

*Manual*  
*de*  
*"Técnicas de Aprendizaje"*



**Dr. Luis Fernando Peña Fung**  
Director General

**Dr. José Arturo Castillo Cardiel**  
Secretario Académico

**MEE. Fulgencio Heladio Hinojosa Valdés**  
Coordinador de Desarrollo Académico

# Índice

	<i>Pág.</i>
<i>Intenciones de la elaboración del manual</i>	3
<b>TÉCNICAS DE APRENDIZAJE</b>	
<b>Aspectos Teóricos</b>	
1. <i>Concepto de estilos de aprendizaje</i>	4
2. <i>Aprendizaje y hemisferios cerebrales</i>	5
3. <i>Modelo VAK neurolingüístico</i>	7
4. <i>Estilos de aprendizaje según David Kolb</i>	14
5. <i>Inteligencias múltiples de Howard Gardner</i>	16
<b>Aspectos Prácticos</b>	
1. <i>Los cinco errores más comunes que cometemos al estudiar</i>	18
2. <i>Hábitos de estudio</i>	18
3. <i>Organización del tiempo</i>	19
4. <i>Prestar atención a la clase y tomar apuntes</i>	21
5. <i>Estudiar todos los días, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar</i>	22
6. <i>Actitud positiva ¡Siempre!</i>	23
7. <i>Método básico para estudiar</i>	23
8. <i>Método básico reforzado</i>	24
9. <i>Método de Staton</i>	24
10. <i>Mapas conceptuales</i>	26
11. <i>Crea tu propio método</i>	30
12. <i>Consejos para los exámenes</i>	30
<b>Bibliografía</b>	31

## ***“Intenciones de la elaboración del Manual”***

Es de especial interés para la Escuela de Medicina de la Universidad Quetzalcoatl en Irapuato, el que sus alumnos tengan éxito en sus estudios y los concluyan en el tiempo establecido, por lo que a través de su **Coordinación de Desarrollo Académico**, ofrece a sus alumnos el curso de ***“Técnicas de Aprendizaje”***, como un servicio distintivo de la escuela.

En el ámbito del modelo educativo centrado en el aprendizaje del alumno, es importante conocer diferentes opciones estratégicas para mejorar continuamente en el campo del conocimiento, con la prospectiva de estar preparados para enfrentar los retos del proceso educativo que presenta el nuevo milenio.

Las intenciones fundamentales de éste manual, son proporcionar sugerencias a la comunidad académica de ciencias de la salud, sobre la mejor manera de estudiar y ser de utilidad práctica para quien lo use, obteniendo elementos que les permita diseñar su propio método de estudio y obtener éxito en su desarrollo estudiantil y profesional.

***“La vida acaba cuando hemos aprendido  
todo lo que tenemos que aprender”***

*Elizabeth Kübler - Ross  
Médico Psiquiatra  
La rueda de la vida, 1997, p.211.*

# “Técnicas de Aprendizaje”

## Aspectos Teóricos

### 1. Concepto de estilos de aprendizaje

El término 'estilo de aprendizaje' se refiere al hecho de que cuando queremos aprender algo cada uno de nosotros utiliza su propio método o conjunto de estrategias. Aunque las estrategias concretas que utilizamos varían según lo que queramos aprender, cada uno de nosotros tiende a desarrollar unas preferencias globales. Esas preferencias o tendencias a utilizar más unas determinadas maneras de aprender que otras constituyen nuestro estilo de aprendizaje.

Que no todos aprendemos igual, ni a la misma velocidad no es ninguna novedad. En cualquier grupo en el que más de dos personas empiecen a estudiar una materia todos juntos y partiendo del mismo nivel, nos encontraremos al cabo de muy poco tiempo con grandes diferencias en los conocimientos de cada miembro del grupo y eso a pesar del hecho de que aparentemente todos han recibido las mismas explicaciones y hecho las mismas actividades y ejercicios. Cada miembro del grupo aprenderá de manera distinta, tendrá dudas distintas y avanzará más en unas áreas que en otras.

Esas diferencias en el aprendizaje son el resultado de muchos factores, como por ejemplo la motivación, el bagaje cultural previo y la edad. Pero esos factores no explican porque con frecuencia nos encontramos con personas con la misma motivación, de la misma edad y bagaje cultural que, sin embargo, aprenden de distinta manera, de tal forma que, mientras a uno se le da muy bien redactar, al otro le resultan mucho más fáciles los ejercicios de gramática. Esas diferencias si podrían deberse, sin embargo, a su distinta manera de aprender.

El concepto de los estilos de aprendizaje está directamente relacionado con la concepción del aprendizaje como un proceso activo. Si entendemos el aprendizaje como la elaboración por parte del receptor de la información recibida parece bastante evidente que cada uno de nosotros elaborará y relacionará los datos recibidos en función de sus propias características.

Los distintos modelos y teorías existentes sobre estilos de aprendizaje lo que nos ofrecen es un marco conceptual que nos ayude a entender los comportamientos que se dan diariamente en el aula, cómo se relacionan esos comportamientos con la forma en que se aprende y el tipo de actuaciones que pueden resultar más eficaces en un momento dado.

En las últimas décadas se han elaborado todo tipo de teorías y modelos para explicar las diferencias en la forma de aprender. Pero, de todas esas teorías y modelos ¿cuál es la buena?

La respuesta es que todas y ninguna. La palabra "aprendizaje" es un término muy amplio que abarca fases distintas de un mismo y complejo proceso. Cada uno de los modelos y teorías existentes enfoca el aprendizaje desde un ángulo distinto. Cuando se contempla la totalidad del proceso de aprendizaje se percibe que esas teorías y modelos aparentemente contradictorios entre sí no lo son tanto e incluso que se complementan.

Una posible manera de entender las distintas teorías es el siguiente modelo en tres pasos:

- El aprendizaje parte siempre de la recepción de algún tipo de información. De toda la información que recibimos seleccionamos una parte. Cuando analizamos **cómo seleccionamos la información** podemos distinguir entre alumnos visuales, auditivos y kinestésicos.
- La información que seleccionamos la tenemos que organizar y relacionar. El modelo de los hemisferios cerebrales nos da información sobre las distintas maneras que tenemos de **organizar la información** que recibimos.
- Una vez organizada **esa información la utilizamos** de una manera o de otra.

Naturalmente, esta separación en fases es ficticia, en la práctica esos tres procesos se confunden entre sí y están estrechamente relacionados. El hecho de que tendamos a seleccionar la información visual, por ejemplo, afecta a nuestra manera de organizar esa información. No podemos, por tanto, entender el estilo de aprendizaje de alguien si no le prestamos atención a todos los aspectos.

## **2. Aprendizaje y hemisferios cerebrales**



Pablo Cazau psicólogo y pedagogo, comenta que aprender no consiste en almacenar datos aislados. El cerebro humano se caracteriza por su capacidad de relacionar y asociar la gran cantidad de información que recibe continuamente, buscar patrones y hacer un resumen que nos permita entender el mundo que nos rodea. Pero no todos seguimos el mismo procedimiento, y la manera en que organicemos esa información afectará a nuestro estilo de aprendizaje.

Podemos distinguir ente hemisferio izquierdo y derecho:

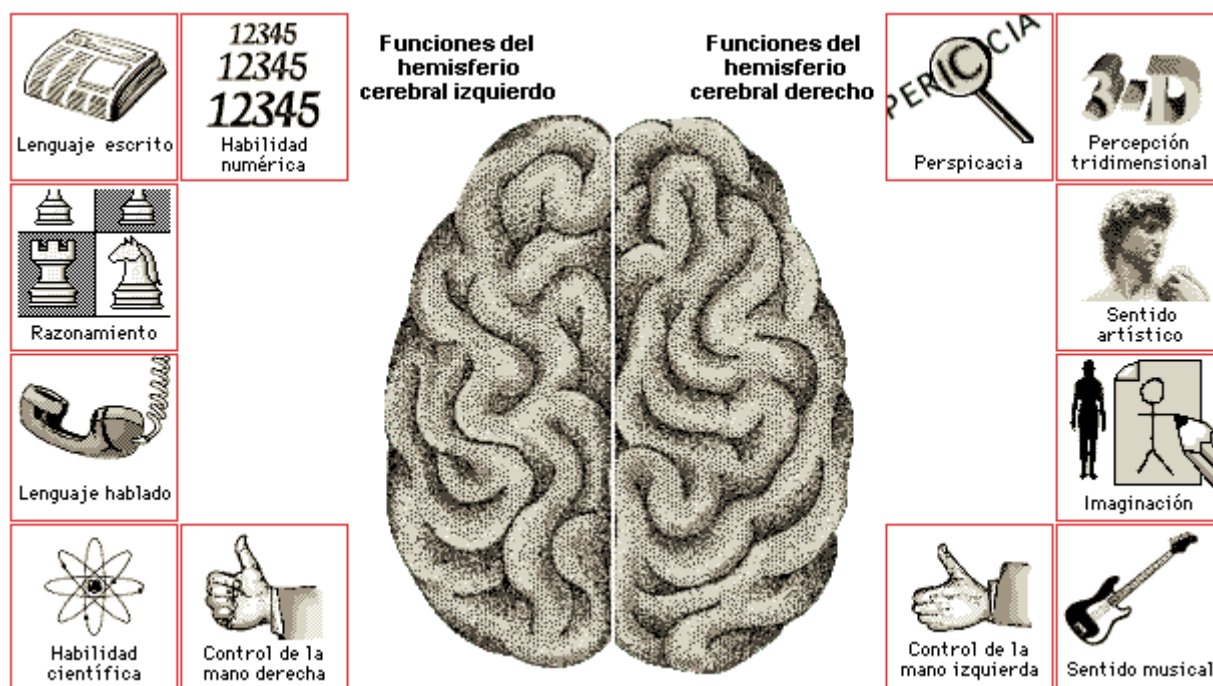
***El hemisferio izquierdo***, procesa la información de manera secuencial y lineal, formando la imagen del todo a partir de las partes y es el que se ocupa de analizar los detalles. Piensa en palabras y en números, es decir contiene la capacidad para la matemática y para leer y escribir.

