



# Técnicas de Estudio

*Flavio de Jesús Castillo Silva*



**COLECCIÓN INVESTIGACIONES**  
Universidad Tecnológica de El Salvador



# **Técnicas de estudio**

*recopilación basada en la experiencia docente*

**Flavio de Jesús Castillo Silva**

*El Salvador*

## **Técnicas de Estudio**

Recopilación basada en la experiencia docente

### **México:**

Primera Edición, Enero del 2001

Segunda Edición, Agosto del 2005

ISBN: 968-7984-29-5

### **Perú:**

Noviembre del 2006

ISBN: 9972-2909-0-4

### **El Salvador:**

Agosto del 2014

ISBN: 978-99961-48-29-3

## **AUTORIDADES UTEC**

### **Dr. José Mauricio Loucel**

Presidente Junta General Universitaria

### **Lic. Carlos Reynaldo López Nuila**

Vicepresidente Junta General Universitaria

### **Sr. José Mauricio Loucel Funes**

Presidente UTEC

### **Ing. Nelson Zárate**

Rector UTEC

## **Vicerrectoría de Investigación**

### **Licda. Noris Isabel López Guevara**

Vicerrectora

### **Licda. Blanca Ruth Orantes**

Directora de Investigaciones

### **Guillermo Antonio Contreras**

Diseño y Diagramación

Impreso en El Salvador • por Tecnoimpresos, S.A. de C.V.

19 Av. Norte, No. 125, San Salvador, El Salvador. Tel.:(503) 2275-8861 • gcomercial@utec.edu.sv

© Flavio de Jesús Castillo Silva

## **Derechos reservados**

La presentación y disposición en conjunto de Técnicas de Estudio son propiedad del autor. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida, mediante ningún sistema o método, electrónico o mecánico (entre ellos el fotocopiado, la grabación, la digitalización o cualquier sistema de recuperación y almacenamiento de información), sin consentimiento por escrito del autor.

# **CONTENIDO**

Dedicatoria/ 7

Introducción/ 9

## **PRIMERA PARTE. TÉCNICAS DE ESTUDIO**

### **Capítulo 1. Conóctete más/ 15**

- 1.1 Inteligencias múltiples/ 16
- 1.2 Inventario de inteligencias múltiples/ 19
- 1.3 Inteligencia emocional/ 22
- 1.4 Hemisferios cerebrales/ 23
- 1.5 Canales de comunicación/ 26
- 1.6 Test de canales de comunicación/ 27
- 1.7 Test de Habilidades Académicas/ 30
- 1.8 Mapa mental del tema/ 35
- 1.9 Actividad/ 36

### **Capítulo 2. Apuntes/ 37**

- 2.1 Tips para obtener buenos apuntes/ 41
- 2.2 Mapa mental del tema/ 43
- 2.3 Actividad/ 44

### **Capítulo 3. Método de lectura SQ3R/ 45**

- 3.1 Técnica de lectura rápida/ 48
- 3.2 Mapa mental del tema/ 50
- 3.3 Actividad/ 51

### **Capítulo 4. Investigación Documental/ 53**

- 4.1 Fichas Bibliográficas/ 55
- 4.2 Reportes de Lectura/ 58
- 4.3 Ventanas del Castillo/ 60
- 4.4 Mapa del tema/ 65
- 4.5 Actividad/ 66

## **Capítulo 5. Cuadros Sinópticos/ 67**

5.1 Después de la lectura/ **68**

5.2 Mapa mental del tema/ **70**

5.3 Actividad/ **71**

## **Capítulo 6. Mapas conceptuales/ 73**

6.1 Ejemplos de Mapas Conceptuales/ **75**

6.2 Mapa mental del tema/ **77**

6.3 Actividad/ **78**

## **Capítulo 7. Mapas mentales/ 79**

7.1 Ejemplo de Mapas Mentales/ **81**

7.2 Mapa mental del tema/ **84**

7.3 Actividad/ **85**

## **Capítulo 8. Cartografía Conceptual/ 87**

8.1 Metodología/ **89**

8.2 Mapa mental del tema/ **94**

8.3 Actividad/ **95**

## **Capítulo 9. Preparación de Exámenes/ 97**

9.1 Preparación del examen/ **98**

9.2 Ejecución del examen/ **100**

9.3 Revisión del examen/ **102**

9.4 Mapa mental del tema/ **103**

9.5 Actividad/ **104**

## **Capítulo 10. UVE Heurística/ 105**

10.1 Actividad/ **108**

## **Capítulo 11. Presentaciones Efectivas/ 109**

11.1 Planeación y Diseño/ **107**

11.2 Diapositivas en PowerPoint/ **112**

11.3 PowerPoint en cursos/ **113**

11.4 Consideraciones técnicas en el diseño/ **114**

11.5 Presentación/ **117**

11.6 Actividad/ **120**

## Capítulo 12. Misceláneos/ *121*

12.1 Principios de la memoria/ *122*

12.2 Concentración/ *122*

12.3 Organización/ *124*

12.4 Respiración rítmica/ *125*

12.5 Historia final/ *128*

12.6 Mapa mental del tema/ *130*

12.7 Actividad/ *131*

## **SEGUNDA PARTE. PROFESORES Y PADRES DE FAMILIA**

### Capítulo 13. Aclaraciones Técnicas/ *135*

13.1 Tipos de inteligencia/ *135*

13.2 Canales de comunicación/ *141*

13.3 Reportes de lectura/ *143*

13.4 Ventanas del Castillo/ *145*

13.5 Mapas conceptuales/ *145*

13.6 Mapas mentales/ *147*

### Capítulo 14. Taller de Técnicas de Estudio/ *149*

14.1 Datos generales del Taller/ *149*

14.2 Planeación Didáctica/ *151*

14.3 Técnicas y actividades de apoyo/ *154*

### Bibliografía general/ *167*



## **DEDICATORIA**

A mis hijos *Mariana, Cynthia, Flavio y Melissa*

A los estudiantes y docentes latinoamericanos, con la esperanza genuina de aportar *un granito de arena* para tener una mejor sociedad a través de sus profesionistas.



## INTRODUCCIÓN

El libro de la primera edición fue presentado exitosamente durante el 2001 y 2002 en México en diferentes foros locales, regionales y nacionales, así como en nuestra hermana República de Cuba en la Facultad de Matemáticas e Informática de la Universidad de Cienfuegos y en La Habana en centros pedagógicos como el Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”, el Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño, el Pedagógico “Salvador Allende” y con los tele-profesores del canal educativo.

Así, en el 2005 y gracias a la retroalimentación recibida de varios especialistas y participantes se puso a su consideración de nuevo esta obra con la segunda edición en México, teniendo tan buen acogimiento que en el 2006, esta edición se publicó en Perú como la primera edición en dicho país, presentándose el libro en el marco del Seminario Internacional de Pedagogía en la Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo en Lambayeque organizado por el equipo altamente calificado de EDUCAP y de la Escuela Pedagógica Latinoamericana (EPLA). Ahora la Universidad Tecnológica de El Salvador (UTEC) me ha distinguido con el honor de confiar en este libro para publicarlo, esta edición ha sido replanteada en su contenido, reestructurada y aumentada con temas que por alguna circunstancia se habían quedado en el tintero con ejemplos que los ilustren mejor.

Sigo sosteniendo que los estudiantes y no sólo de nivel superior están *hechos en el campo de la batalla*, con mucho corazón pero con pocas herramientas para afrontar este rol tan exigido en el campo académico, es por ello, que este material pretende reunir diferentes técnicas de estudio ya probadas, que coadyuven al estudiante a obtener más éxitos y por lo tanto aumente su rendimiento escolar. Cabe hacer la mención que el texto está escrito con un lenguaje llano y simple, de tal forma que sea leído desde alumnos de secundaria en adelante.

Es necesario que el estudiante para obtener y apropiarse de toda esta experiencia formándose nuevos hábitos de estudio, deberá ante todo tener la firme

convicción que él realmente desea mejorar en el plano académico y que para que se de la adquisición de los temas de este libro se requiere que los ponga en práctica, *nadie aprende a nadar por correspondencia ni tenis sin raqueta*, así que el precio para ser mejor estudiante es mezclar la disciplina, la organización y la técnica.

El material de la presente edición de este libro se re-organizó de tal manera que lo encontrarás accesible, dividiendo la obra en dos partes: la primera para el estudiante con las técnicas de estudio más óptimas y la segunda dirigida a profesores y padres de familia que estén interesados en apoyar o implementar dichas técnicas con sus grupos. Para la primer parte se sugiere que al menos los tres primeros capítulos sean leídos de manera secuencial, el resto de los temas pueden ser abordados en el orden de tus prioridades, necesidades o gusto.

El primer capítulo se ha denominado “conócete más”, esto se hará a través de tres instrumentos: las inteligencias múltiples, los sistemas de representación de la programación neurolingüística (PNL) y de un multi-cuestionario acerca de habilidades académicas del estudiante, todo esto es por que sólo conociéndote más, podrás *sacarle jugo* a tus habilidades más desarrolladas y ¿por qué no?, propiciar que las menos desarrolladas se incrementen y sobretodo, que rectifiques tu estrategia en la manera de afrontar tus estudios. El capítulo está basado en diferentes teorías actuales y espero que logres incrementar tu nivel de comunicación con los demás a través del conocimiento de los diferentes canales que existen.

La forma de hacer mejores apuntes mostrada en el capítulo dos es fundamental en tu quehacer como estudiante en el aula, sólo con buenos apuntes podrás reforzar el proceso de aprendizaje y con esta práctica logras varias cosas a la vez: concentración, registro de ideas esenciales y puntos de referencia en tu preparación para exámenes.

El capítulo tres muestra un método de lectura denominado SQ3R, que ha sido la base para muchos otros métodos, es tal su potencial que te sugiero te des el tiempo necesario para comprenderlo plenamente, así como una técnica de lectura rápida para incrementar la comprensión y velocidad de lo leído.

El capítulo cuatro ha sido re-escrito con la finalidad de satisfacer más el trabajo de investigación documental, de ahí su nuevo nombre, incorpora el proceso para hacer la investigación documental, así como la elaboración de fichas bibliográficas, reportes de lectura y Ventanas de Castillo.

Si te gusta sintetizar tu información, los cuadros sinópticos mostrados en el capítulo cinco, pueden ser una alternativa para representar de forma esquemática tus temas, ya sea para entregárselos a tus profesores o para exponer en la clase.

Los capítulos seis y siete te muestran las formas de hacer mapas conceptuales y mentales, esto funciona similar a los cuadros sinópticos, sólo que son más gráficos y por lo tanto, tu cerebro trabaja con sus dos hemisferios, haciendo que el proceso de aprendizaje sea mayor al estar relacionando con los conocimientos que ya tienes en tu memoria y por lo tanto sean más significativos.

El capítulo ocho ha sido orientado hacia el uso de la técnica propuesta por el Dr. Sergio Tobón y Tobón: cartografía conceptual, en donde él propone siete ejes con los que uno puede conocer cualquier objeto de estudio, así dando respuesta a la o las preguntas orientadoras de cada eje, el estudiante podrá tener una de las mejores alternativas para asegurar el aprendizaje.

Este libro que está hecho para que sea un apoyo en tus estudios, contempla el tema de la preparación para los exámenes en el capítulo nueve, en él encontrarás diferentes puntos que debes de considerar durante todo el proceso de estudio: desde su preparación hasta después de su ejecución. A su vez, en el capítulo diez tiene como contenido la descripción de la UVE Heurística de Gowin y el uso tanto para el reporte de lecturas o como de apoyo al proceso formativo de investigación.

En el caso del capítulo once, se explica las consideraciones a tener al momento de hacer una presentación de tal manera que el desempeño ante el auditorio del tamaño que sea (el grupo del salón de clases o un auditorio), se espera que el desempeño sea efectivo.

El capítulo doce, en las ediciones anteriores aparecía como diez, es un conjunto de consejos que de forma paralela te ayudan a incrementar tus actividades diarias como estudiante, en este capítulo encontrarás temas que están basados en las tendencias actuales para hacer más completa tu preparación estudiantil: principios de la memoria, concentración, organización, respiración rítmica (súper recomendado) y una historia que te dará a conocer en una frase como ser mejor.

Por eso, es necesario que el estudiante se conozca plenamente, determine con certeza las metas que quiera lograr para que en este mundo globalizado y con cientos de tratados de libre comercio, pueda tener posibilidades de ejercer exitosamente su profesión, con la conciencia que en diferentes partes del mundo existen millones de estudiantes como él que están en la misma situación y que el día de mañana pueden coincidir en una organización para la obtención de un trabajo.

La segunda parte, compila en el capítulo trece destinado para profesores y padres de familia, en donde se dan recomendaciones y una profundización mayor a los tópicos correspondientes. El último capítulo de esta edición, sugiere la manera de abordar un curso de técnicas de estudio en un grupo o escuela, por ello, encontrarán una planeación didáctica del mismo, así como los materiales necesarios para este fin.

Así como el deportista de alto rendimiento para que llegue a un escenario deportivo mundial como las olimpiadas debió de haber estado en un proceso de preparación con actitudes de disciplina, persistencia y tenacidad, para que el día de la competencia de su máximo esfuerzo y pueda cosechar los frutos deseados, de igual forma, el estudiante actual de cualquier nivel deberá responder a las expectativas del siguiente nivel de estudios para que pueda ingresar con mayores facilidades y no tenga tropiezos que generen incluso hasta frustración.

Flavio de Jesús Castillo Silva  
México, Mayo 2014  
**doctor.flaviocastillo@gmail.com**

**PRIMERA PARTE.**  
**Técnicas de estudio**



## 1. CONÓCETE MÁS

Aquel que quiera aprender a volar algún día, debe primero aprender a ponerse en pie y caminar y correr y trepar y bailar (Nietzsche).

Partiendo de la premisa que entre más te conozcas, mejor podrá ser tu proceso de aprendizaje y de relaciones humanas, este capítulo pretende ayudarte a reconocer tus capacidades a través de teorías muy actualizadas sobre la inteligencia<sup>1</sup>. Tanto las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional y los canales de comunicación te proporcionarán otra perspectiva de las potencialidades que tienes en tu ser y que todo él está disponible para tu aprendizaje.

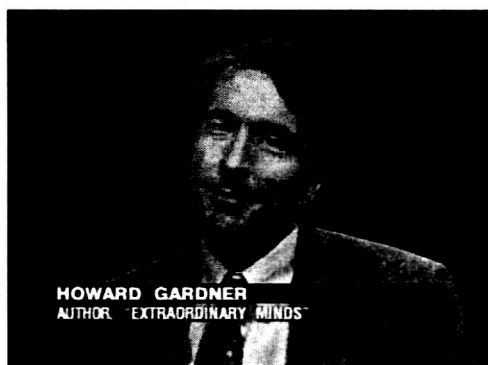
Desde 1904 hasta estas fechas, el medio para conocer la inteligencia de una persona, ha sido a través del test Stanford-Binet y así obtener el coeficiente intelectual (CI) de una persona. Actualmente y de acuerdo a la información proporcionada por el Dr. Daniel Goleman en su famosa propuesta de inteligencia emocional, el ser humano tiene dos inteligencias: la racional que comprende un 20% del cerebro y la emocional que corresponde a un 80%. Es por ello que en uno de sus libros menciona que alguien con promedio de diez no garantiza que sea una mejor persona y/o que vaya a tener éxito en su vida, ¡lo peor es que toda la vida nos dedicamos a cultivar la inteligencia racional!, esto tiene cierta lógica, por que desde décadas pasadas la parte cognoscitiva del individuo era considerado como único e importante.

