

TECNOLOGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE ECATEPEC
DIRECCIÓN ACADÉMICA

TALLER DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO
Curso Propedéutico

Maricela Reyes Alonso
2005

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	Pág. 3
1. Ser estudiante universitario	4
1.1 Problemas que afectan el estudio universitario.	4
1.2 El estudiante universitario y su rol en la sociedad del conocimiento.	7
2. Aprendizaje	10
2.1 Enfoques	10
2.2 ¿Cómo aprendemos?	11
2.3 El aprendizaje basado en la experiencia.	15
3. Participación activa durante el estudio	21
3.1 Administración del tiempo	21
3.2 Memoria	23
3.3 Lectura	26
3.4 Esquemas mentales	36
3.5 Los trabajos escritos	42
3.6 Los trabajos orales	43
4 Los exámenes	45
5. Inteligencia emocional. ¿Cómo influyen las emociones en el aprendizaje?	47
Cata compromiso	53
BIBLIOGRAFÍA	54

INTRODUCCIÓN

***L**os métodos educativos evolucionan constantemente, cada vez resulta más necesario que los alumnos posean elementos que les faciliten el aprendizaje y les permitan un óptimo rendimiento escolar.*

A través de la experiencia escolar, el alumno adquiere hábitos de estudio propios, sin embargo, al arribar a niveles superiores se da cuenta de que las antiguas costumbres no satisfacen necesariamente las nuevas responsabilidades.

Considerando esto, así como la gran demanda que existe por parte de los estudiantes que ingresan por primera vez a un ciclo escolar, de contar con apoyo y asesoría sobre cómo adquirir hábitos de estudio eficaces, se ha desarrollado el presente curso.

El objetivo general es que como estudiante, logres reflexionar sobre los hábitos y habilidades que has logrado a lo largo de tu trayectoria escolar hallando los más adecuados para tu nueva etapa como estudiante universitario.

Específicamente, el curso – taller te guiará por diversos ejercicios de reflexión, conocimiento y análisis de los factores que se involucran en los procesos de aprendizaje para que los emplees de manera satisfactoria durante tu formación profesional.

Encontrarás actividades que te permitirán reconocer tus propias capacidades y estilos de aprendizaje; así como también las debilidades que pudieras tener con la intención de que identifiques tus áreas de oportunidad y reorganices tus hábitos para ser un estudiante eficiente.

Finalmente, también te proponemos una autoevaluación con respecto al manejo de tus emociones para que identifiques el grado de actitud positiva con la que vas a iniciar tus estudios y reflexiones sobre la posibilidad de atender ciertos aspectos de actitud que te puedan ayudar a encontrar un nivel de rendimiento óptimo ante el estudio.

1. SER ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

El estudio es un acto individual que permite a quienes se involucran en actividades académicas (inscribirse en un curso escolar) obtener conocimientos de manera gradual para formarse y capacitarse. La vida de estudiante implica un compromiso que adquirimos con nosotros mismos.

Pero qué es estudiar, porque muchas veces creemos que la persona “estudiosa” es aquella que se desvela por permanecer frente a un libro toda la noche. Las actividades del estudiante son diversas, y tienen que ver más con su estilo de adquisición del aprendizaje que con características convencionales como leer todo el tiempo o desvelarse por realizar deberes académicos.

El estudiante joven y adulto, antes de iniciar la actividad de estudio, debería considerar cuáles son las características del aprendizaje y sobre todo conocer cuál es su estilo de aprender con la intención de explotar sus facultades y habilidades en el estudio.

Vivimos en una sociedad de convencionalismos, desafortunadamente creemos que no todos podemos ser exitosos en los estudios y nos comparamos con los otros. El papel del estudiante es potenciar sus propias capacidades de aprendizaje y obtener de ello la confianza necesaria para sentirse bien con sus nuevos conocimientos, saber que ellos le dan la seguridad de mostrarse fiel a las labores que le encomienden en la vida profesional y permanecer en un crecimiento continuo.

Estudiar y lograr el éxito, como muchos lo han experimentado, es fruto del esfuerzo y la perseverancia. Cada joven exitoso ha tenido que superar muchos problemas del medio que afectan el estudio en la universidad, de allí que es necesario que lo conozcas y los enfrentes para superarlos.

1.1 Problemas que afectan el estudio en la Universidad.

Algunos de los principales problemas y sus consecuencias posteriores que se han detectado en las universidades, según Hernández (1993), son las siguientes:

1. La falta de una adecuada orientación profesional.

- a. *Desconocimiento de motivos integrales para estudiar.*
- b. *Falta de conciencia racionalizada acerca del papel posterior en la vida profesional.*

2. El subdesarrollo del espíritu investigador

- a. *Bajo poder de conceptualización y de comunicación.*

- b. *Tendencia a la memorización.*
- c. *Poco amor por la lectura.*

3. La desorientación en cuanto a las formas de estudiar.

- a. *Ausencia de un método efectivo para estudiar.*
- b. *Falta de capacitación para el uso correcto de instrumentos de trabajo.*
- c. *Desconocimiento de técnicas de estudio.*

4. El ingenuo desconocimiento de los problemas anteriores.

- a. *Desubicación y frustración.*
- b. *Irresponsabilidad ingenua.*
- c. *Imposibilidad de orientar la acción.*
- d. *Espíritu conformista ante el conocimiento.*

EJERCICIO:

De los problemas presentados en el ítem A, selecciona sólo cinco que consideres son más críticos en tu medio.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Bien, ahora, de los cinco problemas sólo selecciona dos (aquellos que consideres más importantes):

- 1. _____
- 2. _____

Para cada uno de ellos busca las causas, los efectos y finalmente plantea las alternativas de solución. Reflexiona y considera que las alternativas deben ser viables:

Causas	Problema 1	Efectos
Alternativas de solución		

	Problema 2	Efectos
Causas		
Alternativas de solución		

1.2 El estudiante universitario y su rol en la Sociedad del Conocimiento.

En abril de 1998, se llevó a cabo la II Cumbre de las Américas, en Chile. Allí se reunieron todos los presidentes del continente americano. El presidente norteamericano, Bill Clinton, manifestó, que uno de los propósitos fundamentales de aquella reunión, fue presentar la gran importancia que tiene el hecho de invertir en la educación como base de la democracia y del desarrollo de un país.

Actualmente, Estados Unidos, invierte porcentajes elevados de su presupuesto nacional en la educación y se ha constituido en la nación más poderosa del mundo.

Como alumno, ¿Cuánto tiempo estás invirtiendo en tus estudios? ¿Estás esforzándose por obtener la mejor preparación para la vida y la eternidad? ¿Estás haciendo más de lo que te exigen tus profesores?

*Frecuentemente se escucha por los pasillos de la universidad que un compañero pregunta a otro: ¿Qué tal te fue en el examen? O ¿cómo vas en los estudios?.. Ante esto, muchas veces se responde: **"Más o menos"**.*

¿Será que hoy y en el futuro se requerirán profesionales que se desempeñen "más o menos"? Si seguimos practicando esta filosofía estudiantil, en el futuro, "¿estaremos ganando más o menos?", "¿Nos desempeñaremos más o menos?", "¿Viviremos más o menos?", etc.

Si se efectuara la siguiente operación matemática: $+5 -5$ ¿cuál es el resultado?. CERO. La situación estudiantil que es MAS o MENOS equivale a CERO. ¿Debemos seguir en el grupo de los alumnos "más o menos", o del grupo "de más a más"?

¿Cómo responderías ahora si alguien te pregunta: cómo vas en los estudios?

La inversión económica en la educación, trae consigo constantes desafíos a los docentes y alumnos, en el sentido de reformular sus estrategias de enseñanza y de aprendizaje, optimizando así las inversiones, preparándose para ingresar y avanzar con éxito en la sociedad del conocimiento.

El "estudiante digital" (aquel que usa tres dedos para tomar apuntes de lo que el profesor le dicta, aunque no comprenda lo que escribe), será reemplazado por el

estudiante reflexivo y creativo, con actitudes y valores que hacen de él un estudiante competente.

Finalmente, Beltrán citado por Barriga y Hernández (1998) ha elaborado una clasificación exhaustiva de habilidades cognitivas en un sentido más amplio en función de ciertos requerimientos que debe aprender un estudiante para la realización de un estudio efectivo dentro de las instituciones educativas, y es la siguiente:

1. HABILIDADES DE BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN

- a. Cómo encontrar dónde está almacenada la información respecto a una materia*
- b. Cómo hacer preguntas*
- c. Cómo usar una biblioteca*
- d. Cómo utilizar material de referencia*

2. HABILIDADES DE ASIMILACIÓN Y DE RETENCIÓN DE LA INFORMACIÓN

- a. Cómo escuchar para lograr comprensión*
- b. Cómo estudiar para lograr comprensión*
- c. Cómo recordar, cómo codificar y formar representaciones.*
- d. Cómo leer con comprensión.*
- e. Cómo registrar y controlar la comprensión.*

3. HABILIDADES ORGANIZATIVAS

- a. Cómo establecer prioridades.*
- b. Cómo programar el tiempo de forma correcta.*
- c. Cómo disponer los recursos.*
- d. Cómo conseguir que las cosas más importantes estén hechas a tiempo.*

4. HABILIDADES INVENTIVAS Y CREATIVAS

- a. Cómo desarrollar una actitud inquisitiva.*
- b. Cómo razonar inductivamente.*
- c. Cómo generar ideas, hipótesis, predicciones.*
- d. Cómo organizar nuevas perspectivas.*
- e. Cómo emplear analogías.*
- f. Cómo evitar la rigidez.*
- g. Cómo aprovechar sucesos interesantes y extraños.*

5. HABILIDADES ANALÍTICAS

- a. *Cómo desarrollar una actitud crítica.*
- b. *Cómo razonar deductivamente.*
- c. *Cómo evaluar ideas e hipótesis.*

6. HABILIDADES EN LA TOMA DE DECISIONES

- a. *Cómo identificar alternativas.*
- b. *Cómo hacer elecciones racionales.*

7. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

- a. *Cómo expresar ideas oralmente y por escrito.*
- b. *Cómo ser inteligible.*

8. HABILIDADES SOCIALES

- a. *Cómo evitar conflictos interpersonales.*
- b. *Cómo cooperar y obtener cooperación.*
- c. *Cómo competir lealmente.*
- d. *Cómo motivar a otros.*

9. HABILIDADES METACOGNITIVAS Y AUTORREGULATORAS

- a. *Cómo evaluar la propia ejecución cognitiva.*
- b. *Cómo seleccionar una estrategia adecuada para un problema determinado.*
- c. *Cómo enfocar la atención a un problema.*
- d. *Cómo decidir cuándo detener la actividad en un problema difícil.*
- e. *Cómo determinar si uno comprende lo que está leyendo o escuchando.*
- f. *Cómo transferir los principios o estrategias aprendidos de una situación a otra.*
- g. *Cómo determinar si las metas son consistentes con las capacidades.*
- h. *Conocer las demandas de la tarea.*
- i. *Conocer los medios para lograr las metas.*
- j. *Conocer las capacidades propias y cómo compensar las deficiencias.*

EJERCICIO:

Selecciona, de la lista anteriormente presentada, cinco tareas y describe cómo puedes lograr sus objetivos.

2. APRENDIZAJE

El término aprender se suele asociar al mundo académico: se aprende en la universidad, en un curso, en la escuela, etc. Aunque sea cierto, aprender es algo que no se circunscribe a un periodo ilimitado de la vida, sino que dura siempre y, además, va más allá del aula. El aprendizaje forma parte de la vida. Consciente o inconscientemente, siempre estamos aprendiendo.

Conocer cómo funciona el aprendizaje y qué es lo que lo facilita y dificulta ayuda a tener un control efectivo sobre él.

