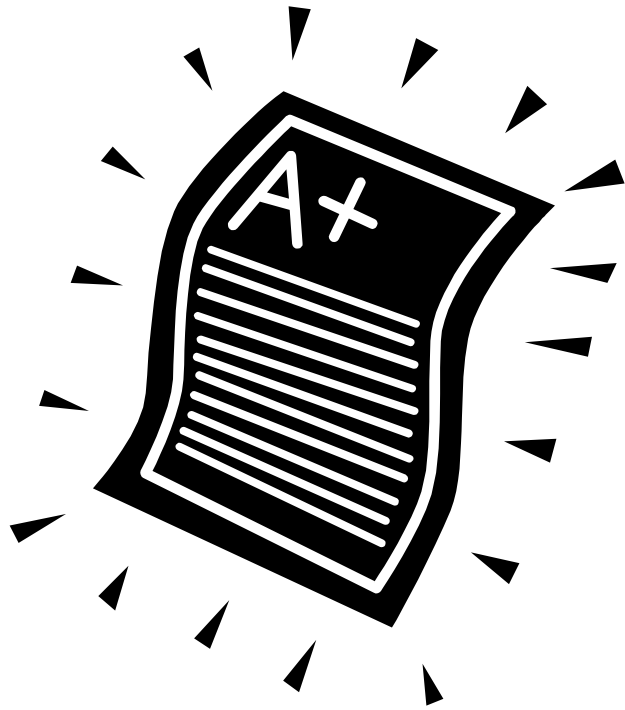

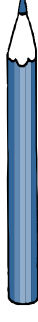


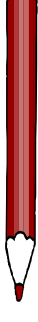
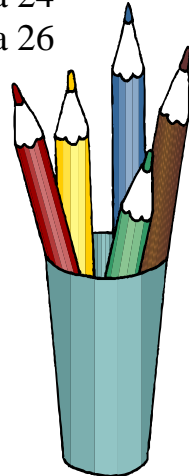
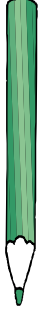





*GUIA  
DE  
ESTUDIO*



# Tabla de contenido

	Prepararse para aprender/estudiar	Página 3	
	Estilos de aprendizaje	Página 4	
	Consejos para estudiar	Página 5	
	Métodos de estudio. ¿Cuál es el adecuado para ti?	Página 6	
	Estudiar para tener éxito	Página 7	
	1-2-3 Aprobando	Página 8	
	Comunicación efectiva	Página 9	
	¡Escribe!	Página 10	
	Estudiar para exámenes/Habilidades de estudio	Página 11	
	Diez habilidades fantásticas para hacer un examen	Página 12	
	Estrategias para diferentes tipos de examen	Página 13	
	Ansiedad al hacer un examen	Página 15	
	Participación en clase	Página 17	
	Aprendiendo con otros	Página 20	
	Habilidades para hacer proyectos	Página 22	
	Hablar en público	Página 23	
	Habilidades de lectura	Página 24	
	Recursos	Página 26	
			
			
			

# PREPARARSE PARA APRENDER/ESTUDIAR



*La guía para el maestro y el estudiante*

*Consejos y recordatorios para ayudar a los estudiantes a estudiar:*

- A. Una agenda – ¡Úsala para evitar confusiones e incertidumbres!  
¡Úsala como una herramienta de comunicación entre la casa y la escuela!
- B. Programa tu tiempo de estudio para cada día. Trata de que sea el mismo tiempo y en el mismo lugar cada día.
- C. Elimina las distracciones – ¡Ruido, TV, Computadora, celular, etc.!
- D. ¡Ten todo el material que necesitas para hacer las tareas al alcance!

*Conoce tu estilo de aprendizaje:*

Realiza encuestas para encontrar tu estilo de aprendizaje. Los maestros te pueden ayudar con esto o encontrar un sitio en línea para ayudarte con tu búsqueda. Hay varios recursos para encontrar tu estilo de aprendizaje:

<http://homeworktips.about.com/library/weekly/aa101400a.htm>

<http://www.middle school.net/LearningStrategies/learning.htm>

[http://pss.uvm.edu/pss162/learning\\_styles.html](http://pss.uvm.edu/pss162/learning_styles.html)

*¡Conoce tu motivación para aprender!*

- A. ¿Te preocupa tu nota?
- B. ¿Sale de tu interior?
- C. ¿Buscas la aprobación de tus padres?
- D. ¿Buscas la aprobación de tus maestros?

*¡Una buena salud ayuda!*

- A. Duerme lo suficiente – ¡vete a la cama a una buena hora y trata de mantener esa hora!
- B. ¡ Es importante tener una buena nutrición!
  - a. Come tres platos de comida al día.
  - b. Entre comidas come algún aperitivo. Esto te ayudará a mantener tu mente activa.
- C. ¡Haz ejercicio!
- D. ¡Toma descansos!

# ESTILOS DE APRENDIZAJE



## *Consejos para el estudiante kinestésico*

- 📖 ¡Habla en voz alta cuando uses tarjetas de vocabulario o leas tus apuntes!
- 📖 Estudia sentado en un sillón o en un sofá, ¡incluso puedes intentar recostarte!
- 📖 Escucha música mientras estudias.
- 📖 Lee el material en papel de colores o en transparencias.
- 📖 Toma descansos frecuentemente.
- 📖 ¡Utiliza tarjetas de vocabulario, juegos de cartas, juegos para poner en el piso, etc., para aprender y procesar nueva información!