---

<sup>1</sup> La inteligencia se relaciona con el nivel de desarrollo, de autonomía y del dominio del medio que va alcanzando el ser vivo a lo largo de su evolución.

A continuación describo brevemente los principios básicos de estas corrientes teóricas y te sugiero que dediques algunos minutos adicionales para que contestes los cuestionarios que están incorporados en este capítulo cuya finalidad es que tengas un acercamiento más hacia ti mismo.

## 1.1 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES









Para seguir por el camino cognoscitivo, el Dr. Howard Gardner de la Universidad de Harvard con su *proyecto Zero*, en 1983 propone al mundo la teoría de las Inteligencias Múltiples, donde menciona que todos los seres humanos poseemos diversas inteligencias, originalmente mencionó siete y actualmente se manejan ocho, con posibilidades de aumentar según se vayan dando los resultados



en sus investigaciones. Dichas inteligencias las podemos desarrollar hasta un nivel adecuado de aptitud, estas inteligencias se encuentran actuando de manera recíproca, así que existen muchas formas de ser inteligente y nadie es más o menos inteligente que otros, por que todos somos diferentes.

Actualmente, el Dr. Gardner está incorporando más inteligencias, entre ellas la espiritual. Aún hay poco al respecto, pero para tener una aproximación, la inteligencia espiritual tiende a la relación del individuo con su evolución y contacto con su divinidad.

Para este texto consideraré sobre las ocho actuales, mismas que están directamente involucradas a los procesos de aprendizaje que se dan en el aula escolar.

Tabla 1.1. Inteligencias Múltiples

<b>Lingüística</b>		Se reconoce con la habilidad de utilizar el lenguaje
<b>Lógico-matemático</b>		Se tiene la aptitud para procesar operaciones matemáticas y cierta tendencia a encontrar patrones en lo que observamos en nuestra vida diaria
<b>Espacial</b>		Se tiene una gran percepción de las formas, incluso, pueden elaborar imágenes mentalmente
<b>Cinestética-corporal</b>		Poseen cierto control de sus movimientos, balance, agilidad y gracia, conservan un alto sentido de la forma en que su cuerpo debe actuar o reaccionar
<b>Musical</b>		Esta inteligencia se puede alcanzar en gran medida con la sola exploración y explotación del canal auditivo oral. Sus principales componentes son el tono o melodía y el ritmo
<b>Interpersonal</b>		Es la habilidad para interactuar con los demás, se manifiesta al trabajar de manera cooperativa con otros individuos

<b>Intrapersonal</b>		Es la habilidad cognitiva de comprender el sentido de uno mismo, da la capacidad de sustraernos y observarnos desde afuera, en pocas palabras, se refiere a los aspectos internos del ser
<b>Naturalista</b>		Tiene que ver con la observación, el entendimiento y la organización de patrones en el ambiente natural, algo así como la capacidad de reconocer y clasificar plantas, animales y las leyes de adaptabilidad

La importancia de esta teoría es que puedes saber qué habilidades tienes más desarrolladas y sacar mayor provecho de ellas al exponer o desarrollar trabajos en la escuela, para esto, requieres contestar el Inventario de las Inteligencias Múltiples propuesto por el Dr. Armstrong quien ha llevado la teoría de las Inteligencias Múltiples a aplicaciones más concretas en el aula.

Si deseas conocer cuáles son tus inteligencias más y menos desarrolladas, contesta el cuestionario que está a continuación, sigue las instrucciones y descubre cómo te encuentras de acuerdo a esta teoría, sólo una advertencia, cualquier cuestionario que se encuentre en este libro deben ser contestados con la mayor sinceridad posible y procura que al finalizar de leer el enunciado contestes con lo que es y no con lo que se supone que debe ser.

## 1.2 INVENTARIO DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

**Instrucciones:** Por favor, lee cuidadosamente cada una de las afirmaciones que se encuentran en este instrumento y marca con una cruz sólo aquellas con las que te sientas identificado. Al terminar de llenar el inventario suma y anota el número de cruces obtenidas en cada sección. Finalmente escribe exclusivamente en el cuadro correspondiente la inteligencia (o inteligencias en caso de empate) que haya sido la de mayor puntaje y en el otro cuadro la de menor puntaje.

<b>MAYOR PUNTAJE</b>
<b>MENOR PUNTAJE</b>

### LINGÜÍSTICA

Leer por placer y no sólo lo obligado.	
Escribir composiciones, cartas, artículos... con gusto.	
Recordar letras de canciones escuchadas.	
Recordar con facilidad ideas, frases, conceptos.	
Coleccionar poesías y frases que gustan.	
Entender con facilidad lo que se lee.	
Encontrar con facilidad las palabras que expresen lo que se quiere.	
Considerarse bueno para escribir cartas.	
Prestar atención a lo que dicen los anuncios y carteles.	
Escribir habitualmente los pensamientos propios (diario, notas...)	

### LÓGICO-MATEMÁTICO

Encontrarse a gusto en clases de matemática.	
Sentir placer por juegos que desafían el pensamiento.	
Comprender fácilmente los problemas matemáticos.	
Llevar buen control de gastos y ahorros.	
Planificar y organizar bien tus tiempos.	
Disfrutar al participar en competencias matemáticas.	
Interesarse por conocer los descubrimientos científicos nuevos.	
Jugar con gusto juegos de mesa.	

Calcular cantidades mentalmente con facilidad.	
Preferir los trabajos que tienen resultado exacto.	

### MUSICAL

Cantar con frecuencia estando solo.	
Distinguir si alguien desentona al cantar.	
Sentirse bien escuchando música.	
Conocer la melodía de muchas canciones.	
Grabar la música de tu preferencia.	
Ir a recitales con gusto.	
Preferir las películas o espectáculos musicales.	
Sentirse a gusto participando en un coro.	
Tratar de escuchar música mientras se hace otra actividad.	

### ESPACIAL

Sacar fotografías con frecuencia.	
Orientarse con facilidad en lugares nuevos.	
Dibujar con gusto.	
Fijarse en los colores al elegir ropa o arreglar el cuarto.	
Preferir leer libros bien ilustrados.	
Usar mapas con facilidad.	
Entender las explicaciones mejor con ayuda de gráficos.	
Representar bien la perspectiva al dibujar.	
Resolver rompecabezas con gusto.	
Ayudarse con esquemas al estudiar.	

### CINESTÉSICO-CORPORAL

Sentirse mejor al aire libre.	
Disfrutar al hacer cosas con las manos (dibujar, tejer, armar, construir...)	
Bailar con gusto en las reuniones.	
Realizar algún deporte.	
Experimentar cansancio al estar sentado en un lugar mucho tiempo.	
Disfrutar las clases de educación física.	
Experimentar descanso al caminar, nadar o hacer un deporte.	

Ser bueno para trabajos de precisión.	
Sentir que te mueves con agilidad.	
Preferir las clases en que puedes moverte o estar activo.	

### INTERPERSONAL

Sentir placer al enseñar a alguien cómo se hace algo	
Sentir la necesidad de charlar con alguien los problemas propios.	
Sentir que los conocidos acuden a uno cuando tienen algún problema.	
Disfrutar al entretener a los demás y organizar cosas para otros.	
Preferir ir a una fiesta antes que quedarse sólo.	
Disfrutar al compartir los hobbies con amigos.	
Preferir los trabajos en equipo.	
Tener cierta influencia sobre el grupo en que actúas.	
Tener más de un amigo cercano.	

### INTRAPERSONAL

Disfrutar al poder estar pensando en las cosas propias	
Tratar de ver qué sentido tiene lo que uno hace	
Al discutir con alguien, tener claros los propios motivos e intenciones	
Disfrutar los hobbies e intereses personales	
Anotar las ideas, proyectos o tareas propias	
Cuando algo molesta o preocupa, reconocer rápido la causa	
Ser muy poco influenciable	
Disfrutar al ordenar álbumes de fotos y recuerdos	
Anotar habitualmente en un diario lo que uno siente y sus estados de ánimo.	
Reponerse fácilmente después de algún “bajón” de ánimo.	

### NATURALISTA

Reconocer fácilmente diferentes clases de plantas.	
Necesitar tener plantas en el lugar de trabajo.	
Hacer jardinería con gusto.	
Disfrutar al tener mascotas.	
En el campo, percibir fácilmente perfumes y cantos de aves.	
Reconocer fácilmente si una planta está enferma.	

Reconocer con gusto estrellas en el cielo.	
Disfrutar especialmente las salidas al aire libre.	
Ser bueno para reconocer distintas clases de aves.	
Disfrutar los trabajos de biología y las experiencias de laboratorio.	

Ya que terminaste tu test y que has sumado según las instrucciones previas a su llenado, para que comprendas un poco más el resultado y trascendencia de este en ti, es el hecho que las que obtuvieron mayor puntaje son las inteligencias que puedes aprovechar más, con este resultado te pido que vuelvas a revisar la tabla 1.1 para que reconozcas sobre tus inteligencias, pídele a tus papás o a tu profesor que revise del capítulo 13 el subtema 13.1 para que te ayude a comprenderlo más, incluso con esos resultados podrás tener un pronóstico de tus posibles áreas de conocimiento a estudiar en una licenciatura o si estás ya en educación superior, pues ratifiques o reconsideres tus estudios en el área cursada actualmente.

### 1.3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

La parte en que el ser humano está menos preparado desde mi punto de vista, es en el de la inteligencia emocional, la que según el Dr. Goleman abarca el 80 % de nuestro cerebro, ésta aún es difícil de poder explicar y de intentar *educarla*, por que en cuestión de emociones considero que todos somos diferentes, de ahí que los especialistas hayan tenido poco fruto de sus investigaciones y/o en su difusión, aún así, lo básico de esta inteligencia es la capacidad de empatía o de relacionarte que tengas con el resto, además, del dominio de nuestras reacciones, algo así como *dejar que la emoción llegue a un estado consciente pero que no explote*.



**Dr. Daniel Goleman**

Para este tema existen diferentes autores nacionales e internacionales que dan propuestas y no necesariamente en el plano educativo a través del desarrollo personal y éstas van encaminadas para mejorar nuestra calidad de vida, pudiendo así encaminarte a un concepto mejor de sociedad en donde seas un protagonista.

En un seminario de desarrollo humano al que asistí recientemente, decían que el 80% de los problemas que suceden en una organización son debido a las personas, a la carencia del manejo de nuestras relaciones humanas. El estar siempre como un puerco espín (a la defensiva) o como un zorrillo (tirando pestes) provocará que las personas con las que nos relacionamos lleguen incluso a retirarse de uno por nuestras actitudes.

Por lo que debemos tener la capacidad de estar en una actitud positiva, aceptándose en primer lugar tal como uno es y por ende a los demás de igual forma, no imponiendo y queriendo hacer que todos cambien para que uno obtenga la felicidad y dejar de estar expresando que nuestra felicidad o infelicidad depende de todos e ignorar consciente o inconscientemente que todo está dentro de uno, en este seminario decía el ponente: yo tengo felicidad o no por que así decido sentir.

## **1.4 HEMISFERIOS CEREBRALES**

Considero necesario describirte brevemente las características de los hemisferios cerebrales que están ubicados en la neocorteza, debido a que las personas diestras utilizan el lado izquierdo del cerebro y los zurdos el derecho, por lo que es necesario comprender las cualidades que los distinguen.

**Tabla 1.2 Hemisferio Izquierdo**

- ☺ Procesa una cosa cada vez.
- ☺ Secuencia A después B y después C.
- ☺ Atiende al detalle.
- ☺ Analiza el mundo a pedazos.
- ☺ Lógico.
- ☺ Le gustan los datos verificables en el mundo.
- ☺ Piensa en términos de información.
- ☺ Piensa linealmente.
- ☺ El pensamiento está orientado por reglas y basado en conocimientos previos.
- ☺ Piensa convergentemente, usando todo lo listado arriba para crear nueva información.
- ☺ Orientado para el lenguaje con gramática y sintaxis.
- ☺ Divide y ve diferencias en los datos.
- ☺ Sabe cómo hacer algo.
- ☺ Dispuesto a esperar que las cosas planeadas se desenvuelvan.

**Tabla 1.2 Hemisferio Izquierdo (continuación)**

- ☺ **Verbal**: usa palabras para nombrar, describir, definir.
- ☺ **Analítico**: estudia las cosas paso a paso.
- ☺ **Simbólico**: emplea un símbolo en representación de algo.
- ☺ **Abstracto**: toma un pequeño fragmento de información y lo emplea para representar el todo (deduce).
- ☺ **Temporal**: sigue el paso del tiempo (cronológico).
- ☺ **Racional**: saca conclusiones basadas en la razón y los datos.
- ☺ **Digital**: usa números.
- ☺ **Lógico**: sus conclusiones se basan en la lógica.
- ☺ **Lineal**: un pensamiento sigue a otro, llegando a menudo a una conclusión convergente (única).
- ☺ **Específico**: Ve parte por parte

**Tabla 1.3 Hemisferio Derecho**

- ☺ Procesa todo al mismo tiempo, Simultáneamente A y B y C.
- ☺ Mira la totalidad.
- ☺ Junta las partes de un todo.
- ☺ Analógico (compara).
- ☺ Abierto a los aspectos cualitativos del mundo sin ninguna limitación.
- ☺ Piensa en términos de imágenes y globalidades.
- ☺ El pensamiento es abierto y basado en las posibilidades de muchas imágenes formando algún tipo de sentimiento de un todo.
- ☺ Piensa divergentemente, usando todo lo anterior para generar nuevas ideas e informaciones.
- ☺ Habilidad limitada con el lenguaje, responde al mismo como un todo, como si fuera una línea de canción o poema.
- ☺ Junta los datos en totalidades.
- ☺ Descubre cómo hacer las cosas, es un inventor por naturaleza.
- ☺ Exige finalización inmediata de tareas, es muy ansioso, olvida las respuestas en los exámenes.