2.1 Enfoques del aprendizaje.

*Son dos las principales escuelas que tratan de explicar cómo aprenden los seres humanos: por un lado, la escuela **conductista** que señalaba que el aprendizaje tiene lugar a través de estímulos, respuestas y recompensas; a los estímulos se les llama “factores de entrada” y a las respuestas, “comportamientos aprendidos”. Uno de los psicólogos que más ha contribuido al desarrollo de esta teoría ha sido B. F. Skinner.*

*La segunda gran escuela es la **cognitivista**, que centra su atención en la percepción, la memoria y la formación de conceptos y, muy especialmente, en el desarrollo de habilidades que demuestren la comprensión de lo que se ha aprendido a través de la resolución de problemas. Autores como Lewin han hecho importantes contribuciones a esta corriente psicológica con su teoría de campo en las ciencias sociales. Kolb también ha desarrollado esta escuela con sus trabajos sobre aprendizaje experiencial y Ausubel, con sus estudios sobre el aprendizaje significativo. Los investigadores de esta escuela han analizado todos los factores de la persona y el contexto que más influyen para producir un aprendizaje de calidad. De este modo, son numerosas las investigaciones que se están llevando a cabo sobre las características del aprendizaje, sus estilos y enfoques de aprendizaje, el contexto educativo, los métodos de enseñanza, el clima educativo, etc.*

A aprender se empieza desde el mismo momento del nacimiento. Nada más al nacer hay que aprender a respirar, a relacionarse con el ambiente y con lo que nos rodea, a hablar, etc. Este aprendizaje prosigue a lo largo de la vida de manera informal en la casa, a través de los medios de comunicación y de las relaciones humanas mismas; de manera formal, a través de la escuela y de las normas sociales. Al finalizar los estudios, se sigue aprendiendo, es algo ligado a la propia vida y al desarrollo personal y social.

El enfoque sobre el aprendizaje depende de la concepción que se tiene del mismo, pero de manera general, los especialistas han observado que las siguientes seis acciones son las que predominan como concepto social del aprendizaje:

1. Acumular conocimientos.
2. Memorizar.
3. Adquirir hechos, procedimientos que luego se utilizan en la práctica.
4. Extraer significados de las cosas.
5. Un proceso de interpretación que ayuda a interpretar la realidad.
6. Un cambio personal, un cambio en la forma de ver las cosas y de interpretar el mundo conforme se aprende.

Estas concepciones del aprendizaje responden a los dos modelos o teorías antes comentados. Las tres primeras son características de la teoría conductista, las otras tres se corresponden con la visión cognitivista que, como ya se señaló, tiene como elementos centrales la percepción, la memoria y la formación de conceptos, así como el desarrollo de habilidades, la comprensión y la resolución de problemas. Mientras que la primera teoría cree que lo importante es qué y cuánto se aprende (aprendizaje pasivo), la segunda valora cómo y para qué se aprende (aprendizaje activo y experiencial).

2.2 ¿Cómo aprendemos?

Continuamente se está aprendiendo: desde el momento de nacer hasta el final de la vida, como es el caso de la escuela, o en situaciones no estructuradas, como ocurre a lo largo de la vida cotidiana y profesional.

No todas las personas aprendemos de la misma forma ni por los mismos motivos. Por ello es importante saber cómo nos gusta aprender. Las maneras de aprender pueden ser muy variadas: ciertos conocimientos se adquieren en clase, otros se asimilan por uno mismo y algunos precisan de la ayuda de otras personas. Además se puede aprender por ensayo y error, por voluntad propia e incluso por mera observación.

Cuando se sabe cuál es la propia preferencia del aprendizaje, se dispone de ideas claras sobre los puntos fuertes y débiles, y se está en condiciones de afrontar y minimizar las carencias para sacar más partido al aprendizaje.

EJERCICIO:

Identifica tu estilo de aprendizaje a través del siguiente cuestionario.

Nombre: _____ Fecha: _____

Este inventario es para ayudarte a descubrir tu manera preferida de aprender. Cada persona tiene su manera preferida de aprender. Reconocer las preferencias

personales te ayudará a comprender tus fuerzas en cualquier situación de aprendizaje.

Por favor, responde verdaderamente a cada pregunta. Responde según lo que haces actualmente, no según lo que piensas que sea una respuesta correcta.

Usa la escala siguiente:

1. NUNCA 2. RARA VEZ 3. OCASIONALMENTE 4. USUALMENTE 5. SIEMPRE

PREGUNTA	1	2	3	4	5
1. Me ayuda, trazar o escribir a mano las palabras cuando tengo que aprenderlas de memoria.					
2. Recuerdo mejor un tema al escuchar una conferencia en vez de leer un libro de texto.					
3. Prefiero las clases que requieren una prueba sobre lo que se lee en el libro de texto.					
4. Me gusta comer bocados y mascar chicle cuando estudio.					
5. Al prestar atención a una conferencia, puedo recordar las ideas principales sin anotarlas.					
6. Prefiero las instrucciones escritas sobre las orales.					
7. Yo resuelvo bien los rompecabezas y los laberintos.					
8. Prefiero las clases que requieran una prueba sobre lo que se presenta durante una conferencia.					
9. Me ayuda ver diapositivas y videos para comprender un tema.					
10. Recuerdo más cuando leo un libro que cuando escucho una conferencia.					
11. Por lo general, tengo que escribir los números del teléfono para recordarlos bien.					
12. Prefiero recibir las noticias escuchando la radio en vez de leerlas en un periódico.					
13. Me gusta tener algo como un bolígrafo o un lápiz en la mano cuando estudio.					
14. Necesito copiar los ejemplos de la pizarra del maestro para examinarlos más tarde.					
15. Prefiero las instrucciones orales del maestro a aquellas escritas en un examen o pizarra.					
16. Prefiero que un libro de texto tenga diagramas gráficos y cuadros porque me ayudan mejor a entender el material.					

PREGUNTA	1	2	3	4	5
17. Me gusta escuchar música al estudiar una obra, novela, etc.					
18. Tengo que apuntar listas de cosas que quiero hacer para recordarlas.					
19. Puedo corregir mi tarea examinándola y encontrando la mayoría de los errores.					
20. Prefiero escuchar las noticias en vez de leer el diario.					
21. Puedo recordar los números de teléfono cuando los oigo.					
22. Gozo el trabajo que me exige usar las manos o herramientas.					
23. Puedo recordar mejor las cosas cuando puedo moverme mientras estoy aprendiéndolas, por ejemplo: caminar al estudiar, o participar en una actividad que permita moverme.					

Fuente: Metts, Ralph (1999) "Teorías y ejercicios". Derechos de propiedad literaria, Santiago, p.32

Puntuación

Traslada tus respuestas a la siguiente plantilla. Una vez completada, obtendrás tres puntajes totales, correspondientes a tu grado de utilización de cada canal perceptual. El puntaje más alto corresponde a tu manera preferida de aprender.

VISUAL		AUDITIVO		KINESTÉSICO	
<i>Pregunta</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Pregunta</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Pregunta</i>	<i>Puntaje</i>
1		2		4	
3		5		7	
6		12		8	
9		15		13	
10		17		18	
11		20		19	
14		21		22	
17		23		24	
TOTAL:		TOTAL:		TOTAL:	

VISUAL. Aprende donde sea: computadora, libros, clases, videos. Le gusta el contacto visual y difícilmente se distrae. Es crítico y evaluador de todo lo que observa. Prefiere crear imágenes mentales, es muy creativo. Observa el valor del contenido sin importar quien lo transmite. Es abstracto, le gusta platicar, pero prefiere pensar antes que hacer algo manualmente.

AUDITIVO: Gusta de platicar antes de iniciar cualquier aprendizaje. Siente necesidad de retroalimentar verbalmente para asegurarse de que ha entendido. Es sensible para escuchar y prefiere estudiar con música.

KINESTÉSICO: prefieren la información de tipo físico, les gusta aprender haciendo y probando constantemente, son sentimentales y prefieren la experimentación a la lectura. Les gusta lo concreto, lo que se puede tocar o manipular. Son intuitivos y necesitan analizar antes de tomar cualquier decisión. Levantan la mano para responder hasta que hayan “digerido” el concepto y lo autoaprueban.

- Reflexiona sobre qué tan acertado fue el resultado en tus preferencias para estudiar y las oportunidades que éstas te dan para aprender.
- De acuerdo con tu estilo de aprendizaje realiza un plan de acción para poder explotar tus capacidades y mejorar tu rendimiento académico en cada una de las asignaturas que cursas actualmente.

Asignatura	Habilidades a desarrollar	Estrategia de aprendizaje

2.3 El aprendizaje basado en la experiencia *

Las investigaciones sobre enseñanza y aprendizaje han demostrado que para que el aprendizaje sea efectivo debe ser experiencial, activo e independiente. Este tipo de aprendizaje tiene su base en la experiencia que se va adquiriendo a lo largo de la vida, en el trabajo y en la educación. Cuando un estudiante asiste a clase va a aprender no a ser enseñado.

En la actualidad, está comprobado que lo importante en una situación de aprendizaje es la actitud de la persona que aprende. La idea es que a un individuo no se le puede enseñar todo, sino que hay que enseñarle a aprender por sí mismo; es decir, a desarrollar las capacidades necesarias que le convierten en un aprendiz autónomo e independiente. Esto supone que el aprendiz se implique activamente y “experiencialmente” en lo que aprende.

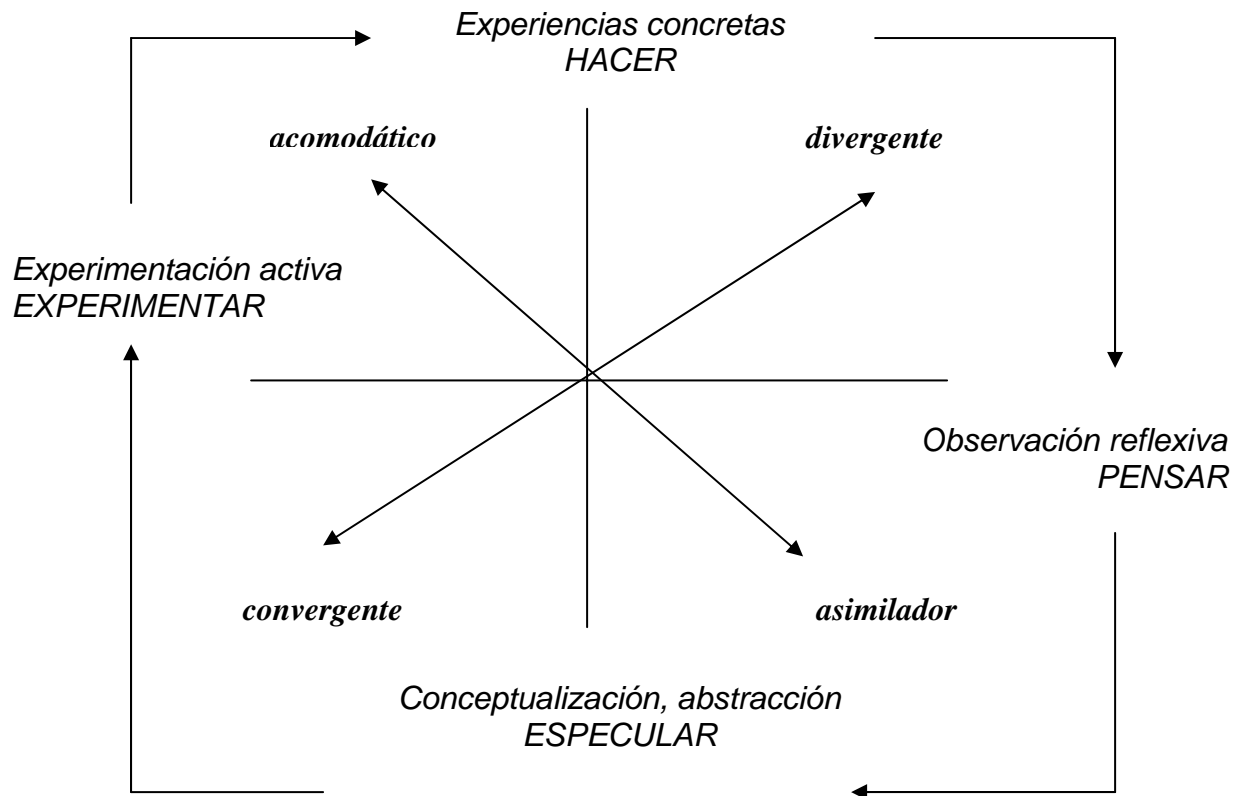
El aprendizaje experiencial se fundamenta en el principio de que las ideas no son fijas ni elementos del pensamiento puramente intercambiables, sino que se forman y reforman a través de las experiencias. Se trata de un proceso continuo al que cada uno incorpora sus propias ideas y creencias en niveles distintos de elaboración.

Este aprendizaje supone empezar con experiencias concretas sobre la que, posteriormente, el aprendiz reflexiona desde perspectivas diferentes al relacionarse con otros colegas o compañeros. Una tercera fase permite formular y reformular ideas que proporcionan un marco conceptual sobre el tema. Finalmente, estas ideas pueden ser utilizadas para tomar decisiones y resolver problemas, evaluar las implicaciones de nuevas dificultades, etc.