**El hemisferio derecho**, procesa la información de manera global, partiendo del todo para entender las distintas partes que componen ese todo. Es intuitivo, piensa en imágenes y sentimientos. Este hemisferio emplea un estilo de pensamiento divergente, creando una variedad y cantidad de ideas nuevas, más allá de los patrones convencionales. En la escuela se toma en cuenta las habilidades de este hemisferio para los cursos de arte, música y educación física.

Un hemisferio no es más importante que el otro: para poder realizar cualquier tarea **necesitamos usar los dos hemisferios**, especialmente si es una complicada, pero la mayoría de nosotros tendemos a usar uno más que el otro.

El sistema escolar tiende a privilegiar el hemisferio izquierdo sobre el hemisferio derecho. Se le da mucha importancia a materias como matemática y lengua, se privilegia la rapidez para contestar, los manuales contienen ejercicios aptos para el hemisferio izquierdo, etc.)

## FUNCIONES DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES



### **3. Modelo VAK Neurolingüístico**

En nuestro estilo de aprendizaje influyen muchos factores distintos pero uno de los más influyentes es el relacionado con la forma en que seleccionamos y representamos la información.

Todos nosotros estamos recibiendo a cada momento y a través de nuestros sentidos una ingente cantidad de información procedente del mundo que nos rodea. Nuestro cerebro selecciona parte de esa información e ignora el resto. Si, por ejemplo, después de una excursión le pedimos a un grupo de turistas que nos describan alguno de los lugares que visitaron probablemente cada uno de ellos nos hablará de cosas distintas, porque cada uno de ellos se habrá fijado en cosas distintas. No recordamos todo lo que pasa, sino parte de lo que pasa a nuestro alrededor.

Seleccionamos la información a la que le prestamos atención en función de su interés, naturalmente. Nos es más fácil recordar el día de mi cumpleaños que un día cualquiera. Pero también influye él como recibimos la información.

**Algunos de nosotros tendemos a fijarnos más en la información que recibimos visualmente, otros en la información que reciben auditivamente y otros en la que reciben a través de los demás sentidos.**

**Por ejemplo, cuando le presentan a alguien, ¿qué le es más fácil recordar después, la cara, el nombre, o la impresión que esa persona le produjo? Las personas que se fijan más en lo que ven recuerdan las caras, pero a veces tienden a olvidarse de los nombres, por el contrario las personas que se fijan en lo que oyen suelen aprenderse antes los nombres que las caras.**

El que nos fijemos más en un tipo de información que en otra parece estar directamente relacionado con la forma en la que recordamos después esa información.

Aunque las investigaciones sobre la memoria no han hecho más que empezar, parece bastante claro que nuestro cerebro no es un archivador donde guardar las fotos o grabaciones que hacemos de lo que nos rodea. Cuando recordamos algo no recuperamos una grabación almacenada en un fichero, sino que, partiendo de datos muy diversos creamos una representación de lo que queremos recordar.

**Tómese un momento para traer a su memoria a alguna conversación reciente. Procure recordarla de la manera más completa posible, las caras y aspecto de las personas implicadas, las palabras que se dijeron, el tono de voz, los ruidos de fondo, los gestos y la manera de moverse, las sensaciones que sintió. Añada cuantos más detalles mejor a su recuerdo. ¿Qué le fue más fácil recordar? ¿Qué es lo primero que le vino a la mente? ¿Qué es lo que no pudo recordar?**

Cuando le prestamos más atención a la información que recibimos visualmente nos resulta más fácil reconstruir en nuestra mente la información visual. O dicho de otro modo, nos es más fácil representar visualmente lo que sabemos.

Tenemos tres grandes sistemas para representar mentalmente la información, el **sistema de representación visual, el auditivo y el kinestésico**. Utilizamos el sistema de representación visual siempre que recordamos imágenes abstractas (como letras y números) y concretas. El sistema de representación auditivo es el que nos permite oír en nuestra mente voces, sonidos, música. Cuando recordamos una melodía o una conversación, o cuando reconocemos la voz de la persona que nos habla por teléfono estamos utilizando el sistema de representación auditivo. Por último, cuando recordamos el sabor de nuestra comida favorita, o lo que sentimos al escuchar una canción estamos utilizando el sistema de representación kinestésico.

Cada sistema tiene sus propias características y es más eficaz en unos terrenos que en otros. Por lo tanto el **comportamiento en el aula cambiará según se favorezcan unos sistemas de representación u otros, es decir, según sean más visuales, auditivos o kinestésicos**.

## **CARACTERÍSTICAS DE LOS SISTEMAS DE REPRESENTACIÓN**

### **\* Sistema de representación visual**



**Cuando pensamos en imágenes** (por ejemplo, cuando 'vemos' en nuestra mente la página del libro de texto con la información que necesitamos) **podemos traer a la mente mucha información a la vez**, por eso la gente que utiliza el sistema de representación visual tiene más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez.

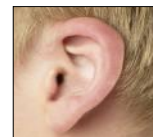
Visualizar nos ayuda además, a establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos. Cuando un alumno tiene problemas para relacionar conceptos muchas veces se debe a que está procesando la información de forma auditiva o kinestésica.

La capacidad de abstracción está directamente relacionada con la capacidad de visualizar. También la capacidad de planificar.



Esas dos características explican que la gran mayoría de los alumnos universitarios (y por ende, de los profesores) sean visuales.

Los alumnos visuales aprenden mejor cuando leen o ven la información de alguna manera. En una conferencia, por ejemplo, preferirán leer las fotocopias o transparencias a seguir la explicación oral, o, en su defecto, tomarán notas para poder tener algo que leer.



### \* Sistema de representación auditivo

Cuando recordamos utilizando el sistema de representación auditivo lo hacemos de manera secuencial y ordenada. En un examen, por ejemplo, el alumno que vea mentalmente la página del libro podrá pasar de un punto a otro sin perder tiempo, porque está viendo toda la información a la vez. Sin embargo, el alumno auditivo necesita escuchar su grabación mental paso a paso. Los alumnos que memorizan de forma auditiva no pueden olvidarse ni una palabra, porque no saben seguir. Es como cortar la cinta de un cassette.

Por el contrario, un alumno visual que se olvida de una palabra no tiene mayores problemas, porque sigue viendo el resto del texto o de la información.

El sistema auditivo no permite relacionar conceptos o elaborar conceptos abstractos con la misma facilidad que el sistema visual y no es tan rápido. Es, sin embargo, fundamental en el aprendizaje de los idiomas, y naturalmente, de la música.

Los alumnos auditivos aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona.



### Sistema de representación kinestésico

Cuando procesamos la información asociándola a nuestras sensaciones y movimientos, a nuestro cuerpo, estamos utilizando el sistema de representación kinestésico. Utilizamos este sistema, naturalmente, cuando aprendemos un deporte, pero también para muchas otras actividades. Por ejemplo, muchos profesores comentan que cuando corrigen ejercicios de sus alumnos, notan físicamente si algo está mal o bien. O que las faltas de ortografía les molestan físicamente. Escribir a máquina es otro ejemplo de aprendizaje kinestésico. La gente que escribe bien a máquina no necesita mirar donde está cada letra, de hecho si se les pregunta dónde está una letra cualquiera puede resultarles difícil contestar, sin embargo sus dedos saben lo que tienen que hacer.

Aprender utilizando el sistema kinestésico es lento, mucho más lento que con cualquiera de los otros dos sistemas, el visual y el auditivo. Se necesita más tiempo para aprender a escribir a máquina sin necesidad de pensar en lo que uno está haciendo que para aprenderse de memoria la lista de letras y símbolos que aparecen en el teclado.

El aprendizaje kinestésico también es profundo. Nos podemos aprender una lista de palabras y olvidarlas al día siguiente, pero cuando uno aprende a montar en bicicleta, no se olvida nunca. Una vez que sabemos algo con nuestro cuerpo, que lo hemos aprendido con la memoria muscular, es muy difícil que se nos olvide.

Los alumnos que utilizan preferentemente el sistema kinestésico necesitan, por tanto, más tiempo que los demás. Decimos de ellos que son lentos. Esa lentitud no tiene nada que ver con la falta de inteligencia, sino con su distinta manera de aprender.

Los alumnos kinestésicos aprenden cuando hacen cosas como, por ejemplo, experimentos de laboratorio o proyectos. El alumno kinestésico necesita moverse. Cuando estudian muchas veces pasean o se balancean para satisfacer esa necesidad de movimiento. En el aula buscarán cualquier excusa para levantarse y moverse.

