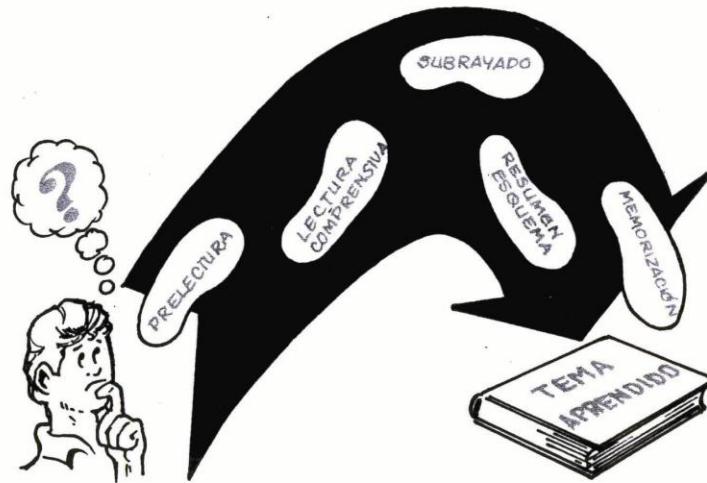


LOS PASOS DEL ESTUDIO



- **OBSERVA** el dibujo.

El chico está pensando cómo puede o cómo tiene que estudiar un tema.

¿Qué pasos tiene que dar para aprender un tema?

ASÍ SE ESTÚDIA UN TEMA

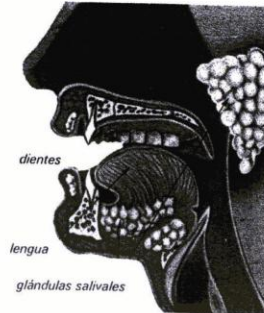
- **LEE** el texto siguiente:

LA DIGESTIÓN EN LA BOCA

LA BOCA

Las partes más importantes de la boca son los dientes, la lengua y las glándulas salivales.

- Los dientes son de tres clases: incisivos, caninos y molares. Cada diente consta de tres partes, que son la raíz, el cuello y la corona. En la parte más interna de un diente hay pequeños capilares sanguíneos y terminaciones nerviosas. La parte externa o corona está formada por una sustancia muy dura llamada esmalte.
- La lengua es un órgano musculoso, dotado de una gran movilidad.
- Las glándulas salivales fabrican la saliva, que se mezcla con los alimentos gracias a los movimientos de la lengua.



LA MASTICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La masticación es muy importante para la digestión. La masticación la realizan los dientes, y consiste en trocear y triturar los alimentos.

Los dientes incisivos son los encargados de cortar los alimentos. Por eso tienen una forma afilada, parecida a los bordes de unas tijeras.

Los dientes caninos desgarran los alimentos. Finalmente, los molares trituran los alimentos. La forma aplanada de los molares y su gran potencia les permite realizar este trabajo de trituración.

LA INSALIVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La saliva es un líquido fabricado por las glándulas salivales. Los alimentos, para que puedan ser digeridos, deben ser insalivados, es decir, deben mezclarse con la saliva.

La lengua contribuye, con sus activos movimientos, a la insalivación de los alimentos. Los alimentos ya masticados e insalivados forman el bolo alimenticio. El bolo alimenticio es empujado por la lengua hacia la faringe y posteriormente hacia el esófago. El bolo se desliza por el esófago ayudado por los movimientos rítmicos de los músculos que forman la pared del esófago.



LOS PASOS DEL ESTUDIO

HÁBITOS DE TRABAJO

Postura, lugar, luz, material, estado físico, alimentación, orden.....
Disposición, motivación, carácter, condicionantes psicológicos, familiares,
ambientales, sucesos.....

LA PRELECTURA consiste en echar una ojeada al tema que va a explicar el profesor

Es una lectura muy rápida que te permitirá:

- Sacar la IDEA GENERAL
- Estar más ATENTO en clase
- Comprender mejor la explicación

Tienes que hacerla antes de la explicación del profesor.

LA LECTURA COMPRESIVA es el comienzo del estudio individual de un tema después de haberlo tratado en clase.

- Lee el tema entero detenidamente y comprensivamente
- Consulta el DICCIONARIO siempre que no entiendas una palabra
- Añade aclaraciones o referencias en el margen (con lápiz)

EL SUBRAYADO. Subrayar es BUSCAR IDEAS CLAVES. Consiste en MARCAR, ENCERRAR, COLOREAR, y/o poner rayas debajo de las palabras-clave, de lo que hay que saber de un tema.

Así se subraya:

- Lo subrayado tiene que tener cierto sentido, que se entienda al leer.
- Tienes que subrayar sólo palabras.
- Diferencia la importancia de las ideas. De esta manera:

IDEA GENERAL

IDEAS PRINCIPALES

IDEAS SECUNDARIAS



EL ESQUEMA de un tema es como el esqueleto o el armazón de un coche.