El proceso siempre acaba generando nuevo material que será el punto de partida de un nuevo ciclo, de una nueva experiencia concreta. En síntesis, el ciclo de aprendizaje experiencial supone unas etapas que pueden etiquetarse como: hacer, reflexionar, procesar, pensar y comprender.

El aprendizaje experiencial tiene su aplicación no sólo en la vida académica, sino en la vida real y profesional. A este modelo cíclico que se le conoce como “Modelo cíclico de aprendizaje de Kolb” y está formado por cuatro fases, todas ellas necesarias para que el aprendizaje sea posible.

* Transcripción del texto “El aprendizaje basado en la experiencia”. Master. Biblioteca práctica de comunicación. Editorial Océano. Tomo 2 Aprendizaje. Pp. 17-18.



Acomodático. Fuerte: hacer cosas, llevar a cabo proyectos, experimentos e involucrarse en experiencias nuevas. Es arriesgado, tiende a destacar en situaciones en las que debe adaptarse a circunstancias inmediatas, específicas. Está cómodo con las personas, aunque a veces sea impaciente y “atropellado”. Las áreas en las que destaca son técnicas como Administración, Mercadotecnia, Ventas y cualquiera orientada a la acción.

Divergente. Fuerte: capacidad imaginativa. Destaca su habilidad para enfocar desde muchas perspectivas las situaciones concretas. Se interesa por las personas y busca producir alternativas en grupo. Es sensible, tiene amplios intereses culturales y suelen especializarse en las artes. Las áreas en las que destaca son directivas con antecedentes en humanidades y artes. Cualquier condición de dirección de personal y liderazgo le atrae.

Convergente. Fuerte: aplicación práctica de las ideas. Resuelve problemas mediante el razonamiento hipotético – deductivo. Poco sensible a la gente, prefiere las ciencias físicas y tienen intereses técnicos limitados. Las áreas de ingeniería son sus destacadas.

Asimilador. Fuerte: capacidad para crear modelos teóricos. Destaca en el razonamiento inductivo, en la asimilación de observaciones dispares a una explicación integral. Se interesa menos por las personas y más por los conceptos abstractos, pero menos para la aplicación práctica de las teorías, ya que es más importante que éstas sean lógicamente sólidas y precisas. Las áreas en las que destacan son ciencias básicas, investigación y planificación.

EJERCICIO:

¿Quieres saber tu estilo de aprendizaje? Con ayuda de tu profesor, resuelve el siguiente test:

- En los 9 renglones de cuatro palabras cada uno, que se encuentran abajo, jerarquiza por orden de importancia, asignando un 4 a la palabra que mejor caracterice tu estilo de aprendizaje, un 3 a la siguiente, un 2 a la que sigue y un 1 a la que menos caracterice tu estilo de aprendizaje.
- Te será fácil clasificar las palabras que caractericen más tu estilo de aprendizaje. Ten en cuenta que no hay respuestas correctas ni equivocadas, todas las alternativas son igualmente aceptadas. **El propósito es describir tu manera de aprender**, no tu habilidad de aprender. Asegúrate de clasificar con diferente orden numérico las cuatro palabras de cada renglón.

1	Individual		Experimentar		Involucrado		Práctico	
2	Receptivo		Relevante		Analítico		Imparcial	
3	Sintiendo		Mirando		Pensando		Haciendo	
4	Receptivo		Arriesgando		Evaluando		Consciente	
5	Intuitivo		Productivo		Lógico		Cuestionador	
6	Abstracto		Observando		Concreto		Activo	
7	Orientado al Presente		Reflexivo		Orientado al Futuro		Pragmático	
8	Experiencias		Observador		Conceptualizador		Experimentador	
9	Apasionado		Reservado		Racional		Responsable	

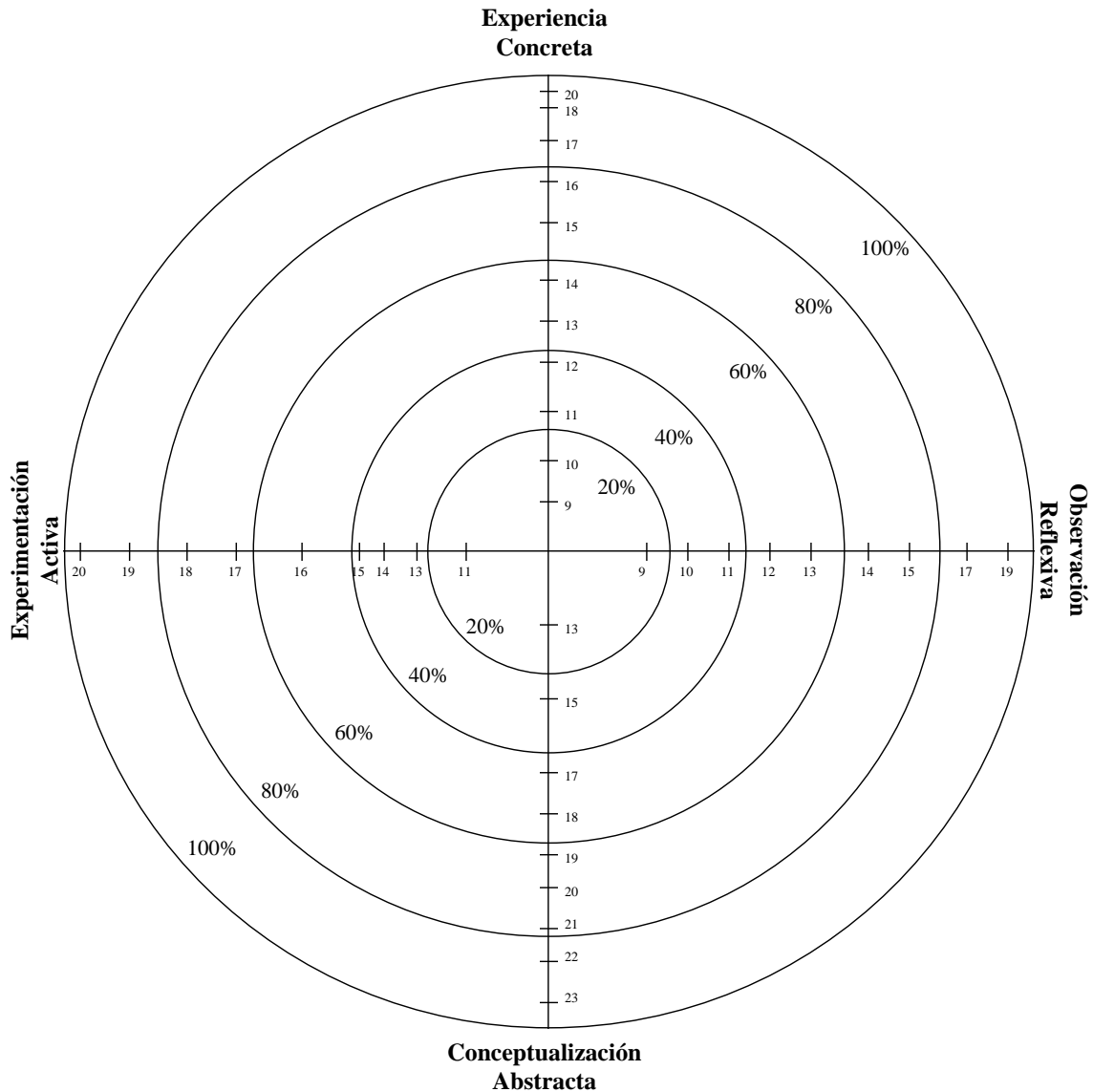
- Las cuatro columnas de palabras que aparecen en la hoja anterior corresponden a las cuatro escalas del estilo de aprendizaje: **EC**, **OR**, **CA** y **EA**. para hacer la puntuación, escribe en los cuadros de abajo el numero con que calificaste las palabras designadas. ejemplo: en la tercera columna (CA) llenarás los cuadros con el numero de orden que les pusiste a las palabras 2, 3, 4, ... 8, 9, sin tomar en cuenta los que están sombreados, que en este ejemplo son 1, 6 y 9.

COLUMNAS REGLÓN	EC		OR		CA		EA
1. Diferenciado		Experimentar		Involucrado		Práctico	
2. Receptivo		Relevante		Analítico		Imparcial	
3. Sintiendo		Mirando		Pensando		Haciendo	
4. Receptivo		Arriesgando		Evaluando		Consciente	
5. Intuitivo		Productivo		Lógico		Cuestionador	
6. Abstracto		Observando		Concreto		Activo	
7. Orientado al Presente		Reflexivo		Orientado al Futuro		Pragmático	
8. Experiencias		Observador		Conceptualizador		Experimentador	
9. Apasionado		Reservado		Racional		Responsable	

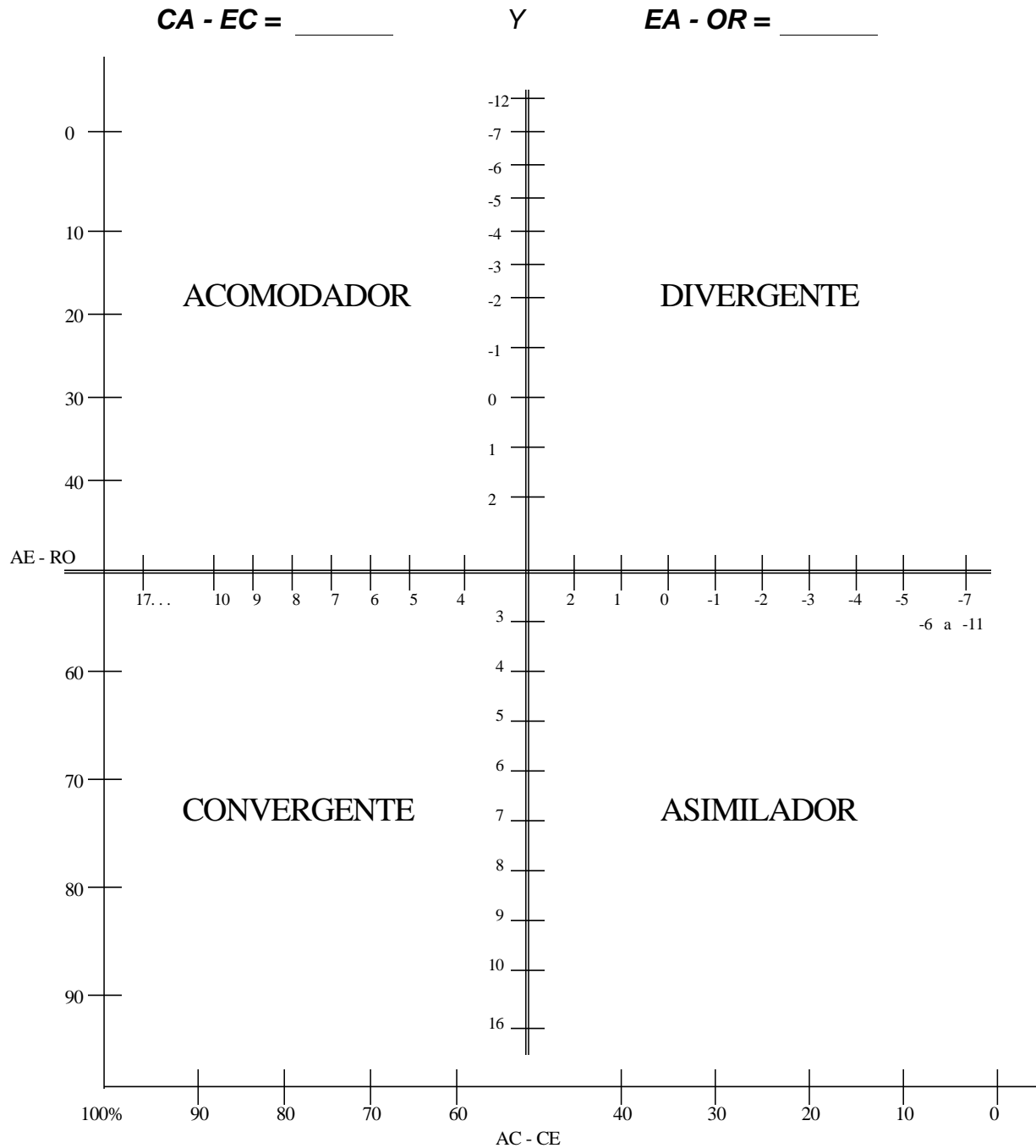
- Para llegar a tu escala suma cada una de las cantidades de cada conjunto de cuadros. Después ubica los resultados en el mapa y sombrea la figura obtenida para identificar tus campos de aprendizaje.

