnos ni dispersarnos, haciéndonos perder de vista que el verdadero centro está dentro de nosotros, y que desde ahí debemos actuar.

La relajación se habrá de hacer a nivel físico como mental considerando los siguientes principios:

- ◆ En una sesión de 10 minutos, se dedicarán 5 minutos a un ejercicio de relajación física, pasando después a una técnica del nivel mental durante los 5 minutos restantes.
- ◆ Cada ejercicio deberá repetirse varias veces, para permitir su perfecta asimilación, invirtiendo progresivamente menos tiempo en su aplicación.
- ◆ Durante la sesión, el docente deberá estar muy atento a las reacciones de los alumnos para darse cuenta de aquellos que presenten problemas con este tipo de actividades y poder orientarlos.
- ◆ Finalizada la práctica es conveniente que los alumnos expongan sus vivencias ya que esta puesta en común permitirá comprobar si se van consiguiendo los objetivos propuestos. Es importante también ir introduciendo explicaciones teóricas para que los alumnos puedan entender mejor la experiencia.
- ◆ Respetar a aquellos alumnos que presenten alguna dificultad en la realización de la práctica.
- ◆ El profesor que dirija la técnica deberá estar relajado, lo que equivale a decir que también haya practicado las técnicas para que este familiarizado con las posibles reacciones que se presenten.
- ◆ Dentro de una sesión de relajación, el docente tiene la única función de guiar el ejercicio con su palabra, describiendo detalladamente todos los pasos de la técnica que se está empleando, por lo que deberá considerar:
 - √ El tono de voz: Debe ser monótono, cadencioso, suave, sin inflexiones, manteniéndose en el mismo nivel bajo de emisión. La repetición del mismo ritmo tonal es lo que relaja.
 - √ Hablar en primera persona: Con esto se trata de proponerle con sus palabras un diálogo interno común para todos.
 - √ Usar imágenes sensoriales: La relajación consiste, básicamente en conectarnos con el momento presente, sumergirnos en el "aquí y el ahora", y para ello el único camino es tomar conciencia de nuestras sensaciones corporales.
 - √ La necesidad de ser creativos: El docente considerando el patrón de algún ejercicio podrá ir innovando con algunos otros elementos siempre y cuando respete las recomendaciones hechas.

Modelo práctico de sesión

Entrada: Es una introducción al ejercicio, basada en una toma de conciencia rápida y algún ejercicio respiratorio:

"Estoy sentado en una postura cómoda... Mis ojos están cerrados... Tomo conciencia de la postura de mi cuerpo, intentando verme desde fuera... Veo mis pies, mis piernas... la derecha... la izquierda... paso a mi vientre, mi pecho... mi brazo derecho, el izquierdo... mi cabeza..."

Ahora voy a respirar lenta y profundamente... Cada vez que echo el aire, cuento un número, descendiendo desde el 10 hasta el 1... (tres veces)"

Relajación física:

"Centro mi atención en la mano derecha y la aflojo todo lo posible... me relajo todo lo que seas capaz... Ahora aflojo los músculos del antebrazo derecho... Me relajo cada vez más... Me centro en la parte superior del brazo derecho... Continuo aflojando hasta llegar a la mano y a la punta de los dedos... Relajo la mano izquierda. Centro mi atención en los músculos del antebrazo izquierdo. Me relajo cada vez más... Siento la relajación en los músculos de la parte superior del brazo izquierdo... aflojándolos más y más. Experimento el descanso... Ahora relajo los hombros y observo la suave pesadez que llega a los brazos, manos y dedos... Trato de aflojar aún más... Presto atención en mi cara. Suavizo la frente... Los ojos están tranquilos y cómodamente cerrados... las mejillas se relajan. Cada vez más y más... Siento como la relajación avanza alcanzando el cuello y el pecho. La distensión es cada vez mayor... La relajación se extiende por el abdomen que se afloja más y más... Experimento ahora la relajación en las caderas y nalgas... La relajación avanza por los muslos que están más flojos cada vez... Finalmente llega a los pies, me relajo cuanto puedo... Pienso en la palabra calma y la repito cada vez que expulso el aire, asociándola con el estado de calma, tranquilidad y relajación en que me encuentro ahora. En ese estado de calma..."

Relajación mental:

"Ahora estoy viendo un árbol... Es un pino muy alto... Empiezo a verlo por abajo... Veo hierba verde a sus pies, con margaritas y flores violetas... Observo ahora el tronco, de color marrón oscuro, con manchas más claras... El tronco está cubierto de musgo en algunas partes... Es un tronco muy grueso y muy largo... Subo y llego a las ramas, que tienen hojas en forma de agujas, de color verde oscuro... Entre las hojas veo muchas piñas, en forma de cono..."

percibo su olor a resina, un olor fuerte y penetrante... Paso a otras ramas... Imagino que estoy en la parte más alta del pino, mirando hacia abajo... desciendo la mirada lentamente por el tronco, y llego al suelo otra vez... Miro ahora hacia arriba... Me alejo un poco, y lo veo en su totalidad... Me fijo en el cielo, completamente azul, y percibo una sueva brisa en mi rostro, la temperatura agradable... Me voy alejando poco a poco de este pino, que se va haciendo más y más pequeño, hasta que desaparece..."

Salida:

"Ahora, voy a contar de uno a tres, y, cuando diga tres, abriré los ojos, y me sentiré relajado, tranquilo, contento, mucho mejor que antes... Uno... me veo en la postura que tengo ahora, notando mi cuerpo más y más pesado, más y más relajado... me hundo más y más en mi silla... (se deja transcurrir medio minuto)... Dos... vuelvo a la clase, me doy cuenta de ella, de mi mesa, de mis compañeros, de la posición que ocupo en el aula... Mi cuerpo está más y más blando, más y más flojo... (medio minuto)... Y ¡tres!... abro los ojos... estoy en un perfecto estado de paz, de tranquilidad, de descanso..."

Referencia:

Benitez, La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula, pp. 25-30

Gimnasia cerebral

La gimnasia cerebral es un conjunto de ejercicios coordinados y combinados que propician y aceleran el aprendizaje, con lo que se obtienen resultados eficientes y de gran impacto en quienes los practican.

La gimnasia cerebral se basa en el presupuesto de que todas las actividades físicas ayudan a pensar y aprender. Por lo que el ejercicio además de mantener en forma huesos, músculos, corazón y pulmones también fortalece el ganglio basal, el cerebelo y el cuerpo calloso del cerebro. Además, cuando se realiza en forma coordinada, provoca el incremento de neurotropina (el factor neuronal de crecimiento) y un gran número de conexiones entre las neuronas.

La gimnasia cerebral prepara al cerebro para recibir lo que sea, crea las conexiones para que el aprendizaje se realice integral y profundamente.

Una gran ventaja de los ejercicios es que se pueden practicar en cualquier lado, momento y hora del día, y antes de emprender cualquier actividad, pues los movimientos son sencillos y, en algunos, se necesitan sólo algunos segundos.

Para su mayor efectividad se recomienda que la gimnasia cerebral se realice con regularidad, disciplina y entusiasmo.

Si se convierte en una rutina de activación para el aprendizaje, moviendo el cuerpo, usando el cerebro o tal vez efectuando un pequeño movimiento de ojos, se activarán constantemente redes nerviosas a través del cerebro, en ambos hemisferios simultáneamente, y se podrá asegurar el éxito en cualquier aprendizaje que se emprenda.

La gimnasia cerebral es muy efectiva: optimiza el aprendizaje, ayuda a expresar mejor las ideas, a memorizar, a incrementar la creatividad, permite manejar el estrés contribuye a la salud en general, establece enlace entre las tareas a nivel cognitivo y

su manifestación hacia el medio ambiente, brinda un mejor balance, mantiene la integración mente/cuerpo asistiendo al aprendizaje global y provoca una comprensión total de lo que se desea aprender.

Es recomendable repetir las siguientes palabras entre un ejercicio y otro, cada vez que se pueda.

*ES POSIBLE APRENDER...
TENGO LA CAPACIDAD
Y MEREZCO APRENDER*

GATEO CRUZADO

PASOS

- 1.- Los movimientos del "gateo cruzado" deben efectuarse como en cámara lenta.
- 2.- En posición de firmes toca con el codo derecho la rodilla izquierda.
- 3.- Regresa a la posición inicial .
- 4.- Con el codo izquierdo toca la rodilla derecha.
- 5.- Regresa a la posición inicial

BENEFICIOS

- ☞ Ambos hemisferios cerebrales se activan y comunican.
- ☞ Facilita el balance de la activación nerviosa.
- ☞ Se forman más redes nerviosas.
- ☞ Prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento.
- ☞ Es excelente para activar el funcionamiento mente/cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte o bailar.

PETER PAN

- 1.- Toma ambas orejas con las puntas.
- 2.- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- 3.- Manténlas así por espacio de veinte segundos.
- 4.- Descansa brevemente.
- 5.- Repite el ejercicio tres veces.

- ☞ Despierta todo el mecanismo de la audición.
- ☞ Asiste a la memoria.
- ☞ Enlaza el lóbulo temporal del cerebro (por donde escuchamos) y el sistema límbico (donde se encuentra la memoria).
- ☞ Si necesitas recordar algo, haz este ejercicio y notarás el resultado: en algunas personas es inmediato, en otras saltará la información a la mente en cuestión de segundos.

EL PERRITO

- 1.- Con una mano estira el cuero de tu cuello; sostenlo durante diez segundos con fuerza y suéltalo tres segundos.
- 2.- Repite el ejercicio unas 5 veces.

- ☞ El fluido cerebroespinal corre más adecuadamente hacia el cerebro.
- ☞ Disminuye el estrés.
- ☞ Aumenta la atención cerebral.

TENSAR Y DISTENSAR

1.- Sentarse en la orilla de la silla con la columna recta y sin cruzar las piernas.

2.- Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas.

3.- Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros.

4.- Aprieta los puños, tensa las manos, tus brazos crúzalos.

5.- Tensa los músculos del cuello, aprieta tus músculos, tensa el rostro, cerrando los ojos, frunciendo tu seño, hasta el cuero cabelludo.

6.- Una vez que esté todo tu cuerpo en tensión toma aire, reténlo diez segundos y mientras cuentas tensa hasta el máximo todo tu cuerpo.

7.- Después de los diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo y emite un pequeño grito.

☞ Logra la atención cerebral.

☞ Provoca una alerta en todo el sistema nervioso.

☞ Maneja el estrés.

☞ Mayor concentración.

NUDOS

1.- Cruza tus pies, en equilibrio.

2.- Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro.

3.- Coloca las palmas de tus manos hacia fuera y los pulgares apuntando hacia abajo.

4.- Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo.

5.- Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua en el techo del paladar, detrás de los dientes.

☞ Efecto integrativo en el cerebro.

☞ Activa conscientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio cerebral.

☞ Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento.

☞ Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral.

☞ Da una perspectiva integrativa para aprender y responder más efectivamente.

☞ Disminuye niveles de estrés refocalizando los aprendizajes

BOTONES CEREBRALES

- 1.- Piernas moderadamente abiertas.
 - 2.- La mano izquierda sobre el ombligo presionándolo.
 - 3.- Los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionan las arterias carótidas (las que van del corazón al cerebro) que están en el cuello; coloca los dedos restantes entre la primera y segunda costilla.
 - 4.- La lengua, apoyada en el paladar.
- ☒ Normaliza la presión sanguínea.
 - ☒ Despierta el cerebro.
 - ☒ Estabiliza una presión normal de sangre al cerebro.
 - ☒ Alerta el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio)
 - ☒ Aumenta la atención cerebral.

EL ESPANTADO

- 1.- Las piernas moderadamente abiertas.
 - 2.- Abrir totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor.
 - 3.- Sobre la punta de los pies estirar los brazos hacia arriba lo más alto que se pueda.
 - 4.- Al estar muy estirado, tomar aire y guardarlo durante diez segundos, estirándose más y echando la cabeza hacia atrás.
 - 5.- A los diez segundos expulsar el aire con un pequeño grito y aflojar hasta abajo los brazos y el cuerpo.
- ☒ Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso.
 - ☒ Permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso.
 - ☒ Prepara al organismo para una mejor respuesta de aprendizaje.
 - ☒ Maneja el estrés.
 - ☒ Relaja todo el cuerpo.

Referencia:

Ibarra, Aprende mejor con gimnasia cerebral, pp. 66-101

Organización del lugar

Es recomendable disponer siempre del mismo lugar o espacio para estudiar, porque la familiaridad con el entorno físico favorece la concentración en el estudio. Este lugar dispondrá de un ambiente agradable donde queden eliminadas las cosas que distraigan o impidan esa concentración. Los requisitos que debe tener son:

Espacio

Es conveniente que el lugar de estudio proporcione una atmósfera adecuada y estimulada por lo que es importante eliminar:

- Distracciones auditivas: Conversaciones, radio, televisión, ruido excesivo, etc.
- Distracciones visuales: Televisión, revistas, carteles de artistas preferidos, trofeos, fotografías, etc.

Temperatura e iluminación

La actividad intelectual requiere una temperatura aproximada 15 a 20 grados. El frío produce inquietud y nerviosismo, mientras que el calor sopor y fatiga ambos afectan la capacidad de atención y concentración.

Este lugar debe estar ventilado, a fin de que el oxígeno del ambiente se renueve sin interrupción y se inhale continuamente suficiente cantidad de aire puro. El oxígeno alimenta la sangre que a su vez nutre a los tejidos y, en especial, el cerebro y los músculos.

Con respecto a la iluminación, lo mejor es disponer de luz natural, pero si esto no es posible entonces se recomienda la luz amarilla ya que ésta se asemeja más a la luz natural. Lo más aconsejable es que la luz esté bien distribuida por la habitación y no se proyecte directamente sobre los ojos o sobre el área de lectura ya que esto provoca cansancio de la vista, dolor de cabeza y fatiga. Recordar que a los diestros, el haz de luz debe entrarles por la izquierda y a los zurdos por la derecha.

Mobiliario

El mobiliario básico esta compuesto de una mesa, una silla y un librero.

La mesa ha de ser amplia no menor de 1.50 x 0.75 metros. Siendo su superficie en tono mate para evitar los reflejos sobre los ojos. El único material que ha de estar sobre ella es el necesario para la tarea a realizar en ese momento: diccionario, cuaderno de apuntes, lápices o plumas, gomas de borrar, colores, libro de texto. Finalmente colocar la mesa frente a una pared vacía en vez de hacerlo frente a una ventana o una puerta.

La silla deberá tener una altura proporcional a la talla del estudiante y a la mesa; tendrá un firme respaldo en el que se apoye la parte inferior de la espalda, que ha de quedar bien recta, mientras que los muslos forman ángulo recto con el pecho. Evitar en lo posible estudiar en la cama o acostado en un sofá ya que esto invitará más al descanso y relajación que al estudio. Estudiar en pijama es otra idea errónea pues esto te invita a dormir.

Los libreros han de colocarse cerca de la mesa de estudio con todo el material y libros de consulta necesarios esto es con la intención de que estén al alcance de la mano.

Una vez terminada la tarea se recomienda volver a colocar en su lugar lo que se ha utilizado, así como reemplazar oportunamente el material agotado.

Posiciones adecuadas para el estudio.

- ✗ Pies apoyados en el suelo.
- ✗ Columna vertebral recta.
- ✗ Brazos apoyados en la mesa de trabajo y relajados.
- ✗ Cabeza inclinada levemente hacia adelante.
- ✗ Cuerpo ocupando todo el espacio de la silla.
- ✗ Silla de tamaño y altura adecuados a la estatura del estudiante, que permita mantener las rodillas en ángulo recto.
- ✗ Permitir buena iluminación sin hacer sombra con el cuerpo.
- ✗ Cabeza, ojos y oídos de frente al material de estudio o del trabajo escolar.
- ✗ Distancia de aproximadamente treinta centímetros entre los ojos y el material de trabajo.

Concentración y atención

Concentración

La concentración es la propiedad más conocida de la atención y consiste en estar inmerso física y mentalmente en un tema, idea u objeto con exclusión de todo lo demás.

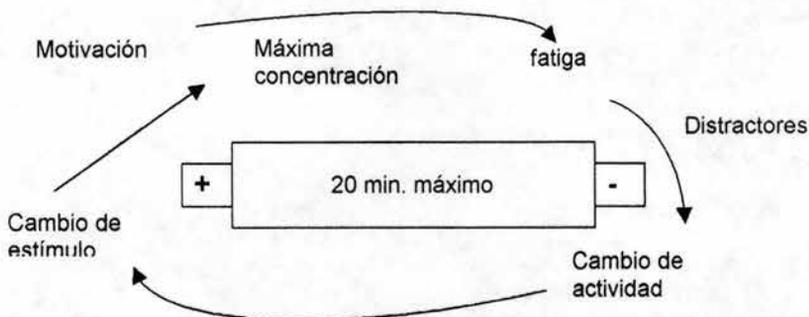
La concentración es, pues, la capacidad de una persona de mantener fija su atención en un objeto en profundidad y durante largo tiempo, dejándose llevar por aquello que se desea. En esos momentos uno se olvida de sí mismo para entregarse por completo a lo que centra la atención.

Algunas recomendaciones para mantener la concentración son:

- ⊙ Estar intensamente presente en aquello que se está haciendo (Haz lo que estás haciendo)
- ⊙ Estudiar en pequeñas dosis, concediendo a cada tema, problema o contenido el tiempo adecuado en el cual se introduce en cuerpo y alma en el trabajo con el firme propósito de que nada ni nadie podrá entorpecerlo.
- ⊙ Descansar lo necesario una vez que se ha cumplido una tarea, sólo así se podrá iniciar otra.

- ⊙ No forzar jamás la máquina mental. Una vez transcurrido un espacio de dos horas, hay que descansar brevemente para relajarse de la concentración mantenida hasta el momento.
- ⊙ Tomar apuntes, esto mantendrá la atención o concentración en una clase o conferencia.
- ⊙ Cambiar de materias de estudio ayuda a mantener la atención por más tiempo.

La concentración funciona como una pila: se carga o descarga en función de la fatiga.

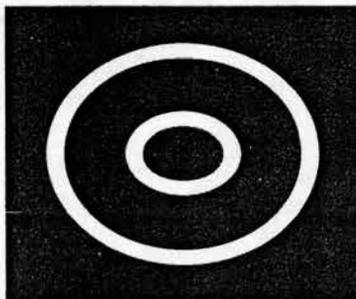


Referencia:
García-Huidobro, A estudiar se aprende, p 33.

- Una cosa cada vez.
- Dura 20 minutos aproximadamente.
- Si se cambia la actividad se carga la pila de nuevo con la máxima intensidad.
- Después de un tiempo con el mismo estímulo, nos distraemos, nos cansamos, perdemos la concentración.

Algunos de los ejercicios para ayudar al alumno a concentrar su atención es:

Observar la siguiente imagen durante dos minutos sin perder la atención.



Comentar la experiencia. ¿Qué sucedió? ¿Pudiste concentrarte?, si te distrajiste ¿Qué fue lo que te distrajo?

Concentración en la propia respiración.

En un sitio donde puedas permanecer durante 20 o 30 minutos sin ser interrumpido siéntate cruzando las piernas y con la espalda derecha, y respira unas siete veces de forma lenta y profunda. Notarás que eso te relaja. Luego, centra tu atención en el aire al entrar y salir por tu nariz; nota cómo se expande y comprime tu tórax y abdomen al ritmo de las inhalaciones y exhalaciones. En caso de que acudan a ti pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales que te aparten de tu concentración en la respiración, percátate de ellos con una actitud ecuánime, es decir, ni los rechaces ni te apasionas con ellos, deja que se presenten y observa su discurrir sin enjuiciar y luego, poco a poco, en la medida en que ejercites, irán desapareciendo dejándote en completo silencio frente a tu respiración. Si puedes hacer este ejercicio dos veces por día notarás una sensación agradable en tu cuerpo: te sentirás más tranquilo y con confianza en tu propio cuerpo.

Atención

La atención es un aspecto activo y parcial de la percepción mediante el cual el sujeto se coloca en la situación más adecuada para percibir mejor un determinado estímulo. Se puede decir que una persona dirige su atención hacia unos u otros estímulos en tanto éstos adquieran importancia sobreponiéndose a los que previamente actuaban, no es posible atender a dos estímulos a la vez, ya que la atención permite seleccionar una fracción relevante de todos los mensajes concurrentes y llegar a un procesamiento de esos estímulos.

Así mismo la atención puede definirse como una disposición voluntaria e interesada en conocer a alguien o algo, que brinde un nuevo conocimiento.

De manera subjetiva podemos considerar a la atención como el concentrar nuestra percepción en alguno de los varios estímulos de nuestro medio. Objetivamente podemos determinar a la atención como una respuesta en la cual los receptores sensoriales y la musculatura general se disponen de forma tal que el organismo puede percibir con mayor nitidez un estímulo particular.

Es fundamental en el proceso de memorización y guarda estrecha relación con el interés que la persona le presta al estímulo recibido.

Mientras más atención se ponga a cualquier asunto, su almacenaje en la memoria a largo plazo será más firme y también su localización y recuperación. De esta manera cuantos más sentidos intervengan en lo que se hace, mayor será la atención que se preste.

La máxima capacidad de concentración de un adolescente o un adulto normal dura de 20 a 30 minutos, después de este tiempo interfieren otros estímulos que impiden lograrla al máximo. Sin embargo para que puedas llevar a cabo tu trabajo y vuelvas a

ese estado de concentración que necesitas se te sugiere hagas uso de ejercicios de gimnasia cerebral.

Tipos de atención

Involuntaria

La causa de la reacción atenta proviene del medio. El estímulo es tan intenso que nosotros atendemos a él sin haberlo deseado previamente y sin haberse producido la previa reacción de adaptación de nuestro organismo.

Determinantes externos

- a) Intensidad
- b) Tamaño
- c) Contraste
- d) Movimiento o mutación
- e) Novedad
- f) Repetición

Voluntaria

La causa de la reacción atenta proviene del sujeto. Son las motivaciones, los factores que mueven al sujeto a dirigir voluntariamente su atención a éstos. Existe un acto consciente.

Determinantes internos

- a) Estados del organismo
- b) Hábitos generales
- c) Intereses personales
- d) Expectación

¿Cómo puedes aumentar tu poder de atención?

- 1.- Acostúmbrate a no permitir que ideas ajenas a lo que estás tratando invadan tu cerebro.
- 2.- No es recomendable leer en la cama hasta quedarse dormido.
- 3.- Evita soñar despierto.
- 4.- Estudia en los momentos que te sea más fácil estar atento.
- 5.- No deben llegar ruidos molestos hasta la habitación donde estudias.

Organización y planeación del tiempo

Una adecuada planificación del tiempo hace posible distribuir equilibradamente la jornada diaria y semanal para completar todo el trabajo escolar, facilita la

concentración al crear el hábito de estudiar determinadas materias en un instante y lugar determinado y permite aprovechar el tiempo libre para la recreación.

El tiempo que se necesita para cada asignatura no es igual, dependerá de la aptitud para el ramo, su preparación o conocimiento previo, su interés y la dificultad de la materia misma.

Para todo trabajo, incluido el estudio, existe un horario. El horario es la distribución del tiempo diario en función de las actividades. La planificación de las actividades en un horario nos permite crear un hábito ordenado, responsable y pleno de nuestro quehacer.

En la planificación del tiempo se deben considerar los periodos libres dedicados al descanso, la diversión, el desarrollo personal y las obligaciones familiares y sociales impostergables. El tiempo libre bien empleado permitirá desarrollar los talentos, el encuentro social y afectivo, lo que aportará una percepción positiva de sí mismo indispensable para ser un buen estudiante.

Ventajas de una adecuada planificación.

- ◆ Hace posible distribuir equilibradamente la jornada diaria, semanal, etc., tomando la debida consideración de las necesidades particulares del estudiante en cuanto a estudio, recreación y otras actividades de la vida diaria.
- ◆ Permite disponer del tiempo suficiente para completar todo el trabajo escolar distribuyéndolo equilibradamente en el transcurso del periodo escolar.
- ◆ Asegura un aprendizaje efectivo que da cabida al estudio en un tiempo determinado.
- ◆ Facilita la concentración al crearse el hábito de estudiar determinadas materias, en un instante y lugar también determinado.
- ◆ Permite sentirse seguro al dominar las materias de estudio y obtener una mayor confianza en sí mismo, superar el nerviosismo causante tantas veces de una conducta inadecuada, frente a interrogaciones, exámenes, etc.
- ◆ Evita los sentimientos de culpa que resultan del no estudiar y lleva a gozar abiertamente del resto de las horas del diario vivir que se sienten legítimamente ganadas y no robadas a las horas de estudio.

El éxito de la distribución del tiempo dependerá del cuidado con el que se planifique dicha distribución. Debe hacerse con un espíritu realista y objetivo; no idealizar planificando horarios irreales en los cuales no se tiene ninguna posibilidad de cumplir, dado el exceso de horas que se proyectó dedicar al estudio.

Conviene planificar considerando el horario de clases, las necesidades de preparación de cada asignatura, los periodos de descanso, horas de comida, sueño y especialmente los límites de habilidad y destreza para alcanzar el dominio de las materias de estudio.

Es necesario recordar que:

Un día tiene 24 horas: Un horario equilibrado contempla:

8 horas para dormir.

8 horas para trabajar, ir al colegio.

4 horas de hábitos vitales: alimentarse, vestirse, trasladarse, asearse.

20 horas fijas que no deben ser alteradas.

2 horas para el trabajo escolar.

1 hora de convivencia social.

1 hora para mi pasatiempo preferido (deportes, música, etc.)

total = **24 horas diarias.**

La distribución del tiempo de estudio debiera seguir una secuencia de actividades, se recomienda dos horas de estudio efectivo.

Distribución del tiempo de estudio o de trabajo escolar.

Secuencia de actividades según distribución del tiempo.	
1.- Repaso materias de hoy	10 min.
2.- Repaso materias de mañana	10 min.
3.- Tareas que me agradan	10 min.
Descanso (no más de 10 min.)	
4.- Tareas, estudio difícil	20 min.
5.- Tareas, estudio fácil	20 min.
Descanso (no más de 10 min.)	
6.- Preparación de trabajos	15 min.
7.- Preparación de pruebas con anticipación	20 min.
8.- Lectura personal	15 min.
Total	2 horas

Referencia:

García-Huidobro, A estudiar se aprende, pp. 60-61

Subrayado

El subrayado consiste en trazar rayas, líneas u otros signos debajo de determinadas palabras con el fin de que resalten las ideas principales y secundarias de un tema. Esto facilita el estudio, motiva el proceso de la lectura, fija nuestra atención y se economiza tiempo en el momento de hacer repasos.

La técnica del subrayado es muy útil; sin embargo, hay ocasiones en las que no es conveniente usarla:

- Cuando trabajamos con libros que no son nuestros.
- Cuando son libros prestados de la biblioteca.
- Cuando, siendo nuestro, se trate de ediciones de lujo o muy buenas.

La cantidad de texto que se ha de subrayar está en función de la importancia del tema. Se debe subrayar sólo lo fundamental y que ordinariamente se halla contenido en una idea principal, que puede estar al principio, al final o en medio de un párrafo. Para subrayar las ideas principales se puede utilizar el color rojo, y el azul para las ideas secundarias.

Hay que intentar subrayar todo lo fundamental, para ello más que destacar palabras hay que destacar ideas, es decir, se deben subrayar las palabras con el máximo de contenido alusivo a la idea principal. Si seguimos esta pauta no abusaremos del subrayado y facilitaremos los repasos posteriores.

Además de las ideas, también hay que subrayar datos, fechas, tecnicismos, clasificaciones, etc.

Una ayuda para realizar un buen subrayado es hacerse preguntas sobre el texto durante su lectura. Las respuestas que el mismo texto nos va dando es lo que hay que destacar.

Para estructurar debidamente el tema se puede complementar el subrayado con notas en el margen izquierdo.

Cuando se encuentre una definición, habrá que destacarla por entero, poniendo una línea vertical en el margen derecho, que abarque el párrafo donde se encuentra esta definición.

Antes de subrayar es necesario tener una idea clara del tema, por lo que no se debe subrayar nada durante la primera lectura.

No es conveniente estudiar un texto subrayado por otra persona.

Formas de subrayar

Podemos diferenciar tres maneras: lineal, de engarce y con signos:

1. *Lineal*: es el subrayado hecho con líneas, y se pueden utilizar dos vertientes: - Usando doble raya (==), una raya (----) o una línea de puntos (....) dependiendo de la importancia de la idea a destacar. También se pueden encerrar las palabras clave dentro de un círculo.

-Usando distintos colores: para las ideas principales, rojo; para las secundarias, azul. Las palabras claves de pueden destacar con rotuladores fluorescentes.

2. *De engarce*: Utilizar dos o tres palabras entresacadas del texto y que lo resuman, escribiéndolas en el margen izquierdo. Para facilitar su localización, se pueden ir enumerando.

3. *Con signos*: Utilizando signos convencionales u otros personales elaborados por ti. Estos signos suelen ir al margen. Se puede usar una interrogación para expresar que no lo entiendes; asterisco (*) cuando es algo importante; signo más (+) para ideas ya repetidas...

Otras señales y marcas que ayudan a destacar lo fundamental son:

- ◆ Recuadro: para destacar etapas, clasificaciones, fechas, etc.

+ 800

época rosa

- ◆ Círculo: Para los comienzos importantes, vocablos significativos y epígrafes en una lección o tema.

- ◆ Flechas: Sirven para enlazar y conectar datos, ideas y párrafos que tienen algún tipo de relación



- ◆ Subrayado en vertical: Se colocan unas rayas verticales al margen para destacar párrafos y trozos de párrafo en un texto cuyo contenido es básico para la comprensión general del tema o que merece especial atención para el lector.

- ◆ Destacado especial: Se puede emplear una línea ondulada bajo el dato o dos líneas paralelas y dentro el mismo. Sirve para destacar elementos que se han de fijar y memorizar necesariamente (obras artísticas, títulos, lugares geográficos, etc.)

Las lanzas de Velásquez



En el Puerto de los Leones

- ◆ **Acotado:** Son corchetes de aquellos párrafos dudosos que precisan aclaración, ampliación en los contenidos, etc.

[]

- ◆ **Llamadas:** Las principales son el asterisco y los signos de admiración, y suelen emplearse como llamadas de atención sobre algo que ha despertado la curiosidad del lector.

Referencia:

Tierno, Las mejores técnicas de estudio, 78-80

Procedimiento

1.- Una vez seleccionado el tema por estudiar, se hará una lectura completa, para obtener una idea general del tema. Se han de consultar los términos que no se entiendan a fin de percibir el tema general.

2.- A continuación, se hará una segunda lectura, ahora con mayor detenimiento en los párrafos más significativos, se procederá a subrayar las ideas más importantes, considerando el fin de esto así como el conocimiento que se tenga del tema.

Una idea clave se puede localizar cuando:

- Define y describe un fenómeno. Una idea clave dice qué es y cómo es el fenómeno o asunto tratado.
- Explica cómo se produce. Señala la causa y el efecto.
- Compara y contrasta ideas, objetos o sucesos. La idea clave indica las diferencias y semejanzas entre las cosas.
- Jerarquiza. Se señala qué sucedió antes y qué después o qué es más importante en cuanto a los hechos, acontecimientos o conceptos, pero no en cuanto a procedimientos.

3.- Posteriormente se habrá de comprobar que el texto subrayado exprese fielmente el contenido del texto. No se debe olvidar que en ocasiones, si lo amerita se debe completar lo subrayado con notas en el margen izquierdo.

Mapas mentales

El lado derecho e izquierdo del cerebro.

El 1981 se otorgó el Premio Nobel al Dr. Roger Sperry por sus investigaciones del cerebro derecho y cerebro izquierdo.

El lóbulo izquierdo tiene un funcionamiento secuencial lineal, analítico y racional.

El lóbulo derecho procesa en forma simultánea, creativa, integradora y sintetizadora.

Con esto se puede ver que los sistemas tradicionales de educación estuvieron sustentados en el desarrollo de las habilidades del lóbulo izquierdo más que en el uso integral del mismo.



La diagramación mental es una innovadora técnica gráfica. A través de sus principios permite trazar un diagrama que duplica la manera en cómo el cerebro procesa la información. Cada una de las fases que la conforman son sumamente importantes pues constituyen por sí solas dos procesos: un enfoque creativo y otro de análisis; destrezas que permiten descubrir diferentes aspectos de la organización y del uso de las habilidades cerebrales para lograr la optimización del aprendizaje y el pensamiento claro y eficaz. El resultado es un mapa mental.

Un mapa mental es un diagrama que por medio de colores, lógica, ritmo visual, números, imágenes y palabras clave, reúne los puntos importantes de un tema e indica, en forma explícita, la forma en que éstos se relacionan entre sí.

Los mapas mentales permiten obtener la visión de conjunto de cualquier aspecto de nuestra vida diaria.

Incrementan la capacidad para asimilar, procesar y recordar cualquier clase de información porque en su proceso de elaboración participan intensamente ambos hemisferios cerebrales.

Hay una serie de factores a tomar en cuenta al proponernos iniciar un mapa mental para obtener el máximo provecho y proporcionarnos los mejores resultados; destacan:

A) Materiales:

Papel en blanco, que de preferencia no tenga cuadrícula ni renglones, doble carta.
Colores: estos pueden ser colores de madera, plumones, crayolas, etc.(mínimo 12) y un par de marcadores fluorescentes con punta fina, de colores vivos. Aún cuando los materiales son muy accesibles buscaremos que éstos sean de la mejor calidad posible.

Los mapas mentales no quedan restringidos al papel. Es ideal utilizar un pizarrón blanco y plumones. En la práctica podemos utilizar tantos materiales y condicionales para su trazo como sea posible a la imaginación.

B) Tiempo

Cada fase de elaboración de un mapa mental obedece su propio ritmo. El tiempo lo determina la extensión del material que se pretende abarcar, pero en general cada etapa es de unos pocos minutos.

C) Flexibilidad personal

Los mapas mentales descansan sobre un trabajo de investigación solidamente estructurado; son una técnica de eficacia comprobada y confiable.

Las leyes de diagramación mental buscan que desarrollemos nuestro estilo personal de diagramación; entre ellas tenemos:

- Iniciar siempre el trazo de un mapa mental con una imagen central que involucre por lo menos tres colores.
- Conectar tantas ramificaciones a esta imagen central como nos sea necesario; añadir grosor a las ramas principales a fin de enfatizarlas. Ese tiempo de énfasis también puede ser utilizado donde sea necesario, aún cuando la rama no sea principal, pero revista un dato o idea importante.
- Elegir únicamente palabras o imágenes clave. Procurar que las palabras correspondan a la extensión de su respectiva rama y utilizar letra de imprenta.
- Utilizar imágenes a todo lo largo del mapa mental.
- Agregar símbolos, flechas y colores a fin de establecer conexiones y asociaciones entre los diferentes elementos.
- Utilizar ayudas dimensionales. Contornos que enmarquen la totalidad de elementos que integran cada una de las ramas principales, a fin de añadirles secuencia u orden numérico.

Una vez estructurado el material elegido en forma de mapa mental maestro (mapa mental base) solamente es cuestión de grabarlo en la memoria eficazmente a fin de activarlo con facilidad en el futuro.

El estudio se realiza de la siguiente manera:

1. Sin ver el mapa mental base, realizar una rápida lluvia de ideas acerca de todo lo que recordemos del tema intentando reproducir la información del mapa base. Este veloz mapa revelará los puntos fuertes que ya dominamos y los puntos débiles que necesitan mayor atención.
2. Comparamos nuestro mapa de lluvia de ideas con el mapa mental base a fin de cotejar que puntos son similares y cuales no, con el fin de reforzarlos.
3. Repetimos el proceso: rápido mapa mental de lluvia de ideas de todo lo que recordemos, prestando especial énfasis a las áreas "problemáticas", y nuevamente confrontamos con el mapa mental base.

El repaso es un factor crucial a fin de consolidar lo que hemos estudiado. Es una inversión. De no llevarlo a cabo inevitablemente perdemos el terreno ganado: El tiempo dedicado al estudio se reduce a tiempo desperdiciado, puesto que la información deja de recordarse con tanta eficacia. Las investigaciones revelan que el material aprendido sufre una curva que pérdida de donde prácticamente 80 % de material se deja de recordar en un lapso menor a las 24 horas siguientes.

Para evitar que este deterioro se produzca es necesario planificar nuestros periodos de repaso. Estas mismas investigaciones nos sugieren el siguiente calendario de reforzamiento.

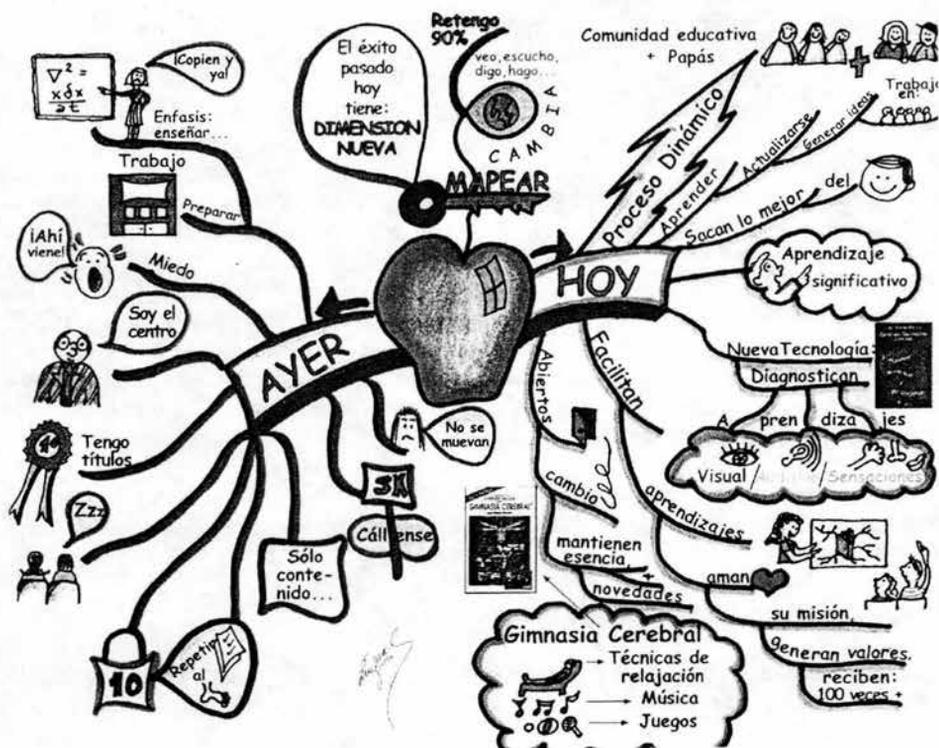
Luego de dedicar 20 a 40 minutos al estudio:

- Descansar 10 minutos distrayéndonos en otros asuntos, relajando los músculos o caminando un poco.
- Repasar 10 minutos el material estudiado, en forma de rápido mapa mental de lluvia de ideas intentamos reproducir el mapa base. Compararlo con el mapa mental base. Rápida lluvia de ideas y subsiguiente comparación.
- Al día siguiente ya no es necesario estudiar, para este material, el lapso de 20 a 40 minutos; bastará efectuar solamente un repaso de 4 minutos en forma de rápido mapa mental de lluvia de ideas. Compararlo con el mapa mental base. Nuevo rápido mapa mental de lluvia de ideas lo comparamos con el mapa mental base; este proceso revela los puntos fuertes y los débiles. Así mismo, planificar el repaso similares.
- A la semana, un rápido repaso de dos minutos.
- Al mes, un repaso rápido de 2 minutos.
- A los seis meses, un año, o cuando así lo requiera, un nuevo repaso de 2 minutos.

Esta estrategia inteligentemente diseñada, hace posible que el tiempo invertido al aprendizaje, al estudio y al repaso pueda verse reducido a menos de la mitad.

Referencia:

Cervantes, El ABC de los mapas mentales, pp.



Referencia:
Ibarra, Mapeando con Luz Ma., p 10

Preguntas clave

Las preguntas clave son indispensable para "recuperar" toda la información y ordenarla en categorías como: protagonista, acción, espacio y tiempo.

Las preguntas logran proporcionar un objetivo inmediato de interés y la lectura se hace más eficaz. Favorecen la atención y concentración y desarrollan la habilidad para razonar y adquirir nuevos conocimientos. Son fundamentales para la técnica del subrayado y para la confección de cuestionarios.

De acuerdo a los procesos del pensamiento se pueden clasificar los tipos de preguntas de a cuerdo a 4 niveles:

Clasificación de las preguntas en el aprendizaje

NIVEL	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Literales	Son preguntas que hacen referencia a datos que aparecen de manera directa en las fuentes de información a las que se accede.	¿Quiénes fueron los personajes que llevaron a la presidencia a Francisco I. Madero.
Exploratorias	Son preguntas que se refieren a los significados, implicaciones y a los propios intereses despertados, que están más allá de la simple información expresa. Estas preguntas involucran análisis, descubrimientos de los propios pensamientos o inquietudes.	¿Qué similitudes tienen la Revolución Mexicana y la revolución Rusa?
De procesos cognitivos	Son preguntas que se refieren a procesos del pensamiento necesarios para resolver y analizar situaciones complejas. Los esquemas heurísticos de procesos exigen una cierta estructuración y organización mental.	¿Qué factores no son considerados de manera complementaria cuando se hace un análisis de la revolución Mexicana?
Metacognitivas	Son los esquemas que nos permiten referentes para el control sobre los propios procesos cognitivos. La metacognición es un atributo clave para el pensamiento formal, se orienta al estudiante a ser responsable de su propio aprendizaje, sin depender exclusivamente de la interpretación del profesor.	¿Por qué los profesores no logran transmitir la importancia de la Revolución Mexicana como un movimiento social?

Referencia: García, *¿Que qué?*, p 21

Preguntas literales

Las preguntas literales hacen referencia a ideas, datos y conceptos que aparecen directamente en un libro, en un tema o en una lectura, las cuales tienen las siguientes características:

- 1.- Pregunta sobre las ideas y detalles expresados en la cita.
- 2.- Las preguntas conlleva respuestas que incluyen todas las ideas importantes expresadas en el texto.
- 3.- Empiezan generalmente con las palabras:

- Qué
- Cómo
- Cuándo
- Por qué
- Quién
- Dónde
- Cuánto
- Para qué

4.- No necesariamente tienen que ser preguntas concretas, pueden ser declaraciones que requieran una respuesta, se inician con las acciones que deben realizarse.

- Explica...
- Muestra...
- Define...

Tabla integradora de preguntas literales y arrancadores

Circunstancial	Categoría	Arrancadores
¿Qué...?	Concepto, tema, objeto...	¿Qué significa...? ¿A qué se refiere...?
¿Quién...?	Personaje, sujeto, protagonista...	¿A quién se refiere...? ¿Quién fue el personaje principal...?
¿Cómo...?	Procesos, pasos, forma...	¿Cómo resolvió...? ¿Cómo sucedió...?
¿Cuándo...?	Tiempo, secuencia...	¿Cuándo ocurrió...? ¿Desde cuándo sucede...?
¿Cuánto...?	Cantidad, proporción...	¿Cuántas acciones se necesitaron...? ¿Cuántos intervinieron...?
¿Dónde...?	Lugar, ubicación...	¿Dónde sucedió...? ¿Hacia dónde se dirigían...?
¿Por qué...?	Causa, razón, motivo...	¿Por qué sucedió...? ¿Por qué motivos...?
¿Para qué...?	Meta, objetivo...	¿Para qué tendrían que realizar...? ¿Para qué hicieron...?

Referencia: García, *¿Que qué?*, p 41

Preguntas exploratorias

Estas preguntas se refieren a los significados e implicaciones de cada tema, e incluso a intereses particulares. Las preguntas exploratorias involucran análisis, comparación, valoración y diversos razonamientos, así como el descubrimiento de los propios pensamientos o inquietudes.

Sus características son:

1.- En este nivel se pretende descubrir las relaciones que están más allá del contenido literal del texto.

2.- Se elaboran inferencias acerca de lo leído, el reto en el manejo de estas preguntas está en la búsqueda sistemática de la información implícita, construida a través de los referentes que se dan dentro del texto.

3.- En estas preguntas las inferencias pueden ser inductivas o deductivas. La nueva información se obtiene a través de los referentes que se rescatan de la lectura, para descubrir el mensaje entre líneas. La información implícita se obtiene también a partir de los conceptos construidos previamente mediante procesos de análisis, de comparación o de valoración del texto o material estudiado.

4.- Las preguntas exploratorias pueden formularse iniciando así:

- ¿Qué significa...?
- ¿Cómo... se relaciona con...?
- ¿Qué sucede si... yo cambio...?
- ¿Qué más se quiere aprender sobre...?
- ¿Qué argumentos te convencen más...?

¿Qué?

- ¿Qué sentido tiene...?
- ¿Qué elementos conforman...?
- ¿Qué relación existe entre...?

¿Cómo?

- ¿Cómo se resolvió...?
- ¿Cómo se hace...?
- ¿Cómo se estructura...?

¿Quién?

- ¿Quién intervino...?
- ¿Quién podría...?
- ¿Quién reúne las características...?

¿Cuándo?

- ¿Cuándo surgió...?
- ¿Cuándo es...?
- ¿Cuándo va a...?

¿Dónde?

¿Dónde está...?

¿Dónde se logró...?

¿Dónde se ubica...?

¿Cuánto?

¿Cuánto se necesita para...?

¿Cuánto tiempo...?

¿Cuánto podría...?

¿Por qué?

¿Por qué se requiere...?

¿Por qué terminó...?

¿Por qué ocurre...?

¿Para qué?

¿Para qué se declaró...?

¿para qué se formuló...?

¿Para qué se usa...?

Referencia: García, *¿Que qué?*, p 74**Preguntas de procesos cognitivos**

Las preguntas que buscan modelar e inducir el uso de los procesos cognitivos pretenden mostrar esquemas de pensamientos complejos, tales como el pensamiento crítico, el pensamiento creativo y el pensamiento para resolver problemas. Evidentemente, todos ellos son procesos que, por su grado de complejidad, requieren del manejo de los niveles anteriores.

Preguntas metacognitivas

Las preguntas metacognitivas son esquemas que nos permiten establecer referentes para el diseño y control sobre los propios procesos cognitivos.

Es recomendable auxiliar al alumno para que se de cuenta de su propio pensamiento mientras ejecuta tareas específicas y después utiliza este conocimiento para controlar lo que esta haciendo.

Las preguntas guía pueden ser:

Sobre el conocimiento

- ¿Qué conozco del tema?
- ¿Tengo claro el significado de...?
- ¿Cómo puedo relacionar la información con...?
- ¿Qué conclusiones puedo sacar?

Sobre el proceso

- ¿Qué habilidad voy a usar?

- ¿Qué pasos debo seguir?
- ¿Qué tipo de dificultades puedo encontrar?
- ¿Cómo las voy a resolver?
- ¿Cómo puedo saber que estoy en lo correcto?

Sobre actitudes

- ¿Qué objetivo tengo al realizar esta lectura?
- ¿En qué estoy siendo sistemático?
- ¿Tengo atención e interés en la tarea?
- ¿Cómo puedo concentrarme más?

Referencia: García, *¿Que qué?*, p 124

La lectura

La lectura juega un papel muy importante en la sociedad actual. La mayoría de los científicos y hombres de cultura están de acuerdo en que la lectura es la mayor forma de adquirir conocimientos. De hecho, la mayor parte de los conocimientos de la humanidad están escritos, y se puede acceder a ellos mediante la lectura.

Leer no sólo es realizar la acción mecánica de decir en voz alta lo que se encuentra en forma escrita, sino es describir el mensaje esencial, comprender, interpretar, dar el significado correcto al contenido de un texto.