### EL COMPORTAMIENTO SEGUN EL SISTEMA DE REPRESENTACION PREFERIDO

	VISUAL	AUDITIVO	KINESTESICO
<b>Conducta</b>	<p>Organizado, ordenado, observador y tranquilo.</p> <p>Preocupado por su aspecto</p> <p>Voz aguda, barbilla levantada</p> <p>Se le ven las emociones en la cara</p>	<p>Habla solo, se distrae fácilmente</p> <p>Mueve los labios al leer</p> <p>Facilidad de palabra,</p> <p>No le preocupa especialmente su aspecto.</p> <p>Monopoliza la conversación.</p> <p>le gusta la música</p> <p>Modula el tono y timbre de voz</p> <p>Expresa sus emociones verbalmente.</p>	<p>Responde a las muestras físicas de cariño</p> <p>le gusta tocarlo todo</p> <p>se mueve y gesticula mucho</p> <p>Sale bien arreglado de casa, pero en seguida se arruga, porque no para.</p> <p>Tono de voz más bajo, pero habla alto, con la barbilla hacia abajo.</p> <p>Expresa sus emociones con movimientos.</p>

<b>Aprendizaje</b>	Aprende lo que ve. Necesita una visión detallada y saber a donde va. Le cuesta recordar lo que oye	Aprende lo que oye, a base de repetirse a si mismo paso a paso todo el proceso. Si se olvida de un solo paso se pierde. No tiene una visión global.	Aprende con lo que toca y lo que hace. Necesita estar involucrado personalmente en alguna actividad.
<b>Lectura</b>	Le gustan las descripciones, a veces se queda con la mirada perdida, imaginándose la escena.	Le gustan los diálogos y las obras de teatro, evita las descripciones largas, mueve los labios y no se fija en las ilustraciones	Le gustan las historias de acción, se mueve al leer.  No es un gran lector.
<b>Ortografía</b>	No tiene faltas. "Ve" las palabras antes de escribirlas.	Comete faltas. "Dice" las palabras y las escribe según el sonido.	Comete faltas. Escribe las palabras y comprueba si "le dan buena espina".
<b>Memoria</b>	Recuerda lo que ve, por ejemplo las caras, pero no los nombres.	Recuerda lo que oye. Por ejemplo, los nombres, pero no las caras.	Recuerda lo que hizo, o la impresión general que eso le causo, pero no los detalles.
<b>Imaginación</b>	Piensa en imágenes. Visualiza de manera detallada	Piensa en sonidos, no recuerda tantos detalles.	Las imágenes son pocas y poco detalladas, siempre en movimiento.
<b>Almacena la información</b>	Rápidamente y en cualquier orden.	De manera secuencial y por bloques enteros (por lo que se pierde si le preguntas por un elemento aislado o si le cambias el orden de las	Mediante la "memoria muscular".

		preguntas.	
<b>Durante los periodos de inactividad</b>	Mira algo fijamente, dibuja, lee.	Canturrea para si mismo o habla con alguien.	Se mueve
<b>Comunicación</b>	Se impacienta si tiene que escuchar mucho rato seguido. Utiliza palabras como "ver, aspecto..."	Le gusta escuchar, pero tiene que hablar ya. Hace largas y repetitivas descripciones. Utiliza palabras como "sonar, ruido..".	Gesticula al hablar. No escucha bien. Se acerca mucho a su interlocutor, se aburre en seguida. Utiliza palabras como "tomar, impresión...".
<b>Se distrae</b>	Cuando hay movimiento o desorden visual, sin embargo el ruido no le molesta demasiado.	Cuando hay ruido.	Cuando las explicaciones son básicamente auditivas o visuales y no le involucran de alguna forma.

Saber las tendencias y preferencias de aprendizaje ya sean visuales, auditivas o kinestésicas, ayudan a obtener un aprendizaje más eficiente y efectivo; lo más importante es que **el uso consciente** de cada uno de ellos o la combinación de los mismos, beneficiará el resultados de los estudios, así como el de las calificaciones obtenidas en los exámenes.

## TEST DE SISTEMA DE REPRESENTACION FAVORITO

Elige subrayando la opción más adecuada: a), b) o c)

Cuando estás en clase y el profesor explica algo que está escrito en la pizarra o en tu libro, te es más fácil seguir las explicaciones:

- a) escuchando al profesor
- b) leyendo el libro o la pizarra
- c) te aburres y esperas que te den algo que hacer a ti

Cuando estás en clase:

- a) Te distraen los ruidos
- b) Te distrae el movimiento
- c) Te distraes cuando las explicaciones son demasiado largas.

Cuando te dan instrucciones:

- a) Te pones en movimiento antes de que acaben de hablar y explicar lo que hay que hacer.
- b) Te cuesta recordar las instrucciones orales, pero no hay problema si te las dan por escrito
- c) Recuerdas con facilidad las palabras exactas de lo que te dijeron.

Cuando tienes que aprender algo de memoria:

- a) Memorizas lo que ves y recuerdas la imagen (por ejemplo, la página del libro)
- b) Memorizas mejor si repites rítmicamente y recuerdas paso a paso
- c) Memorizas a base de pasear y mirar y recuerdas una idea general mejor que los detalles

En clase lo que más te gusta es que:

- a) Se organicen debates y que haya dialogo
- b) Que se organicen actividades en que los alumnos tengan que hacer cosas y puedan moverse.
- c) Que te den el material escrito y con fotos, diagramas.

Marca las dos frases con las que te identifiques más:

- a) Cuando escuchas al profesor te gusta hacer garabatos en un papel.
- b) Eres visceral e intuitivo, muchas veces te gusta/disgusta la gente sin saber bien porqué.
- c) Te gusta tocar las cosas y tiendes a acercarte mucho a la gente cuando hablas con alguien.
- d) Tus cuadernos y libretas están ordenados y bien presentados, te molestan los tachones y las correcciones.
- e) Prefieres los chistes a los cómics.
- f) Sueles hablar contigo mismo cuando estás haciendo algún trabajo.

### Respuestas:

- 1.- a) auditivo      b)visual              c)kinestésico
- 2.- a) auditivo      b)kinestésico      c) visual
- 3.- a) kinestésico b) visual              c) auditivo
- 4.- a) visual              b) auditivo              c) kinestésico
- 5.- a) auditivo      b) kinestésico      c) visual
- 6.- a) visual;              b) kinestésico;      c) kinestésico; d) visual; e)auditivo; f)auditivo.

#### 4. Estilos de aprendizaje según David Kolb

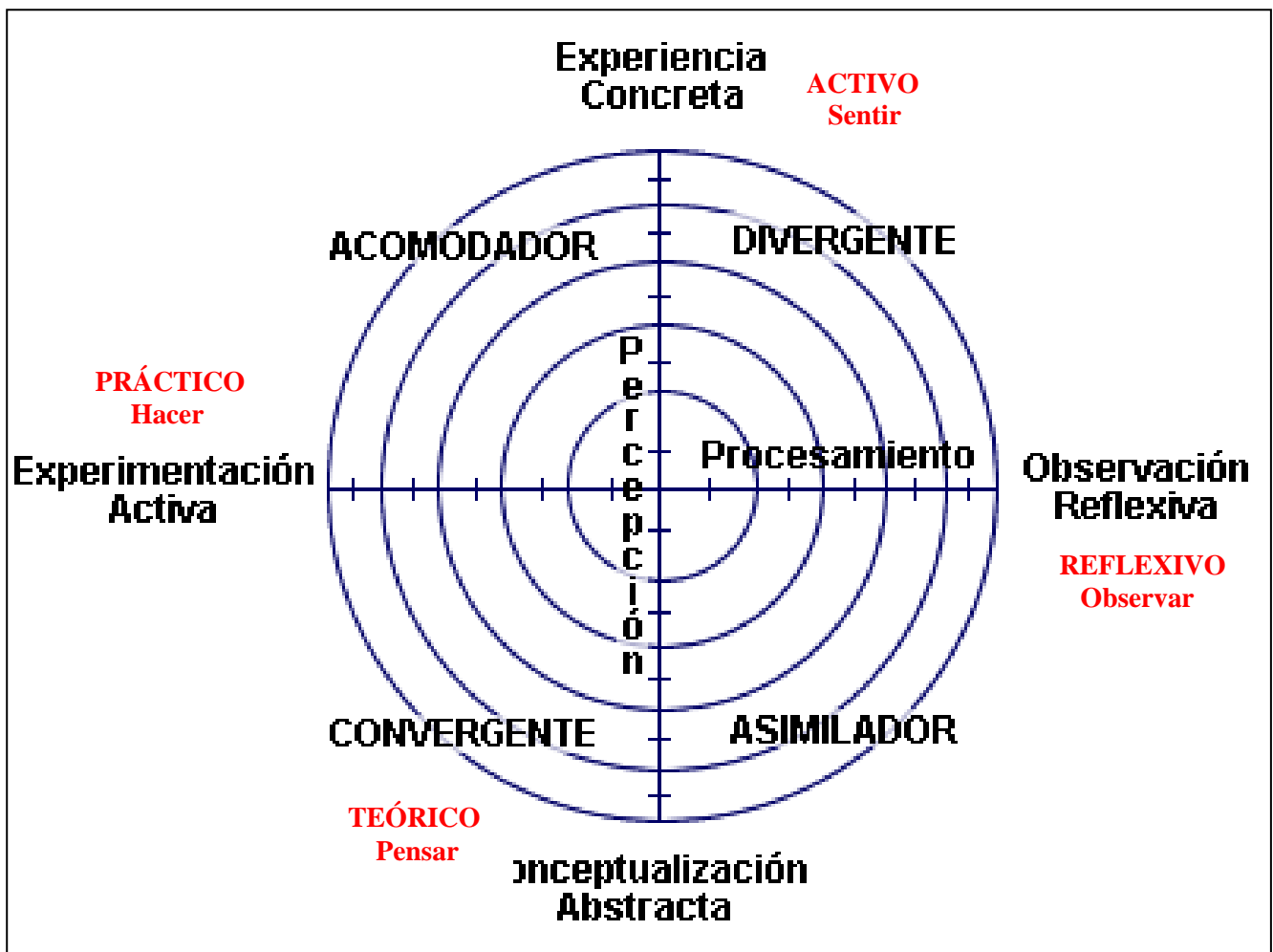
David Kolb obtuvo su BA de Knox Colleges MA y Ph.D. de la Universidad de Harvard en 1964 y 1967, respectivamente, en la psicología social. En la década de 1970, Kolb y Ron Fry (en la actualidad tanto en la Weatherhead School of Management) desarrolló el Modelo de Aprendizaje Experiencial (ELM), compuesto de cuatro elementos:



- la experiencia concreta,
- la observación y la reflexión sobre esa experiencia,
- la formación de conceptos abstractos basados en la reflexión,
- pruebas de los nuevos conceptos,
- (repetición).