EC= _____ OR= _____ CA= _____ EA= _____

Experiencia concreta Observación reflexiva Conceptualización abstracta Experimentación activa



- Para calcular las dos puntuaciones combinadas restar a **CA** la puntuación de **EC**, y a **EA** restarle **OR** agregando el signo negativo si fuera el caso. Los resultados búscalos en el mapa y sombrea la figura que se obtiene para que identifiques tu estilo.



3. PARTICIPACIÓN ACTIVA DURANTE EL ESTUDIO

3.1 Administración del tiempo.

Los puntos fundamentales que giran alrededor del aprovechamiento del tiempo de estudio son:

Confeccionar un horario de estudio personal. Cada uno sabe las horas en que más le agrada estudiar, porque rinde más, el número de horas que necesita, las asignaturas que ha de preparar el día o días siguientes, etc.

Incluir en ese horario TODAS las asignaturas. En el horario, las asignaturas deben ocupar un número de horas proporcional a su importancia y a la dificultad del alumno.

Incluir en el horario períodos de descanso. Tras una hora de estudio debe haber un periodo aproximado de quince minutos de descanso: después se rinde más que si se intenta aprovechar las dos horas seguidas.

Incluir días de descanso a la semana. Es formula muy saludable el trabajar bien durante toda la semana y descansar sábados y domingos: la deseada “semana inglesa”.

Cumplir verdaderamente este horario hasta hacer un hábito. Dedicar un número de horas diarias al estudio que garantice la tranquilidad del éxito final.

EJERCICIO.

Las 24 horas del día. A diferencia de un día normal, construye el horario de un día ideal en el siguiente formato. Después, en equipos comenta tus respuestas. En primer lugar todos hablen sobre el “día normal” y después acerca de su “día ideal”. Aprovecha para hacer preguntas o comentar las respuestas.

HORA	Mi día normal	Mi día ideal
MAÑANA		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		

HORA	<i>Mi día normal</i>	<i>Mi día ideal</i>
TARDE		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
NOCHE		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
24:00		

Organización

Toma en consideración los siguientes aspectos:

Prepara todo lo necesario antes de sentarse a estudiar. Apuntes, libros, lápices, etc., deben estar al alcance de la mano cuando el estudiante se dispone a trabajar. Solo así se evitarán pérdidas de tiempo y energía.

Tener cada cosa en su sitio. Colocación de libros, fichas..., pues ello da una positiva sensación de orden y seguridad. Estar satisfecho con la propia organización, porque es rentable.

El estudio es un trabajo y muy complejo, por cierto el estudiante que sabe organizarse lleva una indudable ventaja sobre el desorganizado. El hecho demostrado de que la inmensa mayoría de nuestros estudiantes opinen que rendirán mucho más si adoptan otro sistema de organizarse en los estudios, demuestra claramente cuánto hay que insistir en este aspecto.

3.2 La memoria ¿Don natural o producto del esfuerzo?

Aunque hay condiciones físicas, aún insuficientemente conocidas, que facilitan la memoria, ésta siempre se puede optimizar. Veamos algunas sugerencias para mejorarla:

- Procuremos que en el momento de introducir los datos, intervengan **todos los sentidos posibles**: vista, oído, olfato...
- Rodeémonos de circunstancias favorables y **evitemos las interferencias**. Si confluyen estímulos de otra naturaleza, despistarán la atención que requiere memorizar lo que deseamos recordar.
- Aumentemos nuestra capacidad de **atención y concentración**, escuchando en medio del silencio, resolviendo juegos visuales o los ejercicios de percepción de diferencias que aparecen en los periódicos.
- **Intentemos entender bien**, relacionándolo con otros conocimientos, lo que pretendemos memorizar.
- La imaginación es nuestra capacidad de evocar imágenes. El cerebro retiene mejor lo que es imaginable. **Intentemos asociar con imágenes lo que queremos aprender o recordar**. Esas imágenes no han de ser forzosamente lógicas, pueden ser auténticos disparates que, por el contraste, pueden grabarse mejor.
- Una vez entendido lo que se quiere asimilar, **repitémoslo hasta la saciedad**. La repetición crea el hábito, y la insistencia ayuda a grabar mejor los conceptos.
- **Comprobemos periódicamente nuestra capacidad de recordar**. De vez en cuando, hagamos inventario de lo que estamos aprendiendo y de nuestras vivencias. Podemos **auto evaluar nuestra memoria**, es un ejercicio divertido y muy recomendable.
- A medida que avanza nuestra edad, es conveniente **estimular la memoria reciente** -la memoria remota nos plantea menos problemas en nuestra vida cotidiana- mediante una serie de actividades: seguir la actualidad leyendo diariamente los periódicos, hacer de vez en cuando un pequeño **resumen escrito u oral** de lo que hemos leído o escuchado, **mirar con frecuencia el calendario** para mantener viva la orientación temporal, **aprender de memoria letras de canciones o versos de poemas**, clasificar nuestras **fotografías**, mirirlas y recordar los momentos que reflejan, **coleccionar** objetos, ordenarlos y disfrutar de ellos de vez en cuando.
- Por último, un consejo realmente útil: **escribamos nuestras memorias**. A buen seguro, nos sorprenderemos de lo que somos capaces de recordar.

EJERCICIOS

1. Memorizar como los poetas. Haz rimas con las siguientes fechas y memorízalas:

1. 1492. Descubrimiento de América.
2. 1859. Nacimiento de Charles Darwin
3. 1969. Llegada del hombre a la luna.
4. 2001. Atentado a las Torres Gemelas de Nueva Cork.

2. Construye una frase con las palabras que forman las series para memorizarlas.

1. Los signos del zodiaco en su orden correcto: aries, tauro, géminis, cáncer, leo, virgo, libra, escorpión, sagitario, capricornio, acuario y piscis.
2. Los planetas del sistema solar en orden: Mercurio, Venus, Marte, Júpiter, saturno, Urano, Neptuno, Plutón.
3. Los premios Nóbel de literatura hispanoamericanos y el año de concesión: 1904, José Echegaray; 1922, Jacinto Benavente; 1945, Gabriela Mistral; 1956, Juan Ramón Jiménez; 1967, Miguel Ángel Asturias; 1971, Pablo Neruda; 1977, Vicente Aleixandre; 1982, Gabriel García Márquez; 1989, Camilo José Cela y 1990, Octavio Paz.

3. Busca alguna relación entre los siguientes números e intenta memorizarlos:

1. 4 8 1 6
2. 2 0 1 5 1 0 5
3. 3 2 5 2 1 0 9 1 9
4. 5 1 4 2 2

4. Generando imágenes. ¿Qué imágenes podrías generar para recordar la siguiente lista de actividades?

1. Comprar jamón.
2. Recoger los pantalones de la tintorería.
3. Lavar las frutas de la canasta.
4. Telefonar a un amigo por su cumpleaños.
5. Revisar el buzón electrónico.
6. Realizar un currículum vitae para la entrevista de mañana.
7. Preparar la ensalada para la comida.
8. Llevar al perro a la peluquería canina.
9. Dar de comer a los peces.
10. Leer los documentos que se recibieron ayer sobre un crédito solicitado.
11. Planear las vacaciones.
12. Ver un programa televisivo a las 5:00 p. m.

5. Asociación. Establece una relación lógica entre los siguientes pares de palabras, para posteriormente memorizarlas:

1. periódico – bala.
2. presos – esposos.
3. prensa – plomo.
4. anillos – canciones.
5. libro – infierno.

3.3 Lectura

Leer es pensar. Debido a que en la educación superior, leer implica extraer información, valorarla y utilizarla en los procesos de razonamiento, es posible diferenciar diversos acercamientos al proceso lector, dependiendo de los objetivos que el lector se fije.

Existen cuatro tipos diferentes de lectura:

- La lectura selectiva
- La lectura crítica
- La lectura de comprensión
- La interpretación

Lectura selectiva. Ésta propicia la adquisición de estrategia de muestreo que desarrolla la habilidad específica de predicción como estrategia de prelectura. En esta primera parte es necesario reconocer los objetivos y expectativas de lectura, es decir, plantear el por qué y para qué leer un texto determinado; también en este proceso se identifica el grado de dificultad del texto.

En esta fase y de acuerdo con sus objetivos se identifica el material de lectura útil.

Procedimiento:

Solamente lee el título, el primer párrafo completo, la primera oración de los párrafos intermedios y el último párrafo completo. Si después de hojear y ojear el texto, decides que te es útil, léelo completo y cuidadosamente.

Con éstos pasos estás asegurando que:

- *En el título, por lo general, se enuncia el tema.*
- *En el primer párrafo, usualmente, se presenta una breve introducción de lo que le texto va a tratar.*
- *En la primera oración de los párrafos intermedios, frecuentemente, se enuncia la idea clave que se desarrollará en cada párrafo.*
- *En el último párrafo es común que se presente la conclusión del texto.*

Las habilidades del pensamiento que desarrollas mediante la ejercitación de las estrategias de este método de la Lectura Selectiva son: Identificar, seleccionar, relacionar, distinguir, definir.

EJERCICIO

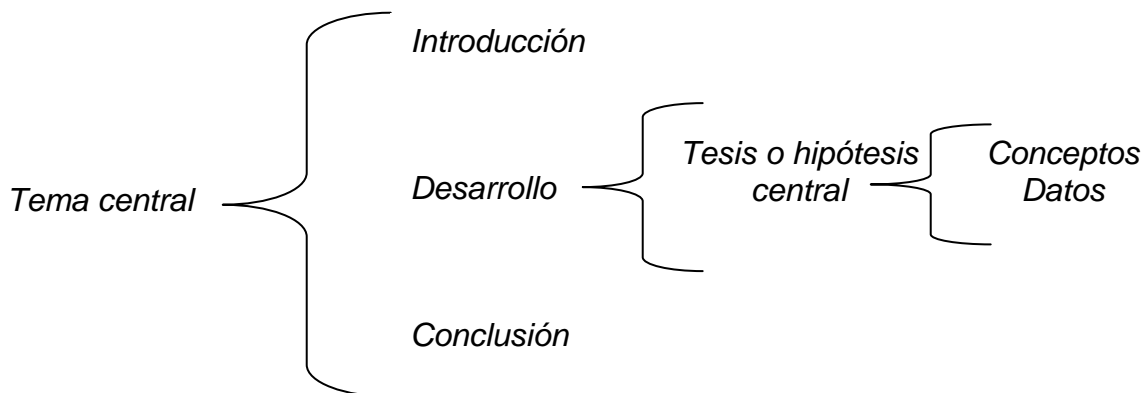
Marca con una cruz lo que leerías al hojear en forma general un libro.

_____ Título.	_____ Prefacio
_____ Autor	_____ Prólogo
_____ Editorial	_____ Índice
_____ Fecha de publicación	_____ Títulos de los capítulos
_____ Lugar de publicación	_____ Bibliografía

Si tuvieras que buscar la definición de “drogadicto” para una clase:

1. ¿Dónde la encontrarías más fácilmente, en un diccionario, en una enciclopedia o en un artículo sobre drogas? _____.
2. ¿Por qué? _____.
3. ¿Qué pistas seguirías si usaras un diccionario? _____.
4. ¿Qué pistas seguirías si utilizaras un artículo sobre drogas? _____.

Modelo de construcción de los textos



Lectura crítica. A partir de la evaluación y análisis del texto, en el cual identificaste la confiabilidad y argumentación del mismo ya podrás realizar la lectura crítica. La transición de una lectura pasiva a una lectura crítica requiere de un estímulo constante para que pueda ser un aprendizaje además de significativo, constructivo para tu conocimiento.

La primera estrategia para realizar la lectura crítica es identificar y evaluar el grado de confiabilidad del texto por medio de su fuente, es decir, a través del análisis de la reputación del autor en cuanto a la calidad de sus escritos anteriores. Esto se puede hacer a través de las siguientes preguntas: ¿es un experto en la materia?; ¿es tendencioso?; ¿es imparcial? y en cuanto a la editorial, por medio de la fecha –esto indica la actualización de la obra- y por el lugar de publicación.

La segunda estrategia consiste en identificar y reconocer el propósito del autor, para ello se distingue y analiza si los argumentos que el autor fundamenta la hipótesis central son hechos, inferencias u opiniones.

Para poder identificar las inferencias es necesario recordar que la construcción de ésta es: hecho + opinión = inferencia. Se puede identificar una inferencia contestándose las siguientes preguntas: ¿son confiables los hechos en los que se basa la inferencia?; ¿en qué sustenta el autor su opinión?