## *Consejos para el estudiante visual*

- 📖 Cuando sea posible, ¡usa gráficos, mapas, posters y videos para estudiar y presentar el material!
- 📖 Mira a la persona que está hablando.
- 📖 Trabaja en un ambiente tranquilo.
- 📖 Estudia solo.
- 📖 Utiliza resaltadores de colores para centrarte en las ideas principales.
- 📖 Echa un vistazo al material nuevo mirando brevemente imágenes y títulos.
- 📖 Elige un pupitre que esté lejos de la ventana o de la puerta.
- 📖 Escribe la información que quieres recordar.

## *Consejos para el estudiante auditivo*

- 📖 Recita la información en voz alta.
- 📖 Lee en voz alta.
- 📖 Usa una cuadrícula o gráfica para hacer los problemas de matemáticas.
- 📖 Utiliza varios colores para resaltar notas, libros, etc.
- 📖 Crea tus propias tarjetas de vocabulario, usando varios colores.
- 📖 Estudia con un amigo o en un grupo pequeño.

# CONSEJOS PARA ESTUDIAR



## *Los diez mejores consejos para estudiar*

1. Estudia en el mismo lugar cada día. ¡Encuentra un lugar en el que te sientas cómodo! ¡Asegúrate de tener en cuenta el tiempo, la temperatura, la iluminación y el ambiente!
2. Estudia a la misma hora todos los días. Averigua a que hora del día estudias mejor. ¡Piensa en qué actividades o horarios pueden interponerse!
3. Utiliza una caja para las tareas. ¡Mantén todas las cosas en el mismo sitio para tenerlas listas cuando las necesites! Lápiz, bolígrafo, resaltador, corrector, la goma de borrar, la calculadora, hojas de papel, etc. ¡Si eres organizado, no perderás el tiempo buscando las cosas!
4. Repasa continuamente. Un repaso continuo de tus apuntes diarios debería ser parte de tus tareas diarias. Esto te ayudará a recordar cosas importantes de tus apuntes. ¡A veces tan solo rescribir apuntes es una buena manera para recordar y refrescar la memoria!
5. ¡Asegúrate de tener muy clara la tarea! Si no estás seguro... ¡pregunta!
6. ¡Ten una dieta balanceada y bebe mucha agua! ¡Tu cuerpo necesita combustible y tu depósito tiene que estar lleno! ¡No puedes poner en marcha un automóvil sin gasolina!
7. ¡Intenta no estudiar durante más de 50 minutos seguidos! Después de 50 minutos, toma un descanso, relájate, toma un aperitivo o estírate durante unos minutos. Si se te hace difícil estudiar ¡PARA! ¡Si no estás concentrado no vas a conseguir nada! ¡Toma un descanso y piensa en una hora para empezar a estudiar de nuevo!
8. ¡Trata de hacer lo más difícil PRIMERO!
9. ¡Estudia con un amigo! ¡Pónganse a prueba y comparen apuntes!
10. ¡Mantén tu agenda actualizada! ¡Te ayudará a mantenerte al día y a ser organizado!

## *Hablando de organización...*

Aquí te mostramos unos buenos consejos para mantenerte bien organizado:

**Uso de colores:** ¡Utiliza cuadernos y carpetas de diferentes colores para cada materia!

Carpetas: ¡Úsalas!

Libro de tareas: ¡Úsalo!

Notas de Post-it: ¡Úsalas para marcar páginas, escribir notas, etc.!

# Métodos de estudio: ¿Cuál es el adecuado para ti?



1. Método ALER (PRWR method) – Anticipar, Leer, Escribir, Recitar
  - a. **Anticipa el material.** Averigua cuales son las instrucciones de la tarea o el proyecto, lee las preguntas, y mira las tablas y los gráficos que acompañan a la tarea.
  - b. **Lee y relea.** Mira bien el material y busca vocabulario nuevo.
  - c. **Escribe** los puntos importantes del material o las preguntas que puedas tener. Escribe definiciones para las palabras que sean vocabulario nuevo.
  - d. **Recita** o apréndete el material mediante la repetición.
2. Acrónimos y acrósticos
  - a. **Acrónimos:** Un acrónimo es una combinación inventada de letras. Cada letra es una pista de la idea que debes recordar.
  - b. **Acrósticos:** un acróstico es una oración inventada en la que la primera letra de cada palabra de la oración es una pista de la idea que debes recordar.  
*EJEMPLO:* El orden de los planetas: **Mi** vecina tiene **m**uchas **j**oyas, solo **u**na **n**o presta. (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno y Plutón).
3. Repetición verbal

Lee y repite las cosas en voz alta. Inventa una canción con un grupo de estudiantes. ¡Crea una rima o un ritmo que te ayude a recordar el material!
4. Método de ubicación

Recuerda los elementos de una lista imaginando que cada uno está situado en un lugar diferente en una habitación que conozcas. A veces incluso funciona visualizar los elementos que estén escritos en el papel.