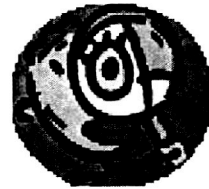
**Tabla 1.3 Hemisferio Derecho (continuación)**

- ☺ **No verbal**: le cuesta relacionar las palabras.
- ☺ **Sintético**: forma conjuntos.
- ☺ **Concreto**: capta las cosas tal como son.
- ☺ **Analógico**: comprende las relaciones metafóricas.
- ☺ **Atemporal**: No le apremia un registro cronológico de las cosas, sino los hechos
- ☺ **No racional**: no tiende a emitir juicios.
- ☺ **Espacial**: ve donde están las cosas en relación con otras cosas.
- ☺ **Intuitivo**: tiene inspiraciones repentinas basadas en patrones incompletos.
- ☺ **Holístico**: ve las cosas completas.
- ☺ Hace poemas, tiene mucha creatividad

## 1.5 CANALES DE COMUNICACIÓN

De acuerdo a la Programación NeuroLingüística (PNL), el ser humano tiene tres canales de comunicación: *visual*, *kinestésico (sensorial)* y *auditivo*, te sugiero que leas con detenimiento las características de cada uno y si quieres conocer cuál es tu canal más utilizado de comunicación, al final de este subtema encontrarás el test para identificar los canales de comunicación o sistema de representación que más utilizas y podrás descubrir cómo te comunicas con los que te rodean.

En el caso de los visuales, las características que los distinguen es que consideran al mundo en imágenes, para recordar o inspeccionar el “futuro” lo hacen mediante imágenes (visualizando), son muy activos, tienen movimientos rápidos, prefieren explorar sobre el aspecto de las cosas en lugar de las sensaciones que éstas producen, tienden a respirar y a hablar más rápidamente, disfrutan del orden, tanto en el exterior como para con su persona y sobre todo, plasman las imágenes en palabras.



Al hablar, escucharás que utilizan muchos verbos que tienen que ver con el sentido de la vista, por ejemplo: “desde mi punto de *vista*, creo que...”, “¿*ves* lo que quiero decir?”, “lo *veo* muy claro”, “¿cómo te quedó el *ojo*?” o “¿ya *viste* esa canción?”, así que al estar con un visual dialogando, se sugiere que contestes haciendo uso del mismo sentido que utiliza, por ejemplo: “entiendo tu punto de *vista*”, “ya *veo* lo que quieres decir”, “*luce* muy bien” y otras más.

Ahora bien, para el caso de los auditivos, entre sus características principales están el ser muy sedentarios, son más cerebrales, tienen una gran vida interior (desde la teoría de las Inteligencias Múltiples son más intrapersonales), suelen ser excelentes conversadores, son sensibles a los ruidos, su vestimenta es más conservadora, su vocabulario es más selecto, su voz es timbrada y un ritmo lento, más regular y más comedido, les cuesta trabajo identificar los gestos. Los auditivos suelen decir: “eso *suen*a muy bien”, “te *escucho* claramente”,



“esto me *suen*a mal”, y para entablar una mejor relación con los auditivos, es muy conveniente utilizar frases como “te *escucho* claramente, prosigue...”, “me *suen*a razonable” o “*platiquemos* sobre este asunto”.

Los kinestésicos o sensoriales son mucho más sensibles, demuestran su sensibilidad y expresa espontáneamente sus sentimientos, sus emociones las accede fácilmente, es un tanto impulsivo ya que actúa llevado por la situación del momento, tiene una respiración abdominal y su voz es lenta y grave. Entre sus frases están: “¿por qué no eres un poco más *suave*?”, “eres muy *duro*”, “*percibo* malas vibraciones”, “esto me *huele* muy mal” y otras. Para estar en sintonía con ellos, puede uno hacer uso de respuestas como “puedo *sentir* tu inquietud”, “comprendo por qué te *sientes* de esa manera”, “vamos, ¡ánimo!” o “por el momento *tranquilízate*”.



## 1.6 TEST DE CANALES DE COMUNICACIÓN

**Instrucciones:** Marca con una “palomita” ( Ö ) o una aspa ( X ), las oraciones con las cuales te identifiques más y procura leer (sin regresar) cada oración y contestar sin pensar tanto, esto evitará que el ego influya más.

### SENSORIAL (kinestésicos)

1. Me gusta la gimnasia
2. Hago gimnasia
3. Cuando suena la música, sigo el ritmo con el cuerpo
4. Me gusta sentir la brisa en el rostro
5. Tengo buena coordinación
6. Me gusta sentir el material de la ropa que me pongo
7. Me acariciaron y cargaron mucho cuando niño / niña
8. Disfruto de los masajes
9. Me gusta comer
10. Me estiro y bostezo cuando siento deseos
11. Me gusta el tacto y el contacto

12. Muchas veces me siento tensa / tenso
  13. Me agrada que me rasquen la espalda
  14. Me encanta tomar un baño caliente
  15. Acaricio a los animales
  16. Toco y abrazo a la gente con frecuencia
  17. Tiendo a ganar peso
  18. Disfruto haciendo trabajos manuales
  19. Aprendo más rápido cuando escribo las cosas
  20. Practico algún deporte
- 

Total de puntos para la orientación sensorial:

---

### **AUDITIVO**

1. Oigo radio
  2. Hablo con los animales
  3. Oigo música para relajarme
  4. Hablo mucho
  5. Soy buen oyente
  6. Compró muchos discos y cassettes
  7. Me gusta conversar largamente
  8. Estudio en voz alta
  9. Hablo bastante por teléfono
  10. Grabo las clases o conferencias
  11. Voy a conciertos
  12. Hablo con las plantas
  13. Me hablo a mí mismo / misma
  14. Hablo con los objetos
  15. Me repito a mí mismo / misma par recordar las cosas
  16. Oigo los ruidos de los carros y me pueden molestar
  17. Me gusta que me den instrucciones verbalmente
  18. Escribo poesías rimadas
  19. Escucho el sonido del viento
  20. Me atraen los sonidos de las ciudades
- 

Total de puntos para la orientación auditiva:

---

## **VISUAL**

1. Me gusta mirar televisión
2. Me gusta leer libros y revistas
3. Me gusta que me den las instrucciones por escrito
4. Escribo listas de lo que tengo que hacer
5. Resuelvo crucigramas, sopas de letra, etc.
6. Me interesa mucho la forma como luzco
7. Voy a museos y galería de arte
8. Entiendo los mapas
9. Me gusta ver fotos
10. Me gusta el cine
11. Me gusta mantener mi casa impecable
12. Miro a la gente
13. Miro los avisos, pancartas y grafitis
14. Cuando viajo, tomo muchas fotografías
15. Compro flores
16. Soy observador / observadora
17. Decoro mi casa con buen gusto
18. Me fijo cómo están vestidas las personas
19. Siempre arreglo las abolladuras y rayones de mi carro
20. Cuando estudio o atiendo una conferencia, tomo apuntes

---

**Total de puntos para la orientación visual:**

---

De igual manera que en el test de las inteligencias múltiples, te solicito que revises de nuevo los párrafos en donde se describen los sistemas de representación para comprender un poco más tus resultados, sin embargo, si tuvieses alguna duda, pídeles a tus papás o profesor que lean en el capítulo 13 el subtema 13.2 para que te lo expliquen mejor.

## 1.7 TEST DE HABILIDADES ACADÉMICAS

Con los dos tests anteriores has empezado el largo camino del autoconocimiento, ya sabes que posees hasta ahora, sin embargo, es necesario que avances un poco más en tu interior, ahora específicamente en tus estudios y la manera en que trabajas actualmente. A continuación te pido que resuelvas estos tres minitests, sigue las instrucciones lo más honestamente posible, el falsear los resultados, simplemente irá en contra tuya y de nadie más, por lo que apelo a tu honestidad.

**Instrucciones: contesta en la columna del lado izquierdo sobre la línea un SI o un NO, responde tan rápido como puedas, pero sin caer en el descuido. No omitas ninguna de ellas.**

	1.- ¿Sueles dejar para el último momento la preparación de tus trabajos?
	2.- ¿Crees que el sueño o el cansancio te impiden estudiar eficazmente en muchas ocasiones?
	3.- ¿Es frecuente que no termines tus tareas escolares a tiempo?
	4.- ¿Tiendes a emplear tiempo en leer revistas, ver televisión o charlar cuando deberías dedicarlo a estudiar?
	5.- Tus actividades sociales o deportivas, ¿te llevan a descuidar, a menudo, tus tareas escolares?
	6.- ¿Sueles dejar pasar un día o más antes de repasar los apuntes tomados en clase?
	7.- ¿Sueles dedicar tu tiempo libre a otras actividades, que no sea estudiar?
	8.- ¿Descubres algunas veces, de pronto que debes entregar una tarea antes de lo que creías?
	9.- ¿Te retrasas, con frecuencia, en una materia debido a que tienes que estudiar otra?
	10.- ¿Te parece que tu rendimiento es muy bajo, en relación con el tiempo que dedicas al estudio?

	11.- ¿El sitio que ocupas para estudiar está directamente frente a una ventana, puerta u otra fuente de distracción?
	12.- ¿Sueles tener fotografías, trofeos o recuerdos sobre tu mesa de escritorio?
	13.- ¿Sueles estudiar recostado en la cama o arrellanado (casi despararramado) en un asiento cómodo?
	14.- ¿Produce resplandor la lámpara que utilizas al estudiar?
	15.- Tu mesa de estudio, ¿está tan desordenada y llena de objetos, que no dispones de sitio suficiente para estudiar con eficacia?
	16.- ¿Suelen interrumpir tu estudio, personas que vienen a visitarte?
	17.- ¿Estudias, con frecuencia, mientras tienes puesta la televisión, la radio o algún otro tipo de reproductor?
	18.- En el lugar donde estudias, ¿se pueden ver con facilidad revistas, fotos de muchachas/muchahos o materiales pertenecientes a tu afición?
	19.- ¿Con frecuencia, interrumpen tu estudio, actividades o ruidos que provienen del exterior?
	20.- ¿Suele hacerse lento tu estudio debido a que no tienes a mano los libros y los materiales necesarios?
	Suma de NO: (     )     Suma de SI: (     )

## GRUPO 2

	1.- ¿Tiendes a comenzar la lectura de un libro de texto con hojear previamente sus subtítulos y las ilustraciones?
	2.- ¿Te saltas, por lo general, las figuras, gráficas y tablas cuando estudias un tema?
	3.- ¿Suele serte difícil seleccionar los puntos más importantes de los temas de estudio?
	4.- ¿Te sorprendes con cierta frecuencia, pensando en algo que no tiene nada que ver con lo que estudias?
	5.- ¿Sueles tener dificultad en entender tus apuntes de clase cuando tratas de repasarlos, después de cierto tiempo?
	6.- Al tomar notas ¿te sueles quedar atrás con frecuencia debido a que no puedes escribir con suficiente rapidez?

	7.- Poco después de comenzar un curso, ¿sueles encontrarte con que tus apuntes están incompletos y hechos un desastre?
	8.- ¿Tomas normalmente tus apuntes tratando de escribir las palabras exactas del profesor?
	9.- Cuando tomas notas de un libro, ¿tienes la costumbre de copiar el material necesario, palabra por palabra?
	10.- ¿Te es difícil, en general seleccionar un tema apropiado para un trabajo de investigación?
	11.-¿Sueles tener problemas para organizar el contenido de un informe de alguna investigación?
	12.- ¿Sueles preparar el esquema de un trabajo de ese tipo, después de haberlo redactado?
	13.- ¿Te preparas a veces para un examen memorizando fórmulas, definiciones o reglas que no entiendes con claridad?
	14.- ¿Te resulta difícil decidir qué estudiar y cómo estudiarlo, cuando preparas un examen de opción múltiple?
	15.- ¿Sueles tener dificultades para organizar, en un orden lógico, las materias que debes estudiar por unidades?
	16.- Al preparar exámenes, ¿sueles estudiar toda la asignatura, en el último momento?
	17.- ¿Sueles entregar tus exámenes sin revisarlos detenidamente, para ver si tienen algún error cometido por descuido?
	18.- ¿Te es imposible con frecuencia terminar un examen de exposición de un tema en el tiempo prescrito?
	19.- ¿Sueles perder puntos en exámenes con preguntas de “ verdadero-falso”
	20.- ¿Empleas normalmente mucho tiempo en contestar la primera mitad de la prueba y tienes que apresurarte en la segunda?
	Suma de NO: (     )     Suma de SI: (     )

**GRUPO 3**

	1.- Después de los primeros días o semanas del curso, ¿tiendes a perder interés por el estudio?
	2.- ¿Crees que en general, basta estudiar lo necesario para obtener un “aprobado” en las signaturas?
	3.- ¿Te sientes frecuentemente confuso e indeciso, sobre cuáles deben ser tus metas formativas y profesionales?
	4.- ¿Sueles pensar que no vale la pena el tiempo y el esfuerzo que son necesarios para lograr una educación universitaria?
	5.- ¿Crees que es más importante divertirse y disfrutar de la vida que estudiar?
	6.- ¿Sueles pasar el tiempo de clase en divagaciones, o soñando despierto en lugar de atender al profesor?
	7.- ¿Te sientes habitualmente incapaz de concentrarte en tus estudios debido a que estás inquieto, aburrido o de mal humor?
	8.- ¿Piensas con frecuencia que las materias que estudias tienen poco valor práctico para ti?
	9.- ¿Sientes frecuentes deseos de abandonar la universidad y conseguir un trabajo?
	10.- ¿Sueles tener la sensación de que lo que se enseña en los centros docentes no te prepara para afrontar los problemas de vida adulta?
	11.-¿Sueles dedicarte a estudiar de modo casual, según el estado de ánimo que te encuentres?
	12.- ¿Te horroriza estudiar libros de texto porque son insípidos y aburridos?
	13.- ¿Te esperas normalmente a que se te fije la fecha de un examen para comenzar a estudiar los libros de texto o a repasar tus apuntes de clase?
	14.- ¿Sueles pensar que los exámenes son pruebas penosas de las que no se puede escapar y respecto a las cuales lo que debe hacerse es sobrevivir, del modo que sea?
	15.- ¿Sientes con frecuencia que tus profesores no comprenden las necesidades e intereses de los estudiantes?
	16.- ¿Tienes normalmente la sensación de que tus profesores exigen demasiadas horas de estudio fuera de clase?

