



UNAPEC

Curso de Técnicas de Estudio

Servicios Estudiantiles

FOLLETO EXPERIMENTAL

SANTO DOMINGO
1986

Universidad APEC
BIBLIOTECA



UNAPEC

Curso de Técnicas de Estudio

Servicios Estudiantiles

FOLLETO EXPERIMENTAL

SANTO DOMINGO

1986

INTRODUCCION

El presente trabajo es un esfuerzo del Departamento de Servicios Estudiantiles de UNAPEC por ofrecer a sus estudiantes una serie de técnicas que les permitan agotar su programa de estudios. En el mismo, se les presenta un procedimiento que contiene desde la ambientación para estudiar hasta la forma en que el estudiante debe tomar un examen. Asimismo, las condiciones requeridas y acciones que deben considerarse para el de una máxima optimización del tiempo de estudio.

En la elaboración de esta metodología de estudio, se han integrado los esfuerzos y trabajos, que al respecto han realizado: la Universidad Autónoma de Santo Domingo, la Secretaría de Estado de Educación, Bellas Artes y Cultos y El Trabajo Manual del Estudiante Dominicano del Lic. Héctor Manuel Rodríguez, Psicólogo, quien laboró en nuestra Universidad.

Estos trabajos han permitido presentar a los estudiantes una metodología más completa e integrada.

Esperamos que sirva a los estudiantes como a los profesores en el proceso enseñanza-aprendizaje.

TEST AUTOEVALUADOR

Instrucciones

Ponte una nota de 0 a 5 puntos por cada una de las conductas enumeradas más abajo.

El 0 significa la peor nota, es decir, la negación total de lo que se afirma.

El 1 significa que rara vez ejecutas la conducta señalada.

El 2 significa que pocas veces ejecutas la conducta señalada.

El 3 significa que a veces la ejecutas.:

El 4 significa que con frecuencia la ejecutas.:

El 5 significa que siempre ejecutas la conducta señalada.

La sinceridad para contigo mismo, al contestar, es muy importante. Al final debes sumar todas las puntuaciones dadas.

Puntos

1. Llego a tiempo a mis clases _____
2. Traigo el material que voy a necesitar en clase. _____

3. Visito la biblioteca _____
4. Me preocupo en tomar los apuntes de clase _____
5. Además de los apuntes, consulto otros libros _____
6. Uso los libros de texto (míos, de amigos) _____
7. Por cada hora de clase en la universidad estu-
dio una hora en la casa _____
8. Cuando no puedo asistir a clase, me preocupo
por el material dado por el profesor _____
9. Tengo un sitio fijo para estudiar _____
10. Tengo un horario fijo para estudiar _____
11. Entrego las prácticas a tiempo _____
12. Anoto las fechas importantes, tales como
fechas de exámenes, de entrega de prácticas,
de retiro de asignaturas _____
13. En mis libros, subrayo lo más importante _____
14. Discuto (fuera de clase) con otras personas
los temas tratados en clase _____
15. Hago las prácticas con suficiente tiempo _____
16. Traigo a la universidad las prácticas debi-
damente organizadas _____
17. Utilizo las horas libres para estudiar _____
18. Pongo atención a las explicaciones del
profesor _____
19. En exámenes, traigo lápices y lapiceros adicionales. _____
20. Si en examen no sé algo, prefiero dejar la pregunta
en blanco antes que copiar o preguntar la res-
puesta _____
21. Apenas me entero de la fecha de un examen,
elaboro un horario especial para estudiar _____
22. En clase estoy dispuesto a participar con
preguntas, respuestas etc. _____
23. Sé cuáles son las partes de un libro y el por qué
de cada una de ellas _____
24. Sé la diferencia que hay entre un libro, un
diccionario, una enciclopedia, una enciclope-
dia temática, etc. _____

25. Hago mis prácticas responsablemente. No las copio _____

TOTAL DE PUNTOS _____

Evaluación

Si tu puntuación total es de 95 puntos o más, estás BIEN.

Si es de 94 a 90, ESTAS EN ALGO.

Si es de 89 a 85, ESTAS REGULAR

Si es de 84 a 80, MERECE ATENCION.

Si es 79 ó menos, BUSCA AYUDA INMEDIATA.

Ahora sabes qué condiciones tienes como estudiante y cuánto debes mejorar; por lo tanto, es preciso contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Qué voy a estudiar?
2. ¿Cuándo voy a estudiar?
3. ¿Dónde voy a estudiar?
4. ¿Cómo voy a estudiar?
5. ¿Con quién voy a estudiar?

Para ayudarte a conocer las respuestas debidas a esas preguntas, van las siguientes ideas:

NOTAS INTRODUCTORIAS

Sobre hábitos y técnicas de estudio se ha escrito mucho; mas, casi siempre, lo que se dice se expresa en consideraciones teóricas de difícil aplicación. Así, no es raro encontrar en los manuales de técnicas de estudio, expresiones tales como: “lo primero es concentrarse”, “memorice”, “apréndase”, etc., sin que se diga al estudiante cómo lograr tales cosas.

El material que contiene este pequeño folleto, por otro lado, es el fruto de un trabajo de investigación de dos psicólogos miembros de esta Dirección de Orientación Profesional. En él se centra lo mejor que hasta el presente se ha escrito sobre el particular.

Este curso lleva cuatro años aplicándose y durante ese tiempo, centenares de estudiantes que lo han tomado manifiestan haberse beneficiado con el mismo. Estas manifestaciones y las diversas revisiones que se han hecho del curso, hacen del mismo un instrumento apreciable para la consecución de fines académicos por parte del estudiante.

En esta nueva revisión, hemos querido presentarlo en un nuevo formato, más práctico y que le quede al estudiante, y le sea útil no tan sólo al mismo, sino también a algún compañero que por cualquier razón no tenga acceso directo al curso.

Esto no quiere decir que con tan solo leer el folletico necesariamente se aprenderá a estudiar. Siempre resulta necesario la asesoría de alguien que conozca la mecánica del curso, y destaque la forma más rápida de lograr sus objetivos básicos.

En cuanto a estos objetivos, siguen siendo los mismos que en ediciones anteriores:

a) Enseñar al estudiante a detectar los estímulos ambientales que puedan distraerlo de sus estudios, y sobre esta base indicarle cómo rediseñar su ambiente de estudio (el lugar donde estudia).

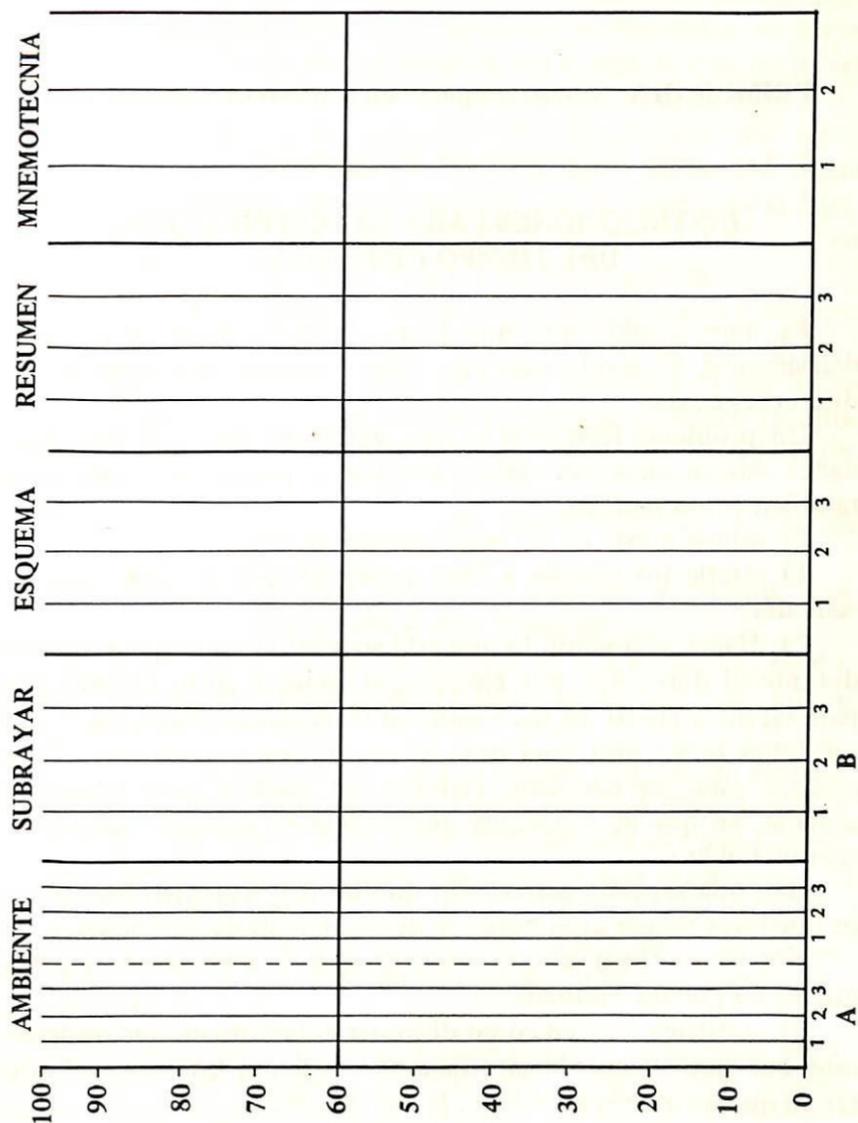
b) Enseñar al estudiante a determinar cuáles son las características del espacio de tiempo en que se debe estudiar (cantidad de horas de estudio, ubicación de las mismas en las 24 horas del día, etc.).

c) Enseñar al estudiante un conjunto de técnicas de estudio (subrayar, esquematizar, resumir, etc.) que le permitan no sólo entender y retener mejor el material de estudio, sino también, y mediante la aplicación continua y sistemática de dichas técnicas, crearse un hábito de estudio.

Sin embargo, debemos aclarar que los objetivos de este curso no se logran si no encuentran el apoyo y la confianza del que lo va a tomar. No vamos a engañar a nadie; no afirmamos que sea fácil crearse un hábito de estudio. Ello exige de eso que llaman "fuerza de voluntad" o "tezón", o como quiera llamársele, y que en definitiva, no es otra cosa que sentarse todos los días, a la misma hora, en el mismo sitio, a estudiar la misma asignatura, con un método de estudio adecuado. Si se aplica sistemáticamente, es decir, siguiendo cada una de las instrucciones dadas y se tiene plena confianza en su eficacia, nosotros aseguramos que el método funciona. Pero, repetimos, es sólo la sistematización en la aplicación de lo aprendido durante el curso, lo que en el caso de cada persona va a decir si el curso funciona o no. Una última palabra. El curso ha sido preparado tomando en cuenta al estudiante promedio, y los problemas más comunes que se presentan al mismo.

Le sugerimos que, si pasadas algunas semanas de estar aplicando las técnicas aprendidas aquí, se encuentra con alguna dificultad específica en sus estudios universitarios, acuda a la Dirección de Orientación Profesional. Allí, psicólogos que se han dedicado al estudio de los problemas del aprendizaje, lo atenderán gustosamente.

HOJA DE AUTO-REGISTRO



PRIMER DIA: Cómo preparar un horario de estudios.

I. Lea, junto con el profesor, las siguientes

INSTRUCCIONES PARA LA DISTRIBUCION DEL TIEMPO DISPONIBLE

Es muy posible que uno tenga diversos asuntos que hacer diariamente, de modo que uno debe prestarle su tiempo a esas diferentes cosas.