# ESTUDIAR PARA TENER ÉXITO



## Cómo estudiar

- ✎ Ten las herramientas a mano: bolígrafo, papel, resaltador, diccionario, regla...
- ✎ Observa el texto rápidamente para tener una idea general. Después lee todo de nuevo con más calma.
- ✎ Ordena la información de manera sistemática. Escribe títulos y datos que los apoyen.
- ✎ Presta atención a las imágenes, mapas, recuadros, diagramas y resúmenes. Estos te ayudan a captar ideas.
- ✎ Después de estudiar - ¡Ponte a prueba!

## Dónde estudiar

- ✎ Intenta estudiar en el mismo lugar tanto como sea posible. ¡Evita sentarte cerca de la ventana!
- ✎ ¡Asegúrate de que el lugar en el que estudies este bien iluminado y tenga aire fresco!
- ✎ No estudies con la televisión encendida. La música a bajo volumen puede ser útil para algunas personas.
- ✎ ¡Mantén la mesa de tu escritorio despejada!

## Cuándo estudiar

- ✎ ¡Estudia cuando estés más alerta!
- ✎ Ten una rutina: ¡Estudia a la misma hora todos los días!
- ✎ No intentes memorizar todos los hechos importantes en un día. ¡Hazlo poco a poco cada día!
- ✎ Haz que tu tarea sea tu prioridad. Si tienes otras cosas que hacer (ocio, deportes), prográmalos de acuerdo con el horario de tu tarea.

*Algunos días parece que no puedes apagar la televisión...*

Prueba estos trucos:

- ✎ Empieza. Una vez que empiezas, es MUCHO más fácil continuar.
- ✎ ¡Date recompensas (toma un aperitivo, da un paseo) para progresar!
- ✎ ¡Trabaja con un amigo! ¡Anímense el uno al otro!
- ✎ Diseña tu propio horario de estudio. ¡Y mantenlo!
- ✎ ¡Toma el control! ¡No permitas que un programa de televisión, una llamada telefónica, un mensaje o la computadora te detengan!

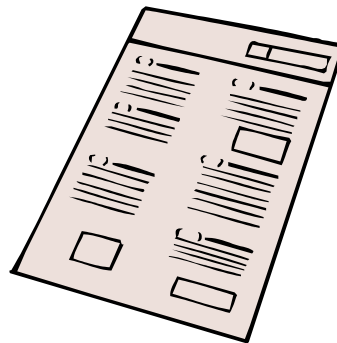
# 1-2-3 – Aprobando...

## **PREPARÁNDOTE PARA LA PRUEBA**

- ✎ Evita estudiar todo el material de una sola vez. Empieza a estudiar mucho antes de la fecha de la prueba.
- ✎ Haz una lista de todo lo que va a salir en la prueba.
- ✎ Memoriza datos y fórmulas.
- ✎ Prepara preguntas que creas que estarán en la prueba.
- ✎ Toma todas las herramientas escolares que necesites para realizar la prueba.
- ✎ ¡No te preocupes! Si te preparas bien, harás la prueba bien.

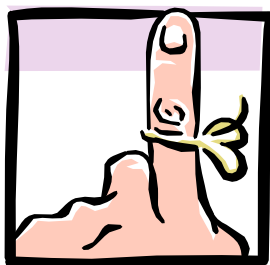
## **ESCRIBIR EN PRUEBAS Y EXÁMENES**

- ✎ Estás preparado, ¿verdad? Entonces, ¡relájate!
- ✎ Primero analiza todas las instrucciones y después lee todas las preguntas.
- ✎ Asegúrate de entender la pregunta antes de responderla.
- ✎ Primero responde las preguntas más fáciles para aumentar la seguridad en ti mismo.
- ✎ Responde las preguntas de opción múltiple en tu mente y luego elije la respuesta que más se parezca a lo que pienses.
- ✎ Toma tu tiempo para revisar lo que has escrito y comprueba tus respuestas antes de entregar la prueba.





# COMUNICACIÓN EFECTIVA



¿Quieres que te vaya bien en la escuela? ¿Escuchar con atención? ¿Expresarte claramente? ¿Y hacer todo esto correctamente? Si es así, sigue leyendo ...

## *ESCUCHA*

Escucha con intención: afina los oídos, abre los ojos y mantén la MENTE abierta.

¡Ignora las distracciones y concéntrate!

¡Pide más información o una explicación si lo necesitas!

Fíjate en frases clave como “Esto es importante” o la MEJOR: “¡Esto estará en la prueba!”

¡Busca las ideas principales y escríbelas!

## *MEMORIA*

Repasa con frecuencia lo que has aprendido.

Resume en tus textos los capítulos importantes.

Lee libros o artículos relacionados con tus estudios.

Aplica lo que has aprendido: si aprendes una nueva fórmula matemática, intenta utilizarlas con algunos ejemplos.

¡Lee en voz alta para que te sea más fácil recordar!

¡Usa trucos para agudizar la memoria como siglas para memorizar hechos! (Por ejemplo, HEMOS para recordar los Grandes Lagos “**H**uron, **E**rie, **M**ichigan, **O**ntario, y **S**uperior”).