	17.- ¿Dudas, por lo general, en pedir ayuda a tus profesores en tareas que no te son difíciles?
	18.- ¿Sueles pensar que tus profesores no tienen contacto con los temas y sucesos de actualidad?
	19.- ¿Te sientes reacio, por lo general, a hablar con tus profesores de tus proyectos futuros, de estudio o profesionales?
	20.- ¿Críticas con frecuencia a tus profesores cuando charlan con los compañeros?
	Suma de NO: (     )     Suma de SI: (     )

La primera parte de este test denominado como grupo 1, corresponde a la organización de tus estudios, el segundo grupo tiene que ver con las técnicas y su uso, asimismo, el tercer grupo revisa tu motivación en los estudios. Ahora, ¿cómo puedes saber qué tan bien o no, estás en tus estudios, la siguiente tabla te ayudará, por lo que te pido que realices la última suma, considera únicamente los NO de cada grupo del test y escríbelo a continuación:

GRUPO 1 (organización)	GRUPO 2 (técnicas)	GRUPO 3 (motivación)	SUMA DE NOs

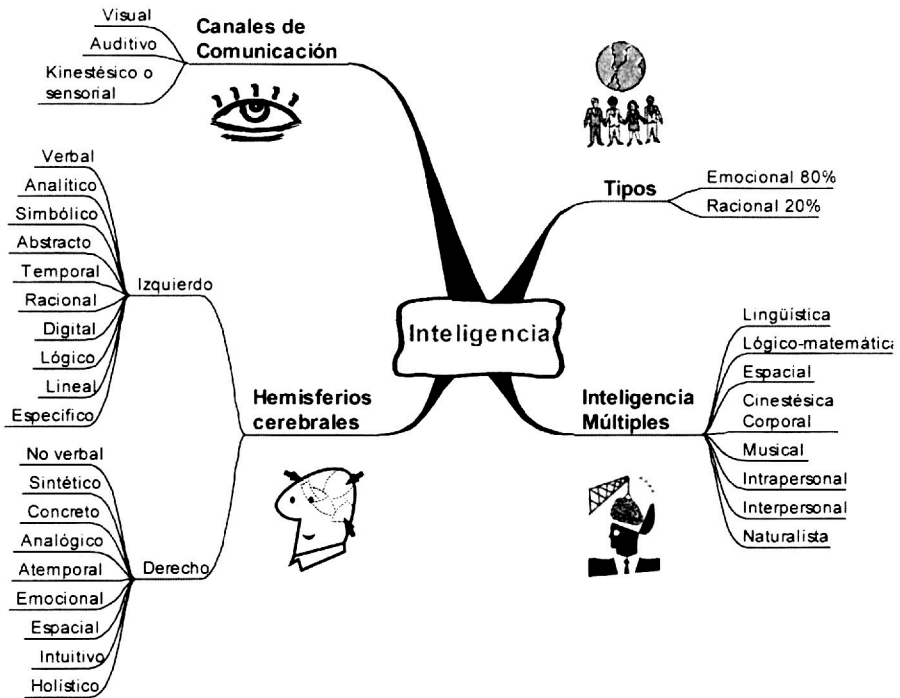
**Tabla 1.4 Comparación de habilidades para estudiantes de primer ciclo universitario**

ORGANIZACIÓN	TÉCNICAS	MOTIVACIÓN	HABILIDADES	RANGO
20	20	20	57-60	Muy alto
19	18-19	19	52-56	Alto
18	17	18	50-51	Por encima del promedio
16-17	16	17	48-49	Promedio alto
<b>14-15</b>	<b>11-15</b>	<b>16</b>	<b>43-47</b>	<b>PROMEDIO</b>
12-13	13	15	39-42	Promedio bajo
11	12	13-14	37-38	Por debajo del promedio
10	11	12	34-36	Bajo
<b>0-9</b>	<b>0-10</b>	<b>0-11</b>	<b>0-33</b>	<b>MUY BAJO</b>

FUENTE: Brown, W. y Holtzman, W. (1998). *Guía para la supervivencia del estudiante*. México:Trillas

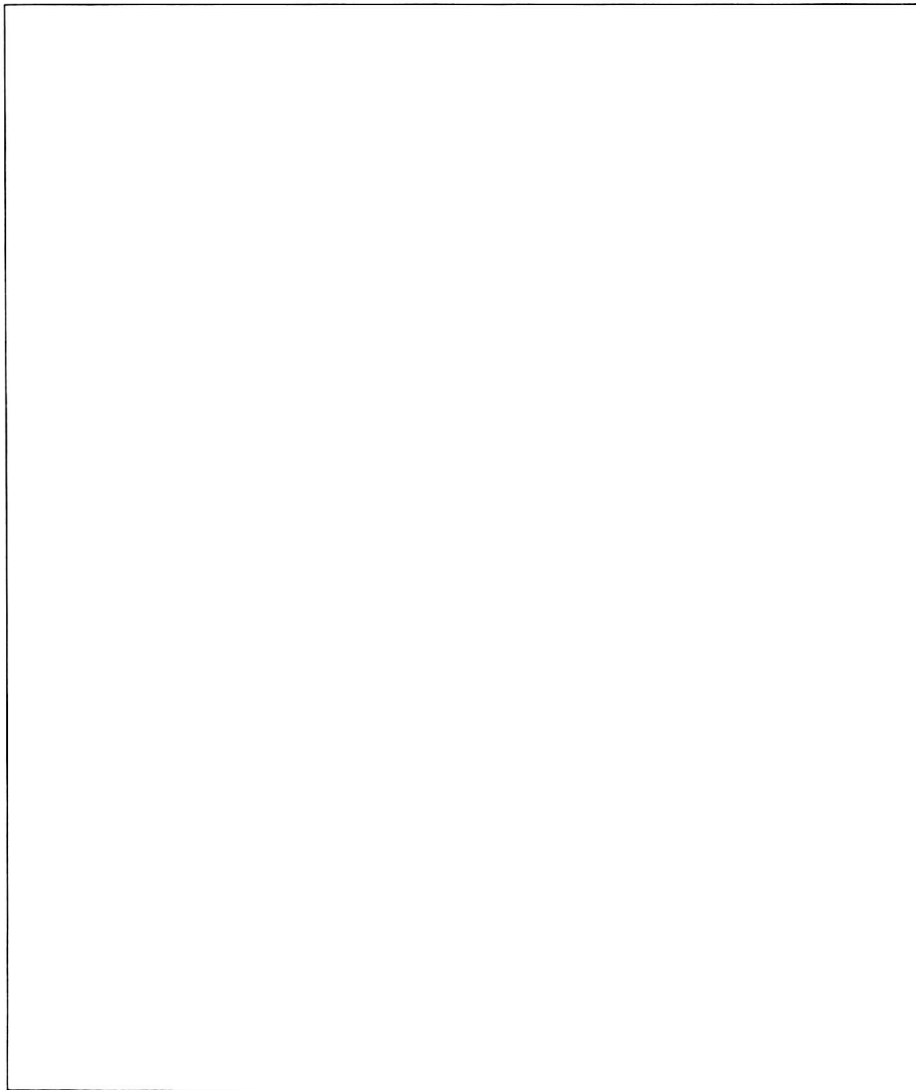
Para comprender los resultados que obtuviste, primero revisa el total con respecto a la cuarta columna (de izquierda a derecha) y ubícate, por ejemplo, si obtuviste 41 NO, entonces estarías en el nivel de “promedio bajo”, ese ya es un primer acercamiento, sin embargo, dentro de esa fila hay que identificar lo que no estás haciendo o has dejado de hacer, entonces, la primer columna tiene de este cuadro tiene que ver con los resultados del grupo 1 y así sucesivamente, de tal manera que las deficiencias sean en las tres, o en dos o en una específica y desde ahí hay que diseñar la estrategia para mejorar.

## 1.8 MAPA MENTAL DEL TEMA



## 1.9 ACTIVIDAD

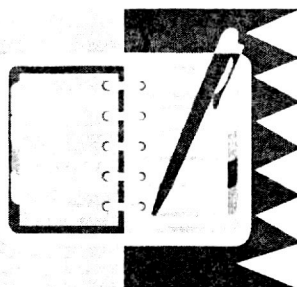
Revisa el mapa mental y anota tus conclusiones en este espacio.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their conclusions after reviewing a mind map.

## 2. APUNTES

El cielo nunca ayuda a las personas que no actúan (Sófocles)

Posiblemente, una de las mejores herramientas que tiene un estudiante para empezar a afrontar sus materias con responsabilidad son los apuntes, esto depende qué tan ordenados, legibles y completos estén para ser considerados como una fuente de estudio, algunos comentarán que tomar apuntes es una actividad fácil, pero te solicito que revises si realmente los apuntes que haces actualmente te ayudan lo suficiente para estudiar, ¿cuántas veces has recurrido a ellos para buscar algo o para estudiar para un examen y resulta que no te sirven de nada?, bien, pues este capítulo te mostrará que para tomar apuntes hay que considerar varias situaciones.



Para empezar, se debe de entender que el apunte es una forma de recolección de información escrita y se realiza durante una clase o alguna actividad del proceso de aprendizaje y su uso puede ser en dos momentos: durante la clase organizando lo que se escucha para su acopio y después de la clase para su repaso o estudio.

Hay que aclarar que para tener apuntes no esperes a que el profesor diga “*escriban esto...*” para que lo hagas, sino que es el proceso sistemático de la abstracción de ideas plasmadas en el papel, así que no te confíes a tu buena memoria y a pesar que el tópico te haya quedado muy claro, es muy cierto eso de que *papelito habla*.

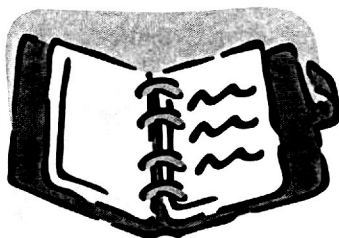
La pregunta será entonces ¿cómo se pueden tener buenos apuntes?, la respuesta te resolverá el secreto para tener unos apuntes *profesionales*, para ello en primer lugar debes de concentrarte en la clase, olvidarte por un momento del mundo exterior, una forma fácil de hacerlo es que *juegues* a que eres una cámara de la televisión, a donde vaya el profesor síguelo con tu mirada y no

pierdas de vista su cara, observa sus gestos, lo que escribe en el pizarrón o lo que esté explicando, no dejes que se te escape, si sucede eso, quiere decir que te des-concentraste, también es cierto que no te dejes llevar por la apariencia del docente ¿eh?, aquí lo que importa no es cómo se viste ni cómo es (flaco, gordo, etc.), sino qué te está explicando.

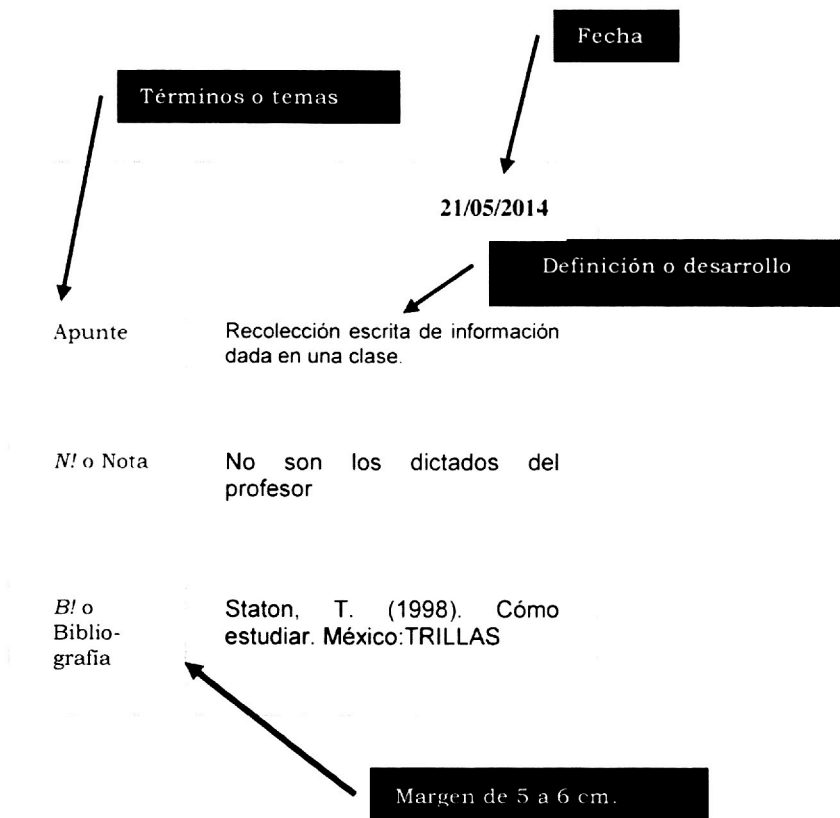


Entrando en el terreno de la elaboración de apuntes, ten presente la situación que no vas a registrar palabra por palabra lo que diga el profesor, sino que vas a anotar las ideas centrales, para ello tienes tres estructuras básicas:

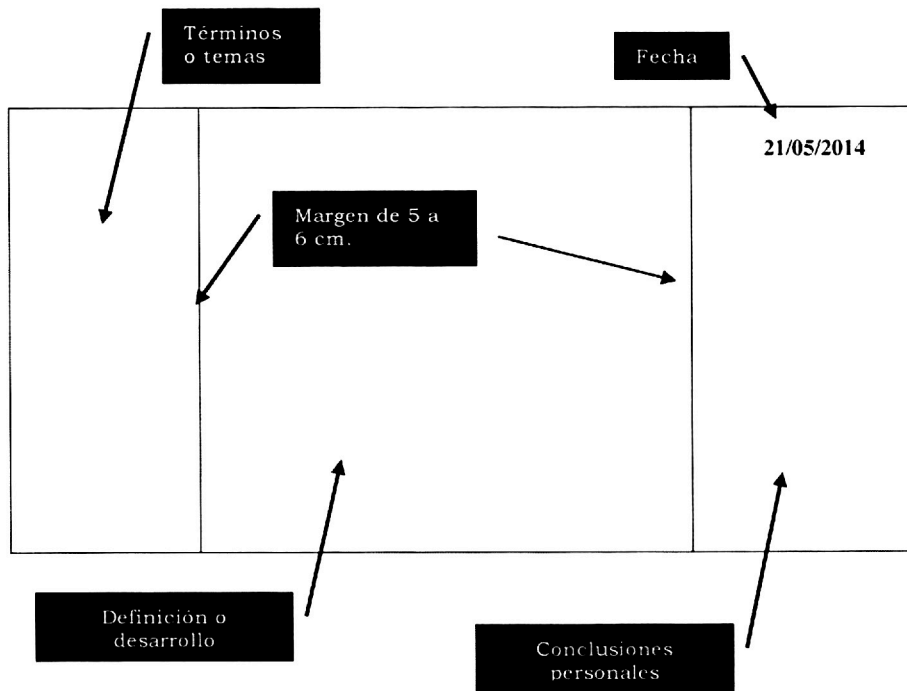
a) **A renglón seguido.** Esto por siglos se ha realizado, quizá la variante principal que te sugiero es que se dejen espacios entre párrafos para que no se convierta en una *plasta de datos* no legible.



b) **Utilizando dos columnas.** Esta es la estructura que te sugiero, en tu cuaderno de manera vertical, trazas una raya del lado izquierdo de la hoja que te sirva como de margen con un ancho de cinco a seis centímetros y lo usarás así: la parte angosta (lado izquierdo de la raya) pondrás el concepto (término) o el tema y del lado derecho de la raya la descripción o desarrollo del tema (ver dibujo 2.1). La ventaja que tienes con esta estructura es que cuando deseas localizar la definición de algo, la parte izquierda de la raya te sirve como un índice y la localización es bastante rápida.



c) **A tres columnas.** Este tipo de apuntes es el mejor, por que además de tener el orden de la estructura anterior, del lado derecho de la hoja también se traza otra raya vertical de igual tamaño que el margen izquierdo, esto es muy útil con hojas grandes o rectangulares. Bien, el margen derecho (o sea la tercera columna), sirve para que anotes tus conclusiones sobre el tema o expliques con tus palabras algún término o concepto.