- La carrocería (armazón) es como la IDEA GENERAL
- Las ruedas, el motor, los asientos,..., son como las IDEAS PRINCIPALES
- Fundas,..., son como las IDEAS SECUNDARIAS

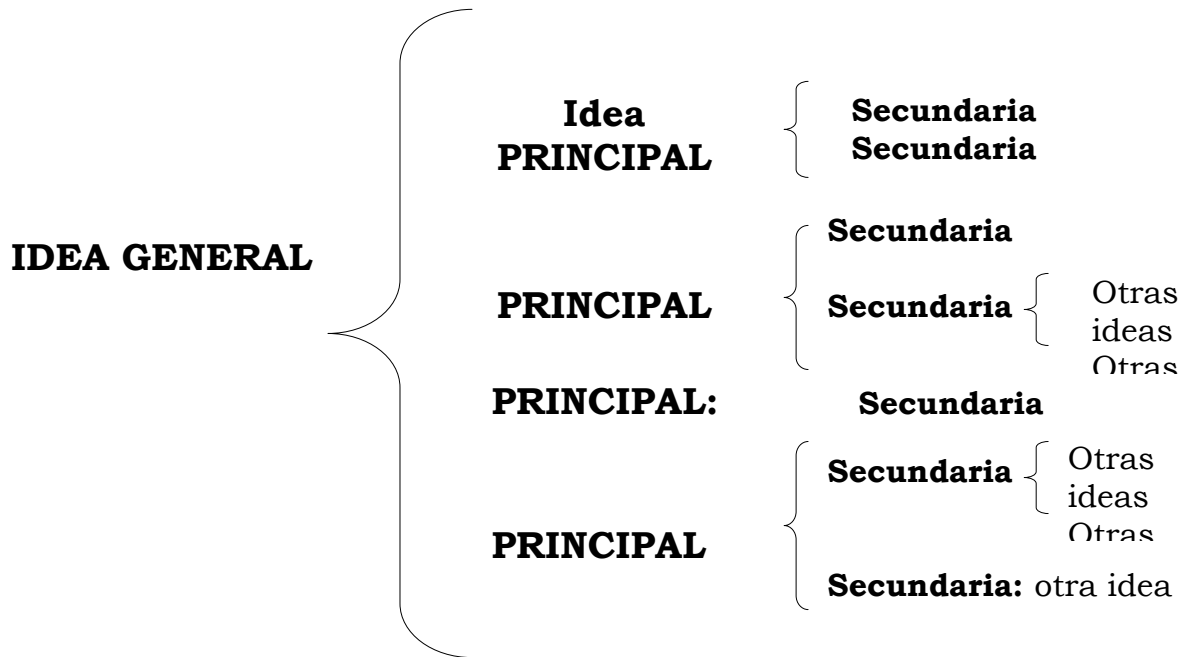
Hacer un esquema es llegar al punto de partida del que arrancó la persona que escribió el tema.

En un ESQUEMA:

- Las IDEAS deben estar ORDENADAS. Comienza por la IDEA GENERAL de la que derivan varias ideas PRINCIPALES y de cada idea principal se derivan otras ideas SECUNDARIAS
- CONTRASTA la letra. Utiliza distintos tamaños de letra
- Escribe solamente PALABRAS-CLAVE o frases muy cortas
- Deja márgenes para anotaciones posteriores
- Procura hacer el esquema en UNA HOJA
- Tenlos ordenados para repasar

Hay distintos tipos de esquemas

Esquema de llaves





El esquema de abajo es un *esquema de barras*

- Permite diferenciar fácilmente la importancia de las ideas
- Es un esquema que permite tomar apuntes de forma ordenada
- En cualquier esquema, deja margen a la derecha para posteriores anotaciones

IDEA GENERAL

- IDEA PRINCIPAL**
 - **Idea secundaria**
 - **Idea secundaria**
 - Otras ideas
 - Otras ideas
 - **Idea secundaria**
- IDEA PRINCIPAL**
 - **Idea secundaria**
 - **Idea secundaria**
 - **Idea secundaria**
- IDEA PRINCIPAL**
 - **Idea secundaria**
 - Otras ideas
 - Otras ideas
 - **Idea secundaria**

MAPA CONCEPTUAL:

- **Parte de la idea central.**
- Precisa tener un conocimiento general y preciso del tema.

RESUMIR es como "sacar aparte", expresando con tus propias palabras, las ideas más importantes de un tema.

- Tienes que hacerlo después de subrayar.
- Se copia lo subrayado, añadiendo otras palabras necesarias para que tenga sentido completo.
- Expresa las ideas a tu manera para que las comprendas mejor.



MEMORIZAR consiste en retener en la memoria lo que hay que saber de un tema, lo más importante para:

- Poder aprender cosas nuevas
- Recordar los acontecimientos cuando los necesites

La **MEMORIZACIÓN** la realizas:

- A lo largo del estudio del tema
- Desarrollando el esquema con tus propias palabras
- Ayudándote de **TÉCNICAS DE MEMORIA**

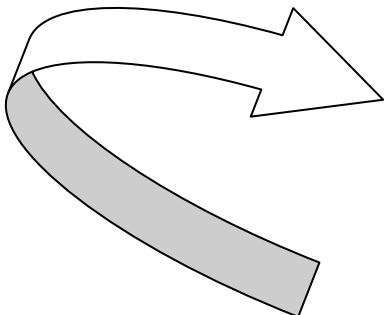
La **REPETICIÓN MENTAL Y ACTIVA** consiste en desarrollar el esquema de un tema- rellenándolo con tus propias palabras, como si lo estuvieses escribiendo en un control.

- **Repetición MENTAL:** Tú solo, mentalmente
 - **Repetición ACTIVA:** Hablando tú solo o ante otra persona.

• **OTROS ASPECTOS.**

- REPASOS.
- ORGANIZACIÓN/PLANIFICACIÓN/ESTILO PERSONAL
- PREPARACIÓN DE EXÁMENES/AUTOEXÁMENES/ Distintos tipos.
- ESTRATEGIAS.
- REPRESENTACIÓN/ ANTICIPACIÓN....

- ANGUSTIA. ANSIEDAD. INSEGURIDAD. AUTOMENSAJES.
- RELAJACIÓN....
- RESPIRACIÓN.....



iii ÉXITO!!