## *TOMA APUNTES*

Mantén los apuntes ordenados: así será más fácil utilizarlos para estudiar.

Escucha el 80% del tiempo; escribe el 20% del tiempo.

¡Usa tus propias palabras para que entiendas mejor!

¡Escribe en taquigrafía y usa abreviaturas!

# *¡ESCRIBE!*

## *TEMA*

Elije un tema que esté bien definido. Por ejemplo, escribe sobre "Modelos de migración de los flamencos de color rosa" en lugar de "Aves tropicales". Si el tema involucra la discusión de una idea, asegúrate de respaldarla con argumentos sólidos.

## *PROPÓSITO*

Tener un propósito definido cuando se escribe (entretener, informar, instruir) le dará más enfoque a la escritura.

## *AUDIENCIA*

El tipo de palabras que elijas debe basarse en la audiencia que tengas: tus maestros, tu hermano o hermana de seis años, un periódico, tus padres, etc.

## *PERCEPTIVO*

Adopta un punto de vista. Mirar un tema desde otra perspectiva puede aumentar tu comprensión y proporcionar variedad a tu escritura.

## *FORMATO*

Hay diferentes requisitos para escribir una carta, un diario, un ensayo, una revisión o un trabajo de investigación. ¡Descubre cuáles son!



# *ESTUDIAR PARA EXÁMENES/HABILIDADES DE ESTUDIO*

## *Antes del examen*

1. Asegúrate de saber con anticipación:
  - a. Qué contenido entrará en el examen.
  - b. Qué tipo de examen será. (opción múltiple, verdadero/falso, respuestas cortas, de redacción)
  - c. Cuánto cuenta este examen para tu nota final en el curso.
  - d. Cómo se evaluará el examen.
2. Estudia en un lugar que esté libre de distracciones y ten las cosas que necesitas como: libros, calculadora y bolígrafos y lápices.
3. Estudia en un momento en el que estás alerta; ¡No cuando tienes hambre o sueño!
4. No esperes hasta la última noche antes del examen para estudiar.
5. Establece un objetivo para tu tiempo de estudio dentro y fuera de la escuela. Si te van a evaluar más de un capítulo en el examen, decide cuando revisar cada capítulo durante tu hora de estudio.
6. La repetición es importante. Lee y vuelve a leer tus apuntes de clase, y vuelve a mirar las secciones de los capítulos más importantes.
7. Mientras revisas tus apuntes, tápalos de vez en cuando y resúmelos en voz alta.
8. Facilita tu estudio, basándote en tu estilo de aprendizaje:
  - a. Haz un resumen de tus apuntes sobre las ideas principales.
  - b. Haz un cronograma de fechas importantes o del orden de los eventos.
  - c. Crea tarjetas para estudiar el vocabulario en inglés u en otro idioma.
  - d. Crea tu propio examen basándote en tus apuntes y pídeles a tus padres, a algún tutor o a un amigo que te haga preguntas.
9. Obtén ayuda de un maestro, ANTES de que empieces a estudiar para el examen, ¡si no entiendes el tema!

# *DIEZ HABILIDADES QUE SON FANTÁSTICAS PARA HACER UN EXAMEN*



1. Lee las instrucciones cuidadosamente. Nunca asumas que sabes lo que hay que hacer. Pregúntale al maestro si no estás seguro de algo.
2. Lee / hojea todo el examen antes de comenzar. Fíjate en cuantos puntos vale cada sección. Esto te ayudará organizar mejor el tiempo que tengas.
3. Responde primero a las preguntas más fáciles, luego a las que sabes; después a las que tienen más puntos. ¡No dediques 15 minutos a una pregunta de dos puntos!
4. Mantente ocupado. Si te quedas atascado en una pregunta, vuelve a ella más tarde. La respuesta podría llegarte mientras trabajas en otra parte (o puedes encontrarla en otra pregunta si tienes suerte).
5. Si no estás seguro de cómo responder a una pregunta por completo, intenta responder al menos a parte de la pregunta. ¡Podrías obtener al menos unos puntos!
6. ¿Tienes que adivinar una respuesta en un examen de opción múltiple? Primero, elimina las respuestas que sabes que están mal. Después elige al azar. Debido a que es muy probable que tu primera suposición sea correcta, no regreses y cambies las respuestas ni hagas una segunda suposición.
7. En un examen de redacción, toma un momento para pensar lo que vas a escribir. Primero, apunta la información más importante en diferentes puntos. Luego, enumera la información en el orden en la que quieras escribir sobre ella; por lo general, será suficiente con un esquema.
8. Mantén el papel limpio. Si el maestro no lo puede leer o no puede encontrar tu respuesta, puedes perder puntos.
9. No pierdas el tiempo haciendo cosas que no te van a dar puntos. Por ejemplo: ¡reescribir las preguntas!
10. Deja un poco de tiempo al final para revisar tu examen. ¿Has contestado a todas las preguntas? ¿Has comprobado si tienes errores?