Leer es entrar en un diálogo mudo con un interlocutor ausente: el reportero, el columnista, el escritor. Y dialogar significa, en primer término, escuchar; y, en segundo término asentir, disentir, aceptar, complementar, deslindar lo importante o fundamental de lo secundario.

Una buena lectura debe ser dinámica encaminada a la obtención de información, considerando no sólo cierta velocidad, sino también aceptables niveles de comprensión. Por desgracia, muchísimas personas no leen con exactitud, no toman en cuenta los signos de puntuación y, lo que es peor, no entienden ni retienen lo que están leyendo. Una lectura con estas deficiencias significa una real pérdida de tiempo.

Muchos alumnos no estudian porque *no saben leer*. Se sienten frustrados cuando, después de varias lecturas, comprueban que no retienen nada. Por lo mismo, no desean esforzarse más. Llegan a funestas conclusiones: "*no sirvo para estudiar*", "*no me gusta*", "*no quiero hacerlo más*". Ignoran que el mal está en que desde pequeños no aprendieron a leer, y menos a estudiar.

La lectura dinámica

Es importante realizar una lectura rápida y comprensiva. Se considera que un estudiante en promedio lee 200 palabras por minuto lo cual no significa un puntaje

correcto. Un buen estudiante debe alcanzar una velocidad mínima de 400 palabras por minuto, bien comprendidas.

Para obtener una lectura rápida es necesario corregir ciertos defectos: subvocalización, vocalización y regresión.

La subvocalización es un defecto que consiste en pronunciar mentalmente las palabras que se leen, aunque no se omita sonido alguno, ni se hagan movimiento con los labios.

La vocalización es un defecto que se presenta cuando se quiere leer en forma silenciosa existiendo movimiento de labios sin emitir algún sonido al ir leyendo cada palabra.

La regresión es otro defecto que impide realizar una lectura veloz y consiste en que cuando se está leyendo, se vuelve atrás para ver de nuevo lo que se ha leído; esto se puede deber a:

- No haber captado la idea.
- No haber entendido bien una palabra.
- Por hábito o automatismo.

Un ejercicio para eliminar las regresiones es tomar un texto y formarlo en columnas, y con una tarjeta que se deslice de arriba hacia abajo, a una velocidad adecuada, se vaya descubriendo cada renglón, a una velocidad adecuada, sin permitir volver a regresar para leerlo.

Aunado a este ejercicio, para leer con cierta rapidez es necesario llevar a cabo un entrenamiento realizado en tres niveles:

- Aumento de la flexibilidad de los músculos oculares.
- Desarrollo de la visión periférica.
- Desarrollo de la lectura ideográfica.

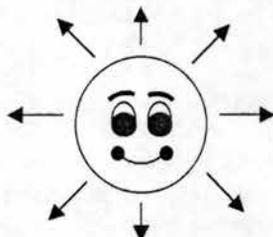
Referencia:
Hernández, El éxito en tus estudios, pp 109-111

Flexibilidad de los músculos oculares.

Es importante señalar que una persona con problemas de convergencia no puede ser un lector rápido, sin embargo una vez corregido este problema puede llegar a serlo.

Los seis músculos oculares con frecuencia están infrautilizados por lo que es necesario lograr una flexibilidad en los mismos. Esta flexibilidad nos ayudará a adquirir una buena velocidad de lectura, para lo cual se propone el siguiente ejercicio:

Sentarse cómodamente y mirar lo más lejos posible, sucesivamente hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda, hacia la derecha y hacia las dos diagonales cruzadas. En cada una de estas direcciones mantener el estiramiento durante unos doce segundos. Si se sienten algunas ligeras molestias es que el ejercicio llegó en el momento oportuno.



Realizar este estiramiento ocular varias veces al día. Los músculos oculares adquirirán flexibilidad en una semana como máximo. Así mismo, este estiramiento ocular, además de facilitar la lectura rápida, hará desaparecer las migrañas provocadas por la lectura.

Desarrollo de la visión periférica.

Detenerse unos instantes y fijarse en un punto situado varios metros delante de uno. Manteniendo la vista fija en ese punto, identificar diferentes objetos que se encuentran situados alrededor.

Fijar la vista en un punto central de cada renglón de un texto y leer solamente la primera y la última palabra. Este movimiento pendular de los ojos debe hacerse de un modo suave, regular y rítmico. En la medida que se vaya practicando se irá imprimiendo más velocidad.

Otro ejercicio que ayudará a la visión periférica es observar imágenes de tercera dimensión.

Desarrollo de la lectura ideográfica.

Se tiene la costumbre de hacer una lectura auditiva, pronunciando cada palabra mentalmente. Ahora se pretende realizar una lectura puramente visual, evitando con esto el error de la vocalización y subvocalización.

Para ello al momento de leer un texto en vez de pronunciar las palabras ir contando, esto evitará la vocalización y subvocalización, permitiendo el reconocimiento visual de las mismas.

Referencia:

Dreapeau, Aprendiendo a aprender, pp. 154-164

¿Por qué es importante leer?

1. La lectura te entretiene y divierte. Además te enseña muchas cosas útiles.
2. Si la practicas aprenderás a estudiar.
3. La lectura te instruirá y cultivará; de tal forma, que ocuparás un lugar destacado en la sociedad: te transformará en un magnífico profesional.
4. Mejorará tu ortografía: más que de reglas ésta se aprende visualmente.
5. Aumentarás tu vocabulario, ya que la lectura te permite conocer más palabras y precisar su significado. Por lo tanto, tendrás mayor capacidad de expresión y adquirirás facilidad de palabra. Tus conversaciones serán más amenas de modo que tu personalidad resultará más atrayente.

Como es lógico, para obtener provecho de una lectura es preciso entender lo que se está leyendo. De otra manera, decae el interés y se pierde la motivación.

Uno de los medios para lograr el entendimiento consiste en el interés que se mantiene mediante la concentración y la imaginación de lo que se está leyendo.

Por tanto para obtener mayor provecho de la lectura debes tener siempre presente:

El **sentido** de la misma : "¿por qué estoy leyendo? ¿Para qué? ¿Cuál es el objetivo inicial?"

El **significado**: "¿Qué es lo que dice el escrito? ¿Qué relación tiene con mis objetivos? ¿Cómo lo entiendo yo?"

Tipos de lectura

- **Lectura para dominar la información:** Debe ser cuidadosa, lenta y repetida, con ella alcanzas un conocimiento.
- **Lectura explorativa:** Debe ser rápida y nos da una visión general del libro o material.
- **Lectura de repaso:** Puede ser rápida y sobre lo que has leído. Reafirma tus conocimientos.
- **Lectura para buscar información:** Debe ser cuidadosa y nos sirve para encontrar respuestas.
- **Lectura crítica:** Debe ser lenta para que te permita un juicio del material leído.
- **Lectura recreativa:** Puede ser rápida o lenta y es de carácter placentero.
- **Lectura en voz alta:** Es pausada, te ayuda a mejorar tu dicción, siempre y cuando respetes los signos de puntuación.

Comprensión de la lectura

Hay muchas formas de comprobar que se ha comprendido la lectura, algunas de ellas son:

- a) Poder señalar el asunto central, es decir, de qué trata la lectura.
- b) Poner ejemplos diferentes a los que están en el texto.
- c) Reconocer cuando se está hablando de un mismo asunto pero en diversas formas.
- d) Pensar en aplicaciones de la información a distintos problemas.
- e) Formular un principio opuesto.
- f) Hacer una apreciación valorativa del texto, "leer entre líneas".
- g) Reflexionar sobre los hechos y conceptos más importantes que integran la información.

Sugerencias para una mejor comprensión de la lectura

No pasar de un párrafo sino sólo después de haberlo entendido por completo gracias a la reflexión, a la relectura y a la ayuda de diccionarios y enciclopedias.

Cuando exista una palabra de difícil comprensión es pertinente anotar una letra V al final del renglón, lo que indicará que esa palabra deberá ser buscada en el diccionario y una vez que se haya realizado esa tarea, anotar el significado en la parte de arriba de la palabra para que de esta manera se comprenda mejor el contenido de la lectura, además de que en una segunda lectura no se tenga la necesidad de volver a recurrir al diccionario. Es recomendable no excederse en el uso del diccionario tratando de que al momento de leer se encuentra el significado de la palabra.

Destacar los párrafos fundamentales mediante diversas señales: el subrayado, la llave marginal y otras de uso común.

Elaborar una especie de índice de los temas más importantes localizados en la lectura, esto puede ser al principio o al final del libro, en las páginas en blanco llamadas guarda.

Al margen de la página, al final del capítulo o al término del libro se pueden hacer algunas anotaciones aclaratorias respecto al contenido de la lectura.

Cuando el libro no es nuestro es necesario resaltar las ideas principales haciendo uso del cuaderno de notas o el uso de ficha de trabajo.

La multiplicidad de tareas académicas implica la lectura de varios libros o artículos a la vez, por lo que es indispensable considerar en primer lugar, llevar una continuidad en la lectura, de manera que de una sola vez se lea por lo menos, un buen número de páginas, o un capítulo entero, y que, dentro de un cierto periodo de tiempo, no muy largo, se termine la lectura completa de la obra. En segundo lugar, quizá sea más recomendable proponerse la lectura completa de la obra, porque es frecuente el vicio de empezar libros y no terminarlos. En tercer lugar, quizá es necesario leer varios libros a la vez, pero con un cierto cuidado para evitar la dispersión de la atención. Nunca se deberá de leer más de tres libros a un mismo tiempo. De ser

posible, será indispensable que sean de diferente género, temática y grado de dificultad.

También es indispensable buscar una cierta correspondencia, no sólo en cuanto al tono psicológico del momento en relación con el tema y estilo del libro, sino también en cuanto al lugar, momento y condiciones físicas en relación con el tipo de lectura: estudio, biblioteca, viajes, madrugada, mediodía, horas altas de la noche.

Cuando se trate de iniciar el hábito de la lectura, es recomendable iniciar por los géneros más frívolos del periodismo, de la novela policial o rosa, la narrativa infantil o las revistas de divulgación, para después incursionar a los géneros y autores próximos a este tipo de literatura, pero de excepcional calidad. Así mismo es necesario por iniciar con un discreto horario y buscar los momentos (ciertas horas de la tarde y de la noche) y las condiciones físicas pertinentes para la tarea.

Pero uno de los aspectos más importantes del hábito de la lectura, es compartir nuestras experiencias de lector comentando con otras personas el contenido de la lectura.

No siempre una sola lectura basta para compenetrarse en el contenido de una obra, por lo que es recomendable acudir una vez más al libro o artículo para releerlo, perfeccionando la lectura y de esta manera poder captar en lo más profundo el contenido de la misma. Así debe ocurrir con la bibliografía fundamental, con las obras que van a ser explicadas, comentadas o discutidas en clase; con aquellas que se utilizan en una investigación científica.

Referencia:

Zubizarreta, La aventura del trabajo intelectual, pp. 37-39

Pasos a seguir para una lectura de comprensión

Comprender una lectura es entender el significado de un texto y expresarlo con nuestras propias palabras, dando a conocer el mensaje esencial del texto leído (horizonte del autor), conjuntamente con la experiencia del lector (horizonte del lector). La única regla para la comprensión de una lectura es que logres fusionar el horizonte del lector (es decir el tuyo) procurando no desvirtuar el mensaje del que escribe, pero tampoco la repetición de lo que has leído. Para lograr esto siempre es necesario concluir una lectura con una síntesis, que posibilite recuperar lo que el autor quiere dar a conocer y los juicios valorativos que el lector realiza.

Una vez que se te han hecho sugerencias para que realices una mejor lectura, ahora se te indica una metodología que te permitirá realizar análisis de textos.

1. Lectura en silencio.
2. Subrayado de los aspectos más importantes de la lectura.
3. Con las partes subrayadas, elabora un mapa conceptual o mental.

4. Con la ayuda de los mapas conceptuales o mentales, elabora la síntesis del tema.

5. Comenta el contenido con tus compañeros o maestro.

6. Elabora un ensayo.

Para llevar a cabo una buena lectura de comprensión se requiere de una habilidad verbal la cual es una herramienta fundamental para quien realiza estudios del nivel superior, ya que además de facilitar la adquisición general de conocimientos, permite un mejor desempeño en las diferentes materias al facilitar la correcta traducción del lenguaje cotidiano.

Para desarrollar tu habilidad verbal, lo cual incrementará tus posibilidades de obtener mejores resultados en el estudio, se te sugiere:

- Leer artículos de revistas de diferentes áreas del conocimiento (al menos uno diariamente)
- Identificar las palabras de las cuales desconoces su significado y localizarlo en un diccionario, regresando luego a leer el párrafo hasta que lo hayas entendido.
- Preguntarte acerca de cuál es la idea central de cada párrafo y de la lectura en general.
- Preguntarte acerca de otras ideas, que aunque no se encuentren explícitas en el párrafo, se puedan inferir de lo que en éste se plantea.
- Comentar con tus compañeros las ideas centrales y lo que se infiere de cada lectura.
- Seleccionar al menos una palabra de cada párrafo y buscar sus significados, sus sinónimos y antónimos.
- Construir párrafos en donde utilices las palabras que has aprendido.
- Escribir un resumen o síntesis de cada artículo.

Normas generales para una buena lectura

1.- Leer con luz adecuada, procurando que ésta caiga directamente sobre el libro.

2.- Conservar una postura correcta evitando encorvar la espalda.

3.- Efectuar ejercicios de respiración y de estiramiento de músculos cuando se pase mucho tiempo leyendo.

4.- Buscar un ambiente apropiado.

5.- Practicar en forma constante ejercicios que den rapidez y comprensión a la lectura.

6.- Situar el libro a una distancia de 30 a 35 centímetros de los ojos.

7.- Evitar leer siguiendo con el dedo cada renglón.

8.- No deletrear.

9.- Prever la fatiga ocular; cuando se lea y se sientan los ojos cansados, hacer una pausa. Quitar los ojos del texto y procurar mirar el techo o el cielo; después, colocar las palmas de las manos sobre los ojos, sin oprimirlos, para que propicien oscuridad.

Permanecer así durante un minuto; al mantener esta posición y gracias al calor de las manos, los ojos descansan y se relajan.

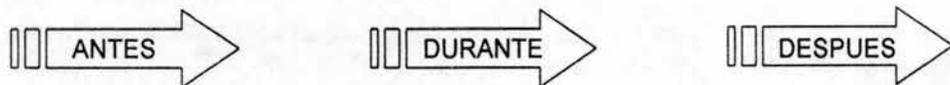
10.- No pasar por alto la lectura de gráficas y mapas.

ESTRATEGIA DE LECTURA

El acercamiento al mundo extraordinario del conocimiento se logra a través de la lectura.

¿Te has preguntado cómo puedes acceder a ese mundo extraordinario?

Puedes seguir el siguiente camino:



ANTES

¿Qué voy a hacer?

Primeramente tienes que preguntarte:

¿Qué tengo que leer?

¿Para qué voy a leer?

Esto de ayudará a aclarar el objetivo de tu lectura.

Para empezar puedes realizar algunas predicciones sobre la lectura.

¿Qué significa esto?

Las predicciones te llevan a lograr una primera aproximación a la lectura, ¿pero cómo? Te preguntarás

Lo que tendrías que hacer es que antes de leer, trates de descubrir de qué trata la lectura, que te dicen las imágenes, de que te hablarán los subtítulos, etc.

También es necesario revisar que conoces sobre lo que vas a leer, porque el conocimiento previo condiciona la comprensión de la lectura. Si posees información, podrás comprender, reflexionar, interpretar, analizar, utilizar, etc. el tema a tratar.

DURANTE

¿Qué debo hacer mientras leo?

Cuando se lee es importante que tengas concentración e interés por comprender y aprender el material que estas leyendo.

Te preguntaras nuevamente: ¿Cómo logro concentrarme?, ¿habrá alguna manera de hacerlo?

Claro que la hay y esta es el **subrayar** cuando vas leyendo, esto te permitirá ayudar a recordar y aumentar tu concentración al momento de ir leyendo, además de sintetizar la información.

¿Qué aspectos debes considerar cuando vas subrayando?

¿**Cuándo**? En el momento que se ha comprendido el texto.

¿**Cuánto**? Solo una cantidad reducida de información.

Qué? Lo más importante, ya sean las características, definiciones, hechos o situaciones, conceptos, ejemplos, afirmaciones, negaciones, ideas básicas, todo depende del objetivo de tu lectura.

¿**Cómo**? Diferenciando ideas básicas de las secundarias, Agregar notas o comentarios al margen del texto, Anotando palabras que indiquen y resuman el contenido del tema y utilizando simbologías

Espera... Hay otra cosa que te puede ayudar.

Otro complemento del subrayado son los patrones de texto. Estos patrones te ayudan a descubrir las ideas esenciales de lo que lees y ayuda a distinguir lo más importante del resto de la información que sólo apoya, repite, compara o amplía y se puede omitir.

Como sabrás, cada texto se caracteriza por tener una estructura específica: narrativa, descriptiva, expositiva, instructiva, aclaratoria, comparativa y predictiva, en la cual se utilizan una serie de palabras clave o indicadores que ayudan a identificar la información del texto a abordar.

Estos patrones de texto se utilizan para comprender y estudiar nueva información, para organizar en la memoria y para recuperar la que ya posees y los puedes identificar por palabras específicas que se utilizan a lo largo de la lectura.

PATRONES DE TEXTO

A) El patrón de orden de tiempo:

Primero, segundo, después, posteriormente, entonces, etc. INDICAN: Que se va a iniciar una idea o que se va a continuar enumerando situaciones.

B) El patrón de atribución:

Además, adicionalmente, también, incluso, al igual que, etc. INDICAN: Que algo forma parte de la misma idea. Esto puede indicar que la información es repetitiva y por tanto la puedes eliminar.

C) El patrón adversativo:

No obstante, aunque, por otro lado, sin embargo, etc. INDICAN: Que se compara y contrasta una idea.

D) El patrón de covariación:

La causa de, el efecto de, como resultado de, etc. INDICAN: Que se explica una causa y el efecto de una situación.

E) El patrón aclarativo:

el problema es, la situación es, una pregunta es, etc. INDICAN: La aclaración de un problema presentado.

DESPUÉS

¿Qué fue lo que aprendí?

Y llegamos al final:

Por último si has seguido los pasos propuestos, entonces continuarás desarrollando tu capacidad de comprensión lectora, por lo tanto es necesario que evalúes tu desempeño.

¿Qué debes hacer después de haber leído?

Recordar la idea principal: Esto lo puedes hacer ya sea compartiendo con algún compañero o simplemente hablando contigo mismo aquello que aprendiste de lo que leíste.

Formulándote preguntas:

A) Preguntas de respuesta literal: Sólo es una respuesta construida.

B) Preguntas de piensa y busca: la respuesta se deduce del texto, aquí tendrás que relacionar los elementos que has leído.

C) Preguntas de elaboración personal: Consideras el contenido del texto, pero ahora te corresponde a ti aportar conocimientos y opiniones relacionadas con el contenido. Es interpretarlo y llevarlo a tu vida cotidiana.

Elaborando un resumen:

Es elaborar una versión breve del contenido que leíste o una selección de ideas. Esto lo puedes hacer a través de un mapa mental, mapa conceptual, un cuadro sinóptico, un breve texto o alguna otra manera que tu inventes.

Resumen

Un resumen es una exposición abreviada en la que se identifican los elementos esenciales y relevantes del material estudiado y se dejan de lado los detalles complementarios.

Los resúmenes sirven para facilitar la retención del material estudiado ya que se asimila una síntesis de los aspectos esenciales, preparan para los exámenes ya que con ellos se pueden autoevaluar la comprensión de los temas de estudio. Si se tiene dificultad para elaborar el resumen de un tema quiere decir que aún no se ha comprendido.

Su elaboración apoyan en el aprendizaje y pueden elaborarse siempre que se estudie, para facilitar la comprensión y retención.

El resumen también puede repetir literalmente las ideas principales tal como las dice el autor, siempre y cuando se ligen adecuadamente.

Características del resumen

- Un resumen debe tener una extensión aproximada de una cuarta parte del texto original.
- Todas las ideas deberán estar completamente integradas, enlazadas y relacionadas. No puede ser una sucesión de ideas, una simple enumeración.
- Debe ir de lo general e importante del tema a lo particular.
- Debe ir de lo fundamental a lo explicativo.
- En los resúmenes no podrán aparecer guiones o asteriscos. El punto y seguido es el medio de enlace.
- La labor de resumir es posterior a la de subrayar y es la unión de todas las ideas principales y secundarias.
- Facilita la comprensión y ayuda enormemente al repaso de las lecciones.

Metodología del resumen

1.- Leer el texto: Primeramente se lee el texto con mucha atención para comprender las ideas expresadas por el autor y posteriormente se han de resumir. Es necesario utilizar el diccionario para conocer el significado de aquellas palabras desconocidas, lo que permitirá una mejor comprensión del mismo.

2.- Subrayar las ideas básicas: Una vez leído y entendido el texto se han de subrayar las ideas más importantes descartando las secundarias, para ello se pueden emplear las sugerencias marcadas en el apartado del subrayado.

3.- Elaborar oraciones clave: Con las ideas que se subrayaron, se elaboran una lista de oraciones que representen las ideas básicas del texto, si es necesario sintetizar dos ideas similares en una sola oración, se puede hacer.

4.- Realizar un borrador con las ideas clave: Con las oraciones elaboradas, se busca dar coherencia al texto suprimiendo la información adicional innecesaria y corrigiendo las omisiones del resumen.

5.- Leer el borrador del resumen: Para asegurarse de que ninguna idea importante se ha suprimido, se comparará y comprobará la fidelidad con el texto.

6.- Corrección del resumen: la lectura anterior permitirá percatarse de que el resumen presente las ideas en forma sencilla, precisa y concisa. También se aclaran o corrigen las ideas que parezcan confusas o imprecisas. Así mismo se revisa la ortografía y sintaxis.

Referencia:

Castañeda, Habilidades académicas, pp. 67-68

Otra estrategia para elaborar un resumen es considerando la utilización de las preguntas clave:

I	Protagonista o sujeto quién-quiénes		} ANTECEDENTES
II	Características Lugar Tiempo	cómo dónde cuándo	
III	Acción Argumento	verbos qué por qué para qué	} HECHOS
IV	Final o desenlace	cuál	

Referencia:

García, A estudiar se aprende, p. 76

Esquemas

Un esquema es la representación gráfica de un concepto, atendiendo a sus características más significativas, clasificando en categorías las ideas principales e ideas subordinadas que completan la información.

Ventajas de un esquema

- Permite poner muchos contenidos en poco espacio.
- Facilita la retención y la memorización por ser un gráfico visual.
- Favorece la comprensión pues ordena las ideas clasificadas.
- Es una herramienta para el estudio activo.
- Es eficaz como apoyo para exponer trabajos.

Tipos de esquemas

Esquema vertical: Se utiliza cuando se trata de un tema extenso en cuanto a contenido y con subtemas que agrupan gran parte de las ideas. Permite utilizar un espacio ilimitado, puesto que está construido de arriba hacia abajo.

Es el más recomendado para el estudiante que debe limitarse a su cuaderno de apuntes ya que por lo general son largos y angostos, además de facilitar el orden al visualizar inmediatamente su estructura, destacando los títulos y subtítulos.

Cuadro sinóptico: es otra modalidad del resumen. Aún más, podríamos considerarlo un resumen esquematizado. El cuadro sinóptico nos presenta la información condensada, con una ventaja adicional; nos permite visualizar la estructura y la organización del contenido expuesto en un texto.

Los cuadros sinópticos pueden elaborarse con ayuda de "llaves" pueden tomar la forma de diagramas, o utilizar para su confección una serie de columnas o hileras.

Los cuadros sinópticos permiten definir la forma como se encuentra organizado un escrito: sus elementos principales y la manera como están relacionados.

Ayudan en el aprendizaje, al permitir una representación esquemática de la información, lo cual facilita su recuerdo y comprensión. Apoyan, además, en la preparación de los exámenes, al facilitar el recuerdo de lo que se estudia, por tenerlo esquematizado.

Diagrama: es el esquema que sintetiza el contenido en la forma más gráfica. Presenta sólo palabras concepto en forma gráfica, mostrando las relaciones entre las partes.

Este tipo de esquemas se usa preferentemente para organigramas, clasificaciones, jerarquías, pero no permite frases ni oraciones completas, es el más sintético de todos. Aquí también puede estar incluido el mapa mental.

Metodología para la confección de un esquema.

- 1.- Leer dos veces el texto, una para comprenderla y otra para subrayarla.
- 2.- Colocar títulos, subtítulos o apartados; para agrupar las ideas principales que vayan de lo general a lo particular.
- 3.- Fijarse en las palabras clave subrayadas ya que estas conforman el contenido del esquema.
- 4.- Colocar números y letras a los contenidos para ordenar jerárquicamente las ideas a fin de agrupar las que pertenecen a una misma categoría.
- 5.- Estructurar el esquema con las palabras clave y la jerarquización que hizo.

Consideraciones a tomar:

- Es la síntesis ordenada en forma de gráfico.
- Contiene títulos y subtítulos.
- Está subordinado con números y/o letras.
- Contiene las ideas principales.
- Contiene lo subrayado en el texto.
- Está escrito en palabras clave y/o frases cortas.
- En el esquema vertical se pone un idea en cada renglón.
- Debe organizarse de lo general a lo particular.

Diferencias entre esquema y resumen

Esquema	Resumen
Síntesis ordenada en forma de gráfico	Síntesis presentada en forma de párrafos.
Tiene números, letras, títulos y subtítulos.	Tiene redactados y unidos los temas principales y complementarios.
Se escribe con frase corta y palabra clave.	Se escribe hilando las ideas con puntos, comas y puntos y seguidos.
Contiene una idea en cada línea precedida por un guión.	Contiene dos o tres párrafos.
	Tiene un desarrollo horizontal.

Referencia:

García, A estudiar se aprende, p. 76-79

Métodos de estudio

Actualmente se recomienda que todo estudiante aprenda a estudiar, y para ello, se aconsejan diversos métodos con los cuales se busca que el alumno participe activamente en el estudio, y que también refuerce e integre su aprendizaje.

MÉTODO 2L, 2S, 2R

L Este primer paso significa que se debe realizar una lectura general del tema que se habrá de estudiar para enterarse de qué trata y que parte se comprende. Esta lectura rápida es una preparación para la mente hacia el esfuerzo que va a realizar, por otro lado nos sitúa en cuanto al contenido y extensión de la lección.

L El segundo paso señala que se debe hacer otra lectura del tema a estudiar, pero deteniéndose y comprendiendo los párrafos. Ya que se tiene una idea somera del tema a estudiar y que la mente está preparada para aprender, ahora se está en condiciones para leer detenidamente la lección.

S El tercer paso indica que se deben subrayar las ideas principales.

S El cuarto paso significa que se debe elaborar una síntesis, resumen, cuadro o esquema conforme a las ideas subrayadas.

R El quinto paso consiste en repetir en voz alta el contenido de la síntesis, resumen, cuadro o esquema, con la finalidad de fijar auditivamente el tema.

R El último paso consiste en realizar un repaso general del tema de manera oral, tal como si en esos momentos se estuviera participando en clase.

Al estudiar con este método se realiza una constante y variada actividad que aumenta el aprendizaje, además de poner en juego varios sentidos.

Al leer se emplea la vista; al escribir, el sistema muscular; al exponer, el aparato de fonación y al oír, el sistema auditivo. Al estudiar de esta manera lo vemos, lo decimos y lo oímos

Referencia:

Gastón, El éxito en tus estudios, p. 48

MÉTODO P Q R S T 6 E F G H I

El método P Q R S T es fácil de recordar, ya que contiene cinco letras consecutivas del alfabeto.

P = Preview	= Examen preliminar	E
Q = Question	= Formularse preguntas	F
R = Read	= Ganar información mediante la lectura.	G
S = State	= Hablar para describir o exponer los temas leídos.	H
T = test	= Investigar los conocimientos que se han adquirido.	i

1.- Examen preliminar. En esta etapa se dará una ojeada rápida para darse cuenta de lo que trata el tema, teniendo así un panorama general sobre lo que el autor quiere dar a conocer, además de despertar el interés hacia el mismo. Este examen preliminar puede realizarse mediante los siguientes procedimientos:

- 1.- Leer cuidadosamente el título de la obra ya que éste por lo regular indica de qué trata la obra.
- 2.- Leer la introducción o prólogo o los resúmenes. En esos apartados se resume la idea central del autor; qué ha escrito, qué pretende, cómo ha estructurado la obra, a quién va dirigida, etc.
- 3.- Leer el índice de la obra. Este nos dará una idea en conjunto de los puntos de que trata la obra.

Si únicamente se ha de revisar un capítulo de la obra el procedimiento sería:

- a) Leer el título del capítulo y el resumen que algunos autores anotan al final del mismo.
- b) Ver los dibujos, esquemas, etc. En ellos el autor suele resumir las ideas principales.
- c) Dar lectura rápida a algunas páginas. Esta lectura ha de ser superficial, sin detenerse palabra por palabra, ni siquiera mirando cada una de las oraciones, sino tomando una frase aquí y otra allá para tener una idea de lo que el autor está tratando .

2.- Formularse preguntas. En esta etapa se han de formular preguntas concretas, quizá desde el título del trabajo o a lo largo del examen preliminar.

Las preguntas respecto al tema se pueden encontrar al final de cada capítulo. Es un buen recurso buscar tales preguntas antes de iniciar la lectura formal.

Estas preguntas se han de tener presentes mientras se realiza una lectura cuidadosa del tema.

Una de las ventajas de formularse preguntas es la de lograr que el aprendizaje sea más eficaz ya que proporcionarán objetivos inmediatos que hay que investigar y no

precisamente una idea general de lo que se va a percibir al estudiar todo el capítulo. Así mismo estimulan al estar pendiente de los detalles durante la lectura manteniendo la concentración.

Esta etapa es útil también al momento de estudiar para los exámenes ya que si se escriben y se repasan continuamente se esta preparando para presentarlos.

3.- Ganar información mediante la lectura. En este paso se realiza ya una lectura activa respecto al tema, entendida esta como la interacción entre el lector y el autor del libro logrando un interés y dinamismo en relación con el material que se va a aprender de esta manera la mente se conserva atenta y comprende cada aspecto de lo que se está leyendo.

La forma de leer puede ser en voz alta o en silencio dependiendo del tiempo que se dispone y de la comodidad.

La lectura en voz alta es más lenta sin embargo ayuda a una mejor memorización ya que interviene tanto la vista como el oído. Además siempre que se haga en voz alta, hacerlo caminando lo cual relajará los músculos de la espalda como del cuello, que son los primeros en fatigarse al estudiar quietos, lo que da la impresión de que se ha cansado el cerebro, sin embargo esto no es correcto ya que el cerebro no es un músculo.

Esta forma de lectura se ha de hacer pronunciando las palabras lo suficientemente fuerte para escucharlas; y pronunciarlas con claridad. La razón de hacerlo así es debido a que al leer fuerte y escuchar las palabras se graban mejor las ideas; además se han de respetar la entonación y los signos de puntuación.

La lectura en silencio se ha de hacer de manera activa haciendo uso del subrayado ya sea con lápiz o color rojo, tratando de subrayar sólo las ideas principales e incluso palabras por aquí y por allá, de manera que al leer todo el subrayado tengamos oraciones coherentes y resumidas. El color rojo se utilizará ya que es el color que más impresiona a la retina.

Además se ha de subrayar con regla ya que esto tomará cierto trabajo y determinado tiempo en la idea central. En ese tiempo nuestro cerebro, que es velocísimo, ha repetido mentalmente 8, 10 o más veces el concepto central manteniéndolo activo y en actitud de aprender.

Aunado al subrayado, si se considera conveniente habrá de hacerse anotaciones al margen o irlo resumiendo.

4.- Hablar para describir o exponer los temas leídos. En esta etapa se pretende que se repita de manera oral y con las propias palabras del alumno lo que se ha leído. Terminando de leer un párrafo, reclinarsse hacia atrás, dejar de ver el libro y volver a decir lo que el autor ha mencionado.

Si en el transcurso de la lectura se fue subrayando las ideas principales, éstas servirán para ir reconstruyendo el tema tan completo como sea posible.

Esta parte del método contribuye también a lograr la comprensión de lo que se estudia ya que para reconstruir el tema con sus propias palabras, se debe tener un conocimiento real del contenido y una comprensión efectiva de lo que representan las palabras y las ideas.

El llevar a cabo esta etapa permitirá saber el grado de eficacia que se ha tenido en el estudio del tema, permitiendo saber si se necesita, o no, estudiar un poco más el tema y sobre qué puntos se necesita un estudio adicional.

Se recomienda que del tiempo destinado al estudio, más de la mitad de éste sea destinado para esta etapa.

5.- Investigar los conocimientos que se han adquirido. Esta etapa consiste en un autoexamen de lo aprendido ya sea de manera individual o grupal. Esta etapa se efectuar exactamente igual a la fase anterior: hablar para describir o exponer los temas leídos.

Este repaso se habrá de hacer en las próximas 24 horas con la finalidad de evitar el olvido. Bastará con leer rápidamente lo subrayado en los libros o revisar fichas o cuadros sinópticos y luego exponer en voz alta los conceptos principales.

Referencia:

Staton, Cómo estudiar, pp. 9-23

Memoria y mnemotécnica

La memoria es recordar acontecimientos pasados, evocar experiencias vividas, retener lo aprendido para sacarlo a la luz cuando sea necesario, es a través de ella que hemos aprendido una serie de conocimientos que sirven de base para seguir conociendo nuevas experiencias y progresar académicamente. La memoria es la capacidad que tenemos los seres humanos para registrar, retener y recuperar información.

Es decir, la información que recibimos, tenemos que guardarla en alguna parte ya que si no la almacenamos adecuadamente, no nos será posible recordarla posteriormente cuando la necesitemos.

Cuando no se tiene buena memoria el problema radica en la forma en que se almacenó la información.

La fijación de algo en la memoria se puede manifestar no sólo cuando lo recordamos, sino también cuando reconocemos lo que se percibe. Se fija aquello que tiene un

significado importante para la vida, aquello que está relacionado con los intereses y las necesidades del sujeto, con las tareas y fines de su actividad.

Cuanto mejor organizada esté nuestra memoria, resultará eficaz, si aprendes a pensar lógicamente y a distinguir lo general de lo particular, o lo abstracto de lo concreto, te resultará más fácil recordar.

Los conocimientos académicos frecuentemente representan un reto a la memoria, para no olvidarlos y recordarlos a largo plazo es necesario tener en cuenta los siguientes elementos:

ATENCIÓN: Al momento de tener conocimiento de ello.

EJERCER EL CONOCIMIENTO: Realizar en lo posible el conocimiento adquirido.

INVESTIGAR: Más sobre el tema, para poder relacionar el nuevo conocimiento con otros adjuntos.

RECORDAR LO APRENDIDO PERIODICAMENTE: Si ejercitamos lo aprendido cada día o cada semana, el conocimiento se reafirma y quedará en nuestra memoria a largo plazo.

ALIADOS DE LA MEMORIA

Interés
Atención
Concentración
Repetición
Asociación

Para comprender sus mecanismos, se considera que de la memoria es un proceso caracterizado por tres fases:

a) *Registro o Adquisición*

La adquisición es el proceso mediante el cual registramos inicialmente la información, de manera tal que nuestro sistema de memoria la pueda utilizar, sin embargo se selecciona internamente sólo aquella en la cual se centró nuestra atención. El hecho de que exista cierta información que no podamos evocar en un momento determinado puede deberse a dos razones: que nunca hayamos sido expuestos a esa información y, en consecuencia, es imposible que la hayamos podido registrar; o que dicha información no haya sido codificada inicialmente; es decir, no haya sido registrada de manera significativa y, por lo tanto, tampoco la podemos evocar.

b) **Retención, conservación o almacenamiento**

Este proceso consiste en guardar la información en la memoria y conservarla hasta que la necesitemos. Si la información no es almacenada, es obvio que no podrá ser evocada. No todo lo que se adquiere se conserva, algunas informaciones se olvidan o sufren modificaciones.

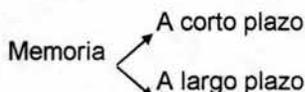
c) **Recuperación o recuerdo**

Este proceso nos permite localizar la información que tenemos almacenada en la memoria cuando queremos utilizarla. Sólo podremos evocar aquella información que ha sido codificada y almacenada. Por lo tanto, sólo si se dan los tres procesos, seremos capaces de recordar.

Tipos de memoria

Considerando que la memoria no es un sistema único, sino la integración de múltiples subsistemas, y que éstos no pueden ser determinantes fisiológicamente, se recurre a hacer una clasificación de la memoria.

Esta clasificación está basada en el tiempo que la información está presente en la memoria y en el sentido por el cual fue percibida.



Memoria a corto plazo

La memoria a corto plazo consiste en el almacenamiento temporal de una información que solamente se va a utilizar durante un breve período de tiempo.

Esta almacena cualquier pensamiento, información y experiencia que se encuentre en la mente de una persona en un momento determinado del tiempo. Se le concibe como selectora de lo que se retendrá de manera temporal.

La memoria a corto plazo transfiere materiales a la memoria a largo plazo para tener un registro más permanente y recupera datos de los depósitos sensoriales y a largo plazo. Se considera que la memoria a corto plazo está implicada en todas las actividades cognitivas que no son automáticas.

Por lo general, la información de la memoria a corto plazo no puede recuperarse después de 15 o 20 segundos, pero si se continua ejercitando el material o si se le procesa lo suficiente como para transferirlo a la memoria a largo plazo, se quedará en uno.

Memoria a largo plazo

La memoria a largo plazo es aquella información que permanece almacenada por largo tiempo, en muchas ocasiones en forma definitiva: recordamos nuestro nombre, la fecha de nacimiento, etc. Durante toda la vida.

Le brinda a las personas la capacidad para recordar grandes cantidades de información a lo largo de períodos substanciales. Cualquier cosa que se almacena durante minutos, horas, días, semanas o años se considera que es regulada por la memoria a largo plazo. Es aquello que se recuerda con el paso del tiempo.

Todos poseemos un gran acervo de información en nuestra memoria, se tiene conocimiento sobre temas que se estudian en la escuela y sobre experiencias cotidianas. Cuando se busca algo que se ha aprendido en algún momento, se puede tener acceso de manera directa a los datos que se necesitan. Esta facilidad para localizar los materiales sugiere que la memoria esté organizada por contenidos.

DESARROLLO DE LA MEMORIA

- 1.- Debes comprender totalmente lo que vas a tratar de recordar.
- 2.- Asocia las ideas nuevas con otras ya conocidas o familiares.
- 3.- Pon tus ideas juntas, formando una unidad lógica.
- 4.- Releer y recitar.
- 5.- Pon mucho interés cuando aprendas algo nuevo.
- 6.- Distribuye tu esfuerzo.

Estrategias para desarrollar la memoria

La mnemotécnica significa ayudar a la memoria. Es cualquier cosa que hagamos para ayudarnos a recordar, son fáciles de aprender y de aplicar, ya que pueden ser adaptadas a nuestra manera.

Todas las personas emplean sus propios métodos para acordarse de las cosas, aunque muchas veces sin ser conscientes de qué es lo que están haciendo.

Algunos visualizan lo que están aprendiendo, otros buscan palabras clave en el texto que les traigan a la memoria las palabras que la acompañan, otros se hacen su propia estructura mental de lo aprendido, hacen rimas, lo asocian con imágenes mentales, etc.

Para desarrollar la memoria se ha determinado que se utilice la visualización como técnica para memorizar. Es muy útil emplearla cuando se necesita fijar conceptos abstractos, o cuando se están leyendo artículos técnicos y libros de texto. Las palabras que representan ideas pueden ser sustituidas por objetos, ya que las imágenes de éstas se graban en la memoria más fácilmente que un grupo de letras.

¿Cómo se puede desarrollar la visualización?

- a) Tratar de visualizar los objetos en forma clara y sencilla, fijando la atención solamente en los rasgos importantes, sin tener en cuenta los secundarios.
- b) Imaginar los objetos mayores de lo que realmente son. Está comprobado que los objetos grandes se recuerdan mejor.
- c) Convertir los conceptos abstractos (o las palabras) en objetos.
- d) Darle color y movimiento a las imágenes.
- e) Siempre que sea posible, emplear todos los sentidos.
- f) Otra forma que ayude a visualizar consiste en ver las cosas sin proporción y con sentido del humor.

Las técnicas que se sugieren son aquellas recomendadas para el tipo de material que se estudia más en tu formación escolar:

- 1) Recuerdo de nombres o palabras.
- 2) Recuerdo de números.

1. Recuerdo de nombres o palabras

Al estudiar es frecuente encontrar que se deben aprender de memoria listas de nombres de objetos, lugares, personas, fenómenos, etc.

Las listas de nombres o palabras se pueden recordar más fácilmente, si cada una de ellas se asocia con una imagen mental ilógica o absurda y se encadenan esas imágenes relacionando el primer nombre de la lista con el segundo; después, el segundo con el tercero, y así sucesivamente, hasta llegar al final. Esto se hace para que un recuerdo traiga al otro.

Para memorizar nombres o palabras se te proponen los siguientes pasos:

A) Asocia cada nombre o palabra con una imagen mental ilógica y absurda. Piensa la palabra en forma de imagen.

Es importante que la imagen sea absurda, porque es más fácil de retener, que aquellas que se dan en su sentido normal.

B) Encadena cada imagen con la de la siguiente palabra, atendiendo sólo a una asociación a la vez.

A modo de ejemplo supongamos que es necesario recordar la siguiente lista de palabras:

LEON
DISCOTECA
VINO
CAMISA
PELOTERO
FELICIDAD
QUESO
AVIÓN

Según se vayan creando las imágenes, se debe tratar de retenerlas en la mente, haciendo que ésta funcione como una cámara fotográfica. O sea, cada vez que tienes una imagen archívala y pero una vez que hayas echo la relación tírala, deja de pensar en esa imagen y pasa a la siguiente. Es muy importante que las relaciones sean sencillas y, al mismo tiempo, desmesuradas, absurdas. Casi siempre que se rompe una relación entre dos palabras es porque la imagen no fue lo suficientemente clara desde el principio, o tal vez resultó demasiado complicada.

La primera palabra que se tiene que recordar es **LEON**. Imagina un león grande, mucho más grande de lo que realmente es, de un color claro y de melena bien brillante. Ahora es necesario relacionar la palabra león con el vocablo **DISCOTECA**. Piensa que el león entra en una discoteca llena de jóvenes, que se horrorizan al verlo. Una vez lograda esta imagen, deja de pensar en ella y procede a relacionar la discoteca con la siguiente palabra: **VINO**. Imagina que todas las personas de la discoteca están bebiendo vino en grandes jarras de cristal transparente y que, de pronto, las vierten sobre sus ropas. Pasamos a relacionar vino con la palabra que le sigue: **CAMISA**. Imagina que estás lavando una camisa en una tina llena de vino, y que éste hace tanta espuma como los detergentes, por lo cual la camisa queda limpia. No pienses más en esta imagen, y pasa a relacionar camisa con la palabra que le sigue en la lista. **PELOTERO**. Imagina una camisa muy grande, de pelotero y el nombre del equipo. Las próximas palabras por relacionar son pelotero y felicidad. Imagina un muchacho gritando de alegría, lleno de felicidad, al ver su pelotero preferido bateando la pelota y llevándose la cerca. La siguiente pareja será **FELICIDAD** y **QUESO**. Imagina a una persona muy feliz comiéndose una cuña de queso amarillo. Ya faltan por relacionar **QUESO** y **AVIÓN**. Va a ser muy sencillo. Hazte a la idea de que estás en el aeropuerto, viendo como cargan un avión con grandes cajas de queso para exportar.

2. Recuerdo de números.

Memorizar números en ocasiones resulta imprescindible como en el caso de las fechas.

Los números por sí mismos carecen de significado personal y, por ello, son difíciles de memorizar para la mayoría de las personas. Es por eso que para facilitar el recuerdo de números se les debe hacer significativos de manera individual.

Una forma de hacerlo es traducirlos a palabras que te sean familiares. Con esto, lo que memorizaras será la palabra que representa el número por aprender.

Para traducir los números en palabras se te proponen los siguientes pasos:

A) Aprender un código que sirva de base para formar palabras con los números. Este código te permitirá traducir cada dígito del 0 al 9 a sonidos de consonantes con los cuales harás las palabras. Lo aprendes sólo una vez y lo usas siempre que lo necesites.

Código :	
0 = C, Z	El 0 empieza con el sonido "ce" que es igual al de la Z
1 = T (D)	La letra T se parece al uno, que se escribe como un segmento vertical.
2 = N, Ñ	Si se escribe con minúscula (n), se verá que tiene dos patitas.
3 = M	La forma minúscula (m) también es fácil de asociar: tiene tres patitas.
4 = R	Esta consonante forma parte de la palabra cuatRo.
5 = L, S	En la escritura de los números romanos, el 50 se escribe con una L y la S parece un cinco.
6 = G, J	Esta letra se parece, en su forma, al número 6 y su sonido fuerte es igual al de la J
7 = K, C, Q	La k la forman dos 7 .La Q y la C en su sonido fuerte suenan igual.
8 = F, B, V	La letra F, cuando se escribe con letra cursiva y en minúscula se parece al 8. También a la B que es igual en su sonido a la V.
9 = P	Si el 9 se escribe al revés, será como una P.

Referencia:

Paz, Técnicas para mejorar la memoria, p. 208

B) Traducir cada dígito del número que quieras recordar a la consonante que lo representa según el código. **Por ejemplo para los números 36 y 492:**

36
3 = M
6 = G

492
4 = R
9 = P
2 = N

C) Formar una palabra para cada número que deseas recordar, con las consonantes que representan a sus dígitos.

M a G o
3 6
36 = MAGO

R o P o N
4 9 2
492 = ROPON

Toma de apuntes

Los apuntes son instrumentos de estudio donde se registran las ideas o información más importante que se exponen en una clase, además de que el apunte te sirve de memoria externa a la cual puedes recurrir las veces que quieras para repasar y consultar.

Los apuntes son uno de los elementos más importantes de las técnicas y hábitos de estudio. Tomar apuntes no es nada fácil, ya que implica no sólo estar concentrado en la clase, sino también saber discriminar simultáneamente lo relevante de la intrascendente. Estos deben incluir, de preferencia aquella información que no aparece en el libro de texto, como son las explicaciones del maestro sobre el tema que está trabajando o las respuestas a las preguntas que se generan durante la clase.

En esta toma de apuntes es importante anotar la fecha, el nombre del tema a tratar y los objetivos que se persiguen.

Existen dos tipos de apuntes:

1. **Hojas que te dan:** Se tratan de hojas que el Profesor te entrega durante la clase y que deberás conservar en el mismo cuaderno o en una carpeta especial.
2. **Apuntes que tú tomas:** Generalmente son los más importantes, porque tú mismo los escribes, y son un resumen de todo lo visto en clase.

Ventajas de la toma de apuntes:

- Favorece el aprendizaje del tema. Durante este proceso el alumno realiza varias operaciones mentales como son: el análisis, la síntesis y la clasificación.
- Mejora la atención, pues el alumno se ve obligado a aumentar su poder de concentración, estimulado por la necesidad de captar la información, considerando lo fundamental y desechando lo irrelevante. Además mantiene al alumno ocupado en escuchar, pensar y escribir simultáneamente.
- Facilita la retención de los contenidos y aumenta la capacidad para memorizar, pues lo que se escribe se recuerda mejor que lo que se lee.

Funciones de los apuntes

Tomar apuntes ayuda en el aprendizaje mediante sus funciones de organización y registro.