La tercera estrategia es identificar el lenguaje utilizado por el autor además del empleo de las connotaciones. Para hacer esta identificación es necesario diferenciar el lenguaje en forma esquemática: lenguaje subjetivo y lenguaje objetivo.

El lenguaje subjetivo podrá reconocerse por los adjetivos utilizados, debido a que la adjetivación denota juicios de valor. Es importante señalar que el lenguaje denota el marco teórico y tendencias del autor.

La siguiente estrategia relacionada con el lenguaje, es el análisis del tono del texto, éste permite identificar los sentimientos del autor respecto al tema que trate. Por ejemplo, ante un texto en tono humorístico, será posible descubrir que los sentimientos del autor respecto al tema son optimistas o sarcásticos, con esta inferencia puede identificarse la intencionalidad e hipótesis central del texto.

Este segundo subconjunto de estrategias (identificación del lenguaje, manera en como presenta el autor la información, tono y objetivo del autor está encaminado a identificar la intencionalidad y las posibles tendencias del autor, distinguir el tipo de información presentada y la manera de desarrollar la argumentación.

Para identificar el objetivo del autor es conveniente plantar las siguientes preguntas: ¿en qué quiere instruirnos el autor?; ¿qué quiere informarnos?; ¿de qué quiere persuadirnos? y ¿para qué?. De esta manera se propicia que el lector inicie un diálogo abierto con el autor.

Las habilidades relacionadas con el pensamiento crítico incluidas en la Lectura Crítica son: analizar, clasificar, comparar, descubrir, distinguir, establecer conexiones, identificar, inferir, reconocer, relacionar, seleccionar y traducir.

Lectura de comprensión. *Estas estrategias están orientadas a que el alumno se concentre en la identificación de los puntos principales o ideas clave del texto y aprenda a diferenciarlas de su apoyo, los Enunciados de Apoyo y reconozca los Patrones de Organización que son la forma como el texto está organizado o estructurado.*

Para realizar este tipo de lectura es necesario distinguir cómo está organizado el texto y, dentro de esta organización, identificar y distinguir las posibles ambigüedades o elementos tendenciosos.

Las habilidades relacionadas con el pensamiento crítico implícitas en la Lectura de Comprensión son: analizar, clasificar, comparar, descubrir, distinguir, establecer conexiones, identificar, inferir, reconocer, relacionar, seleccionar, traducir, anticipar, deducir, descubrir, generalizar, reconocer y establecer conexiones así como sintetizar.

La interpretación. *En el acto de leer, el sujeto –con toda su carga de creencias y experiencias- entra en diálogo con la argumentación del autor y, al definir su propia posición frente al texto, inicia la interpretación.*

Mediante la interpretación el lector reintegra el texto para reconocer por qué es así. La interpretación es la explicación personal que el lector da al texto. Nace de los gustos, las experiencias, la posición, la cultura y conocimientos del lector.

Mientras que la comprensión, el análisis y la crítica lectoras desarticulan los elementos del texto, la interpretación consiste precisamente en la reconstrucción del texto a partir del significado con que el lector lo dota.

El lector crítico al interpretar y degustar el texto explica cómo es el texto, por qué es así y lo que es más importante, fundamenta su postura personal.

Interpretar es una tarea integral, al mismo tiempo que el pensamiento consume el objeto escrito también lo gusta, lo observa y examina, por lo tanto, implica la utilización de la mayoría de las habilidades de razonamiento tales como: analizar, comprender, descubrir, deducir, definir, elegir, identificar, reconocer analogías, conexiones, contradicciones y ambigüedades, relacionar, seleccionar y sintetizar.

EJERCICIO:

Define con tu profesor el tipo de lectura a realizar (de comprensión o de interpretación) y aplica las estrategias adecuadas al siguiente artículo:

ONCE CONSEJOS DE ESTUDIANTES SOBRESALIENTES.



No siempre son los más inteligentes, pero sí los que trabajan mejor. He aquí...

Todos hemos oído hablar de los estudiantes aplicados. Es verdad que obtienen calificaciones altas, pero ello a costa de convertirse en aburridos ratones de biblioteca, con las narices siempre metidas en los libros. Son torpes en los deportes y un fracaso total en

su trato con el sexo opuesto.

Si lo anterior es cierto, ¿cómo podemos explicar que haya gente de la talla de Domenica Roman o Paul Melendres? Domenica Roman juega en el equipo de tenis de su escuela, canta en el coro, forma parte del consejo estudiantil y es miembro de la sociedad de matemáticas. Durante dos años consecutivos ha obtenido el más alto promedio de calificaciones.

Por su parte, Paul Melendres, que ahora cursa el primer año de universidad, fue presidente del consejo de estudiantes de su escuela de enseñanza media superior; jugó al fútbol y al baloncesto; expuso trabajos en la feria de ciencias; obtuvo reconocimientos por su excelencia académica y su vocación de servicio; fue comentarista de temas estudiantiles en una estación local de televisión, y terminó sus estudios con el primer lugar de su generación.

¿De qué modo consiguen todo esto los alumnos sobresalientes como Domenica y Paul? La inteligencia no es la única respuesta. “Las calificaciones más altas no siempre son para los alumnos más brillantes”, declara el profesor de pedagogía Herbert Walberg, quien ha realizado importantes investigaciones sobre los estudiantes de alto rendimiento. “Es infinitamente más importante saber cómo el sacar provecho de las habilidades innatas”.

De hecho, asegura Walberg, los estudiantes de alto cociente intelectual a veces no se desempeñan tan bien como sus compañeros menos inteligentes. A los primeros les resulta demasiado fácil aprender y nunca llegan a descubrir la forma de dedicarse con empeño a su trabajo escolar.



Pero tampoco el trabajo arduo es lo único que cuenta en este asunto. “Lo importante no es cuánto tiempo se sienta uno frente a los libros abiertos”, explicó uno de los muchos estudiantes sobresalientes a los que entrevistamos, “sino lo que se hace mientras se está sentado”. En realidad, algunos de estos estudiantes dedican menos horas a las tareas escolares que aquellos que obtienen calificaciones más bajas.

Los muchachos que ocupan los primeros lugares de su clase llegan allí gracias a que dominan unas cuantas técnicas básicas que otros pueden aprender con facilidad. He aquí, según los expertos en educación y los alumnos mismos, los secretos de los estudiantes más aprovechados.

Establece tus prioridades. Los estudiantes sobresalientes no admiten intromisiones mientras estudian. Una vez que abren los libros o encienden la computadora, ya no contestan llamadas telefónicas, ni se distraen con la televisión, ni van a buscar algo para comer. El estudio es trabajo, y el trabajo viene antes que la diversión.



Estudia en cualquier sitio...

o en todos. Claude Olney, profesor universitario de administración de empresas a quien se le encargó impartir clases particulares a atletas universitarios que tenían calificaciones de reprobado, recuerda a un corredor de campo traviesa que se entrenaba todos los días.



Olney los convenció de que aprovechara ese tiempo para memorizar términos de biología. Otro estudiante pegó una lista de vocabulario junto al botiquín de su cuarto de baño, y aprendía una palabra nueva todos los días mientras se cepillaba los dientes.

Entre los estudiantes entrevistados, los horarios de estudio eran una cuestión de preferencia personal. Algunos trabajaban a altas horas de la noche, cuando su casa estaba en silencio. Otros se levantaban temprano. Algunos más estudiaban en cuanto regresaban de la escuela, cuando las lecciones estaban aún frescas en su memoria. Sin embargo, todos coincidieron en la necesidad de ser constantes. “No importa lo que tuviera que hacer, siempre apartaban un rato para estudiar todos los días”, afirma el estudiante universitario Ian McCray.



Organízate. En la escuela de enseñanza media superior, McCray era corredor de pista, jugaba al rugby y tocaba en la banda y en la orquesta del plantel. “Estaba tan ocupado que no podía perder tiempo buscando un lápiz o un trabajo traspapelado. Por eso, guardaba todo al alcance de la mano, explica.

Paul Melendres tiene dos carpetas: una para las tareas del día y otra para los trabajos terminados y calificados. Traci Tsuchiguchi, estudiante sobresaliente en la escuela de enseñanza media, sigue otro sistema: archiva de inmediato los trabajos escolares del día en carpetas de distintos colores, según la materia, para poder encontrarlos fácilmente en tiempo de exámenes y repasarlos sin dilaciones.

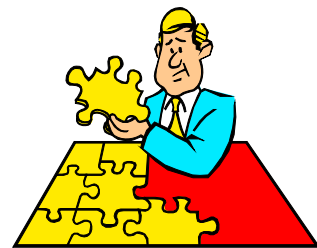
Los estudiantes que no cuentan con un lugar privado para estudiar también pueden organizarse. Una mochila o un cajón sirven para guardar juntos los útiles esenciales y reducir al mínimo las búsquedas que hacen perder tiempo.



Aprende a leer. “La mejor clase que he tomado fue la de lectura veloz”, dice Christopher Campbell. “No sólo llegué a leer más palabras por minuto, sino que aprendí también a mirar primero el índice de los libros, así como sus gráficas y sus ilustraciones. Entonces, cuando comenzaba a leer ya me había formado una idea general de su contenido y retenía mucho más”.

El secreto de la buena lectura, explica un experto, estriba en ser “un lector activo, una persona que continuamente formula preguntas conducentes a la plena comprensión del mensaje del autor”.

Programa tu tiempo. Cuando un maestro le asigna un trabajo largo, Domenica Roman elabora un programa, dividiendo la tarea en partes pequeñas para que no le resulte tan abrumadora. “Es como comerse un bisté”, explica. “Se mastica un bocado a la vez”.



Cuando tiene que hacer una reseña, Paul Melendres primero investiga y traza un plan general; luego trata de redactar el trabajo en una sola tirada durante un fin de semana. “Me gusta poner mis ideas en el papel con bastante tiempo de antelación, para dedicarme después a pulirlas y revisarlas”, dice.



obtener las mejores calificaciones, se asegura de respetar los plazos de entrega”.

Toma buenos apuntes... y úsalos. “Leer el libro de texto es importante”, dice Paul Melendres, “pero el maestro te examinará sobre aquello en lo que hizo hincapié, y eso es lo que encontrarás en tus apuntes”.



Los estudiantes sobresalientes también toman notas mientras leen el libro de texto. David Cieri utiliza su propio sistema: traza una línea vertical en el centro de la hoja de su cuaderno y escribe en un lado las notas sobre el texto y en el otro las de la lección impartida por el maestro. Así puede revisar ambas facetas de la asignatura simultáneamente.

Poco antes de que suene el timbre, la mayoría de los estudiantes cierran sus libros, guardan sus papeles, conversan en voz baja con sus amigos y se preparan para salir del aula a toda carrera. Christi aprovecha esos minutos para hacer un resumen de dos o tres oraciones sobre los puntos principales de la lección, y repasa esa síntesis antes de la clase del día siguiente.



Entrega trabajos pulcros. Los trabajos limpios pueden ayudarte a obtener calificaciones más altas. “El alumno que entrega un trabajo pulcro ya está en camino de conseguir una buena calificación”, asegura el profesor Olney. “Es como si a uno le sirvieran una comida deliciosa. Por succulento que sea el manjar, no resulta apetecible si viene en un plato sucio”.



Exprésate. “Si no entiendo el concepto de economía que mi maestro está explicando, le pido que lo repita”, dice Christopher Campbell. Sin embargo, la participación en clase consiste en algo más que en hacer preguntas; se trata de mostrar curiosidad intelectual.

En una clase social el capitalismo y el socialismo, por ejemplo, Paul Melendres le preguntó al maestro cómo

podía ser la economía china a la vez socialista y dependiente de las fuerzas del mercado, sin incurrir en algunos de los problemas que aquejaron en su tiempo a la ex Unión Soviética . “No me interesa memorizar la información sólo para los exámenes”, dice Paul. “Las calificaciones más altas son el resultado de una mejor comprensión”.

Estudia en grupo. La importancia de estudiar en grupo se puso de manifiesto en un experimento llevado a cabo en la Universidad de California en Berkeley.



Cuando era estudiante de posgrado en esa institución, Uri Treisman observó una clase de cálculo para alumnos de primer año en la que los estadounidenses de origen asiático obtuvieron, en promedio, mejores calificaciones que otros alumnos de grupos étnicos minoritarios e historiales académicos similares. Treisman descubrió que los primeros analizaban juntos sus tareas escolares, aplicaban enfoques diferentes y compartían las soluciones.