Un problema frecuente es que, generalmente, muchas actividades chocan unas con otras y así uno no puede hacer cada cosa tan bien como pudiera.

La solución está en el cumplimiento de dos cosas:

1) Darle un tiempo a cada actividad que se deba hacer en cada día.

2) Hacer solamente lo que está señalado para cada momento durante el día. Así, por ejemplo, si apuntas en tu horario que para tal día a las 10:30 vas a estudiar Matemáticas hasta las 11:30 no debes hacer otra cosa que no sea lo que ya señalaste. Para realizar esto, es necesario elaborar un horario para toda una semana, en que se especifica qué cosa debe hacerse cada cierto tiempo del día.

Hay una serie de actividades que no hay que distribuir pues- to que éstas tienen unas horas ya determinadas de antemano.

Nos referimos a labores como trabajar, ir a la escuela y otras que tú no puedes cambiar.

El problema está en cómo disponer el tiempo en que no tenemos que hacer algo obligatoriamente, es decir, las horas sobrantes en que no vamos al trabajo, la escuela, etc.

Para estas horas libres hay que repartirlas entre tres actividades básicas:

1) Descanso, 2) Estudio, 3) Diversión.

En cuanto al **descanso** hay que decir que eso varía de individuo a individuo y también dependiendo del tipo de trabajo.

Sin embargo, puede señalarse que entre 6 y 8 horas de sueño es suficiente descanso para todo un día repleto de actividades. Otro asunto importante, para aprender a descansar es tener presente que cambiar de actividad es una forma de descansar, así nunca estés demasiado tiempo haciendo la misma actividad.

En cuanto al **estudio**, que es lo más importante, uno tiene que lograr estudiar, en sus tiempos libres, igual número de horas que las que uno pasa en la universidad; así, si tú estás en la institución de 8 a.m. a 12m., son cuatro horas; quiere decir que en tus horas libres debes señalar 4 horas diarias de estudio.

Respecto a la **diversión**, la idea es que se le conceda el **tiempo sobrante**, luego de especificar el descanso y el estudio de cada día.

Otro asunto es la forma de diversión, pero aquí no hay reglas pues, esto varía muchísimo, por ejemplo, jugar dominós, leer novelas, jugar pelotas, pasear, ir al cine, bailar, ver televisión, oír música, etc.

Para lograr un horario adecuado debes tomar en cuenta los siguientes puntos:

1) Señala un tiempo para cada actividad y cumple a su tiempo con lo señalado en una forma obligatoria.

2) Señala un tiempo para descanso, de 6 a 8 horas de sueño; señala 4 horas para estudio; pon además las horas que te sobran para diversión.

3) Nunca señales una misma actividad por mucho tiempo. Por ejemplo, nunca digas que vas a estudiar por 4 horas la misma materia. Por el contrario, es preferible que estudies una materia en diferentes días de la semana y no de una sola vez y por largo tiempo en un solo día.

4) Dale más tiempo, por cada día, al estudio de la materia que te sea más difícil; además estudia ésta siempre primero que la materia fácil.

5) Si hay cualquier actividad (fumar, comer, leer, oír música, realizar algún hobby, etc.) que te gusta realizar, procura hacerla siempre que termines de estudiar y nunca antes.

6) Estudia tan pronto como te sea posible el material que te acaban de dar en clase.

7) Al principio, señala en tu horario **tiempos cortos** de estudio para cada materia; luego vas aumentándolo poco a poco. Así, por ejemplo, es preferible que si tú tienes 5 materias, al principio le des sólo 30 minutos para cada una (o menos tiempo si no estás acostumbrado), aunque luego puedes señalar más tiempo para cada materia en un día.

NOTAS IMPORTANTES:

a) El período de tiempo que escojas para estudiar no debe tener ninguna actividad que compita con ella. Ej.: si a tí te gusta ver T.V. de 8:00 a 10:00 de la noche, o a esa hora te gusta salir, ir al cine, etc., no debes escoger tales horas para estudiar.

b) De ser posible no incluyas al domingo entre los días de estudio.

c) No tienes que empezar a estudiar desde el primer día las 4 horas señaladas como promedio ideal. A muchas personas se les hace difícil estudiar tanto tiempo. Si éste es tu caso, no te preocupes; comienza con períodos cortos y ve aumentándolos en la medida de tus posibilidades. El tiempo que duras atendiendo y entendiendo lo que estudias, debe ser lo que te guíe con respecto al número de horas que puedes estudiar ininterrumpidamente.

III.- A continuación, le presentamos un ejemplo cómo debe preparar su horario de estudios siguiendo las instrucciones que acabamos de leer.

El ejemplo fue tomado de un estudiante de la Universidad que asistía de 4 de la tarde a 8 de la noche a la Universidad, y que además era empleado público (lo cual supone que trabaja de 7 y media de la mañana a una de la tarde).

HORARIO DE LUNES A VIERNES

6:00 a.m.	dormir	2:30 p.m.	descanso, diversión
6:30 a.m.	levantarse	3:00 p.m.	descanso, diversión
7:00 a.m.	baño, etc.	3:30 p.m.	descanso, diversión
7:30 a.m.	oficina	4:00 p.m.	Universidad
8:00 a.m.	oficina	4:30 p.m.	"
8:30 a.m.	oficina	5:00 p.m.	"
9:00 a.m.	oficina	5:30 p.m.	"
9:30 a.m.	oficina	6:00 p.m.	"
10:00 a.m.	oficina	6:30 p.m.	"
10:30 a.m.	oficina	7:00 p.m.	"
11:00 a.m.	oficina	7:30 p.m.	"
11:30 a.m.	oficina	8:00 p.m.	cena, descanso
12:00 m.	oficina	8:30 p.m.	estudiar matemáticas
12:30 p.m.	oficina	9:00 p.m.	estudiar física
1:00 p.m.	oficina	9:30 p.m.	estudiar biología
1:30 p.m.	oficina	10:00 p.m.	estudiar letras
2:00 p.m.	comida, descanso	10:30 p.m.	dormir

Note que este estudiante sólo podía estudiar 2 horas diarias, y que, por lo tanto, de lunes a viernes estudiaba tan sólo 10 horas. Como lo ideal es estudiar 1 hora por cada hora de clase que se tenga, el estudiante de nuestro ejemplo tenía que estudiar 16 horas a la semana.

Por tal motivo, dicho joven tendrá que estudiar entre sábado y domingo, unas 6 horas para completar el ideal de horas de estudio señalado.

Si Ud. no trabaja, dispone de más tiempo para estudiar durante la semana, y no tiene necesidad de estudiar sábados y domingos.

III.- A continuación le dejamos espacio para que Ud., de acuerdo a estas instrucciones y al ejemplo dado, y tomando en cuenta sus propias necesidades, elabore un horario de estudios que le resulte adecuado.

SEGUNDO DIA: Cómo seleccionar el mejor lugar para estudiar

I. Lea, junto con el profesor, las siguientes

INSTRUCCIONES PARA REDISEÑO DEL AMBIENTE

Rediseñar el ambiente implica estudiar en un sitio adecuado (sillas en buenas condiciones, material de estudio cercano, etc.) y con buena ventilación y con poco ruido. Pero lo más importante son dos cosas:

1) Que te coloques frente a una pared que no tenga nada que te distraiga, y;

2) Que quites todos los objetos que distraen de la pared frente a la que estudias.

Para una comprensión exacta, toma en cuenta los siguientes puntos:

a) La silla debe quedar colocada frente a una pared donde no haya objetos que te distraigan (tales como almanaques, cuadros, fotos, afiches, espejos, etc.).

b) Si no puedes mover la silla de su sitio, entonces quita todos los objetos que, frente a tí, te distraigan.

c) La silla nunca debe colocarse frente a puertas o ventanas, de modo que te distraigan mirando lo que esté afuera.

d) Debes estudiar sin que se vean objetos o muebles que puedan llevarte a no querer estudiar (como estudiar donde se ve la cama, una mecedora muy cómoda, la radio, la televisión, etc.).

e) Nunca estudiar **sentado o recostado en una cama**, porque tú estás acostumbrado a dormir en ella y eso te llevará casi siempre a producirte sueño.

f) Debes estudiar en un sitio que no sea **ni muy cómodo ni muy incómodo**.

g) Trata de estudiar en un lugar que sea lo más fresco posible (o que puedas hacerlo fresco usando un abanico eléctrico).

h) Trata de estudiar en el lugar del cuarto en que se oiga **menos ruido**.

i) Al estudiar, la luz debe caer desde arriba o de atrás, sin que dé sombra sobre el libro. En caso de tener una lamparita movible, puedes colocarla del lazo izquierdo y sobre el libro, porque así no produce sombra.

j) Si te es posible quitar los muebles u objetos que te distraen o tampoco puedes colocarte frente a una pared sin nada que te distraiga, entonces apaga todas las luces y prende un solo bombillo, lo más cercano a tu libro (sin que veas otros objetos que no sean tu material de estudio).

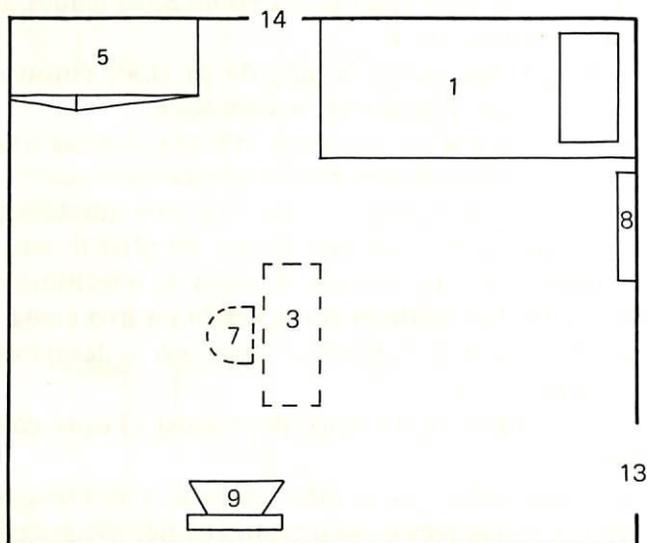
k) Si no puedes hacer nada de todo lo que te indicamos (como quitar objetos que te distraigan, mover tu silla de estudio, prender una sola luz, etc.), entonces sal de ese cuarto y busca otro sitio en el que nada te distraiga.

l) **Trata de estudiar siempre en el mismo lugar.**

m) En el sitio donde siempre estudias no debes nunca hacer otra cosa que no sea estudiar.