# *ESTRATEGIAS PARA DIFERENTES TIPOS DE EXAMEN*

## *Exámenes de respuestas cortas*

- ☞ Administra tu tiempo en base al tiempo que tienes para responder cada pregunta. Dedica tu tiempo en responder las preguntas que tengan mayor puntuación.
- ☞ Responde primero las preguntas más fáciles. No le dediques mucho tiempo a una pregunta. Podrías recordar alguna respuesta mientras te encuentras respondiendo una pregunta diferente.
- ☞ Busca pistas en las preguntas. Palabras como definir, describir o explicar podrían indicarte en qué dirección trabajar.
- ☞ Responde todas las preguntas. Escribe todo lo que sepas, incluso si no tienes una respuesta completa.
- ☞ Haz uso de todo el tiempo que tengas para el examen.

## *Exámenes de redacción*

- ☞ Primero lee todas las preguntas. Subraya las palabras claves como resumir, evaluar y comparar/contrastar. Escribe tus pensamientos iniciales.
- ☞ Organiza tus ideas. Haz un boceto o borrador en la parte posterior de un papel. Básate en hechos, cifras y la lógica, a menos que te pidan que comentes o evalúes algo.
- ☞ Comienza con preguntas fáciles. Esto podría ayudar a desarrollar tu confianza a medida que avances a las preguntas con mayor puntuación.
- ☞ Revisa al finalizar. Agrega más detalles, ilustraciones o ejemplos. Revisa la ortografía, ideas erradas y corrige los errores que encuentres.

## *Exámenes objetivos como por ejemplo de selección-múltiple y de emparejar*

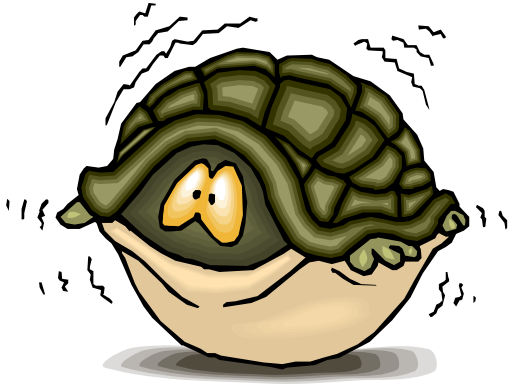
- ☞ Responde en el orden indicado. Las respuestas a preguntas anteriores podrían ayudarte a responder las preguntas que continúan. No te detengas en preguntas difíciles. Si puedes, continua y regresa a las preguntas complicadas al finalizar.
- ☞ Lee cuidadosamente cada pregunta. Presta atención a palabras como: siempre, nunca, algunas veces y con frecuencia.
- ☞ Piensa mientras lees. Las preguntas de selección-múltiple pueden ser complicadas. Asegúrate de entender qué se te está preguntando.
- ☞ Finaliza el examen. Usa todo el tiempo que te permitan. Reduce las opciones y después en base a tus conocimientos escoge la respuesta que sea acorde para ti.
- ☞ Verdadero/Falso –palabras como usualmente, a menudo, y muchas otras, a menudo son verdaderas.
- ☞ Palabras como siempre, nunca y ninguna usualmente suelen ser falsas.

## *Exámenes estándar*

- ☞ Si tienes una guía de estudio disponible, úsala. Responde las preguntas ejemplos.
- ☞ Se realista. Habrá preguntas que no podrás responder. Regresa a estas preguntas si tienes tiempo. Esto podría ser un problema si el examen es computarizado.

- ☞ Escoge una respuesta que sea acorde para ti. En algunos exámenes, cada respuesta incorrecta reducirá una fracción de la puntuación – algunas veces vale la pena adivinar las respuestas si puedes eliminar dos o más de las opciones. Elimina las que sabes que son incorrectas. Busca las pistas en las demás opciones –que tengan relación con la lógica, el número, el género y la persona.
- ☞ Exámenes de resolución de problemas. Estos implican fórmulas y cálculos. Antes del examen, estudia las definiciones principales y repasa las fórmulas. Resuelve algunos problemas de práctica. Durante el examen, identifica lo que se te ofrece y lo que desconoces. Escribe las fórmulas que se utilizan y todos tus cálculos.

# ANSIEDAD AL HACER UN EXAMEN



## *¿Qué es esto?*

Es la preocupación o el miedo causado por tener que hacer un examen.

La ansiedad por hacer un examen puede causar:

- Distracción mental – es posible que no puedas concentrarte y podrías distraerte fácilmente con los sonidos, temperatura y personas que estén caminando a tu alrededor.
- Síntomas físicos – podrías inquietarte y tener mariposas en el estómago, podrías tener latidos acelerados, náuseas, palmas sudorosas e incluso diarrea. Bloqueos mentales – es posible que no puedas pensar en lo que deberías hacer.

## *¿A quién le afecta la ansiedad en los exámenes?*

A muy pocos estudiantes les afecta la ansiedad a la hora de hacer los exámenes, pero el sentimiento es tan intenso que su desempeño se ve afectado de diferentes formas.

- Algunos estudiantes ven los exámenes como amenazas, especialmente si ellos han ~~fallado~~ no han pasado un examen anteriormente y tienen miedo de fracasar nuevamente.
- Los estudiantes que tienen ansiedad al hacer un examen pueden llegar a tener un bajo rendimiento al hacer la prueba incluso conociendo mejor el material que otro compañero de clase que no le afecte la ansiedad.