Los otros, por el contrario, estudiaban solos, pasaban la mayor parte del tiempo leyendo y releendo el texto, e intentaban el mismo enfoque una y otra vez, aun cuando no les diera resultado. Apoyándose en sus hallazgos, Treisman propuso que en ese curso se enseñaran métodos de estudio en grupo. Cuando esto se hizo, los grupos alcanzaron los mismos buenos resultados.



Examínate. Cuando toma apuntes, Domenica Roman subraya los puntos que, en su opinión, podrían incluirse en los exámenes. Después formula preguntas tentativas basadas en esos puntos y se examina sola por escrito antes del día de la prueba. “**Si no puedo responder la pregunta satisfactoriamente, vuelvo a repasar mis apuntes**”, explica.

Los expertos confirman lo que Domenica descubrió por sí misma. Los estudiantes que imaginaban las preguntas que posiblemente vendrán en un examen, a menudo encuentran muchas de esas preguntas en el examen real, y así obtienen mejores calificaciones.



Contesta:

1. ¿Cuál es el propósito del artículo? _____.
2. ¿Cuál su objetivo principal? _____.
3. ¿Qué tipo de lenguaje emplea? _____.
4. ¿Cuál es el tema principal del texto? _____.
5. ¿Cuál es la hipótesis o tesis central del texto? _____.
6. Haz un resumen del texto: _____.

[illegible]

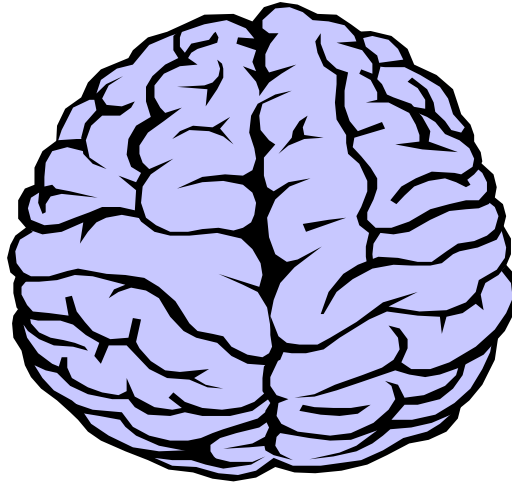
3.4 Esquemas mentales.

La definición de esquema mental según De la Parra Paz (2002) es una representación gráfica y simbólica, que a través de combinar la imaginación y creatividad, permite estructurar información, tanto la que se recibe como la que se genera, para su registro, organización, asociación y expresión de una forma sintetizada y ordenada, que facilita los procesos de entendimiento, comprensión, memoria y análisis de la información a nivel mental.

Este proceso utiliza algunas habilidades cerebrales, para ello señalaremos como está dividido y las funciones de cada uno de sus lados

HEMISFERIO IZQUIERDO

HEMISFERIO DERECHO



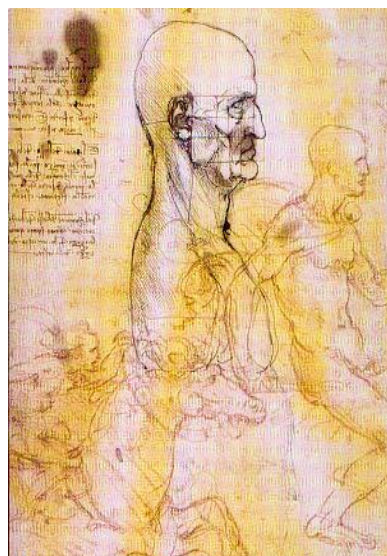
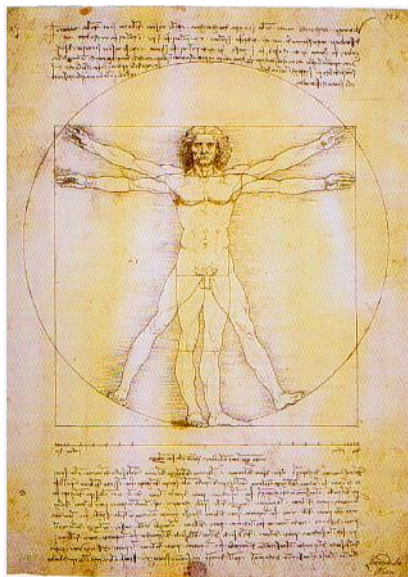
Pequeños detalles
Líneas
Palabras
Lógica
Análisis
Razonamiento
Orden
Número

Holístico (una sola imagen)
Color
Imágenes
Metáforas
Símbolos y formas

Nuestros hemisferios también trabajan en equipo y la colaboración entre ellos nos estimula a desarrollar el potencial cerebral, facilitando el desarrollo de la memoria, aprendizaje y creatividad. **Así es que también a nuestro cerebro, lo tenemos que hacer trabajar en quipo para mejora nuestro rendimiento.**

Un factor fundamental para lograr la realización de los esquemas mentales es el pensamiento asociativo, que es la manera natural en que procesamos mentalmente. Esto significa que el cerebro toma información y la relaciona asociativamente con la que tiene almacenada, permitiéndole generar una descripción de una realidad. A través de éstos le estaremos transmitiendo la información a nuestro cerebro en su mismo idioma, este proceso de organización y almacenaje se dará de manera natural para el cerebro; ya no tendrá que organizar, traducir y decodificar para su comprensión y memorización fácil.

El conocimiento de las combinaciones de funciones de ambos hemisferios cerebrales ha sido explotado a través de la historia. Existen pruebas de que grande genios como Leonardo da Vinci, Miguel Ángel Buonarroti, Charles Darwin e Isaac Newton entre otros personajes ya aplicaban esta teoría en sus anotaciones y estudios, combinando el texto con imágenes, símbolos y dibujos.



Al tomar notas de manera tradicional, de forma lineal, en listas, palabras, números y oraciones, forzamos los pensamientos a un formato lógico que no resulta natural para nuestro cerebro y que limitará el aprendizaje y la producción de ideas.

Desventajas que representa la forma convencional de tomar notas.



Se usa sólo el hemisferio izquierdo. Las notas lineales contienen únicamente palabras ordenadas en una secuencia lineal lógica, que es una característica del hemisferio izquierdo. Carecen de colores, imágenes y no intervienen la creatividad, que son funciones del hemisferio derecho. Por lo tanto, no promueven la potencialización de nuestras capacidades cerebrales.



Contienen gran cantidad de información innecesaria. Se pierde mucho tiempo registrando y revisando palabras que no resultan útiles y se dificulta la identificación de las palabras claves, que son las que contienen el mayor significado de la idea.



Son aburridos. Las notas convencionales están hechas de monótonas palabras del mismo tamaño, en el mismo color y en renglones, que hacen aburrido su registro y lectura.



No son holísticos. Impiden tener una visión de la relación o vínculos entre dos o más conceptos. Esto genera dificultades de aprendizaje y comprensión al no tener un panorama total de la información en un solo espacio.



No permiten destacar puntos importantes. En los apuntes tradicionales no existe ningún sistema eficiente que facilite hacer énfasis y resaltar los puntos más importantes del resto de la información.



Se dificulta la asociación de información. Es casi imposible la asociación entre las partes que componen la información, ya que quedan totalmente dispersas en el conjunto y, en muchas ocasiones, separadas por páginas, lo que para el cerebro representa un factor metafórico de diferentes conjuntos. Al mismo tiempo, al carecer de imágenes se dificulta cualquier asociación que es la que nos facilita el proceso de memoria y recuerdo.

EJERCICIO

Elabora un esquema conceptual de lo expuesto anteriormente.

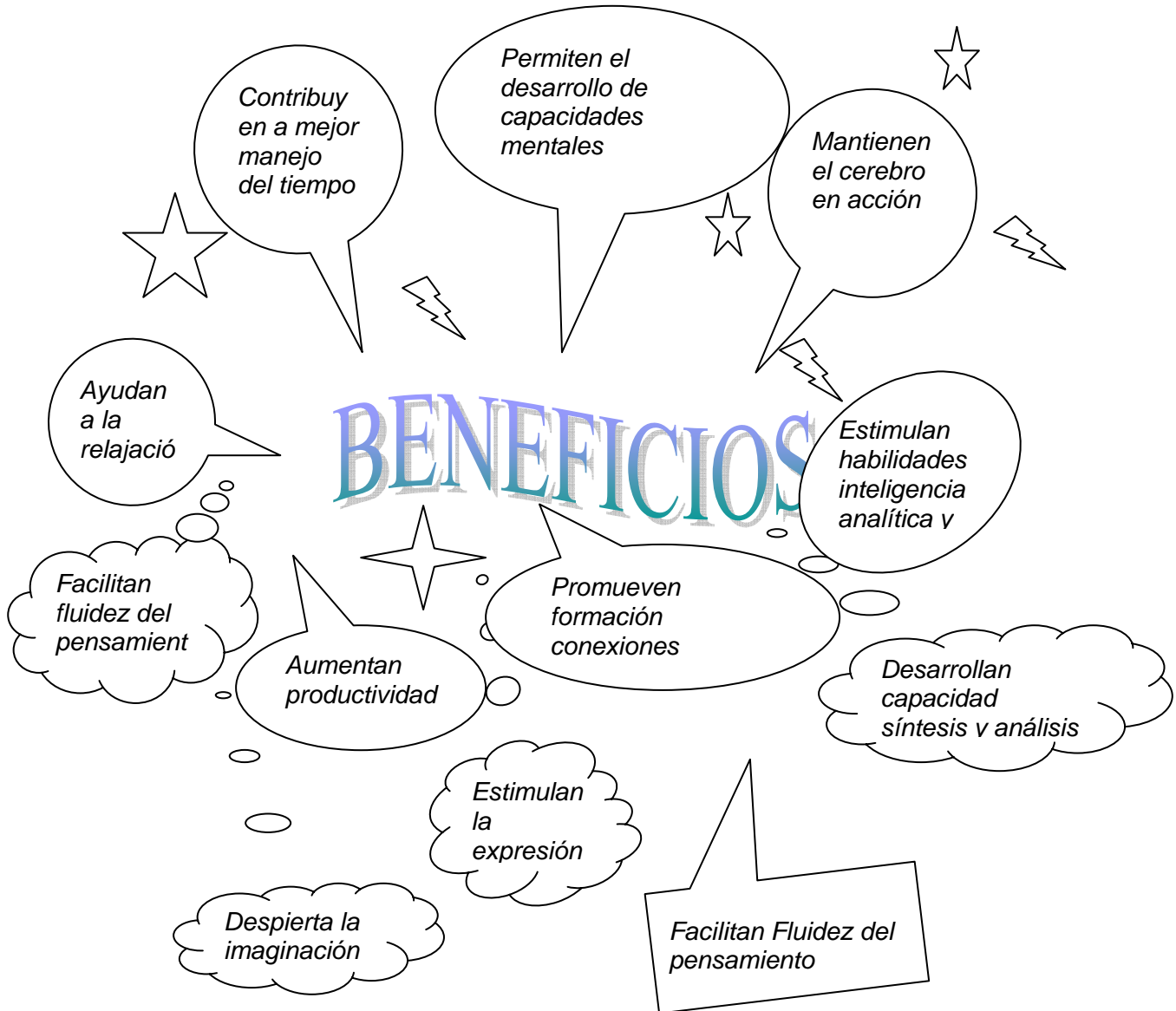
Aplicaciones de los esquemas mentales:

- ☺ **Toma de puntos.** Permite organizar la información a medida que se va recibiendo e intensifica la memorización y comprensión del material. Es posible tomar apuntes de cualquier exposición que se requiera.
- ☺ **Resúmenes.** Es posible resumir el contenido de libros, revistas, películas y todo tipo de información en un esquema mental, facilitándonos el manejo de los datos, la comprensión y memorización
- ☺ **Reuniones.** Los esquemas mentales te serán de gran utilidad para organizar reuniones, realizar minutas o actas y para preparar los informes de trabajo.
- ☺ **Presentaciones.** Facilitan la preparación y desarrollo de un discurso o exposición, así como la dinámica pretendida con el público.
- ☺ **Aprendizaje.** Los esquemas mentales son invaluable apoyo para el aprendizaje, ya que estimulan la comprensión y memorización, además de que son una útil herramienta para la toma de apuntes, la síntesis de información y el estudio.
- ☺ **Lluvia de ideas.** Fomentan la generación de nuevas ideas, ya que la lluvia de ideas responde positivamente a la estructura fluida de los esquemas mentales, que además, estimulan el pensamiento asociativo.
- ☺ **Solución de problemas** En esta aplicación tiene muchos beneficios, ya que facilitan la identificación de la problemática y su visión íntegra, enmarcan el problema en un contexto mucho más amplio, lo que permite entender con detenimiento sus causas y generar alternativas de solución.
- ☺ **Planificación.** Todas aquellas actividades que requieran de un proceso de planificación se favorecen realizándolas a través de los esquemas mentales, ya que permiten una mayor organización y un registro paso a paso de las actividades que se tienen que realizar. También es posible realizar agendas personales para una planificación diaria.
- ☺ **Desarrollo personal.** Nos inducen a pensar a explorar nuestros pensamientos más profundos y es un método eficaz para conocer nuestra esencia interna y sus interrelaciones con su mundo externo.