Función de organización

Tomar un apunte implica seleccionar y organizar "*mentalmente*" la información que se escucha, para anotar aquello que se considere importante.

Esta organización "*mental*" de la información apoya al aprendizaje de las siguientes maneras:

- a) Ayuda a mantener la atención en clase.
- b) Ayuda a comprender mejor la clase
- c) Ayuda a prepararte para los exámenes.

Función de registro

El apunte permite tener un registro de lo dicho en la exposición, el cual hace posible recordar lo expuesto en clase, aún días después.

Es importante que se completen aquellas partes de los apuntes que no se tengan, de manera que no queden "lagunas", que impidan su posterior estudio.

FUNCION	AYUDA A:
1. ORGANIZACIÓN	Mantener la atención. Comprender mejor.
2. REGISTRO	Hacer posible el repaso y el recuerdo.

Reglas para tomar apuntes

1. Reglas básicas

A). Tener los apuntes en orden. Esta es una de las reglas más importantes, y lo único que hay que hacer es anotar la materia y la fecha en cada apunte. Después, cuando empiece a crecer el número de éstos, es conveniente numerar las hojas. Se aconseja también separar los apuntes de cada materia, ya sea por medio de separadores, en carpetas, o destinando un cuaderno por materia.

B). Copiar el mayor número de esquemas. Esto te facilitará aclarar el tema.

C). Tener apuntes legibles. Si no se tiene letra clara, se aconseja usar hojas rayadas, y pasar los apuntes en limpio antes de que se olvide lo que se estudio. Ello te facilitará la lectura y comprensión de las ideas tomadas en clase.

D) Estar atento a la clase. Escuchar es comprender lo que oyes. Comprender lo que se dice es indispensable para tomar apuntes. Tomar apuntes facilita el mantenerte atento mientras escuchas. Por tanto la atención es fundamental para tomar apuntes. Es importante considerar la repetición que hace el Profesor a algún aspecto de la clase, o las expresiones que emplea como "recuerden aquello...", "atención a esto..." lo importante es ...", etc. así como a los cambios de voz. Es decir, observar al profesor y descubrir en su rostro y en el acento de sus palabras en qué aspectos hace más hincapié lo que significa que eso es importante.

E) Sintetizar las ideas expuestas. Se breve, no intentes escribir cuanto se diga, para esto procura emplear abreviaturas para que puedas escribir más rápido, pero sobre todo hazlo utilizando tus propias palabras.

F) Separar en párrafos. Es difícil leer un apunte donde no hay un solo "punto y aparte", por lo que se deben separar los apuntes en párrafos. Cada párrafo incluye el desarrollo de una idea importante. Asegúrate de anotar bien las fechas, nombres, fórmulas, lugares, etc. del asunto a tratar.

G) Estar al corriente. En caso de no tener un apunte, se debe tratar de conseguirlo lo más pronto posible, pues las "lagunas" en los apuntes impiden un repaso adecuado, por estar incompletos.

H) Usar abreviaturas. Muchas palabras tienen un rol secundario dentro de la oración, otras tienen terminaciones de cinco o seis letras, o bien hay palabras que se repiten constantemente. Todas ellas pueden ser abreviadas por signos convencionales ya establecidos o propuestos por los alumnos, siempre y cuando sean significativos para quien los emplea y no alteren la comprensión del texto. Algunas abreviaturas a emplear podrían ser las siguientes:

También	=	tb	Diferente	=	≠
...ción	=	cc	Igual	=	=
...mente	=	%, //	Disminución	=	< -
Porque	=	pq	Aumento	=	> +
Que	=	q	Sin embargo	=	s/e
Más	=	+	Luego	=	Lg
Menos	=	-	Según	=	sg
Después	=	dp.	Nuestro	=	nstro
Para	=	pa	Siempre	=	spre
Principal	=	ppal	Economía	=	ec
Cuando	=	cd	Nuevo	=	nvo
Hombre	=	h	Paralelo	=	//

Mujer	=	m	Elemento	=	elto
Más o menos	=	+ o - , m/m	Por	=	x
Siguiente	=	sgte	Por lo tanto	=	xtto
Cada uno	=	c/u	Menor	=	<
Promedio	=	x	Mayor	=	>
Pero	=	p	Materia	=	m
Medio	=	½	Cada	=	c/
número	=	N°	Desarrollo	=	dilo

Referencia:

García, A estudiar se aprende, p. 83

1) Por último lee y repasa tus notas. Esto te asegurará que los entenderás después.

2. Reglas opcionales.

A) Reorganizar los apuntes. Esta actividad implica escribir los apuntes de nuevo para organizarlos, lo cual puede ser de mucha ayuda para repasar la clase.

B) Ampliar los apuntes. Esto es importante si consideras que faltó información en la clase de donde tomaste la nota.

C) Anotar comentarios o ideas personales. Puedes anotar aquellos que consideres importantes y que te ayuden a comprender mejor el tema.

D) Señalar lo que te parece más importante, ya sea subrayado, enmarcado o con algunos señalamientos que consideres pertinentes.

Requisitos de unos buenos apuntes

Unos buenos apuntes deben cumplir tres requisitos importantes: Presentación, organización y expresión.

Presentación:

- ☐ Es recomendable utilizar bloc de anillas para integrar nuevas hojas. Escribiendo en tres quintas partes y dejar dos en blanco para posteriores anotaciones. Conviene dejar margen suficiente en la parte izquierda y en el margen inferior.
- ☐ Deberán estar claros, tratando de utilizar el mismo tipos de signos y además una escritura clara y legible, que hagan innecesario hacer nuevos apuntes.
- ☐ Evitar dejar lagunas, si esto se presentara tratar de completarlos de inmediato preguntando a alguna persona conocedora del tema, a los mismos compañeros o al profesor.

Organización

- ☐ Registrar lo escuchado por medio de esquemas.
- ☐ Captar el contenido con sentido propio, y además no mezclar temas, ni mucho menos asignaturas en una misma hoja.
- ☐ Cada hoja deberá llevar un orden con respecto a los demás.
- ☐ Deberá existir un criterio de unidad en los signos utilizados, en los márgenes, títulos, subtítulos, etc.

Expresión.

- ☐ Deberán ser fieles al oído, tratando de que todas las frases tengan sentido y secuencia para poder ser entendidos por cualquier persona.

Guías de estudio

Las guías de estudio son instrumentos que orientan el estudio para obtener resultados óptimos en el aprendizaje estructurándose por lo general a partir de una serie de preguntas acerca del contenido que se intenta aprender.

Las funciones que cumplen las guías de estudio son:

- Discriminar lo esencial del tema.
- Comprender lo que se lee.
- Reafirmar lo que se ha aprendido.
- Comparar, confrontar y relacionar los puntos importantes.
- Una vez elaborada se pueden repasar en cualquier momento los temas que interesan atendiendo sólo a los aspectos fundamentales.
- Preparar mejor los exámenes, ya que éstas dirigen el estudio.
- Autoevaluarse cuantas veces se desee.

Para elaborar una guía de estudio es necesario saber el tipo de contenido que se va a estudiar, el cual se puede clasificar en teórico o de "saber" y práctico o de "saber hacer".

El conocimiento teórico o de "saber" incluye por lo general de conceptos, datos, hechos, principios, teoremas, acontecimientos, lugares, etc.

El conocimiento práctico o de "saber hacer" considera aprendizajes de procedimientos para la solución de problemas, la elaboración de ensayos, análisis de textos, construcción de oraciones o cualquier otra actividad práctica.

Guías de estudio para el “saber” o conocimiento teórico.

Las preguntas que forman parte de una guía de estudio de conocimiento teórico deberán permitir:

- El reconocimiento o recuerdo de la información.
- Expresión de un mismo contenido en diferentes formas.
- Interpretación del significado de alguna información.
- Comparación y relación de eventos.
- Determinación de ejemplos de una definición o un concepto.

Las interrogantes que sirven como base son las vistas en el tema de preguntas clave como son: qué, quién, cuándo, dónde, por qué, para qué, cuál y cómo.

Su elaboración consiste en los siguientes pasos:

a) Leer el tema o unidad completa.

Este paso permitirá tener una visión global del contenido. Para ello conviene elaborar paulatinamente una guía de estudio a lo largo del curso.

b) Determinar las ideas clave.

En este apartado se considera el punto principal de un párrafo, inciso o apartado, lo cual te guiará para elaborar las preguntas.

c) Elaborar varias preguntas para cada idea clave.

Este paso es esencial en la elaboración de guías de estudio partiendo de las preguntas clave. Se puede anotar el nombre del tema o capítulo, la página y el título del libro de donde se obtuvieron las preguntas, permitirá localizar después el contenido que las originó y revisarlo si es necesario.

d) Leer nuevamente el tema a partir de la guía de estudio.

Una vez que se formulen las preguntas para cada idea clave, se vuelve a leer el tema, pero sólo para repasar tus preguntas, o para revisarlas. Si se considera conveniente se pueden formular nuevas preguntas.

Guías de estudio para el “saber hacer” o conocimiento práctico.

Las preguntas formuladas en el saber práctico, reflejan la aplicación de lo que se sabe a:

- La resolución de problemas, con ayuda de métodos, técnicas o procedimientos específicos.
- La ejecución de alguna práctica.
- El análisis del material por aprender para identificar sus elementos y descubrir su organización.

- La elaboración de un producto nuevo, original.
- Evaluar con argumentos la calidad o adecuación de un material o evento.

Las preguntas que sirven de base para elaborar este tipo de guías son; Cómo, por qué, para qué, qué va antes, qué sigue, cuánto, cuándo, con qué.

Para elaborar esta guías se siguen los mismos pasos para las guías del conocimiento teórico o de "saber", sólo que en ahora se especifica el procedimiento o los pasos en la resolución de problemas.

Referencia:

UNAM, Elaboración de guías de estudio.

Exámenes

INSTRUCCIONES QUE SE DEBEN SEGUIR *

Lee todas las preguntas y luego regresa a la número 1 y comienza a contestarlas.

- 1.- ¿Cuál es tu nombre completo?
- 2.- ¿Cuál es tu dirección?
- 3.- ¿Cuál fue la última vez que comiste pollo?
- 4.- Mira a la persona a tu derecha y escribe de qué color tiene los ojos.
- 5.- Di su nombre en voz alta, tres veces.
- 6.- Coloca el dedo en tu oído y di: "uuu", "uuu", "uuu".
- 7.- Levántate y estírate.
- 8.- Señala tres discos que consideres bonitos.
- 9.- Recita en voz alta el Himno Nacional.
- 10.- Ignora todas las instrucciones anteriores. Firma con tu nombre y guarda silencio, para que nadie se dé cuenta de la broma.

* Tomado de Larry Chase

Generalmente para los estudiantes existe un marcado terror hacia los exámenes, para otros son los instrumentos de tortura que el profesor emplea para vengarse del alumno. Este temor les hace asumir actitudes incongruentes con la realidad y realizan tareas por demás infructuosas como estudiar hasta morir un día antes del examen. Estas prácticas además de ser perjudiciales para el organismo rinden pocos o nulos resultados por las fuertes tensiones a las que están sujetos.

Por lo que se debe desterrar el prejuicio y el falso concepto que existe sobre los exámenes y darles su justo valor. Los exámenes son:

- Los medios más adecuados para evaluar el aprendizaje.
- Son motivaciones para el estudio.
- Sirven para aprender.
- Permiten conocer el área donde el aprendizaje no fue efectivo.
- Sobre todo, prepara para la vida, ya que cada problema de la vida es un examen que pone a prueba conocimientos, hábitos, habilidades, capacidades y actitudes adquiridos durante la formación como estudiantes.

Etapas de los exámenes

Los exámenes comprenden dos etapas: **preparación** y **presentación**.

En el estudio para los exámenes principia con el inicio del curso, por medio del estudio sistemático y tu participación activa, que se manifiesta desde tu asistencia a clases, hasta la elaboración de trabajos y tareas en la forma y tiempo adecuados.

Preparación

La etapa de preparación consiste en el repaso previo a la fecha de examen. Comprendiendo los siguientes pasos:

A) Organizar el estudio, donde se considera el material a revisar y el tiempo de que se dispone.

B) Estudiar, donde puedes elaborar guías de estudio, resúmenes o mapas conceptuales, considerando lo más importante y relevante que haya mencionado el Profesor en las clases.

C) Autoevaluar lo estudiado, lo que te permitirá hacerte preguntas y expresar con tus propias palabras aquello que estudiaste para darte cuenta de tus avances y los posibles resultados que pudieras obtener en tu examen. El ensayo de tu examen podrías hacerlo con tus amigos.

D) Propiciar un buen estado de ánimo, ya que es frecuente que, conforme se acerca el día de la presentación de un examen, te empieces a sentir inquieto. Esto es normal.

La angustia es producto de la inseguridad, pero esto no puede suceder si confías en que has estudiado.

La noche anterior a tu examen no te quedes sin dormir, trata de estar tranquilo y relajado, prepara los materiales que utilizarás en el examen, pero sobre todo **confía en que estudiaste**

Recomendaciones para preparar exámenes del área de las humanidades

Las materias que se incluyen en el rubro de las humanidades son la filosofía, la historia, la psicología, los problemas socioeconómicos, etc. Este tipo de contenidos por estudiar pueden plantearse en una secuencia de preguntas que al ser contestadas, permitirán que te des una idea de los hechos o informaciones que requieres manejar.

Las preguntas en cuestión son las siguientes:

- | | |
|------------|-------------------------|
| 1. ¿Qué? | 4. ¿Cuándo? |
| 2. ¿Quién? | 5. ¿Cómo? |
| 3. ¿Dónde? | 6. ¿Por qué o para qué? |

A continuación se te presenta un ejemplo de esta secuencia, en donde se aborda el tema de la Revolución Francesa.

- ◆ ¿Qué ocurrió en Francia?
- ◆ ¿Quién participó en dicho movimiento?
- ◆ ¿Dónde tuvo lugar?
- ◆ ¿Cuándo sucedió?
- ◆ ¿Cómo se produjo el cambio?
- ◆ ¿Por qué se originó el problema social y para qué sirvió el movimiento?

Recomendaciones para preparar exámenes del área de los conocimientos formales

1. Leer la teoría.
2. Comprender todos los pasos.
3. Distinguir las fórmulas básicas de las secundarias o derivadas.
4. Revisar los ejemplos.
5. Realizar los ejercicios.

Debes usar lápiz y borrador, y *ser muy ordenado*. En caso de cometer un error no borres hasta que descubras el paso en que te hayas equivocado.

Presentación

En esta etapa se manifiesta el dominio que tienes de los temas en los que se te ponen a prueba.

- 1.- ¡Llega temprano!
- 2.- Llevar al examen todos los materiales que se requieran para no molestar a los compañeros o al profesor..
- 3.- Coloca tu nombre de manera clara, escucha con atención las indicaciones que sobre la aplicación del examen mencione el Profesor.
- 4.- Cuando se reciba la orden de ¡empezar! Dar una lectura general a toda la prueba; esto permitirá ver cuales preguntas son las más fáciles y cuáles las más difíciles.
- 5.- Después leer con atención y detenimiento cada pregunta y ordenar mentalmente cómo y qué se va a contestar. Cuando pidan respuestas por escrito, ser breve, recordando que el maestro espera respuestas concretas y no cuentos. Comenzar por las preguntas más fáciles, esto ahorrará tiempo en la resolución del examen.
- 6.- Continuar con las preguntas más difíciles.
- 7.- Ser honesto y honrado. Expresar en la prueba los propios conocimientos, esto permitirá al Profesor conocer los errores cometidos por el alumno para poder ayudarlo en su aprendizaje.
- 8.- Escribir números, letras, fórmulas, esquemas, frases y oraciones con toda claridad, esto evitará confusión al profesor al momento de calificar.
- 9.- Finalmente dar un repaso último y general a toda la prueba, para efectuar las correcciones necesarias. Entregar los resultados y esperar confiado los resultados que han de ser satisfactorios.

5.5 PLANEACIÓN DE SESIONES

Una vez que se ha determinado el programa de intervención que se desarrollará en la institución de acuerdo a las necesidades detectadas ahora es preciso elaborar la planeación que haga posible el logro de los objetivos propuestos por lo que a continuación se presentan las diecinueve sesiones en las que se organizó el programa de intervención.

SESIÓN1 EL ESTUDIO

OBJETIVO: Reconocer la importancia del estudio en la formación del hombre

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	PRESENTACIÓN	Dar la bienvenida a los integrantes del grupo	5 min.	◆ Bienvenida al curso taller de técnicas y hábitos de estudio.		
2	PALABRAS CLAVE	Presentar sus expectativas	15 min.	◆ Explicar la técnica y su objetivo. ◆ Expresar sus comentarios respecto a lo realizado.	tarjetas	
3	PRESENTACIÓN DE LOS INTEGRANTES	Presentarse ante el grupo	30 min.	◆ Presentarse por parejas considerando: ◆ Nombre, escuela de procedencia, gustos, aficiones, etc. ◆ Formar cuartetos y presentarse. ◆ Un integrante del equipo presenta a todos.		Presentación grupal
4	EXPLICACIÓN DEL TALLER	Explicar la mecánica de trabajo	10 min.	◆ Presentación del taller explicando la mecánica de trabajo.	Cuaderno de trabajo Acetatos 1,2,3	Comprensión
5	EXPERIENCIAS	Compartir experiencias relacionadas con el estudio.	20 min.	◆ Reunirse en equipos para comentar sus experiencias respecto al estudio. ◆ Comentar al grupo.		Comentarios
6	DEFINICIÓN Y VENTAJAS DEL ESTUDIO	Definir el concepto de estudio	10 min.	◆ Elaborar la definición del concepto de estudio. ◆ Mencionar las ventajas de estudiar, así como los factores para aprender con éxito.	Cuaderno de trabajo	
7	CIERRE	Considerar las técnicas de estudio necesarias .	10 min.	◆ Mencionar las técnicas que requieren para tener un mejor aprendizaje.		

SESIÓN 2 Diagnóstico

OBJETIVO: Hacer un primer análisis sobre la situación de los hábitos de estudio que tienen hasta el momento.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	IMPORTANCIA DE LA EVALUACIÓN DE HABITOS DE ESTUDIO	Marcar la importancia de realizar un diagnóstico de hábitos de estudio	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicación de la importancia de una evaluación de sus hábitos de estudio. 		Comprensión de la importancia de evaluar los hábitos de estudio.
2	APLICACIÓN DE CUESTIONARIO	Resolver el cuestionario sobre hábitos de estudio.	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicación de la manera de resolver el cuestionario. ◆ El alumno resolverá el cuestionario. 	Cuestionario de hábitos de estudio	Resolución del cuestionario.
3	EVALUACION	Avaluar los hábitos de estudios	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicación de la forma de hacer el concentrado de resultados. ◆ Concentración de los resultados. 	Hoja de respuestas Pizarrón	Concentrado de resultados
4	GRAFICACION	Elaborar la gráfica correspondiente.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Elaboración de la gráfica de acuerdo a los resultados obtenidos. ◆ Interpretación de la gráfica. 	Gráfica	Elaboración de la gráfica
5	CIERRE	Analizar las fortalezas y debilidades en cuanto hábitos de estudio.	15 MIN.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Comentarios generales sobre las deficiencias en sus hábitos de estudio y la opción de mejora. 		Comentarios

SESIÓN 3

Música, relajación y gimnasia cerebral

OBJETIVO: Emplear técnicas de respiración, relajación y gimnasia cerebral para lograr dominar el estrés al momento del estudio.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	INTRODUCCIÓN	Distinguir la música adecuada para estudiar.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Resolución de un ejercicio de lectura teniendo como fondo dos tipos diferentes de música (clásica y popular). ◆ Comentarios de la experiencia. 	Discos Grabadora Lectura	Comprender el texto
2	IMPORTANCIA DE LA MÚSICA	Reconocer la importancia de cierta música para el aprendizaje.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Con la música de fondo, explicación de la utilización de ésta en el proceso de estudio. (Fundamentos) ◆ Escuchar varias melodías explicando su utilización. 	Discos Grabadora	Escucha
3	RESPIRACIÓN	Practicar ejercicios de respiración	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Comentarios sobre la importancia de la respiración para lograr dominar el estrés. ◆ Explicación del proceso adecuado de la respiración. ◆ Practica de respiración. 		Ejercicios de respiración.
4	RELAJACIÓN	Practicar la relajación	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Realización de un ejercicios de relajación. ◆ Comentarios de la experiencia. ◆ Explicación de la importancia de estar relajados al momento de estudiar. 	Discos Grabadora	Comentarios
5	GIMNASIA CEREBRAL	Practicar ejercicios de gimnasia cerebral	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Realización de los ejercicios: El espantado Los nudos Gateo cruzado El perrito ◆ Explicación de los beneficios y fundamentos de la gimnasia cerebral. ◆ Describir cada uno de los ejercicios. ◆ Proponer tarea de investigación. 	Acetato 4	Ejercicios de gimnasia cerebral Descripción de los ejercicios
6	CIERRE	Juzgar las experiencias de las técnicas propuestas	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Comentarios generales sobre sus experiencias. 		Comentarios

SESIÓN 4

Organización del lugar

OBJETIVO: Reflexionar sobre la importancia de las condiciones ambientales y personales al momento de estudiar.

156

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	CONDICIONES ACTUALES DEL AMBIENTE DE ESTUDIO	Mencionar las condiciones en que comúnmente estudian.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Comentar los acetatos sobre condiciones inadecuadas de estudio. ◆Mediante lluvia de ideas, comentar las condiciones ambientales que se deben considerar cuando de estudia. 	Acetatos 5 y 6	Comentarios
2	DISTRACTORES	Reconocer los distractores del estudio.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Comentar en parejas lo que les distrae durante el estudio. ◆Exponer ante el grupo sus conclusiones. ◆Clasificar los distractores en auditivos y visuales. 	Cuaderno de trabajo	
3	ILUMINACIÓN Y TEMPERATURA	Identificar las condiciones adecuadas de iluminación y temperatura.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Mostrar un acetato donde haga una comparación sobre dos maneras de iluminar su espacio de estudio. ◆Explicar la las condiciones adecuadas de iluminación y ventilación. 	Acetato 7	Comentarios
4	MOBILIARIO	Analizar el mobiliario utilizado para el estudio.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Explicación de las condiciones que debe tener el mobiliario de estudio. ◆Recordar su lugar de estudio, escribiendo las condiciones adecuadas que tiene y las modificaciones que haría. 	Acetato 8 Cuaderno de trabajo	Descripción de su lugar de estudio
5	POSICIÓN CORRECTA	Adoptar la posición correcta para estudiar.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Mostrar una imagen para comentar el inconveniente de estudiar de esa manera. ◆Explicar la posición correcta para estudiar y la vaya adoptando en ese momento. 	Acetatos 9 y 10	Adopción de postura correcta
6	CIERRE	Establecer las modificaciones del ambiente de estudio.		<ul style="list-style-type: none"> ◆Mediante lluvia de ideas cada alumno comentará la primera medida que adoptará al estudiar respecto al medio ambiente de estudio. 		Participación grupal

SESIÓN 5 Concentración y atención

OBJETIVO: Mantener la concentración en la resolución de ejercicios para determinar su importancia en el proceso de estudio.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	AUTOEVALUACIÓN	Identificar su nivel de concentración	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Resolver un ejercicio de concentración para determinar su nivel. ◆ Comentar los resultados ◆ Mencionar que era necesario la concentración para resolver el ejercicio. 	Cuaderno de trabajo Acetato 11	Autoevaluación
2	RECOMENDACIONES	Señalar algunas Sugerencias para mantener la Concentración.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mencionar la importancia de la Concentración en el estudio. ◆ Enlistar algunas sugerencias para mantener la Concentración. 	Acetato 12	Comentarios
3	EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN	Resolver ejercicios de concentración.	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Resolver los ejercicios de ◆ Concentración que aparecen en su cuaderno de trabajo. ◆ Comentar los resultados. 	Cuaderno de trabajo Acetato 13	Resolución de ejercicios
4	ATENCIÓN	Reconocer que la atención es fundamental en el proceso de estudio.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicación del proceso de atención y su importancia en el estudio. ◆ Clasificación de la atención. ◆ Mediante lluvia de ideas establecer sugerencias para mantener la atención en las clases y en la casa. ◆ Resolver ejercicios de atención 	Cuaderno de trabajo Acetato 14,15,16,17	Resolución de ejercicios
5	CIERRE	Autoevaluar su desempeño en las actividades.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Comentar como se sintieron al resolver los ejercicios. 		Comentarios

SESIÓN 6

Organización de tiempo

OBJETIVO: Fomentar en el alumno la necesidad e importancia de la planificación y organización del tiempo de estudio.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	COMPARACIÓN TIEMPO-ESTUDIANTE	Analizar la importancia del uso del tiempo para ser un buen estudiante.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Mostrar una imagen de un reloj y un estudiante ◆Mediante lluvia de ideas comentar la relación que haya entre ambos. ◆Señalar la importancia que tiene el tiempo dentro del proceso de estudio. 	Acetato 18	Comentarios
2	USO DE SU TIEMPO	Examinar el uso que le da a su tiempo.	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Explicación de los problemas que tiene un estudiante al administrar el tiempo. ◆Describir con cuál de los problemas anteriores se identifica. ◆Elaboración de la pizza del tiempo. ◆Comentarios generales. 	Acetato 19 y 20 Cuaderno de trabajo	Descripción de los problemas. Elaboración de la pizza y el análisis de la misma.
3	HORARIO	Listar algunas sugerencias para una buena organización del tiempo	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Escribir las actividades rutinarias que realiza cada día. ◆Escribir las actividades improductivas que realiza cada día. ◆Considerando lo anterior elaborar un horario de actividades semanal. 	Cuaderno de trabajo Acetato 21	Elaboración y seguimiento de horario.
4	SESIÓN DE TRABAJO	Estructurar su sesión de trabajo.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Ubicar el tiempo de estudio propuesto en su horario de actividades. ◆Proponer la organización de un sesión de estudio de dos horas. ◆Elaboración de su propia organización. 	Cuaderno de trabajo Acetato 22	Elaboración de su sesión de estudio
5	AGENDA MENSUAL	Elaborar una agenda mensual.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Explicación de la importancia de llevar una agenda mensual. ◆Elaboración de los formatos de cada mes para estructurar su agenda mensual. ◆Iniciar el uso de la agenda mensual. 	Cuaderno de trabajo Hojas Colores Carpeta Revistas	Elaboración y seguimiento de la agenda mensual.
6	CIERRE	Mencionar las ventajas del buen uso del tiempo.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Comentarios en forma grupal de lo que más le llamó la atención. 		Comentarios grupales

SESIÓN 7 Subrayado

OBJETIVO: Aplicar la técnica del subrayado para resaltar las ideas más importantes de un texto.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	INTRODUCCIÓN	Reconocer la importancia de realizar un buen subrayado.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Responder a una serie de preguntas. ◆ Comentar las respuestas a sus compañeros. 	Cuaderno de trabajo	Comentarios
2	MARCAS Y SEÑALES	Identificar las marcas o señales que se emplearán para el subrayado.	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicar las señales o marcas empleadas en el subrayado. ◆ Mencionar ejemplos complementarios. 	Acetatos 23 y 24	Comprensión
3	SUBRAYADO	Emplear las marcas al subrayar las ideas más importantes de un texto.	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicar el procedimiento para llevar a cabo un buen subrayado. ◆ Del texto "La primera Guerra mundial" subrayar las ideas más importantes empleando las señales y considerando el procedimiento. ◆ Releer el texto considerando únicamente lo subrayado para percatarse que se entienda el contenido. ◆ Colocarse en binas y compartir su trabajo con los compañeros. 	Cuaderno de trabajo	Comprensión del texto
4	CIERRE	Comentar las ventajas de subrayar correctamente un texto.	15	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mencionar las ventajas que se tienen al emplear las marcas sugeridas. 		Comentarios

SESIÓN 8

Mapas mentales

OBJETIVO: Aplicar la técnica del mapa mental para analizar y estudiar un tema de estudio.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	UTILIZACIÓN DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES	Enunciar las funciones de los hemisferios cerebrales.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Realización de un ejercicio de operaciones matemáticas y complementación de figuras. ◆ Descripción breve de las funciones de los hemisferios cerebrales. 	Cuaderno de trabajo Acetato 25	Comprensión de las funciones cerebrales
2	FUNDAMENTOS TEÓRICOS	Describir los fundamentos de teóricos del mapa	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Escuchar una entrevista con Tony Buzan. ◆ Comentarios acerca de la entrevista. 	Grabadora Cassette	Comentarios
3	ESTRUCTURA DEL MAPA MENTAL	Aplicar los criterios para la elaboración de mapas mentales.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicación de los criterios para la elaboración de los mapas mentales. ◆ Mostrar otros mapas mentales comentando la forma de estar elaborados. 	Acetatos 26,27,28 y 29	Comprensión de los criterios para elaborar un mapa mental
4	ELABORACIÓN DE MAPA MENTAL	Elaborar un mapa mental.	35	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Considerando el tema " Un simulacro" que se encuentra en su cuaderno de trabajo elaborar el mapa mental correspondiente siguiendo los lineamientos señalados. ◆ Mostrar su trabajo con el de otro compañero para comentar los lineamientos que siguieron y los que faltaron. 	Cuaderno de trabajo	Elaboración del mapa mental. Corrección del mismo en cuanto a sus aspectos estructurales
5	ESTUDIAR CON MAPA MENTAL	Estudiar y repasar un tema desarrollado en un mapa mental.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Retomando el mapa mental elaborado anteriormente, explicar la manera de estudiar y repasar el tema. 	Mapa mental elaborado	Preguntas respecto al tema una vez estudiado.
6	CIERRE	Estimar las ventajas y desventajas de los mapas mentales.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mediante lluvia de ideas mencionar las ventajas y desventajas de su utilización. ◆ Escribirlas en su cuaderno de trabajo. 	Cuaderno de trabajo	Participación grupal

SESIÓN 9

Preguntas claves

OBJETIVO: Formular preguntas de una manera eficaz para clarificar temas y significados a través de la indagación, el diálogo y la reflexión

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	ELABORACIÓN DE PREGUNTAS LITERALES	Practicar la formulación de preguntas literales.	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Formular 5 preguntas considerando algún tema de interés. ◆ Presentar al grupo las preguntas formuladas. ◆ Mostrar la clasificación de las preguntas en el aprendizaje y explicarlas. ◆ Considerando la explicación anterior, formular preguntas literales sobre un personaje que le llame la atención. 	Cuaderno de trabajo Acetato 30	Formulación de preguntas.
2	CIRCUNSTANCIALES	Aplicar los circunstanciales en la formulación de preguntas literales.	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mostrar el esquema de los circunstanciales. ◆ Leer una noticia y de acuerdo a la información presentada, responder a las preguntas formuladas. ◆ Seleccione una noticia y formule preguntas similares al ejercicio anterior. 	Cuaderno de trabajo Acetato 31 Periódicos.	Formular y responder a las preguntas.
3	ARRANCADORES	Emplear preguntas literales y arrancadores	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Observar una tabla integradora de preguntas literales y arrancadores. ◆ Elaborar un listado ordenado de referentes que permitan abordar de manera sistemática el estudio de algún tema. ◆ Retomar un tema de estudio para examen y formular una serie de preguntas que considere tendrá su examen. 	Cuaderno de trabajo	Formulación de preguntas de examen.
4	PREGUNTAS EXPLORATORIAS	Formular preguntas exploratorias.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ A partir de los circunstanciales estudiados, formular preguntas exploratorias de acuerdo a los ejemplos mostrados. ◆ Comentarios sobre la técnica. 	Acetato 32 Cuaderno de trabajo	Formulación de preguntas exploratorias.

SESIÓN 10

Lectura

OBJETIVO: Presentar a los alumnos orientaciones útiles para una buena comprensión lectora.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	AUTOEVALUACIÓN	Reconocer su velocidad de lectura y su nivel de comprensión	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Leer el texto "México antiguo" lo más rápido posible intentando comprenderlo. ◆ Tomarse el tiempo utilizado en la lectura. ◆ Obtener el número de palabras leídas en un minuto. ◆ Contestar una serie de preguntas relacionadas con a lectura. ◆ Comentar lo que es la lectura. 	Cuaderno de trabajo Reloj Acetato 33	Velocidad de lectura y nivel de comprensión
2	DEFECTOS DE LA LECTURA	Corregir los defectos de la lectura.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicar los defectos de la lectura que son muy comunes. ◆ Realización de ejercicios que permitan evitar esos defectos. 	Cuaderno de trabajo Acetato 34	Corrección de los defectos de la lectura.
3	LECTURA DINÁMICA	Practicar ejercicios par mejorar la velocidad en la lectura.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Realización de movimientos oculares. ◆ Realización de ejercicios de visión periférica. ◆ Realización de ejercicios de lectura iconográfica. 	Cuaderno de trabajo	Aumentar su velocidad en la lectura
4	IMPORTANCIA DE LA LECTURA	Reconocer la importancia de la lectura en su formación académica y personal.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mencionar la importancia de leer y los tipos de lectura que hay. 	Acetato 35, 36 y 37	Comentarios
5	LECTURA DE COMPRENSIÓN	Señalar los pasos para realizar una lectura de comprensión.	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicar la metodología para llevar a cabo una lectura de comprensión. ◆ Emplear la metodología de lectura en el texto "Sugerencias para una mejor comprensión de la lectura". ◆ Revisar la metodología propuesta de antes, durante y después. 	Cuaderno de trabajo	Comprender la información del texto
6	CIERRE	Comparar las nuevas estrategias de lectura con las empleadas anteriormente.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mencionar las estrategias que no ha empleado hasta el momento al realizar una lectura. 		Comentarios

SESIÓN 11 Resumen

OBJETIVO: Enseñar la técnica del resumen.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	IMPORTANCIA DEL RESUMEN	Definir lo que es un resumen.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicación de lo que es el resumen. ◆ Señalar las características de éste. 	Acetato 38 y 39	Comentarios
2	METODOLOGÍA	Describir los pasos para elaborar un resumen	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mencionar la metodología para elaborar un resumen. ◆ Mostrar el ejemplo de cada paso. 	Acetato 40	Comprensión
3	APLICACIÓN DE LOS PASOS	Aplicar los pasos de la elaboración de un resumen en un texto.	50 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Con la lectura "la lógica" elaborar un resumen. ◆ Leer en silencio el texto. ◆ Pedir que subrayen las ideas básicas. ◆ Con lo subrayado elaborar las oraciones clave. ◆ Con las oraciones clave, elaborar un borrador. ◆ Leer su borrador para corregir las ideas que parezcan confusas. ◆ Leer su trabajo a un compañero. ◆ Recibir comentarios de su trabajo. 	Cuaderno de trabajo	Seguimiento de los pasos
4	CIERRE	Analizar esta forma de elaborar el resumen.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Comparar esta manera de elaborar un resumen con la forma en que lo hacía antes. ◆ Comentar en el grupo las ventajas de emplear esta metodología. 		Comentarios

SESIÓN 12 Esquemas

OBJETIVO: Enseñar a elaborar esquemas para resumir el contenido de un texto..

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	RECORDATORIO	Señalar las formas en que se puede resumir un tema.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Recordar lo que es un resumen. ◆Mencionar que existe otra forma de resumir un tema. 		
2	EJEMPLIFICACIÓN	Ejemplificar cada uno de los esquemas.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Mostrar los diferentes tipos de esquemas. ◆Explicar en que consiste cada uno. ◆Explicación de las características de los esquemas. 	Acetatos 41 y 42	Comprensión
3	METODOLOGÍA	Describir los pasos para elaborar cada uno de los esquemas.	15min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Explicar la metodología para elaborar un esquema. 	Acetato 43	
4	APLICACIÓN DE LOS PASOS	Emplear un esquema para resumir el contenido del texto.	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Retomando la metodología anterior elaborar un esquema de comparación, llaves o flechas con la lectura "los sofistas" que aparece en su cuaderno de trabajo. ◆Reunirse en equipo para comentar su trabajo. ◆Seleccionar el esquema que les parezca más adecuado. ◆Pasar el esquema elegido a un papel bond. ◆Explicar su trabajo al resto del grupo. 	Cuaderno de trabajo Papel bond Marcadores	Elaboración del esquema
5	COMPARACIÓN	Indicar las diferencias entre resumen y esquema.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Señalar con ayuda de los alumnos las diferencias entre resumen y esquema. 	Cuaderno de trabajo	Completar cuadro

SESIÓN 13
Métodos de estudio

OBJETIVO: Emplear el método de estudio que más se adapte a sus necesidades.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	PROPIO MÉTODO DE ESTUDIO	Reflexionar sobre los pasos que sigue al estudiar.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Escribir los pasos que sigue al estudiar un tema o leer un libro. ◆Comentar al grupo su trabajo. 	Cuaderno de trabajo	Reflexión Comentarios
2	MÉTODO 2L,2S,2R	Aplicar el método de estudio 2L,2S,2R.	35 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Presentarles los pasos del método 2L, 2S, 2R. ◆Retomando la lectura "El arte mexicano contemporáneo" aplicar los pasos del método. 	Acetato 44 Cuaderno de trabajo	Exposición del tema
3	MÉTODO PQRST	Aplicar el método de estudio P Q R S T.	35 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Explicación de los pasos del método P Q R S T. ◆Aplicar los pasos del método en la lectura "El empirismo". 	Acetato 45 Cuaderno de trabajo	Exposición del tema
4	COMPARACIÓN	Comparar los métodos de estudio.	10 min.	◆Elaborar un cuadro comparativo de los métodos de estudio.	Cuaderno de trabajo	Cuadro comparativo
5	SELECCIÓN DE MÉTODO	Seleccionar el método de estudio que se adapte a sus necesidades.	10 min.	◆Comentar al grupo el método de estudio por el que más se inclina y utilizará al estudiar.	Acetato 46	Comentarios

SESIÓN 14

Memoria

OBJETIVO: Los participantes reconocerán la importancia de la memoria como un aspecto más del proceso de estudio aprendiendo y aplicando técnicas de memoria.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	SISTEMA DE LUGARES	Recordar la ubicación de los compañeros de grupo.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Reubicar a los alumnos de acuerdo a la tarjeta del memorama. ◆Pedir a todos observen la nueva ubicación de lugares. ◆Solicitar a un integrante del grupo indicar la ubicación que tenían anteriormente. ◆Solicitar a un integrante del grupo, salga del salón, mientras algunos de los que quedan se cambien de lugar. ◆Pedir al alumno que entre al salón e indicar quién se cambió de lugar. 	Tarjetas	Disposición del grupo
2	AUTOEVALUACIÓN	Realizar una autoevaluación sobre el estado actual de su memoria.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Observar detenidamente durante 2 minutos una hoja con 24 imágenes tratando de fijarlas en su mente. ◆Vencido el tiempo escribir en una hoja el nombre de los objetos que recuerde. ◆Realizar su autoevaluación de acuerdo a la escala presentada. 	Hojas con imágenes. Hoja de respuestas. Acetatos 47 y 48	Concentración Observación resultados
3	EXPLICACIÓN TEORICA	Definir el concepto de memoria, así como sus procesos	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Mostrar el concepto de memoria. ◆Solicitar explicación por parte del alumno. ◆Mencionar los procesos que intervienen en ella y explicarlos. 	Acetato 49, 50 51 y 52	Participación
4	TIPOS DE MEMORIA	Recordar los tipos de memoria	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Explicar los tipos de memoria. ◆Realizar algunas preguntas donde se ejemplifique la memoria a corto y largo plazo. 	Acetato 53	Comentarios Respuestas Ejemplos
5	TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN	Emplear técnicas de visualización para recordar imágenes.	35 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Explicar las técnicas de visualización. ◆Observar una cuadro con 20 objetos y posteriormente los nombres de los objetos observados en el cuadro. ◆Comentarios del uso de las técnicas. 	Acetatos 54, 55, 56 y 57 Cuaderno de trabajo Hoja de respuesta	Aplicación de técnicas de visualización

SESIÓN 15

Mnemotécnica

OBJETIVO: Enseñar y ejercitar técnicas de memoria.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	EXPLICACIÓN TEÓRICA	Explicar la historia de las técnicas de memoria	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Mencionar las técnicas de visualización para memorizar. ◆Explicación de la técnicas de memoria 		Comprensión
2	SISTEMA DE LUGARES (LOCI)	Aplicar la técnica "sistema de lugares" para memorizar	35 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Explicación de la técnica "sistema de lugares" ◆Salir a la explanada escolar para estudiar un tema de la materia que más le agrade. ◆Explique al grupo el contenido. 	Cuaderno de apuntes de alguna asignatura.	Explicación del tema. Haciendo uso de la técnica Loci
3	MEMORIZAR PALABRAS	Recordar una lista de 8 palabras haciendo uso de las técnicas de visualización	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Mostrar una lista de 8 palabras. ◆Explicar e ir realizando la técnica de memorización de palabras. Preguntar la lista de palabras. ◆Establecer su propio técnica de visualización. ◆Mencionar las palabras memorizadas. ◆Resolver ejercicios empleando las técnicas de visualización. 	Acetato 58 y 59 Cuaderno de trabajo	Recordar lista de palabras.
4	MEMORIZAR NÚMEROS	Recordar una serie de números empleando un código.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Comentar las dificultades que tienen para memorizar números. ◆Presentarles un código para memorizar números. ◆Explicación de la metodología para memorizar números. ◆Cambiar números a palabra y viceversa. ◆Con la técnica empleada, memorizar una serie de números. 	Acetato 60 Cuaderno de trabajo	Recordar lista de números.
5	CIERRE	Evaluar el uso de las estrategias de memoria.	10	◆Solicitar un comentario breve sobre lo aprendido en la sesión.		Comentarios

SESIÓN 16

Toma de apuntes

OBJETIVO: Mejorar su capacidad de tomar apuntes de calidad

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	TOMAR EL APUNTE	Tomar apuntes de la exposición del profesor.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ El profesor exponga un tema durante algunos minutos. ◆ Pedir al alumnos que tome nota de lo que exponga el profesor. ◆ Mencionar como se sintieron al tomar las notas y si consideran haber anotado todo. ◆ Comentar la utilidad de los apuntes y sus funciones. 	Cuaderno de trabajo	Comentarios de la toma del apunte.
2	REGLAS PARA TOMAR APUNTES	Enumerar las reglas básicas para tomar apuntes	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Enlistar las reglas básicas para tomar apuntes. ◆ Comentar cuáles son aquellas que hasta el momento ha considerado. 	Acetato 61	
3	USO DE ABREVIATURAS	Emplear abreviaturas al tomar apuntes.	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Rescatar la regla básica de usar abreviaturas, mencionando las ventajas de su uso. ◆ Mediante lluvia de ideas mencionar aquellas abreviaturas que conoce y ha empleado. ◆ Mostrar una lista de abreviaturas, subrayar las ya conocidas. ◆ Leer una serie de oraciones y pedir que las escriban nuevamente empleando las abreviaturas conocidas. 	Lista de abreviaturas Cuaderno de trabajo	Utilización de las abreviaturas.
4	REGLAS ADICIONALES	Señalar algunas otras reglas adicionales.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicar reglas adicionales. ◆ Comentar cuáles ha empleado. 	Acetato 62	Comentarios
5	ANÁLISIS DE APUNTES	Analizar los apuntes que ha realizado hasta el momento	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicar los requisitos para tomar apuntes. ◆ Revisar algunos apuntes de sus asignaturas. ◆ Realizar observaciones a sus apuntes. ◆ Escribir las modificaciones que hará a sus apuntes. 	Cuadernos de las asignaturas.	Análisis de sus apuntes

SESIÓN 17
Guías de estudio

OBJETIVO: Emplear los pasos para elaborar guías de estudio.

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	ANÁLISIS DE GUIAS	Cuestionar la forma de elaboración de guías de estudio	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Comentar la forma en que han elaborado guías de estudio. ◆Mencionar ¿qué son? y sus funciones. 	Acetatos 63 y 64	Comentarios
2	COMPARACIÓN DE CONOCIMIENTO TEÓRICO Y PRÁCTICO	Describir el conocimiento teórico y el practico	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Comentar si se elaboran igual las guías de estudio para historia que para matemáticas. ◆Señalar las diferencias. ◆Comentar que existe conocimiento teórico y práctico por lo que las guías se elaboran de diferente manera. 	Acetato 65	Comprensión
3	GUÍA DE ESTUDIO TEÓRICO	Aplicar las sugerencias para la elaboración de guía de estudio teórico.	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Señalar los pasos para elaborar guías de estudio de conocimiento teórico. ◆Elaborar una guía de conocimiento teórico. ◆Comentar la experiencia. 	Acetato 66 Cuaderno de apuntes. Cuaderno de trabajo	Elaboración de la guía de estudio teórico
4	GUÍA DE ESTUDIO PRÁCTICO	Aplicar las sugerencias para la elaboración de guía de estudio práctico.	30 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Señalar los pasos para elaborar guías de estudio de conocimiento práctico. ◆Elaborar una guía de conocimiento práctico. ◆Comentar la experiencia. 	Cuaderno de apuntes Cuaderno de trabajo	Elaboración de guías de estudio práctico
5	CIERRE	Comentar la conveniencia de elaborar guías de estudio considerando los lineamientos.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆Reunirse en parejas y comentar las ventajas y desventajas de elaborar guías de estudio. ◆Proponer sugerencias de elaboración. ◆Comentar en grupo. 		Participación en plenaria

SESIÓN 18

Exámenes

OBJETIVO: Aprender a preparar y presentar sus exámenes .

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES	Experimentar una situación de examen.	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Explicar que presentarán un examen muy importante para su vida. ◆ Entregar una fotocopia de la hoja "Instrucciones que se deben seguir" ◆ Indicar que han de seguir las instrucciones de una manera exacta. ◆ Comentar la experiencia. ◆ Explicar la importancia de seguir instrucciones en la resolución de exámenes. 	Hoja de trabajo "Instrucciones que se han de seguir"	Resolución de la prueba. Comentarios.
2	¿QUÉ ES UN EXAMEN?	Concienciar sobre los motivos para hacer exámenes.	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Propiciar una discusión sobre los exámenes, basándose en las siguientes preguntas: ¿Qué piensan de los exámenes? ¿Qué les ocurre antes del examen y durante el mismo? ¿Cómo se preparan para un examen? ¿Por qué los maestros hacen examen? Comente la importancia de los exámenes. 	Acetato 67	Participar en la discusión.
3	¿CÓMO PREPARAR EXÁMENES?	Identificar las estrategias para preparar los exámenes.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Comentar en binas sobre su estilo personal para estudiar y preparar un examen exámenes. ◆ Los alumnos de calificaciones altas comenten cómo estudian y compare con los de bajo promedio. ◆ Explicar los métodos para preparar exámenes. 	Acetato 68 y 69	Comentarios
4	PRESENTACIÓN DE EXÁMENES	Analizar las recomendaciones al momento de presentar un examen.	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mencionar lo que hacen al momento de presentar un examen. ◆ Compararlo con las sugerencias del profesor. ◆ Presentar un examen siguiendo las sugerencias. 	Acetatos Hoja de examen	Seguir las sugerencias al momento de presentar el examen.