Estos cuatro elementos son la esencia de una espiral de aprendizaje que puede comenzar con cualquiera de los cuatro elementos, pero por lo general comienza con una experiencia concreta. Su modelo fue desarrollado principalmente para la educación de adultos, pero ha encontrado amplias aplicaciones pedagógicas en la educación superior.

La rueda del aprendizaje de David Kolb *distingue entre alumnos activos, reflexivos, teóricos, y prácticos.*

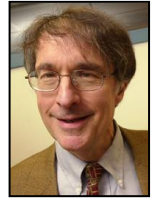


## Los estilos de aprendizaje según David Kolb



Activo	Reflexivo	Teórico	Práctico
toma mucha información, capta novedades, se implican con entusiasmo activamente y sin prejuicios en nuevas experiencias (experiencia concreta, PERCIBIR)	acumula y analiza mucha información antes de llegar a conclusiones, les gusta considerar las experiencias desde distintos puntos de vista, observar y escuchar a los demás (observación reflexiva, PENSAR)	analiza, sintetiza y estructura la información, integran los hechos en estructuras coherentes (conceptualización abstracta, PLANEAR)	aplica la información; descubren los aspectos positivos de las nuevas ideas y las aplican a la primera oportunidad (experimentación activa, HACER)

## 5. Inteligencias múltiples de Howard Gardner



Howard Gardner, neuropsicólogo, es codirector del Proyecto Zero en la Escuela Superior de Educación de Harvard, donde además se desempeña como profesor de educación y de psicología, y también profesor de Neurología en la Facultad de Medicina de Universidad de Boston.

Gardner nos da cuenta de la equivocación que se comete al describir a las personas como poseedoras de una única y cuantificable inteligencia, pues el ser humano tiene, por lo menos, ocho inteligencias diferentes, cada una desarrollada de modo y a un nivel particular.

Los programas de enseñanza sólo se basan en las inteligencias lingüística y matemática, dando una mínima importancia a las otras. Es por ello que para lograr el objetivo de transformar a la escuela tradicional en una de Inteligencias Múltiples, se tiene que partir desde un trabajo en equipo en el que intervengan la escuela (docentes), y el hogar (los padres).

Al igual que hay muchos tipos de problemas que resolver, también hay muchos tipos de inteligencia. Hasta la fecha Howard Gardner y su equipo de la universidad de Harvard han identificado ocho tipos distintos: la Inteligencia Musical, Corporal-kinestésica, Lingüística, Lógico-matemática, Espacial, Interpersonal, Intrapersonal y Naturalista.

1. **Inteligencia Lógica - matemática**, la que utilizamos para resolver problemas de lógica y matemáticas. Es la inteligencia que tienen los científicos. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que nuestra cultura ha considerado siempre como la única inteligencia.
2. **Inteligencia Lingüística**, la que tienen los escritores, los poetas, los buenos redactores. Utiliza ambos hemisferios.
3. **Inteligencia Espacial**, consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones, es la inteligencia que tienen los marineros, los ingenieros, los cirujanos, los escultores, los arquitectos, o los decoradores.
4. **Inteligencia Musical** es, naturalmente la de los cantantes, compositores, músicos, bailarines.
5. **Inteligencia Corporal - kinestésica**, o la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la inteligencia de los deportistas, los artesanos, los cirujanos y los bailarines.



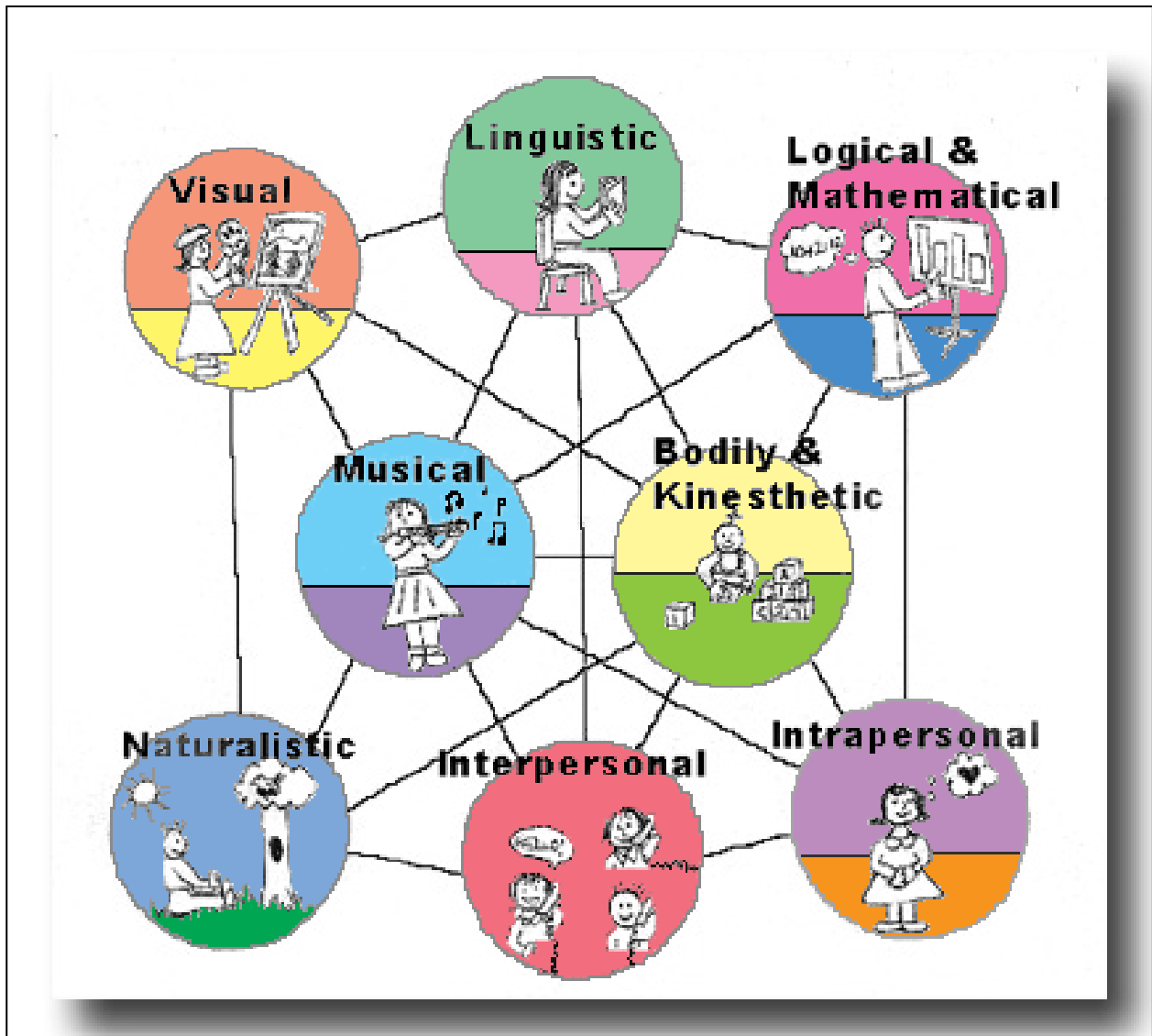
6. **Inteligencia Intrapersonal**, es la que nos permite entendernos a nosotros mismos. No está asociada a ninguna actividad concreta.

7. **Inteligencia Interpersonal**, la que nos permite entender a los demás, y la solemos encontrar en los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.

La inteligencia intrapersonal y la interpersonal conforman **la inteligencia emocional** y juntas determinan nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria.

8. **Inteligencia Naturalista**, la que utilizamos cuando observamos y estudiamos la naturaleza. Es la que demuestran los biólogos o los herbolarios.

## Interrelación de las Inteligencias Múltiples Howard Gardner



## **Aspectos Prácticos**

### **1. Los cinco errores más comunes que cometemos al estudiar**

El desconocimiento de técnicas eficientes para estudiar nos lleva a cometer serios errores, cuyo resultado la gran mayoría de las veces es una mala calificación. Aquí se te presentan los cinco errores más graves:

#### **1. Intentar aprender todo un día antes del examen.**

Este grave error lo cometen aquellos alumnos que por lo general no estudian nada, hasta que tienen encima las fechas de exámenes. El problema es que tienen que estudiar en un día los temas que se vieron durante varios meses de clase.