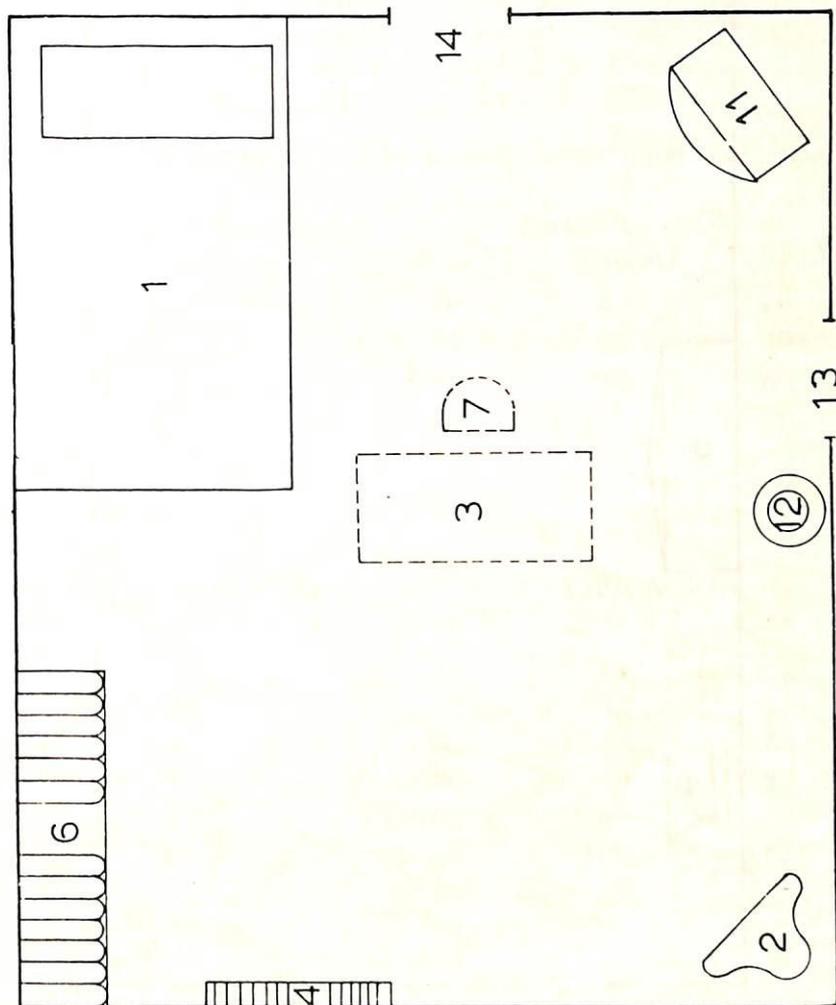
II. A continuación, haremos una serie de ejercicios. Escuche las instrucciones de su profesor.

EJERCICIO AMBIENTE A - 1



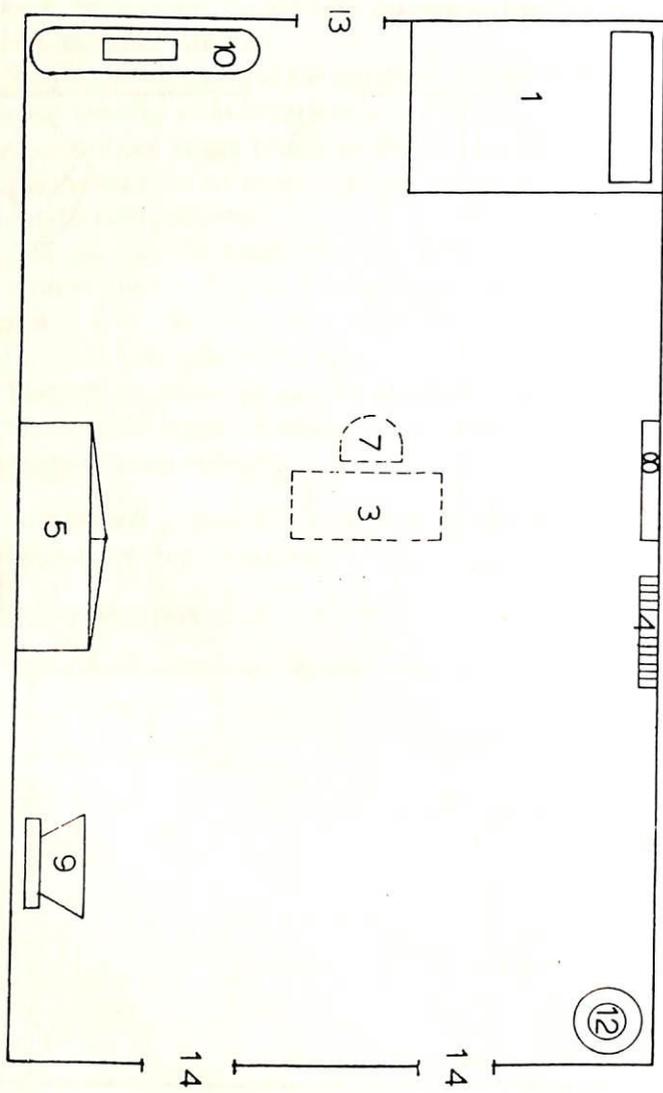
A CONTINUACION, EL PROFESOR LE INDICARA EL EJERCICIO AMBIENTE B - 1

EJERCICIO AMBIENTE A - 2



A CONTINUACION, EL PROFESOR LE INDICARA EL EJERCICIO AMBIENTE B - 2

A CONTINUACION, EL PROFESOR LE INDICARA EL EJERCICIO AMBIENTE A - 3



EJERCICIO AMBIENTE B - 3

III. Significado de los números empleados en los ejercicios de rediseño del ambiente.

1.....	CAMA	8.....	ESPEJO
2.....	ABANICO	9.....	RADIO
3.....	MESA, escritorio	10.....	MALETA cerrada
4.....	FOTOS, decorados	11.....	TELEVISION
5.....	ARMARIO cerrado	12.....	LAMPARA
6.....	LIBRERO, estante	13.....	PUERTA
7.....	SILLA	14.....	VENTANA

IV. Calificaciones para los ejercicios de rediseño del ambiente:

No. de objetos distractivos señalados	CALIFICACION		
	Ejerc. A1	Ejerc. A2	Ejerc. A3
1	20	25	20
2	40	50	40
3	60	75	60
4	80	100	80
5	100		100

No. de objetos distractivos eliminados	CALIFICACION		
	Ejerc. B1	Ejerc. B2	Ejerc. B3
1	20	18	16
2	40	36	30
3	60	53	44
4	80	70	58
5	100	87	72
6		100	86
7			100

TERCER DIA: Aprenderemos a subrayar un texto.

I. Lea, junto con el profesor, las siguientes

INSTRUCCIONES PARA SUBRAYAR UN TEXTO:

Los subrayados representan, para todo el mundo y no sólo para los estudiantes, una ayuda efectiva. Trazar líneas con un lápiz a medida que se lee: 1) Requiere poco tiempo, 2) Mantiene la atención alerta, 3) Facilita el descubrimiento de las ideas más importantes, y 4) Ayuda para los repasos siguientes del material.

Subrayar requiere poco tiempo porque en el mismo momento que uno lee puede irse trazando líneas con su lápiz. Además mantiene la atención, ya que el solo hecho de subrayar le obliga a uno a estar atento sobre el material. Facilita el descubrimiento, porque subrayar significa que tú tienes que estar buscando las ideas básicas.

Finalmente, el hecho de tener ya marcadas todas las ideas fundamentales te hará mucho más fácil ir al tema central en los repasos siguientes.

El subrayado es una técnica que se dirige a descubrir las ideas básicas de un texto pero puede resultar inefectiva si se abusa de la misma.

Para elaborar un buen subrayado debes tomar en cuenta los siguientes puntos:

1) Si tienes tiempo, debes darle una primera lectura general en forma rápida a todo el material para obtener una idea global.

2) Subrayar consiste en destacar las oraciones básicas, dejando de lado las explicaciones no importantes.

3) Aunque la idea importante se repita, solo se va a subrayar una vez (excepto si el material es muy largo).

4) Puedes usar lápices de colores para tener una mayor claridad. Por ejemplo, usar lápiz rojo para las ideas más importantes o destacadísimas y lápiz azul para las ideas básicas, pero no tan importantes.

Ejemplo para el subrayado:

Por la digestión y por la respiración, el cuerpo recibe los elementos nutritivos indispensables para la conservación y la evolución de su organismo.

Por la respiración, se le proporciona constantemente y sin interrupción el oxígeno que necesita.

Mediante la digestión, esos elementos nutritivos no se producen, sino con intermitencia. De ahí la necesidad de los órganos de reserva cuya función es la de acumular las sustancias que el organismo recibe en excesiva cantidad para restituírsela a medida que las va necesitando.

(El hígado, por ejemplo, es, en relación con la glucosa, un órgano de reserva).

II. A continuación haremos una serie de ejercicios.

Escuche las instrucciones de su profesor:

EJERCICIO SUBRAYAR 1

Todos los elementos químicos tienen estructura atómica, esto es, están integrados por pequeñas partículas que se denominan átomos. El átomo consta a su vez de otros dos elementos: éstos son los protones, que están en el núcleo del átomo, tienen masa y carga positiva, y los electrones, los cuales están alrededor del núcleo, su masa es menor y su carga negativa. Hay igual número de protones y electrones. Dentro del núcleo hay también neutrones, pero éstos no poseen carga.

Los diferentes tipos de átomos tienen distinto número de electrones girando alrededor del núcleo, los cuales pueden estar distribuidos formando de una a siete capas u órbitas.

En la tabla periódica, los elementos quedan ordenados según el número de protones que hay en el núcleo.

EJERCICIO SUBRAYAR 2

El tejido nervioso está formado por células especializadas para conducir impulsos, llamadas neuronas. Cada neurona posee una estructura ensanchada, el cuerpo celular, que contiene el núcleo, y dos o más fibras nerviosas que se extienden a partir de éste. Las fibras están formadas por citoplasma y están recubiertas por una membrana celular. Algunas son extremadamente largas; las que se extienden desde la médula espinal hasta el brazo o la pierna, pueden alcanzar 900 cm. de largo y aún más.

Todas son de grosor microscópico. Las neuronas se conectan en cadena para transmitir los impulsos a larga distancia por todo el cuerpo. Hay dos tipos de fibras nerviosas: los axones y las dendritas. Los axones transmiten los impulsos nerviosos desde el cuerpo celular; las dendritas los conducen hacia el cuerpo celular. La conexión del axón de una neurona y la dendrita de la siguiente se denomina sinapsis.

El axón y la dendrita no se tocan realmente en la sinapsis: existe una pequeña distancia entre ambos. Un impulso puede atravesar la sinapsis solamente desde el axón hacia la dendrita; la sinapsis actúa como una válvula que impide el reflujo de los impulsos. Existen neuronas de varios tamaños y formas, pero todas poseen la misma estructura básica.

EJERCICIO SUBRAYAR 3

Los seres vivos se perpetúan gracias a su capacidad de originar nuevos individuos. A esto se le llama reproducción. La reproducción se puede dar de dos formas: asexual y sexual.

La asexual se realiza por desprendimiento de una parte orgánica de los progenitores. Así la célula madre se divide en dos, originándose de uno, dos seres funcionalmente iguales. La reproducción asexual puede ser: por división, por gemmación y por esporulación.

En la división, llamada también, esquizogénesis, el cuerpo del ser adulto se parte en dos o más pedazos que rápidamente reconstruyen, mediante un intenso proceso de regeneración, las partes que faltan para completar el conjunto.

En el proceso de gemmación o blastogénesis, la reproducción se da mediante la producción por parte del organismo, de una protuberancia o yema, de la cual diferenciándose poco a poco se origina el nuevo ser. En la esporulación, la reproducción se da mediante la formación a expensas de una de las células del organismo, de una multitud de células, cada una de las cuales es capaz de originar un nuevo ser.

La reproducción sexual, por otro lado, requiere de la fusión o unión de células especiales llamadas gametos, de las cuales se produce la célula huevo que da origen al nuevo ser. Este tipo de división es el único modo de reproducción existente en los animales superiores; pero en los otros grupos del reino animal y en todos los del vegetal se encuentran frecuentemente casos en que la reproducción se realiza de un modo asexual.