Alguien podrá decir que con estas dos últimas estructuras gastas más hojas, bien, antes de que tomes una decisión te sugiero que pongas entonces en la balanza para ver qué vale más en tu preparación: ¿el éxito de tus estudios o las hojas de papel?, además, ¿cuántas veces no desperdiciamos hojas hasta para hacer avioncitos?, ¿entonces?, ¿por qué no invertir un poco en ti?

Considera además que los apuntes deben ser legibles, así que si tienes *letra garabateada* intentes mejorarla, además, haz tus apuntes por párrafos, no se te olvide poner en el margen superior derecho la fecha de la clase, eso te dará un orden cronológico de los temas, si por alguna circunstancia faltaras a clase, intenta lo más pronto posible llenar ese espacio, pero de preferencia no faltes, recuerda que no hay mejores apuntes para ti que los tuyos.

## 2.1 TIPS PARA OBTENER BUENOS APUNTES

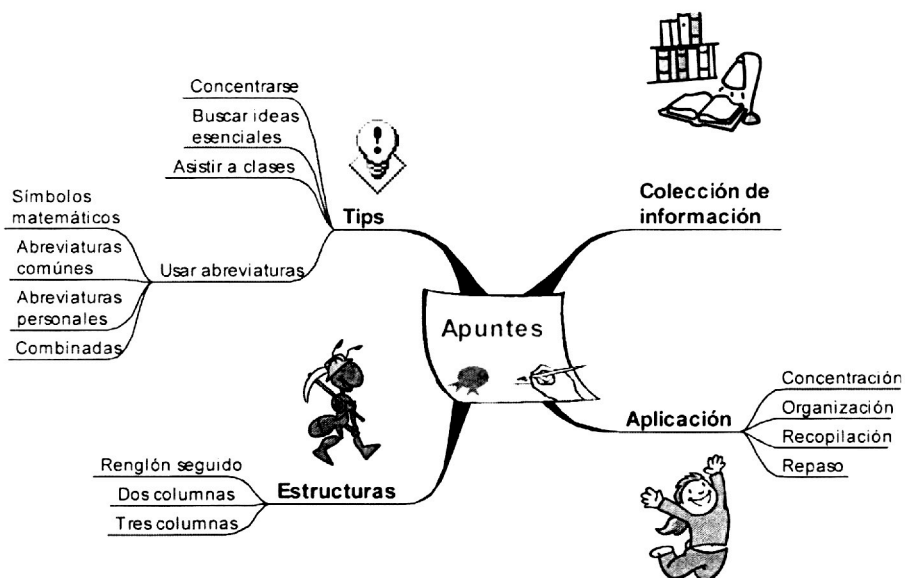
- a) Para obtener buenos apuntes debes procurar concentrarte y no dejar que algún pensamiento o comentario te distraiga y pierdas una pieza de información irrepetible, recuerda que no contamos con *repetición instantánea* como en la TV.
- b) Si pretendes en su momento escribir textualmente (letra por letra y palabra por palabra) lo que dice el profesor, entonces te sugiero que tomes un buen curso de taquigrafía, pero la verdad, un escritor español dice que para conocer la capacidad de abstracción de un estudiante basta con mirar sus apuntes, entre más amplios son sus apuntes menos capacidad de abstracción tiene, así que mejor obtén de cada frase que dice el docente lo esencial y eso es exactamente lo que debes anotar.
- c) Cuando el docente dice frases como “*esto es muy importante*” o “*pongan atención por que ...*”, entonces es el momento en elevar tu nivel de atención y asimilar hasta con tus poros si es posible lo que el maestro diga o repita, por que al usar ese tipo de frases significa que para el curso es importante dicho tópico.
- d) No dejes que se te *escapen* apuntes de tus materias, recuerda que si por alguna circunstancia fuera de tu control, tengas que faltar a una clase deberás solicitar lo más pronto posible con tus compañeros (escoge con quien) y copia dichos apuntes para que no haya al final de un periodo *huecos cronológicos* que afecten a la preparación de un examen.
- e) Si por alguna razón tienes que escribir muy rápido, entonces tal vez tengas que usar abreviaturas en palabras que sí se prestan para ello, hay muchos pedagogos que ofrecen una clasificación sencilla pero muy útil que puedes aplicar: signos matemáticos, abreviaturas comunes, abreviaturas personales y combinadas (ver dibujo 2.2)

**Tabla 2.1 Abreviaturas para apuntes**

<b>Símbolos matemáticos</b>	Por ( x ), más ( + ), entre ( , ), igual ( = ), número ( # ), mayor que ( > ), menor que ( < ), diferente ( ' ), aproximadamente o semejante ( » ), más o menos ( ± ) y otros más que se te ocurran.
<b>Abreviaturas comunes</b>	Estas pueden ser obtenidas de un diccionario cualquiera: artículo (art.), artículos (arts.), estado (edo.), estados (edos.), minuto (min.), minutos (mins.) y muchas más
<b>Abreviaturas personales</b>	Estas son propias, así que empieza a inventarlas, sólo considera el usar una misma abreviatura para dos cosas diferentes: programa (prog.), programas (progs.)
<b>Combinadas</b>	Uso de apóstrofes (para hacer contracciones), diagonales y guiones alargados: para ( p' ), que ( q' ), cada uno ( c/u ).  Y para palabras que terminen en "...mente", esto se puede representar así: ciertamente (cierta_), sinceramente (sincera_), bien, creo que con eso se entiende la idea, ¿verdad?

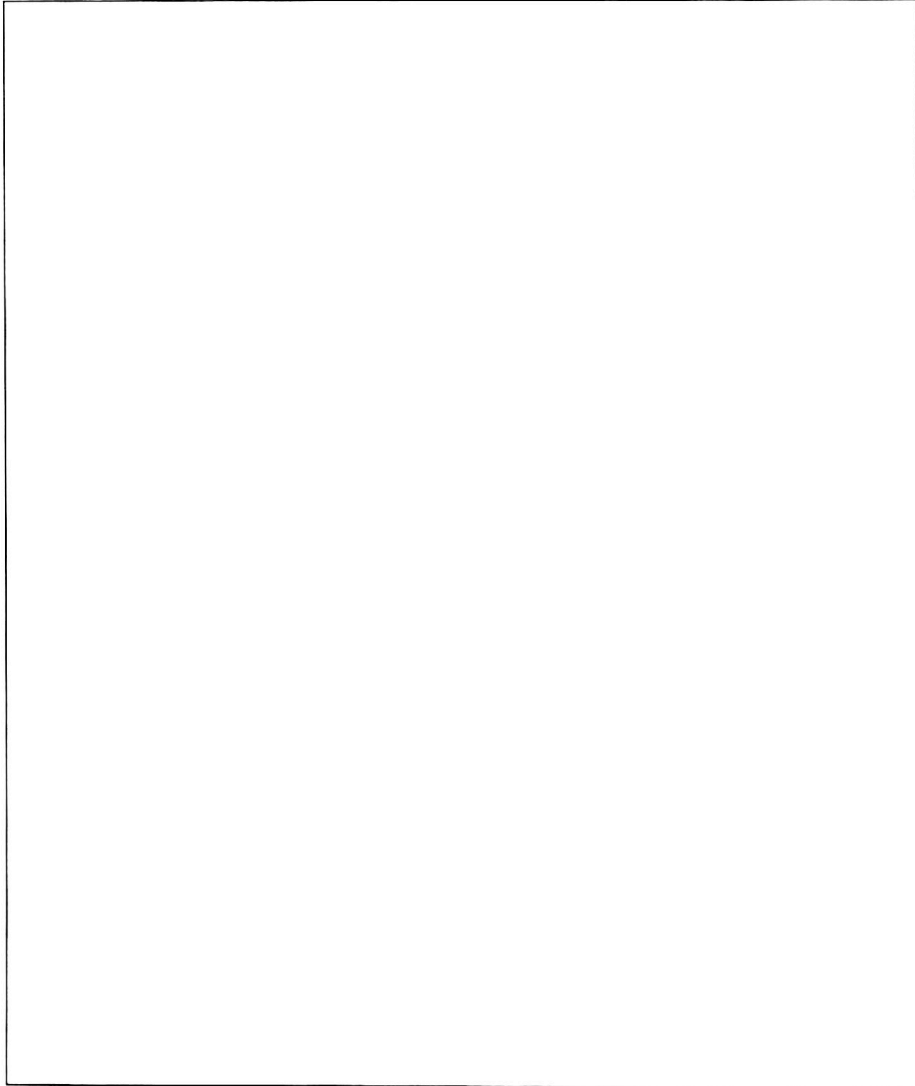
A pesar de tener tantos años de contar con un mal hábito para los apuntes, lograrás mejorar considerablemente si decides cambiar, ten siempre presente esa cita popular que dice que *la práctica hace al maestro*, así que si quieres ser un maestro en la toma de apuntes, entonces debes de ponerlo en práctica desde hoy.

## 2.2 MAPA MENTAL DEL TEMA



## 2.3 ACTIVIDAD

Revisa el mapa mental y anota tus conclusiones en este espacio.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their conclusions after reviewing a mind map.

### 3. MÉTODO DE LECTURA SQ3R

Para tener éxito, haz lo mejor que puedas en donde te encuentres, con lo que tengas (John Lennon)

Seguramente ya estarás pensando ¿leer?, ¿¿acaso piensas que no sé leer?!, pues siendo francos...precisamente en eso estoy pensando, muchos jóvenes cuando llegan incluso a licenciatura denotan una deficiencia en la lectura y considero que este es un factor clave para la obtención de bajas calificaciones, por que entre más deficiencias tengas al leer menos entenderás los temas o llegues a entenderlos de forma incompleta o errónea.

Ahora, hay personas que distinguen entre leer y estudiar, dicen que leer es algo superficial y que estudiar es algo más profundo, algo así como que hay que pasar por el mismo párrafo varias veces para lograr una retención. En estos tiempos de cambios tan rápidos y con la escasez del tiempo, el ser humano debe de aprovechar todo al máximo, significa que entre menos tiempo le dedico a una actividad para la obtención de un resultado es mejor.



Decidí ofrecerte este método de lectura por que entre muchos especialistas en esta área coinciden en sus escritos e investigaciones, por lo que es una técnica muy probada y la idea es que de todo lo que tú leas adquieras un conocimiento significativo, el método de estudio **SQ3R** significa: **Survey (Inspeccionar)**, **Question (Preguntarse)**, **Read (Leer)**, **Recite (Recitar)**, **Review (Reparar)**. ¿En qué consisten estas fases del método de lectura SQ3R?:

1. **SURVEY (inspeccionar)**. De lo que vayas a leer, empieza por echarle un *vistazo* en un periodo máximo de cinco minutos, observa las imágenes, los títulos y subtítulos, diagramas. Todo esto te va a servir para que encuentres la organización de las ideas expuestas por el autor, por último, lee la introducción y cuando el material traiga resumen también léelo. Esta hojeada previa te orientará y estimulará a tu cerebro sobre lo que trata el capítulo o libro que vayas a leer.

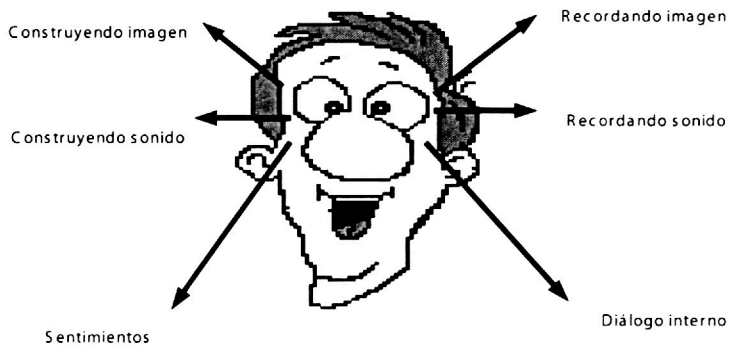
2. **QUESTION** (*preguntarse*). Intenta contestarte preguntas tales como “¿qué es lo que el autor me está intentando decir?”, otra forma es que conviertas en preguntas los títulos y subtítulos comenzando *con quien, qué, dónde, cuándo, por qué y cómo* de los capítulos a estudiar e intentes contestarlos. El que lo hagas te ayudará a evaluar la importancia de lo leído.
3. **READ** (*leer*). Algunos expertos de técnicas de estudio, te sugieren que dialogues con el autor del tema que estés estudiando, unos se inclinan por que encuentres las ideas esenciales, ya sea subrayando o escribiendo a los lados del texto leído, usando signos de interrogación, asteriscos y otros. En lo particular, me inclino por subrayar las ideas esenciales con un marcatexto (siempre y cuando el material que estoy estudiando sea de mi propiedad ¿eh?). Algunos especialistas indican que lo subrayado no debe ser mayor al 30% del texto, se asume entonces, que las *ideas esenciales* son eso: esencia, no se pretende hacer un resumen del texto. Pretende hacer tu lectura pausada, cuenta una historia que Napoleón Bonaparte le dijo a su valet, “*vístemte despacio que tengo prisa*”, así que no es una *carrera de caballos*, es una lectura rítmica de tal forma que estés consciente de las palabras que vas leyendo.
4. **RECITE** (*Recitar*). En el párrafo anterior se te indicó que la lectura es pausada y rítmica, por lo que te sugiero detenerte por intervalos y recita en voz alta los puntos importantes de lo que acabas de leer (sin mirar el libro), comprueba si ha sido correcto lo recitado y prosigue, en caso de no ser así: regrésate, es mejor que vuelvas a leer los párrafos antes de que sea más grande la laguna que vayas a crear, si encuentras una palabra que no entiendes su significado recurre a un diccionario, es mejor que comprendas claramente lo que quieres repetir a que digas palabras que para ti su significado es un enigma.
5. **REVIEW** (*Repasar*). Según algunos expertos, el repaso se debe de dar después de haberlo aprendido, en lo personal, al término de la lectura (según los cuatro puntos anteriores), inicio el material de nuevo, pero leyendo las ideas centrales o esenciales, de tal forma que el repaso será más rápido a la lectura original, pero además, confirmo que en ese repaso no haya quedado un hueco que tenga que ser llenado por el subrayado de otra idea.

¿Qué tal?, como te das cuenta, el *leer profesionalmente* dista mucho de la lectura común que hacíamos en los primeros años de nuestra vida como estudiante, te reto a que lo pruebes, verás que es algo muy fácil de incorporar a tus hábitos de estudio y te auguro dos cosas: mayor comprensión y mayor retención. Ahora bien, algunos expertos del campo de la educación (incluso de otros países) indican que la persona que tiene a su cargo la responsabilidad de enseñarnos a leer por sílabas nos afecta para toda la vida o casi, ¿por qué?, bueno, por ese tipo de enseñanza hace que adiestremos a nuestros ojos a concentrarse en el reconocimiento de pequeñas fracciones de texto (sílabas), así que cuando deseamos hacer lecturas rápidas nuestros ojos son nuestros primeros obstáculos ya que no pueden tener una visión más amplia de los textos.