EJERCICIO:

Elabora un esquema mental de las aplicaciones de estos.

Beneficios de los esquemas mentales



En síntesis:

- ✓ Las investigaciones han demostrado que toda actividad se realiza con mayor facilidad, eficiencia y habilidad cuando ambos hemisferios participan simultáneamente.
- ✓ Las funciones que realizan los dos hemisferios tienen la misma importancia y son complementarias. Juntas son capaces de pensar mejor.
- ✓ La clave para aprovechar nuestro potencial cerebral radica en utilizar equilibrada y conjuntamente las dos mentes en todas nuestras actividades.
- ✓ Al emplear ambos hemisferios cerebrales en todas las actividades, comenzaremos a descubrir lo formidable que es nuestro cerebro.
- ✓ Cuando combinamos ambos lados del cerebro para realizar actividades características de un hemisferio, incrementamos substancialmente nuestra capacidad mental.
- ✓ La colaboración entre ambos hemisferios es fundamental para desarrollar nuestro potencial cerebral.

Contrariamente, cuando se utilizan en forma independiente y uno de ellos alcanza más éxito, tiende a opacar el buen funcionamiento del otro. Por esto, **para desarrollar y ejercer nuestros talentos, se requiere de utilizar nuestra capacidad global.**

EJERCICIO: Selecciona un tema de tu interés y elabora un mapa mental para exponerlo frente a la clase. Sé tan creativo como puedas al emplear los materiales que consideres apropiados (plumones, gises, ilustraciones, semillas, fotos, etc.)

3.5 Los trabajos escritos

Analiza, resume y presenta buenos trabajos escritos. Cuando tú recibes un regalo, te intriga saber qué es, y después de abrirlo observas los detalles, y tratas de ver el significado que encierra este regalo. Lo mismo sucede cuando el profesor te señala un tema de investigación (todo). Debes observar que partes o subtemas constituyen el tema.

Estrategia para analizar. Te sugiere que apliques la técnica de las 5 preguntas cuando te pidan que realices un análisis de: un concepto, un acontecimiento, una obra, etc. Por ejemplo, supongamos que te pidan que realices un trabajo sobre la amistad. ¿Qué preguntas podrías formularte?

- ¿Cómo manifestamos la amistad?
- ¿Cuántos tipos de amistad existen?
- ¿Cómo surge la amistad?
- ¿Por qué es importante la amistad?
- ¿Qué es la amistad?

Ahora colócale una etiqueta a cada pregunta y después ordena las etiquetas desde lo más general hacia lo específico. Ejemplo:

- ¿Cómo manifestamos la amistad? MANIFESTACIONES DE LA AMISTAD
- ¿Cuántos tipos de amistad existen? TIPOS DE AMISTAD
- ¿Cómo surge la amistad? ORIGEN DE LA AMISTAD
- ¿Por qué es importante la amistad? IMPORTANCIA DE LA AMISTAD
- ¿Qué es la amistad? DEFINICIÓN

Ahora ordenas:

1. Definición
2. Origen de la amistad
3. Tipos de amistad
4. Importancia de la amistad
5. Manifestaciones de la amistad

Presenta Trabajos Pulcros Y Ordenados. Es muy importante considerar que la presentación de trabajos puede llevar consigo la marca de algunas características de la persona que lo presenta. La envoltura también es importante en un regalo.

EJERCICIO:

Identifica un tema de tu interés y aplica la técnica de las cinco preguntas para analizarlo.

3.6 Los trabajos orales

Quizás te has preguntado: ¿Cómo presentaré una excelente exposición? Tranquilízate, no te desesperes ni te deprimas. Lee con atención las siguientes recomendaciones y verás cómo te irá bien en tu próxima exposición.

Delimita bien el tema. Si el profesor te asignó el tema, anota bien el título y si es posible pídele algunos subtemas que estarían comprendidos en tu exposición. Si tú o tu grupo escogió un tema, delimiten bien el contenido.

Realiza un mapa de ideas: Genera ideas o subtemas sobre el tema principal. Todavía no consultes libros. Sólo piensa y escribe tus ideas alrededor de tu tema. Ejemplo: Supongamos que el tema es “El Mal de Parkinson”, las ideas podrían ser:

Causas, Efectos, Diagnóstico, Definición, Prevención, Tratamiento, Etiología, Origen del nombre....

Ordena tus ideas escritas: Con las ideas escritas, elabora un esquema preliminar. Puedes ordenarlas colocando primeramente las ideas generales y luego las más específicas o considerando en forma progresiva la importancia de las ideas.

Recopila información genérica: Revisa libros, revistas, diarios, CD-ROM, consulta a tus profesores y amigos sobre el tema. Visita la biblioteca, la hemeroteca, videoteca, etc. En primer lugar, haz una revisión general de los libros (que puede ser a nivel de títulos e índices) y luego delimita el tema. Anota todas las ideas de los libros en pequeñas fichas.

Determina el esquema de tu tema: Después de la revisión de los libros a en una lectura selectiva, elabora un esquema (o lo que vendría a ser después el ÍNDICE del tema). Coloca los niveles correspondientes a las partes del tema.

Recolecta información: La información que recolectes debe ser coherente con los diversos niveles de tu esquema. La información que vas obteniendo debes interpretarla.

Une los niveles de tu esquema con las fichas: En los diversos niveles de tu bosquejo debes ir colocando el número de ficha que se relaciona con el subtema; sólo así sabrás qué subtema de tu bosquejo te falta para investigar.

Redacta tu tema: Enlaza coherentemente las diversas fichas con tus ideas sobre el tema y redacta en forma precisa y concisa el cuerpo de la monografía. Después lee lo que has escrito y vuelve a corregir los errores. Posteriormente, ingresa los datos en la computadora.

Los aspectos formales de la redacción de una monografía lo consideraremos posteriormente.

Elabora tu material didáctico: Es muy conveniente combinar la expresión oral con la expresión gráfica y aún más con la expresión audiovisual. Es por eso que debe usar: ilustraciones, cuadros estadísticos, mapas, proyecciones, retroproyecciones, filmes, videos, etc. Puedes utilizar: rotafolios, papelógrafos computadora, Data Display, proyector multimedia, grabadora, VHS, televisor, etc. Si usas computadora podrías utilizar el programa Power Point, Corel Presentation, etc.

Ensaya la exposición: Si deseas tener éxito, debes ensayar la exposición considerando el tiempo de duración, uso oportuno de los materiales didácticos, expresión y expresividad.

Realiza una última revisión de tu tema. Revisa por última vez tu tema e imprímelo para que lo presentes. No te olvides de presentar trabajos pulcros y ordenados.

Considera algunos criterios de evaluación. Antes de presentar tu tema, considera los siguientes aspectos en los cuales, posiblemente, el profesor basará su evaluación.

- ¿Has realizado una buena introducción al tema?
- ¿Has mantenido el interés de los compañeros?
- ¿Utilizaste con eficiencia los materiales didácticos?
- ¿Los alumnos han participado activamente?
- ¿El lenguaje fue preciso, fluido, claro y profundo?
- ¿El tema ha sido presentado con mucha convicción y seguridad?
- ¿Tu vestimenta es adecuada en cuanto a limpieza y modestia?
- ¿Has tratado a los alumnos adecuadamente?

Relájate. Realiza respiraciones profundas. Toma bastante aire.

Sé puntual.

EJERCICIO:

Prepara y presenta, en tres minutos, alguno de los siguientes temas:

1. El cine
2. La música
3. La honestidad
4. La muerte
5. La televisión
6. El tiempo libre
7. Las fiestas
8. Los libros
9. El agua
10. Los zoológicos

4. LOS EXÁMENES

***E**l resultado de los exámenes mide **globalmente** los conocimientos adquiridos por los estudiantes; en **términos generales**, es correcto aceptar como válida la siguiente relación:*

*Más estudio comprensivo = mejores resultados.
Menos estudio comprensivo = peores resultados.*

El término “globalmente” y la expresión “en términos generales” significan que reconocemos la existencia de “casos particulares”. Por ejemplo, de vez en cuando, un estudiante aprovechado permite que el nerviosismo lo perjudique.

Hay otros casos: un estudiante desaplicado puede tener la suerte de que le toque contestar la única pregunta que hubiera podido responder satisfactoriamente; otros pueden verse favorecidos o desfavorecidos por determinados profesores; también hemos conocido el caso del “estudiante que nunca estudia”, pero que sin hacer trampas, siempre sale bien librado a la hora de examinarse.

Pero estos cuatro casos constituyen las raras excepciones que confirman la regla aplicable a la mayoría de los estudiantes y a los exámenes en general: éstos miden con bastante objetividad el aprovechamiento obtenido.

Por todo lo anterior, nadie debería suponer que si ha estudiado y comprendido la materia, saldrá mal en los exámenes. Mucho menos, nadie debería ilusionarse imaginando que rendirá un buen examen si desconoce la materia respectiva.

Recomendaciones.

Por lo menos con algunas semanas de anticipación respecto a la fecha de los exámenes, elabora un plan de trabajo, determinando hacia qué materias deberás inclinar el esfuerzo de estudiar con mayor intensidad.

*Es aconsejable que **dialogues con tus profesores**, y que les preguntes acerca de tu nivel de conocimientos y de lo que te falta hacer o conseguir para estar debidamente preparado.*

Es lícito averiguar todo lo que sea posible acerca de los exámenes que se aproximan (menos las propias preguntas o cuestionario). Infórmate acerca del método que se empleará; el tiempo de que se dispondrá; las normas que regirán, etc.

Elude la tentación de memorizar, pues en tal caso, aparte de arriesgar todo a un mecanismo controlable, estarás eliminando la posibilidad de lograr una asimilación inteligente.

Autoevalúate frecuentemente combinando la versión en voz alta con la versión escrita. A través del hábito de la autoevaluación te acostumbrarás a la rutina de los exámenes y alejarás el riesgo de engañarte respecto a tus posibilidades.

No cometas la tontería de estudiar obsesivamente durante la noche anterior a un examen importante. Con ello sólo conseguirás estar fatigado y tenso.

Las horas útiles anteriores al examen deberán destinarse a repasar la materia mediante una ágil lectura veloz; luego, poco antes del inicio del examen, debes distraerte, pasear, etc.

Iniciado el examen, lee o escucha con sumo cuidado cada una de las preguntas o temas que debes responder o desarrollar. Trata de no perder tiempo, pero no caigas en el apresuramiento nervioso. Elabora un plan de distribución del tiempo y cada diez minutos controla la hora para que no sepas si estás adelantado o atrasado respecto a tu plan.

Si desconoces una respuesta, sobre todo en los exámenes orales, es mejor callar y admitir esa ignorancia particular, que tratar de “acertar” mediante cualquier disparate

Al principio del examen escrito, no consumas tiempo en las preguntas o puntos más difíciles. Empieza contestando aquello que puedas responder con más soltura. Deja lo difícil para el final.

Cuida la “forma”, es decir, no supongas erróneamente que lo único que se toma en cuenta es el “contenido”. La buena redacción; la caligrafía legible; la ortografía “oficial”; la limpieza y armonía del conjunto, en los exámenes escritos; y la voz clara, firme y pausada; la correcta posición del cuerpo; la gesticulación sobria, elegante, pero muy segura, en los exámenes orales, siempre constituyen elementos que influyen favorablemente.

Por último, no confundas los medios con los fines. El objetivo del estudio es conocer, saber, comprender; el resultado colateral de estos logros será, de paso, obtener buenas notas cada vez que llegue la hora de presentarse a rendir un examen.

5. INTELIGENCIA EMOCIONAL. ¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN EL APRENDIZAJE?

APRENDER TAMBIÉN ES EMOCIONANTE...