Los gametos en la reproducción sexual, tienen en cada sexo una fisonomía peculiar y proceden generalmente de dos individuos distintos y de sexos diferentes. El masculino origina células móviles llamadas espermatozoides, y el femenino origina células grandes, carentes de locomoción, llamadas óvulos.

III.- He aquí la solución de los ejercicios de subrayar.

EJERCICIO SUBRAYAR 1

Todos los ^① elementos químicos tienen estructura atómica, esto es, ^② están integrados por pequeñas partículas que se denominan ^③ átomos.- ^④ El átomo consta a su vez de otros dos elementos: éstos son los ^⑤ protones, que están en el ^⑥ núcleo del átomo, tienen ^⑦ masa y carga positiva, y los ^⑧ electrones, los cuales están ^⑨ alrededor del núcleo, su ^⑩ masa es menor y su carga negativa. Hay ^⑪ igual número de protones y electrones. Dentro del núcleo hay también ^⑫ neutrones, pero éstos ^⑬ no poseen carga.

Los diferentes tipos de átomos tienen distinto número de ^⑭ electrones girando alrededor del núcleo, los cuales pueden estar distribuidos ^⑮ formando de una a siete capas u órbitas.

En la (16) tabla periódica, los elementos quedan (17) ordenados según el número de protones que hay en el núcleo.

EJERCICIO SUBRAYAR 2

El (1) tejido nervioso está formado por células especializadas para conducir impulsos, llamadas (2) neuronas. Cada neurona posee una estructura ensanchada, el (3) cuerpo celular, que contiene el (4) núcleo, y (5) dos o más fibras nerviosas que se extienden a partir de éste. Las fibras están formadas por citoplasma y están recubiertas por una membrana celular. (6) Algunas son extremadamente largas; las que se extienden desde la médula espinal hasta el brazo o la pierna, pueden alcanzar 900 cm. de largo y aún más.

Todas son de grosor microscópico. (7) Las neuronas se conectan en cadena para transmitir los impulsos a larga distancia por todo el cuerpo. Hay (8) dos tipos de fibras nerviosas: los axones y las dendritas. (9) Los axones transmiten los impulsos nerviosos desde el cuerpo celular; (10) las dendritas los conducen hacia el cuerpo celular. (11) La conexión del axón de una neurona y la dendrita de la siguiente se denomina sinapsis.

El axón y la dendrita no se tocan realmente en la sinapsis: existe una pequeña distancia entre ambos. Un impulso puede atravesar la sinapsis solamente desde el axón hacia la dendrita; la sinapsis (12) actúa como una válvula que impide el reflujó de los impulsos. Existen neuronas de varios tamaños y formas, pero todas poseen la misma estructura básica.

EJERCICIO SUBRAYAR 3

Los seres vivos se perpetúan gracias a su capacidad de originar nuevos individuos. A esto se le llama reproducción. La (1) reproducción se puede dar de dos formas: (2) asexual y sexual.

La asexual se realiza por desprendimiento de una parte orgánica de los progenitores. Así la célula madre se divide en dos, originándose de uno, dos seres funcionalmente iguales. (3) La reproducción asexual puede ser: por división, por gemmación y por esporulación.

En la (4) división, llamada también (5) esquizogénesis, (6) el cuerpo del ser adulto se parte en dos o más pedazos que rápidamente reconstruyen, mediante un intenso proceso de regeneración, las partes que faltan para completar el conjunto.

En el proceso de (7) gemmación o blastogénesis, la reproducción se da mediante la producción por parte del organismo, de una (8) protuberancia o yema, de la cual diferenciándose poco a poco se origina el nuevo ser. En la (9) esporulación, la reproducción se da mediante la formación (10) a expensas de una de las células del organismo, de una (11) multitud de células, cada una de las cuales es capaz de originar un nuevo ser.

(12) La reproducción sexual, por otro lado, requiere de la (13) fusión o unión de células especiales llamadas (14) gametos de las cuales se produce la (15) célula huevo que da origen al nuevo ser. Este tipo de división es el (16) único modo de reproducción existente en los animales superiores; pero en los otros grupos del reino animal y en todos los del vegetal se encuentran frecuentemente casos en que la reproducción se realiza de un modo asexual.

Los (17) gametos en la reproducción sexual, tienen en cada sexo una fisonomía peculiar y proceden generalmente de dos individuos distintos y de sexos diferentes. (18) El masculino origina células (19) móviles llamadas (20) espermatozoides, y el (21) femenino origina células (22) grandes, carentes de locomoción, llamadas (23) óvulos.

IV. Calificaciones de los ejercicios de subrayar

No. de ideas subrayadas	CALIFICACION		
	EJERC. 1	EJERC. 2	EJERC. 3
1	6	8	4
2	12	17	9
3	18	25	13
4	23	33	17
5	29	42	22
6	35	50	26
7	41	58	30
8	47	67	35
9	53	75	39
10	59	83	44
11	65	91	48
12	71	100	52
13	76		56
14	82		61
15	88		65
16	94		70
17	100		74
18			78
19			82
20			87
21			91
22			96
23			100

CUARTO DIA: Aprenderemos a hacer esquemas.

I. Lea, junto con el profesor, las siguientes

INSTRUCCIONES PARA HACER ESQUEMAS

Un esquema consiste en una clasificación ordenada de aquellos puntos fundamentales de que consta un texto (como por ejemplo los títulos y subtítulos así como las partes más básicas que puedan aparecer en algunos puntos).

Esta técnica se dirige a descubrir el orden lógico que posee el contenido de un material dado y esto lo logramos mediante una simplificación y clasificación de lo leído.

Un esquema es correcto, si además de bien realizado, primeramente hemos subrayado en forma adecuada; mediante el subrayado destacamos los contenidos de acuerdo al orden lógico en que se presenta aquello que es fundamental.

Para elaborar un buen esquema debes tomar en cuenta los siguientes puntos:

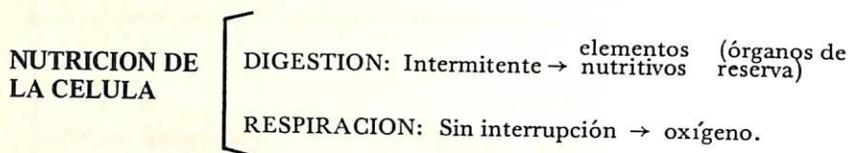
1) Luego de terminar de subrayar todo el material entonces es cuando se comienza a preparar el esquema, ya que éste se elabora a partir de haber destacado las ideas fundamentales.

2) Aunque después de subrayado un material, todas las ideas básicas ya han sido señaladas, el esquema no va a estar formado por todas las ideas fundamentales, sino por algunas de ellas.

3) El esquema no es más que la clasificación ordenada de los encabezados de cada punto (tales como títulos, subtítulos, etc.) o de algunas ideas básicas que se encuentran dentro del punto.

4) Finalmente, hacer un buen esquema significa reducir al mínimo el material de estudio. Para lograr esto se requiere: a) usar muy pocas palabras, y b) utilizar signos gráficos (tales como corchetes, paréntesis, llaves, flechas, etc.) ya que estos le dan una considerable claridad al material.

Ejemplo para el esquema:



II. A continuación haremos una serie de ejercicios. Escuche las instrucciones de su profesor:

EJERCICIO ESQUEMA 1

Todos los elementos químicos tienen estructura atómica, esto es, están integrados por pequeñas partículas que se denominan átomos. El átomo consta a su vez de otros dos elementos: éstos son los protones, que están en el núcleo del átomo, tienen masa y carga positiva, y los electrones, los cuales están alrededor del núcleo, su masa es menor y su carga negativa. Hay igual número de protones y electrones. Dentro del núcleo hay también neutrones, pero éstos no poseen carga.

Los diferentes tipos de átomos tienen distinto número de electrones girando alrededor del núcleo, los cuales pueden estar distribuidos formando de una a siete capas u órbitas.

En la tabla periódica, los elementos quedan ordenados según el número de protones que hay en el núcleo.

EJERCICIO ESQUEMA 2

El tejido nervioso está formado por células especializadas para conducir impulsos, llamadas neuronas. Cada neurona posee una estructura ensanchada, el cuerpo celular, que contiene el núcleo, y dos o más fibras nerviosas que se extienden a partir de éste. Las fibras están formadas por citoplasma y están recubiertas por una membrana celular. Algunas son extremadamente largas; las que se extienden desde la médula espinal hasta el brazo o la pierna, pueden alcanzar 900 cm. de largo y aún más.

Todas son de grosor microscópico. Las neuronas se conectan en cadena para transmitir los impulsos a larga distancia por todo

el cuerpo. Hay dos tipos de fibras nerviosas: los axones y las dendritas.¹ Los axones transmiten los impulsos nerviosos desde el cuerpo celular; las dendritas los conducen hacia el cuerpo celular. La conexión del axón de una neurona y la dendrita de la siguiente se denomina sinapsis.

El axón y la dendrita no se tocan realmente en la sinapsis: existe una pequeña distancia entre ambos. Un impulso puede atravesar la sinapsis solamente desde el axón hacia la dendrita; la sinapsis actúa como una válvula que impide el reflujo de los impulsos. Existen neuronas de varios tamaños y formas, pero todas poseen la misma estructura básica.

EJERCICIO ESQUEMA 3

Los seres vivos se perpetúan gracias a su capacidad de originar nuevos individuos. A esto se le llama reproducción. La reproducción se puede dar de dos formas: asexual y sexual.

La asexual se realiza por desprendimiento de una parte orgánica de los progenitores. Así la célula madre se divide en dos, originándose de uno, dos seres funcionalmente iguales. La reproducción asexual puede ser: por división, por gemmación y por esporulación.

En la división, llamada también esquizogénesis, el cuerpo del ser adulto se parte en dos o más pedazos que rápidamente reconstruyen, mediante un intenso proceso de regeneración, las partes que faltan para completar el conjunto.

En el proceso de gemmación o blastogénesis, la reproducción se da mediante la producción por parte del organismo, de una protuberancia o yema, de la cual diferenciándose poco a poco se origina el nuevo ser. En la esporulación, la reproducción se da mediante la formación a expensas de una de las células del organismo, de una multitud de células, cada una de las cuales es capaz de originar un nuevo ser.

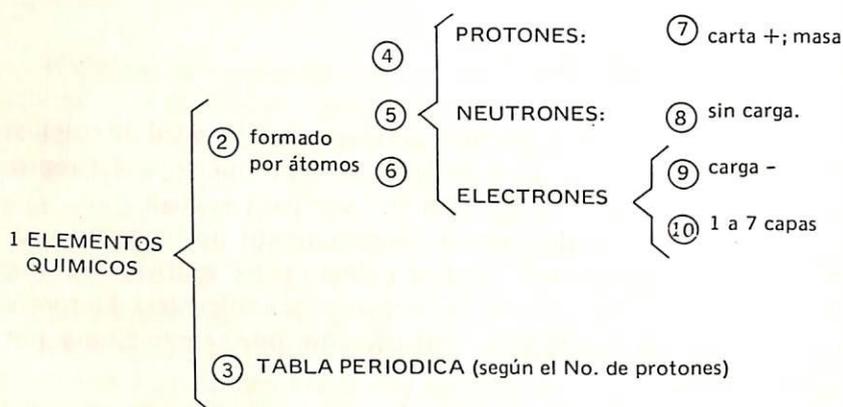
La reproducción sexual, por otro lado, requiere de la fusión o unión de células especiales llamadas gametos, de las cuales se produce la célula huevo que da origen al nuevo ser. Este tipo de división es el único modo de reproducción existente en los animales superiores; pero en los otros grupos del reino animal y en

todos los del vegetal se encuentran frecuentemente casos en que la reproducción se realiza de un modo asexual.