Sólo quiero terminar la presente sección sugiriéndote que cuando leas no lo hagas con el texto hacia debajo de ninguno de los dos lados, procura poner tu texto hacia tu derecha y hacia arriba, de tal forma que tus ojos estén inclinados hacia arriba, ¿para qué?, resulta que los expertos en programación neuro-lingüística han hecho estudios con respecto al movimiento ocular y la actividad cerebral correspondiente, teniendo un porcentaje de efectividad del 95% para el caso de los diestros, de tal forma que una persona que dirige su mirada hacia arriba y a la derecha ayuda a que su cerebro logre una mejor estimulación en el aprendizaje por que está en el área de la construcción de imágenes.

VOLTEAR OJOS  
HACIA DERECHA

VOLTEAR OJOS  
HACIA LA  
IZQUIERDA



**Figura 3.1 Patrones de exploración ocular**

### 3.1 TÉCNICA DE LECTURA RÁPIDA

Como mencioné en la sección anterior, la forma en que nos enseñan a leer viendo sílabas desde nuestra infancia propicia que a pesar que lo haga de adulto más rápido, el silabeo es en la mayoría de los casos lo predominante, esto, aunado a vicios tales como leer en voz baja o “mentalmente” pero haciendo todos los movimientos con la boca hacen que la lectura siga siendo lenta. Por otra parte, algunas personas subestiman la capacidad de procesamiento que tiene nuestro cerebro, estudian con el paradigma que para “comprender mejor” hay que leer muy lento y que es necesario repasar “n” veces.

Esto último es una autolimitación del individuo de desaprovechar la súper poderosa computadora que tiene como cerebro, esto implica un tanto de arriesgarse a “forzar” nuestras capacidades y comprobar lo que pocos (comparado a los habitantes en el mundo) han concluido que para nuestro cerebro no hay límites, de ahí que personas como Sean Adam de los Estados Unidos lea 3,850 palabras por minuto o de Kjetill Gunnarson de Noruega con 3,050 palabras por minuto, como para tener una idea, la primera edición de este libro contenía 17,100 palabras aproximadamente, por lo que Sean o Kjetill podrían leerlo entre 5 y 6 minutos respectivamente, ¡increíble! ¿verdad?.

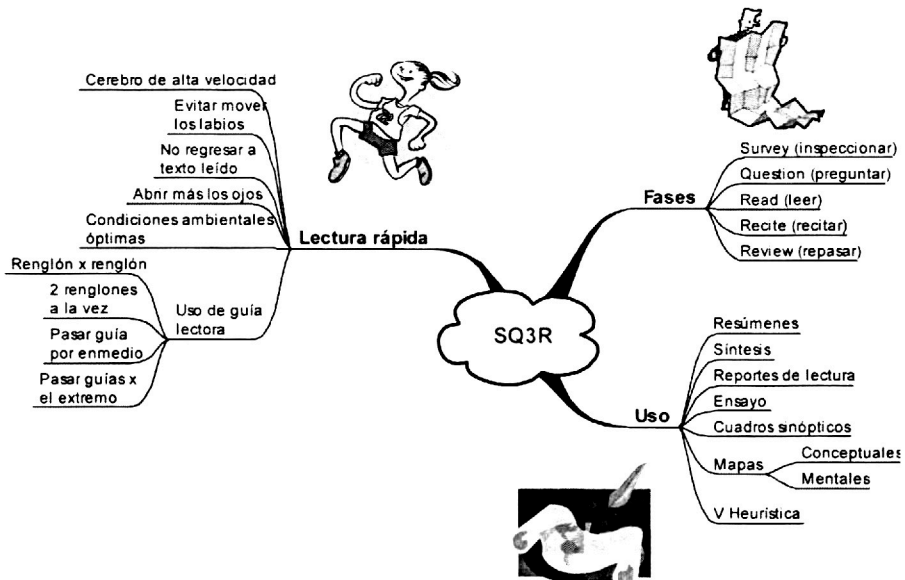
Quizá tu interés no es llegar a rebasar el récord de estas dos personas, sin embargo, con esta técnica que a continuación se va a describir podrás incrementar de un 30 a un 45% desde las primeras veces, por lo que en poco tiempo estarás rompiendo tus propios récords de lectura, para ello necesitarás tener a la mano un objeto delgado que sirva como señalador o guía, puede ser un popote, una palillo largo para comida oriental, un bolígrafo, un lápiz, una aguja para tejer o algo similar, sólo toma en cuenta que tenga la punta delgada para que no te obstruya al leer y que mida aproximadamente 25 cm., por lo que el dedo no es una buena opción.

1. Nuestro cerebro es una computadora que procesa a altas velocidades y no necesariamente “lee” de izquierda a derecha, tiene la capacidad de “reconstruir” textos internamente. Leer rápido involucra comprensión, no creas que por que vas a leer rápido no vas a comprender, ¡al contrario!, ¡sorpréndete con tus avances progresivos!.

2. Evita mover los labios mientras lees, por que ese movimiento retrasa tu velocidad de lectura.
3. No es necesario regresarse para “repasar” alguna frase, confía en tu cerebro y en ti y verás resultados inmediatos.
4. Para leer abre tus ojos más allá de lo normal, por ejemplo, cuando te encuentras algo que te gusta, inconscientemente abres más los ojos, ¿sabes por qué?, los abres por que al entrar más luz a ellos puedes obtener mayor detalle de la figura del objeto que esté llamando tu atención.
5. Otro punto a considerar es el hecho que tu mirada tiene un amplio campo de visión, realiza la siguiente prueba: estando de pie y con los brazos extendidos, ubica tu mirada al frente de la habitación donde estés y sin mover los ojos podrás darte cuenta que puedes ver desde el techo (en una habitación con una altura estándar) hasta el piso y si mueves los dedos de tus manos sin mover tu cabeza o desviar tu mirada, también los verás. Por lo que tu vista alcanza a poder captar la información de varios renglones a la vez sin hacer algún movimiento ocular extra.
6. Considera las situaciones que deben prevalecer para tener mayores condiciones externas de estudio, en el tema de concentración al final de este libro puedes encontrar información al respecto.
7. Para obtener el máximo rendimiento de la guía **inicialmente basta con colocarla debajo de la línea y moverla suavemente mientras leemos**. No conviene hacerla avanzar de un solo golpe, el cerebro lector le indicará a los ojos dónde detenerse a medida que desplazamos la guía poco a poco por la línea del texto. Paulatinamente incrementarás la velocidad de la guía y por consiguiente tu lectura será más rápida. Las variaciones que hay en esta técnica tan sencilla pero tan efectiva es:
  - a. En una segunda fase pasar la guía de a dos o tres renglones a la vez, de igual forma que la fase anterior, al principio suave y después tú mismo decides qué tan rápido.
  - b. Otra variación es que pases la guía por el centro del texto verticalmente.
  - c. La modalidad anterior puede tener otra versión, en lugar de pasar la guía por el centro lo haces en un extremo de las líneas del texto a leer.

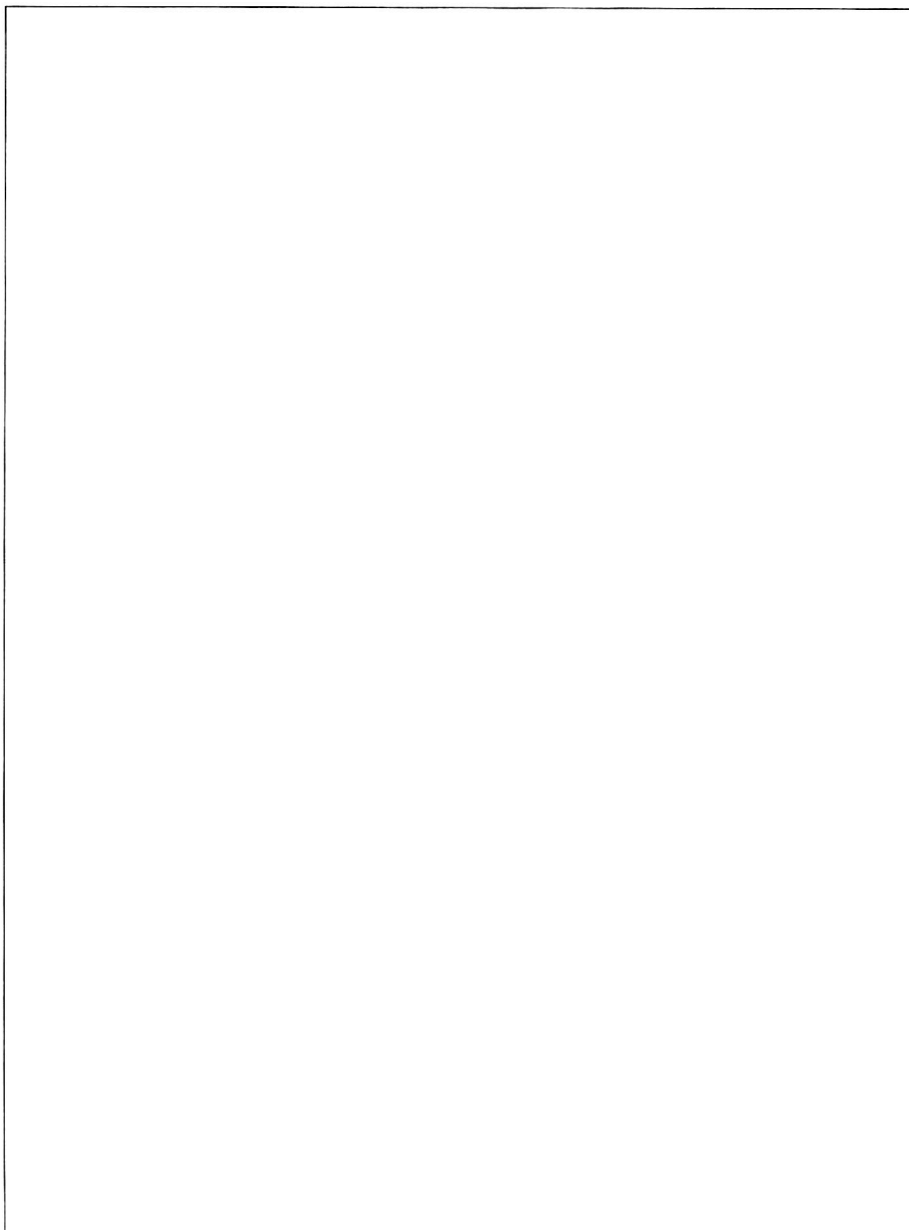
Existen más técnicas de lectura rápida, pero por sí misma la lectura rápida es incluso temas de libros enteros como el de Tony Buzan, así que esto es sólo para incrementar tu velocidad de lectura, pero si quieres ser miembro del Club de Cerebros del todo el mundo fundada por Tony Buzan, tendrás que prepararte en serio.

### 3.2 MAPA MENTAL DEL TEMA



### **3.3 ACTIVIDAD**

Revisa el mapa mental y anota tus conclusiones en este espacio.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their conclusions after reviewing a mind map.



## 4. INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Cualquier cosa que puedas hacer o que sueñes con hacer... empiézala. La audacia conlleva genio, poder y magia en su interior (Goethe)

Teniendo ya el método de lectura **SQ3R** como un hábito de estudio, estás en la mejor posibilidad de *explotar* la información de cualquier tema de dos maneras: a) escrita a través de diferentes tipos de documentos y b) gráfica: a través de cuadros sinópticos, diagramas, esquemas, mapas conceptuales o mapas mentales. Al hacer tu lectura, descubriste durante ella las ideas centrales y fuiste subrayándolas, entonces, ya estás en posibilidades de poder comenzar a hacer investigación documental, misma que te “abre” el camino hacia diferentes tipos de trabajos escolares que con el buen apego a este proceso podrás obtener mejores resultados.

Así que... ¡manos a la obra!, empieza por conocer qué debes hacer para detectar las fuentes a estudiar para realizar el trabajo requerido por el maestro, así que inicia entendiendo claramente sus requerimientos a través de esta pregunta: ¿qué te dejó realmente investigar?, es necesario que te concentres en tres puntos básicos:

- a) **Seleccionar el tema.** Para este rubro, considera el tipo de informe que vas a realizar, el estilo, la extensión del documento a entregar, la profundidad del tema a tratar, a qué auditorio estará dirigido el documento a escribir, las fuentes de investigación disponibles y el volumen de material, de hecho, para comenzar tienes que decidir sobre lo que deseas escribir y cómo escribirlo, para esto se delimita el tema y esto puede suceder por que el maestro lo especificó o tú tendrás que acotarlo, en esta etapa puedes empezar a hojear periódicos, revistas, libros, enciclopedias impresas y electrónicas, además del Internet, pero es necesario que por cada punto que encuentres interesante lleves un registro de los mismos para su revisión posterior. Si no se tiene mucho material para escribir lo requerido, con la ayuda de tu

profesor busca otras fuentes o si hay posibilidades de cambiar el tema por otro con más fuentes de información mejor, recuerda que tender a hacer trabajos de calidad te traen beneficios en tu aprendizaje y por consecuencia en tus calificaciones.

- b) **Reunir Información.** Cuando se tenga una idea aproximada del tema tendrás que buscar en sí la información, entonces considera que entre más información reúnas, mayores elementos tendrás a la hora de redactar tu informe, en esta fase plantéate el objetivo del informe, por que si éste es para persuadir o mostrar resultados de investigaciones o es estadístico, deberás revisar que tus fuentes te proporcionen dichos elementos y sobre todo considera que sea fiable e identifica si es una cita original o interpretada y no dejes de revisar qué tan actual es.

En caso de consultar páginas en internet, sólo considera aquellas que tienen autor o institución responsable del material (requisitos de confiabilidad de la información). El sitio de Wikipedia en este momento no puede ser considerado como una fuente confiable para la investigación documental por que a pesar que permite construir entre todos un concepto, estas aportaciones no están reguladas por ningún comité, entonces, cualquiera puede escribir sin una responsabilidad apropiada (arbitraje).

Por ello, selecciona únicamente los archivos de tipo PDF, ya que estos tienen mayor probabilidad de cumplir con los requisitos de confiabilidad. En caso de Google, puedes buscar tu tema así: *tema* filetype:pdf, en donde *tema* es lo que quieres buscar y el resto de la instrucción le indica al buscador que sólo presente archivos tipo .PDF, mismos que puedes leer con el Adobe Acrobat Reader o FoxIt Reader, ambos de distribución libre en internet.

- c) **Organizar la información.** Para esta parte tendrás que identificar qué deasas decir en el informe y en función a esto organizar todo tu material. Pon en orden tu pensamiento sobre el tema que vas a redactar y así agrupa el material que coincidan y los que contrastan, para ir *filtrando* pregúntate por cada material si es relevante y creíble (¿son anticuadas?, ¿inexactas?, ¿utilizan argumentos poco objetivos?, ¿son parciales o injustas?).

## 4.1 FICHAS BIBLIOGRÁFICAS

Una buena evidencia de tu trabajo de investigación documental es el uso de fichas bibliográficas, además, que es una excelente manera de ir acumulando a lo largo de tus materias y ciclos escolares toda la información de cada trabajo, de tal manera que cuando tengas la necesidad de hacer una tesis o monografía tengas todo un banco de datos que te faciliten la elaboración del informe correspondiente.