SESIÓN 19
CIERRE DEL TALLER

OBJETIVO: Evaluar en grupo las metas alcanzadas dentro del curso

No.	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	EVALUACIÓN
1	APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL CUESTIONARIO	Apreciar el avance en cuanto técnicas y hábitos de estudio.	60 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Resolver el cuestionario. ◆ Concentración de resultados ◆ Elaboración de gráfica. ◆ Comparación de la primera y última aplicación del cuestionario. 	Cuaderno de trabajo Hoja de respuestas.	Comparación de resultados.
2	AUTOEVALUACIÓN	Analizar sus resultados académicos.	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Analizar los resultados. ◆ Mencionar los aspectos que fueron modificados y los que faltan por realizar. ◆ Hacer una análisis de sus resultados académicos. 	Cuaderno de trabajo	Cuaderno de trabajo
3	EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	Evaluar en grupo las metas alcanzadas dentro del curso	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Exteriorizar su opinión sobre el desarrollo del curso. ◆ Comentar sugerencias en el desarrollo del programa. 	Hojas blancas	Comentarios en la plenaria

PREPARATORIA OFICIAL NÚM. 68
TULTITLÁN, MÉXICO

Técnicas de estudio: auxiliares del aprendizaje



Taller extracurricular

CUADERNO DE TRABAJO

COMPILADORA: PATRICIA PLIEGO JIMÉNEZ

PRIMER GRADO

Presentación

Estudiar es el comprender, asimilar, fijar y recordar los contenidos del objeto de aprendizaje, para lo cual han de emplearse técnicas adecuadas que permitan conseguir el éxito en los estudios.

El estudiar de manera sistemática y ordenada, no sólo te permitirá aprobar un examen y tener buenos resultados, sino que te ayudará a aprender a lo largo de la vida.

Este cuaderno de trabajo sobre técnicas de estudio está destinado principalmente para aquellos estudiantes que no saben planificar su tiempo, que no tienen un método apropiado de estudio, que se tensan al estudiar, que no saben que las técnicas de estudio son un buen auxiliar en el aprendizaje. Pero para ti que ya tienes una forma adecuada de estudio, también está dirigido, pues esto reforzará aquellas técnicas que vienes empleando y que de alguna manera te han funcionado.

Ya es hora de aprender a estudiar, de sacarle el mayor provecho al tiempo de estudio, a las clases, los apuntes, los libros, etc.

Siendo tú, estudiante, el principal protagonista del proceso enseñanza-aprendizaje, te corresponde participar de manera activa y receptiva, tanto para aprender, asimilar, fijar, relacionar y recordar lo estudiado y dominar todas las técnicas de trabajo intelectual por lo que la resolución de todos los ejercicios que se encuentran en este cuaderno de trabajo sin duda serán un buen aliado para que aprendas a aprender por ti mismo.

En este espacio encontrarás aquellas técnicas de estudio adecuadas para lograr un proceso de estudio más eficaz y que llevadas a la práctica en cada una de tus asignaturas, podrás ir las aplicando automáticamente formando parte de tus hábitos de estudio.

Sin embargo recuerda que a pesar de que dispongas de buenos profesores y de excelentes técnicas de trabajo, si tú, estudiante, no quieres aprender, de nada sirven todos los esfuerzos que se hagan, ni todas las técnicas del mundo para que se lleve a cabo el proceso enseñanza aprendizaje.

¿Listo para emprender esa maravillosa tarea de aprender de manera sistemática y organizada?

¡Adelante!

Contenido

Pág.

I Presentación

- 1.- El estudio.....
- 2.- Cuestionario de hábitos de estudio.....
- 3.- Música, relajación y gimnasia cerebral.....
- 4.- Organización del lugar.....
- 5.- Concentración y atención.....
- 6.- Organización y planeación del tiempo.....
- 7.- Subrayado.....
- 8.- Mapas mentales.....
- 9.- Preguntas claves.....
- 10.- Lectura.....
- 11.- Resumen.....
- 12.- Esquemas.....
- 13.- Métodos de estudio.....
- 14.- Memoria y mnemotécnica.....
- 15.- Toma de apuntes.....
- 16.- Elaboración de guías de estudio.....
- 17.- Exámenes.....

El estudio

Ejercicio: Menciona las razones por las que asistes a la escuela y estudias.

Ejercicio: Define que es el estudio

Ejercicio: Escribe cinco beneficios que te aporta el estudiar.

Factores para aprender con éxito

OPERACIONES DEL PENSAMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• Percibir• Observar• Interpretar• Analizar• Asociar• Clasificar• Expresar• Retener• Sintetizar• Deducir• Generalizar• Evaluar
MOTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Interés• Saber para qué se estudia• Refuerzos (premios)• Saber lo que se tiene que hacer
ACTITUD	<ul style="list-style-type: none">• Positiva• Mente alerta• Mente activa• Relacionar• Las experiencias• Preguntar
CONCENTRACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Recibir información• (ojo-oído-mente)• retener información• Asociar-relacionar• Comprender-deducir
ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Lugar• Mente• Tiempo
REPETICIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas de memoria• Respetar la curva de olvido

Cuestionario de hábitos de estudio

En seguida se te presenta un cuestionario de hábitos de estudio para que conozcas acerca de cómo y en qué condiciones estudias y, de esta manera, procedas al establecimiento gradual de las habilidades requeridas para ser un buen estudiante. Es muy importante que contestes con toda veracidad y ser sincero con lo que tú realmente haces, es decir, no hay que contestar lo que debería ser sino LO QUE A TI TE OCURRE. (Díaz Vega, 1995: 12)

INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente cada pregunta y escribe en la hoja de respuestas las siglas de las opciones que se te dan de acuerdo a la respuesta que estimes identifica mejor tus hábitos de estudio. Escribirás la letra correspondiente a la respuesta que diste a cada pregunta en la línea que encontrarás a continuación del número de la pregunta.

Número de ítem 22 R

S = siempre

A = a menudo

R = raras veces

N = nunca

CUESTIONARIO

- 1.- ¿Tomo en cuenta todas mis materias al distribuir el tiempo de estudio?
Siempre a menudo raras veces nunca
- 2.- ¿Culpo a otras personas o a las circunstancias de mis fracasos académicos?
Siempre a menudo raras veces nunca
- 3.- ¿Hay personas conversando o ruidos que me molesten o distraigan mientras estudio?
Siempre a menudo raras veces nunca
- 4.- ¿Escribo notas de todas mis clases?
- 5.- ¿Adopto una actitud crítica respecto de lo que leo y obtengo mis propias conclusiones?
- 6.- ¿Durante un examen distribuyo mi tiempo de acuerdo con el número de preguntas formuladas?
- 7.- ¿Falto a mis clases?
- 8.- ¿Planifico mis actividades?
- 9.- ¿Siento satisfacción al intervenir en actividades relacionadas con el estudio?
- 10.- ¿Interfieren mis problemas personales en mis intenciones de estudio?
- 11.- ¿Utilizo abreviaturas para escribir más rápido?
- 12.- ¿Subrayo las ideas que me parecen más importantes durante la lectura?
- 13.- ¿Señalo de manera visible las respuestas de un examen?
- 14.- ¿Frecuento a compañeros que presentan un bajo rendimiento académico?
- 15.- ¿Destino tiempo fuera de clase para mis materias?
- 16.- ¿Estoy seguro de que el estudio es lo que verdaderamente me gusta hacer?

- 17.- ¿Mientras estudio me distraigo con asuntos ajenos al tema?
- 18.- ¿Anoto textualmente las fórmulas, las leyes, los principios, las reglas, etc., que expone el maestro en la clase?
- 19.- ¿Exploro e investigo el contenido general de un libro antes de empezar su lectura sistemática?
- 20.- ¿Durante un examen leo dos veces la misma pregunta antes de contestarla?
- 21.- ¿Aclaro mis dudas con el profesor?
- 22.- ¿Elaboro un horario de estudios antes de empezar mi periodo de clases?
- 23.- ¿Me siento decepcionado por ser estudiante?
- 24.- ¿Cuándo estudio tengo cerca distractores visuales tales como la televisión, el retrato de mi novio (a) de artistas o carteles?
- 25.- ¿Me resulta fácil concentrarme en la exposición del maestro?
- 26.- ¿Repito en voz alta y con el libro cerrado el material que considero más relevante, a fin de asimilarlo?
- 27.- ¿Tengo confianza en mis conocimientos o capacidades antes de presentar un examen?
- 28.- ¿Adopto actitudes positivas ante mis compañeros y maestros?
- 29.- ¿Inicio y concluyo puntualmente cada una de mis actividades?
- 30.- ¿Encuentro agradable el ambiente de la institución educativa en la que estudio?
- 31.- ¿Cuándo estudio, tengo demasiados objetos sobre mi mesa?
- 32.- ¿Cuento con hojas y pluma o lápiz durante cada una de mis clases?
- 33.- ¿Leo cuando me siento fatigado?
- 34.- ¿Estoy nervioso antes de presentar un examen?
- 35.- ¿Cumplo con mis tareas o actividades extraclase?
- 36.- ¿Cuándo estudio me concentro durante periodos cortos y dedico más tiempo a fantasear?
- 37.- ¿Dudo cuando tengo que tomar una decisión respecto a mis estudios?
- 38.- ¿Busco apuntes o libros en los momentos en que debería estar estudiando?
- 39.- ¿Copio los ejemplos que proporciona el maestro?
- 40.- ¿Elaboro cuadros sinópticos o diagramas a fin de seleccionar y sistematizar lo que he leído?
- 41.- ¿Duermo normalmente la noche anterior al examen?
- 42.- ¿Investigo por iniciativa propia aspectos relacionados con las diferentes materias de estudio?
- 43.- ¿reviso diariamente el horario que elaboré por escrito para saber cuál es la actividad planeada para determinada hora?
- 44.- ¿Considero que el estudio es tedioso y desagradable?
- 45.- ¿Cuento con un área bien ventilada, iluminada y ordenada para estudiar?
- 46.- ¿Pido prestados apuntes de mis compañeros de clase?
- 47.- Tengo dificultades para comprender lo que leo?
- 48.- ¿Reviso mis respuestas en los exámenes antes de entregarlos?
- 49.- ¿Me quedo con dudas sobre lo expuesto por el profesor?
- 50.- ¿Utilizo el mayor tiempo en actividades productivas y significativas?
- 51.- ¿Estoy dispuesto y tengo deseos de estudiar en cualquier momento?
- 52.- ¿Acudo a bibliotecas o a centros de información?
- 53.- ¿Mis apuntes de clase están limpios, ordenados y legibles, de tal manera que puedo entenderlos posteriormente?

- 54.- ¿Consulto el diccionario cuando desconozco el significado de una o más palabras?
- 55.- ¿Escribo legiblemente mis respuestas en los exámenes?
- 56.- ¿Estudio diariamente en mis apuntes de clase?
- 57.- ¿Tengo un registro del tiempo que destino al estudio cada día?
- 58.- ¿Me fijo una calificación mínima por obtener en cada una de mis materias de un periodo escolar?
- 59.- ¿Escucho música mientras estudio?
- 60.- ¿Vuelvo a leer los apuntes de clases anteriores?
- 61.- ¿Me formulo preguntas a partir de las lecturas que realizo?
- 62.- ¿Respondo de manera precisa las preguntas que se me formulan en los exámenes?
- 63.- ¿Durante la clase intercambio con mis compañeros comentarios ajenos a la misma?
- 64.- ¿Cuento con un programa de actividades diarias?
- 65.- ¿Cuándo tengo que estudiar me encuentro cansado, somnoliento?
- 66.- ¿Antes de empezar a estudiar consigo papel, goma de borrar, pluma o lápiz y demás recursos necesarios?
- 67.- ¿Utilizo mis propias palabras para redactar los apuntes de clase?
- 68.- ¿Elaboro resúmenes, empleo mis propias palabras, sobre los temas expuestos en un libro?
- 69.- ¿Preparo con anticipación los exámenes?
- 70.- ¿Asisto puntualmente a cada una de mis clases?

RESULTADOS:

Como habrás observado se incluye en la escala dos tipos de reactivos: unos se refieren a actitudes, habilidades o conductas deseables, y otros que aluden a actitudes, habilidades o conductas indeseables.

He aquí la puntuación que te corresponde según la respuesta que hayas proporcionado. La cual deberás escribir en el cuadro que aparece a un lado de la respuesta que diste en cada pregunta.

Las conductas indeseables se encuentran señaladas con un asterisco en tu hoja de respuestas.

CONDUCTAS DESEABLES		CONDUCTAS INDESEABLES *	
siempre	3	siempre	0
a menudo	2	a menudo	1
raras veces	1	raras veces	2
nunca	0	nunca	3

Una vez que hayas establecido los puntos que obtuviste en la hoja de respuestas, suma los de cada columna y anótalos en la línea de totales dentro del recuadro sombreado para tal efecto.

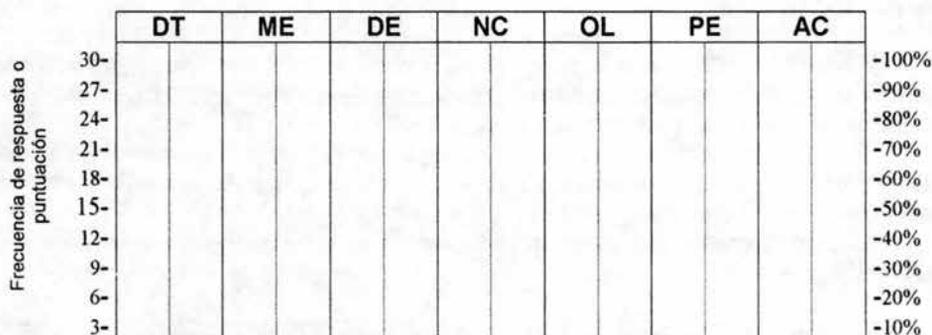
Hoja de respuestas

NOMBRE DEL ALUMNO _____

FECHA _____ PRIMER GRADO, GRUPO _____ TURNO _____

1		2	*	3	*	4		5		6		7	
8		9		10	*	11		12		13		14	
15		16	*	17	*	18		19		20		21	
22		23	*	24	*	25		26		27		28	
29		30		31	*	32		33	*	34	*	35	
36	*	37	*	38	*	39		40		41		42	
43		44	*	45		46	*	47	*	48		49	*
50		51		52		53		54		55		56	
57		58		59	*	60		61		62		63	*
64		65		66		67		68		69		70	
Totales	DT	ME		DE		NC		OL		PE		AC	

GRÁFICA DE HÁBITOS DE ESTUDIO



ÁREAS DEL CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

- DT Distribución de tiempo
- ME Motivación para el estudio
- DE Distractores durante el estudio
- NC Cómo tomar notas en clase
- OL Optimización de la lectura
- PE Cómo preparar un examen
- AC Actitudes y conductas productivas ante el estudio

Música , relajación y gimnasia cerebral

TIPOS DE ESTUDIO

Para realizar un trabajo científico, el experto social puede recurrir a diversos caminos metodológicos. Su empleo está en función del objeto de conocimiento que condicionará el tipo de estudios que se requiere llevar a cabo para alcanzar los objetivos propuestos.

Es posible que para investigar determinado problema, cierta persona decida desarrollar un esquema de investigación distinto al que otra propondría para estudiar la misma cuestión. En cualquiera de los casos, los lineamientos o reglas metodológicas que se pretendan seguir deberán estar debidamente sustentados dentro de un esquema más general que es el método científico.

Antes de continuar es importante distinguir la investigación directa de la documental. En la primera, la información para el análisis del fenómeno se obtiene directamente de la realidad social a través de técnicas como la observación, la entrevista estructurada, la encuesta y otras. En cambio, en la investigación documental se recurre a las fuentes históricas, monográficas, información estadística (censos, estadísticas vitales) y a todos aquellos documentos que existen sobre el tema para efectuar el análisis del problema.

En esta guía se describirán básicamente las etapas que implica la investigación directa, por lo que los estudios de carácter documental se manejarán aquí como apoyo o complemento de aquélla.

En el presente trabajo se diferencian tres tipos de investigación directa:

- a) Estudios exploratorios o de acercamiento a la realidad social. Su propósito es recabar información para reconocer, ubicar y definir problemas; fundamentar hipótesis, recoger ideas o sugerencias que permitan afinar la metodología, depurar estrategias, etcétera, para formular con mayor exactitud el esquema de investigación definitivo.
- b) Los estudios descriptivos. Su objetivo central es obtener un panorama más preciso de la magnitud del problema o situación, jerarquizar los problemas, derivar elementos de juicio para estructurar políticas o estrategias operativas, conocer las variables que se asocian y señalar los lineamientos para la prueba de las hipótesis.
- c) Los estudios que implican la prueba de hipótesis explicativas y predictivas. Su fin primordial es determinar las causas de los fenómenos y establecer predicciones sobre los procesos sociales.

Es necesario señalar que estos esquemas pocas veces se llevan a cabo en la forma planteada, pues en la práctica quizás se requiera el empleo de los tres tipos de estudios para lograr los objetivos deseados. Por ejemplo, en el Instituto Mexicano del Seguro Social se diseñó una investigación socioantropológica para adecuar la atención médica a los patrones culturales de los grupos indígenas de Oaxaca y Chiapas y tener elementos de juicio que permitan conocer el efecto de la atención médica en el proceso de aculturación.

La revisión y el análisis del material documental existente sobre la problemática mencionada permitió orientar la selección de los métodos, la adecuación de las técnicas y el diseño de los instrumentos para recoger la información. Hecho esto, se requirió en primer término de una visita inicial (estudio exploratorio) con el fin de obtener datos para un análisis preliminar de la situación, ajustar la metodología y fijar las directrices de la investigación definitiva. En este primer acercamiento a la realidad se emplearon las técnicas de observación ordinaria y entrevista estructurada a informantes clave.

Cumplida esta etapa, se procedió a la aplicación de la técnica de encuesta. La síntesis de la información recopilada a través de esta técnica se utilizó para un análisis descriptivo de la situación (estudio descriptivo); de aquí se derivaron elementos de juicio para formular políticas y estrategias operativas.

Como el interés radica además en someter a prueba hipótesis predictivas, la información obtenida en las dos etapas anteriores será útil para enriquecer el modelo teórico estructurado para tal efecto. La afinación de este modelo continuará con la formalización de una investigación permanente a fin de conocer la forma en que la atención médica es un factor de aculturación y poder realizar predicciones al respecto (estudio para probar hipótesis predictivas). El manejo de este modelo permitirá, por otro lado, orientar estudios de esta índole en zonas cuyas características socioantropológicas sean similares a la estudiada.

Con lo expuesto anteriormente queda claro que los esquemas de investigación señalados pueden formar parte de una más amplio.

Texto tomado de Rojas Soriano, Raúl, (1994) Guía para realizar investigaciones sociales, México, Plaza y Valdes, pp. 30-32

a) Música para el aprendizaje

El oído es uno de los sentidos más importantes porque a través de él entran las vibraciones al cerebro, algo crucial en el aprendizaje, de ahí la importancia de aportar elementos óptimos para que los mensajes recibidos sean captados de la mejor manera.

Con esta música se mantendrá un control completo, superalerta lúcido y consciente de todo lo que sucede, por lo que se te sugiere que al comenzar tu tiempo de estudio escuches durante cinco minutos música barroca y después un fondo musical de aprendizaje activo, de esta manera se prepara tu cerebro para aprender de una manera fácil y rápida.

Música barroca para superaprendizaje

La música barroca logra estados y condiciones propicios para el aprendizaje, pues tiene un ritmo de sesenta golpes, que equivalen a los latidos del corazón cuando estamos tranquilos y reposados. Por eso sincroniza su ritmo al de nuestros latidos de forma inmediata y el cerebro al registrarla manda una señal al cuerpo para mantenerlo tranquilo y en alerta.

También los músicos barrocos preferían tonos graves, porque la onda que produce el sonido es más larga, lo que provoca que el cerebro alcance ondas bajas, como la alfa, e inmediatamente se relaje.

Vivaldi

Largo del "invierno" de *Las cuatro estaciones*
Largo del *Concierto en re mayor para guitarra y cuerdas*
Largo del *Concierto en do mayor para mandolina y clavicorno*

Telemann

Largo de la *Doble fantasía en sol mayor para clavicorno*

Bach

Largo del *Concierto para clavicorno en fa menor Opus 1056*
Aire para la cuerda de sol
Largo para el *Concierto de clavicorno en do mayor Opus 975*

Corelli

Largo del *Concierto número 10 en fa mayor*

Albinoni

Adagio en sol para cuerdas

Caudioso

Largo del *Concierto para mandolina y cuerdas*

Pachelbel

Canon en re

Música para el aprendizaje activo

Las selecciones para el aprendizaje activo poseen una vibración más corta que la música barroca; la agilidad en las notas y el aumento en el ritmo provocan en la persona un estado de alerta constante manteniéndola en condiciones de lograr un aprendizaje más activo, esto es, con más interacción mente/cuerpo.

Mozart

Sinfonía Praga
Sinfonía Haffner
Concierto para violín y orquesta número 5 en la mayor
Concierto para violín y orquesta número 4 en re mayor
Concierto para piano y orquesta número 18 en si sostenido mayor
Concierto para piano y orquesta número 23 en la mayor

Beethoven

Concierto para violín y orquesta en re mayor Opus 61

Concierto número 1 para piano y orquesta en si sostenido

Brahms

Concierto para violín y orquesta número 1 en sol menor Opus 26

Tchaikovsky

Concierto número 1 para piano y orquesta

Chopin

Todos los valsos

Haydn

Sinfonía número 67 en fa mayor

Sinfonía número 68 en do mayor

Música para revitalizar el cerebro

La música para revitalizar el cerebro proporciona nueva energía y lo dispone para cualquier aprendizaje.

Mozart

Conciertos para violín 1,2,3,4 y 5

Sinfonías 29, 32, 39 y 40

Sinfonía concertante

Contradanzas y todos los cuartetos para cuerdas

b) La relajación como auxiliar en el rendimiento académico.

La ansiedad, el exceso de actividad, los conflictos familiares, las relaciones sociales, los problemas escolares, el estrés, son factores que en multitud de ocasiones te hacen disminuir considerablemente tu capacidad de recordar y concentrarte en lo que estas haciendo

En fechas próximas a los exámenes o durante los mismos, el grado de ansiedad y tensión física y mental puede aumentar de tal modo que incluso te bloqueas, quedando con "la mente en blanco" en el momento que más se necesita. Es normal que suceda esto, sin embargo debes luchar contra ello y centrar tus cinco sentidos en todo, tanto en clase como en el momento del estudio, sin que existan distractores internos o externos capaces de apartarte de tu trabajo.

Para eliminar la tensión por estas circunstancias, la mayor parte de las veces bastaría con prácticas de relajación para mejorar perceptiblemente las aptitudes básicas.

La relajación no trata sólo de relajar el nivel físico y mental para que estés más tranquilos y trabajes en un ambiente de calma, sino también para que desarrolles tus capacidades básicas que necesitas para mejorar tu rendimiento.

La relajación se basa en un principio fundamental: poner atención en una sola cosa, tomar conciencia de algo, ya sea del mundo interior o exterior.

Mediante las prácticas de la relajación se favorece el desarrollo de una mente positiva, que te ayudará a disfrutar de una vida más eficiente y feliz. Muy necesaria para el proceso eficaz de estudio.

Estas prácticas las podrás hacer en tu casa durante 10 minutos como el profesor la fue dirigiendo en clase. Trata de recordarla, si no fuera posible graba en un cassette con tu propia voz la sesión que a continuación se te presenta.

Modelo práctico de sesión

Entrada: Es una introducción al ejercicio, basada en una toma de conciencia rápida y algún ejercicio respiratorio:

"Estoy sentado en una postura cómoda... Mis ojos están cerrados... Tomo conciencia de la postura de mi cuerpo, intentando verme desde fuera... Veo mis pies, mis piernas... la derecha... la izquierda... paso a mi vientre, mi pecho... mi brazo derecho, el izquierdo... mi cabeza..."

Ahora voy a respirar lenta y profundamente... Cada vez que echo el aire, cuento un número, descendiendo desde el 10 hasta el 1... (tres veces)"

Relajación física:

"Centra mi atención en la mano derecha y la aflojo todo lo posible... me relajo todo lo que seas capaz... Ahora aflojo los músculos del antebrazo derecho... Me relajo cada vez más... Me centro en la parte superior del brazo derecho... Continuo aflojando hasta llegar a la mano y a la punta de los dedos... Relajo la mano izquierda. Centro mi atención en los músculos del antebrazo izquierdo. Me relajo cada vez más... Siento la relajación en los músculos de la parte superior del brazo izquierdo... aflojándolos más y más. Experimento el descanso... Ahora relajo los hombros y observo la suave pesadez que llega a los brazos, manos y dedos... Trato de aflojar aún más... Presto atención en mi cara. Suavizo la frente... Los ojos están tranquilos y cómodamente cerrados... las mejillas se relajan. Cada vez más y más... Siento como la relajación avanza alcanzando el cuello y el pecho. La distensión es cada vez mayor... La relajación se extiende por el abdomen que se afloja más y más... Experimento ahora la relajación en las caderas y nalgas... La relajación avanza por los muslos que están más flojos cada vez... Finalmente llega a los pies, me relajo cuanto puedo... Pienso en la palabra calma y la repito cada vez que expulso el aire,

asociándola con el estado de calma, tranquilidad y relajación en que me encuentro ahora. En ese estado de calma..."

Relajación mental:

"Ahora estoy viendo un árbol... Es un pino muy alto... Empiezo a verlo por abajo... Veo hierba verde a sus pies, con margaritas y flores violetas... Observo ahora el tronco, de color marrón oscuro, con manchas más claras... El tronco está cubierto de musgo en algunas partes... Es un tronco muy grueso y muy largo... Subo y llego a las ramas, que tienen hojas en forma de agujas, de color verde oscuro... Entre las hojas veo muchas piñas, en forma de cono..."

percibo su olor a resina, un olor fuerte y penetrante... Paso a otras ramas... Imagino que estoy en la parte más alta del pino, mirando hacia abajo... descendiendo la mirada lentamente por el tronco, y llego al suelo otra vez... Miro ahora hacia arriba... Me alejo un poco, y lo veo en su totalidad... Me fijo en el cielo, completamente azul, y percibo una sueva brisa en mi rostro, la temperatura agradable... Me voy alejando poco a poco de este pino, que se va haciendo más y más pequeño, hasta que desaparece..."

Salida:

"Ahora, voy a contar de uno a tres, y, cuando diga tres, abriré los ojos, y me sentiré relajado, tranquilo, contento, mucho mejor que antes... Uno... me veo en la postura que tengo ahora, notando mi cuerpo más y más pesado, más y más relajado... me hundo más y más en mi silla... (se deja transcurrir medio minuto)... Dos... vuelvo a la clase, me doy cuenta de ella, de mi mesa, de mis compañeros, de la posición que ocupo en el aula... Mi cuerpo está más y más blando, más y más flojo... (medio minuto)... Y ¡tres!... abro los ojos... estoy en un perfecto estado de paz, de tranquilidad, de descanso..."

c) Gimnasia cerebral

La gimnasia cerebral es un conjunto de ejercicios coordinados y combinados que propician y aceleran el aprendizaje, con lo que se obtienen resultados eficientes y de gran impacto en quienes los practican.

La gimnasia cerebral se basa en el presupuesto de que todas las actividades físicas ayudan a pensar y aprender. Prepara al cerebro para recibir lo que sea, crea las conexiones para que el aprendizaje se realice integral y profundamente.

Una gran ventaja de los ejercicios es que se pueden practicar en cualquier lado, momento y hora del día, y antes de emprender cualquier actividad, pues los movimientos son sencillos y, en algunos, se necesitan sólo algunos segundos.

Para su mayor efectividad se te recomienda que la gimnasia cerebral la realices con regularidad, disciplina y entusiasmo.

La gimnasia cerebral es muy efectiva: optimiza el aprendizaje, ayuda a expresar mejor las ideas, a memorizar, a incrementar la creatividad, permite manejar el estrés contribuye a la salud en general, establece enlace entre las tareas a nivel cognitivo y su manifestación hacia el medio ambiente, brinda un mejor balance, mantiene la integración mente/cuerpo asistiendo al aprendizaje global y provoca una comprensión total de lo que se desea aprender.

Ejercicio: Describe los ejercicios que se realizaron en clase, así como los beneficios que estos reportan.

EL ESPANTADO:

LOS NUDOS:

GATEO CRUZADO:

EL PERRITO:

Ejercicio: Investiga algún otro ejercicio de gimnasia cerebral y proponlo al grupo.

Ejercicio: De los ejercicios propuestos por los compañeros, describe los pasos de aquel que te haya llamado la atención.

Ejercicio: Una vez que has practicado la relajación y algunos ejercicios de gimnasia cerebral por tu cuenta, escribe tus experiencias y los cambios que has tenido hasta el momento.

Organización del lugar

Es recomendable disponer siempre del mismo lugar o espacio para estudiar, porque la familiaridad con el entorno físico favorece la concentración en el estudio. Este lugar dispondrá de un ambiente agradable donde queden eliminadas las cosas que distraigan o impidan esa concentración. Los requisitos que debe tener son:

c) Espacio

Es conveniente que el lugar de estudio proporcione una atmósfera adecuada y estimulada por lo que es importante eliminar:

Distracciones auditivas:

Distracciones visuales:



d) Temperatura e iluminación

La actividad intelectual requiere una temperatura aproximada 15 a 20 grados. El frío produce inquietud y nerviosismo, mientras que el calor sopor y fatiga ambos te afectan la capacidad de atención y concentración.

Este lugar debe estar ventilado, a fin de que el oxígeno del ambiente se renueve sin interrupción y se inhale continuamente suficiente cantidad de aire puro. El oxígeno alimenta la sangre que a su vez nutre a los tejidos y, en especial, el cerebro y los músculos.

¡Esto no!



¡Esto sí!



Con respecto a la iluminación, lo mejor es disponer de luz natural, pero si esto no es posible entonces se recomienda la luz amarilla. Lo más aconsejable es que la luz esté bien distribuida por la habitación y no se proyecte directamente sobre los ojos o sobre el área de lectura ya que esto te provoca cansancio de la vista, dolor de cabeza y fatiga. Recordar que a los diestros, el haz de luz debe entrarles por la izquierda y a los zurdos por la derecha.

e) **Mobiliario**

El mobiliario básico esta compuesto de una mesa, una silla y un librero.

La mesa ha de ser amplia no menor de 1.50 x 0.75 metros. Siendo su superficie en tono mate para evitar los reflejos sobre los ojos. El único material que ha de estar sobre ella es el necesario para la tarea a realizar en ese momento: diccionario, cuaderno de apuntes, lápices o plumas, gomas de borrar, colores, libro de texto. Finalmente colocar la mesa frente a una pared vacía en vez de hacerlo frente a una ventana o una puerta.

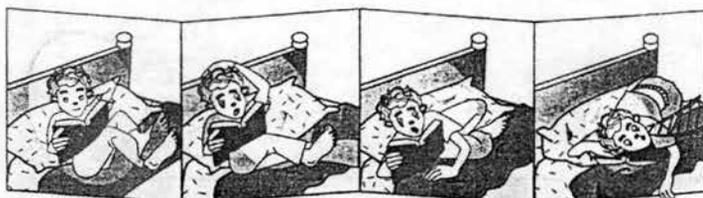
La silla deberá tener una altura proporcional a la talla del estudiante y a la mesa; tendrá un firme respaldo en el que se apoye la parte inferior de la espalda, que ha de quedar bien recta, mientras que los muslos forman ángulo recto con el pecho. Evitar en lo posible estudiar en la cama o acostado en un sofá ya que esto invitará más al descanso y relajación que al estudio. Estudiar en pijama es otra idea errónea pues esto te invita a dormir.



Los libreros han de colocarse cerca de la mesa de estudio con todo el material y libros de consulta necesarios esto es con la intención de que estén al alcance de la mano.

Una vez terminada la tarea se recomienda volver a colocar en su lugar lo que se ha utilizado, así como reemplazar oportunamente el material agotado.

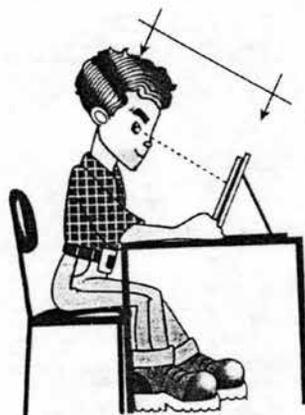
Esto no aumentará la eficacia de tu estudio



¿Te recuerda algo esto?

d) Posiciones adecuadas para el estudio.

- ☞ Pies apoyados en el suelo.
- ☞ Columna vertebral recta.
- ☞ Brazos apoyados en la mesa de trabajo y relajados.
- ☞ Cabeza inclinada levemente hacia adelante.
- ☞ Cuerpo ocupando todo el espacio de la silla.
- ☞ Silla de tamaño y altura adecuados a la estatura del estudiante, que permita mantener las rodillas en ángulo recto.
- ☞ Permitir buena iluminación sin hacer sombra con el cuerpo.
- ☞ Cabeza, ojos y oídos de frente al material de estudio o del trabajo escolar.
- ☞ Distancia de aproximadamente treinta centímetros entre los ojos y el material de trabajo.



Postura correcta

Referencia:

García-Huidobro, *A estudiar se aprende*, p. 58

Interpretación

26 – 30 Muy alta concentración

20 – 25 Alta concentración

15 – 19 Concentración media

10 – 14 Concentración media baja

5 – 9 Baja concentración

0 – 4 Muy baja concentración

a) Concentración

La concentración es la propiedad más conocida de la atención y consiste en estar inmerso física y mentalmente en un tema, idea u objeto con exclusión de todo lo demás.

La concentración es, pues, la capacidad de una persona de mantener fija su atención en un objeto en profundidad y durante largo tiempo, dejándose llevar por aquello que se desea. En esos momentos uno se olvida de sí mismo para entregarse por completo a lo que centra la atención.

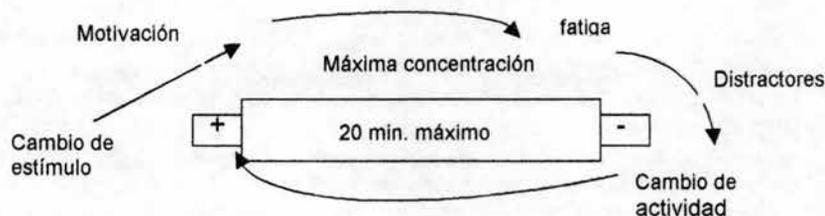
Algunas recomendaciones para mantener la concentración son:

- ⊙ Estar intensamente presente en aquello que se está haciendo

Haz lo que estás haciendo

- ⊙ Estudiar en pequeñas dosis, concediendo a cada tema, problema o contenido el tiempo adecuado en el cual se introduce en cuerpo y alma en el trabajo con el firme propósito de que nada ni nadie podrá entorpecerlo.
- ⊙ Descansar lo necesario una vez que se ha cumplido una tarea, sólo así se podrá iniciar otra.
- ⊙ No forzar jamás la máquina mental. Una vez transcurrido un espacio de dos horas, hay que descansar brevemente para relajarse de la concentración mantenida hasta el momento.
- ⊙ Tomar apuntes, esto mantendrá la atención o concentración en una clase o conferencia.
- ⊙ Cambiar de materias de estudio ayuda a mantener la atención por más tiempo.

La concentración funciona como una pila: se carga o descarga en función de la fatiga.



- Una cosa cada vez.
- Dura 20 minutos aproximadamente.
- Si se cambia la actividad se carga la pila de nuevo con la máxima intensidad.
- Después de un tiempo con el mismo estímulo, nos distraemos, nos cansamos, perdemos la concentración.

Ejercicio: Reemplazar los dígitos conocidos por símbolos poco comunes. Cada número del 1 al 9 esta representado por un símbolo de la siguiente manera:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
...	⊗	>	┌	∪	⊙	◇	⊠	X

1 5 4 2 7 6 3 5 7 2 8 5 4 6 3 7 2 8 1 9 5 8

6 2 5 1 9 2 8 3 7 4 6 5 9 4 8 3 7 2 6 1 5 4

Ejercicio: Sigue las mismas instrucciones del ejercicio anterior, realiza las tres filas que aquí figuran tan rápido como puedas. Tómate tú mismo el tiempo para determinar cuántos segundos te llevó completar las tres hileras.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
N	□	[]	U	O	X	∅	=

3 1 7 1 3 2 1 4 2 3 5 2 9 1 7

6 3 2 7 8 9 2 8 6 7 9 8 2 5 8

8 9 3 2 5 4 7 6 3 4 5 6 7 2 1

Ejercicio: Busca un lugar tranquilo en casa y haz lo que se te pide.

En un sitio donde puedas permanecer durante 20 o 30 minutos sin ser interrumpido siéntate cruzando las piernas y con la espalda derecha, y respira unas siete veces de forma lenta y profunda. Notarás que eso te relaja. Luego, centra tu atención en el aire al entrar y salir por tu nariz; nota cómo se expande y comprime tu tórax y abdomen al ritmo de las inhalaciones y exhalaciones. En caso de que acudan a ti pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales que te aparten de tu concentración en la respiración, percátate de ellos con una actitud ecuánime, es decir, ni los rechaces ni te apasionas con ellos, deja que se presenten y observa su ocurrir sin enjuiciar y luego, poco a poco, en la medida en que ejercites, irán desapareciendo dejándote en completo silencio frente a tu respiración. Si puedes hacer este ejercicio dos veces por día notarás una sensación agradable en tu cuerpo: te sentirás más tranquilo y con confianza en tu propio cuerpo.

Comenta tu experiencia

Ejercicio: Observar la siguiente imagen durante dos minutos sin perder la atención.



Comentar la experiencia.

¿Qué sucedió?

¿Pudiste concentrarte?,

Si te distrajiste ¿Qué fue lo que te distrajo?

Ejercicio: Subraya los números contiguos que al sumarlos den 10. Ejemplo: 63860918764.

Hazlo tan rápido como puedas y cuenta las marcas que hiciste. Un buen tiempo es 5 minutos y el total de marcas es 145. Trata de acercarte a esta meta tanto como sea posible.

A 2 9 1 4 7 8 5 6 3 9 4 6 8 8 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 8 6 5 4 3 7 1 3
B 2 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 5 1 4 2 1 5 2 1 6 2 1 7 8 1 9 2 8
C 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 1 3 2 1 6 3 1 7 4 6 1 3 1 2 4 2
D 3 3 4 6 7 3 8 2 9 1 4 5 6 7 3 4 9 1 2 9 9 1 2 3 1 9 7 6 1 9 0 6
E 5 3 9 8 2 7 7 6 6 7 5 3 7 0 9 8 8 0 2 9 3 8 2 0 8 2 4 6 6 5 3 4
F 2 0 5 6 7 3 7 6 6 7 5 3 7 0 9 4 5 5 0 5 5 3 3 5 5 4 4 6 5 5 0 5
G 6 4 3 2 8 9 7 6 3 7 8 2 0 9 3 8 2 4 5 7 8 6 4 0 1 8 2 5 8 6 4 0
H 7 6 5 5 4 7 4 4 4 6 6 8 8 8 3 1 3 4 5 1 7 8 9 1 3 1 4 1 5 6 1 2
I 3 2 3 2 1 1 2 3 1 2 3 5 4 3 7 8 2 3 9 2 3 7 3 2 6 3 2 4 3 6 7 6
J 9 8 7 9 8 7 7 6 7 8 2 6 7 6 5 7 0 1 9 8 6 8 6 8 4 3 2 8 9 6 1 5
K 1 9 8 6 3 8 2 6 4 5 5 9 1 8 8 4 3 2 4 5 6 8 3 4 5 6 8 3 4 5 6 7
L 2 4 6 8 2 4 6 8 3 6 9 1 1 8 1 9 4 4 5 5 5 6 6 6 6 7 7 7 7 7 3 8
M 8 3 6 5 9 1 7 2 3 7 5 9 4 3 7 6 7 7 6 6 5 5 4 4 3 3 2 2 1 1 9 9
N 9 1 8 2 7 3 6 4 5 5 8 1 8 3 7 2 9 1 0 8 2 0 7 4 5 6 7 8 9 2 3 4
O 2 7 3 4 8 5 5 6 4 7 2 3 7 8 8 2 6 7 7 5 6 7 5 6 7 5 6 4 5 3 4 2
P 6 3 8 6 0 9 1 8 7 6 4 3 8 2 9 2 8 7 6 5 4 6 3 4 3 5 4 3 2 3 2 1
Q 9 7 5 4 3 3 5 4 6 8 2 2 5 4 6 6 8 6 7 4 6 3 5 2 9 7 2 8 3 7 2 8
R 4 0 4 3 9 3 4 7 3 6 8 2 4 7 4 6 3 6 4 7 5 8 6 9 7 2 8 3 7 2 8 3
S 9 0 1 6 1 9 8 4 6 3 2 8 7 6 4 2 8 4 8 7 6 5 9 0 7 1 1 5 1 6 8 2
T 8 3 6 5 5 2 8 9 6 6 1 0 3 6 8 2 0 7 5 4 6 9 8 4 5 7 3 4 8 9 1 1
U 4 3 6 5 4 8 7 6 9 8 3 4 7 3 8 9 6 4 7 4 6 7 4 7 6 4 7 3 0 4 6 8
V 8 9 5 7 3 8 6 9 0 1 1 0 2 8 5 3 7 8 2 0 2 8 1 8 1 7 2 6 5 6 4 8
W 6 4 2 8 6 4 9 6 6 2 8 0 1 8 3 6 5 2 8 3 6 6 7 6 8 8 9 9 1 1 2 2
X 4 8 2 9 5 1 6 3 8 3 3 7 8 4 6 7 5 2 2 6 6 3 3 7 7 4 4 8 8 5 5 9
Y 6 2 4 8 2 7 4 6 3 8 9 6 1 9 2 8 4 8 3 2 8 4 5 5 9 1 8 2 6 3 7 9

Tiempo: _____

Total: _____

Referencia:

Olcese, *Cómo estudiar con éxito*, p. 61

b) Atención

La atención es un aspecto activo y parcial de la percepción mediante el cual el sujeto se coloca en la situación más adecuada para percibir mejor un determinado estímulo. Se puede decir que una persona dirige su atención hacia unos u otros estímulos en tanto éstos adquieran importancia sobreponiéndose a los que previamente actuaban, no es posible atender a dos estímulos a la vez, ya que la atención permite seleccionar una fracción relevante de todos los mensajes concurrentes y llegar a un procesamiento de esos estímulos.

Así mismo la atención puede definirse como una disposición voluntaria e interesada en conocer a alguien o algo, que brinde un nuevo conocimiento.

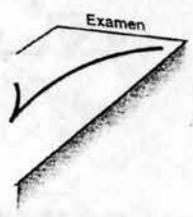
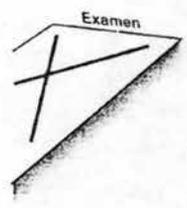
La máxima capacidad de concentración de un adolescente o un adulto normal dura de 20 a 30 minutos, después de este tiempo interfieren otros estímulos que impiden lograrla al máximo. Sin embargo para que puedas llevar a cabo tu trabajo y vuelvas a ese estado de concentración que necesitas se te sugiere hagas uso de ejercicios de gimnasia cerebral.

c) Tipos de atención

Involuntaria	Voluntaria
La causa de la reacción atenta proviene del medio.	La causa de la reacción atenta proviene del sujeto.
Determinantes externos a) Intensidad b) Tamaño c) Contraste d) Movimiento o mutación e) Novedad f) Repetición	Determinantes internos a) Estados del organismo b) Hábitos generales c) Intereses personales d) Expectación

d) ¿Cómo puedes aumentar tu poder de atención?

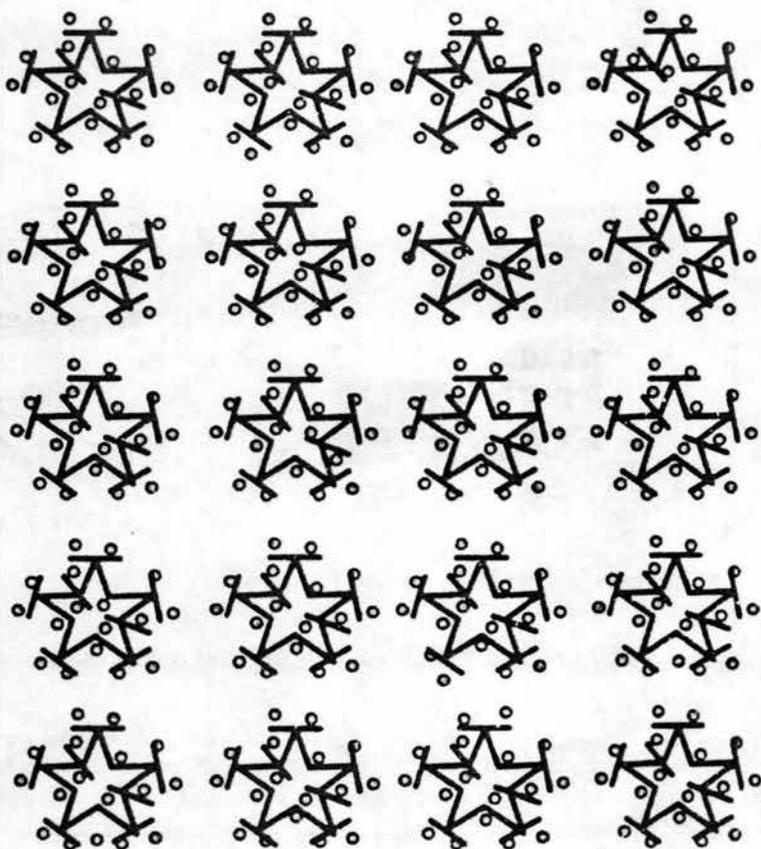
- 1.- Acostúmbrate a no permitir que ideas ajenas a lo que estás tratando invadan tu cerebro.
- 2.- No es recomendable leer en la cama hasta quedarse dormido.
- 3.- Evita soñar despierto.
- 4.- Estudia en los momentos que te sea más fácil estar atento.
- 5.- No deben llegar ruidos molestos hasta la habitación donde estudias.



Ejercicio: Reflexiona cómo es tu atención y las medidas que tomarás para mejorarla.

Ejercicio: Observa el modelo. Compáralo con los que se te presentan después, y tacha los que no sean iguales a él.

modelo



Referencia:
Olcese, *Cómo estudiar con éxito*, p. 63

Ejercicio: Tacha todas las figuras idénticas al modelo en el menor tiempo posible.

Pb qd

bq	dq	dP	qb	Pb	Pd	dP
qb	Pb	dP	dq	bq	qb	Pb
Pd	DP	Pb	dP	bq	qb	bq
dP	DP	bq	Pd	dq	dP	bq
dP	qd	bq	qd	dP	bq	Pd
dq	Pb	bq	qd	Pb	qd	bq
qd	dq	qb	Pb	dP	qb	dq
Pb	Pd	Pb	qd	Pb	qb	qd
Pb	bq	qb	qd	qb	qP	Pd
bq	Pb	Pd	qd	bd	Pb	Pb
qd	Pb	bq	Pb	qb	dq	dP
Pb	bd	bq	Pd	dP	bd	bq
dq	qb	bq	Pd	dP	Pb	qb
bq	Pb	Pb	dp	qd	Pb	qb
bP	qd	bP	qb	Pb	qd	qd

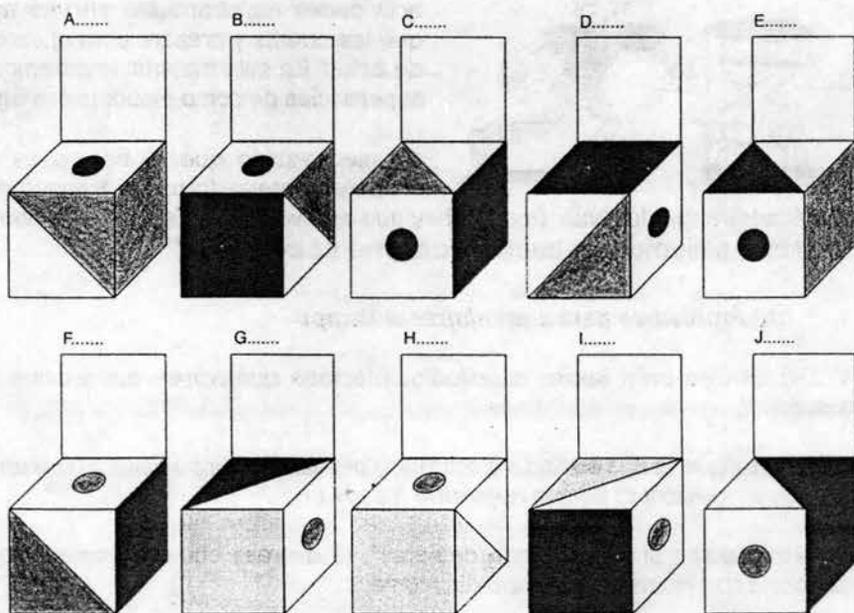
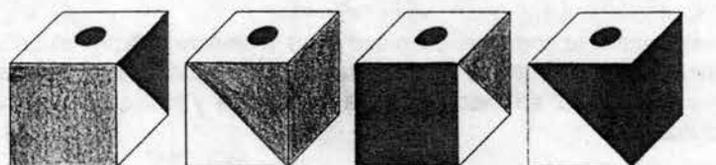
¡PARA QUE TE DIVIERTAS!