#### **2. Intentar memorizar el contenido de los libros, sin comprender.**

Lo importante es entender lo que el autor trata de decirnos y ser capaces de explicarlo con nuestras propias palabras.

#### **3. Estudiar acostado.**

En la cama o sofá, lo más seguro es que te quedes dormido a los 15 minutos.

#### **4. Faltar o no prestar atención a la clase.**

¿Sabías que prestar atención y tomar notas durante la clase hace que tu capacidad retentiva aumente hasta en un 75 por ciento? Este será uno de los primeros pasos del método de estudio que aquí se te propone.

#### **5. Estudiar escuchando música a todo volumen.**

Esta es una práctica bastante arraigada en los jóvenes, estudiar escuchando a tu grupo favorito. Sin embargo, los expertos opinan que lo mejor es estudiar en silencio. ¿Te identificaste con uno o varios de los errores señalados? Todos hemos cometido estos errores alguna vez en nuestra vida. Pero ha llegado el momento de corregir lo que estamos haciendo mal.

### **2. Hábitos de estudio**

#### **¿Qué son los hábitos?**

Un hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente. **Es una práctica o costumbre que realizas con frecuencia.** Los antiguos filósofos decían que el hábito es una "segunda naturaleza". Eso significa que la naturaleza del hombre se enriquece o empobrece, se perfecciona o se denigra, con el hábito.

Hay hábitos malos y buenos. Como **ejemplo de hábitos malos** podríamos mencionar el hecho de fumar, comerse las uñas, hablar demasiado (sin escuchar), dejar todo para después o echarle la culpa a los demás. Date cuenta y verás que las personas que tienen estos hábitos lo hacen todo el tiempo.

**Ejemplo de hábitos buenos** son la puntualidad, la responsabilidad, el orden y la limpieza. **Los buenos hábitos serán la clave del éxito en todas las áreas de tu vida.** Hoy los puedes aplicar como estudiante pero el día de mañana también te servirá como trabajador, profesionalista, empresario o padre de familia. Si deseas tener éxito, lo podrás lograr llenándote de buenos hábitos que te encaminen hacia ese objetivo.

### **Buenos hábitos de estudio**

Podríamos hacer una lista inmensa que contenga todos los hábitos de estudio recomendados por expertos en la materia, pero mejor vamos a concentrarnos en 5 hábitos que serán el comienzo de tu nueva vida como estudiante y que harán la diferencia entre el alumno que eras antes y el que serás a partir de ahora.

Solamente se te recuerda que no bastará con que los conozcas, ya que deberás ponerlos en práctica todos los días hasta lograr arraigarlos. Los hábitos se adquieren a través de la repetición constante de los actos.

1. **Organiza tu tiempo**, elaborando un plan de actividades diarias.
2. **Presta atención al maestro** durante la clase y **toma nota** de lo más importante (ojo, no se trata de intentar copiar todo lo que diga).
3. **Estudia todos los días**, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.
4. **Utiliza alguna técnica** para estudiar (aquí conocerás varias).
5. **Ten siempre una actitud positiva** ante la vida, incluso ante los problemas (con eso vencerás los malos hábitos del miedo, el desaliento y la derrota).

### **3. Organización del tiempo**

¡El tiempo es oro! Por lo tanto, deberás aprender a administrarlo para sacarle el máximo provecho. **Planifica con anticipación todas las actividades que realices durante el día**, incluyendo los momentos de recreación y descanso, así como las horas que dedicarás a estudiar después de clases.

A continuación encontrarás una tabla modelo que te podrá servir como guía para elaborar tu propio registro de actividades. Elabora este plan antes que cualquier otra cosa, pruébalo durante un par de semanas hasta que llegues a la versión definitiva que consideres te va a funcionar. Puedes elaborar en Word una tabla de actividades similar a la del ejemplo que se muestra a continuación, y cada semana registrar tus actividades para tener una buena administración de tu tiempo.

Saca varias copias de tu plan de actividades y tenlo siempre a la vista para recordarlo. Al principio no será fácil, pero **no te desanimes**. Si fallas un día, regresa inmediatamente a tu programa el día siguiente, así hasta que te formes el hábito de cumplirlo.

### ACTIVIDADES DE LA SEMANA

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
7 – 8	Fisiología Humana	Fisiología Humana	Fisiología Humana	Fisiología Humana	Fisiología Humana	Fisiología Humana	D	
8 – 9	Histología Esp. Y Biología Genética	Histología Esp. Y Biología Genética	Anatomía Humana II IMSS	Repasar materias de las siguientes horas Desayuno	Histología Esp. Y Biología Genética	Ética y Bioética	Í A	
9 – 10	Histología Esp. Y Biología Genética	Histología Esp. Y Biología Genética	Anatomía Humana II IMSS		Histología Esp. Y Biología Genética	Ética y Bioética		
10 – 11	Embriología Esp. Y Genética	Embriología Esp. Y Genética	Inglés Coloquial II	Inglés Coloquial II	Medicina de la Comu. II	Traslado casa	L I	
11 – 12	Embriología Esp. Y Genética	Embriología Esp. Y Genética	Receso	Ética y Bioética	Medicina de la Comu. II	Repasar apuntes de todas las materia		
12 – 13	Receso	Receso Repasar la materia de la siguiente hora	Medicina de la Comu. II	Ética y Bioética	Receso			
13 – 14	Anatomía Humana II		Labora-torio	Anatomía Humana II	Práctica Anfiteatro Anatomía			
14 – 15	Anatomía Humana II	Ética y Bioética	Labora- torio	Anatomía Humana II	Práctica Anfiteatro Anatomía			
<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>	
15 – 15:30	Traslado casa	Traslado casa	Traslado casa	Traslado casa	Traslado casa			
15:30 – 16:00	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida			
16:00 – 16:30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso			
16:30 – 17:30	Estudiar Fisiología	Estudiar Fisiología	Estudiar Fisiología	Estudiar Fisiología	Estudiar Fisiología			
17:30 – 18:30	Estudiar Histolog	Estudiar Anatomía	Estudiar Inglés	Estudiar Histolog.	Estudiar Histolog.			
18:30 – 19:30	Estudiar Embriolog	Estudiar Med.Com	Estudiar Ética-Bio	Estudiar Med.Com	Estudiar Embriolog			
19:30 – 20:30	Estudiar Anatomía	Estudiar Laborat.	Estudiar Anatomía	Estudiar Anatomía	Estudiar Anatomía			
20:30 – 21:00	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio	Ejercicio			
21:00 – 21:30	Aseo Personal	Aseo Personal	Aseo Personal	Aseo Personal	Aseo Personal			
21:30 – 22:00	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena			
22:00 – 23:00	TV, música	TV, música	TV, música	TV, música	TV, música			
23:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir			Dormir

Toma en consideración los siguientes consejos a la hora de elaborar tu plan de actividades semanales:

- **Estudia las materias más difíciles cuando estés más descansado.**
- **Incluye un breve tiempo de reposo** entre cada asignatura de estudio (10 minutos).
- Programa como mínimo **2 horas diarias para estudiar** en casa. Sé realista y no te pongas metas inalcanzables como intentar estudiar 8 horas diarias.
- Deja las **actividades recreativas** (jugar, ver televisión, ir al cine, etc.) **para después del estudio**. Serán como un premio al esfuerzo realizado.

#### **4. Prestar atención a la clase y tomar apuntes**

Si no prestas atención es como si no hubieras estado; esto te traerá duras consecuencias como el hecho de no entender la clase siguiente o perder demasiado tiempo intentando comprender el tema tú sólo con el libro.

En cambio, **si te formas el hábito de asistir a todas tus clases**, poner atención y tomar apuntes, **te estarás facilitando enormemente la vida** y sin duda estarás muy cerca de lograr tus objetivos. El hecho de escuchar y tomar notas hace que tu capacidad retentiva aumente hasta en un 75 por ciento.

**Los apuntes son un resumen de todo lo que se dijo durante la clase.** No cometas el error de intentar escribir en tu libreta cada una de las palabras que el profesor pronuncie. Más bien se trata de ir captando las **ideas principales**. Con la práctica irás aprendiendo y mejorando tu técnica personal para tomar apuntes y descubrirás que la mayoría de los maestros dejan pistas muy claras de las preguntas que después vienen en el examen.

Tomar buenos apuntes es como tener las respuestas del examen antes de presentarlo. **Tus apuntes te indican exactamente qué estudiar.** Escucharás la clase una sola vez; en cambio puedes revisar tus apuntes todas las veces que quieras.

Para tomar buenos apuntes **se te recomienda que te sientes en la primera fila**, buscando un asiento cercano al profesor. Esto te permitirá ver y escuchar bien todo lo que diga. Me atrevería a asegurarte que con el simple hecho de sentarte adelante mejorarán tus calificaciones porque evitarás distraerte, prestarás más atención y -como ingrediente extra- causarás una buena impresión ante tus maestros.

Además, ten en cuenta estos otros **consejos a la hora de tomar notas en clase**:

- **Escucha atentamente a tu profesor**, inclinando tu cuerpo hacia adelante. No adoptes la típica pose de "acostarte" en la silla.
- **Organiza tus notas en orden lógico.** Trata de tener una libreta para cada asignatura e ir escribiendo cronológicamente las notas de cada clase. Así, cuando lleguen los exámenes tendrás un cuaderno de apuntes perfectamente organizado y será muy fácil repasar los temas incluidos.
- **Escribe con letra legible**, de modo que después puedas leer y entender lo que anotaste (así no perderás el tiempo intentando traducir tus "garabatos").
- **Pregunta.** Si no entiendes el tema que se está tratando en clase, no tengas pena y pregúntale al profesor hasta que te quede bien claro.
- **Asiste a todas tus clases.** Si por causas de fuerza mayor faltas a una clase, habla con tu profesor y también consíguese una copia de los apuntes de alguno de tus compañeros.