## *¿Qué causa la ansiedad al hacer un examen?*

- Presión por querer hacerlo bien.
- Experiencias con exámenes anteriores que no tuvieron un resultado positivo.
- Miedo al fracaso.

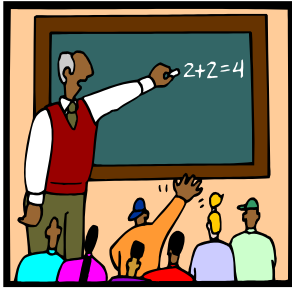
## *¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ESTUDIANTES PARA CONTROLAR SU ANSIEDAD?*

- No debes pensar en tus miedos; deben pensar en lo que hacer para completar tu trabajo.
- Aprende a relajarte; cierra los ojos, respira profundo y deja salir el aire lentamente. También podrías relajar conscientemente todos los músculos de tu cuerpo.
- Piensa de manera positiva. Si tienes pensamientos aterradores intenta traer a tu mente pensamientos que sean positivos. Declaraciones como: si me apego a mi horario de estudio, podré concentrarme y ¡puedo hacerlo! No es tan malo como pensé. ¡Puedo hacerlo! Estoy orgulloso de lo bien que lo hago. Imagina que lo controlas todo. Si lo piensas, puedes hacerlo.
- Mantén una dieta saludable y haz ejercicio. Evita la caféina especialmente en las tardes y las noches, esto podría interferir con tu sueño.

- Duerme una cantidad de horas apropiadas. Si necesitas 8 horas de sueño para poder enfrentarte a tu día, duerme las 8 horas. No las reduzcas a tres o cuatro horas de sueño.



# *PARTICIPACIÓN EN CLASE*



## *Prepárate para la clase*

1. Llega a tiempo.
2. Trae un lápiz/bolígrafo, libros, una carpeta de argollas con hojas sueltas y un libro para anotar tus tareas.
3. Siéntate en un lugar adecuado para escuchar las clases, poder observar los materiales visuales, hacer preguntas y discusiones. Usualmente los mejores asientos son los del frente del salón de clase.
4. Evita las distracciones como quedarte dormido, hablar con los amigos, pasarles mensajes a los demás compañeros, entre otros.
5. Ten a la mano tus tareas para entregárselas al maestro.
6. Revisa cada día los apuntes/notas que escribiste el día anterior.
7. Enfócate en el tema a tratar el día de la clase.
8. Sigue las instrucciones establecidas en el salón de clase.

## *Tomar apuntes en la clase*

1. Usa una carpeta de argollas con hojas sueltas (a menos que tu maestro requiera algo diferente)
2. Usa un solo lado de la hoja.
3. Dibuja un margen del lado izquierdo de la hoja y solo escribe tus apuntes del lado derecho de esta línea de margen.
4. No intentes ahorrar papel – Debes intentar tomar apuntes que te sean útiles.
5. Toma apuntes de las ideas principales – NO intentes tomar notas de todo lo que lees o escuchas.
6. Usa técnicas rápidas si es necesario:
  - a. Elimina palabras
  - b. Usa el solo el comienzo de la palabra
  - c. Usa abreviaturas estándares
  - d. Crea tus propias abreviaciones
7. Usa métodos apropiados para tomar apuntes según el nivel de clase
  - a. Párrafos
  - b. Boceto
  - c. Boceto con modificaciones
  - d. Apuntes con dibujos
  - e. Apuntes en dos columnas - *Cornell 2 columns* (por ejemplo: preguntas y respuestas)
  - f. Mapas conceptuales
  - g. Gráficas
8. Toma nota de los puntos que el profesor enfatice con estrellas, asteriscos, subrayados u otras marcas.
9. Deja una línea en blanco entre el final de un tema y el inicio de otro.

10. Toma nota de todo lo que el profesor escriba en la pizarra.
11. Presta atención a las pistas
  - a. Enumeración de una serie de puntos
  - b. Repetición de puntos
  - c. Transición entre un punto y otro.

### *Uso del sistema de las 5 R al tomar apuntes*

1. ¡Realiza grabaciones usando tus MEJORES apuntes!
2. ¡Reduce tus apuntes después de clase haciendo tarjetas!
3. ¡Repite en voz alta para que memorices todo mejor!
4. ¡Reflexiona en cómo el material nuevo que has memorizado está relacionado con el que memorizaste anteriormente!
5. ¡Revisa el material nuevo lo antes posible después de clase!

### *Presta atención durante la clase*

1. Siéntate de manera adecuada.
2. Presta atención durante la clase
3. Cambia constantemente la posición en la que te encuentras sentado para así mantener la sangre en circulación.
4. Entrena tu cerebro para no distraerte fácilmente.
5. Escucha atentamente y ve a clase preparado.
6. Si no entiendes, pide a tu maestro que te vuelva a explicar.
7. Participa en las discusiones de clase.
8. Intenta anticipar las ideas principales que serán presentadas.
9. Concéntrate en los apuntes que estas tomando.

### *Participación en el salón de clase*

En la mayoría de las clases el maestro espera que participes. Esta participación, puede valer incluso un porcentaje de tu calificación en la clase.