Ejercicio: Resuelve en silencio y lo más rápido que puedas los siguientes problemas. Al finalizar el ejercicio comenta los resultados.

- 1.- ¿Tienen también un 16 de septiembre en España? _____
- 2.- Algunos meses tienen 30 días, otros, 31, ¿Cuántos tienen 28? _____
- 3.- Hace mucho frío y deseas calentarte. Si tienes sólo un cerillo y entras en una habitación en la que hay una lámpara de petróleo, una estufa de aceite y un calentador que quema madera, ¿Qué encenderías primero? _____
- 4.- ¿Cuánta tierra tiene un hoyo cilíndrico de 20 cm. De diámetro y 30 cm. De profundidad? _____
- 5.- ¿Es legal en el estado de Zacatecas el que un hombre se case con la hermana de su viuda? _____
- 6.- Una vela mide 15 cm. Y su sombra mide 45 cm. Más, ¿Cuántas veces cabe la vela en su sombra? _____
- 7.- ¿De qué color es el caballo blanco de Santiago? _____
- 8.- Un pato y un niño nacen al mismo tiempo. Al cabo de un año ¿cuál es mayor de los dos? _____
- 9.- ¿Cómo pueden meterse cuatro elefantes en un coche? _____
- 10.- De siete patos metidos en un cajón, ¿cuántos picos y patas son? _____
- 11.- ¿Cómo se saca un elefante de una piscina? _____
- 12.- Un león muerto de hambre, ¿de qué se alimenta? _____
- 13.- ¿Cuándo entra un perro en un ascensor? _____
- 14.- ¿Cuál es la estrella que no tiene luz? _____
- 15.- ¿Qué se necesita para encender una vela? _____



Ejercicio: En la siguiente imagen, tienes un cubo presentado en cuatro posiciones distintas. Las figuras A a J muestran distintas posiciones del mismo cubo, con la única diferencia que la cara de atrás aparece despegada y fijada en alto. Descubre cuál de las doce posibles soluciones propuestas y numeradas del 1 al 12 corresponde a la cara de atrás. Anota junto a la letra que encabeza cada una de las posiciones del dado, el correspondiente número de solución.



Referencia:
Castañeda, *Habilidades académicas*, p. 29

Organización y planeación del tiempo

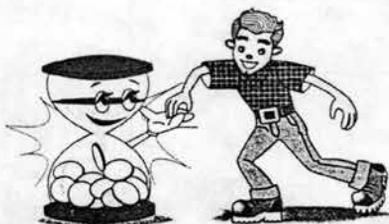
a) Importancia del tiempo

Es importante considerar que solamente aprendemos si tomamos una actitud positiva ante el estudio, además de contar con un deseo constante de superación.

El adquirir destrezas relacionadas con útiles hábitos de estudio te ahorrará tiempo, por lo que uno de los primeros pasos que debes emprender es la planeación de actividades.

Por lo que es importante tomarse un plazo para planificar, hacer una revisión de metas y valores, establecer tareas diarias específicas, determinar el tiempo que nos llevará realizar cada tarea, anticipar posibles obstáculos y jerarquizar las tareas por orden de prioridad.

Lo anterior nos lleva a considerar que un factor fundamental para lograr el éxito académico es sin lugar a dudas la administración del tiempo.



Las personas que aprovechan mejor su tiempo son aquellas que tienen programadas sus actividades registrándolas en una agenda, lo que les orienta y prepara para el cumplimiento de éstas. En este material te daremos algunas sugerencias de como elaborar esa agenda.

Es bien sabido que el tiempo es difícil de controlar porque transcurre imperceptible en actividades improductivas. Por ello hay que aprovecharlo. Ten siempre presente que "el mejor amigo de un buen estudiante es el tiempo"

b) Problemas para administrar el tiempo

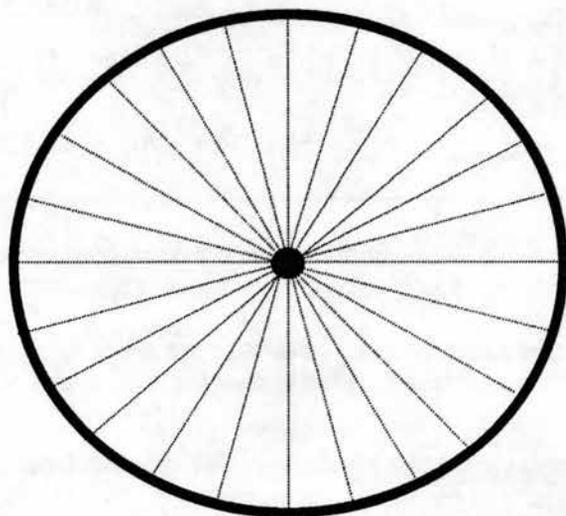
1. Dificultades para iniciar el estudio. Efectúas numerosas actividades antes de estudiar.
2. Una vez que te has sentado a estudiar, "pierdes el tiempo saltando de una materia a otra", sin dedicar el tiempo necesario a cada una.
3. "No estudias el material que deberías", te distraes con otro material que no se relaciona con el tema de estudio del momento.

Ejercicio: ¿Cuál de los tres problemas es más frecuente en ti?

La pizza del tiempo

¿Cuántas horas empleas en?:

- ☒ Dormir _____
- ☒ La escuela _____
- ☒ Estar con amigos _____
- ☒ Hacer labores del hogar _____
- ☒ Trabajo remunerado _____
- ☒ Estar con la familia, incluyendo las comidas _____
- ☒ Hacer encargos para la casa _____
- ☒ Estar con tu pareja _____
- ☒ Transporte de ida y vuelta _____
- ☒ Practicar algún deporte _____
- ☒ Tiempo de estudio y tareas _____
- ☒ Ver televisión _____
- ☒ Aseo personal _____
- ☒ Miscelánea, otros pasatiempos _____



Ejercicio: Una vez realizada tu pizza, obsérvala y anota tus comentarios.

Referencia:

Silva y Ortiz, *Principios básicos para estructurar un manual de intervención educativa*, (Seminario taller extracurricular)

Como te habrás dado cuenta, en ocasiones no empleamos adecuadamente nuestro tiempo, por lo que es recomendable elaborar una agenda de trabajo, la cual te evita improvisaciones; reduce al mínimo el desperdicio de tiempo, te asegura de contar con el material necesario y te garantiza que estás realizando la actividad debida a la hora indicada.

En esa distribución de tiempo debes tomar en cuenta que existen diferentes tipos de clases, algunas materias se te dificultan más que otras, por lo que tendrás que dedicarles más tiempo.

Como se mencionó anteriormente es recomendable organizar tu tiempo con la ayuda de una agenda, en la que podrías considerar lo siguiente:

 Al final de la jornada deja escrito lo que tienes que hacer al día siguiente, estableciendo un momento para cada cosa. Organiza una libreta de notas donde vayas escribiendo esos pendientes a realizar.

ACTIVIDAD	REALIZADO		
	SI	NO	MEDIAS

 Ten en cuenta que existen horas en las que trabajas mejor *-suelen ser las primeras de la mañana-* por lo tanto deja las tareas más pesadas para ese momento.

 Simplifica las tareas rutinarias. Analízalas para saber si son importantes o no, en caso de serlo, lo que puedes hacer es reducir los tiempos al realizarlas.

Ejercicio: Enumera las actividades rutinarias que realizas día a día.

- | | |
|---|--|
| 1.- _____
2.- _____
3.- _____
4.- _____
5.- _____ | 6.- _____
7.- _____
8.- _____
9.- _____
10.- _____ |
|---|--|

 Elimina los momentos improductivos, {ver televisión, pláticas con amigos o familiares, juegos, etc.} Cuando estas actividades toman más tiempo del adecuado y están causando ineficiencias en tareas importantes, lo más recomendable es reducirlo y considerarlo solamente como pequeños lapsos de descanso.

Ejercicio: Enumera las actividades improductivas que generalmente realizas.

- | | |
|-----------|------------|
| 1.- _____ | 6.- _____ |
| 2.- _____ | 7.- _____ |
| 3.- _____ | 8.- _____ |
| 4.- _____ | 9.- _____ |
| 5.- _____ | 10.- _____ |

c) Como preparar un programa de actividades

Ahora vamos a elaborar un programa que te ayude a organizar tu tiempo, pero ten presente que éste deberá ser realista y práctico, o sea, tiene que ser lo suficientemente flexible como para efectuar algunas modificaciones de acuerdo a las actividades a realizar.

Primeramente deberás anotar tus actividades con un horario fijo, para ello se presenta un formato en el cual puedes anotar esas actividades.

HORA	Lun.	Mart.	Mierc.	Juev.	Viern.	Sáb.	Dom.
7:00 a 8:00							
8:00 a 9:00							
9:00 a 10:00							
10:00 a 11:00							
11:00 a 12:00							
12:00 a 13:00							
13:00 a 14:00							
14:00 a 15:00							
15:00 a 16:00							
17:00 a 18:00							
18:00 a 19:00							
19:00 a 20:00							
20:00 a 21:00							
21:00 a 22:00							
22:00 a 23:00							

Posteriormente harás una revisión de los tiempos y actividades que están fuera de un horario establecido, ya que dependiendo de la dificultad de algunas tareas, la habilidad para dominar el material, la calificación que quieras obtener, la velocidad en tu lectura, etc., te llevará a realizar otra programación.

Es importante que estudies después de la clase tan pronto como puedas, lo mejor sería que revisaras tus notas el mismo día, esto te permitirá comprender mejor los contenidos y estar preparado día con día, lo que facilitará un mejor resultado en el examen.

No estudies un mismo tema durante periodos largos de tiempo (2 o 3 hrs.) ya que este esfuerzo puede conducirte al cansancio y en consecuencia una disminución en tu capacidad de concentración. En caso de ser necesario ese periodo de tiempo en el estudio es recomendable que tengas breves momentos de descanso.

En tu agenda semanal consideraste tu tiempo de estudio, ahora observa la manera en que será distribuido.

Un día tiene 24 horas: Un horario equilibrado contempla:

8 horas para dormir.

8 horas para trabajar, ir al colegio.

4 horas de hábitos vitales: alimentarse, vestirse, trasladarse, asearse.

20 horas fijas que no deben ser alteradas.

2 horas para el trabajo escolar.

1 hora de convivencia social.

1 hora para mi pasatiempo preferido (deportes, música, etc.)

total = **24 horas diarias.**

La distribución del tiempo de estudio debiera seguir una secuencia de actividades, se recomienda dos horas de estudio efectivo.

Distribución del tiempo de estudio o de trabajo escolar.

1.- Repaso materias de hoy	10 min.
2.- Repaso materias de mañana	10 min.
3.- Tareas que me agradan	10 min.
Descanso (no más de 10 min.)	
4.- Tareas, estudio difícil	20 min.
5.- Tareas, estudio fácil	20 min.
Descanso (no más de 10 min.)	
6.- Preparación de trabajos	15 min.
7.- Preparación de pruebas con anticipación	20 min.
8.- Lectura personal	15 min.
Total	2 horas

Ejercicio: Ahora tu distribuye tu tiempo de estudio.

Además de tu agenda semanal, es importante que consideres tu agenda mensual, en la cual anotarás todas las actividades, tareas, compromisos, etc. que tendrás que realizar a lo largo e cada mes.

Ejercicio: Elabora la agenda mensual de _____

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Las sugerencias planteadas anteriormente te ayudarán a que obtengas mejores resultados en el aspecto personal, académico y laboral. Después de haberlas puesto en práctica durante algún tiempo escribe los resultados que has obtenido hasta el momento.

Ejercicio: Responde brevemente a las siguientes preguntas.

¿Cuándo lees subrayas el texto? ¿Por qué?

¿Consideras importante subrayar?

¿Cómo lo haces?

a) La importancia de subrayar

El subrayado consiste en trazar rayas, líneas u otros signos debajo de determinadas palabras con el fin de que resalten las ideas principales y secundarias de un tema. Esto facilita el estudio, motiva el proceso de la lectura, fija nuestra atención y se economiza tiempo en el momento de hacer repasos.

La técnica del subrayado es muy útil; sin embargo, hay ocasiones en las que no es conveniente usarla:

- Cuando trabajamos con libros que no son nuestros.
- Cuando son libros prestados de la biblioteca.
- Cuando, siendo nuestro, se trate de ediciones de lujo o muy buenas.

La cantidad de texto que se ha de subrayar está en función de la importancia del tema. Se debe subrayar sólo lo fundamental y que ordinariamente se halla contenido en una idea principal, que puede estar al principio, al final o en medio de un párrafo. Para subrayar las ideas principales se puede utilizar el color rojo, y el azul para las ideas secundarias.

Hay que intentar subrayar todo lo fundamental, para ello más que destacar palabras hay que destacar ideas, es decir, se deben subrayar las palabras con el máximo de contenido alusivo a la idea principal. Si seguimos esta pauta no abusaremos del subrayado y facilitaremos los repasos posteriores.

Además de las ideas, también hay que subrayar datos, fechas, tecnicismos, clasificaciones, etc.

Una ayuda para realizar un buen subrayado es hacerse preguntas sobre el texto durante su lectura. Las respuestas que el mismo texto nos va dando es lo que hay que destacar.

Para estructurar debidamente el tema se puede complementar el subrayado con notas en el margen izquierdo.

Cuando se encuentre una definición, habrá que destacarla por entero, poniendo una línea vertical en el margen derecho, que abarque el párrafo donde se encuentra esta definición.

Antes de subrayar es necesario tener una idea clara del tema, por lo que no se debe subrayar nada durante la primera lectura.

No es conveniente estudiar un texto subrayado por otra persona.

b) Formas de subrayar

Podemos diferenciar tres maneras: lineal, de engarce y con signos.

1. *Lineal*: es el subrayado hecho con líneas, y se pueden utilizar dos vertientes: - Usando doble raya (==), una raya (---) o una línea de puntos (...) dependiendo de la importancia de la idea a destacar. También se pueden encerrar las palabras clave dentro de un círculo.

-Usando distintos colores: para las ideas principales, rojo; para las secundarias, azul. Las palabras claves de pueden destacar con rotuladores fluorescentes.

2. *De engarce*: Utilizar dos o tres palabras entresacadas del texto y que lo resuman, escribiéndolas en el margen izquierdo. Para facilitar su localización, se pueden ir enumerando.

3. *Con signos*: Utilizando signos convencionales u otros personales elaborados por ti. Estos signos suelen ir al margen. Se puede usar una interrogación para expresar que no lo entiendes; asterisco (*) cuando es algo importante; signo más (+) para ideas ya repetidas...

Otras señales y marcas que ayudan a destacar lo fundamental son:

- ◆ Recuadro: para destacar etapas, clasificaciones, fechas, etc.

+ 800

época rosa

- ◆ Círculo: Para los comienzos importantes, vocablos significativos y epígrafes en una lección o tema.

Ejercicio: En el siguiente texto subraya las ideas más importantes considerando los puntos anteriores.

La Primera Guerra Mundial

Entre 1914 y 1918 se desarrolló en Europa la mayor conflagración hasta entonces conocida. Motivada por conflictos imperialistas entre las potencias europeas, la "gran guerra", como se denominó originalmente a la primera guerra mundial, implicó a toda la población de los estados contendientes, así como a la de sus colonias respectivas.

La causa inmediata que provocó el estallido de la primera guerra mundial fue el asesinato del archiduque de Austria-Hungría, Francisco Fernando, en Sarajevo, Servia (posterior Yugoslavia), el 28 de junio de 1914. Austria presentó un ultimátum a Servia y el 28 de julio declaró la guerra. El sistema de alianzas militares creado en los años precedentes entró entonces en funcionamiento. Rusia ordenó la movilización de sus ejércitos contra Austria, por afinidad con sus hermanos eslavos. Alemania, aliada del imperio austro-húngaro, pidió a Rusia que detuviera sus maniobras contra Francia, en la que se concentraría el máximo de fuerzas disponibles para lograr rápidamente una victoria que permitiera al ejército dirigirse contra Rusia. El plan fue ejecutado por el general Helmuth von Moltke, que dejó al ejército austriaco encargado de contener a los rusos en el frente oriental y dirigió la mayor parte de sus tropas contra Francia. El ejército francés, al mando del general Joseph-Jacques-Césaire Joffre, se dispuso a su vez a aplicar el plan XVII, contraataque centrado en el Marne.

Los alemanes iniciaron su ofensiva occidental con la toma de Lieja el 16 de agosto de 1914. El 20 de agosto de este año entraron en Bruselas y tomaron Namur. La defensa francesa fue arrollada, pero en septiembre, cuando la balanza parecía inclinarse del lado alemán, el ejército de Joffre consiguió rechazar la ofensiva alemana en la primera batalla del Marne. El general alemán Erich von Falkenhayn que sucedió a Moltke como jefe del estado mayor del ejército, hizo frente a una nueva ofensiva anglo-francesa. Tras las batallas de Yser e Ypres se estabilizó un frente que iba desde el canal de la Mancha hasta Suiza.

En el frente oriental, el ejército ruso se dirigió al este de Prusia. Allí los generales A.V. Samsonov y P.K. Rennenkampf derrotaron al ejército austriaco. Los generales alemanes Paul von Hindenburg y Erich Ludendorff lograron sin embargo una gran victoria sobre el ejército ruso en las batallas de Tannenberg (26 de agosto de 1914) y de los lagos Masurianos (febrero de 1915). Rusia dirigió entonces una operación masiva contra Silicia, pero los resultados no fueron favorables a ninguno de los dos bandos y el frente oriental quedó también estabilizado.

El imperio Otomano (Turquía) entró en la guerra el 10 de agosto de 1914, al acoger en sus aguas territoriales a dos barcos de guerra alemanes.

En esta primera fase, la guerra en el mar se libró entre el Reino Unido y Alemania. Los británicos tenían una neta superioridad numérica en flota de superficie, mientras que Alemania dedicó su esfuerzo sobre todo a la guerra submarina. En el ataque a las islas Malvinas, efectuado el 8 de diciembre de 1914, los alemanes sufrieron una terrible derrota que supuso el principio del fin de sus operaciones en alta mar. Inició entonces el Segundo Reich alemán una campaña de bloqueo comercial submarino que conmovió a la opinión mundial, cuando el 7 de mayo de 1915 fue hundido el transatlántico británico "Lusitania", con dos mil pasajeros a bordo.

Los años de estabilización

A comienzos de 1915, los rusos, amenazados por los turcos en el Cáucaso, pidieron a los británicos una acción rápida contra Turquía. En el Reino Unido, y poco después en Francia, se aprobó el plan de ataque de Winston Churchill. En febrero, una expedición naval tomó las fortalezas situadas en la entrada de los Dardanelos. Sin embargo, los turcos resistieron en el interior, con lo que también aquí se estabilizó el frente.

Desde fines de 1914, demostrada la inviabilidad del plan de Schlieffen, Falkenhayn vio la conveniencia de desarrollar las operaciones en el frente oriental. Los alemanes se mantuvieron en general a la defensiva en el frente occidental y concentraron sus esfuerzos contra los rusos, a quienes derrotaron rompiendo su frente y obligándolos a retirarse en una línea que iba desde el mar Báltico hasta Chernovtsi, en la frontera rumana.

En 1915, Italia declaró la guerra a Austria. El avance italiano hacia el este pronto fue detenido, lo que supuso el inicio de una guerra de trincheras en torno al río Isonzo. En septiembre, los imperios centrales firmaron un tratado con Bulgaria y ocuparon Servia. Los aliados enviaron ayuda a través de Tesalónica, pero no consiguieron llegar hasta los servicios.

Durante el invierno de 1915-1916, Falkenhayn dirigió su acción contra Francia en una ofensiva de desgaste que se inició el 21 de febrero de 1916 en Verdún, cuya defensa fue confiada al general francés Philippe Pétain. Pero la ofensiva de los aliados en el Somme distrajo la atención de los alemanes, que perdieron así su gran oportunidad. En el verano de 1916 tuvo también lugar la confrontación entre la flota alemana y la británica en la batalla naval de Jutlandia, en el mar del Norte, que ambos contendientes consideraron como una victoria.

En el frente oriental, en 1916 los rusos iniciaron una importante operación de ataque, dirigida por A.A. Brúsilov, que tuvo como resultado indirecto la entrada de Rumania en la guerra a favor de los aliados.

De enero a mayo de 1917, la estrategia aliada en el frente occidental consistía en que el ejército británico hiciese ataques preparatorios, reservándose a los franceses una ofensiva mayor en la región de Champagne. La batalla de Arrás, con la que se inició

la ofensiva británica el 9 de abril de 1917, fracasó totalmente, y los aliados adoptaron una estrategia defensiva elaborada por Pétain.

El hundimiento de tres barcos mercantes estadounidenses por los submarinos alemanes provocó la declaración de guerra de los Estados Unidos a Alemania el 6 de abril de 1917.

En el frente oriental, la revolución rusa supuso un respiro para los imperios centrales. El armisticio firmado en Brest-Litovsk el 15 de diciembre de 1917 benefició a Alemania, que quería la paz en el este para transferir tropas al frente occidental, así como al partido bolchevique ruso, que la deseaba para consolidar su régimen.

En el frente occidental, los británicos iniciaron de junio a diciembre de 1917 una ofensiva en Flandes que se cerró con una operación de gran significado para el futuro: la batalla de Cambrai, donde se utilizaron por primera vez carros de combate.

Entre mayo de 1917 y septiembre de 1918 se iniciaron movimientos de paz por parte del emperador austríaco Carlos I y del papa Benedicto XV. A lo largo de 1918, el presidente Woodrow Wilson formuló sus famosos "catorce puntos", donde definía las bases de la paz, indicando soluciones para los problemas originados por la guerra.

Las últimas ofensivas y la victoria aliada

En el frente occidental, de marzo a septiembre de 1918, el mayor problema de los aliados era cómo hacer frente a una inminente ofensiva alemana antes de la llegada de refuerzos de los Estados Unidos. Ludendorff decidió atacar, aprovechando la ventaja derivada de la transferencia de tropas del frente oriental. Lanzó una serie de ofensivas que culminaron en la segunda batalla del Marne, pero los aliados recuperaron la iniciativa con la llegada de fuerzas estadounidenses al mando del general John J. Pershing. Ludendorff se convenció de la necesidad urgente de la paz negociada. En todos los demás frentes, los aliados iniciaron ofensivas que contribuyeron a minar la fuerzas alemanas y austro-húngaras. En Italia, las fuerzas austríacas se amotinaron a fines de octubre de 1918, y el alto mando ordenó la retirada general.

El imperio austro-húngaro comenzó a desmoronarse. Sus diversas nacionalidades (eslavos del sur, checos y polacos) proclamaron la independencia, con lo que los territorios de Austria y Hungría quedaron muy mermados.

La ofensiva final en el frente occidental consistió por parte de los aliados en ataques convergentes contra las posiciones alemanas al oeste de la línea que iba de Ypres a Verdún. El 3 de octubre de 1918, el canciller alemán, el príncipe Maximiliano de Badén, envió una nota a Wilson en la que pedía el armisticio y el establecimiento de negociaciones de paz. El 27 de octubre, Alemania consintió en aceptar las condiciones de Wilson para el armisticio, el cual debía formularse unilateralmente por los Estados Unidos y los aliados. Las negociaciones se entablarían con un gobierno representativo del pueblo alemán y los términos deberían hacer a Alemania incapaz de reanudar las hostilidades.

El 9 de noviembre, Guillermo II decidió abdicar al tiempo que se extendía por Alemania una revolución proletaria que sería finalmente sofocada por grupos contrarrevolucionarios y militares. En Europa comenzaron los preparativos para la conferencia de paz de Versalles.

La guerra mundial había causado cerca de diez millones de muertos y varios millones más de heridos, en su mayoría jóvenes, principalmente de Rusia, Alemania, Francia y el Reino Unido. Las pérdidas materiales fueron también cuantiosas en los países beligerantes. Por otra parte, la contienda había generado un intenso desarrollo de los instrumentos y técnicas de guerra: por primera vez participaron de forma activa en el combate los fusiles de repetición, las ametralladoras, los gases asfixiantes, los tanques, los dirigibles y los aviones, y también por primera vez se practicaron la guerra de posiciones y los bombardeos de ciudades. La exacerbación del patriotismo y la movilización de la sociedad civil fueron otras novedades de la primera guerra mundial.

Mapas mentales

Ejercicio: Resuelve las siguientes operaciones.

1) $4 + (8) (8) =$

2) $2 + (8) (7) =$

3) $101 - 52 =$

4) $(7) (7) - 2 =$

5) $114 + 3 =$

6) $(8) (7) - 7 =$

7) $112 + 4 =$

8) $1 + (6) (6) =$

9) $94 + 2 =$

10) $(9) (8) - 4 =$

11) $(14) (\frac{1}{2}) + 80 =$

12) $325 + 5 =$

13) $40 + (3) (9) =$

14) $111 - 26 =$

15) $2^3 (8) =$

16) $9 + (6) (6) =$

17) $129 + 3 =$

18) $7 + (9) (3) =$

19) $(18) (\frac{1}{2}) (5) =$

20) $(15) (1/3) (7) =$

21) $120 + 5$

22) $(5) (9) - 2 =$

23) $(8) (8) - (30) (1/3) =$

24) $29 + 55 =$

25) $(46) (\frac{1}{2}) + 70 =$

26) $(8) (9) =$

27) $96 + 8 =$

28) $(0) (2) + 3 =$

29) $(2^2) (7) + 2 =$

30) $(5) (5) + 5 =$

31) $91 + 13 =$

32) $185 - 87 =$

33) $(15) (3) + 5 =$

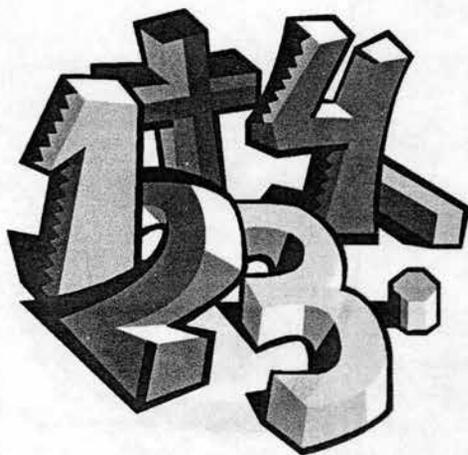
34) $(60) (1/3) =$

35) $(41) (2) - 2 =$

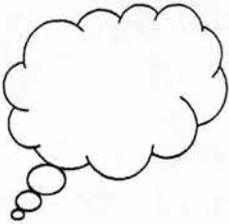
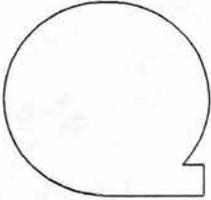
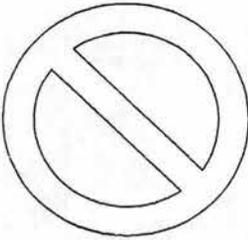
36) $(9) (9) + 18 =$

37) $59 + 29 =$

38) $(7) (9) + 5$



Ejercicio: Tomando como base las figuras que se te presentan y haciendo uso de tu creatividad forma el dibujo que se te ocurra e ilumínalo.



a) El mapa mental

Un mapa mental es un diagrama que por medio de colores, lógica, ritmo visual, números, imágenes y palabras clave, reúne los puntos importantes de un tema e indica, en forma explícita, la forma en que éstos se relacionan entre sí.

Los mapas mentales te permitirán obtener la visión de conjunto de cualquier tema o aspecto de tu vida diaria.

Incrementan la capacidad para asimilar, procesar y recordar cualquier clase de información porque en su proceso de elaboración participan intensamente ambos hemisferios cerebrales.

Hay una serie de factores a tomar en cuenta al proponernos iniciar un mapa mental para obtener el máximo provecho y proporcionarnos los mejores resultados; destacan:

b) Materiales:

Papel en blanco, que de preferencia no tenga cuadrícula ni renglones, doble carta.
Colores: estos pueden ser colores de madera, plumones, crayolas, etc.(mínimo 12) y un par de marcadores fluorescentes con punta fina, de colores vivos. Aún cuando los materiales son muy accesibles buscaremos que éstos sean de la mejor calidad posible.

c) Tiempo

Cada fase de elaboración de un mapa mental obedece su propio ritmo. El tiempo lo determina la extensión del material que se pretende abarcar, pero en general cada etapa es de unos pocos minutos.

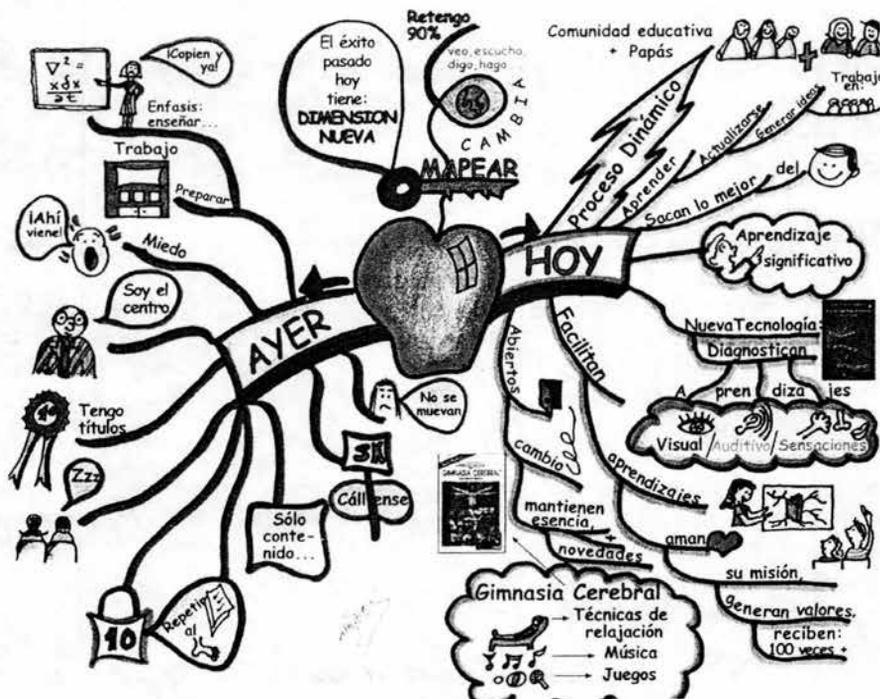
d) Flexibilidad personal

Los mapas mentales descansan sobre un trabajo de investigación solidamente estructurado; son una técnica de eficacia comprobada y confiable.

Las leyes de diagramación mental buscan que desarrollemos nuestro estilo personal de diagramación; entre ellas tenemos:

- Iniciar siempre el trazo de un mapa mental con una imagen central que involucre por lo menos tres colores.
- Conectar tantas ramificaciones a esta imagen central como nos sea necesario; añadir grosor a las ramas principales a fin de enfatizarlas. Ese tiempo de énfasis también puede ser utilizado donde sea necesario, aún cuando la rama no sea principal, pero revista una dato o idea importante.

- Elegir únicamente palabras o imágenes clave. Procurar que las palabras correspondan a la extensión de su respectiva rama y utilizar letra de imprenta.
- Utilizar imágenes a todo lo largo del mapa mental.
- Agregar símbolos, flechas y colores a fin de establecer conexiones y asociaciones entre los diferentes elementos.
- Utilizar ayudas dimensionales. Contornos que enmarquen la totalidad de elementos que integran cada una de las ramas principales, a fin de añadirles secuencia u orden numérico.



Referencia:
Ibarra, *Mapeando con Luz Ma.*, p. 10

Una vez estructurado el material elegido en forma de mapa mental maestro (mapa mental base) solamente es cuestión de grabarlo en la memoria eficazmente a fin de activarlo con facilidad en el futuro.

Ejercicio: Considerando el tema *Un simulacro* elabora el mapa mental tratando de considerar todos los elementos que lo conforman.

Un simulacro

Un simulacro es un ensayo acerca de cómo se debe actuar en caso de una emergencia siguiendo un plan previamente establecido basado en procedimientos de seguridad y protección que pone a prueba la capacidad de respuesta de la población y su ejercicio permite evaluar y retroalimentar los planes.

Los simulacros sirven para acostumbrar a la población de un lugar a adoptar rutinas de acción más convenientes para reaccionar en caso de una emergencia.

Para realizar un simulacro Es imprescindible diseñar un escenario, que defina un conjunto de supuestos acerca del posible peligro a que está sujeta la instalación: lugar, fenómeno (sismo, volcánico, incendio, inundación, huracán, residuos y materiales peligrosos, socio-organizativos etc.) momentos y condiciones. Con el objeto de simular una situación lo más cercana a la realidad se deben considerar las experiencias anteriores acerca de los fenómenos que con mayor incidencia han ocurrido en el área geográfica donde se ubica el inmueble.

Debe corresponder a un plan de emergencia elaborado con anterioridad y que contenga la estrategia más adecuada para enfrentar una contingencia. Se debe preparar un guión que simule las circunstancias reales y que incluya secuencia de horarios, objetivos, relación de participantes, recursos necesarios, formatos de observación y de evaluación.

Se debe planear desde tres aspectos principales, siendo estos:

Población: para identificar el nivel de su preparación, aceptación, cooperación y confianza para responder ante una contingencia.

Organización: para mejorar el desempeño y revisar la especialización a partir de la capacitación y actualización de procedimientos.

Instrumentos y actividades: : para probar el funcionamiento de alarmas, señalizaciones, extinguidores así como la coordinación de equipos de brigadistas y la reacciones de la población a los alertamientos.

Participarán Todas las personas que están en el inmueble, tanto las que están permanentemente como las que están circunstancialmente y deberán ser orientadas por los brigadistas designados, con la finalidad de hacer un ejercicio más apegado a una contingencia real.

Antes del simulacro se debe capacitar a la población que participará en él, tanto en lo que corresponde a los planes de emergencia como a las actividades particulares a realizar en el simulacro.

Escenario de un simulacro

Apegarse a las condiciones reales en que pueda ocurrir un desastre.

Realizar recorridos de reconocimiento por las áreas de operación del simulacro, al consultar planos, elaborar croquis y determinar zonas que representen menores posibilidades de rescate, etc.

Establecer áreas de seguridad exteriores e interiores que puedan ser reconocidas por las personas participantes.

Especificar el lugar en donde iniciará la actividad, hacia donde se dirigirán los ocupantes de esa área y que salidas utilizarán.

Contemplar grados de dificultad en el desarrollo del simulacro.

En la organización del simulacro se trata de que todos sepan que hacer: seguir instrucciones, tomar decisiones, etc.

Debe informarse sobre su realización a la población aledaña al inmueble con la finalidad de no alarmar y lograr la cooperación de los vecinos a quién pudiera molestar el ejercicio.

Al finalizar los miembros de las brigadas deben reunirse para analizar aciertos y fallas, con apoyo de los resultados de los evaluadores.

Mapa mental

e) El estudio se realiza de la siguiente manera:

1. Sin ver el mapa mental base, realizar una rápida lluvia de ideas acerca de todo lo que recordemos del tema intentando reproducir la información del mapa base. Este veloz mapa revelará los puntos fuertes que ya dominamos y los puntos débiles que necesitan mayor atención.
2. Comparamos nuestro mapa de lluvia de ideas con el mapa mental base a fin de cotejar que puntos son similares y cuales no, con el fin de reforzarlos.
3. Repetimos el proceso: rápido mapa mental de lluvia de ideas de todo lo que recordemos, prestando especial énfasis a las áreas "problemáticas", y nuevamente confrontamos con el mapa mental base.

El repaso es un factor crucial a fin de consolidar lo que hemos estudiado. Es una inversión. De no llevarlo a cabo inevitablemente perdemos el terreno ganado: El tiempo dedicado al estudio se reduce a tiempo desperdiciado, puesto que la información deja de recordarse con tanta eficacia. Las investigaciones revelan que el material aprendido sufre una curva que pérdida de donde prácticamente 80 % de material se deja de recordar en un lapso menor a las 24 horas siguientes.

Para evitar que este deterioro se produzca es necesario planificar nuestros periodos de repaso. Estas mismas investigaciones nos sugieren el siguiente calendario de reforzamiento.

Luego de dedicar 20 a 40 minutos al estudio

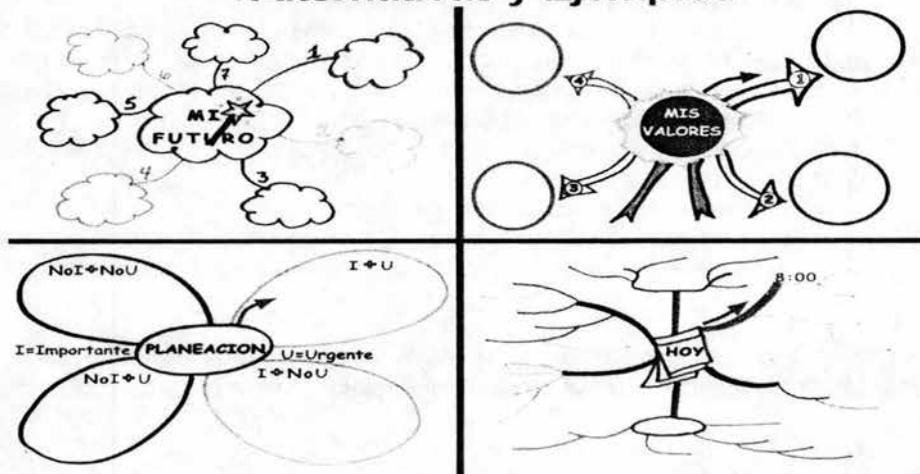
- Descansar 10 minutos distrayéndonos en otros asuntos; relajando los músculos o caminando un poco.
- Repasar 10 minutos el material estudiado, en forma de rápido mapa mental de lluvia de ideas intentamos reproducir el mapa base. Compararlo con el mapa mental base. Rápida lluvia de ideas y subsiguiente comparación.
- Al día siguiente ya no es necesario estudiar, para este material, el lapso de 20 a 40 minutos; bastará efectuar solamente un repaso de 4 minutos en forma de rápido mapa mental de lluvia de ideas. Compararlo con el mapa mental base. Nuevo rápido mapa mental de lluvia de ideas lo comparamos con el mapa mental base; este proceso revela los puntos fuertes y los débiles. Así mismo, planificar el repaso similares.
- A la semana, un rápido repaso de dos minutos.
- Al mes, un repaso rápido de 2 minutos.
- A los seis meses, un año, o cuando así lo requiera, un nuevo repaso de 2 minutos.

Esta estrategia inteligentemente diseñada, hace posible que el tiempo invertido al aprendizaje, al estudio y al repaso pueda verse reducido a menos de la mitad.

Para que te guíes mejor en la elaboración de tus mapas mentales te anotamos lo siguiente.

- ◆ Utilizar hoja blanca tamaño oficio de manera horizontal. Si es necesario, aumentar hojas.
- ◆ Letra Mayúscula
- ◆ Colores llamativos (mínimo 12) De preferencias rojo, naranja, rosa, verde, omitir los fluorescentes.
- ◆ El tema se coloca al centro ya sea con palabra o dibujo (no los dos)
- ◆ Encerrar en tres óvalos o cualquier otra forma utilizando tres colores
- ◆ Las primeras ramificaciones se empiezan a colocar de acuerdo a las manecillas del reloj, empezando desde las 12.
- ◆ Enumerar las ramificaciones.
- ◆ La primera ramificación debe ser más gruesa, las consecutivas se van adelgazando.
- ◆ Colocar una o dos palabras como máximo en cada ramificación.
- ◆ Para omitir palabras se utilizan símbolos, códigos o abreviaturas.
- ◆ La línea debe ser justa al tamaño de la palabra.
- ◆ Las líneas deben ser onduladas y unidas
- ◆ Si se utilizan signos o símbolos, éstos deberán estar anotados en la parte posterior de la hoja con su significado.
- ◆ Los dibujos deberán ser proporcionales al mapa.
- ◆ El dibujo se colocará sobre una línea imaginaria continua a la palabra escrita.
- ◆ Deberá haber una buena distribución, evitando cargarlo hacia algún lado.
- ◆ Dejar una ramificación en blanco para completar posible información.
- ◆ Emplear flechas cuando quieras establecer conexiones dentro del mapa cuidando de no atravesar ramificaciones.
- ◆ Ninguna palabra deberá quedar escrita de manera vertical.

Alternativas y Ejemplos



Ejercicio: Escribe en el recuadro que aparece a continuación, las ventajas y desventajas que detectaste al elaborar un mapa mental.

VENTAJAS	DESVENTAJAS

Preguntas clave

Las preguntas clave son indispensable para "recuperar" toda la información y ordenarla en categorías como: protagonista, acción, espacio y tiempo.

Las preguntas logran proporcionar un objetivo inmediato de interés y la lectura se hace más eficaz. Favorecen la atención y concentración y desarrollan la habilidad para razonar y adquirir nuevos conocimientos. Son fundamentales para la técnica del subrayado y para la confección de cuestionarios.

Ejercicio: Formula cinco preguntas de acuerdo al tema que se plantee en la clase.

De acuerdo a los procesos del pensamiento se pueden clasificar los tipos de preguntas en 4 niveles:

Clasificación de las preguntas en el aprendizaje

NIVEL	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Literales	Son preguntas que hacen referencia a datos que aparecen de manera directa en las fuentes de información a las que se accede.	¿Quiénes fueron los personajes que llevaron a la presidencia a Francisco I. Madero.
Exploratorias	Son preguntas que se refieren a los significados, implicaciones y a los propios intereses despertados, que están más allá de la simple información expresa. Estas preguntas involucran análisis, descubrimientos de los propios pensamientos o inquietudes.	¿Qué similitudes tienen la Revolución Mexicana y la revolución Rusa?
De procesos cognitivos	Son preguntas que se refieren a procesos del pensamiento necesarios para resolver y analizar situaciones complejas. Los esquemas heurísticos de procesos exigen una cierta estructuración y organización mental.	¿Qué factores no son considerados de manera complementaria cuando se hace un análisis de la revolución Mexicana?

Metacognitivas	Son los esquemas que nos permiten referentes para el control sobre los propios procesos cognitivos. La metacognición es un atributo clave para el pensamiento formal, se orienta al estudiante a ser responsable de su propio aprendizaje, sin depender exclusivamente de la interpretación del profesor.	¿Por qué los profesores no logran transmitir la importancia de la Revolución Mexicana como un movimiento social?
----------------	---	--

Referencia: García Cancino, Everardo, *¿Que qué?*, Byblos, 2001.

a) Preguntas literales

Las preguntas literales hacen referencia a ideas, datos y conceptos que aparecen directamente en un libro, en un tema o en una lectura, las cuales tienen las siguientes características:

- 1.- Pregunta sobre las ideas y detalles expresados en la cita.
- 2.- Las preguntas conlleva respuestas que incluyen todas las ideas importantes expresadas en el texto.
- 3.- Empiezan generalmente con las palabras:

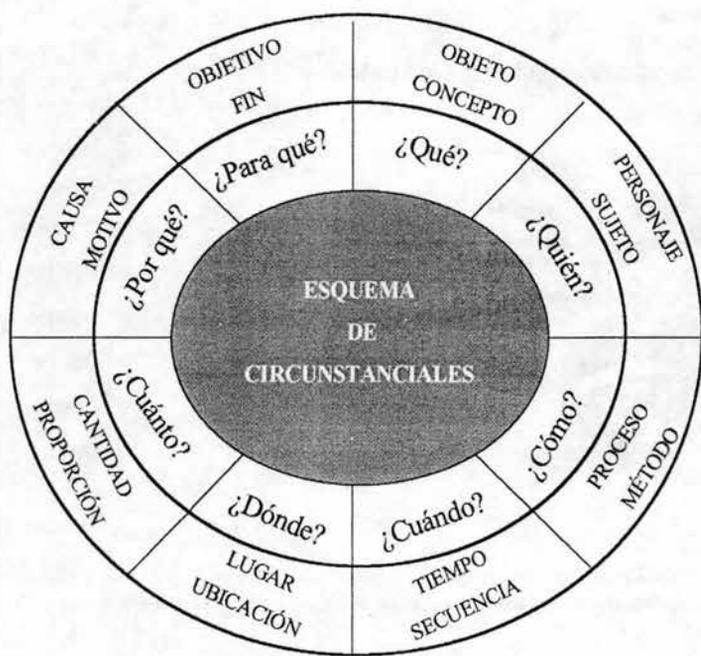


- ? Qué
- ? Cómo
- ? Cuándo
- ? Por qué
- ? Quién
- ? Dónde
- ? Cuánto
- ? Para qué

4.- No necesariamente tienen que ser preguntas concretas, pueden ser declaraciones que requieran una respuesta, se inician con las acciones que deben realizarse.

- Explica...
- Muestra...
- Define...

Ejercicio: Elige algún personaje relevante que te agrade y formula preguntas literales como si le estuvieras haciendo una entrevista.



Referencia:
Referencia: García Cancino, Everardo, *¿Que qué?*, Byblos, 2001.

Ejercicio: Lee con atención la siguiente noticia y posteriormente contesta las siguientes preguntas.

Reforma, jueves 28 de junio del 2001.

REELIGEN EN LA ONU A ANNAN

Nueva York (DPA/NTX). El Consejo de Seguridad de las Naciones Unidas propuso ayer oficialmente al actual secretario general del organismo, Kofi Annan, para un segundo mandato.

Así lo dio a conocer el presidente del consejo, Anwarul Karim Chowdhury, de Bangladesh, tras una votación a puerta cerrada en Nueva York, sede de la organización de las Naciones Unidas (ONU).

Chowdhury señaló que la inusual decisión tomada por el Consejo es un tributo a los éxitos alcanzados por Annan, entre ellos la reforma de la organización mundial. "Todos sus esfuerzos nos llenan de orgullo", dijo el diplomático de Bangladesh dirigiéndose al secretario general.

1.- ¿Qué sucedió?

2.- ¿Quién lo hace?

3.- ¿Cómo sucedió?

4.- ¿Cuándo sucedió?

5.- ¿Dónde sucedió?

6.- ¿Cuántos mandatos llevaría?

7.- ¿Por qué fue propuesto?

8.- ¿Para qué se propuso?

9.- ¿Qué elementos informativos pudieron recuperar a través de los ocho circunstanciales presentados en la noticia analizada?

Referencia:

Referencia: García Cancino, *¿Que qué?*, pp. 32-33

Ejercicio: Selecciona una noticia que sea de tu interés, pégala y posteriormente formula preguntas similares al ejercicio anterior.