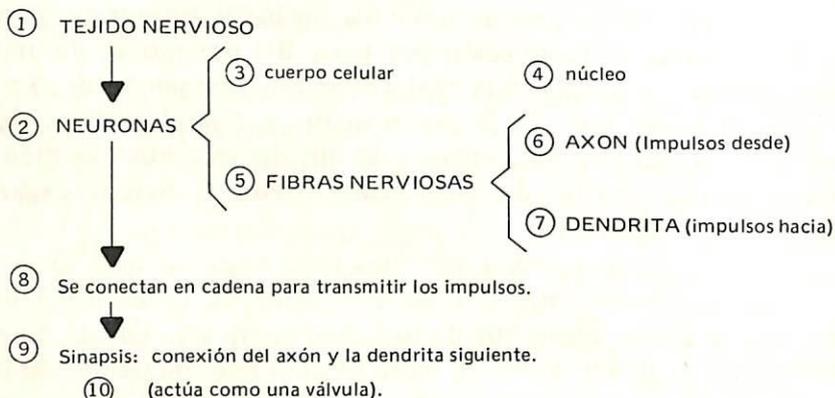
Los gametos en la reproducción sexual, tienen en cada sexo una fisonomía peculiar y proceden generalmente de dos individuos distintos y de sexos diferentes. El masculino origina células móviles llamadas espermatozoides, y el femenino origina células grandes, carentes de locomoción, llamadas óvulos.

III.- He aquí la solución de los ejercicios de esquema:

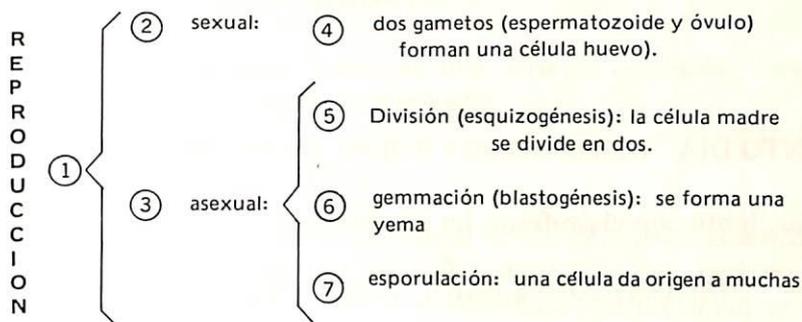
EJERCICIO ESQUEMA 1



EJERCICIO ESQUEMA 2



EJERCICIO ESQUEMA 3



IV.- Calificaciones de los ejercicios de esquematizar:

No. de respuestas	CALIFICACION		
	Ejerc. 1	Ejerc. 2	Ejerc. 3
1	10	10	15
2	20	20	30
3	30	30	45
4	40	40	60
5	50	50	75
6	60	60	90
7	70	70	100
8	80	80	
9	90	90	
10	100	100	

QUINTO DIA: Aprenderemos a resumir una lección.

I. Lea, junto con el profesor, las siguientes

INSTRUCCIONES PARA HACER RESUMENES

La preparación de resúmenes constituye el método ideal para un estudio profundo, a la vez que es una forma muy buena para memorizar.

Resumir un material es de gran valor para aumentar el dominio sobre un tema dado. Lo que uno escribe, por el hecho de hacerlo es parcialmente asimilado; más aún, si el resumen implica elaboración propia y personal, entonces sus efectos serán más duraderos todavía.

Al hacer su resumen debe tomar en cuenta los siguientes puntos:

1.— El resumen debe ser considerablemente menos del total del material. Digamos un 30o/o de la totalidad (por ejemplo, de un material de 10 páginas, el resumen no debe ser mayor de tres páginas).

2.— El resumen debe seguir el mismo orden que tiene el material de estudio. Así, debe repetir los encabezados, tal como aparecen, seguidos de los puntos fundamentales que usted haya considerado.

3.— En el resumen deben aparecer las ideas o puntos más importantes del tema de estudio. Para esto es muy importante el subrayado previo que usted haya hecho anteriormente.

4.— El resumen implica una elaboración personal. De este modo, es preferible que usted siempre interprete las ideas, en vez de copiar los conceptos básicos tal y como están en el libro.

5.— El resumen debe ser lo más claro posible, esto quiere decir letras claras, orden adecuado (escritura separada que permi-

ta la lectura cómoda) y, si es posible, el uso de varios colores en el texto (por ejemplo, encabezados en negro, desarrollo en azul y los conceptos claves en rojo, etc.).

II. A continuación, haremos una serie de ejercicios. Escuche las instrucciones de su profesor.

EJERCICIO RESUMEN 1

Todos los elementos químicos tienen estructura atómica, esto es, están integrados por pequeñas partículas que se denominan átomos. El átomo consta a su vez de otros dos elementos: éstos son los protones, que están en el núcleo del átomo, tienen masa y carga positiva, y los electrones, los cuales están alrededor del núcleo, su masa es menor y su carga negativa. Hay igual número de protones y electrones. Dentro del núcleo hay también neutrones, pero éstos no poseen carga.

Los diferentes tipos de átomos tienen distinto número de electrones girando alrededor del núcleo, los cuales pueden estar distribuidos formando de una a siete capas u órbitas.

En la tabla periódica, los elementos quedan ordenados según el número de protones que hay en el núcleo.

EJERCICIO RESUMEN 2

El tejido nervioso está formado por células especializadas para conducir impulsos, llamadas neuronas. Cada neurona posee una estructura ensanchada, el cuerpo celular, que contiene el núcleo, y dos o más fibras nerviosas que se extienden a partir de éste. Las fibras están formadas por citoplasma y están cubiertas por una membrana celular. Algunas son extremadamente largas; las que se extienden desde la médula espinal hasta el brazo o la pierna, pueden alcanzar 900 cm. de largo y aún más.

Todas son de grosor microscópico. Las neuronas se conectan en cadena para transmitir los impulsos a larga distancia por todo el cuerpo. Hay dos tipos de fibras nerviosas: los axones y las dendritas. Los axones transmiten los impulsos nerviosos desde el cuerpo celular; las dendritas los conducen hacia el cuerpo celular. La conexión del axón de una neurona y la dendrita de la siguien-

te se denomina sinapsis.

El axón y la dendrita no se tocan realmente en la sinapsis; existen una pequeña distancia entre ambos. Un impulso puede atravesar la sinapsis solamente desde el axón hacia la dendrita; la sinapsis actúa como una válvula que impide el reflujo de los impulsos. Existen neuronas de varios tamaños y formas, pero todas poseen la misma estructura básica.

EJERCICIO RESUMEN 3

Los seres vivos se perpetúan gracias a su capacidad de originar nuevos individuos. A esto se le llama reproducción. La reproducción se puede dar de dos formas: asexual y sexual.

La asexual se realiza por desprendimiento de una parte orgánica de los progenitores. Así la célula madre se divide en dos, originándose de uno, dos seres funcionalmente iguales. La reproducción asexual puede ser: por división, por gemmación y por esporulación.

En la división, llamada también esquizogénesis, el cuerpo del ser adulto se parte en dos o más pedazos que rápidamente reconstruyen, mediante un intenso proceso de regeneración, las partes que faltan para completar el conjunto.

En el proceso de gemmación o blastogénesis, la reproducción se da mediante la producción por parte del organismo, de una protuberancia o yema, de la cual diferenciándose poco a poco se origina el nuevo ser. En la esporulación, la reproducción se da mediante la formación a expensas de una de las células del organismo, de una multitud de células, cada una de las cuales es capaz de originar un nuevo ser.

La reproducción sexual, por otro lado, requiere de la fusión o unión de células especiales llamadas gametos, de las cuales se produce la célula huevo que da origen al nuevo ser. Este tipo de división es el único modo de reproducción existente en los animales superiores; pero en los otros grupos del reino animal y en todos los del vegetal se encuentran frecuentemente casos en que la reproducción se realiza de un modo asexual.

Los gametos en la reproducción sexual, tienen en cada sexo una fisonomía peculiar y proceden generalmente de dos indivi-

duos distintos y de sexos diferentes. el masculino origina células móviles llamadas espermatozoides, y el femenino origina células grandes, carentes de locomoción, llamadas óvulos.

III. He aquí la solución de los ejercicios de resumen:

EJERCICIO RESUMEN 1

- ① Los elementos químicos están formados por átomos.
② El átomo consta de protones ③ dentro del núcleo, ④ con carga positiva y ⑤ masa). ⑥ Electrones ⑦ alrededor del núcleo; ⑧ carga negativa, ⑨ su masa es menor). ⑩ El número de protones es igual al número de electrones.
⑪ Hay también protones, pero sin carga. ⑫ Los electrones forman de 1 a 7 capas alrededor del núcleo. ⑬ En la tabla periódica, los elementos químicos se ordenan según el número de protones.

EJERCICIO RESUMEN 2.

- ① El tejido nervioso está formado por neuronas. ② La neurona tiene ③ un cuerpo celular y ④ dos o más fibras nerviosas. ⑤ En el cuerpo celular se encuentra el núcleo. ⑥ Las fibras pueden ser muy largas. ⑦ Son de dos tipos: ⑧ a) dendritas ⑨ conducen el impulso nervioso hacia la célula) y ⑩ b) axones ⑪ conducen el impulso fuera de la célula).
⑫ La conexión del axón y la dendrita de otra neurona es la sinapsis, ⑬ ésta actúa como una válvula que impide que los impulsos regresen después de haber pasado por ella.

EJERCICIO RESUMEN 3.

- ① Hay dos tipos de reproducción: sexual y asexual.
② En la asexual, dos gametos ③ espermatozoides móviles y óvulo sin locomoción) se unen para formar ④ una célula huevo.
⑤ La asexual es de tres tipos: ⑥ a) división o esquizogénesis, donde la célula madre se parte en dos o más pedazos, cada uno

de los cuales da origen a un nuevo ser. ⑦ b) Gemmación o blastogénesis: se produce una yema a partir de la cual se origina el nuevo ser. ⑧ Esporulación: se forman multitud de células, cada una de las cuales puede originar un nuevo ser.

IV.- He aquí las calificaciones de los ejercicios de resumir:

No. de respuestas correctas	CALIFICACION		
	Ejerc. 1	Ejerc. 2	Ejerc. 3
1	8	8	12
2	16	16	25
3	24	24	37
4	32	32	50
5	40	40	62
6	48	48	75
7	56	56	87
8	64	64	100
9	72	72	
10	80	80	
11	88	88	
12	95	95	
13	100	100	

SEXTO DIA: Aprendemos a recordar más fácilmente lo estudiado.

I. Lea, junto con su profesor, las siguientes

INSTRUCCIONES PARA LA UTILIZACION DE RECURSOS DE LA MEMORIA

RECURSOS NATURALES:

En un texto corriente la mayoría del material que se presenta no es más que una secuencia de palabras y para memorizar los conceptos que ahí se desarrollan recordarlos es idéntico a comprenderlos. Es decir, no podemos esperar recordar un material que tiene significado si primero no lo hemos comprendido.

Como una indicación general la primera regla para recordar es prestar atención a la actividad que realizamos. Uno puede pasarse horas haciendo algo, pero si no se observa cuidadosamente, probablemente no se podrá reproducir luego lo visto, oído o leído.