Para este texto, sólo consideraremos dos tipos de fichas bibliográficas que puedes elaborar:

- a) **Fichas de citas textuales.** Esto es una recolección de lo afirmado por el autor que se consulta tal y como haya sido impreso. En este tipo de fichas tienes que contestar las siguientes preguntas: ¿qué dijo?, ¿en dónde?, ¿a quién?
- b) **Fichas de interpretación.** En este tipo de fichas, consultas, resumes e interpretas lo que aporta el autor consultado a través de las preguntas: ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cómo lo interpreto? y ¿qué es lo que interesa?.

A continuación se muestra el formato de una ficha bibliográfica, revisa el cuadro que está en el margen derecho superior para que consideres que estos son los requisitos mínimos necesarios para su posterior uso.

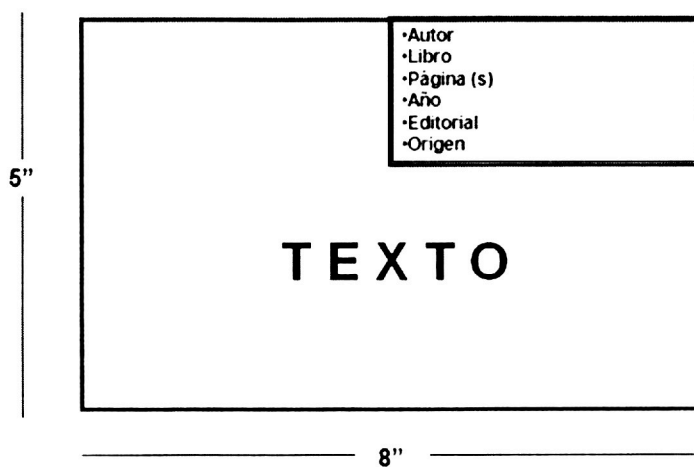


Figura 4.1 Estructura de una ficha bibliográfica

Como te das cuenta, estas fichas tienen una dimensión aproximada del tamaño de media carta o A4. Para las fichas bibliográficas de citas textuales las cuales se ponen encerradas entrecomillas, considera lo siguiente:

**Tabla 4.1 Consideraciones para extraer citas textuales**

SITUACIÓN	EJEMPLO
Si el texto tomado de la fuente de información está iniciando el párrafo	“se escribe el texto tal cual”
Si el texto está después de iniciado el párrafo	“...se escribe el texto así”
Cuando se toma una parte de un párrafo de la fuente de información y ésta continúa	“se escribe el texto así...”
Cuando se toma de una fuente de información un texto suprimiendo algo intermedio	“se escribe [...] y continúa...”
Cuando hay algo entrecomillado en el texto fuente, se pone pero con comilla simple	“se usa la variable ‘A’ y la ‘B’ ...”

Revisa los siguientes ejemplos de fichas bibliográficas con citas textuales:

Autor	JUAN MARI LOS
Libro	FILOSOFIA Y EDUCACIÓN. HACIA UN NUEVO HORIZONTE EDUCATIVO MEDIANTE UN CAMBIO PARADIGMÁTICO
Página(s)	75
Año	2006
Editorial	EDITORIAL “LOS AMIGOS DEL LIBRO”
Origen	COCHABAMBA, BOLIVIA

“Cada acto humano es objetivación de lo que consideremos valiosos. Definiremos ‘valor’ como los significados socialmente positivos de las cosas en el proceso de la praxis humana...”

**Figura 4.2 Ejemplo 1 de Ficha Bibliográfica de cita textual**

Autor	EULALIO VELASQUEZ LICEA
Libro	LA FORMACIÓN DE VALORES. UNA NECESIDAD EN LA EDUCACION BASICA
Página(s)	55
Año	1999
Editorial	UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
Origen	XALAPA, MEXICO

" ¿Qué somos los seres humanos?, ¿qué somos nosotros? Somos seres vivientes, pero además somos humanos. Esta última característica es definitoria de eso que somos. Somos seres que vivimos en sociedad, que construimos, que creamos, que organizamos; pero que también destruimos, rechazamos, negamos".

**Figura 4.3 Ejemplo 2 de Ficha Bibliográfica de cita textual**

### Ejemplos de fichas bibliográficas de interpretación:

Autor	LUIS CASTRO-KIKUCHI
Libro	DICCIONARIO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
Página(s)	236
Año	2005 (2a edición)
Editorial	CEGURO EDITORES
Origen	LIMA, PERU

La educación es un proceso socio-histórico cultural con el cual se concentra el patrimonio cognoscitivo y técnico adquirido, creado, asimilado y enriquecido por la humanidad en su historia.

**Figura 4.4 Ejemplo 1 de Ficha Bibliográfica de interpretación**

Autor	JOSE GUDALUPE SANCHEZ AVINA
Libro	EL PROCESO DE INVESTIGACIÓN DE TESSI: UN ENFOQUE CONTEXTUAL
Página(s)	18
Año	2003
Editorial	UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA PUEBLA
Origen	PUEBLA, MEXICO

La investigación tiene tres momentos centrales: a) el planteamiento del problema; b) la hipótesis y c) la o las conclusiones

**Figura 4.5 Ejemplo 2 de Ficha Bibliográfica de interpretación**

La única sugerencia que se te hace es que te asegures que en tu interpretación no hayas alterado el sentido de lo escrito por el autor, procura que la interpretación sea concreta y sin tanta redundancia y acuérdate que se distingue por que no lleva comillas.

## 4.2 REPORTE DE LECTURA

Iniciemos diferenciando dos palabras que en ocasiones causan confusión: el resumen y la síntesis. El resumen se podría describir como las ideas principales del autor, que a diferencia de la síntesis es un reporte comentado de lo leído. Para seguir indicando las diferencias entre uno y otro, bien se podría decir que la síntesis es como cuando le platicas a otra persona alguna película que hayas visto, en donde, quizá las cosas no fueron exactamente como las estás describiendo, sin embargo, es la apreciación que tuviste de ella, mientras que el resumen, podría ser la descripción breve de un texto.

Dentro de las intenciones de este libro es el hecho que obtengas las mejoras notas haciendo trabajos más efectivos, por lo que si el maestro te indica alguna lectura y que des una constancia de que sí leíste, una buena alternativa podría ser el **reporte de lectura**, mismo que está compuesto de: **portada, propósito, introducción, desarrollo, conclusión del autor, conclusión personal y bibliografía**. A continuación te doy una breve descripción de cada sección. Cabe señalar que es importante que el docente determine la cantidad de páginas a entregar de un trabajo y la profundidad, en caso de que no te dé esos datos, procura solicitarlos, hay ocasiones que puedes quedar muy corto en páginas o entregues un trabajo demasiado extenso.

### **Portada**

Esta sección depende exclusivamente de tu perspectiva de la estética, así que no hay ninguna regla al respecto, procura que la letra sea clara y los colores que utilices (si así fuese) combinalos lo mejor posible, no le pongas colores *mírame a fuerzas* (extremosos), se lo más elegante posible, por que debes tener presente que esa portada jugará un papel muy importante: la impresión inicial de tu trabajo.

Los datos mínimos que debe llevar una portada son: nombre de tu institución, tema, materia, catedrático, tu nombre o de tu equipo, grupo y fecha, distribúyelos a tu libre albedrío.

### **Propósito**

En esta sección describirás lo que tienes que descubrir, para ello te puedes basar en esta pregunta: ¿para qué sirve la lectura de este tema?.

Esta sección es corta, sin grandes alardes, sólo enuncia correctamente el fin de este tema relacionado con tu materia, empieza por ¿para qué me dejaría mi maestro estudiar este tema?, si encuentras la respuesta, será muy fácil describirla. Te aclaro que esta sección es obligatoria, así que no te saltes las secciones, tu trabajo será la suma de todas las secciones.

<b>Introducción</b>	<p>Dicen los <i>expertos</i> que esta sección se escribe hasta el final de tu reporte, de tal forma que puedas hacer la presentación de tu trabajo terminado, procura que ésta no sea tan extensa, máximo una cuartilla (una página tamaño carta) o cuartilla y media.</p> <p>Describe lo que el lector verá del material escrito en ese trabajo, intenta ser muy específico y no dejar <i>cabos sueltos</i>, considero que de ahí la importancia de escribirlo hasta el final.</p>
<b>Desarrollo</b>	<p>En esta parte de tu trabajo es donde escribirás sobre el tema leído con el método <b>SQ3R</b>, pero procura que no sólo sea un montón de citas del material original, no permitas que los autores digan las cosas por ti, intenta apropiarte de las palabras del autor asimilando sus conceptos y sólo cuando sea necesario cítalo textualmente (te sugiero que para esta sección estudies el capítulo 8).</p>
<b>Conclusión del autor</b>	<p>Otro punto a tu favor dentro de tu trabajo será el que también descubras a qué conclusión llegó el autor con este tema, esto lo podrás conseguir con preguntarte: ¿al final de cuentas que dijo el autor sobre el tema para terminarlo?.</p>
<b>Conclusión personal</b>	<p>Como ya te diste cuenta a qué conclusión llegó el autor con el desarrollo de su tema, tendrás que explicar ahora, cuál es la conclusión o conclusiones a las que llegaste después de haber estudiado este material, ¿qué te aportó?, ¿qué entendiste de todo esto?, o también, puedes expresar tus desacuerdos y dudas.</p>
<b>Bibliografía</b>	<p>Por último y de acuerdo a las indicaciones de tu profesor, indica bajo el modelo seleccionado previamente con el que realizarás las referencias: APA o MLA (capítulo 8).</p>

### 4.3 VENTANAS DEL CASTILLO

Otra manera de poder representar un volumen de información leído de manera muy práctica y basado en el aprendizaje significativo es esta propuesta de técnica de estudio. Su facilidad y sencillez en el formato permite una fácil adaptación a su uso y el reto que implica elaborarlo para que se logre una

mayor abstracción: **UNA SOLA PÁGINA** para representar todo el texto leído sin importar el número de páginas.

<b>Ventanas del Castillo</b>	<b>Antecedentes del tema</b>	<b>Diccionario</b>	<b>Revisión de Literatura</b>
	CONCLUSIONES		RECOMENDACIONES

**Figura 4.6 Ventanas del Castillo**

Como te das cuenta, las Ventanas del Castillo se componen de los siguientes elementos:

- a) **Pregunta inicial o Premisa<sup>2</sup>.** En esta primera ventana<sup>3</sup> se escribe la pregunta que deberá orientar la lectura a realizarse, será lo suficientemente amplia para que pueda incluir todo lo que se irá a leer, para ello, es necesario hacer la primera fase de la técnica SQ3R (capítulo 3), así se podrán tener elementos para estudiar el tema nuevo. Si se opta por enunciar una premisa, a través del estudio a realizarse podrá al final afirmarse o refutarse.
- b) **Antecedentes del tema.** En esta ventana escribirás de manera concreta y clara todo lo que sepas del tema, conocimiento que has acumulado a través de tu formación educativa.
- c) **Diccionario.** Esta ventana permite anotar todas las palabras que inicialmente se desconocen y que se buscará en algún diccionario (como el Diccionario de la Real Academia de lengua Española) o que vengan en algún idioma como el latín, inglés o cualquier otro. Las palabras irán acompañadas de su respectivo significado.
- d) **Revisión de Literatura.** Esta cuarta ventana es para escribir las frases esenciales del texto leído.
- e) **Conclusiones.** Para concluir es necesario considerar que si se inició con una pregunta, entonces, se espera que en esta ventana se encuentre la respuesta a ella, sin embargo, si se enunció alguna premisa, se espera que se afirme o rechace basado en razonamientos.
- f) **Recomendaciones.** Quizá durante el trabajo de investigación documental se encontraron o se acordaron de fuentes de información que complementen lo revisado durante este trabajo, en esta ventana se anotarán dichas fuentes adicionales para su profundización posterior.

---

2 Afirmación que infiera sobre el tema objeto de estudio.

3 Cuadro.

## Ventanas del Castillo

<b>Pregunta Inicial o Premisa:</b> ¿Qué influencia tiene la corriente humanista en el proceso de la enseñanza?		
<b>Antecedentes del tema</b>	<b>Diccionario</b>	<b>Revisión de Literatura</b>
<p>Gran relevancia en el ámbito educativo. A Maslow, G.W. Allgey y Carl Rogers son representantes de esta corriente.</p> <p>Al ser humano se le ve como un todo.</p> <p>La educación se centra en el desarrollo de la persona.</p> <p>Rechazo a la educación tradicional.</p>	<p>Enfoque de la no directividad: la enseñanza tiene que ser indirecta y tienen que excluirse las metodologías o procedimientos formales por ser estos los que impiden el desarrollo del ser humano.</p>	<p>A Maslow es considerado el padre del humanismo. El ser humano, su desarrollo, su relación, su entorno y su personalidad son el punto de partida para esta corriente.</p> <p>La educación es el medio por el cual el hombre logra su desarrollo integral. "El logro máximo de la educación es la autorrealización de los estudiantes en todas las facetas de su personalidad." (1)</p> <p>Carl Rogers propone una educación democrática centrada en la persona. El asume que la persona es capaz de responsabilizarse y de controlarse a sí misma en su aprendizaje, siempre y cuando el contexto presente condiciones favorables para facilitar y liberar las capacidades de aprendizaje existentes en cada individuo." (2)</p> <p>El docente debe tener empatía por el estudiante. Se debe fortalecer la autoevaluación ya que esta desarrolla en el estudiante la confianza en sí mismo, la autocrítica y la creatividad.</p> <p>1 Enfoques y modelos educativos centrados en el aprendizaje. p 35                      2 Carl Rogers. Enfoques y modelos educativos centrados en el aprendizaje. p 36</p>
<p><b>Conclusiones</b></p> <p>El humanismo ve a la educación como práctica de la libertad y busca el enriquecimiento del ser, autonomía y realización de la personalidad y considera a el ser humano como perfectible y que evoluciona si se le ofrece un clima de aprendizaje propicio para descubrir valores y potencialidades llegando así a la autorrealización. Por lo que la meta principal de la enseñanza es ayudar al individuo a aprender a aprender.</p>		<p><b>Recomendaciones</b></p> <p>Conocer y compartir experiencias obtenidas en el desarrollo de la actividad profesional las cuales involucren algún aspecto que este relacionado con el paradigma humanístico.</p>

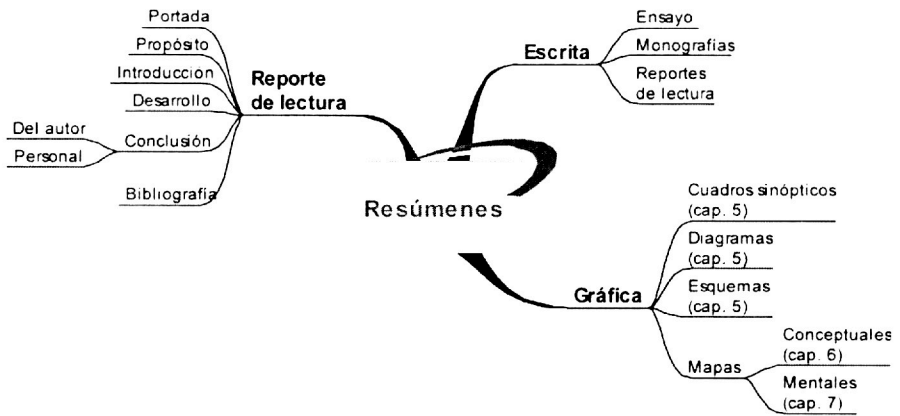
Figura 4.6 Ejemplo 1 de Ventanas del Castillo