NOTICIA

PREGUNTAS

Tabla integradora de preguntas literales y arrancadores

Circunstancial	Categoría	Arrancadores
¿Qué...?	Concepto, tema, objeto...	¿Qué significa...? ¿A qué se refiere...?
¿Quién...?	Personaje, sujeto, protagonista...	¿A quién se refiere...? ¿Quién fue el personaje principal...?
¿Cómo...?	Procesos, pasos, forma...	¿Cómo resolvió...? ¿Cómo sucedió...?
¿Cuándo...?	Tiempo, secuencia...	¿Cuándo ocurrió...? ¿Desde cuándo sucede...?
¿Cuánto...?	Cantidad, proporción...	¿Cuántas acciones se necesitaron...? ¿Cuántos intervinieron...?
¿Dónde...?	Lugar, ubicación...	¿Dónde sucedió...? ¿Hacia dónde se dirigían...?
¿Por qué...?	Causa, razón, motivo...	¿Por qué sucedió...? ¿Por qué motivos...?
¿Para qué...?	Meta, objetivo...	¿Para qué tendrían que realizar...? ¿Para qué hicieron...?

Referencia: García Cancino, Everardo, *¿Que qué?*, Byblos, 2001.

Ejercicio: Elabora un listado ordenado de referentes que nos permitan abordar de manera sistemática el estudio de algún tema. No importa en este momento poder contestarlas, sino elaborarlas.

Ejercicio: Retomando un tema de estudio para un examen, elabora una serie de preguntas que consideres contemplará.

b) Preguntas exploratorias

Estas preguntas se refieren a los significados e implicaciones de cada tema, e incluso a intereses particulares. Las preguntas exploratorias involucran análisis, comparación, valoración y diversos razonamientos, así como el descubrimiento de los propios pensamientos o inquietudes.

Sus características son:

1.- En este nivel se pretende descubrir las relaciones que están más allá del contenido literal del texto.

2.- Se elaboran inferencias acerca de lo leído, el reto en el manejo de estas preguntas está en la búsqueda sistemática de la información implícita, construida a través de los referentes que se dan dentro del texto.

3.- En estas preguntas las inferencias pueden ser inductivas o deductivas. La nueva información se obtiene a través de los referentes que se rescatan de la lectura, para descubrir el mensaje entre líneas. La información implícita se obtiene también a partir de los conceptos construidos previamente mediante procesos de análisis, de comparación o de valoración del texto o material estudiado.

4.- Las preguntas exploratorias pueden formularse iniciando así:

- ¿Qué significa...?
- ¿Cómo... se relaciona con...?
- ¿Qué sucede si... yo cambio...?
- ¿Qué más se quiere aprender sobre...?
- ¿Qué argumentos te convencen más...?

¿Qué?

- ¿Qué sentido tiene...?
- ¿Qué elementos conforman...?
- ¿Qué relación existe entre...?

¿Cómo?

- ¿Cómo se resolvió...?
- ¿Cómo se hace...?
- ¿Cómo se estructura...?

¿Dónde?

- ¿Dónde está...?
- ¿Dónde se logró...?
- ¿Dónde se ubica...?

¿Por qué?

- ¿Por qué se requiere...?
- ¿Por qué terminó...?
- ¿Por qué ocurre...?

¿Quién?

- ¿Quién intervino...?
- ¿Quién podría...?
- ¿Quién reúne las características...?

¿Cuándo?

- ¿Cuándo surgió...?
- ¿Cuándo es...?
- ¿Cuándo va a...?

¿Cuánto?

- ¿Cuánto se necesita para...?
- ¿Cuánto tiempo...?
- ¿Cuánto podría...?

¿Para qué?

- ¿Para qué se declaró...?
- ¿para qué se formuló...?
- ¿Para qué se usa...?

Ejercicio: A partir de los circunstanciales presentados, formula preguntas exploratorias de acuerdo a los ejemplos mostrados.

Ejercicio: Lee el siguiente texto en el menor tiempo posible tratando de comprender su contenido, posteriormente contesta el cuestionario colocando dentro del paréntesis la letra de la expresión que complete correctamente lo enunciado.

MÉXICO ANTIGUO

El barrio de Candelaria Macuitlapilco
(candelaria de los Patos)

El antiguo barrio de la Candelaria Macuitlapilco se encuentra situado por San Lázaro.

Por lo húmedo del suelo, a consecuencia de dos acequias que ahí existían, formábanse grandes charcos a los que acudían los patos a centenares, siendo un comercio, sobre todo de las mujeres, el cogerlos, matarlos, y después bien cocidos y aderezados con tortillas enchiladas, venderlos a las muchas personas afectadas a tan suculento manjar, con la particularidad que este tráfico se hacía de las siete de la noche en adelante, hora en la que entraban las vendedoras a la ciudad voceando su mercancía y retirándose al toque de “queda”, entre nueve y diez, todas juntas para evitar que las asaltaran o robaran y les quitaran el importe de sus ventas. Las mudanzas realizadas en todo el Valle de México cambiaron, como es natural, las condiciones de este barrio que fue deshabitado por las epidemias y por la mucha gente que moría del matlazáhuatl, motivando el que a principios del año 1737 se habilitara la Capilla de la Candelaria y sus alrededores para abrir ahí uno de los camposantos que entonces hubo. Y respecto de esa capilla que se llama de la Candelaria de los Patos, diremos que: está frente al desaparecido Puente del Rosario o Puente de Robles, y se cree que fue edificada en los últimos años del siglo XVI o principios del XVII.

En la actualidad este rumbo está bastante poblado y el comercio de los patos casi ha desaparecido, es decir, el que hacían las mujeres que venían desde Cuautitlán, Zumpango y Texcoco; ya no se ve ninguna típica y tradicional vendedora de patos (“patera”) y por lo tanto no se escucha por esas calles de Dios aquellos gritos con que anunciaban su mercancía, exclamando:

¡Paatooo... cocioooo! O bien aquél de : “...carán pa... ts!”

() El barrio de la Candelaria Macuitlapilco se encuentra por:

- a) San Antonio Abad b) San Lázaro c) Santa María

() También se le llama Candelaria de los:

- a) patos b) pollos c) gansos

() Este último nombre se debe a que en los grandes charcos que se formaban se encontraban centenares de:

- a) patos b) pollos c) gansos

- () ¿Quiénes hacían principalmente el comercio de estos animales?
 a) los niños b) los hombres c) las mujeres
- () Los vendían:
 a) crudos b) con plumas c) guisados
- () Esta venta se hacía durante la:
 a) noche b) tarde c) mañana
- () Este barrio de la Candelaria se fue deshabitando por las:
 a) epidemias b) guerras c) raterías
- () Por el año de 1737 se habilitó ese barrio como:
 a) granero b) camposanto c) alhóndiga
- () La capilla quedaba enfrente el Puente de:
 a) Robles b) Alvarado c) San Dimas
- () Dicha capilla fue edificada a fines del siglo:
 a) XVI b) XVII c) XVIII
- () Las mujeres que hacían el comercio de patos venían desde Cuautitlán, Zumpango y:
 a) Tenochtitlán b) Texcoco c) Tlatelolco

Fórmula de velocidad de lectura

Palabras por minuto (ppm) = $\frac{\text{Número de palabras}}{\text{tiempo}}$

Referencia:

Hernández, *El éxito en tus estudios*, pp. 115-117

La lectura juega un papel muy importante en la sociedad actual. La mayoría de los científicos y hombres de cultura están de acuerdo en que la lectura es la mayor forma de adquirir conocimientos.



Una buena lectura debe ser dinámica encaminada a la obtención de información, considerando no sólo cierta velocidad, sino también aceptables niveles de comprensión. Por desgracia, muchísimas personas no leen con exactitud, no toman en cuenta los signos de puntuación y, lo que es peor, no entienden ni retienen lo que están leyendo. Una lectura con

estas deficiencias significa una real pérdida de tiempo.

a) La lectura dinámica

Es importante realizar una lectura rápida y comprensiva. Se considera que un estudiante en promedio lee 200 palabras por minuto lo cual no significa un puntaje incorrecto. Un buen estudiante debe alcanzar una velocidad mínima de 400 palabras por minuto, bien comprendidas.

Para obtener una lectura rápida es necesario corregir ciertos defectos: subvocalización, vocalización y regresión.

La subvocalización es un defecto que consiste en pronunciar mentalmente las palabras que se leen, aunque no se omita sonido alguno, ni se hagan movimiento con los labios.

La vocalización es un defecto que se presenta cuando se quiere leer en forma silenciosa existiendo movimiento de labios sin emitir algún sonido al ir leyendo cada palabra.

La regresión es otro defecto que impide realizar una lectura veloz y consiste en que cuando se está leyendo, se vuelve atrás para ver de nuevo lo que se ha leído; esto se puede deber a:

- No haber captado la idea.
- No haber entendido bien una palabra.
- Por hábito o automatismo.

Ejercicio: Toma una tarjeta y deslízala hacia abajo conforme vayas leyendo el texto, evitando volver a regresarla para leerlo

Solamente lo que tú te propongas hacer y lo hagas, será un hecho, una realidad; lo que te propongan y prometan los demás –aún con mucha aparente seguridad y firmeza– frecuentemente se traducirá en un abanico de eventualidades que, las más de las veces, terminará en un torrente de excusas, disculpas, pretextos, evasivas, justificaciones y explicaciones –nada más– de por qué no hicieron las cosas. (No obstante que debían y podían haberse hecho).

Aunado a este ejercicio, para leer con cierta rapidez es necesario llevar a cabo un entrenamiento realizado en tres niveles:

- Aumento de la flexibilidad de los músculos oculares.
- Desarrollo de la visión periférica.
- Desarrollo de la lectura ideográfica.

b) Flexibilidad de los músculos oculares.

Es importante señalar que una persona con problemas de convergencia no puede ser un lector rápido, sin embargo una vez corregido este problema puede llegar a serlo.

Los seis músculos oculares con frecuencia están infrautilizados por lo que es necesario lograr una flexibilidad en los mismos. Esta flexibilidad nos ayudará a adquirir una buena velocidad de lectura, para lo cual se propone el siguiente ejercicio:

Sentarse cómodamente y mirar lo más lejos posible, sucesivamente hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda, hacia la derecha y hacia las dos diagonales cruzadas. En cada una de estas direcciones mantener el estiramiento durante unos doce segundos. Si se sienten algunas ligeras molestias es que el ejercicio llegó en el momento oportuno.

Realizar este estiramiento ocular varias veces al día. Los músculos oculares adquirirán flexibilidad en una semana como máximo. Así mismo, este estiramiento ocular, además de facilitar la lectura rápida, hará desaparecer las migrañas provocadas por la lectura.

c) Desarrollo de la visión periférica.

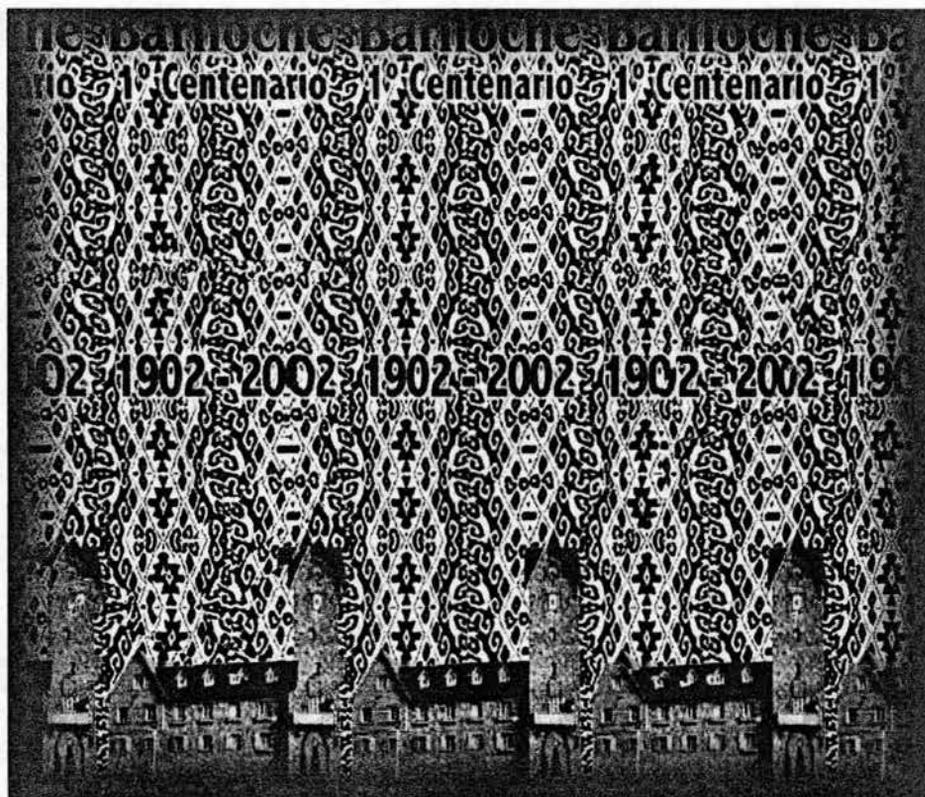
Detenerse unos instantes y fijarse en un punto situado varios metros delante de uno. Manteniendo la vista fija en ese punto, identificar diferentes objetos que se encuentran situados alrededor.

Ejercicio: Fijar la vista en un punto central de cada renglón del texto y lee solamente la primera y la última palabra. Este movimiento pendular de los ojos debe hacerse de un modo suave, regular y rítmico. En la medida que se vaya practicando se irá imprimiendo más velocidad.

¿Cómo te sientes consigo mismo? ¿Eres una persona valiosa? La propia estimación es una actitud fundamental para el desarrollo que una persona llegue a lograr. Un nivel de estimación elevado es un factor común entre las personas exitosas, es un elemento que les permite liberar su potencial y maximizar sus logros.

Cada uno de nosotros tiene un propio patrón de valía, hemos creado una autoimagen que nuestra mente considera verdadera y nos comportamos de acuerdo a ese concepto que tenemos de nosotros mismos. En gran medida ese concepto es proporcionado por el entorno, y una autoestima baja suele ser el resultado de un ambiente negativo. Un niño al que siempre se le critica su trabajo en la escuela, una mujer que es agredida por su marido, o un hombre al que su esposa siempre lo compara de forma negativa con otros hombres son personas que casi seguramente perderán el respeto por sí mismos. Sin embargo, no necesariamente tenemos que ser dañados por un entorno negativo; los mensajes que recibimos no son tan importantes como lo que sentimos por nosotros mismos. Lo que sentimos internamente acerca de nuestro valor como personas es realmente lo que va a definir nuestro propio nivel de estimación y todo lo negativo que podamos recibir puede ser superado si trabajamos adecuadamente sobre nuestra autoestima. ¿Qué puedes hacer en forma deliberada para encaminarte a un mayor autorespeto, a una mejor autoaceptación, a una mejor autoestima?

Ejercicio: Coloca tu vista en un punto central de la hoja y vete introduciendo a la tercera dimensión. ¿Qué observas?



d) Desarrollo de la lectura ideográfica.

Se tiene la costumbre de hacer una lectura auditiva, pronunciando cada palabra mentalmente. Ahora se pretende realizar una lectura puramente visual, evitando con esto el error de la vocalización y subvocalización.

Ejercicio: Lee el siguiente texto pero en vez de pronunciar las palabras vas a ir contando del 1 al 10, esto evitará la vocalización y subvocalización, permitiendo únicamente el reconocimiento visual de las palabras.

EL PERRITO

Una pareja de jóvenes tenía varios años de casados y nunca pudieron tener hijos. Para no sentirse solos, compraron un cachorro pastor alemán y lo amaron como si fuera su propio hijo. El cachorro creció hasta convertirse en un grande y hermoso perro; salvó en más de una ocasión a la pareja de ser atacada por ladrones. Siempre fue muy fiel, quería y defendía a sus dueños contra cualquier peligro.

Luego de siete años de tener al perro, la pareja logró tener el hijo tan ansiado. La pareja estaba muy contenta con su nuevo hijo y disminuyeron las atenciones que tenían con el perro. Este se sintió relegado y comenzó a sentir celos del bebé y ya no era el perro cariñoso y fiel que tuvieron durante siete años.

Un día la pareja dejó al bebé plácidamente durmiendo en la cuna y fueron a la terraza a preparar una carne asada.Cuál no fue su sorpresa cuando se dirigían al cuarto del bebé y ven al perro en el pasillo con la boca ensangrentada, moviéndoles la cola. El dueño del perro pensó lo peor, sacó un arma que llevaba y en el acto mató al perro. Corre al cuarto del bebé y encuentra una gran serpiente degollada. El dueño comienza a llorar y exclama: ¡he matado a mi perro fiel!

¿Cuántas veces hemos juzgado injustamente a las personas? Lo que es peor, las juzgamos y condenamos sin investigar a que se debe su comportamiento, cuáles son sus pensamientos y sentimientos. Muchas veces las cosas no son tan malas como parecen, sino todo lo contrario. La próxima vez que nos sintamos tentados a juzgar y condenar a alguien recordemos la historia del perro fiel, así aprenderemos a no levantar falsos contra una persona hasta el punto de dañar su imagen ante los demás?

e) ¿Por qué es importante leer?

Ejercicio: Escribe cinco razones por las que es importante leer?

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

Por tanto para obtener mayor provecho de la lectura debes tener siempre presente:

El **sentido** de la misma : "¿por qué estoy leyendo? ¿Para qué? ¿Cuál es el objetivo inicial?"

El **significado**: "¿Qué es lo que dice el escrito? ¿Qué relación tiene con mis objetivos? ¿Cómo lo entiendo yo?"

f) Tipos de lectura

- **Lectura para dominar la información:** Debe ser cuidadosa, lenta y repetida, con ella alcanzas un conocimiento.
- **Lectura explorativa:** Debe ser rápida y nos da una visión general del libro o material.
- **Lectura de repaso:** Puede ser rápida y sobre lo que has leído. Reafirma tus conocimientos.
- **Lectura para buscar información:** Debe ser cuidadosa y nos sirve para encontrar respuestas.
- **Lectura crítica:** Debe ser lenta para que te permita un juicio del material leído.
- **Lectura recreativa:** Puede ser rápida o lenta y es de carácter placentero.
- **Lectura en voz alta:** Es pausada, te ayuda a mejorar tu dicción, siempre y cuando respetes los signos de puntuación.

g) comprensión de la lectura

Hay muchas formas de comprobar que se ha comprendido la lectura, algunas de ellas son:

- a) Poder señalar el asunto central, es decir, de qué trata la lectura.
- b) Poner ejemplos diferentes a los que están en el texto.

- c) Reconocer cuando se está hablando de un mismo asunto pero en diversas formas.
- d) Pensar en aplicaciones de la información a distintos problemas.
- e) Formular un principio opuesto.
- f) Hacer una apreciación valorativa del texto, "leer entre líneas".
- g) Reflexionar sobre los hechos y conceptos más importantes que integran la información.

h) Pasos a seguir para una lectura de comprensión

Una vez que se te han hecho sugerencias para que realices una mejor lectura, ahora se te indica una metodología que te permitirá realizar análisis de textos.

- 1) Lectura en silencio.
- 2) Subrayado de los aspectos más importantes de la lectura.
- 3) Con las partes subrayadas, elabora un mapa mental.
- 4) Con la ayuda de los mapas conceptuales o mentales, elabora la síntesis del tema.
- 5) Comenta el contenido con tus compañeros o maestro.
- 6) Elabora un ensayo.



Ejercicio: Emplea los pasos propuestos en la siguiente lectura.

SUGERENCIAS PARA UNA MEJOR COMPRESION DE LA LECTURA

No pasar de un párrafo sino sólo después de haberlo entendido por completo gracias a la reflexión, a la relectura y a la ayuda de diccionarios y enciclopedias.

Cuando exista una palabra de difícil comprensión es pertinente anotar una letra V al final del renglón, lo que indicará que esa palabra deberá ser buscada en el diccionario y una vez que se haya realizado esa tarea, anotar el significado en la parte de arriba de la palabra para que de esta manera se comprenda mejor el contenido de la lectura, además de que en una segunda ocasión no se tenga la necesidad de volver a recurrir al diccionario. Es recomendable no excederse en el uso del diccionario tratando de que al momento de leer se encuentra el significado de la palabra.

Destacar los párrafos fundamentales mediante diversas señales: el subrayado, la llave marginal y otras de uso común.

Elaborar una especie de índice de los temas más importantes localizados en la lectura, esto puede ser al principio o al final del libro, en las páginas en blanco llamadas guarda. Al margen de la página, al final del capítulo o al término del libro se pueden hacer algunas anotaciones aclaratorias respecto al contenido de la lectura.

Cuando el libro no es nuestro es necesario resaltar las ideas principales haciendo uso del cuaderno de notas o el uso de ficha de trabajo.

La multiplicidad de tareas académicas implica la lectura de varios libros o artículos a la vez, por lo que es indispensable considerar en primer lugar, llevar una continuidad en la lectura, de manera que de una sola vez se lea por lo menos, un buen número de páginas, o un capítulo entero, y que, dentro de un cierto periodo de tiempo, no muy largo, se termine la lectura completa de la obra. En segundo lugar, quizá sea más recomendable proponerse la lectura completa de la obra, porque es frecuente el vicio de empezar libros y no terminarlos. En tercer lugar, quizá es necesario leer varios libros a la vez, pero con un cierto cuidado para evitar la dispersión de la atención. Nunca se deberá de leer más de tres libros a un mismo tiempo. De ser posible, será indispensable que sean de diferente género, temática y grado de dificultad.

También es indispensable buscar una cierta correspondencia, no sólo en cuanto al tono psicológico del momento en relación con el tema y estilo del libro, sino también en cuanto al lugar, momento y condiciones físicas en relación con el tipo de lectura: estudio, biblioteca, viajes, madrugada, mediodía, horas altas de la noche.

Cuando se trate de iniciar el hábito de la lectura, es recomendable iniciar por los géneros más frívolos del periodismo, de la novela policial o rosa, la narrativa infantil o las revistas de divulgación, para después incursionar a los géneros y autores próximos a este tipo de literatura, pero de excepcional calidad. Así mismo es necesario por iniciar con un discreto horario y buscar los momentos (ciertas horas de la tarde y de la noche) y las condiciones físicas pertinentes para la tarea.

Pero uno de los aspectos más importantes del hábito de la lectura, es compartir nuestras experiencias de lector comentando con otras personas el contenido de la lectura.

No siempre una sola lectura basta para comprenderse en el contenido de una obra, por lo que es recomendable acudir una vez más al libro o artículo para releerlo, perfeccionando la lectura y de esta manera poder captar en lo más profundo el contenido de la misma. Así debe ocurrir con la bibliografía fundamental, con las obras que van a ser explicadas, comentadas o discutidas en clase; con aquellas que se utilizan en una investigación científica.

Para llevar a cabo una buena lectura de comprensión se requiere de una habilidad verbal la cual es una herramienta fundamental para quien realiza estudios del nivel superior, ya que además de facilitar la adquisición general de conocimientos, permite un mejor desempeño en las diferentes materias al facilitar la correcta traducción del lenguaje cotidiano.

Para desarrollar tu habilidad verbal, lo cual incrementará tus posibilidades de obtener mejores resultados en el estudio, se te sugiere:

- Leer artículos de revistas de diferentes áreas del conocimiento (al menos uno diariamente)
- Identificar las palabras de las cuales desconoces su significado y localizarlo en un diccionario, regresando luego a leer el párrafo hasta que lo hayas entendido.
- Preguntarte acerca de cuál es la idea central de cada párrafo y de la lectura en general.
- Preguntarte acerca de otras ideas, que aunque no se encuentren explícitas en el párrafo, se puedan inferir de lo que en éste se plantea.
- Comentar con tus compañeros las ideas centrales y lo que se infiere de cada lectura.
- Seleccionar al menos una palabra de cada párrafo y buscar sus significados, sus sinónimos y antónimos.
- Construir párrafos en donde utilices las palabras que has aprendido
- Escribir un resumen o síntesis de cada artículo.

Mapa mental

Síntesis o resumen

Ensayo

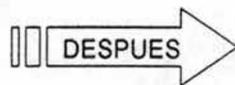
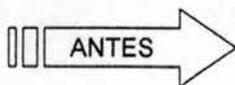
j) Normas generales para una buena lectura

- 1.- Leer con luz adecuada, procurando que ésta caiga directamente sobre el libro.
- 2.- Conservar una postura correcta evitando encorvar la espalda.
- 3.- Efectuar ejercicios de respiración y de estiramiento de músculos cuando se pase mucho tiempo leyendo.
- 4.- Buscar un ambiente apropiado.
- 5.- Practicar en forma constante ejercicios que den rapidez y comprensión a la lectura.
- 6.- Situar el libro a una distancia de 30 a 35 centímetros de los ojos.
- 7.- Evitar leer siguiendo con el dedo cada renglón.
- 8.- No deletrear.
- 9.- Prever la fatiga ocular; cuando se lea y se sientan los ojos cansados, hacer una pausa. Quitar los ojos del texto y procurar mirar el techo o el cielo; después, colocar las palmas de las manos sobre los ojos, sin oprimirlos, para que propicien oscuridad. Permanecer así durante un minuto; al mantener esta posición y gracias al calor de las manos, los ojos descansan y se relajan.
- 10.- No pasar por alto la lectura de gráficas y mapas.

Otra estrategia de lectura es la siguiente

La lectura... ¿Te has preguntado cómo puedes acceder a ese mundo extraordinario?

Puedes seguir el siguiente camino:



ANTES

¿Qué voy a hacer?

Primeramente tienes que preguntarte:

¿Qué tengo que leer?

¿Para qué voy a leer?

Esto de ayudará a aclarar el objetivo de tu lectura.

Para empezar puedes realizar algunas predicciones sobre la lectura.

¿Qué significa esto?

Las predicciones te llevan a lograr una primera aproximación a la lectura, ¿pero cómo? Te preguntará

Lo que tendrías que hacer es que antes de leer, trates de descubrir de qué trata la lectura, que te dicen las imágenes, de que te hablarán los subtítulos, etc.

También es necesario revisar que conoces sobre lo que vas a leer, porque el conocimiento previo condiciona la comprensión de la lectura. Si posees información, podrás comprender, reflexionar, interpretar, analizar, utilizar, etc. el tema a tratar.

DURANTE

¿Qué debo hacer mientras leo?

Cuando se lee es importante que tengas concentración e interés por comprender y aprender el material que estas leyendo.

Te preguntará nuevamente: ¿Cómo logro concentrarme?, ¿habrá alguna manera de hacerlo?

Claro que la hay y esta es el **subrayar** cuando vas leyendo, esto te permitirá ayudar a recordar y aumentar tu concentración al momento de ir leyendo, además de sintetizar la información.

¿Qué aspectos debes considerar cuando vas subrayando?

¿Cuándo? En el momento que se ha comprendido el texto.

¿Cuánto? Solo una cantidad reducida de información.

Qué? Lo más importante, ya sean las características, definiciones, hechos o situaciones, conceptos, ejemplos, afirmaciones, negaciones, ideas básicas, todo depende del objetivo de tu lectura.

¿Cómo? Diferenciando ideas básicas de las secundarias, Agregar notas o comentarios al margen del texto, Anotando palabras que indiquen y resuman el contenido del tema y utilizando simbologías

Espera... Hay otra cosa que te puede ayudar.

Otro complemento del subrayado son los patrones de texto. Estos patrones te ayudan a descubrir las ideas esenciales de lo que lees y ayuda a distinguir lo más importante del resto de la información que sólo apoya, repite, compara o amplía y se puede omitir.

Como sabrás, cada texto se caracteriza por tener una estructura específica: narrativa, descriptiva, expositiva, instructiva, aclaratoria, comparativa y predictiva, en la cual se utilizan una serie de palabras clave o indicadores que ayudan a identificar la información del texto a abordar.

Estos patrones de texto se utilizan para comprender y estudiar nueva información, para organizar en la memoria y para recuperar la que ya posees y los puedes identificar por palabras específicas que se utilizan a lo largo de la lectura.

PATRONES DE TEXTO

B) El patrón de orden de tiempo:

Primero, segundo, después, posteriormente, entonces, etc. INDICAN: Que se va a iniciar una idea o que se va a continuar enumerando situaciones.

B) El patrón de atribución:

Además, adicionalmente, también, incluso, al igual que, etc. INDICAN: Que algo forma parte de la misma idea. Esto puede indicar que la información es repetitiva y por tanto la puedes eliminar.

C) El patrón adversativo:

No obstante, aunque, por otro lado, sin embargo, etc. INDICAN: Que se compara y contrasta una idea.

D) El patrón de covariación:

La causa de, el efecto de, como resultado de, etc. INDICAN Que se explica una causa y el efecto de una situación.

E) El patrón aclarativo:

el problema es, la situación es, una pregunta es, etc. INDICAN: La aclaración de un problema presentado.

DESPUÉS

¿Qué fue lo que aprendí?

Y llegamos al final:

Por último si has seguido los pasos propuestos, entonces continuarás desarrollando tu capacidad de comprensión lectora, por lo tanto es necesario que evalúes tu desempeño.

¿Qué debes hacer después de haber leído?

Recordar la idea principal: Esto lo puedes hacer ya sea compartiendo con algún compañero o simplemente hablando contigo mismo aquello que aprendiste de lo que leíste.

Formulándote preguntas:

D) Preguntas de respuesta literal : Sólo es una respuesta construida.

E) Preguntas de piensa y busca: la respuesta se deduce del texto, aquí tendrás que relacionar los elementos que has leído.

F) Preguntas de elaboración personal: Consideras el contenido del texto, pero ahora te corresponde a ti aportar conocimientos y opiniones relacionadas con el contenido. Es interpretarlo y llevarlo a tu vida cotidiana.

Elaborando un resumen:

Es elaborar una versión breve del contenido que leíste o una selección de ideas. Esto lo puedes hacer a través de un mapa mental, mapa conceptual, un cuadro sinóptico, un breve texto o alguna otra manera que tu inventes.

Ejercicio: Anota aquellas sugerencias que no habías contemplado hasta el momento al realizar una lectura.

Un resumen es una exposición abreviada en la que se identifican los elementos esenciales y relevantes del material estudiado y se dejan de lado los detalles complementarios.

Los resúmenes sirven para facilitar la retención del material estudiado ya que se asimila una síntesis de los aspectos esenciales, preparan para los exámenes ya que con ellos se pueden autoevaluar la comprensión de los temas de estudio. Si se tiene dificultad para elaborar el resumen de un tema quiere decir que aún no se ha comprendido.

La elaboración apoya en el aprendizaje y pueden elaborarse siempre que se estudie, para facilitar la comprensión y retención.

El resumen también puede repetir literalmente las ideas principales tal como las dice el autor, siempre y cuando se liguen adecuadamente.

a) Características del resumen

- Un resumen debe tener una extensión aproximada de una cuarta parte del texto original.
- Todas las ideas deberán estar completamente integradas, enlazadas y relacionadas. No puede ser una sucesión de ideas, una simple enumeración.
- Debe ir de lo general e importante del tema a lo particular.
- Debe ir de lo fundamental a lo explicativo.
- En los resúmenes no podrán aparecer guiones o asteriscos. El punto y seguido es el medio de enlace.
- La labor de resumir es posterior a la de subrayar y es la unión de todas las ideas principales y secundarias.
- Facilita la comprensión y ayuda enormemente al repaso de las lecciones.

b) Metodología del resumen

- 1.- Leer el texto
- 2.- Subrayar las ideas básicas
- 3.- Elaborar oraciones clave
- 4.- Realizar un borrador con las ideas clave
- 5.- Leer el borrador del resumen
- 6.- Corrección del resumen

Otra estrategia para elaborar un resumen es considerando la utilización de las preguntas clave:

I	Protagonista o sujeto	quién-quiénes	} ANTECEDENTES
II	Características Lugar Tiempo	cómo dónde cuándo	
III	Acción Argumento	verbos qué por qué para qué	} HECHOS
IV	Final o desenlace	cuál	

La Lógica

Aristóteles fue el creador de la lógica, aunque tuvo su precedente en la dialéctica de Platón. No empleó el término «lógica» (lo hicieron después los estoicos), y el término «*órganon*» [=instrumento] sólo fue utilizado a partir del s. VI d.C. para designar el conjunto de los escritos lógicos de Aristóteles. La lógica es el instrumento de la ciencia, porque Aristóteles piensa que no hay ciencia sino de lo universal y necesario (en esto sigue fiel a la herencia socrática y platónica). La ciencia explica la realidad deduciendo lo particular de lo universal (que es su causa). Según Aristóteles, la función de la lógica es mostrar cómo en la ciencia se resuelve la problemática planteada por los presocráticos y por Platón: la relación entre lo uno y lo múltiple, entre lo universal y lo particular.

Es *silogismo* es la estructura formal que permite realizar esa conexión. Aristóteles lo define como «un discurso en el que, una vez concedidas ciertas cosas, se siguen o concluyen necesariamente otras distintas» (*Anal. pr.*, I, 1, 24 b 18). El silogismo expresa una relación de inclusión, muestra cómo lo particular se subsume en lo universal. El silogismo tiene tres términos: el primero o mayor (*A*); el medio (*B*); el menor (*C*). Por ejemplo: «Todo hombre (*B*) es mortal (*A*)»; «Sócrates (*C*) es hombre (*B*)»; luego «Sócrates (*C*) es mortal (*A*)». En Aristóteles, la lógica del silogismo sustituye a la dialéctica platónica.

Pero, además del silogismo, Aristóteles recurrió a la *inducción* para conectar e incluir lo particular en lo universal. Mientras el silogismo procede deductivamente (va de lo universal a lo particular), la inducción sigue el procedimiento inverso. Cuando conocemos todos los casos particulares y de ellos extraemos una conclusión general, la inducción es completa. Si sólo conocemos uno o muy pocos casos particulares, entonces se trata de una inducción incompleta. Una otra sirven para aprehender los

primeros principios de la ciencia, que pueden ser captados tanto por inducción (generalizando a partir de la percepción o de la memoria) como por intuición.

Según Aristóteles, tenemos conocimiento científico de algo cuando sabemos: [1] que existe tal cosa; [2] cuál es su esencia; [3] el porqué o la causa tanto de su existencia como de su esencia. Sólo cuando conocemos la causa podemos tener certidumbre de que la cosa es necesariamente así y no de otro modo. Esto significa que la ciencia, además de ser conocimiento de lo universal (no hay ciencia de lo particular), es también un conocimiento necesario y, en consecuencia, verdadero. Por eso afirma: «Adquirimos conocimiento científico acerca de un objeto cuando creemos conocer la causa en virtud de la cual es como es, sabiendo que tal causa guarda relación sólo con ese objeto y que el efecto no puede ser producido de otra manera».

Sólo a través de la DEMOSTRACIÓN se consigue conocimiento científico. Por eso Aristóteles llama a la demostración «silogismo científico». No todo silogismo produce conocimiento científico; únicamente aquél que se basa en premisas «verdaderas, primarias, inmediatas, mejor conocidas que la conclusión y anteriores a ella». Para Aristóteles, la demostración debe basarse en unos primeros principios evidentes e indemostrables, que explican por qué la conclusión es necesariamente la que es. Estos primeros principios pueden ser: 1) Axiomas: *comunes a todas las ciencias*, como el *principio de no-contradicción* y el de *tercero excluido*; o *propios sólo de algunas*. 2) Tesis peculiares de algunas ciencias, que pueden ser «hipótesis» o «definiciones». La demostración permite establecer que una cosa existe y cuál es su causa.

La DEFINICIÓN nos ayuda a descubrir *lo que una cosa es* (su *esencia*): expresa la esencia permanente de una cosa, mediante el *género* y la *diferencia específica* del objeto definido. Así, la especie «humana» se define como «animal [género próximo] racional [diferencia específica]». Para que una definición tenga valor científico, la conexión entre los conceptos de que consta debe establecerse *por demostración*.

Conclusión: la lógica silogística aristotélica sustituye a la dialéctica platónica como un nuevo procedimiento científico: ya no se trata de "ascender" al reino trascendente de las ideas. Pero Aristóteles mantiene lo que Platón consideraba la finalidad de la ciencia: alcanzar un conocimiento universal y necesario. El silogismo será el procedimiento que permita introducir lo particular en lo universal. Del mismo modo, la demostración se apoya en principios universales y la definición, otro de los principios de la demostración, sirve para establecer la «esencia» permanente de las diversas «especies» en que se puede clasificar la realidad (el individuo, lo individual, es indefinible). La lógica aristotélica no es estrictamente formal, sino que pretende reflejar la estructura de la realidad y hace continuamente referencia a ella.

Ejercicio: Continúa con los pasos para elaborar tu resumen.

Escribe las oraciones clave

Borrador del resumen

Resumen final

Un esquema es la representación gráfica de un concepto, atendiendo a sus características más significativas, clasificando en categorías las ideas principales e ideas subordinadas que completan la información.

Ventajas de un esquema

- Permite poner muchos contenidos en poco espacio.
- Facilita la retención y la memorización por ser un gráfico visual.
- Favorece la comprensión pues ordena las ideas clasificadas.
- Es una herramienta para el estudio activo.
- Es eficaz como apoyo para exponer trabajos.

Tipos de esquemas

Esquema vertical: Se utiliza cuando se trata de un tema extenso en cuanto a contenido y con subtemas que agrupan gran parte de las ideas. Permite utilizar un espacio ilimitado, puesto que está construido de arriba hacia abajo.

Es el más recomendado para el estudiante que debe limitarse a su cuaderno de apuntes ya que por lo general son largos y angostos, además de facilitar el orden al visualizar inmediatamente su estructura, destacando los títulos y subtítulos.

Cuadro sinóptico: es otra modalidad del resumen. Aún más, podríamos considerarlo un resumen esquematizado. El cuadro sinóptico nos presenta la información condensada, con una ventaja adicional; nos permite visualizar la estructura y la organización del contenido expuesto en un texto.

Los cuadros sinópticos pueden elaborarse con ayuda de "llaves" pueden tomar la forma de diagramas, o utilizar para su confección una serie de columnas o hileras.

Los cuadros sinópticos permiten definir la forma como se encuentra organizado un escrito: sus elementos principales y la manera como están relacionados.

Te ayudan en tu aprendizaje, al permitirte una representación esquemática de la información, lo cual te facilita su recuerdo y comprensión. Te apoyan, además, en la preparación de tus exámenes, al facilitarte el recuerdo de lo que estudiaste, por tenerlo esquematizado.

CUADRO SINOPTICO DEL TEXTO

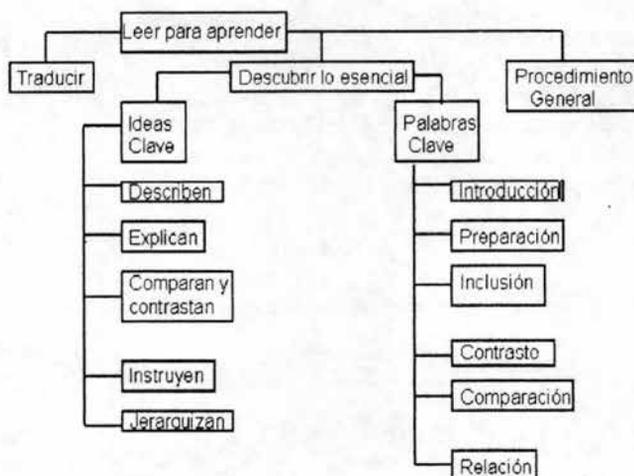


Diagrama: es el esquema que sintetiza el contenido en la forma más gráfica. Presenta sólo palabras concepto en forma gráfica, mostrando las relaciones entre las partes.

Este tipo de esquemas se usa preferentemente para organigramas, clasificaciones, jerarquías, pero no permite frases ni oraciones completas, es el más sintético de todos. Aquí también puede estar incluido el mapa mental.

Metodología para la confección de un esquema.

- 1.- Leer dos veces el texto, una para comprenderla y otra para subrayarla.
- 2.- Colocar títulos, subtítulos o apartados; para agrupar las ideas principales que vayan de lo general a lo particular.
- 3.- Fijarse en las palabras clave subrayadas ya que estas conforman el contenido del esquema.
- 4.- Colocar números y letras a los contenidos para ordenar jerárquicamente las ideas a fin de agrupar las que pertenecen a una misma categoría.
- 5.- Estructurar el esquema con las palabras clave y la jerarquización que hizo.

Consideraciones a tomar:

- Es la síntesis ordenada en forma de gráfico.
- Contiene títulos y subtítulos.
- Está subordinado con números y/o letras.
- Contiene las ideas principales.
- Contiene lo subrayado en el texto.
- Está escrito en palabras clave y/o frases cortas.
- En el esquema vertical se pone un idea en cada renglón.
- Debe organizarse de lo general a lo particular.

Diferencias entre esquema y resumen

Esquema	Resumen

LOS SOFISTAS

Nueva situación social, económica y cultural

La filosofía emigra de las colonias (Mileto, Éfeso) a Atenas. En este periodo los filósofos representan los intereses y preocupaciones de la *democracia ateniense*. Coincidiendo con su preponderancia política -Atenas no tendrá más rival político que Esparta-, se convierte en la capital de la filosofía, donde Platón establece su Academia.

• El triunfo de la democracia coincide con un periodo de prosperidad económica y cultural. La democracia supone:

- Igualdad política, igualdad social y gobierno del pueblo (ciudadanos, no esclavos).
- Libertad personal respecto de personas y grupos; sólo sujeción a la ley.
- La ley es el único soberano permanente, y su valor es discutido y examinado a fondo;
- Contraponen los conceptos "ley" (convencional, arbitraria y provisional) y "naturaleza" (permanente, común y universal). También discuten sobre la ley moral.
- Los estoicos descubren que también la naturaleza tiene sus leyes.

ii) Los sofistas: Son, en su mayoría, extranjeros llegados a Atenas, muy cultos y conocedores, por sus viajes, de las formas de vivir y de pensar de los demás griegos. Sus nuevas ideas despiertan entusiasmo en los jóvenes y fuerte oposición entre los de mentalidad más tradicional. Ejercieron gran influencia en pensadores contemporáneos y posteriores.

• Sofista (*sophistés*) fue primero sinónimo de sabio (*sophós*). Pero después adquirió el sentido peyorativo de embaucador hábil y mentiroso (en los diálogos de Platón). Últimamente han merecido una mejor consideración: los sofistas crearon en Grecia un amplio movimiento de difusión cultural, conocido como «Ilustración griega»:

* Por ser extranjeros, no podían intervenir directamente en la política de Atenas, pero educaban a la mayoría de los políticos atenienses.

* Viajeros incansables, defendieron el ideal del panhelenismo: la unidad de todos los griegos, por su lengua común, que debería contribuir a mantener la paz y olvidar las diferencias.

* Fueron educadores a sueldo de los jóvenes «bien», con un modelo renovado de enseñanza muy amplia y puesta al día. Enfatizaban la oratoria y la rística, y enseñaban a convencer entre otras cosas para ganar pleitos en los tribunales.

* Fueron grandes oradores. Los atenienses preferían escucharles antes que asistir al teatro, y difundían sus ideas mediante sus discursos. Aunque escribieron también, apenas conservamos fragmentos suyos.

* No formaron escuela, ni tenían una doctrina común. Pero coincidían en:

- Atención a los problemas prácticos: política, moral, religión, educación, lenguaje, etc., los temas más urgentes en la reciente democracia. Dieron, por tanto, un notable giro filosófico.

- Actitud relativista e incluso escéptica. No sólo renunciaron a conocer la verdad sobre la naturaleza, sino también sobre los problemas del hombre y la sociedad. Sus viajes les enseñaron que no hay dos pueblos con las mismas leyes o costumbres. Por eso consideraban las leyes puramente convencionales, carentes de valor absoluto. Con ellos quedaron desfasadas las discusiones sobre los primeros principios de la naturaleza y centraron las discusiones en la oposición entre *ley* (convencional, arbitraria, provisional) y *naturaleza* (permanente, común y universal).

- No son pensadores sistemáticos, ni buscaban un sistema de pensamiento deducido de principios universales. Procedían inductivamente, acumulando informaciones y datos durante sus viajes, de los que procuraban derivar conclusiones de carácter práctico. Su sed de saber era inagotable, y llegaban a ser auténticas enciclopedias andantes (*polimathia*).

- Tuvieron un enorme influjo en la vida de Atenas. Llevaron a cabo una aguda crítica de las instituciones e ideas tradicionales, propiciando su renovación. Pero la oratoria y el arte de la persuasión eran técnicas muy manipulables, si las utilizaban ciudadanos ambiciosos y egoístas.

1. Protágoras (481-401): Natural de Abdera (paisano de Demócrito), se hizo famoso en Atenas, pero tuvo que escapar a Sicilia acusado de ateísmo y blasfemia. Respecto a los dioses afirmaba que «no es posible saber si existen, ni cuál es su forma ni su naturaleza». Y pensaba que la vida era muy breve para afrontar con éxito un problema tan oscuro. Se metió también contra los usos y ritos religiosos, y quizás por eso le consideraron peligroso.

- Su tesis más conocida: «el hombre es la medida de todas las cosas, de las que son en cuanto que son, y de las que no son en cuanto que no son». Parecía defender, pues, un relativismo en cuestión de cualidades percibidas y valores.

- Puede considerarse un relativista cultural: cada pueblo tiene costumbres y leyes diferentes, y cree que las suyas son las mejores. La ley, por tanto, no es algo basado en la naturaleza, sino invención de los legisladores. Existe por convención, y es siempre modificable.

- Eso no significa que cualquiera pueda violar la ley cuando quiera, sino que debemos mantener en lo posible las leyes que poseemos, porque cualesquiera otras serán también convencionales.

- Defiende el valor de la cultura como algo que necesita el hombre para sobrevivir -es un ser desvalido- y que le diferencia de los animales. Pero se necesita además el sentido de la justicia y la virtud política, sin las cuales sería imposible la vida en la ciudad.

2. Gorgias (483-374): Natural de Leontinos (Sicilia), pronto abandonó la filosofía para dedicarse a la oratoria. En su tratado *Acerca de la naturaleza o del no-ser*, afirma:

1. Nada existe;
2. Si existiera algo, no podría ser conocido;
3. Si pudiera ser conocido, no podría ser comunicado ni explicado a los demás.

- Intenta demostrar que no coinciden la realidad, el pensamiento y la palabra, destruyendo así las tesis fundamentales de la filosofía eleata -la identidad entre el ser y el pensar-.
- Renunció al conocimiento objetivo para dedicarse a la oratoria, en la que destacó notablemente como maestro y teórico.
- Extiende su relativismo a la ética. Por eso piensa que la seducción, la ilusión y el engaño quedan justificados en la oratoria y en el teatro: actor y orador han de ser maestros de seducción.

3. Hippias de Elis (auténtica enciclopedia andante):

- Consideró la ley convencional y, además, contraria a la naturaleza.
- Defendió la autonomía y autarquía del individuo y su derecho a rebelarse contra las leyes, porque siempre oprimen a los más débiles.
- Recomendaba una vuelta a la naturaleza, pues la vida en sociedad va contra la naturaleza.

Ejercicio: Elabora el esquema del texto anterior.

Métodos de estudio

Ejercicio: Escribe los pasos que sigues al estudiar un tema o leer un libro.

Actualmente se recomienda que todo estudiante aprenda a estudiar, y para ello, se aconsejan diversos métodos con los cuales se busca que el alumno participe activamente en el estudio, y que también refuerce e integre su aprendizaje.

a) Método 2L, 2S, 2R

L Este primer paso significa que se debe realizar una lectura general del tema que se habrá de estudiar para enterarse de qué trata y que parte se comprende.

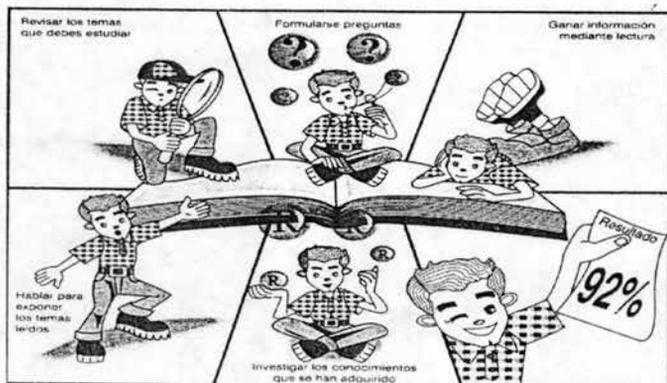
L El segundo paso señala que se debe hacer otra lectura del tema a estudiar, pero deteniéndose y comprendiendo los párrafos.