## **5. Estudiar todos los días, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar**

**Tienes que** formarte el hábito de **estudiar todos los días**. Para que lo entiendas mejor, es mucho más fácil y efectivo estudiar 30 minutos todos los días, que esperar hasta las fechas de exámenes y pretender estudiar sin parar durante 8 o 10 horas. Por eso deberás programar dentro de tus actividades diarias un mínimo de **2 horas** para estudiar.

**Trata de que tanto el horario como el lugar para estudiar sea siempre el mismo.** Respecto al horario, si tus clases son en el turno matutino la hora perfecta para estudiar sería después de comer y descansar un poco; si tomas clases en el turno vespertino entonces utiliza las primeras horas de la mañana (después de despertarte y desayunar bien) para estudiar.

No olvides que las actividades recreativas (ver televisión, ir al cine, visitar a la novia, etc.) siempre irán después de estudiar; así tu mente relacionará al estudio con las actividades gratificantes que realizarás después y te será muy sencillo formarte el hábito de estudiar todos los días.

**En cuanto al lugar,** deberás acostumbrarte a estudiar siempre ahí, será tu "templo" de estudio. No necesitas tener tu propia biblioteca en casa, **bastará con encontrar un espacio en el que puedas estar libre de distracciones** externas como la televisión, el teléfono, etc. Un requisito indispensable para estudiar es la concentración, por eso es tan importante alejarte lo más que puedas de las fuentes de distracción.

El lugar de estudio deberá estar **ventilado** y contar con **buena iluminación**, tratando de no tener la luz frente a tus ojos porque te cansarás más rápido la vista y estudiarás menos tiempo. También deberá contar con un escritorio o una mesa y una silla cómoda. Aquí deberás tener el material necesario para estudiar (libros, libreta de apuntes, diccionario, etc.). **Es muy importante ser ordenados** para que cuando te sientes a estudiar tengas todo tu material a la mano, así evitarás desconcentrarte por pararte a buscar el diccionario o la libreta de apuntes.

Por último, ten disponible sólo el material que vas a necesitar para estudiar, eliminando de tu mesa las revistas, fotografías y demás cosas que puedan distraer tu atención.

Si eres uno de los muchos estudiantes que además de asistir a la escuela tienen que trabajar, entonces deberás modificar un poco la regla del horario y lugar para estudiar; tú mismo encontrarás la hora y el lugar idóneos (podría ser en algún espacio de tu jornada laboral o mientras viajas en el autobús), lo importante es que cumplas con el objetivo de estudiar todos los días.

## **6. Actitud positiva ¡Siempre!**

**Miedo, desaliento y derrota son malos hábitos que deberás eliminar de tu vida.** Uno de los mayores miedos que domina al ser humano es el miedo a cambiar, sobre todo aquellas cosas a las que hemos estado acostumbrados durante mucho tiempo. ¡Atrévete a cambiarlas si eso significa ser mejor! **Llena tu vida de hábitos buenos y serás una persona exitosa.**

El proceso no será fácil y es probable que las cosas no resulten tan sencillas como pensabas, los fracasos son parte de nuestra vida y no deben ser razón suficiente para desalentarte o sentirte derrotado. Un triunfador no es aquél que nunca cae, sino el que se levanta ante cada caída.

Recuerda esto, **si crees que puedes ser un excelente alumno y sacar las mejores calificaciones, estás en lo cierto. Pero si crees que eres un incompetente y nunca podrás sacar más de ocho, también estás en lo cierto.** No lo olvides entonces, **actitud positiva ¡siempre!**

## **7. Método básico para estudiar**

Un método es el modo de realizar una cosa con orden, algo así como un procedimiento o plan. En nuestro caso estamos hablando de un plan para estudiar cada una de las asignaturas que cursas.

Aquí te propongo un método básico, que utiliza diversas técnicas como la lectura rápida, el subrayado, el resumen y el repaso. Te recomiendo que pruebes y utilices este método durante un semestre completo.

Para poner en práctica este método de estudio, en primer lugar deberás conocer y practicar los 5 hábitos que vimos anteriormente. Esto significa que al momento de sentarte a estudiar ya habrás tomado apuntes en la clase y tendrás programada una hora y lugar fijos para esta actividad. Ten a la mano todo el material que necesitarás (libreta de apuntes, libros, diccionario) y pide que nadie te interrumpa durante tu tiempo de estudio.

El método que se propone consta de **4 sencillos pasos** que pondrás en práctica para estudiar cada una de tus asignaturas durante el tiempo que hayas establecido en tu programa de actividades:

- 1. Primera lectura rápida del material.**
- 2. Segunda lectura, subrayando las ideas principales.**
- 3. Elaboración de un resumen.**
- 4. Repaso.**

## **8. Método básico reforzado**

Este método es especialmente efectivo para sistemas de evaluación basados en pruebas objetivas (exámenes de opción múltiple). Lo nombramos "reforzado" porque añadiremos un paso más con la técnica de formulación de preguntas.

Los cinco pasos del método reforzado son:

1. Lectura previa
2. Subrayado de las ideas principales del texto
3. Elaboración de un resumen
4. Formulación de posibles preguntas de examen
5. Repaso

Mediante la formulación de preguntas de examen podrás utilizar una estrategia final que consistirá en la auto aplicación de un examen de práctica al final de tu sesión de estudio. Este ejercicio aumentará dramáticamente tu capacidad retentiva y confianza en el día del examen. Esto no tiene nada de extraño pues, para entonces, seguramente ya habrás estudiado todas las preguntas que aparecerán en él.

## **9. Método de Staton**

También conocido como método PQRST o EFGHI

Este método enseña a aprovechar con más eficiencia la mente de los estudiantes, ayudándolos a lograr el máximo grado posible de aprendizaje en cada uno de los momentos que dediquen al estudio.

Las técnicas que enseña no son complejas ni pesadas, por el contrario, son sencillas y accesibles a cualquier mentalidad y aplicables a todos los campos y niveles de estudio.

Este método creado por Thomas F. Staton, se denomina, en inglés, PQRST, en donde cada letra representa la inicial de las palabras que describen la fase del método. En español, el método se denomina EFGHI.

- E** Examen preliminar
- F** Formularse preguntas
- G** Ganar información mediante la lectura
- H** Hablar para describir o exponer los temas leídos
- I** Investigar los conocimientos que se han adquirido



## 1. Examen preliminar

Para realizar el examen preliminar lee cuidadosamente el título de la obra o del capítulo que vas a estudiar, lee la introducción o prólogo, el índice de la obra, mira los dibujos, los esquemas, etc. Por último, debes dar lectura rápida a algunas páginas.

## 2. Formularse preguntas

El método didáctico se basa en preguntas y respuestas sumamente concretas. Nosotros mismos podemos y debemos preparar nuestro estudio con preguntas concretas. Es muy probable que obtengas brillantes resultados en tus exámenes, pues precisamente un examen es un conjunto de preguntas sobre los aspectos fundamentales de un tema.

## 3. Ganar información mediante la lectura

En general, hay dos formas de leer: en voz alta y en silencio. ¿Cuál de las dos es más conveniente? Depende de varios factores. Al leer en voz alta empleamos mucho más tiempo que leyendo en voz baja. En consecuencia, si tienes todavía tiempo para la fecha de los exámenes, puedes emplear esta forma de leer. La lectura en voz alta ayuda a una mejor memorización, debido a que intervienen dos sentidos (vista y oído).

Si decides leer en silencio, debes evitar hacerlo mecánicamente. Para esto hay un método muy eficaz y sencillo a la vez: subrayar el libro. Debes subrayar sólo las ideas principales.

Teniendo en cuenta las ventajas y desventajas de leer en voz alta y en silencio, elige la forma que mejor te acomode, ya que ambas te darán la ventaja de que estarás leyendo activamente. Quienes no leen de esta manera necesitarán leer dos, tres y hasta más veces para comprender bien y fijar las ideas centrales. Tú necesitarás sólo una buena lectura y aprenderás más y mejor que los demás.

## 4. Hablar para describir o exponer los temas leídos

Al terminar de leer un capítulo o un subtítulo del mismo, debes cerrar el libro y repetir los conceptos, con tus propias palabras. Si logras esto estarás comprendiendo perfectamente y haciendo tuyo el tema. Lógicamente, habrás aprendido algo bien y sin necesidad de memorizarlo. De esta forma, con tus propias palabras, elabora un resumen, esquema o cuadro sinóptico.

## 5. Investigar lo aprendido

Esta etapa debe realizarse en forma oral. Es un autoexamen de lo aprendido. También puede hacerse en grupo; la manera de efectuarse es exactamente igual que en la fase anterior (H: hablar para describir o exponer los temas leídos). Con esta etapa se pretende evitar el olvido. Realiza tu primer repaso dentro de las primeras 24 horas

después de estudiar. El segundo repaso a los ocho días, y el tercero (estamos hablando de repasos básicos indispensables) en el curso del mes.