#### *Preparación antes de clase*

Dedica tiempo a leer la tarea, revisar y tomar apuntes.

Toma apuntes de lo que no entiendas.

Toma nota de las ideas con las que no estás de acuerdo.

#### *Aprende cuando involucrarte en una discusión*

##### Escuela primaria

- ? Si tienes una buena pregunta
- ? Si conoces la respuesta a la pregunta que alguien más realizó
- ? Si sabes como reformular la pregunta para que se entienda.
- ? Si puedes aclarar una idea o si corregir una idea que este incorrecta
- ? Si puedes dar un ejemplo

### Escuela secundaria

- ? Cuando puedas hacer una pregunta seria y reflexiva
- ? Cuando puedas responder a la pregunta que alguien más realizó
- ? Cuando puedas dar una perspectiva diferente a la discusión
- ? Cuando puedas proporcionar información adicional para aclarar o corregir algún error en el tema de discusión
- ? Para dar un ejemplo concreto del tema que se esta discutiendo

*¡Participar es cuestión de PRÁCTICA!*

Para cada clase proponte realizar una pregunta por semana para de esta forma poder superar tu inseguridad. No necesitas estar de acuerdo con lo que se dice en la clase, pero debes aprender no estar de acuerdo sin enojarte y sin ponerte a la defensiva. Mantén tu voz con un tono y nivel de voz adecuado.

# APRENDIENDO CON OTROS



## Aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo implica trabajo en equipo en el cual los estudiantes buscan una meta en común. Cada estudiante es responsable de una porción del proyecto. Antes de empezar un proyecto, el estudiante debe conocer las habilidades necesarias que se necesitan para encontrar información, colaboración entre los integrantes del grupo, cómo debe lucir el proyecto final, cuándo debe entregarse el proyecto y cómo se evaluará cada estudiante según el trabajo elaborado. Dependiendo la cantidad de tiempo requerida para el proyecto, la edad e independencia del estudiante, los maestros deberán monitorear e incentivar a los estudiantes para que sigan trabajando continuamente en sus tareas y cumplan con los plazos de entrega.

Para más información sobre el aprendizaje cooperativo vaya a [www.kagencooplearn.com](http://www.kagencooplearn.com)

## Pautas para las tutorías

A medida que los estudiantes trabajan en grupos, bien sea estudiando con otros compañeros de clase o en grupos de aprendizaje cooperativo, los estudiantes de nivel avanzado deberán ayudar a los estudiantes que tengan menos nivel. Los maestros necesitarán establecer pautas antes de comenzar las actividades grupales para informar a los estudiantes de las limitaciones al compartir respuestas y las diferentes alternativas para realizar preguntas y guiar así al estudiante con sus respuestas. Los maestros también deberán guiar al estudiante en como mantenerse positivo cuando algún compañero de clase no entiende el material.

## Resolución de conflictos

A menudo aparecen conflictos durante las actividades grupales. El maestro deberá explicar y darles a los estudiantes herramientas adecuadas para prevenir y resolver los conflictos.

*Escuela primaria* – ¡los estudiantes deben seguir las instrucciones del maestro!

*Escuela secundaria (Middle)* – los estudiantes deben intentar resolver los conflictos por ellos mismos, por ejemplo:

- ✎ Solicitarle al maestro un cambio
- ✎ Hablar con otros

✂ Dar y aceptar las criticas constructivas

*Escuela secundaria (High)* – ¡los estudiantes deben mostrar respeto por cada integrante del grupo!

# *HABILIDADES PARA HACER PROYECTOS*

## **Organizar proyectos**

- a. Cuando el maestro mande a hacer proyectos siempre debe mostrar a los alumnos los objetivos.
- b. El maestro debe decir y enseñar a los estudiantes como serán evaluados.
- c. También el maestro debe decir a los estudiantes cuando será la fecha de entrega del proyecto.
- d. Por último, el maestro debe dividir el proyecto final en diferentes partes y dar a los estudiantes fechas de entrega para cada parte.
- e. Se recomienda notificar a los padres sobre los proyectos – materiales necesarios y fechas de entrega.

## **Buscar en Internet**

- a. Primero identifica las palabras claves para la búsqueda.
- b. Revisa la fiabilidad de las páginas web que estés utilizando.
- c. Averigua cómo utilizar las herramientas de búsqueda y mira cuales están disponibles.
- d. Escoge el material que sea de mejor ayuda para su investigación y usa la barra de búsqueda para continuar con tu búsqueda.

## **Investigación**

Para los estudiantes ubicados en los grados K-5 se recomienda que asistan semanalmente a la biblioteca para aprender el manejo básico de búsqueda e investigación. Entre las habilidades que se deben aprender se incluyen:

1. Uso de enciclopedia (índice, guía de palabras, referencias cruzadas, bibliografías, uso de volúmenes, sistema decimal Dewey y plagio).
2. Uso de catálogos computarizados.
3. Configuración básica de la biblioteca.
4. ¿Qué tipo de referencias están disponibles en la biblioteca?

¡El maestro debe integrar el uso adecuado de las herramientas de búsqueda en la biblioteca para cada proyecto de investigación!