S El tercer paso indica que se deben subrayar las ideas principales.

S El cuarto paso significa que se debe elaborar una síntesis, resumen, cuadro o esquema conforme a las ideas subrayadas.

R El quinto paso consiste en repetir en voz alta el contenido de la síntesis, resumen, cuadro o esquema, con la finalidad de fijar auditivamente el tema.

R El último paso consiste en realizar un repaso general del tema de manera oral, tal como si en esos momentos se estuviera participando en clase.



Ejercicio: Con el siguiente tema de estudio aplica los pasos del método 2L,2S,2R

EL ARTE MEXICANO CONTEMPORÁNEO

Justino Fernández

El arte mexicano de nuestro tiempo y especialmente la pintura mural están estrechamente ligados espiritual e ideológicamente al movimiento político-social que renovó la vida en la segunda década del siglo: la Revolución Mexicana: más en verdad, supera el nacionalismo y es universal. Por una conciencia aguda y un malestar físico, México se sintió oprimido desde fines del siglo XX, no obstante que "la paz porfiriana" culminaba en las brillantes fiestas del centenario de la Independencia, en 1910. Al año siguiente estalló la revolución cuya lucha duró prácticamente diez años, si bien en 1917 la nueva Constitución consagraba los ideales. No se trataba sólo de un movimiento político para deshacerse de un régimen que se había prolongado más de lo conveniente, sino de una nueva conciencia, de una nueva visión de la vida y la cultura que abarcaba todos los aspectos de la existencia. Fue un movimiento renovador, profundo y genuino que, a tono con el tiempo, se anticipó a todos los semejantes que han brotado después en otros países. En la política, la economía, la filosofía, la historia y el arte, los nuevos ideales, ideas y sentimientos que venían formándose agitaban las conciencias, que pugnaban por un orden nuevo y nuevas expresiones en todo. México volvió la mirada por sí mismo y descubrió la riqueza y posibilidades de su propio ser, por eso la Revolución y el arte tuvieron acentos mexicanistas y populares que se han prolongado a lo largo del siglo. Pero los ideales se trascendían así mismos y, en última instancia, eran de carácter humanista, y por lo tanto, universales. En ninguna otra parte se encontrará todo eso expresado en mejor forma que en la pintura mural contemporánea. Estudiarla y comprenderla es acercarse o asomarse a los problemas espirituales, sociales, políticos, filosóficos e históricos de nuestro tiempo y no sólo en relación con México sino con el panorama mundial de la cultura. Por otra parte, es necesario algún conocimiento o conciencia de los problemas de la historia y de la nuestra en particular, para comprender nuestro arte actual, como también es necesario tener alguna idea del desarrollo de las nuevas corrientes del arte en general para estimar el valor de las grandes obras que México ha creado en este siglo.

Pintura mural y de caballete

Anhelos de revivir el arte monumental existieron desde el siglo XVIII. Tiépolo, Mengs, David y Goya lo intentaron en Europa y Ximeno en México. Lo mas original e importante que se produjo fueron las pinturas de Goya en la capilla de San Antonio en La Florida, en las afueras de Madrid, pues, además del expresionismo creado allí por el artista, éste introdujo una gran escena popular, a propósito de un milagro del Santo. Después en el siglo XIX Declaroix, Ingres y otros insistieron en la pintura mural, sin lograr renovarla en serio. En México a todo lo largo del siglo XIX existió, especialmente en la conciencia crítica, el deseo de revivir ese gran arte y los intentos de Cordero y de Clavé y sus discípulos responden a esa idea, pero no fue suficiente. La pintura mural aparece en la historia en épocas de grandes cambios y conmoción del espíritu, cuando hay algo nuevo y profundo que expresar, como en el renacimiento; más tarde en el Neoclasicismo hubo un breve, brillante y pasajero. Así, puede decirse que cuando apareció la pintura mural mexicana en 1922 hacia mucho tiempo que ese género estaba bien muerto.

La Revolución Mexicana vino a coincidir con importantes renovaciones en el arte; los nuevos conceptos permitían una libertad de expresión, respeto del tradicional arte representativo y naturalista capaz de dar nuevas visiones de la belleza y de la historia allende los cánones clásicos. México había deseado largamente expresar en el arte su historia: libertad, nuevos ideales y, sobre tuvo la fortuna de que surgieran artistas de gran talla en el momento oportuno. El resultado de tres o cuatro décadas de esfuerzo creador está patente en las grandes obras realizadas, que son de las más importantes contribuciones de México a la cultura universal si no es que las mayores. Sólo con una comprensión del arte contemporáneo y de los problemas y conflictos vitales y espirituales de nuestro tiempo es posible hacerle justicia a este arte que es de más alta categoría, de otra manera se cae en actitudes vulgares, hijas de la ignorancia o de estrechísimos criterios que no son apto para enfocarla correctamente. Es necesario abrirse a la comprensión de las artes con sentido histórico, las preferencias personales vendrán después. México ha revivido la pintura mural y ha creado nuevas y grandes expresiones artísticas que hay que considerar con la mayor atención. Que en ellas se expresen ideas y actitudes extremas, revolucionarias y de varios tipos, es natural si se piensa que la vida es fundamentalmente conflicto. Sin conflictos no habría vida, que éstos se expresen en el arte no sólo es natural, sino saludable, pues solo con libertad florece la cultura. Los dos grandes creadores de la pintura mural mexicana han muerto. José Clemente Orozco y Diego Rivera: David Alfaro Siqueiros continúa activo; Rufino Tamayo ha enriquecido la producción en los últimos años; otros han continuado en la línea de la generación anterior. El movimiento tiene ante todo importancia artística, estética y espiritual, más, a mi modo de ver, si se ha de estudiar a fondo, es necesario considerarlo en su variedad de expresiones y contenidos, a menudo contradictorios, y no con una sola finalidad de tipo político. La política forma parte de la vida y queda incluida su expresión en el arte, pero no es ni mucho menos, su principal aspecto, a pesar de las apariencias. Lo importante es la gran calidad de las expresiones artísticas, lo expresado es de carácter crítico-histórico, filosófico y, en última instancia, de un sentido profundamente humanista y universal que trasciende todo otro interés. Así ocupándose de las grandes personalidades y de algunas de sus obras más significativas, ya que aquí no es posible considerarlo todo, puede uno introducirse en un mundo maravilloso que contiene sorpresas de muchos tipos.

b) Método P Q R S T ó E F G H I

El método P Q R S T es fácil de recordar, ya que contiene cinco letras consecutivas del alfabeto.

P = Preview	= Examen preliminar	E
Q = Question	= Formularse preguntas	F
R = Read	= Ganar información mediante la lectura.	G
S = State	= Hablar para describir o exponer los temas leídos.	H
T = test	= Investigar los conocimientos que se han adquirido.	I

1.- Examen preliminar. En esta etapa se dará una ojeada rápida para darse cuenta de lo que trata el tema.

Este examen preliminar puede realizarse mediante los siguientes procedimientos:

- 1.- Leer cuidadosamente el título de la obra ya que éste por lo regular indica de qué trata la obra.
- 2.- Leer la introducción o prólogo o los resúmenes. En esos apartados se resume la idea central del autor; qué ha escrito, qué pretende, cómo ha estructurado la obra, a quién va dirigida, etc.
- 3.- Leer el índice de la obra. Este nos dará una idea en conjunto de los puntos de que trata la obra.

Si únicamente se ha de revisar un capítulo de la obra el procedimiento sería:

- a) Leer el título del capítulo y el resumen que algunos autores anotan al final del mismo.
- b) Ver los dibujos, esquemas, etc. En ellos el autor suele resumir las ideas principales.
- c) Dar lectura rápida a algunas páginas. Esta lectura ha de ser superficial, sin detenerse palabra por palabra, ni siquiera mirando cada una de las oraciones, sino tomando una frase aquí y otra allá para tener una idea de lo que el autor está tratando.

2.- Formularse preguntas. En esta etapa se han de formular preguntas concretas, quizá desde el título del trabajo o a lo largo del examen preliminar.

Las preguntas respecto al tema se pueden encontrar al final de cada capítulo. Es un buen recurso buscar tales preguntas antes de iniciar la lectura formal.

Estas preguntas se han de tener presentes mientras se realiza una lectura cuidadosa del tema.

3.- Ganar información mediante la lectura. En este paso se realiza ya una lectura activa respecto al tema. La forma de leer puede ser en voz alta o en silencio dependiendo del tiempo que se dispone y de la comodidad.

La lectura en voz alta es más lenta sin embargo ayuda a una mejor memorización ya que interviene tanto la vista como el oído.

Esta forma de lectura se ha de hacer pronunciando las palabras lo suficientemente fuerte para escucharlas; y pronunciarlas con claridad. La razón de hacerlo así es debido a que al leer fuerte y escuchar las palabras se graban mejor las ideas; además se han de respetar la entonación y los signos de puntuación.

La lectura en silencio se ha de hacer de manera activa haciendo uso del subrayado ya sea con lápiz o color rojo, tratando de subrayar sólo las ideas principales e incluso palabras por aquí y por allá, de manera que al leer todo el subrayado tengamos

oraciones coherentes y resumidas. El color rojo se utilizará ya que es el color que más impresiona a la retina.

Además se ha de subrayar con regla ya que esto tomará cierto trabajo y determinado tiempo en la idea central. En ese tiempo nuestro cerebro, que es velocísimo, ha repetido mentalmente 8, 10 o más veces el concepto central manteniéndolo activo y en actitud de aprender.

4.- Hablar para describir o exponer los temas leídos. En esta etapa se pretende que se repita de manera oral y con las propias palabras del alumno lo que se ha leído. Terminando de leer un párrafo, reclinarse hacia atrás, dejar de ver el libro y volver a decir lo que el autor ha mencionado.

Si en el transcurso de la lectura se fue subrayando las ideas principales, éstas servirán para ir reconstruyendo el tema tan completo como sea posible.

El llevar a cabo esta etapa permitirá saber el grado de eficacia que se ha tenido en el estudio del tema, permitiendo saber si se necesita, o no, estudiar un poco más el tema y sobre qué puntos se necesita un estudio adicional.

Se recomienda que del tiempo destinado al estudio, más de la mitad de éste sea destinado para esta etapa.

5.- Investigar los conocimientos que se han adquirido. Esta etapa consiste en un autoexamen de lo aprendido ya sea de manera individual o grupal.

Este repaso se habrá de hacer en las próximas 24 horas con la finalidad de evitar el olvido. Bastará con leer rápidamente lo subrayado en los libros o revisar fichas o cuadros sinópticos y luego exponer en voz alta los conceptos principales.

Ejercicio: Con el método PQRST, vamos estudiar el tema del empirismo.

El empirismo

Es la segunda gran corriente filosófica de la Modernidad. Pero cualquier filosofía es empirista si afirma que todos nuestros conocimientos tienen su origen y valor en la experiencia, y filosofías así ya las hubo (Aristóteles, Tomás de Aquino, Ockham...). En este caso nos referiremos al empirismo inglés del s. XVIII, surgido en respuesta al racionalismo del XVII. Representantes: Locke, Berkeley y Hume.

I. LOCKE

• **Biografía:** Nac. en Bristol, 1632. De familia liberal, defendió siempre el liberalismo y los ideales ilustrados de racionalidad, tolerancia, filantropía y libertad religiosa. Estudió teología, química y medicina y viajó por Holanda, Francia y Alemania. Murió en 1704, a los 72 años.

• Obras:

- *Ensayo sobre el entendimiento humano* (1690)
- *Dos tratados sobre el gobierno civil* (1690)
- *La racionalidad del cristianismo* (1695)

1. Negación de las ideas innatas

Los empiristas rechazan que existan ideas o principios innatos al entendimiento. Todo nuestro conocimiento procede de la experiencia, y el entendimiento es como una página en blanco antes de que la experiencia le proporcione conocimientos. Si hubiese conocimientos innatos, todos los hombres los conocerían desde siempre y en todos los lugares; y eso no ocurre.

2. Génesis de las ideas. El psicologismo

Si todas nuestras ideas proceden de la experiencia, es necesario precisar cómo se originan todas a partir de la experiencia y por qué nuestro conocimiento no puede ir más allá de la experiencia.

• Respecto al origen, sólo es posible determinarlo por análisis de las ideas más complejas, descomponiéndolas en sus elementos simples y estudiando sus reglas de composición/asociación. Es decir: hay que estudiar los mecanismos psicológicos de asociación y combinación de ideas.

• Realizan así un platenamiento del conocimiento psicologista. El psicologismo sostiene:

- i) el valor de los conocimientos depende de su origen y génesis; y
- ii) esta génesis obliga a estudiar los procesos psíquicos de la mente humana.

3. Noción de idea en Locke

El estudio psicológico de las ideas lleva a Locke a distinguir entre:

i) **Ideas simples:** Son átomos del conocimiento, ideas simples que no surgen por combinación de ideas particulares. El entendimiento se limita a recibirlas pasivamente. Se dividen en:

a. Ideas de *origen sensorial externo* (se origina en la experiencia con objetos exteriores).

• Ideas de cualidades primarias (figura, tamaño, etc., las únicas que existen realmente en los cuerpos).

• Ideas de cualidades secundarias (colores, olores, etc.)

b. Ideas *obtenidas por reflexión* (las sensaciones que tenemos de nuestro funcionamiento interno: pensamiento, dolor...).

ii) **Ideas complejas:** Las restantes ideas -las complejas- surgen por combinación de ideas simples. En este caso el entendimiento adopta un papel activo, combinando y relacionando ideas simples. Las ideas complejas son:

- sustancia
- modos
- relaciones

4. Incognoscibilidad de la sustancia

De los objetos sólo percibimos cualidades aisladas, impresiones individuales, sueltas e inconexas: tamaño, color, olor, figura, etc. El objeto no se reduce a ninguna de esas impresiones, pero suponemos que debe haber algo por debajo de esas cualidades que les sirva

de soporte -vuelta al sentido etimológico-. La sustancia, como soporte de las cualidades, es incognoscible, algo misterioso, inespecífico.

Consecuencia: Desconocemos la estructura profunda y la sustancia de los objetos; sólo conocemos lo que la experiencia nos muestra de ellos: un conjunto de cualidades sensibles. La experiencia, por tanto, es origen y límite de nuestro conocimiento.

5. Ontología y epistemología

A diferencia de Descartes, Locke nunca dudó de que existiera una realidad exterior a nuestras ideas. El mero hecho de tener una idea ya supone, según su propia definición de «idea», la existencia de una realidad exterior que la idea representa. Los tres grandes ámbitos de la realidad son:

- El «yo», del que tenemos certeza intuitiva (= «Pienso, luego existo»).
- Dios, del que tenemos certeza demostrativa (puede demostrarse a partir del principio de causalidad).
- Objetos físicos, de los que tenemos certeza sensitiva (nuestras sensaciones de objetos exteriores son producidas, causadas por ellos. Mientras Dios es la causa última de nuestra existencia, los objetos físicos provocan nuestras sensaciones).

6. La importancia de Locke en el desarrollo del pensamiento político

Además del conocimiento, los filósofos empiristas se ocuparon, sobre todo, de política y moral. Locke tuvo un enorme influjo en el origen de la filosofía política liberal. Sus ideas fueron recogidas por Montesquieu, se plasmaron en la revolución americana y en toda la corriente liberal progresista que se opuso al absolutismo político en el XVIII. Intentó dejar claro (en el "Tratado del gobierno civil") que si al poder se le atribuye un origen divino, no podremos sostener entonces que los seres humanos son libres e iguales por naturaleza, una de las reivindicaciones políticas fundamentales en Locke.

7. Naturaleza y convención

Como los sofistas, Locke parte de la distinción entre naturaleza y convención. Antes de establecer las normas que regirán la sociedad política, es preciso conocer cuál es el estado natural del ser humano.

En estado natural, los hombres son libres e iguales entre sí ¿recoge la tesis renacentista del hombre naturalmente bueno, como Rousseau, mientras se opone a la afirmación contraria, recogida por Hobbes del protestantismo?. Pero en un estado natural donde no existe organización política, los humanos pueden violar derechos y libertades de los demás -el hombre no es necesariamente bueno en estado natural-. Sin embargo, en estado natural la razón ayuda a descubrir una ley moral natural, que impone unos límites a la conciencia y conducta de los seres humanos.

Además de la ley moral, los hombres poseen naturalmente ciertos derechos como el derecho a la propiedad, cuyo fundamento es el trabajo.

8. La sociedad política

Se necesita una organización política y una ley objetiva que solucione los conflictos y deficiencias del estado natural. Por tanto:

- Locke no cree que la sociedad política sea antinatural, contraria a la naturaleza: es, más bien, algo útil y adecuado para hacer posible el disfrute de los derechos naturales.

- El consenso constituye el único fundamento racional de la sociedad política. El acuerdo, el pacto consentido por todos los individuos origina la sociedad política. Mediante este pacto, formal o implícito, los individuos renuncian a parte de su libertad para ganar en seguridad, y se someten de buen grado a la voluntad de la mayoría.
- Los representantes del poder político reciben del pueblo su poder y son responsables ante el pueblo del desempeño de su función, que consiste en promover el bien común. Tales ideas, por vagas y generales que parezcan, constituyen los principios fundamentales de todo estado democrático.

Ejercicio: Realiza un cuadro comparativo sobre los métodos de estudio.

Variable	2L 2S 2R	PQRST

¿Qué método emplearías para estudiar y por qué?

Memoria y mnemotécnica



La memoria es recordar acontecimientos pasados, evocar experiencias vividas, retener lo aprendido para sacarlo a la luz cuando sea necesario, es a través de ella que hemos aprendido una serie de conocimientos que sirven de base para seguir conociendo nuevas experiencias y progresar académicamente. La memoria es la capacidad que tenemos los seres humanos para registrar, retener y recuperar información.

Es decir, la información que recibimos, tenemos que guardarla en alguna parte ya que si no la almacenamos adecuadamente, no nos será posible recordarla posteriormente cuando la necesitemos.

Cuando no se tiene buena memoria el problema radica en la forma en que se almacenó la información.

Cuanto mejor organizada esté nuestra memoria, resultará eficaz, si aprendes a pensar lógicamente y a distinguir lo general de lo particular, o lo abstracto de lo concreto, te resultará más fácil recordar.

Los conocimientos académicos frecuentemente representan un reto a la memoria, para no olvidarlos y recordarlos a largo plazo es necesario tener en cuenta los siguientes elementos:

ATENCIÓN: Al momento de tener conocimiento de ello.

EJERCER EL CONOCIMIENTO: Realizar en lo posible el conocimiento adquirido.

INVESTIGAR: Más sobre el tema, para poder relacionar el nuevo conocimiento con otros adjuntos.

RECORDAR LO APRENDIDO PERIÓDICAMENTE: Si ejercitamos lo aprendido cada día o cada semana, el conocimiento se reafirma y quedará en nuestra memoria a largo plazo.

Escribe a continuación , el nombre de todos los objetos que recuerdes. Una vez que comiences a escribirlos, no puedes volver a mirar los dibujos.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

a) Fases de la memoria

Para comprender sus mecanismos, se considera que de la memoria es un proceso caracterizado por tres fases:

Registro o Adquisición

La adquisición es el proceso mediante el cual registramos inicialmente la información, de manera tal que nuestro sistema de memoria la pueda utilizar, sin embargo se selecciona internamente sólo aquella en la cual se centró nuestra atención.

Retención, conservación o almacenamiento

Este proceso consiste en guardar la información en la memoria y conservarla hasta que la necesitemos.

Recuperación o recuerdo

Este proceso nos permite localizar la información que tenemos almacenada en la memoria cuando queremos utilizarla. Sólo podremos evocar aquella información que ha sido codificada y almacenada. Por lo tanto, sólo si se dan los tres procesos, seremos capaces de recordar.

b) Tipos de memoria

Esta clasificación está basada en el tiempo que la información está presente en la memoria y en el sentido por el cual fue percibida.

Memoria a corto plazo

La memoria a corto plazo consiste en el almacenamiento temporal de una información que solamente se va a utilizar durante un breve período de tiempo.

La memoria a corto plazo transfiere materiales a la memoria a largo plazo para tener un registro más permanente y recupera datos de los depósitos sensoriales y a largo plazo. Se considera que la memoria a corto plazo está implicada en todas las actividades cognitivas que no son automáticas.

Por lo general, la información de la memoria acorto plazo no puede recuperarse después de 15 o 20 segundos, pero si se continua ejercitando el material o si se le procesa lo suficiente como para transferirlo a la memoria a largo plazo, se quedará en uno.

Memoria a largo plazo

La memoria a largo plazo es aquella información que permanece almacenada por largo tiempo, en muchas ocasiones en forma definitiva: recordamos nuestro nombre, la fecha de nacimiento, etc. Durante toda la vida.

Le brinda a las personas la capacidad para recordar grandes cantidades de información a lo largo de períodos substanciales. Cualquier cosa que se almacena durante minutos, horas, días, semanas o años se considera que es regulada por la memoria a largo plazo. Es aquello que se recuerda con el paso del tiempo.

b) Desarrollo de la memoria

- 1.- Debes comprender totalmente lo que vas a tratar de recordar.
- 2.- Asocia las ideas nuevas con otras ya conocidas o familiares.
- 3.- Pon tus ideas juntas, formando una unidad lógica.
- 4.- Releer y recitar.
- 5.- Pon mucho interés cuando aprendas algo nuevo.
- 6.- Distribuye tu esfuerzo.

c) Estrategias para desarrollar la memoria

La mnemotécnica significa ayudar a la memoria. Es cualquier cosa que hagamos para ayudarnos a recordar, son fáciles de aprender y de aplicar, ya que pueden ser adaptadas a nuestra manera.

Todas las personas emplean sus propios métodos para acordarse de las cosas, aunque muchas veces sin ser conscientes de qué es lo que están haciendo.

Algunos visualizan lo que están aprendiendo, otras buscan palabras clave en el texto que les traigan a la memoria las palabras que la acompañan, otras se hacen su propia estructura mental de lo aprendido, hacen rimas, lo asocian con imágenes mentales, etc.

Para desarrollar la memoria se ha determinado que se utilice la visualización como técnica para memorizar. Es muy útil emplearla cuando se necesita fijar conceptos abstractos, o cuando se están leyendo artículos técnicos y libros de texto. Las

palabras que representan ideas pueden ser sustituidas por objetos, ya que las imágenes de éstas se graban en la memoria más fácilmente que un grupo de letras.

c) ¿Cómo se puede desarrollar la visualización?



a) Tratar de visualizar los objetos en forma clara y sencilla, fijando la atención solamente en los rasgos importantes, sin tener en cuenta los secundarios.

b) Imaginar los objetos mayores de lo que realmente son. Está comprobado que los objetos grandes se recuerdan mejor.

c) Convertir los conceptos abstractos (o las palabras) en objetos.

d) Darle color y movimiento a las imágenes.

e) Siempre que sea posible, emplear todos los sentidos.



f) Otra forma que ayude a visualizar consiste en ver las cosas sin proporción y con sentido del humor.

Ejercicio: Vamos a aplicar ahora las técnicas de visualización, ahora observa con mucha atención el cuadro con los objetos que se te presentan a continuación. Cuando creas que los tienes en tu memoria, tápalos con un papel.



Ejercicio: Una vez que observaste los dibujos de los objetos, ahora subraya sus nombres de los que aparecen en este cuadro; al terminar compáralos con el dibujo.

Coche	Luna	Vestido	Televisor	Sol	Corona	Sombrero
Luz	Llave	Sobre	Ángel	Libro	Piñón	Manta
Clic	Oreja	Dinero	Cartera	Gafas	Mago	Soga
Dólar	Caja	Bolo	Diablo	Tabla	Fábrica	Globo
Melón	Casa	Candado	Teléfono	Barca	Estatua	Bandera
Perro	Botella	Pijama	Cadena	Bota	Calcetín	Zapato
Cassette	Radio	Músico	Sartén	Balsa	Payaso	Avión
ciruela	silla	butaca	ventana	radio	monedas	oso

Referencia:

González, *Potenciar la memoria*, p. 80

Las técnicas que se sugieren son aquellas recomendadas para el tipo de material que se estudia más en tu formación escolar:

3) Recuerdo de nombres o palabras.

4) Recuerdo de números.

d) Recuerdo de nombres o palabras

Al estudiar es frecuente encontrar que se deben aprender de memoria listas de nombres de objetos, lugares, personas, fenómenos, etc.

Las listas de nombres o palabras se pueden recordar más fácilmente, si cada una de ellas se asocia con una imagen mental ilógica o absurda y se encadenan esas imágenes relacionando el primer nombre de la lista con el segundo; después, el segundo con el tercero, y así sucesivamente, hasta llegar al final. Esto se hace para que un recuerdo traiga al otro.

Para memorizar nombres o palabras se te proponen los siguientes pasos:

A) Asocia cada nombre o palabra con una imagen mental ilógica y absurda. Piensa la palabra en forma de imagen.

Es importante que la imagen sea absurda, porque es más fácil de retener, que aquellas que se dan en su sentido normal.

B) Encadena cada imagen con la de la siguiente palabra, atendiendo sólo a una asociación a la vez.

A modo de ejemplo supongamos que es necesario recordar la siguiente lista de palabras:

LEON
DISCOTECA
VINO
CAMISA
PELOTERO
FELICIDAD
QUESO
AVION

Según se vayan creando las imágenes, se debe tratar de retenerlas en la mente, haciendo que ésta funcione como una cámara fotográfica. O sea, cada vez que tienes una imagen archívala y pero una vez que hayas echo la relación tírala, deja de pensar en esa imagen y pasa a la siguiente. Es muy importante que las relaciones sean sencillas y, al mismo tiempo, desmesuradas, absurdas. Casi siempre que se

rompe una relación entre dos palabras es porque la imagen no fue lo suficientemente clara desde el principio, o tal vez resultó demasiado complicada.

La primera palabra que se tiene que recordar es **LEÓN**. Imagina un león grande, mucho más grande de lo que realmente es, de un color claro y de melena bien brillante. Ahora es necesario relacionar la palabra león con el vocablo **DISCOTECA**. Piensa que el león entra en una discoteca llena de jóvenes, que se horrorizan al verlo. Una vez lograda esta imagen, deja de pensar en ella y procede a relacionar la discoteca con la siguiente palabra: **VINO**. Imagina que todas las personas de la discoteca están bebiendo vino en grandes jarras de cristal transparente y que, de pronto, las vierten sobre sus ropas. Pasamos a relacionar vino con la palabra que le sigue: **CAMISA**. Imagina que estás lavando una camisa en una tina llena de vino, y que éste hace tanta espuma como los detergentes, por lo cual la camisa queda limpia. No pienses más en esta imagen, y pasa a relacionar camisa con la palabra que le sigue en la lista: **PELOTERO**. Imagina una camisa muy grande, de pelotero y el nombre del equipo. Las próximas palabras por relacionar son pelotero y felicidad. Imagina un muchacho gritando de alegría, lleno de felicidad, al ver su pelotero preferido bateando la pelota y llevándose la cerca. La siguiente pareja será **FELICIDAD** y **QUESO**. Imagina a una persona muy feliz comiéndose una cuña de queso amarillo. Ya faltan por relacionar **QUESO** y **AVIÓN**. Va a ser muy sencillo. Hazte a la idea de que estás en el aeropuerto, viendo como cargan un avión con grandes cajas de queso para exportar.

Ejercicio: Con el método estudiado, trata de memorizar las siguientes palabras, una vez que lo hayas echo, tapa con una hoja la lista y anótalas en los espacios que aparecen a su derecha.

LIBRO	_____
PLANCHA	_____
RAQUETA	_____
DISCO	_____
PERRO	_____
PERSIANA	_____
SILLA	_____
VESTIDO	_____
CAJA	_____
LUMBRE	_____

Ejercicio: Lee dos o tres veces los siguientes 6 grupos de 4 palabras cada uno. Pon toda la atención que quieras, pero no destines más de un minuto (máximo minuto y medio) a esa lectura preliminar. Posteriormente tapa las palabras y escribes la que falta sobre la línea.

A) radio	bulbo	frecuencia	onda
B) zapato	agujeta	tacón	suela
C) ventana	vidrio	mastique	marco
D) mapa	escala	país	frontera
E) periódico	noticia	reportero	encabezado
F) voz	canción	timbre	cantante

A) radio	frecuencia	onda	_____
B) zapato	tacón	suela	_____
C) ventana	vidrio	mastique	_____
D) mapa	país	frontera	_____
E) periódico	reportero	encabezado	_____
F) voz	timbre	cantante	_____

Ejercicio: En la siguiente tabla hay 20 grupos de tres palabras. Las palabras de cada grupo están relacionadas entre sí o subordinadas a una idea común. Para empezar, lee cuidadosamente la tabla, como si quisieras memorizarla. No tengas prisa. Destina a esta operación entre 7 y 8 minutos.

1. Rey	palacio	Trono	11. cartero	mensaje	estampilla
2. as	baraja	póker	12. once	diecinueve	veinticuatro
3. tren	locomotora	Estación	13. ley	código	artículo
4. monte	pico	Ladera	14. empresa	socios	escritura
5. humo	cigarro	nicotina	15. sumar	dividir	calcular
6. miopía	anteojos	oculista	16. iglesia	sacerdote	misa
7. avena	cebada	Centeno	17. planeta	satélite	órbita
8. Chopin	piano	Concierto	18. noche	amanecer	madrugada
9. sonido	vibración	Acústica	19. gasolina	automóvil	chofer
10. fuente	agua	manantial	20. bahía	golfo	playa

Bien, ahora voltea la hoja o tapa por completo la tabla (hay que proceder con absoluta honestidad), y disponte a llenar 20 renglones en los cuales se da una palabra de cada grupo, debiendo escribir las otras dos.

- | | | |
|---------------|-------|-------|
| 1. Trono | _____ | _____ |
| 2. baraja | _____ | _____ |
| 3. estación | _____ | _____ |
| 4. pico | _____ | _____ |
| 5. humo | _____ | _____ |
| 6. oculista | _____ | _____ |
| 7. avena | _____ | _____ |
| 8. piano | _____ | _____ |
| 9. vibración | _____ | _____ |
| 10.fuente | _____ | _____ |
| 11.estampilla | _____ | _____ |
| 12.diecinueve | _____ | _____ |
| 13.ley | _____ | _____ |
| 14.socios | _____ | _____ |
| 15.dividir | _____ | _____ |
| 16.misa | _____ | _____ |
| 17.planeta | _____ | _____ |
| 18.madrugada | _____ | _____ |
| 19.automóvil | _____ | _____ |
| 20.bahía | _____ | _____ |

e) Recuerdo de números.

Memorizar números en ocasiones resulta imprescindible como en el caso de las fechas.

Los números por sí mismos carecen de significado personal y, por ello, son difíciles de memorizar para la mayoría de las personas. Es por eso que para facilitar el recuerdo de números se les debe hacer significativos de manera individual.

Una forma de hacerlo es traducirlos a palabras que te sean familiares. Con esto, lo que memorizaras será la palabra que representa el número por aprender.

Para traducir los números en palabras se te proponen los siguientes pasos:

A) Aprender un código que sirva de base para formar palabras con los números. Este código te permitirá traducir cada dígito del 0 al 9 a sonidos de consonantes con los cuales harás las palabras. Lo aprendes sólo una vez y lo usas siempre que lo necesites.

Código :	
0 = C, Z	El 0 empieza con el sonido "ce" que es igual al de la Z
1 = T (D)	La letra T se parece al uno, que se escribe como un segmento vertical.
2 = N, Ñ	Si se escribe con minúscula (n), se verá que tiene dos patitas.
3 = M	La forma minúscula (m) también es fácil de asociar: tiene tres patitas.
4 = R	Esta consonante forma parte de la palabra cuatRo.
5 = L, S	En la escritura de los números romanos, el 50 se escribe con una L y la S parece un cinco.
6 = G, J	Esta letra se parece, en su forma, al número 6 y su sonido fuerte es igual al de la J
7 = K, C, Q	La k la forman dos 7 .La Q y la C en su sonido fuerte suenan igual.
8 = F, B, V	La letra F, cuando se escribe con letra cursiva y en minúscula se parece al 8. También a la B que es igual en su sonido a la V.
9 = P	Si el 9 se escribe al revés, será como una P.

B) Traducir cada dígito del número que quieras recordar a la consonante que lo representa según el código. **Por ejemplo para los números 36 y 492:**

36

3 = M

6 = G

492

4 = R

9 = P

2 = N

C) Formar una palabra para cada número que deseas recordar, con las consonantes que representan a sus dígitos.

M a G o

3 6

36 = MAGO

R o P o N

4 9 2

492 = ROPON

Ejercicio: Traduce los siguientes números a palabras y viceversa.

16 =	_____	NÚMERO	_____
1910 =	_____	GORRA	_____
1492 =	_____	FIESTA	_____
1917 =	_____	DOBLA	_____
1810 =	_____	MARCIANO	_____
1521 =	_____	LUNES	_____
1985 =	_____	GALANTE	_____
45986 =	_____	FIERAS	_____
32 586 =	_____	MALAMENTE	_____
356 =	_____	KILÓMETRO	_____

Ejercicio: Trata de memorizar los siguientes números haciendo uso de las diferentes estrategias.

221

357

9872

3257

21084

56 47 89 65

Los apuntes son instrumentos de estudio donde se registran las ideas o información más importante que se exponen en una clase, además de que el apunte te sirve de memoria externa a la cual puedes recurrir las veces que quieras para repasar y consultar.

Los apuntes son uno de los elementos más importantes de las técnicas y hábitos de estudio. Tomar apuntes no es nada fácil, ya que implica no sólo estar concentrado en la clase, sino también saber discriminar simultáneamente lo relevante de la intrascendente. Estos deben incluir, de preferencia aquella información que no aparece en el libro de texto, como son las explicaciones del maestro sobre el tema que está trabajando o las respuestas a las preguntas que se generan durante la clase.

En esta toma de apuntes es importante anotar la fecha, el nombre del tema a tratar y los objetivos que se persiguen.

Existen dos tipos de apuntes:

2. *Hojas que te dan:* Se tratan de hojas que el Profesor te entrega durante la clase y que deberás conservar en el mismo cuaderno o en una carpeta especial.

2. *Apuntes que tú tomas:* Generalmente son los más importantes, porque tú mismo los escribes, y son un resumen de todo lo visto en clase.

Ventajas de la toma de apuntes:

- Favorece el aprendizaje del tema. Durante este proceso el alumno realiza varias operaciones mentales como son: el análisis, la síntesis y la clasificación.
- Mejora la atención, pues el alumno se ve obligado a aumentar su poder de concentración, estimulado por la necesidad de captar la información, considerando lo fundamental y desechando lo irrelevante. Además mantiene al alumno ocupado en escuchar, pensar y escribir simultáneamente.
- Facilita la retención de los contenidos y aumenta la capacidad para memorizar, pues lo que se escribe se recuerda mejor que lo que se lee.

a) Funciones de los apuntes

Tomar apuntes ayuda en el aprendizaje mediante sus funciones de organización y registro.

Función de organización

Tomar un apunte implica seleccionar y organizar "*mentalmente*" la información que se escucha, para anotar aquello que se considere importante.

Esta organización "*mental*" de la información apoya al aprendizaje de las siguientes maneras:

- a) Ayuda a mantener la atención en clase.
- b) Ayuda a comprender mejor la clase
- c) Ayuda a prepararte para los exámenes.

Función de registro

El apunte permite tener un registro de lo dicho en la exposición, el cual hace posible recordar lo expuesto en clase, aún días después.

Es importante que se completen aquellas partes de los apuntes que no se tengan, de manera que no queden "lagunas", que impidan su posterior estudio.

FUNCIÓN	AYUDA A:
1. ORGANIZACIÓN	Mantener la atención. Comprender mejor.
2. REGISTRO	Hacer posible el repaso y el recuerdo.

b) Reglas para tomar apuntes

1. REGLAS BÁSICAS

A). Tener los apuntes en orden. Esta es una de las reglas más importantes, y lo único que hay que hacer es anotar la materia y la fecha en cada apunte. Después, cuando empiece a crecer el número de éstos, es conveniente numerar las hojas. Se aconseja también separar los apuntes de cada materia, ya sea por medio de separadores, en carpetas, o destinando un cuaderno por materia.

B). Copiar el mayor número de esquemas. Esto te facilitará aclarar el tema.

C). Tener apuntes legibles. Si no se tiene letra clara, se aconseja usar hojas rayadas, y pasar los apuntes en limpio antes de que se olvide lo que se estudio. Ello te facilitará la lectura y comprensión de las ideas tomadas en clase.

D) Estar atento a la clase. Escuchar es comprender lo que oyes. Comprender lo que se dice es indispensable para tomar apuntes. Tomar apuntes facilita el mantenerte atento mientras escuchas. Por tanto la atención es fundamental para tomar apuntes. Es importante considerar la repetición que hace el Profesor a algún aspecto de la clase, o las expresiones que emplea como "recuerden aquello...", "atención a esto..." lo importante es ...", etc. así como a los cambios de voz. Es decir, observar al profesor y descubrir en su rostro y en el acento de sus palabras en qué aspectos hace más hincapié lo que significa que eso es importante.

E) Sintetizar las ideas expuestas. Se breve, no intentes escribir cuanto se diga, para esto procura emplear abreviaturas para que puedas escribir más rápido, pero sobre todo hazlo utilizando tus propias palabras.

F) Separar en párrafos. Es difícil leer un apunte donde no hay un solo "punto y aparte", por lo que se deben separar los apuntes en párrafos. Cada párrafo incluye el desarrollo de una idea importante. Asegúrate de anotar bien las fechas, nombres, fórmulas, lugares, etc. del asunto a tratar.

G) Estar al corriente. En caso de no tener un apunte, se debe tratar de conseguirlo lo más pronto posible, pues las "lagunas" en los apuntes impiden un repaso adecuado, por estar incompletos.

H) Usar abreviaturas. Muchas palabras tienen un rol secundario dentro de la oración, otras tienen terminaciones de cinco o seis letras, o bien hay palabras que se repiten constantemente. Todas ellas pueden ser abreviadas por signos convencionales ya establecidos o propuestos por los alumnos, siempre y cuando sean significativos para quien los emplea y no alteren la comprensión del texto.

También	=	tb	Diferente	=	≠
...ción	=	cc	Igual	=	=
...mente	=	%, //	Disminución	=	< -
Porque	=	pq	Aumento	=	> +
Que	=	q	Sin embargo	=	s/e
Más	=	+	Luego	=	Lg
Menos	=	-	Según	=	sg
Después	=	dp.	Nuestro	=	nstro
Para	=	pa	Siempre	=	spre
Principal	=	ppal	Economía	=	ec
Cuando	=	cd	Nuevo	=	nvo
Hombre	=	h	Paralelo	=	//
Mujer	=	m	Elemento	=	elto
Más o menos	=	+ o - , m/m	Por	=	x
Siguiente	=	sgte	Por lo tanto	=	xtto
Cada uno	=	c/u	Menor	=	<
Promedio	=	x	Mayor	=	>
Pero	=	p	Materia	=	m
Medio	=	½	Cada	=	c/
número	=	N°	Desarrollo	=	dilo

Ejercicio: Empleando las abreviaturas anteriores, vuelve a escribir las frases.

1.- El profesor lee en voz alta las oraciones y los alumnos escriben abreviando las palabras que puedan abreviar (subrayar).

2.- Fuimos de paseo con el curso, también fueron scout de la parroquia.

3.- El problema principal para entrenar en el sur es siempre la lluvia.

4.- El doctor pidió muchos exámenes.

5.- Mensualmente cada uno necesita por lo menos 5000 pesos.

l) Por último lee y repasa tus notas. Esto te asegurará que los entenderás después.

2. REGLAS OPCIONALES.

A) Reorganizar los apuntes. Esta actividad implica escribir los apuntes de nuevo para organizarlos, lo cual puede ser de mucha ayuda para repasar la clase.

B) Ampliar los apuntes. Esto es importante si consideras que faltó información en la clase de donde tomaste la nota.

C) Anotar comentarios o ideas personales. Puedes anotar aquellos que consideres importantes y que te ayuden a comprender mejor el tema.

D) Señalar lo que te parece más importante, ya sea subrayado, enmarcado o con algunos señalamientos que consideres pertinentes.

c) Requisitos de unos buenos apuntes

Unos buenos apuntes deben cumplir tres requisitos importantes: Presentación, organización y expresión.

Presentación:

- ☐ Es recomendable utilizar bloc de anillas para integrar nuevas hojas. Escribiendo en tres quintas partes y dejar dos en blanco para posteriores anotaciones. Conviene dejar margen suficiente en la parte izquierda y en el margen inferior.
- ☐ Deberán estar claros, tratando de utilizar el mismo tipos de signos y además una escritura clara y legible, que hagan innecesario hacer nuevos apuntes.
- ☐ Evitar dejar lagunas, si esto se presentara tratar de completarlos de inmediato preguntando a alguna persona conocedora del tema, a los mismos compañeros o al profesor.

Organización

- ☐ Registrar lo escuchado por medio de esquemas.
- ☐ Captar el contenido con sentido propio, y además no mezclar temas, ni mucho menos asignaturas en una misma hoja.
- ☐ Cada hoja deberá llevar un orden con respecto a los demás.
- ☐ Deberá existir un criterio de unidad en los signos utilizados, en los márgenes, títulos, subtítulos, etc.

Expresión.

- ☐ Deberán ser fieles al oído, tratando de que todas las frases tengan sentido y secuencia para poder ser entendidos por cualquier persona.

Ejercicio: Una vez que observaste y analizaste los apuntes de las diferentes asignaturas, escribe las reglas que nos has seguido.

Guías de estudio

Las guías de estudio son instrumentos que orientan el estudio para obtener resultados óptimos en el aprendizaje estructurándose por lo general a partir de una serie de preguntas acerca del contenido que se intenta aprender.

Las funciones que cumplen las guías de estudio son:

- Discriminar lo esencial del tema.
- Comprender lo que se lee.
- Reafirmar lo que se ha aprendido.
- Comparar, confrontar y relacionar los puntos importantes.
- Una vez elaborada se pueden repasar en cualquier momento los temas que interesan atendiendo sólo a los aspectos fundamentales.
- Preparar mejor los exámenes, ya que éstas dirigen el estudio.
- Autoevaluarse cuantas veces se desee.

Para elaborar una guía de estudio es necesario saber el tipo de contenido que se va a estudiar, el cual se puede clasificar en **teórico** o de "saber" y **práctico** o de "saber hacer".

El conocimiento teórico o de "saber" incluye por lo general de conceptos, datos, hechos, principios, teoremas, acontecimientos, lugares, etc.

El conocimiento práctico o de "saber hacer" considera aprendizajes de procedimientos para la solución de problemas, la elaboración de ensayos, análisis de textos, construcción de oraciones o cualquier otra actividad práctica.

Ejercicio: Escribe el nombre de las asignaturas que consideres entran en el conocimiento teórico o práctico.

Conocimiento teórico o de "saber"	Conocimiento teórico o de "saber hacer"

Guías de estudio para el "saber" o conocimiento teórico.

Las preguntas que forman parte de una guía de estudio de conocimiento teórico deberán permitir:

- El reconocimiento o recuerdo de la información.
- Expresión de un mismo contenido en diferentes formas.
- Interpretación del significado de alguna información.
- Comparación y relación de eventos.
- Determinación de ejemplos de una definición o un concepto.

Las interrogantes que sirven como base son las vistas en el tema de preguntas clave como son: qué, quién, cuándo, dónde, por qué, para qué, cuál y cómo.

Su elaboración consiste en los siguientes pasos:

- a) Leer el tema o unidad completa.
- b) Determinar las ideas clave.
- c) Elaborar varias preguntas para cada idea clave.
- d) Leer nuevamente el tema a partir de la guía de estudio.

Guías de estudio para el "saber hacer" o conocimiento práctico.

Las preguntas formuladas en el saber práctico, reflejan la aplicación de lo que se sabe a:

- La resolución de problemas, con ayuda de métodos, técnicas o procedimientos específicos.
- La ejecución de alguna práctica.
- El análisis del material por aprender para identificar sus elementos y descubrir su organización.
- La elaboración de un producto nuevo, original.
- Evaluar con argumentos la calidad o adecuación de un material o evento.

Las preguntas que sirven de base para elaborar este tipo de guías son; Cómo, por qué, para qué, qué va antes, qué sigue, cuánto, cuándo, con qué.

Para elaborar esta guías se siguen los mismos pasos para las guías del conocimiento teórico o de "saber", sólo que en ahora se especifica el procedimiento o los pasos en la resolución de problemas.

Ejercicio: Retoma dos de tus asignaturas para elaborar sus respectivas guías.

GUÍA DE CONOCIMIENTO TEÓRICO

GUÍA DE CONOCIMIENTO PRÁCTICO

Generalmente para los estudiantes existe un marcado terror hacia los exámenes, para otros son los instrumentos de tortura que el profesor emplea para vengarse del alumno. Este temor les hace asumir actitudes incongruentes con la realidad y realizan tareas por demás infructuosas como estudiar hasta morir un día antes del examen. Estas prácticas además de ser perjudiciales para el organismo rinden pocos o nulos resultados por las fuertes tensiones a las que están sujetos.

Por lo que se debe desterrar el prejuicio y el falso concepto que existe sobre los exámenes y darles su justo valor. Los exámenes son:

- Los medios más adecuados para evaluar el aprendizaje.
- Son motivaciones para el estudio.
- Sirven para aprender.
- Permiten conocer el área donde el aprendizaje no fue efectivo.
- Sobre todo, prepara para la vida, ya que cada problema de la vida es un examen que pone a prueba conocimientos, hábitos, habilidades, capacidades y actitudes adquiridos durante la formación como estudiantes.

ETAPAS DE LOS EXÁMENES

Los exámenes comprenden dos etapas: **preparación y presentación.**

En el estudio para los exámenes principia con el inicio del curso, por medio del estudio sistemático y tu participación activa, que se manifiesta desde tu asistencia a clases, hasta la elaboración de trabajos y tareas en la forma y tiempo adecuados.

Preparación

La etapa de preparación consiste en el repaso previo a la fecha de examen. Comprendiendo los siguientes pasos:

A) Organizar el estudio, donde se considera el material a revisar y el tiempo de que se dispone.

B) Estudiar, donde puedes elaborar guías de estudio, resúmenes o mapas conceptuales, considerando lo más importante y relevante que haya mencionado el Profesor en las clases.

C) Autoevaluar lo estudiado, lo que te permitirá hacerte preguntas y expresar con tus propias palabras aquello que estudiaste para darte cuenta de tus avances y los

posibles resultados que pudieras obtener en tu examen. El ensayo de tu examen podrías hacerlo con tus amigos.

D) Propiciar un buen estado de ánimo, ya que es frecuente que, conforme se acerca el día de la presentación de un examen, te empieces a sentir inquieto. Esto es normal.

La angustia es producto de la inseguridad, pero esto no puede suceder si confías en que has estudiado.

La noche anterior a tu examen no te quedes sin dormir, trata de estar tranquilo y relajado, prepara los materiales que utilizarás en el examen, pero sobre todo **confía en que estudiaste**

RECOMENDACIONES PARA PREPARAR EXÁMENES DEL ÁREA DE LAS HUMANIDADES

Las materias que se incluyen en el rubro de las humanidades son la filosofía, la historia, la psicología, los problemas socioeconómicos, etc. Este tipo de contenidos por estudiar pueden plantearse en una secuencia de preguntas que al ser contestadas, permitirán que te des una idea de los hechos o informaciones que requieres manejar.