Las emociones **juegan un papel muy importante en nuestros estudios y nuestro aprendizaje**, en todas las etapas de la vida -la escolar, la universitaria y la del aprendizaje permanente a que hoy nos obligan las responsabilidades profesionales y ejecutivas.

Como es natural, hay emociones que favorecerán nuestro aprendizaje, y hay otras que lo perjudican o lo obstaculizan. Podríamos decir que estados anímicos como la alegría, el entusiasmo o el coraje nos impulsan con la energía emocional adecuada para llevar adelante con eficiencia cualquier proceso de aprendizaje. Y estados anímicos como la tristeza, el miedo o la cólera perturban, obstaculizan o incluso pueden llegar a invalidar el proceso de aprendizaje.

En una segunda lectura, podemos advertir que la **intensidad** de una misma emoción puede convertirla en positiva o negativa para distintas actividades.

Por ejemplo: un atleta puede tener un determinado nivel de **ansiedad** que puede mejorar su actuación. Pero si tiene **mucha ansiedad**, no alcanzará su **máximo nivel**. Un actor puede ser estimulado por la **ansiedad**, y así mejorar su actuación, pero si esa ansiedad se convierte en **miedo**, al salir al escenario saldrá **disminuido**. Lo mismo puede ocurrir ante un examen, o ante una presentación en público, o ante la elaboración de un informe, etc.

Hay cuatro niveles en los que nuestros estados emocionales pueden afectar nuestro aprendizaje:

- 1) En una etapa **inicial** (predisposición, motivación, interés)
- 2) En una etapa **intermedia** (perseverancia, persistencia, regularidad del estudio)
- 3) En una etapa **de obstáculos** (manejo de, de las dificultades, de la frustración o de la adversidad)
- 4) En una etapa **final** (equilibrio emocional en el examen de nuestros conocimientos o en la aplicación de los mismos).

La inteligencia emocional es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales, etc., y que puede definirse como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Los sentimientos no sólo son los fuentes del saber intuitivo. También nos suministran, a cada instante, durante todo el día, datos potencialmente aprovechables. Pero no basta con tener los sentimientos. Es necesario saber reconocerlos y apreciarlos, tanto en uno mismo como en los demás, así como reaccionar a ellos correctamente. Las personas que saben hacerlo utilizan la inteligencia emocional, que es la capacidad para sentir, entender y aplicar eficientemente el poder de aquel cúmulo de emociones del cual proviene parte de la fuerza, de las informaciones, de la confianza, creatividad e influencia sobre los demás que anima al hombre.

EJERCICIO. *Contesta los siguientes test para identificar tu estado emocional.*

1. TEST DE AUTOVALORACIÓN²

Pregunta. *Durante las dos últimas semanas, ¿con qué frecuencia se ha visto incomodado por lo siguiente? (Si no estás seguro de tus respuestas, lleva un diario durante las próximas semanas y marca cuántos días sufres de los siguientes síntomas):*

1. *¿Poco interés o placer por las cosas?*

A) *Casi nunca* B) *Varios días* C) *Más de la mitad de los días* D) *Casi cada día*

2. *¿Te has sentido abatido, deprimido o sin esperanza?*

A) *Casi nunca* B) *Varios días* C) *Más de la mitad de los días* D) *Casi cada día*

3. *¿Has tenido problemas para quedarte dormido o para dormir, o has dormido demasiado?*

A) *Casi nunca* B) *Varios días* C) *Más de la mitad de los días* D) *Casi cada día*

² Diseñado por el doctor Robert Spitzer, jefe de investigación biométrica del Instituto Psiquiátrico del Estado de Nueva York, la prueba PRIME-MD puede realizarse sin ayuda de un médico.

4. *¿Te has sentido cansado o con poca energía?*

A) *Casi nunca* B) *Varios días* C) *Más de la mitad de los días* D) *Casi cada día*

5. *¿Tienes poco apetito o has comido en exceso?*

A) *Casi nunca* B) *Varios días* C) *Más de la mitad de los días* D) *Casi cada día*

6. *¿Te sientes mal contigo mismo, piensas que eres un fracasado o te has dejado abatir por tu familia?*

A) *Casi nunca* B) *Varios días* C) *Más de la mitad de los días* D) *Casi cada día*

7. *¿Tienes problemas para concentrarte, como en la lectura de diarios o en ver la televisión?*

A) *Casi nunca* B) *Varios días* C) *Más de la mitad de los días* D) *Casi cada día*

8. *¿Te mueves o hablas tan lentamente que otras personas se han dado cuenta? O bien lo contrario: ¿Te sientes tan nervioso o inquieto que te mueves bastante más de lo habitual?*

A) *Casi nunca* B) *Varios días* C) *Más de la mitad de los días* D) *Casi cada día*

9. *Alguna vez has pensado en las dos últimas semanas que estarías mejor muerto, o en hacerte daño a ti mismo de alguna forma?*

A) *Casi nunca* B) *Varios días* C) *Más de la mitad de los días* D) *Casi cada día*

Diagnostico:

Si has contestado afirmativamente a la pregunta 9, debes consultar de inmediato a especialista, que te examinará más meticulosamente para determinar si tu actitud es realmente suicida u homicida.

*Si has contestado a la pregunta 1 o 2 con **CASI CADA DÍA** y a cinco o más preguntas desde la 2 hasta la 8 con **CASI CADA DÍA**, es probable que estés sufriendo de una gran depresión. Si eso te sorprende, recuerda que, la mayor parte de la gente con depresión clínica permanece sin diagnosticar o recibe un diagnóstico incorrecto. Lo mejor es que consultes con un profesional y analices los beneficios que te pueden aportar la psicoterapia.*

Si has contestado **VARIOS DÍAS** a dos o más de las preguntas anteriores, sufres de un estado de ánimo bajo. Así pues, te resultará difícil pensar positivamente sin variar antes tu estado de ánimo.

Si no estás deprimido, pero tu estado de ánimo es bajo, quizá desees consultar platicar con un buen amigo sobre lo que te acontece para desahogarte.

2. ¿QUÉ GRADO DE ACTITUD POSITIVA TIENES?

1. Si acabas de tener una idea que te parece muy interesante, ¿qué actitud tomas?

- A. Necesita que otras personas la aprueban, para seguir pensando qué va a hacer
- B. La revisa por los cuatro costados, con personas idóneas, y luego comienza la acción.
- C. Se larga de inmediato a su ejecución.
- D. La deja para otra oportunidad, por miedo a equivocarse, porque la ve muy audaz, por inhibición, etc.

2. Al enfrentar dificultades, ¿cómo reaccionas?

- A. Sales corriendo.
- B. Te angustias.
- C. Te ves estimulado, como el toro ante el color rojo.
- D. Te mantienes sereno, y tomas distancia para reflexionar en busca de la solución.

3. A la pregunta clásica: ante una botella de vino que contiene exactamente la mitad de su capacidad, ¿qué dices?

- A. 'Está medio llena'.
- B. 'Está medio vacía'.
- C. 'Qué lástima, podría estar llena'.
- D. 'Qué suerte, podría estar vacía'.

4. Si visualizas con la mente una pared que te cierra el camino, ¿qué piensas a continuación?

- A. Te sientes incapaz de seguir adelante.
- B. Tienes la sensación de que se te va a caer encima.
- C. Ideas una forma de rodearla y seguir adelante.
- D. Piensas en cómo tirarla abajo.

5. Acabas de ser rechazada/o para un puesto laboral, y al estar en la calle piensa o sientes:

- A. 'Quizá no soy lo suficientemente capaz para este tipo de trabajo'.
- B. 'Debo descubrir algunas fallas en mí, y superarlas'.
- C. 'Cada persona tiene un trabajo que la está esperando, y llega más tarde o más temprano'.
- D. 'Yo nunca tengo suerte'.

6. ¿Qué frase aplicarías o aplicas más, en general, ante las circunstancias de la vida?

- A. 'Siempre que llovió paró'.
- B. 'Todo lo bueno se termina'.
- C. 'Los sueños, sueños son'.
- D. 'Lo último que se pierde es la esperanza'.

7. Un familiar o amigo te dijo que volvería a las 10, son las once y media y todavía no ha llegado. ¿Qué actitud tomas?

- A. Piensas inmediatamente que le pasó algo y en cualquier momento llamas a la policía.
- B. Empiezas a preocuparte.
- C. Te pones a enumerar todas las razones comunes por las cuales puede haberse producido la demora.
- D. Te pones a mirar TV sin pensar en el asunto.

8. Acabas de discutir agriamente con una persona, a la que tendrás que seguir tratando, y luego de la disputa piensas:

- A. 'Lo voy a mandar a...'
- B. 'Bien, ya pasó...'
- C. '¿Cómo no entiende que tengo toda la razón?'
- D. 'Voy a repasar toda la discusión. Seguramente, debe haber puntos en los que puedo estar equivocado. Si es así, le pediré disculpas y olvidaremos bien todo el asunto'.

Diagnóstico:

Traslada, en el siguiente cuadro, cada una de tus respuestas. En el renglón 1 marca la letra de tu respuesta a la pregunta 1, en el 2 la letra que indique la respuesta de la pregunta 2, y así sucesivamente.

	AZUL	VERDE	ROJO	AMARILLO
1.	D	A	B	C
2.	A	B	D	C
3.	C	B	A	D
4.	B	A	C	D
5.	D	A	B	C
6.	B	C	A	D
7.	A	B	C	D
8.	A	B	D	C

Cada marca señalada otorga 10 puntos al color que corresponde.

Es probable que uno de los colores domine fuertemente, en tu caso, sobre los otros. O bien puede ser que te dé un puntaje bastante repartido. Los colores indican una calificación específica, y puedes sacar tus propias conclusiones, incluso revisando respuesta por respuesta, para descubrir en qué situación te dio un color u otro:

AZUL: Tienes gran tendencia al pesimismo. Es conveniente que reveas un poco tus actitudes.

VERDE: Poca actitud positiva. Recuerda que todo puede verse bajo un ángulo más favorable, y eso, puede dar ventajas.

ROJO: Buena actitud positiva, dotada de adecuada sensatez. No dejes de fortalecerla, siempre bajo el control de la lógica.

AMARILLO: Actitud positiva en grado superlativo, pero carente del equilibrio que dan el sentido de prudencia y el ejercicio de la reflexión. Fortalece estas últimas cualidades, para compensar tanto optimismo.

CARTA COMPROMISO

Mi compromiso como estudiante del Tecnológico de Estudios Superiores de Ecatepec es:

1. En cuanto al estudio: _____

2. En cuanto a mi comportamiento: _____

3. En cuanto a las relaciones interpersonales con mis compañeros y maestros: _____

4. En cuanto a la imagen que daré del Tecnológico, fuera de él: _____

A T E N T A M E N T E

Nombre y firma

Fecha: _____

BIBLIOGRAFÍA

BEAUPORT, ELAINE. Las Tres Caras de la Mente. Orquesta tu Energía con las Múltiples Inteligencias de tu Cerebro Triuno. Editorial Galac. Caracas, 1995.

BUZAN, TONY. El Libro de Lectura Rápida. Editorial Urano. Barcelona, 1998.

BUZAN, TONY. El libro de los Mapas Mentales. Editorial Urano. Barcelona, 1996.

DESPINS, JEAN-PAUL. La Música y el Cerebro. Editorial Gedisa. Barcelona, 1996.

FERGUSON, MARILYN. La Conspiración de Acuario. Transformaciones Personales y Sociales en este fin de Siglo. Editorial Kairós, 6ta. Edición. Barcelona, 1997.

GELB, MICHAEL J. Pensar como Leonardo da Vinci. Siete Lecciones para Llegar a Ser un Genio. Editorial Planeta. España 1999.

MARTIN MARTIN, Aurora y GUARDIA, Soledad. Comunicación Audiovisual y Educación. Ediciones Anaya. Salamanca. 1976

OSTRANDER, SHEILA Y LYNN SCHROEDER con OSTRNADER NANCY. Superaprendizaje 2000. Editorial Grijalbo. Barcelona, España, 1996.

SAMBRANO, JAZMIN. Superaprendizaje Transpersonal. Ediciones Alfadil. Caracas, 1998.

WALTON, Donald. ¿Sabe Usted Comunicarse? Editorial Mc Graw-Hill. Bogotá, 1991.

WYCOFF, JOYCE. Trucos de la Mente Creativa. Mindmapping, para resolver problemas, tomar decisiones, perfeccionar la memoria, mejorar la concentración y agilizar el pensamiento. Ediciones Martinez Roca, S.A. Barcelona, 1994.