# HABLAR EN PUBLICO



## Seis pasos efectivos para hablar

### **1. Familiarízate con el material**

¡Practica tu discurso o presentación y modifícalo si es necesario! Si no estás familiarizado con el material o te sientes incómodo con el material, tus nervios aumentarán.

### **2. Visualízate haciendo la presentación**

Imagínate a ti mismo, ¡ con la voz clara, y con un tono adecuado y seguro! ¡Si te visualizas teniendo éxito, lo tendrás!

### **3. ¡Debes entender que las personas quieren que tengas éxito!**

Ellos no quieren que fracasas. Tus oyentes quieren que seas interesante, animado, informativo y entretenido.

### **4. ¡Convierte tus nervios en energía positiva!**

Aprovecha los nervios que tengas para transformarlos en entusiasmo.

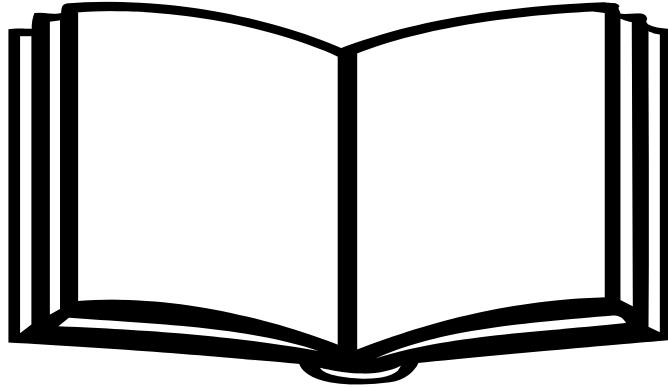
### **5. Gana experiencia**

La experiencia construye la confianza, que será la clave para hablar de manera efectiva.

### **6. ¡Exprésate!**

La entonación de la voz es importante cuando hablas con la audiencia. Recuerda hacer contacto visual, se consciente de tener una velocidad apropiada en la lectura y conocer el contenido.

# HABILIDADES DE LECTURA



([www.iss.stthomas.edu](http://www.iss.stthomas.edu))

## *Tomar apuntes de un libro de texto*

- Lee por encima la sección que tienes que leer.
- Localiza las ideas principales, subpuntos y palabras que se relacionen con el tema.
- Al tomar apuntes parafrasea la información, usa solo detalles o palabras clave que te ayuden a entender.
- Utiliza una carpeta o un cuaderno para cada materia.

## *Aprendiendo a través de múltiples fuentes*

Las fuentes incluyen: libros, lecturas, material original, duplicados o folletos, entrevistas/biografías, historias o novelas de ficción, medios electrónicos e internet.

## Lecturas/Comprensión de ensayos

### *Examen tipo ensayo*

- Lee CADA pregunta cuidadosamente.
- Encierra en un círculo las palabras clave antes de responder.
- Haz lo que la pregunta dice que se realice.
- Si no estas seguro. ¡Pide ayuda!

### *Artículos*

- Observa el título, fecha y autor.
- Conocimientos previos.
- Subraya la información importante.
- Reflexiona sobre lo que has aprendido y cómo se relaciona con el conocimiento que tenías previamente.



### *Materiales difíciles*

- Examina la sección.
- Lee el resumen al final del capítulo.
- Subraya lo que no has entendido para revisarlo nuevamente.
- Busca el significado de las palabras que no entiendas.
- Lee hasta el final

### Velocidad y comprensión

La velocidad de la lectura depende del texto, por ejemplo, los libros de ficción se leen más rápido que los libros de ciencia debido a que tienes que RETENER la información de estos últimos.

Para una mejor comprensión:

- Examina primero el capítulo.
- Lee la primera oración de cada párrafo.
- Toma apuntes en los títulos/encabezados y en la primera frase.

### Marcas y subrayados

- Lee cada sección por separado.
- Revisa la sección.
- Subraya o resalta SOLO la idea principal, los personajes, los ejemplos de la idea principal, el vocabulario que no conozcas y/o las definiciones.

# *RECURSOS*

*Para CONSEJOS de estudios y exámenes:*

[www.how-to-study.com](http://www.how-to-study.com)  
<http://homeworktips.about.com/cs/toppocls/tp/topstudytips.htm>  
<http://homeworktips.about.com/library/weekly/aa101400a.htm>  
<http://www.middleschool.net/learningstrategies/learning.htm>  
[http://pss.uvm.edu/pss162/learning\\_styles.html](http://pss.uvm.edu/pss162/learning_styles.html)  
<http://www.iss.stthomas.edu/studyguides/selfassessment.htm>

*Para tomar apuntes:*

<http://mason.gmu.edu/~llmiller/syllabi/OCS42/notetaking.html>  
<http://www.ucc.edu/academiclearning/cornell.html>  
<http://www.bucks.edu/~specpop/Cornl.htm>  
<http://ksi.cpsc.ucalgary.ca/articles/conceptmaps/cm.html#section2>  
[http://mindtools.com/pages/article/newISS\\_01.htm](http://mindtools.com/pages/article/newISS_01.htm)

**Note: This study skills handbook was translated by Maria Estevez-Gonzalez y Dhaniela Sousa-Araujo, , Spanish Graduate Students, Languages, Literatures and Cultures Department from Illinois State University, November, 2018**