Las preguntas en cuestión son las siguientes:

- | | |
|------------|-------------------------|
| 1. ¿Qué? | 4. ¿Cuándo? |
| 2. ¿Quién? | 5. ¿Cómo? |
| 3. ¿Dónde? | 6. ¿Por qué o para qué? |

A continuación se te presenta un ejemplo de esta secuencia, en donde se aborda el tema de la Revolución Francesa.

- ◆ ¿Qué ocurrió en Francia?
- ◆ ¿Quién participó en dicho movimiento?
- ◆ ¿Dónde tuvo lugar?
- ◆ ¿Cuándo sucedió?
- ◆ ¿Cómo se produjo el cambio?
- ◆ ¿Por qué se originó el problema social y para qué sirvió el movimiento?

RECOMENDACIONES PARA PREPARAR EXÁMENES DEL ÁREA DE LOS CONOCIMIENTOS FORMALES

1. Leer la teoría.
2. Comprender todos los pasos.
3. Distinguir las fórmulas básicas de las secundarias o derivadas.
4. Revisar los ejemplos.
5. Realizar los ejercicios.

Debes usar lápiz y borrador, y *ser muy ordenado*. En caso de cometer un error no borres hasta que descubras el paso en que te hayas equivocado.

Presentación

En esta etapa se manifiesta el dominio que tienes de los temas en los que se ponen a prueba.



1.- Llega a tiempo



2.- Lleva todo el material que vayas a necesitar.

3.- Coloca tu nombre de manera clara, escucha con atención las indicaciones que sobre la aplicación del examen mencione el Profesor.

4.- Cuando se reciba la orden de ¡empezar!. Dar una lectura general a toda la prueba; esto permitirá ver cuales preguntas son las más fáciles y cuáles las más difíciles.



5.- Después leer con atención y detenimiento cada pregunta y ordenar mentalmente cómo y qué se va a contestar. Cuando pidan respuestas por escrito, ser breve, recordando que el maestro espera respuestas concretas y no cuentos. Comenzar por las preguntas más fáciles, esto ahorrará tiempo en la resolución del examen.

6.- Continuar con las preguntas más difíciles.



7.- Ser honesto y honrado. Expresar en la prueba los propios conocimientos, esto permitirá al Profesor conocer los errores cometidos por el alumno para poder ayudarlo en su aprendizaje. Además si es un fraude copiar, igualmente deshonesto es "soplar" las respuestas a los compañeros.

8.- Escribir números, letras, fórmulas, esquemas, frases y oraciones con toda claridad, esto evitará confusión al profesor al momento de calificar.

9.- Finalmente dar un repaso último y general a toda la prueba, para efectuar las correcciones necesarias. Entregar el examen y espera confiado los resultados que han de ser satisfactorios.

Ejercicio: Escribe los cambios que has observado respecto a tu forma de estudiar.

Ejercicios: Escribe aquellos aspectos que todavía no has podido corregir al momento de estudiar.

Ejercicios: Escribe tus resultados académicos y haz un análisis de ellos.

PRIMER SEMESTRE

ASIGNATURA	1ª. EVAL.	2ª. EVAL.	3ª. EVAL.	CALIF. DEF.
TALLER DE LECT. Y REDAC. I				
MÉTODOS Y TECN. DE INV. I				
ÁLGEBRA I				
LÓGICA				
ANTROPOLOÍA				
ETIMOLOGÍAS				
COMPUTACIÓN				
EDUCACIÓN PARA LA SALUD				
EDUCACIÓN FÍSICA				
EDUCACIÓN ARTÍSTICA				

PROMEDIO	1ª. Eval.	2ª. Eval.	3ª. Eval.	C. D.

SEGUNDO SEMESTRE

ASIGNATURA	1ª. EVAL.	2ª. EVAL.	3ª. EVAL.	CALIF. DEF.
TALLER DE LECT. Y REDAC. II				
MÉTODOS Y TECN. DE INV. II				
ÁLGEBRA II				
FILOSOFÍA				
HISTORIA UNIVERSAL				
ARTES VISUALES				
FUNDAM. DE LA COGNICIÓN				
EDUCACIÓN PARA LA SALUD				
EDUCACIÓN FÍSICA				
EDUCACIÓN ARTÍSTICA				
SERV. Y ASES. DE CÓMPUTO				

PROMEDIO	1ª. Eval.	2ª. Eval.	3ª. Eval.	C. D.

GRÁFICA DE APROVECHAMIENTO

10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
	1ª. Eval.	2ª. Eval.	3ª. Eval.	C. D.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez del real, María Eloisa (1990): *La memoria: métodos para desarrollarla*, Panamá, Edit. América.

Benítez Grande-Caballero, Laureano (2001) *La mejora del alumno y del grupo a través de la relajación en el aula*, España, CISS Praxis.

Brown, William F (1998) *Guía para la supervivencia del estudiante*, México, Trillas.

Brown, William F (2001) *Guía de estudio efectivo*, México, Trillas.

Cervantes, Víctor Luis (1999) *El ABC de los mapas mentales*, México, AEI.

Díaz vega, José Luis (1995) *Aprender a estudiar con éxito*, México, Trillas.

Drapeau, Christian, (1996) *Aprendiendo a aprender*, México, Océano.

García Cancino, Everardo (2001) *¿Qué qué?* México, Byblos.

García-Huidobro B, Cecilia, et. al. (1999): *A estudiar se aprende*, México, Alfaomega.

González, José Francisco (1999) *¿Sabemos estudiar?* , España, Edimat.

González, José Francisco (1998): *Potenciar la memoria*, España, Edimat,.

Hernández Santiago, René Gastón (2002) *El éxito en tus estudios*, México, Trillas.

Ibarra, Luz María (1997) *Aprende mejor con gimnasia Cerebral*, México, Garnik ediciones

Olcese Salvatecci, Alfieri (2002) *Cómo estudiar con éxito*, México, Alfaomega.

Pansza, Margarita y Hernández, Sergio, (1992), *El estudiante: técnicas de estudio y aprendizaje*, México, Trillas.

Paz Enriquez, Susana, (2004): *Técnicas para mejorar la memoria*, España, Diana.

Staton, Thomas F. (1979) *Cómo estudiar*, México, Trillas.

Tierno, Bernabé (2000) *Las mejores técnicas de estudio*, México, Temas de hoy.

◆ Imágenes tomadas de: Olcese Salvatecci, Alfieri (2002) **Cómo estudiar con éxito**, México, Alfaomega.

5.6 EVALUACIÓN

El taller de hábitos de estudio será acreditado al momento de considerar la participación del alumno en el desarrollo de las actividades así como la implementación de las estrategias sugeridas en las diferentes asignaturas, esto aunado a los resultados académicos.

Es importante considerar que este taller tienen como propósito apoyar la formación integral del alumno desarrollando y fomentando valores, hábitos y habilidades que han de fortalecer su proceso de aprendizaje por lo que su acreditación no será en ningún momento a través de un examen, sino de los avances que vaya presentando en la aplicación de las técnicas, pero sobre todo de los resultados académicos y de aprovechamiento.

La importancia y el propósito de llevar el seguimiento tanto del uso de las técnicas como del aprovechamiento académico permitirá detectar el momento en que el alumno no está aplicando las técnicas propuestas en el taller o detectar problemáticas que estén repercutiendo en su desempeño académico, para encausar las acciones e implementar medidas correctivas de apoyo en su momento.

CONCLUSIONES

Los orígenes de la orientación educativa se encuentran enraizados en los procesos de industrialización, desarrollo científico y social y la creciente urbanización de la población, por lo que se requería de formar cuadros de profesionales que respondieran a las demandas que imperaban en su momento.

Parson apoya el desarrollo de la orientación ya como una actividad organizada en los Estados Unidos a principios del siglo XX cuando funda la primera oficina de orientación vocacional.

La orientación educativa en México surge también como una necesidad al desarrollo de industrialización que se desarrollaba en la década de los cincuentas y como respuesta a las necesidades de preparar a los alumnos para el trabajo.

En la Universidad Nacional Autónoma de México, así como en las escuelas dependientes de ella se ha desarrollado con más organización y sistematización la orientación educativa, a diferencia de las Instituciones del Estado de México.

El desarrollo de la orientación educativa en las Escuelas Preparatorias del Estado de México es muy incipiente, ya que a partir del cambio del plan de estudios que se dio en 1994, se ha pretendido dar un enfoque que responda a las demandas de estas instituciones, evitando con ello continuar con los lineamientos que se marcaban desde las preparatorias dependientes de la Universidad Autónoma del Estado de México.

De las múltiples concepciones que se tienen de la orientación, se pudo concluir que ésta es un proceso de ayuda a la persona, en la toma de conciencia sobre sí mismo, sobre los demás y sobre la realidad que le rodea, con el objeto de ir integrando un sistema de valores que le permita tener un pleno rendimiento en las actividades personales, escolares y sociales, es decir logre un desarrollo integral.

Las funciones que ha de tener la orientación educativa es preciso se establezcan claramente, ya que en el caso de las Escuelas Preparatorias Oficiales del estado de México, aún siguen siendo confusas y en ocasiones fuera de contexto, por lo que el desarrollo de la investigación permitió reconsiderar las propuestas por Ma. Luisa Rodríguez.

Con respecto a las áreas de la orientación se pudo detectar que el mayor desarrollo lo ha tenido la orientación vocacional, tanto a nivel de investigación como de práctica al interior de las escuelas, esto debido a la preocupación de formar cuadros profesionales que apoyen al desarrollo del país, sin embargo si se quiere el desarrollo integral del individuo, se deberían de considerar todas las demás.

Cabe señalar que la orientación educativa en las Escuelas Preparatorias Oficiales pretende ofrecerse como servicio, sin embargo éste no es dado como tal, ya que se ha podido observar que tanto las autoridades como los orientadores carecen de fundamento teórico que les permita realizarla como lo marca el modelo de servicios, además de considerar no de los obstáculos la organización que al interior de las instituciones se da.

Considerando lo anterior y ahora que ya se cuenta con más claridad en cuanto al fundamento teórico, se pretende olvidar las prácticas empíricas que hasta el momento se han venido desarrollando al interior de la Preparatoria Oficial No. 68, por lo que se pretende dar una nueva orientación a lo realizado hasta el momento, por lo que se considera más viable basar el trabajo de orientación en el modelo de intervención por programas, sin dejar de lado el aspecto de servicio.

El modelo de programas, en el cual estará basado el programa de intervención que se ha diseñado, permitirá en lo posible resolver el problema del bajo aprovechamiento, debido a que éste se ha de implementar considerando la proactividad que propone ya que como dice el dicho "más vale prevenir que remediar".

Los cambios físicos, psicológicos y sociales que experimenta el joven, aunado a la influencia ambiental, cada vez más compleja, obligan al orientador a asumir con responsabilidad su papel como guía y apoyo al desarrollo integral de éste, por lo que el tener un conocimiento claro y preciso de la adolescencia es tarea fundamental para llevar a cabo su labor.

Haciendo una revisión de todos los cambios sufridos en la adolescencia y para tenerlos más claros, se consideró pertinente hacerlo por etapas (inicial, media y superior), ya que esto permite ubicarlos en ese proceso de desarrollo que se va dando, comprendiendo así sus actitudes y conductas que adoptan ante diversas situaciones.

Si bien el adolescente se encuentra ya en una etapa de desarrollo cognitivo como lo señala Piaget, es preciso señalar que ese razonamiento hipotético deductivo dependerá del desarrollo evolutivo de las etapas anteriores, de tal manera que se ha podido detectar que algunos de los alumnos que se encuentran cursando la preparatoria, aún carecen de éste.

El sentido claro de la identidad adolescente como tarea fundamental de ésta etapa, en los alumnos provoca la presencia de otro problema: el bajo rendimiento académico, esto debido a que el adolescente no tiene todavía claro lo que ha de ser en un futuro, están carentes de metas y objetivos, viven al día, como lo señala Marcia, están dentro de una confusión de roles.

Sin embargo, por otro lado, encontramos a alumnos con objetivos muy claros, los cuales les permitió lograr su identidad y por ende tener un buen desarrollo académico.

El hacer una revisión del sistema de educación media superior, permitió ubicarse en las demandas que éste exige y que permiten establecer los proyectos educativos que la orientación educativa puede ir desarrollando al interior de las instituciones.

La organización curricular de las Escuelas Preparatorias Oficiales encaminada a la formación integral de bachilleres encaminada a acrecentar sus habilidades y destrezas para que puedan obtener con facilidad los conocimientos que le permitan entender su entorno, constituyéndose en un actor crítico y constructivo de la sociedad demanda la estructuración de proyectos que lo hagan posible.

Uno de los retos, tanto a nivel departamental como institucional es el mejorar los niveles de aprovechamiento académico, por lo que se requiere se emprendan acciones, de ahí el interés de estructurar un programa de intervención que apoye al estudiante en el proceso de estudio basado éste en el modelo de programas.

El enfoque teórico que sustenta tanto el plan de estudios, como la práctica de la orientación, así como el modelo de programas será el constructivismo, ya que éste permite que se deje a un lado el aspecto memorístico del aprendizaje para darle paso a la construcción del conocimiento, haciendo al alumno responsable de ese proceso y considerar al profesor solamente como guía.

Dentro de esta postura constructivista cabe destacar el aporte hecho por Vygotsky, con su teoría sociocultural, la cual resalta las actividades de aprendizaje con significado social, ya que el aprendizaje en grupo es más provechoso.

Por otro lado la propuesta que hace con respecto a la zona de desarrollo próximo, es de suma importancia ya que el aprendizaje logrado por el alumno con ayuda de otros, permite se desarrollen más habilidades, para que posteriormente pueda hacerlo por sí mismo.

La educación tradicionalista, en la mayoría de los casos ha quedado atrás, esto debido a las aportaciones hechas por Ausubel, el cual propone el aprendizaje significativo considerando para ello el conocimiento previo de los alumnos, de tal manera que durante el proceso educativo, sea el mismo alumno quien construya el conocimiento de una manera significativa para él, considerando claro está tanto el interés que demuestre éste por el aprendizaje y la organización lógica de los contenidos.

Si la labor educativa no es fácil, menos lo será ahora considerando la propuesta constructivista, sin embargo, el docente comprometido con su labor, ha de permitir que la educación se dé como se está proponiendo para lograr así un mejor desarrollo individual y social del individuo.

Una vez que se ha hecho la revisión de la práctica orientadora, la revisión de la adolescencia, las demandas institucionales así como el marco teórico en el que está sustentado tanto el modelo de orientación a seguir como el plan de estudios vigentes

en las Escuelas Preparatorias Oficiales, considerando además una de las funciones del orientador en el sentido de apoyar al alumno en su proceso de aprendizaje con respecto a las técnicas de estudio empleadas hasta el momento, se consideró pertinente elaborar un programa de intervención encaminado a subsanar la ausencia que al respecto se tiene en el DOROE.

Se pudiera considerar que los alumnos al momento de ingresar a la educación media superior cuentan ya con las herramientas necesarias para lograr un proceso de estudio eficaz, sin embargo se pudo observar que éstos aún carecen de técnicas y un método apropiado de estudio, es decir los alumnos no saben estudiar porque carecen de técnicas de estudio eficaces para tal fin, y los que tienen algunas, muchas de las veces no responden a les aportan los resultados esperados o bien se esfuerzan más de lo pudiera ser si contarán con ellas.

Al desarrollar las actividades del programa de intervención a lo largo del taller sobre técnicas de estudio: auxiliares del aprendizaje, se pretende que el estudio se vaya haciendo una actividad personal, consciente y voluntaria encaminada a que el alumno analice, comprenda y profundice en el conocimiento y experiencias académicas, poniendo en funcionamiento todas sus capacidades intelectuales.

Para lograr el cometido anterior, se estructuró el taller sobre técnicas y hábitos de estudio en 19 sesiones, con un enfoque constructivista, lo que permitirá que el alumno al final del mismo pueda ser capaz de elaborar su propio método de estudio ya de manera sistemática y organizada.

El programa de intervención, se considera apropiado llevarlo a cabo en los grupos de primer grado por considerar que es el momento en que se van incorporando los alumnos al sistema de educación media superior y más factible sentar las bases para que su proceso de estudio se lleve a cabo de manera óptima.

En general se puede concluir que la intervención oportuna y con fundamento teórico metodológico por parte del orientador hará posible que su práctica educativa adquiera un nuevo enfoque, elevarla al plano de lo científico, lo que redundará en el desarrollo integral del alumno, como lo pretende la esencia de la orientación.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre Baztán, Ángel (1994) *Psicología de la adolescencia*, Colombia, Alfaomega.
- Alonso Tapia, Jesús (1997) *Orientación educativa. Teoría, evaluación e intervención*, Madrid, Síntesis.
- Álvarez del Real, María Eloisa (1990): *La memoria: métodos para desarrollarla*, Panamá, Edit. América.
- Alvarez Rojo, Víctor (1994) *Orientación educativa y acción orientadora. Relaciones entre la teoría y la práctica*, Madrid, EOS.
- Arancibia C., Violeta, Herrera P. Paulina, Strasser S. Catherine (1999) *Psicología de la educación*, México, Alfaomega.
- Ausubel, David P., Novak, Joseph D., Hanesian, Helen (1998) *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo*, México, trillas.
- Benitez Grande-Caballero, Laureano (2001) *La mejora del alumno y del grupo a través de la relajación en el aula*, España, CISS Praxis.
- Bisquerra, Rafael (1996) *Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica*. España, Narcea.
- Bisquerra, Rafael Alzina (2001) *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*, España, Ciss Praxis Educación.
- Bobadilla Hurtado, Ma. Del Carmen, (2001), *Jóvenes en crisis*, México, Norma.
- Bohoslawsky R. (1978) *La orientación vocacional. La estrategia clínica*, Buenos Aires, Nueva visión.
- Brown, William F (1998) *Guía para la supervivencia del estudiante*, México, Trillas.
- Brown, William F (2001) *Guía de estudio efectivo*, México, Trillas.
- Buzan, Tony (1996) *El libro de los mapas mentales*, España, Urano.
- Buzan, Tony (1998) *El libro de la lectura rápida*, España, Urano.
- Carretero, Mario (1997) *Constructivismo y educación*, México, Progreso.
- Castells Paulino y J. Silber Tomas (1999) *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente*, México, Planeta.

- Castillo, Gerardo (2002) *Los adolescentes y sus problemas*, México, Minos.
- Cervantes, Víctor Luis (1999) *El ABC de los mapas mentales*, México, AEI.
- Coll, C., Marchesi, A., Palacios, J. (1999) *Desarrollo psicológico y educación II. Psicología de la educación*, España, Alianza.
- Coll, César, et. Al. (2000) *El constructivismo en el aula*, España, Grao.
- Diane E. Et. al. (2001) *Psicología del desarrollo*, Colombia, Mc. Graw-Hill.
- Díaz vega, José Luis (1995) *Aprender a estudiar con éxito*, México, Trillas.
- Díaz-Barriga Arceo, Frida y Hernández Rojas, Gerardo (2002) *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: Una interpretación constructivista*, México, Mc Graw-Hill.
- Drapeau, Christian, (1996) *Aprendiendo a aprender*, México, Océano.
- Erikson, Eric H. (1993) *Infancia y sociedad*, Argentina, Lumen-Hormé.
- Estados del Conocimiento, Cuaderno 18 (1993) *La investigación educativa en los ochenta, perspectiva para los noventa*.
- García Cancino, Everardo (2001) *¿Qué qué?* México, Byblos.
- García-Huidobro B, Cecilia, et. al. (1999): *A estudiar se aprende*, México, Alfaomega.
- Gobierno del Estado de México (1997). *Guía de fundamentos y estrategias metodológicas del nivel medio superior*, S.E.C.yB.S.
- Gobierno del Estado de México (1997). *Plan de estudios*, S.E.C.yB.S.
- Gobierno del Estado de México (2001) *Plan maestro*, Toluca México
- Gobierno del Estado de México, (1997). *Documento rector de orientación educativa (DOROE)*, S.E.C.yB.S.
- González Garduño, Irma, et. al. (1980) *Métodos de estudio*, México, Siglo nuevo editores.
- González, José Francisco (1999) *¿Sabemos estudiar?* , España, Edimat.
- González, José Francisco (1998): *Potenciar la memoria*, España, Edimat.

- Goodwin, Klausmeir, (1977) *Psicología educativa, habilidades humanas y aprendizaje*, México, Harla.
- Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos, Baptista Lucio, Pilar (1991) *Metodología de la investigación*, México, Mc. Graw-Hill.
- Hernández Santiago, René Gastón (2002) *El éxito en tus estudios*, México, Trillas.
- Hoffman, Lois, et. al. (1997) *Psicología del desarrollo hoy*, España, Mc. Graw-Hill.
- Ibarra, Luz María (1997) *Aprende mejor con gimnasia Cerebral*, México, Garnik ediciones.
- Klingler Kaufman, Cynthia, Vadillo Bueno, Guadalupe (2000), *Psicología cognitiva: Estrategias en la práctica docente*, México, Mc Graw-Hill.
- Marchesi, Álvaro, et. al. (1997) *Psicología evolutiva: Adolescencia, madurez y senectud*, España, Alianza.
- McKinney, John Paul, et. al. (1982) *Psicología del desarrollo: Edad adolescente*, México, Manual moderno.
- Muuss, R. E. (1986) *Teorías de la adolescencia*, México, Paidós.
- Nava Ortiz, José (1993) *La orientación educativa en México*, México, AMPO.
- Olcese Salvatecci, Alfieri (2002) *Cómo estudiar con éxito*, México, Alfaomega.
- Palacios, Jesús, (1984) *La cuestión escolar*, Barcelona, España, Laia.
- Pansza, Margarita y Hernández, Sergio, (1992), *El estudiante: técnicas de estudio y aprendizaje*, México, Trillas.
- Paz Enriquez, Susana, (2004): *Técnicas para mejorar la memoria*, España, Diana.
- Pérez Arenas, David (1999) *Educación Media Superior en el Estado de México: Análisis curricular*, México
- Piaget, Jean, (1987) *Seis estudios de psicología*, Barcelona, Seix Barral.
- Powell, Marvin, (1981) *La psicología de la adolescencia*, México, Fondo de Cultura Económica.
- Pozo, J. I. (2002) *Teorías cognitivas del aprendizaje*, Madrid, Morata.
- Rivas, Francisco (1998) *Psicología vocacional. Enfoques del asesoramiento*, Madrid, Morata.

Rodríguez M. Ma. Luisa (1991) *Orientación educativa*, Barcelona, CEAC.

Rodríguez M., Ma. Luisa y Gras Tornero, Manuel (1986) *Modelos de orientación profesional en el aula*, Barcelona, Oikos-Tau.

Ruiz Larraguível, Estela (1983) "Reflexiones en torno a las teorías del aprendizaje." En *Revista perfiles educativos*, Nueva época, 2, 32-47, México, CISE-UNAM

Schunk, Dale H. (1997) *Teorías del aprendizaje*, México, Prentice-Hall.

Solana Fernando, *Historia de la Educación Pública en México*, F.C. E.

Staton, Thomas F. (1979) *Cómo estudiar*, México, Trillas.

Tierno, Bernabé (2000) *Las mejores técnicas de estudio*, México, Temas de hoy.

Zubizarreta, Armando F. (1986) *La aventura del trabajo intelectual: como estudiar e investigar*, U.S.A., Adison-Wesley Iberoamericana

Educación media superior, <http://sesic.sep.gob.mx/dgb/educmeds.htm>, 2002

ANEXO
ACETATOS

Falta página

N° 316

Técnicas de estudio: auxiliares del aprendizaje



Taller extraordinario

Coordinada
POR GARIBOLINI

OBJETIVO

Al término del curso taller, los participantes manejarán una serie de técnicas de estudio para lograr, a través de la práctica, una mejor performance, pero sobre todo de su rendimiento intelectual y académico.

Acetato No. 1

Acetato No. 2

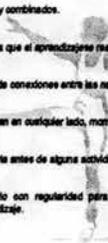
TEMAS

- El estudio
- Música, relajación y gimnasia cerebral
- Organización del lugar
- Concentración y atención
- Organización y planeación del tiempo
- Subrayado
- Mapas mentales
- Preguntas claves
- Lectura
- Resúmenes
- Esquemas
- Método de estudio
- Memoria y memorización
- Torre de apuntes
- Elaboración de guías de estudio
- Bibliotecas



GIMNASIA CEREBRAL

- > Ejercicios coordinados y combinados.
- > Preparar al cerebro para que el aprendizaje sea más integral y profundo.
- > Provoca gran número de conexiones entre las neuronas.
- > Los ejercicios se realizan en cualquier lado, momento y hora del día.
- > Recomendable realizarlos antes de alguna actividad.
- > Se recomienda hacerlo con regularidad para que se convierta en una rutina de actividades para el aprendizaje.



Acetato No. 3

Acetato No. 4



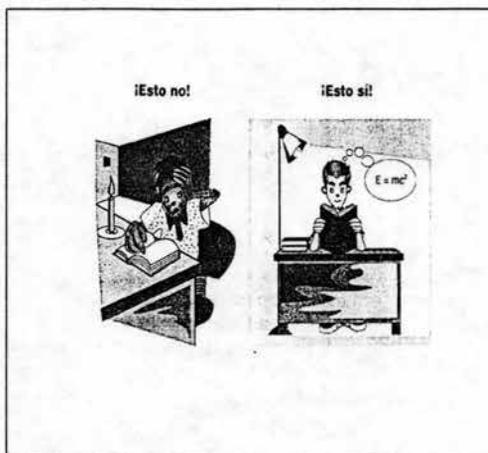
¿Cómo voy a poder estudiar con tanta distracción?

¿Qué pasará?

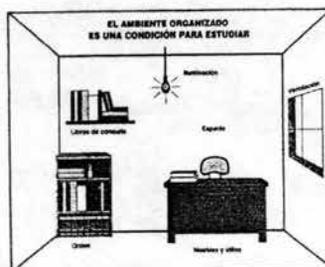


Acetato No. 5

Acetato No. 6



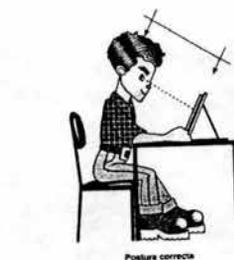
Acetato No. 7



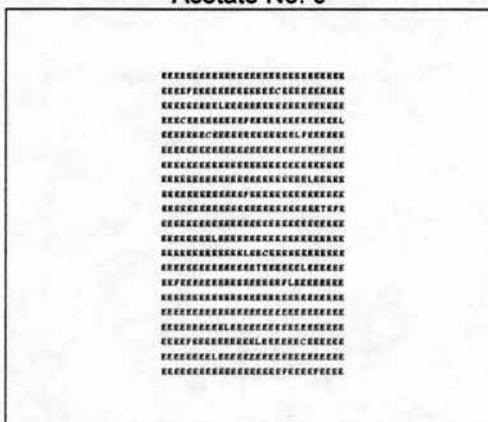
Acetato No. 8



Acetato No. 9



Acetato No. 10



Acetato No. 11

4-⊗ Estar intencionalmente presente en aquello que se está haciendo

Haz lo que estás haciendo

4-⊗ Estudiar en pequeños dosis, concediendo a cada tema, problema o contenido el tiempo adecuado en el cual se introduce en cuerpo y alma en el trabajo con el firme propósito de que nada ni nadie podrá entorpecerlos.

4-⊗ Descansar lo necesario una vez que se ha cumplido una tarea, así así se podrá iniciar otra.

4-⊗ No forzar jamás la máquina mental. Una vez transcurrido un espacio de dos horas, hay que descansar brevemente para relajarse de la concentración mantenida hasta el momento.

4-⊗ Tomar apuntes, esto mantendrá la atención o concentración en una clase o conferencia.

4-⊗ Cambiar de materias de estudio ayuda a mantener la atención por más tiempo.

Acetato No. 12

A2914785839468831234567890543213
 0387645921098765432109876543210
 C1234567890123456789012345678901
 D34567890123456789012345678901
 E567890123456789012345678901234
 F789012345678901234567890123456
 G901234567890123456789012345678
 H123456789012345678901234567890
 I345678901234567890123456789012
 J567890123456789012345678901234
 K789012345678901234567890123456
 L901234567890123456789012345678
 M123456789012345678901234567890
 N345678901234567890123456789012
 O567890123456789012345678901234
 P789012345678901234567890123456
 Q901234567890123456789012345678
 R123456789012345678901234567890
 S345678901234567890123456789012
 T567890123456789012345678901234
 U789012345678901234567890123456
 V901234567890123456789012345678
 W123456789012345678901234567890
 X345678901234567890123456789012
 Y567890123456789012345678901234
 Z789012345678901234567890123456

TIPOS DE ATENCIÓN

Involuntaria

La causa de la reacción atensiva proviene del medio.

Voluntaria

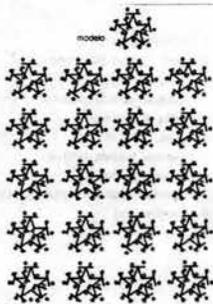
La causa de la reacción atensiva proviene del sujeto.

- a) Intensidad
- b) Tamaño
- c) Contraste
- d) Movimiento o mutación
- e) Novedad
- f) Repetición

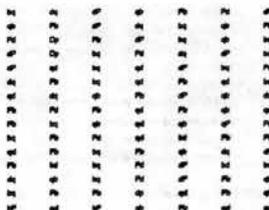
- a) Estado del organismo
- b) Necesidades generales
- c) Intereses personales
- d) Expectación

Acetato No. 13

Acetato No. 14

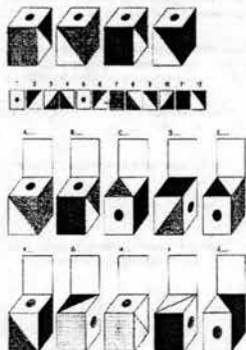


Pb qd



Acetato No. 15

Acetato No. 16



¿Qué relación hay?



Acetato No. 17

Acetato No. 18

PROBLEMAS PARA ADMINISTRAR EL TIEMPO

② Dificultades para iniciar el estudio. Efectúa numerosas actividades antes de estudiar.

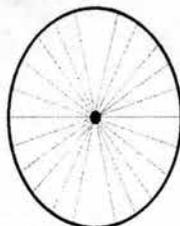
③ Una vez que te has sentado a estudiar, "pierdes el tiempo saltando de una materia a otra", sin dedicar el tiempo necesario a cada una.

④ "No estudias el material que deberías", te distraes con otro material que no se relaciona con el tema de estudio del momento.

La pizza del tiempo

¿Cuántas horas empleas en?

- Comer _____
- La escuela _____
- Estar con amigos _____
- Hacer labores del hogar _____
- Trabajo remunerado _____
- Estar con la familia, incluyendo los comidos _____
- Hacer encargos para la casa _____
- Estar con tu pareja _____
- Tránsito de ida y vuelta _____
- Practicar algún deporte _____
- Tiempo de estudio y tareas _____
- Ver televisión _____
- Aseo personal _____
- Móviles, otros pasatiempos _____



Acetato No. 19

Acetato No. 20

HORARIO EQUILIBRADO

Un día tiene 24 horas. Un horario equilibrado contemplará:

- 8 horas para dormir.
- 8 horas para trabajar, ir al colegio.
- 4 horas de hábitos vitales: alimentarse, vestirse, trasladarse, asearse.

- 20 horas fijas que no deben ser alteradas.
- 2 horas para el trabajo escolar.
- 1 hora de convivencia social.
- 1 hora para mi pasatiempo preferido (deportes, música, etc.)

total = 24 horas diarias.

DISTRIBUCION DEL TIEMPO DE ESTUDIO

1.- Repaso materias de hoy	10 min.
2.- Repaso materias de mañana	10 min.
3.- Tareas que me agradan	10 min.
Descanso (no más de 10 min.)	
4.- Tareas, estudio difícil	20 min.
5.- Tareas, estudio fácil	20 min.
Descanso (no más de 10 min.)	
6.- Preparación de trabajos	15 min.
7.- Preparación de pruebas con anticipación	20 min.
8.- Lectura personal	15 min.
Total	2

horas

Acetato No. 21

Acetato No. 22

SEÑALES O MARCAS PARA SUBRAYAR

◆ Recuadro: para destacar etapas, clasificaciones, fechas, etc.



○ Círculo: Para los comienzos importantes, vocablos significativos y epígrafes en una lección o tema.

◆ Flechas: Sirven para enlazar y conectar datos, ideas y párrafos que tienen algún tipo de relación.



Subrayado en vertical: Se colocan unas rayas verticales al margen para destacar párrafos y trozos de párrafo en un texto cuyo contenido es básico para la comprensión general del tema o que merece especial atención para el lector.

Destacado especial: Se puede emplear una línea ondulada bajo el dato o dos líneas paralelas y dentro el mismo. Sirve para destacar elementos que se han de fijar y memorizar necesariamente (datos artísticos, físicos, lugares geográficos, etc.)

Las lanzas de Vilásquez En el Puerto de los Leones

Acentado: Son cometas de aquellos párrafos dudosos que precisan atención, ampliación en los contenidos, etc.

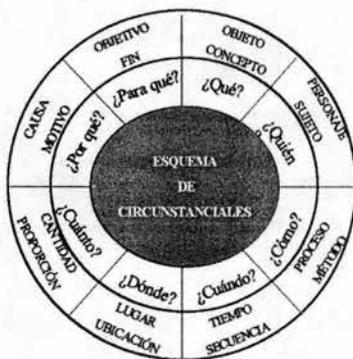


Llamadas: Las principales son el asterisco y los signos de admiración, y suelen emplearse como llamadas de atención sobre algo que ha despertado la curiosidad del lector.

* ¡ ! ¿ ?

Acetato No. 23

Acetato No. 24



Acetato No. 31

PREGUNTAS EXPLORATORIAS

<p>¿Qué? ¿Qué sentido tiene...? ¿Qué elementos contiene...? ¿Cuál reacción surge entre...?</p>	<p>¿Cuál? ¿Cuál elemento...? ¿Cuál posición...? ¿Cuál característica...?</p>
<p>¿Cómo? ¿Cómo se realizó...? ¿Cómo se hizo...? ¿Cómo se estructura...?</p>	<p>¿Cuándo? ¿Cuándo surgió...? ¿Cuándo es...? ¿Cuándo va a...?</p>
<p>¿Dónde? ¿Dónde está...? ¿Dónde se logró...? ¿Dónde se ubica...?</p>	<p>¿Cuánto? ¿Cuánto se necesita para...? ¿Cuánto tiempo...? ¿Cuánto pesa...?</p>
<p>¿Por qué? ¿Por qué se requiere...? ¿Por qué sucedió...? ¿Por qué ocurre...?</p>	<p>¿Para qué? ¿Para qué se destaca...? ¿Para qué se formula...? ¿Para qué se usa...?</p>

Acetato No. 32

LA LECTURA



Una buena lectura debe ser dinámica encaminada a la obtención de información, considerando no sólo cierta velocidad, sino también aceptables niveles de comprensión.

Acetato No. 33

DEFECTOS DE LA LECTURA

La **subvocalización** es un defecto que consiste en pronunciar mentalmente las palabras que se leen, aunque no se omita sonido alguno, ni se hagan movimiento con los labios.

La **vocalización** es un defecto que se presenta cuando se quiere leer en forma silenciosa existiendo movimiento de labios sin emitir algún sonido al ir leyendo cada palabra.

La **regresión** es otro defecto que impide realizar una lectura veloz y consiste en que cuando se está leyendo, se vuelve atrás para ver de nuevo lo que se ha leído.

Acetato No. 34

TIPOS DE LECTURA

- **Lectura para dominar la información:** Debe ser cuidadosa, lenta y repetida, con ella alcanzas un conocimiento.
- **Lectura explorativa:** Debe ser rápida y nos da una visión general del libro o material.
- **Lectura de repaso:** Puede ser rápida y sobre lo que has leído. Reafirma tus conocimientos.
- **Lectura para buscar información:** Debe ser cuidadosa y nos sirve para encontrar respuestas.
- **Lectura crítica:** Debe ser lenta para que te permita un juicio del material leído.
- **Lectura recreativa:** Puede ser rápida o lenta y es de carácter placentero.
- **Lectura en voz alta:** Es pausada, te ayuda a mejorar tu dicción, siempre y cuando respetes los signos de puntuación.

Acetato No. 35

NORMAS GENERALES

1. Leer con luz adecuada, procurando que ésta caiga directamente sobre el libro.
2. Conservar una postura correcta evitando encorvar la espalda.
3. Efectuar ejercicios de respiración y de estiramiento de músculos cuando se pase mucho tiempo leyendo.
4. Buscar un ambiente apropiado.
5. Practicar en forma constante ejercicios que den rapidez y comprensión a la lectura.

Acetato No. 36

6.- Situar el libro a una distancia de 30 a 35 centímetros de los ojos.

7.- Evitar leer siguiendo con el dedo cada renglón.

8.- No deletrear.

9.- Prever la fatiga ocular; cuando se lee y se aborran los ojos cansados, hacer una pausa. Quitar los ojos del texto y procurar mirar al techo o al cielo; después, oclonar las palmas de las manos sobre los ojos, sin oprimirlos, para que propicien oscuridad. Permanecer así durante un minuto; al mantener esta posición y gracias al calor de las manos, los ojos descansan y se relajan.

10.- No pasar por alto la lectura de gráficas y mapas.



EL RESUMEN

Un resumen es una exposición abreviada en la que se identifican los elementos esenciales y relevantes del material estudiado y se dejan de lado los detalles complementarios.

El resumen también puede repetir literalmente las ideas principales tal como las dice el autor, siempre y cuando se sigan adecuadamente.

Los resúmenes sirven para:

- Facilitar la retención del material estudiado.
- Preparar para los exámenes.

Acetato No. 37

CARACTERÍSTICAS DEL RESUMEN

Un resumen debe tener una extensión aproximada de una cuarta parte del texto original.

Todas las ideas deberán estar completamente integradas, enlazadas y relacionadas. No puede ser una sucesión de ideas, una simple enumeración.

Debe ir de lo general e importante del tema a lo particular.

Debe ir de lo fundamental a lo explicativo.

En los resúmenes no podrán aparecer guiones o asteriscos. El punto y seguido es el modo de enlace.

La labor de reunir es posterior a la de subrayar y es la unión de todas las ideas principales y secundarias.

Facilita la comprensión y ayuda enormemente al repaso de las lecciones.

Acetato No. 38

METODOLOGIA DEL RESUMEN

- 1.- Leer el texto
- 2.- Subrayar las ideas básicas
- 3.- Elaborar oraciones clave
- 4.- Realizar un borrador con las ideas clave
- 5.- Leer el borrador del resumen
- 6.- Corrección del resumen

Acetato No. 39

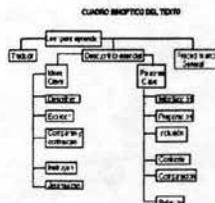
TIPOS DE ESQUEMAS

Esquema vertical: Se utiliza cuando se trata de un tema extenso en cuanto a contenido y con subtemas que agrupan gran parte de las ideas. Permite utilizar un espacio limitado, puesto que está construido de arriba hacia abajo.

Diagrama: es el esquema que sintetiza el contenido en la forma más gráfica. Presenta sólo palabras concepto en forma gráfica, mostrando las relaciones entre las partes.

Acetato No. 40

Cuadro sinóptico: es otra modalidad del resumen. Aún más, podríamos considerarlo un resumen esquematizado. El cuadro sinóptico nos presenta la información condensada, con una ventaja adicional; nos permite visualizar la estructura y la organización del contenido expuesto en un texto.



Acetato No. 41

Acetato No. 42

METODOLOGIA PARA LA CONFECCION DE ESQUEMAS

- 1.- Leer dos veces el texto, una para comprenderla y otra para subrayarla.
- 2.- Colocar títulos, subtítulos o apertados; para agrupar las ideas principales que voyen de lo general a lo particular.
- 3.- Fijarse en las palabras clave subrayadas ya que estas conforman el contenido del esquema.
- 4.- Colocar números y letras a los contenidos para ordenar jerárquicamente las ideas a fin de agrupar las que pertenecen a una misma categoría.
- 5.- Estructurar el esquema con las palabras clave y la jerarquización que hizo.

MÉTODO: 2L, 2S, 2R

Lectura general del tema que se habrá de estudiar para enterarse de qué trata y que parte se comprende.

Leer nuevamente el tema a estudiar, pero deteniéndose y comprendiendo los párrafos.

Subrayar las ideas principales.

Sintetizar: resumir o elaborar un cuadro o esquema conforme a las ideas subrayadas.

Repasar: en voz alta el contenido de la síntesis, resumen, cuadro o esquema, con la finalidad de fijar sustitivamente el tema.

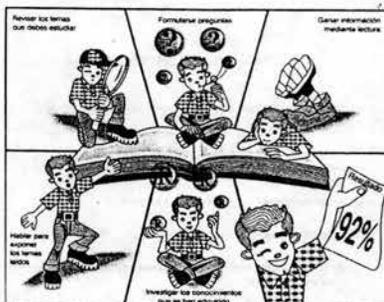
Revisar: un repaso general del tema de manera oral, tal como si en esos momentos se estuviera participando en clase.

Acetato No. 43

Acetato No. 44

MÉTODO: PQRST ó EFGHI

P = Preview	= Examen preliminar	E
Q = Question	= Formularse preguntas	F
R = Read	= Generar información con la lectura	G
S = State	= Hablar para describir o exponer lo leído	H
T = Test	= Investigar los conocimientos adquiridos	I



Acetato No. 45

Acetato No. 46



ESCALA DEL TEST

Excelente.....	Más de 18 puntos
Buena.....	De 15 a 18 puntos
Normal.....	De 10 a 14 puntos
Regular.....	De 5 a 9 puntos
Poca retentiva.....	Menos de 5 puntos

Acetato No. 47

Acetato No. 48

MEMORIA

Es recordar acontecimientos pasados, evocar experiencias vividas, retener lo aprendido para sacarlo a la luz cuando sea necesario.



Acetato No. 49

Procesos de la memoria



Acetato No. 50

ALIADOS DE LA MEMORIA

- Interés
- Atención
- Concentración
- Repetición
- Asociación



Acetato No. 51

DESARROLLO DE LA MEMORIA

- 1.- Comprender
- 2.- Asociar ideas nuevas con las ya conocidas
- 3.- Formar una idea lógica
- 4.- Releer y recitar
- 5.- Poner interés cuando se aprenda algo.
- 6.- Distribuir el esfuerzo.

Acetato No. 52

TIPOS DE MEMORIA

Corto plazo
↓
Almacenamiento temporal

Largo plazo
↓
Permanece almacenada por largo tiempo

Acetato No. 53

TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

Exageración



Acetato No. 54

Color y movimiento



Acetato No. 55

Combinaciones insólitas



Acetato No. 56

Emplear lo absurdo



Acetato No. 57

León
Discoteca
Vino
Camisa
Pelotero
Felicidad
Queso
Avión

Acetato No. 58

Coché	Luna	Vestido	Televisor	Sol	Corona	Bombero
Luz	Llave	Sobre	Ángel	Libro	Piñón	Marta
Clo	Cheje	Dinero	Cartera	Gafas	Mago	Soga
Dólar	Caja	Boto	Dietlo	Tarta	Fábrica	Globo
Melón	Casa	Candado	Teléfono	Banca	Estafeta	Bandera
Perró	Botella	Piñera	Cadena	Bota	Calcinó	Zapato
Casaca	Redo	Miñco	Serán	Bata	Pajoso	Audón
Crusé	Sita	Butaca	Vertiere	Radio	Morceda	Clo

Acetato No. 59

CÓDIGO PARA MEMORIZAR NÚMEROS

0 = C, Z
El 0 empieza con el sonido 'or' que es igual al de la Z.

1 = T (D)
La letra T se parece al uno, que se escribe como un segmento vertical.

2 = H, R
Si se escribe con minúscula (h), se ve que tiene dos patas.

3 = M
La forma minúscula (m) también se ve al de acortar: tiene tres patas.

4 = R
Esta combinación forma parte de la palabra cuatro.

5 = L, S
En la escritura de los números, el 5 se escribe con una L y le S parece un cinco.

6 = G, J
Esta letra se parece, en su forma, al número 6 y su sonido fuerte es igual al de la J.

7 = H, C, Q
La h la formamos 7. La Q y la C empujando fuerte suenan igual.

8 = F, B, V
La letra F, cuando se escribe con letra cursiva y en minúscula se parece al 8.
También es B que es igual cuando se escribe a la V.

9 = P
Si el 9 se escribe al revés, se ve como una P.

Acetato No. 60

REGLAS BÁSICAS

- A) Tener los apuntes en orden.
- B) Copiar el mayor número de esquemas.
- C) Tener apuntes legibles.
- D) Estar atento a la clase.
- E) Sintetizar las ideas expuestas.
- F) Separar en párrafos.
- G) Estar al corriente.
- H) Usar abreviaturas.



Acetato No. 61

REGLAS OPCIONALES.

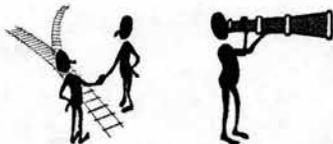
- A) Reorganizar los apuntes.
- B) Ampliar los apuntes.
- C) Anotar comentarios o ideas personales.
- D) Señalar lo que te parece más importante.



Acetato No. 62

GUÍAS DE ESTUDIO ¿Qué son?

Las guías de estudio son instrumentos que orientan el estudio para obtener resultados óptimos en el aprendizaje estructurándose por lo general a partir de una serie de preguntas acerca del contenido que se intenta aprender.



Acetato No. 63

FUNCIONES DE LAS GUÍAS DE ESTUDIO

- Discriminar lo esencial del tema.
- Comprender lo que se lee.
- Reafirmar lo que se ha aprendido.
- Comparar, confrontar y relacionar los puntos importantes.
- Una vez elaborada se pueden repasar en cualquier momento los temas que interesan atendiendo sólo a los aspectos fundamentales.
- Preparar mejor los exámenes, ya que éstas dirigen el estudio.
- Autoevaluarse cuantas veces se desee.



Acetato No. 64

TIPOS DE GUÍAS



PASOS PARA SU ELABORACIÓN

- a) Leer el tema o unidad completa.
- b) Determinar las ideas clave.
- c) Elaborar varias preguntas para cada idea clave.
- d) Leer nuevamente el tema a partir de la guía de estudio.

Acetato No. 65

Acetato No. 66

LOS EXÁMENES: ¿Qué son?

- Los medios más adecuados para evaluar el aprendizaje.
- Son motivaciones para el estudio.
- Sirven para aprender.
- Permiten conocer el área donde el aprendizaje no fue efectivo.
- Sobre todo, prepara para la vida, ya que cada problema de la vida es un examen que pone a prueba conocimientos, hábitos, habilidades, capacidades y actitudes adquiridos durante la formación como estudiantes.



Acetato No. 67

ETAPAS DE LOS EXÁMENES

PREPARACIÓN

PRESENTACIÓN

- ✓ Organizar el estudio
- ✓ Estudiar
- ✓ Autoevaluar lo estudiado
- ✓ Propiciar buen estado de ánimo

Acetato No. 68

PRESENTACIÓN

- Llegar a tiempo.
- Llevar todo el material que se va a utilizar.
- Colocar nombre claramente y escuchar instrucciones.
- Dar una lectura general a todo el examen.
- Leer con atención cada pregunta e iniciar con las más fáciles.
- Ser honesto y honrado.
- Escribir con toda claridad.
- Finalmente dar un repaso general a todo el examen, si es necesario hacer correcciones.



Acetato No. 69