## 10. Mapas conceptuales

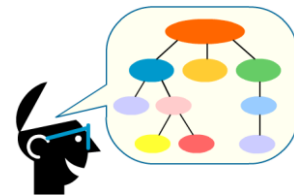


El Doctor Joseph D. Novak es el creador de los mapas conceptuales y un experimentado Investigador Científico que completó sus estudios superiores en la Universidad de Minnesota en 1958. Enseñó en las Universidades Estatal de Kansas y Purdue y desarrolló los Mapas Conceptuales, como ahora se los conoce. Siendo profesor de Educación y Ciencias Biológicas en la Universidad de Cornell, realizó investigaciones en educación, aprendizaje, creación y representación del conocimiento. Autor de muchos libros y artículos entre los que se destaca "Learning How to Learn" (Aprendiendo a aprender), 1977, traducido a 8 idiomas. Su campo de investigación actual incluye métodos para aplicar ideas y herramientas educativas, tales como Mapas Conceptuales, en ambientes corporativos y en programas de aprendizaje a distancia y más recientemente, el desarrollo de Mapas Conceptuales "expertos" que ayuden a construir el andamiaje para permitir mejorar el aprendizaje, utilizando "CMapping" con Internet y otros recursos.

### DISEÑO DE UN MAPA CONCEPTUAL

Los mapas conceptuales constituyen un eficaz medio para representar gráficamente **ideas** o **conceptos** que están relacionados **jerárquicamente**. Mediante este procedimiento aprovecharemos el poder conceptual de las imágenes, facilitando el **aprendizaje** y el **recuerdo** de un tema. Desde luego no se trata de memorizar los mapas y reproducirlos en todos sus detalles, sino de utilizarlos para **organizar** el contenido de estudio. La técnica de elaboración de mapas conceptuales es un medio didáctico poderoso para organizar información, sintetizarla y presentarla. Puede servir para **exponer** y desarrollar oralmente un tema de manera lógica y ordenada.

### ¿Cómo se diseña un mapa conceptual?



#### Siguiendo estos pasos:

1. Lee cuidadosamente el texto hasta entenderlo con claridad. En caso de contener palabras de difícil **significado**, habrás de consultarlas en el diccionario y comprobar qué función desempeñan en su contexto.
2. Localiza y subraya las ideas o términos más importantes (**palabras clave**) con las que elaborarás el mapa.

3. Determina la jerarquización (**subordinación**) de esas palabras.
4. Establece las **relaciones** que existen entre ellas.
5. Utiliza correctamente una **simbología** gráfica (rectángulos, polígonos, óvalos, etc.).

### Elementos con los que se construye el mapa

1. **Ideas o conceptos.** Cada una de ellas se presenta escribiéndola encerrada en un óvalo, rectángulo u otra figura geométrica.
2. **Conectores.** La conexión o relación entre dos ideas se representa por medio de una línea inclinada, vertical u horizontal llamada conector o línea ramal que une ambas ideas.

### Procedimiento para construirlo

- Primero.** Lee un texto e identifica en él las palabras que expresen las ideas principales o palabras clave. No se trata de incluir mucha información en el mapa, sino la más relevante.
- Segundo.** Cuando hayas concluido con lo anterior, **subraya** las palabras que identificaste; asegúrate de que ciertamente se trata de lo más importante y que nada sobre o falte.
- Tercero.** Identifica el **tema** o asunto general y escríbelo en la parte superior del mapa conceptual, encerrado en un óvalo o rectángulo.
- Cuarto.** Identifica las ideas que constituyen los **subtemas** ¿qué dice el texto del tema o asunto principal? Escríbelos en el **segundo nivel**, también encerrados en óvalos o rectángulos.
- Quinto.** Traza las **conexiones** correspondientes entre el tema principal y los diferentes subtemas.
- Sexto.** En el **tercer nivel** coloca los aspectos específicos de cada idea o subtema, encerrados en óvalos o rectángulos.

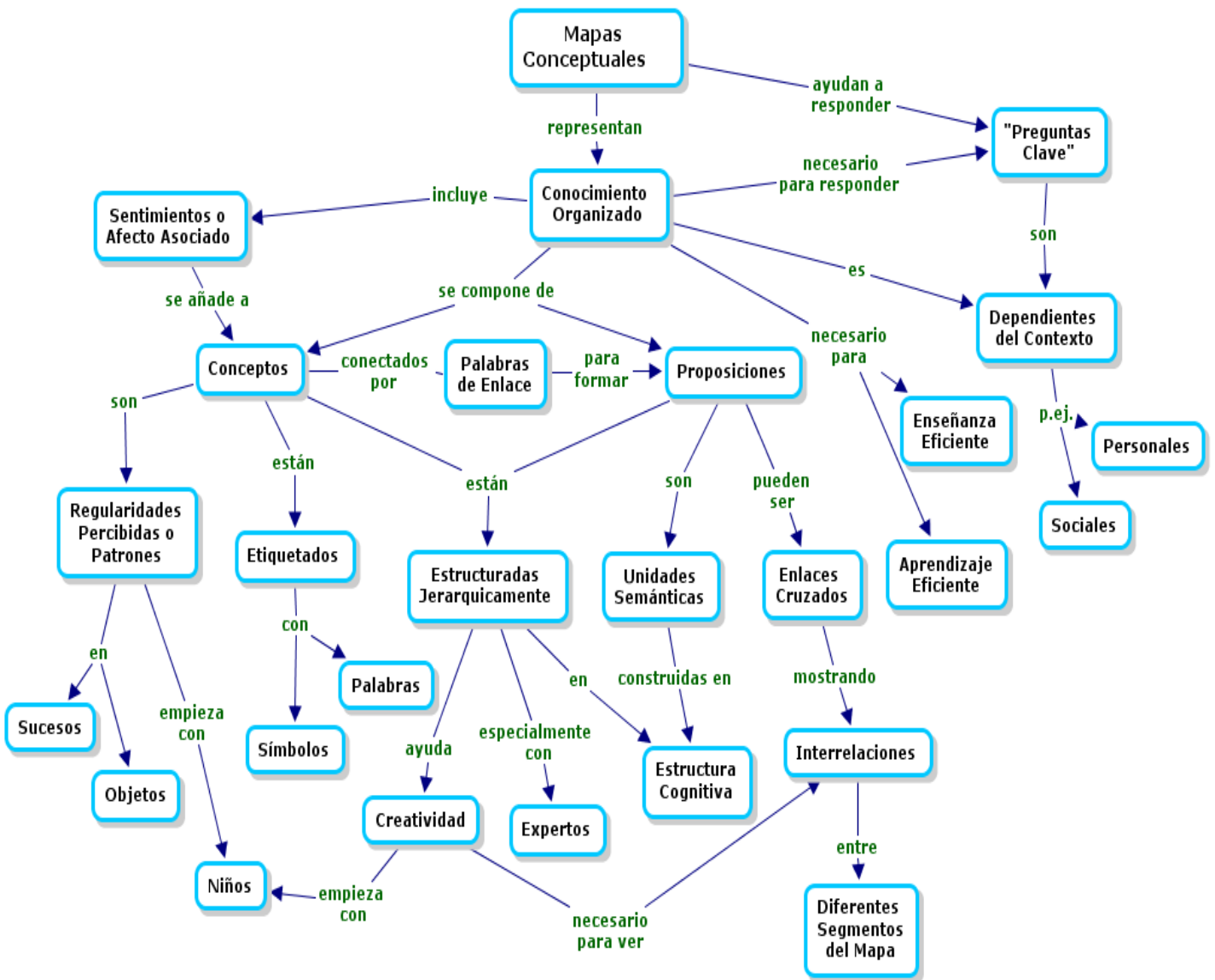
Las ramificaciones de **otros niveles** (cuarto, quinto, etc.) las podrás incluir si consideras que poseen suficiente relevancia y aportan claridad.