Para lograr memorizar un texto con significado debemos cumplir los siguientes puntos:

- 1) Déle toda la atención a su material de estudio, no observe nada fuera de su material ni tampoco deje vagar su imaginación (esto está parcialmente resuelto con el arreglo del ambiente).
- 2) Trate de ver de qué partes o elementos se compone la lección, no estudie en bloque sino analizando en detalles las diferentes partes de que consta (esto tiene que ver con el subrayado y el esquema).
- 3) Use diferentes sentidos al estudiar, así no sólo debe limitarse a leer, sino que además debe pronunciar el material, así como escribir asuntos relacionados al tema (esto último tiene que ver con el resumen).

- 4) Déle el tiempo que se requiera para retener las diferentes partes del material. Es decir, trate de entender el significado de cada parte antes de pasar a la siguiente. Vaya paso a paso.
- 5) Relea el material o repita varias veces lo que quiere recordar (repasar).

II. A continuación haremos dos ejercicios. El profesor le indicará lo que tiene que hacer.

EJERCICIO MEMORIA I

Se hace imperioso, como un reclamo en beneficio de la historia científica, no caer, en el análisis de la anexión, en un vicio muy arraigado en muchos historiadores dominicanos. La historia no puede ser interpretada a escala personal. Es cierto que Santana tenía características muy peculiares, pero el sólo no hizo la anexión.

Los intereses y la ideología que lo llevaron a ser enemigo de la independencia eran los mismos que sustentaban la clase de los colonialistas y los semifeudales.

Santana, como Báez, fue el representante más conspicuo, no el único. La gran virtud de los trinitarios consistió, precisamente, en haber acompañado su lucha con la lucha del pueblo.

La historia debe ser vista en sus rasgos más importantes, como el producto de grupos que se contradicen y luchan en una constante actividad, a veces muy cruel, pero siempre creadora de nuevas situaciones.

Los dos grupos no han dejado de existir, pero los que representan a Santana abundan, pero el segundo crea y encuentra también a los Duarte, Sánchez, Mella y Luperón y tantos otros.

EJERCICIO MEMORIA II

Parece una paradoja hablar de un gas libre, no confinado por paredes. Seguramente tal gas se extendería rápidamente y se dispersaría.

Sin embargo, la realidad es que nosotros vivimos en uno de ellos. La atmósfera es un gas con una sola pared interna, la super-

ficie de la tierra. Por encima no existe la segunda pared y es la gravedad la que mantiene las moléculas de la atmósfera en su sitio.

El conglomerado de estrellas es otra especie de gas sin paredes. Sus moléculas son grandes estrellas que se desplazan libremente, pero rara vez escapan de sus mutuas atracciones gravitacionales.

Esto es lo que ocurre en las galaxias. En una galaxia como la nuestra existe un gas de estrellas y un gas de átomos llenando los espacios entre las estrellas. Los movimientos y las atracciones que regulan estas estructuras son materia de estudio de la astrofísica.

La idea de un sistema sin paredes y sin solidez la encontramos una y otra vez: El mismo átomo es una de esas estructuras y el núcleo otra.

III. PREGUNTAS PARA EL EJERCICIO MEMORIA I:

1. ¿Cómo no puede interpretarse la historia?
2. ¿Los intereses e ideología de los enemigos de la independencia, con quiénes coincidían?
3. ¿Cuál fue la virtud de los trinitarios?
4. ¿Cómo debe ser vista la historia en sus rasgos más importantes?
5. Cite algunos personajes que estuvieron a favor de la independencia, y algunos que estuvieron a favor de la anexión

IV. PREGUNTAS PARA EL EJERCICIO MEMORIA II:

1. ¿Qué pared tiene la atmósfera?
2. ¿Qué mantiene las moléculas de los gases atmosféricos en su sitio?
3. Señale un conglomerado de gas que no sea la atmósfera.

4. ¿Qué existe en una galaxia como la nuestra?
5. ¿Qué estudia la astrofísica?

V.- Calificaciones para los ejercicios Memoria I y II

No. de respuesta correcta	Calificación
1	20
2	40
3	60
4	80
5	100

SEPTIMO DIA: Trucos para recordar mejor.

Lea, junto con su profesor, las siguientes instrucciones

RECURSOS ARTIFICIALES:

Con cierta frecuencia una parte del material de estudio que debe ser memorizado no tiene un significado lógico en sí mismo sino que consiste en listas de conceptos que no están lógicamente organizadas y no deben ser comprendidos sino simplemente memorizados en una forma rutinaria; este sería el caso de las 7 maravillas del mundo, los 208 huesos del cuerpo humano, así como otras muchas listas de conceptos y objetos que se relacionan no en una forma lógica sino simplemente rutinaria. Para memorizar materiales de este tipo con frecuencia es útil el uso de técnicas memorísticas artificiales por medio de las cuales reducimos los conceptos a indicaciones que nos permiten luego recordar tales conceptos y objetos.

Para lograr memorizar listas de conceptos u objetos rutinarios podemos utilizar los siguientes recursos:

1) Un recurso importante es el uso de la imaginación para conceptos abstractos. En vez de fijar conceptos, imagínese figuras llamativas o fuera de lo común, que le sirvan como señal de la idea. Por ejemplo, en vez de pensar en el concepto "mente", imagínese un cerebro.

2) Otro recurso es fijar imágenes en sitios muy conocidos por nosotros, según el orden de la lección. Ejemplo, imaginar varias ideas (como figuras) u objetos, colocadas a lo largo de la avenida Bolívar.

3) (a) Un último recurso es el uso de frases o poesías disparatadas donde ciertas sílabas o palabras nos recuerdan las palabras reales.

Ejemplo: El fémur le dijo a la rótula: peroné, me gusta el agua tibia.

(b) Otra forma de ésto es formar palabras disparatadas uniendo las primeras sílabas de cada palabra a recordar. Ejemplo: SALIGEP (soberbia, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia y pereza). Este ejemplo se refiere a los siete pecados capitales.

COMO EXAMINARSE

Introducción

Los exámenes constituyen la forma más frecuentemente utilizada para evaluar el rendimiento de los estudiantes. Mucho se ha hablado sobre las desventajas que representan cuando se toman como único criterio para promover al estudiante o para tomar otras decisiones, pero hasta ahora no se han planteado formas alternativas y todo estudiante debe someterse a ellas con frecuencia.

Por esa razón hemos preparado una serie de sugerencias para ayudarte a enfrentar con éxito a los exámenes y disminuir las probabilidades de fracaso. Claro que ésto está sujeto a que domines la asignatura que va a examinar.

REGLAS GENERALES PARA CONTESTAR CUALQUIER TIPO DE EXAMEN

1. Lee cuidadosamente las instrucciones que se te dan en el encabezado, analizando bien qué es lo que se te pide en cada grupo de preguntas.

Se te puede pedir:

—Encerrar en un círculo ○

tachar X

Subrayar —

rellenar ●

○ escribir una respuesta

2. Haz rápidamente una lectura general, subrayando las palabras significativas y las preguntas que tienes, así podrás pedir aclaraciones antes de empezar a trabajar. Tampoco molestarás a los demás con tus preguntas fuera de tiempo.
3. Observa la puntuación que se dá a cada una de las partes del examen para que asignes rápidamente el tiempo a cada parte.
4. Empieza con las preguntas más fáciles, o bien con las que mejor te sabes. Eso te dará seguridad para enfrentarte con las otras preguntas.
5. Asegúrate bien de qué te pide cada una de las preguntas en particular.
6. Si no te acuerdas bien de una pregunta, déjala para después.

RECOMENDACIONES ANTES DE TOMAR EL EXAMEN.

1. Trata de llevar al examen todos los útiles que vayas a necesitar. (Lápices, goma, sacapuntas, etc.)
2. Antes de examinarte:
 - a) Es bueno que hayas descansado un poco antes de entrar en el aula, para evitar ponerte muy tenso. Siéntate y

evita hablar del tema, porque lo que no has aprendido hasta ese momento no vas a poderlo aprender precipitadamente ni recordarlo junto con toda la información que tienes atiborrada; sólo vas a conseguir ponerte muy nervioso y confundirte en el examen.

La memoria es como un almacén, si guardas allí tus conocimientos en forma desordenada, cuando los necesites en el examen, no los vas a poder conseguir. Por eso es recomendable que si no sabes cómo estudiar organizado te hagas un curso de Técnicas y Hábitos de Estudio.

- b) Si te sientes tenso o nervioso mientras estás sentado esperando tu examen; antes de empezar a leer, cierra los ojos, respira profundamente y retén el aire por un momento. Luego empieza a botarlo despacio y trata de flojar (repasándolos mentalmente) cada músculo de tu cuerpo, como si te desconectaras. Pon atención a los músculos de tu abdomen, a los de la espalda, las piernas y los muslos. Te darás cuenta de que están muy tensos, flójalos que no necesitas tenerlos en tensión.

VAMOS AHORA A REALIZAR UN EJERCICIO DE RESPIRACION

Vas a ver cómo este sencillo ejercicio te va a ayudar mucho a mantenerte sereno en tu examen.

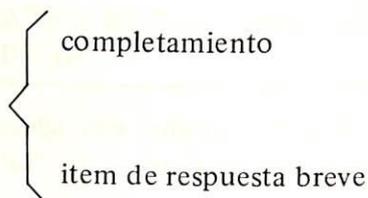
3. No pidas al profesor aclaraciones sobre el contenido, ya que se supone, ese no es el momento para tales preguntas.
4. Revisa bien tu examen antes de entregarlo.
5. Trata de asociar los datos que no recuerdas con algo que te es familiar. Si de todos modos no te acuerdas, pero estás consciente de que te lo sabes, no te martirices pensando en ello, déjalo momentáneamente y vuelve luego a ocuparte de esa pregunta. Es posible que la respuesta salga más fácil.

6. Contesta todo lo que sepas, trata de no dejar preguntas en blanco.
7. No des la misma contestación en una y otra pregunta.
8. Identifica con una marquita las preguntas donde no estuviste seguro a fin de revisarlas luego con más detenimiento.
9. No te detengas demasiado en ninguna pregunta.
10. No intentes comparar tu respuesta con la que da ningún compañero. Es muy probable que la del compañero esté mal y te confundas haciendo cambiar una respuesta buena por una mala. Además muchas veces los exámenes son diferentes.

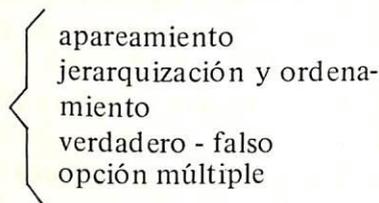
Los items que más se utilizan en los liceos pueden clasificarse de este modo:

items de ensayo desarrollo

Aquellos en los que se te pide que escriba una respuesta breve (semi-estructurada).



Aquellos en los que el estudiante elige la respuesta entre dos o más alternativas



SELECCION MULTIPLE

Se te hace una pregunta o se escribe una frase incompleta cuya respuesta o cuya completación se encuentra a continuación en alguna de las opciones que se te proporcionan.

Por ejemplo:

El Monte más alto del mundo es:

- a) El Monte Blanco
- b) El Pico Duarte
- c) El Everest.

Aquí como ves, se te dan tres opciones y sólo una de ellas es la correcta. Generalmente se dan cuatro o más opciones. Debes tener en cuenta qué te pide el encabezado para responder este tipo de ítem.

Si en el encabezado dice encierra en un círculo, en este caso, debes circular la **C** que es la que corresponde a la respuesta correcta.