### Recomendaciones:

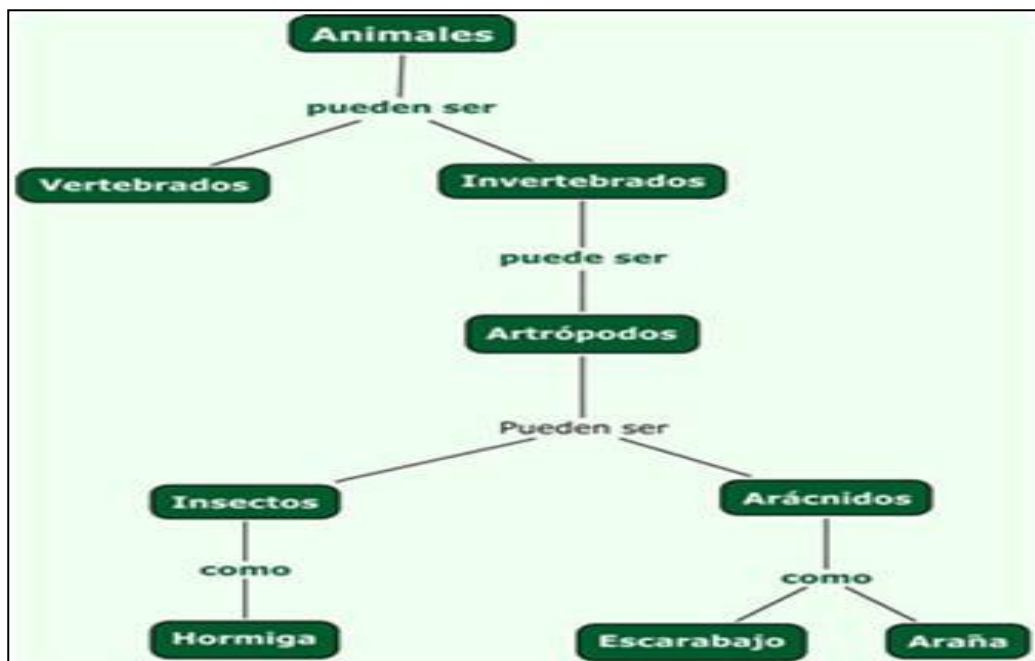
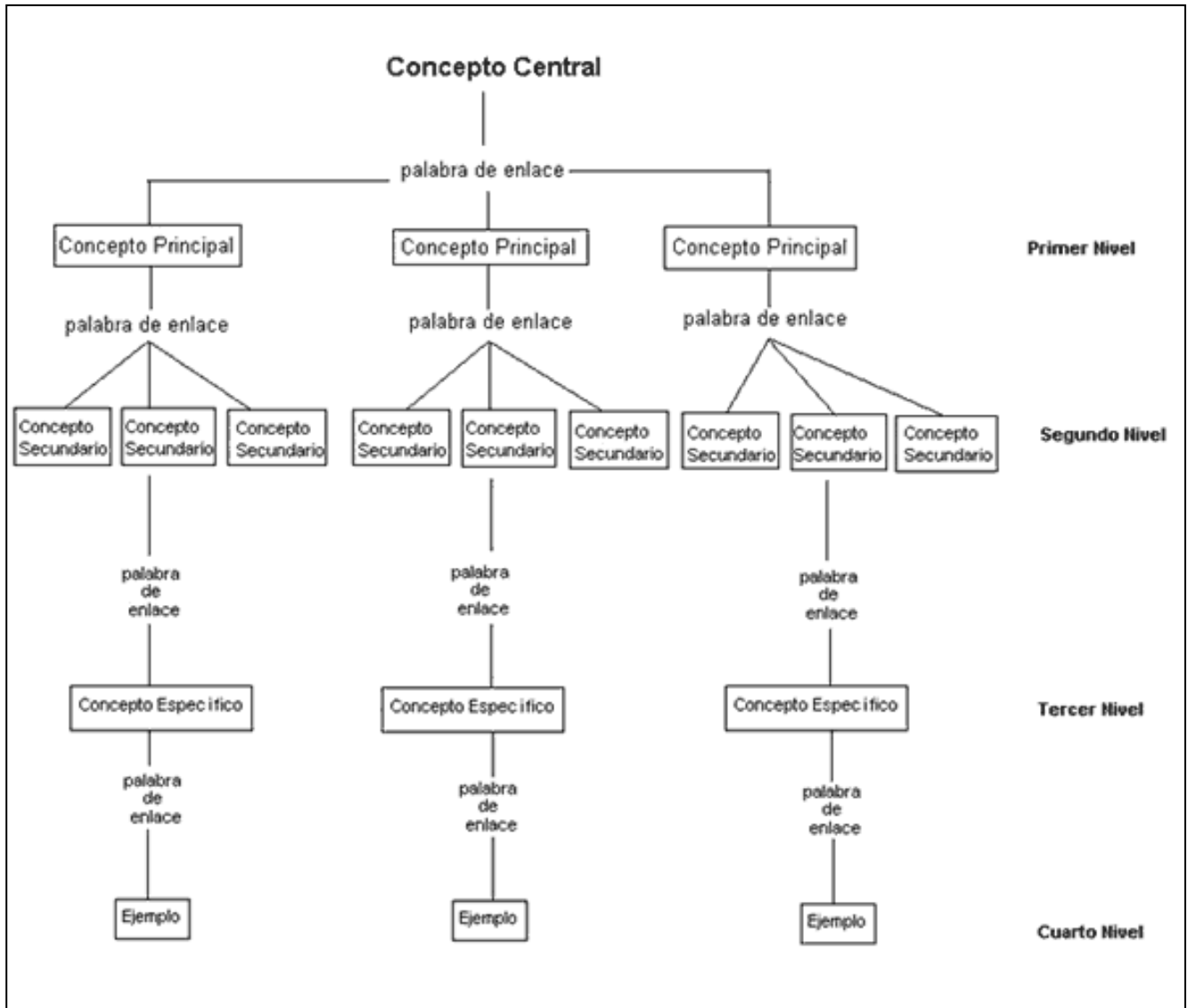
- Es conveniente **revisar** su mapa varias veces para comprobar si las conexiones están correctamente determinadas. • Las ideas pueden ser correctamente representadas de maneras **diferentes**. De hecho, es poco usual que dos personas construyan mapas idénticos sobre un mismo particular; no existe un modelo único de mapa conceptual.

- Aunque tu mapa no sea igual que los de tus compañeros, aún habiéndolo manejado la misma información, será correcto si comprende los aspectos más importantes y los expresa de manera jerarquizada y lógica.
- En cualquier caso, un mapa conceptual estará acertadamente confeccionado si posee significado para quien lo ha realizado y éste es capaz de transmitir correctamente a otros lo representado.
- De ser necesario, se repetirá cuantas veces sea preciso a fin de depurar posibles deficiencias.

### MAPA CONCEPTUAL SOBRE MAPAS CONCEPTUALES



## JERARQUIZACIÓN DE LOS CONCEPTOS



## **11. Crea tu propio método**

No existe un método infalible que pueda aplicarse a todos por igual con los mismos resultados. Cada alumno aprende de diferente forma, dependiendo de su personalidad, su estado de salud, las condiciones en que vive y sus diferencias individuales.

Hay técnicas que para algunos serán excelentes pero que a otros no les darán buenos resultados. Por ejemplo, en la lectura previa algunos autores recomiendan seguir con un dedo el renglón al momento de leer; sin duda habrá alumnos que lo pondrán en práctica y sentirán que esta técnica los ayuda a concentrarse mejor en la lectura, pero también encontraremos otros tantos que preferirán leer más rápido sin necesidad de estar señalando el libro con su dedo.

El método básico de estudio es simplemente una propuesta integrada por técnicas que han comprobado ser sencillas y efectivas, pero tú deberás probar cuáles son las técnicas que realmente te funcionan y así estarás creando tu propio método para estudiar.

## **12. Consejos para los exámenes**

Uno de los mayores errores que cometen los alumnos es esperar hasta un día antes del examen para comenzar a estudiar. Entonces llegan a la evaluación cansados, con los ojos irritados por la falta de sueño y con muy pocas probabilidades de salir bien librados de la prueba. Por eso es tan importante formarse el hábito de estudiar todos los días.

**Si pones en práctica un método de estudio, no deberías sentir temor por ningún examen.**

De todos modos, dado que los exámenes son tan inevitables como la muerte, a continuación encontrarás una serie de consejos y sugerencias que te ayudarán a mejorar tus habilidades para presentarlos:

- Para que tu mente pueda rendir al máximo, **duerme bien la noche anterior al examen.**
- Levántate temprano y **llega puntual** a la escuela, seguro de tus conocimientos.
- No creas que tu memoria va a funcionar en un 100%. Por tanto, **no te desespere si algo se te olvida.**
- **Asegúrate de que comprendes perfectamente** el contenido de **cada pregunta**, antes de pretender responderla. Si tienes dudas vuelve a leerla y si aún así no te queda clara -siempre y cuando esté permitido- pregúntale al maestro la interpretación.
- **Planea el uso del tiempo** durante el examen. Para ello lee previamente todo el examen y divide tu tiempo para que puedas terminarlo.

- Si encuentras una pregunta muy difícil, será mejor que te la saltes y sigas con las demás. Después regresa y enfócate en responderla.
- **No copies** ni des la impresión de que estás utilizando "acordeones" o algún otro instrumento fraudulento.
- **Concéntrate en resolver tu examen**, no el de tu amigo o amiga.
- No te sientas mal si otros terminan antes que tú. Tampoco quieras ser el primero en terminar; los exámenes no son carreras de caballos, así que **tómate tu tiempo para resolverlo**, revisar tus respuestas y, si puedes, corregir los errores que hayas cometido.
- En los exámenes objetivos de opción múltiple **nunca pongas lo primero que se te ocurra**. No son adivinanzas. Se supone que están hechos por especialistas y sólo una de las opciones que se te presentan es la correcta.
- **Asegúrate de contestar todas las preguntas**.
- Si no estás seguro de alguna respuesta y te ves en la necesidad de adivinar, hazlo inteligentemente: lee cuidadosamente todas las respuestas, descarta las que sabes que no son correctas y elige entre las restantes.
- **Antes de entregar tu examen, revísalo**. Asegúrate de que tu hoja de respuestas esté claramente marcada con un lápiz oscuro y borra cualquier marca de más.
- **Recuerda que el que saca las mejores calificaciones no es el más inteligente, sino el mejor preparado**.

## **Bibliografía**

- Marshall, Brian, Estudiantes de éxito, 2ª edición, México, Ed. Selector, México, 2001.
- Michel, Guillermo, Aprende a aprender, guía de autoeducación, Ed. Trillas, México, 2006.
- Olcese, Alfieri, Cómo estudiar con éxito, técnicas y hábitos para aprender mejor, Ed. Alfaomega, México, 2006.
- Quintanilla Paz Soldán, Fernando, El mejor método para estudiar, 1ª edición, Ed. Universo, Lima-Perú, 1993.
- Woolfolk, Anita, Psicología educativa, Ed. Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A. México, 1996.