Este tipo de ítem, la mayoría de las veces, te da opciones que se parecen mucho, de modo que en muchas ocasiones va a parecerte que hay más de una respuesta correcta, cuando realmente sólo hay una. Por eso, habrás oído decir que esos exámenes son "ganchosos". Si estudias el material de memoria o sólo le das una leída superficial, no podrás contestar este tipo de ítem, que es el más frecuente, ya que requiere que hayas asimilado bien el material y que diferencies unos conceptos de otros parecidos.

En ocasiones estos ítems se presentan en la forma siguiente:

Colón descubrió América en el año:

- a) 1452
- b) 1442
- c) 1572
- d) en ninguno de los anteriores

En el caso anterior, la respuesta **d** (ninguno de los anteriores) es la correcta.

Pero, ten en cuenta que el hecho de que aparezca una de las opciones que diga “ninguna de las anteriores”, no significa que sea necesariamente la correcta, puede ser cualquiera de las otras.

El item puede también estar diseñado así:

Es un animal vertebrado:

- a) La vaca
- b) La paloma
- c) El león
- d) Todos los anteriores

En este caso, la respuesta **d**, que dice “todas las anteriores”, es la que debes elegir como correcta. No debes de ninguna manera seleccionar todas las demás, porque a la hora de corregir, sólo una letra va a ser tomada en cuenta. Igual que en el caso anterior, el hecho de que encuentres en un item la expresión “todas las anteriores” no significa que esa sea necesariamente la correcta.

ANTES DE CONTESTAR ESTE TIPO DE ITEM, LEE TODAS LAS OPCIONES; NO TE DECIDAS POR LA PRIMERA QUE TE PAREZCA CORRECTA.

También debes tener especial cuidado con los encabezados expresados en términos negativos. Por ejemplo:

¿Cuál de estas no es una vitamina?

- a) tiamina
- b) riboflavina
- c) melanina

No selecciones la misma letra en todos los items.

AQUI NOS DETENEMOS PARA REALIZAR UNA PRACTICA.

VERDADERO - FALSO.

En estos items, debes subrayar, encerrar en un círculo o escribir en una raya, la letra V, si la expresión escrita en este renglón es o la consideras verdadera; una F, si la consideras falsa.

Por ejemplo:

V F La Psicología es una ciencia de la Conducta.

Si se te pide subrayar la V o la F, subrayarás en este caso la V

A veces, estos items son completamente verdaderos, menos una palabra que le cambia el sentido y los convierte en falsos.

Por ejemplo:

V F No todos los mamíferos son vertebrados.

Debes subrayar o encerrar en un círculo la F. Fíjate que sólo la expresión NO le ha cambiado el sentido de verdadera a falsa.

Otro ejemplo:

V F El Departamento de Psicología sólo ofrece servicios para ayudar a seleccionar carrera.

Aquí la expresión SOLO ha convertido el item de verdadero en falso.

Por eso, se te recomienda en estos items que leas cuidadosamente la afirmación antes de contestar, porque podría traicionarte la familiaridad de la frase.

Un item que es mitad verdadero y mitad falso, es falso.

Por ejemplo:

Todos los mamíferos son vertebrados menos la ballena

Observa que en la afirmación anterior la primera parte es verdadera, pero la segunda es falsa. Vas a encontrarte muchas veces con este tipo de ítem, recuerda entonces que es falso.

Como la mayoría de las cosas no son absolutas, sino relativas, cuando veas expresiones como “nunca”, “siempre”, “todos”, “ningún”, pon mucha atención porque es probable que sean falsas.

VAMOS A PRACTICAR UN POCO

Apareamiento

Hay otro tipo de ítems de respuesta seleccionada que se usa; es el de apareamiento. En ellos, se te pueden pedir varias cosas. Por ejemplo, aparear hechos con fechas. Si es así, el ítem estará diseñado más o menos de esta forma:

En la columna de la izquierda tienes varios acontecimientos y en la de la derecha se te dan fechas. Lo que tienes que hacer es colocar en la rayita que queda al lado de los hechos, la letra de la fecha en que consideres que ocurrieron.

<u>c</u> Colón descubre América	a) 1879
<u>a</u> Se funda el primer laboratorio de Psicología	b) 1844
<u>f</u> Asesinan al Presidente Kennedy	c) 1492
<u>b</u> Se declara la Independencia de Rep. Dom.	d) 1961
<u>d</u> Muere el tirano Trujillo	e) 1824
	f) 1963
	g) 1484

Se te puede pedir aparear descubrimientos con descubridores; hechos con figuras sobresalientes en ellos; batallas con héroes y definiciones con conceptos que las definen.

Por ejemplo:

- | | |
|---|------------|
| <u>b</u> Parte de la planta que se encarga de las funciones respiratorias | a) ovario |
| <u>a</u> Parte de la flor que sirve para reproducirse | b) hojas |
| <u>c</u> Sustancia que le sirve de alimento a la planta | c) savia |
| | d) pistilo |
| | e) tallo |

Generalmente una de las columnas contiene más elementos que la otra, ya que se incluyen para dificultar un poco la respuesta.

Empieza con las que mejor te sabes. Después de haber descartado unas cuantas podrás contestar las otras con mayor aproximación.

También se te puede pedir aparear obras con autores.

Por ejemplo

En la raya de la izquierda escribe el número que acompaña a uno de los autores que se enlistan a la derecha.

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| ___ Cuentos escritos en el exilio | 1. Manuel del Cabral |
| ___ Cosas Añejas | 2. César Nicolás Penson |
| ___ Hay un país en el Mundo | 3. Manuel Rueda |
| ___ Compadre Mon | 4. Pedro Mir |
| | 5. Tulio Cestero |
| | 6. Juan Bosch |

PRACTICA

ORDENAMIENTO CRONOLOGICO

Es utilizado fundamentalmente en Historia, aunque puede usarse en Literatura, Antropología y algunas ciencias sociales.

Se te proporcionan una serie de hechos y todo lo que tienes que hacer es colocarle un número de acuerdo al orden en que crees que se dieron.

Ejemplo:

Ordena cronológicamente del 1 al 5.

- ___ Independencia Nacional
- ___ Descubrimiento de la Isla
- ___ Gobierno de Núñez Cáceres
- ___ Guerra de Restauración
- ___ Colonización de la Isla

Debes poner sucesivamente los números:

3

1

4

5

2

ITEMS DE RESPUESTA CONSTRUIDA

a. Completamiento

En los de completamiento se te proporciona una afirmación

incompleta para que coloques en la raya la parte que falta. Por ejemplo:

_____ es la parte de la planta que le sirve para respirar.

A veces la pregunta que se te hace tiene dos rayas o más, significando que la respuesta es más de una o tiene más de una palabra. Debes leer cuidadosamente y contestar exactamente lo que se te pide.

El espacio en blanco corresponde siempre a la palabra clave del tema que trata el ítem. Estos ítems por lo tanto exigen que se memoricen los términos significativos.

A veces el ítem tiene el espacio en blanco al principio, lo que lo hace más difícil. Por ejemplo:

La _____ es el mamífero de mayor tamaño.

El hecho de que tenga una sola raya no significa que la respuesta tenga una sola palabra. Por ejemplo:

Los padres de la patria son: _____

b. Desarrollo:

Para este tipo de ítems, te recomendamos:

- Leer cuidadosamente qué es lo que se te pide.
- La respuesta que des, debe ser la respuesta a lo que se te pide. Por ejemplo:

Si se te pide la diferencia entre una planta fanerógama y una criptógama, no pierdas el tiempo definiendo cada una de ellas ni dando sus características, sólo límitate a escribir lo que se te pide: **La diferencia entre ellas.**

- Trata de explicar lo que se te pide en **tus propias palabras.**

Si intentas hacerlo con las palabras del libro o de la fuente de donde estudiaste, es bastante probable que al final la explicación quede con un significado diferente al que pretendes dar.

- Tienes que ser **conciso** y específico en la respuesta que das. Evita las explicaciones largas y los rodeos o las explicaciones de sentido común. Ve al grano del asunto.

LA BIBLIOTECA

Estudiar, leer con propiedad, conduce al estudiante a uno de los lugares más importantes de toda universidad: **la biblioteca**. La biblioteca se ha convertido en un elemento complementario de la enseñanza en general y del estudiante en particular. Por tanto, para todo estudiante universitario es prioritario saber cómo funciona la biblioteca y cuál es su utilización.

La biblioteca es uno de los primeros lugares de la universidad que el estudiante debe descubrir y con el que debe familiarizarse. Una vez inscrito en la universidad debe registrarse en la biblioteca para poder realizar consultas y tener la oportunidad de sacar libros mediante el sistema de préstamos.

Un estudiante que visita y usa la biblioteca es un estudiante completo; el trabajo intelectual y la investigación tienen la biblioteca como soporte. No es difícil desenvolverse en una biblioteca por grande que sea. Además de que existen bibliotecarios que ayudarán al estudiante a localizar el material bibliográfico que le interesa, existen en las bibliotecas ficheros que contienen todos los datos de los libros que hay en existencia en las mismas. Estos ficheros pueden ser de autores; en los mismos se encuentran por orden alfabético los distintos autores, y por materia, en éstos los libros se encuentran registrados por los temas que tratan, también en orden alfabético.

Las bibliotecas tienen reglamentos; conviene que el estudiante conozca los mismos para cumplir a tiempo con los requisitos declarados en dichos reglamentos.

TEST-CUESTIONARIO

Instrucciones: Señala con una x la respuesta de cada pregunta. Sé sincero. Responsable como sucede en la realidad. Si descubres que tienes fallas, corrígelas; si lo haces bien, trata de hacerlo mejor.

1. ¿Leo en silencio cerca de 350 palabras por minuto? . sí no
2. ¿Recuerdo casi la mitad de los conceptos leídos? . . . sí no
3. ¿Busco en el diccionario las palabras dudosas o desconocidas antes de seguir adelante? sí no
4. ¿He realizado algún curso de hábitos de estudio o de lectura rápida? sí no
5. ¿Tuve dificultades en primaria y bachillerato para leer? sí no
6. ¿Muevo la cabeza siguiendo el renglón cuando leo? . . sí no
7. ¿Subrayo las ideas principales y pongo notas marginales en el libro al estudiar o leer? sí no
8. ¿Me fijo en las notas del pie de página y las leo atentamente? sí no
9. ¿Si no entiendo lo que estudio, pregunto o consulto en otro libro? sí no
10. ¿Me fijo especialmente en las gráficas o grabados? . . sí no
11. ¿Tengo una forma de leer distinta cuando se trata del periódico o de una lección? sí no
12. ¿Procuró leer el resumen de la lección antes de comenzar a estudiarla? sí no
13. ¿Le doy un vistazo general subrayando los títulos e ideas centrales? sí no
14. Una vez estudiado un capítulo o lección ¿hago un resumen y lo repito mentalmente? sí no
15. ¿Siento satisfacción al darme cuenta que aprendo lo que quería aprender? sí no
16. ¿Me desanimo si no lo aprendo todo, cuando es lo normal que se asimile más de la mitad de una sola vez? sí no

17. ¿En casa, leo o estudio siempre por la noche? sí no
18. ¿Considero que la lectura y el estudio son una misma cosa? sí no
19. ¿De cada lección leo lo que creo más importante en vez de estudiarla entera? sí no
20. ¿Cuando estudio, me voy preguntando cuestiones que me sugiere cada capítulo? sí no
21. ¿Pienso que estudiar es repetir un párrafo de memoria? sí no
22. Cuando trato de aprender definiciones, ¿las estudio de corrido y en voz alta? sí no
23. ¿Acostumbro a resumir los párrafos mentalmente o a media voz recitándolos? sí no
24. ¿Creo que es un buen método recitar de vez en cuando lo que se estudia? sí no
25. ¿Creo que la biblioteca complementa la formación del estudiante? sí no

<p>Clave: de 22 a 25: Calificación superior 16 a 21: Notable 13 a 15: Normal 7 a 11: Deficiente menos : Muy bajo</p>
--

Respuestas: 1. sí, 2. sí, 3. sí, 4. sí, 5. no, 6. no, 7. sí, 8. sí, 9. sí, 10. sí, 11. sí, 12. sí, 13. sí, 14. sí, 15. sí, 16. no, 17. no, 18. no, 19. no, 20. sí, 21. no, 22. sí, 23. sí, 24. sí, 25. sí.

COMO TOMAR APUNTES

TOMAR APUNTES, y se quiere "buenos apuntes", no es fácil. A veces hay que escuchar, seleccionar una información y luego APUNTARLA. De lo clara que sea, de lo completa, dependerá que al momento de aprenderla y comunicarla de nuevo realmente sea igual a la idea inicial.

Saber tomar apuntes durante una clase o mientras se estudia o se lee en la biblioteca resulta complicado si no se tiene un cierto orden y algunas técnicas. Los apuntes, si están bien tomados y elaborados, significan un bien para el estudiante en el momento de estudiar; pero si están mal tomados, pobremente tomados o elaborados, puede hacer más mal que bien.

¿Por qué tomar apuntes en clase?

Los apuntes son necesarios, las razones siguientes lo demuestran:

1. Los apuntes bien organizados ayudan a identificar el núcleo de las ideas importantes de cada clase.
2. Representan un registro permanente de lo que debe el estudiante aprender.
3. A veces, en la clase se dan datos que no aparecen en otro lugar y es posible que sea la única oportunidad de enterarse de ellos.
4. Por lo general, en clase es donde se fijan las actividades y temas de estudio.
5. El contenido y el propósito de la clase se aclara mediante los apuntes.

En cualquier clase normal todo profesor **habla mucho, expone muchas ideas**, ¿cómo saber las que son verdaderamente importantes?, ¿cómo hacerlo constar en la libreta de apuntes? A continuación presentamos cinco pasos para tomar buenos apuntes:

1. **Escuchar con atención.** Relacionar lo que está diciendo el profesor con los temas que le interesan y con los requisitos de la asignatura en cuestión.
2. **Seleccionar lo que se va a anotar.** Escuchar todo, pero se debe seleccionar la información, no todo lo que se va oyendo se debe anotar; hay que sacar las ideas importantes.
3. **Preguntarse continuamente.** Formularse preguntas, ya sea que se pregunte o no al profesor.
4. **Organizar las ideas apuntadas en forma esquemática.** Lo más interesante de tomar apuntes es hacer que se vea claramente la diferencia entre lo importante y lo secundario y la relación entre ambas cosas. Los apuntes bien organizados facilitan el estudio posterior.
5. **Repasar los apuntes.** Los apuntes deben repasarse y completarse después que se han tomado.

Recuerda los 5 pasos para tomar buenos apuntes:

E = _____

S = _____

P = _____

O = _____

R = _____

Cómo repasar los apuntes

- Para repasar los apuntes resulta útil escribirlos en una mitad de la página (traza una línea vertical por el medio de la página y toma los apuntes del lado izquierdo). Luego, en el momen-

to del repaso, se pueden añadir comentarios, preguntas, ejemplos o resúmenes.

- Durante la clase se puede usar la parte derecha para señalar las ideas importantes.
- En clases subsiguientes el profesor puede referirse a ideas anteriores; entonces la parte de la derecha puede ser utilizada para tales comentarios.
- Como se puede apreciar, el lado derecho es muy útil para apuntar ideas sacadas del libro de texto o de lecturas complementarias o tareas que se realizan en la casa.
- Mientras más se repasan los apuntes, más se usa la parte derecha.

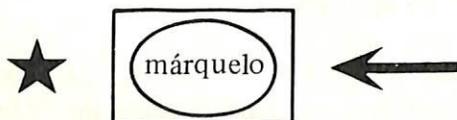
Recomendaciones para tomar apuntes

1. Emplear abreviaturas que se entiendan.
2. Poner guiones (- - - -) cuando el profesor va demasiado rápido.
3. Dejar espacios para llenarlos posteriormente.
4. Emplear símbolos que señalen las palabras importantes:

MAYUSCULAS, subrayados, encuadres, círculos

asteriscos: * , admiraciones ; !, llamadas  

5. Resaltar aquellas ideas que el profesor dé al expresar: “esto es importante”, copiarlo exactamente.



6. No borrar las equivocaciones; conviene tacharlas con una línea delgada. Esto ahorra tiempo, además, lo que de momento parece una equivocación, puede ser que no sea tal más adelante.

Escritura abreviada

Una clave para tomar buenos apuntes es **escuchar mucho y escribir poco**; para esto la escritura abreviada es de mucha utilidad. A continuación presentamos algunas posibles abreviaturas, no son las únicas y pueden usarse otras que se conozcan.

ej.	por ejemplo
v. g.	verbi gratia
p.	página
q ó q'	que
c ó cm	como
No ó n	número
'te	contrario, se opone a, lucho contra terminación adverbios en mente, fácil'te, o el adjetivo y el apóstrofe, fácil (fácilmente).
x	por (también las causales y consecutivas: porque, pues, ya que)
+	más por tanto, así pues, de manera que, luego. . .
ee	equivale, significa, resultó que, acabó en, para esto es, o sea, es decir
o	pero, o (también mayor o menor, como en matemáticas)
=	igual desigual, no es lo mismo, a diferencia de, cierto, seguro, verdadero inseguro, aunque probable falso, equivocado. inseguro, incierto, aunque improbable (lo más seguro es que no).

Empleo de símbolos para destacar las ideas importantes.

Como dijimos antes, al tomar apuntes es conveniente **escuchar mucho y escribir poco**; para lograr esto resulta útil el uso de signos convencionales que facilitan la retención y abrevian las anotaciones. A manera de ejemplo presentamos algunos de ellos.

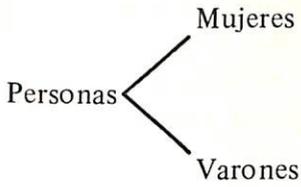
 Importante	 Verdadero
 Falso, absurdo	 Dudoso
 Ridículo	 Oscuro
 Incomprensible	 Repetición
 Documentado	 Deficiente
 Resumen	 Semejante
 Original	Etc.

Empleo de esquemas, cuadros sinópticos y gráficas.

Otra forma de ahorrar tiempo y de organizar la información de clase es mediante el empleo de **esquemas, cuadros sinópticos y gráficas**. Sirva de ejemplo lo siguiente:

“Las personas pueden clasificarse en mujeres y varones”...

La misma idea expresada esquemáticamente:



O bien:

Personas:

1. Mujeres
2. Varones

COMO PREPARAR UN TRABAJO ESCRITO

Aunque desde el bachillerato el estudiante debe preparar trabajos escritos, es en la universidad donde usará con más propiedad este método, por ser muy usual en la enseñanza universitaria.

El trabajo escrito permite al estudiante seleccionar, profundizar y criticar conocimientos relacionados con su aprendizaje y sus intereses.

El trabajo escrito debe ser planeado y llenar determinados requisitos. Exige además, de parte del estudiante, creatividad, comprensión, pensamiento crítico y manejo de algunas técnicas de investigación bibliográfica, así como de algunos principios de redacción y estilo.

A continuación presentamos la forma correcta de elaborar un trabajo escrito.

Paso 1. Elección del tema

Muchas veces el profesor da una lista de temas o problemáticas, otras veces es el mismo estudiante quien elige el tema. Pero aun en el primero de los casos el estudiante puede dar forma definitiva al tema presentado por el profesor.

Recomendaciones:

- Escoger un tema que le interese al estudiante.
- Elegir un tema de interés para los demás.
- Elegir un tema relacionado con la materia.

- Pensar en problemas del medio ambiente real y convertirlos en temas.
- Si al estudiante no se le ocurre un tema, entonces debe ver el índice de un libro o echar un vistazo a revistas, periódicos, etc. Esto no quiere decir que copie su tema, sino que tome ideas de libros y revistas.
- Hacer una lista de las ideas que tiene el estudiante acerca del tema.
- Una vez seleccionado el tema se debe comenzar a desarrollar, no conviene dejarlo para después.

Paso 2: Recopilación de material

Después de elegir el tema es necesario recopilar material para tratar el mismo. No importa que resulte mucho, en todo caso, más adelante se puede seleccionar. Este material proporcionará al estudiante nuevas ideas acerca de su tema y de cómo debe enfocarlo.

Recomendaciones:

- Buscar libros de consulta sobre el tema.
- Buscar capítulos de libros que versen sobre el tema.
- Reunir revistas, folletos, boletines, informes, etc.
- Visitar bibliotecas especializadas según el tema.
- Entrevistar especialistas.

Paso 3: Elaborar un esquema

Después de haber entrado en contacto con el material recopilado según el paso anterior, se procede a elaborar un esquema. El esquema es el guión de lo que se va a tratar, revela el orden que van a seguir los temas, los puntos esenciales que debe contener el trabajo. Una vez que se haya escrito el esquema conviene revisarlo para ver si contiene todas las ideas necesarias para tratar bien el tema. Puede organizarse por capítulos o por temas centrales con sub-temas.

Paso 4: Extracción de notas del material de acuerdo al esquema.

Este paso consiste en leer y resumir el material según los temas del esquema. Es recomendable ir escribiendo y desarrollando ordenadamente las ideas en fichas o tarjetas que luego darán lugar al primer borrador del trabajo.

Paso 5: Preparación del primer borrador

Después de sacar todas las notas de todos los temas se comienza a redactar dándole sentido y unidad a las notas o tarjetas que contienen la información de cada uno de los temas. Cuando se escribe el borrador (o primera versión del trabajo) es recomendable dejar un espacio amplio entre línea y línea para las anotaciones y correcciones que sean necesarias.

Recomendaciones:

- Escribir con claridad.
- Escribir con propiedad: Cuidar el estilo y la ortografía
- Escribir con precisión.

Paso 6: Presentación del trabajo

Una vez redactado y corregido el primer borrador se procede a la preparación del trabajo para su presentación. El trabajo debe presentarse en este orden:

1. **Introducción.** Responde a la pregunta ¿de qué se trata? Se plantea el problema sin empezar a desarrollarlo, se pueden anunciar las etapas del trabajo.
2. **Desarrollo o cuerpo del trabajo.** Presenta desarrollados cada uno de los puntos previstos en el esquema.
3. **Conclusión.** Plantea en forma breve a dónde se ha llegado. Contiene además una apreciación personal del tema.
4. **Bibliografía consultada.** Contiene las obras consultadas en el trabajo.

Cómo citar los libros en la bibliografía.

La identidad de cada libro viene dada en forma de fichas, las cuales equivalen a una síntesis del libro. La forma correcta de citar un libro es la siguiente:

- Apellidos y nombre del autor (el apellido va en mayúsculas).
- Título del libro (subrayado)
- Nombre de la editorial
- Lugar de publicación
- Año de publicación

Ejemplo:

- RHODES, James A. Educación y Orientación Vocacionales. Ed. Paidós. Buenos Aires, 1975.
- MORGAN, Clifford, y DEESE, James. Cómo Estudiar. Ed. Magisterio Español. Madrid, 1972.