## VENTANAS DEL CASTILLO

¿QUE ES EL TRABAJO EN EQUIPO?		
ANTECEDENTES DEL TEMA	DICCIONARIO	REVISION DE LITERATURA
<p>Los colaboradores de una organización a menudo forman equipos que poco tienen que ver con la consecución de las tareas que se les asigna en su lugar de trabajo. solo ciertos grupos en una organización se forman con el propósito de realizar labores inherentes a la organización a la que pertenecen, y son a estos a los que se les llama equipos de trabajo. Todos los equipos en el lugar de trabajo tienen elementos en común: están formados por personas que trabajan en conjunto, en forma cooperativa y poseen una mezcla de habilidades.</p>	<p><b>Equipo de alto rendimiento:</b> Las personas que trabajan en coordinación lograrán resultados más impactantes que los individuos que trabajan aislados.</p> <p>Mientras que un equipo normal resulta de la secuencia que comprende inclusión-control-apertura, la integración de un equipo de alto rendimiento requiere de un esfuerzo planeado para completar la apertura entre sus integrantes</p>	<p>Un equipo de trabajo consta de una pequeña cantidad de empleados que poseen habilidades complementarias y que trabajan juntos en un proyecto, se comprometen con un propósito común y son responsables de realizar tareas que contribuyen a la consecución de los objetivos de la organización.</p> <p>Un equipo es un conjunto de personas para lograr determinada integración. Cada uno de los miembros debe realizar sus tareas convencido de que la correcta realización de éstas redundará en beneficio del conjunto y de que un error por él cometido puede traer inconvenientes a la totalidad de dicho equipo.</p> <p>Un equipo es un tipo especial de grupo, los miembros del equipo tienen habilidades complementarias y están comprometidos con un propósito común, un conjunto de metas de desempeño y un enfoque en esa tarea.</p>
<p><b>CONCLUSIONES</b></p> <p>La importancia que tienen los equipos de trabajo en una organización es fundamental para el logro de los objetivos establecidos, cada una de las actividades que se realicen deben ser planeadas y llevadas a cabo por equipos de trabajo lo cual redundará en la toma de mejores decisiones. En nuestro país son pocas aquellas organizaciones que tienen un verdadero trabajo en equipo y aquellas que lo tienen en su mayoría son Empresas transnacionales.</p> <p>La cultura de nuestro país es factor que influye enormemente para que se de el trabajo en equipo, ya que estamos acostumbrados al individualismo "egoísmo" por no querer compartir nuestros conocimientos y habilidades.</p>		<p><b>RECOMENDACIONES</b></p> <p>Considerando que las organizaciones se sostienen a través del trabajo en equipo y del liderazgo que sepan ejercer quien colaboran en ella, y por el enfoque de la maestría considero que es necesario incluir conceptos, definiciones, etc., de bibliografía con enfoque Administrativo.</p>

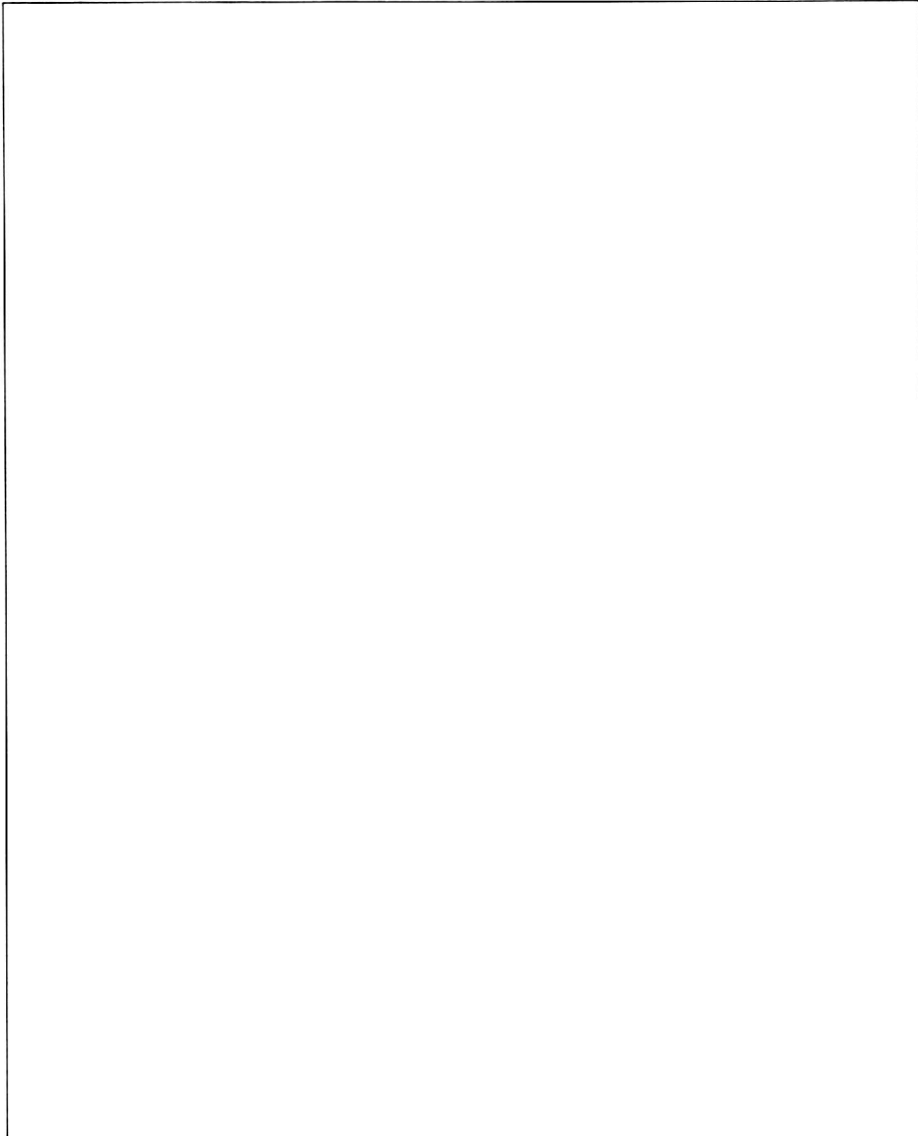
Figura 4.6 Ejemplo 2 de Ventanas del Castillo

## 4.4 MAPA MENTAL DEL TEMA



## 4.5 ACTIVIDAD

Revisa el mapa mental y anota tus conclusiones en este espacio.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their conclusions after reviewing a mind map.

## 5. CUADROS SINÓPTICOS

Si sigues haciendo lo que has hecho siempre, seguirás obteniendo lo que siempre has obtenido (desconocido)

De acuerdo a las inteligencias múltiples (ver el capítulo 1), hay personas que desarrollan más habilidades o capacidades que otras, así que te debes de preparar para cualquier contingencia con tus maestros, ¿qué pasa si tu maestro es más *espacial* que *lingüístico*?, en lugar de solicitarte un resumen, te podrá requerir un cuadro sinóptico, un diagrama, un mapa conceptual o mental, es por eso, que este capítulo te apoyará para que comprendas de qué manera puedes *plasmear* temas completos de forma gráfica.

¿Qué elementos debe tener un cuadro sinóptico?, bien, quizá no sea tan fácil explicártelo pero lo intentaré, dentro de tu tema, encontrarás las ideas esenciales durante tu lectura con el método **SQ3R**, ahora, tienes que poner atención, hay ideas que se relacionan con otras e incluso son parte de ellas, también encontrarás ideas que no se relacionan y que incluso están ***al mismo nivel***, así que empieza por detectar las que se relacionan y que tengan dependencia y también las que son del mismo nivel, recuerda que **el orden es ponerlas de lo más general a lo más específico o detallado y de izquierda a derecha**.

Bien, creo que será mejor ejemplificarlo y en función a eso hacemos tú y yo un cuadro sinóptico, casi paso a paso, ¿te parece?, entonces revisa el siguiente texto, mismo que fue tomado de la Revista Bimestre Cubana del mes de Julio de 1998 del artículo titulado: **Formación de Valores en la educación actual**.

“Partamos de una breve definición de la vida humana para comprender el significado de los valores de ese contexto. Podemos concebir a la vida humana como un yo haciendo algo – interactuando con los objetos del mundo (inorgánicos, orgánicos, personas, objetos socioculturales). Haciendo un esfuerzo de síntesis diríamos que fundamentalmente el hombre realiza seis clases de actividades en el mundo, que son las siguientes: 1) conocer; 2) valorar o esti-

mar; 3) comunicarse y convivir; 4) manipular y utilizar; 5) transformar creativamente; 6) transformar destructivamente”.

## 5.1 DESPUÉS DE LA LECTURA

Lo que está subrayado son las ideas esenciales del texto, te aclaro que no es lo único que se puede subrayar, de hecho, tu subrayado puede llegar a ser diferente al mío, ya que cada uno tiene diferente apreciación de los temas.

“Partamos de una breve definición de la vida humana para comprender el significado de los valores de ese contexto. Podemos concebir a la vida humana como un *yo haciendo algo – interactuando con los objetos del mundo* (inorgánicos, orgánicos, personas, objetos socioculturales). Haciendo un esfuerzo de síntesis diríamos que fundamentalmente el hombre realiza seis clases de actividades en el mundo, que son las siguientes: 1) conocer; 2) valorar o estimar; 3) comunicarse y convivir; 4) manipular y utilizar; 5) transformar creativamente; 6) transformar destructivamente”.

Como podrás darte cuenta, se tiene una idea principal (humano o vida humana), hay dos ideas generales (la relación de la vida humana y las actividades del hombre en el mundo) y ambas tienen algunos conceptos que dependen de ellas. ¿Cómo podría mostrarse esto en un cuadro sinóptico?.

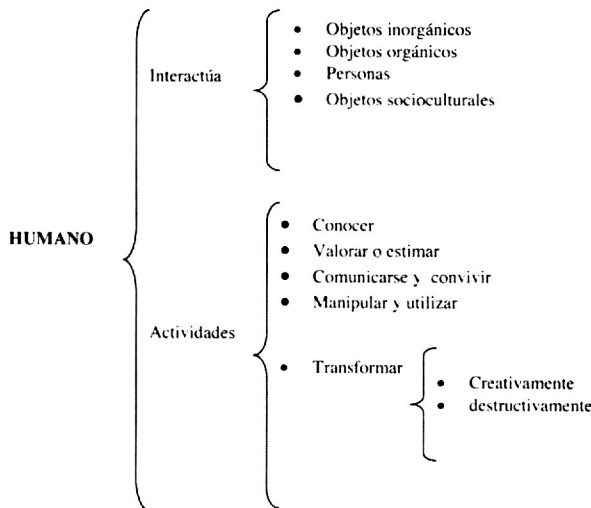
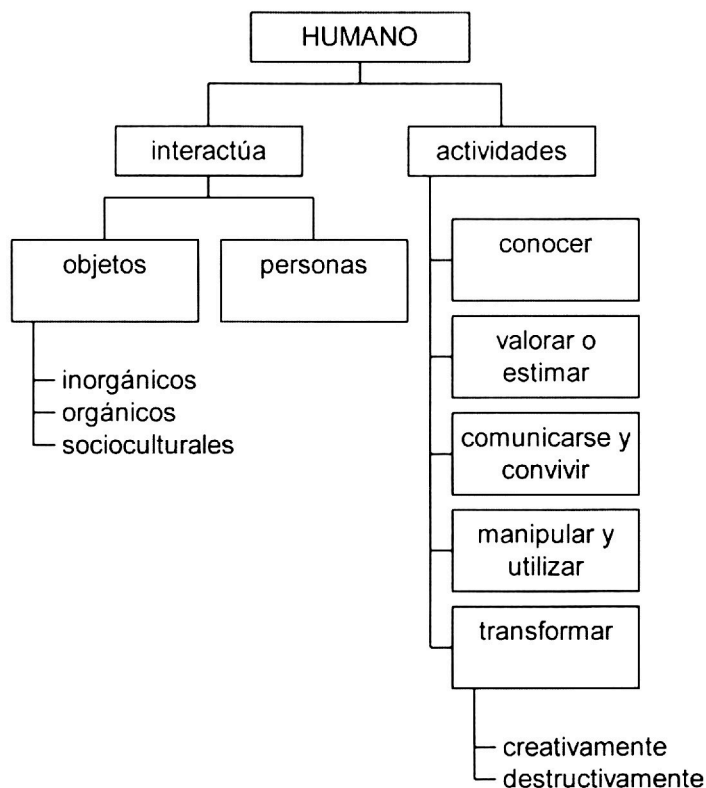


Figura 5.1 Cuadro sinóptico

En el caso de los diagramas, estos son como organigramas, ordenados jerárquicamente, el concepto principal es el más alto, las ideas generales serían los niveles siguientes y lo más particular sería de los niveles inferiores. Utilizando el texto ya subrayado observa el siguiente diagrama.



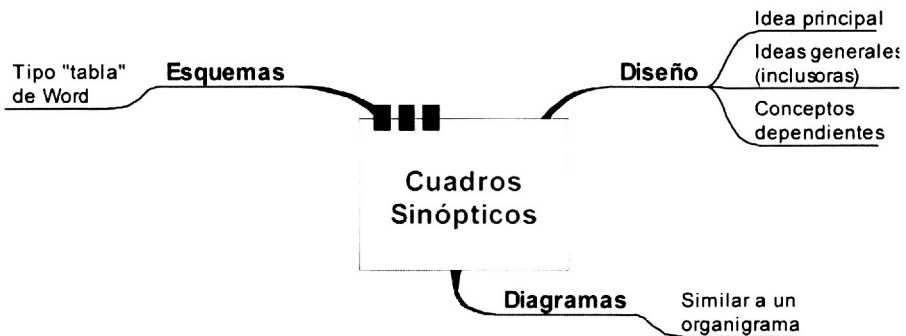
**Figura 5.2 Diagrama**

Bien, como te das cuenta, el texto puede representarse de diferentes maneras, a continuación te muestro la misma información, pero en un esquema (dentro de una cuadrícula o tabla), de tal manera que puedas tener diferentes alternativas de sintetizar tus datos.

<b>HUMANO</b>	<b>Interactúa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetos inorgánicos</li> <li>• Objetos orgánicos</li> <li>• Personas</li> <li>• Objetos socioculturales</li> </ul>
	<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer</li> <li>• Valorar o estimar</li> <li>• Comunicarse y convivir</li> <li>• Manipular y utilizar</li> <li>• Transformar creativamente</li> <li>• Transformar destructivamente</li> </ul>

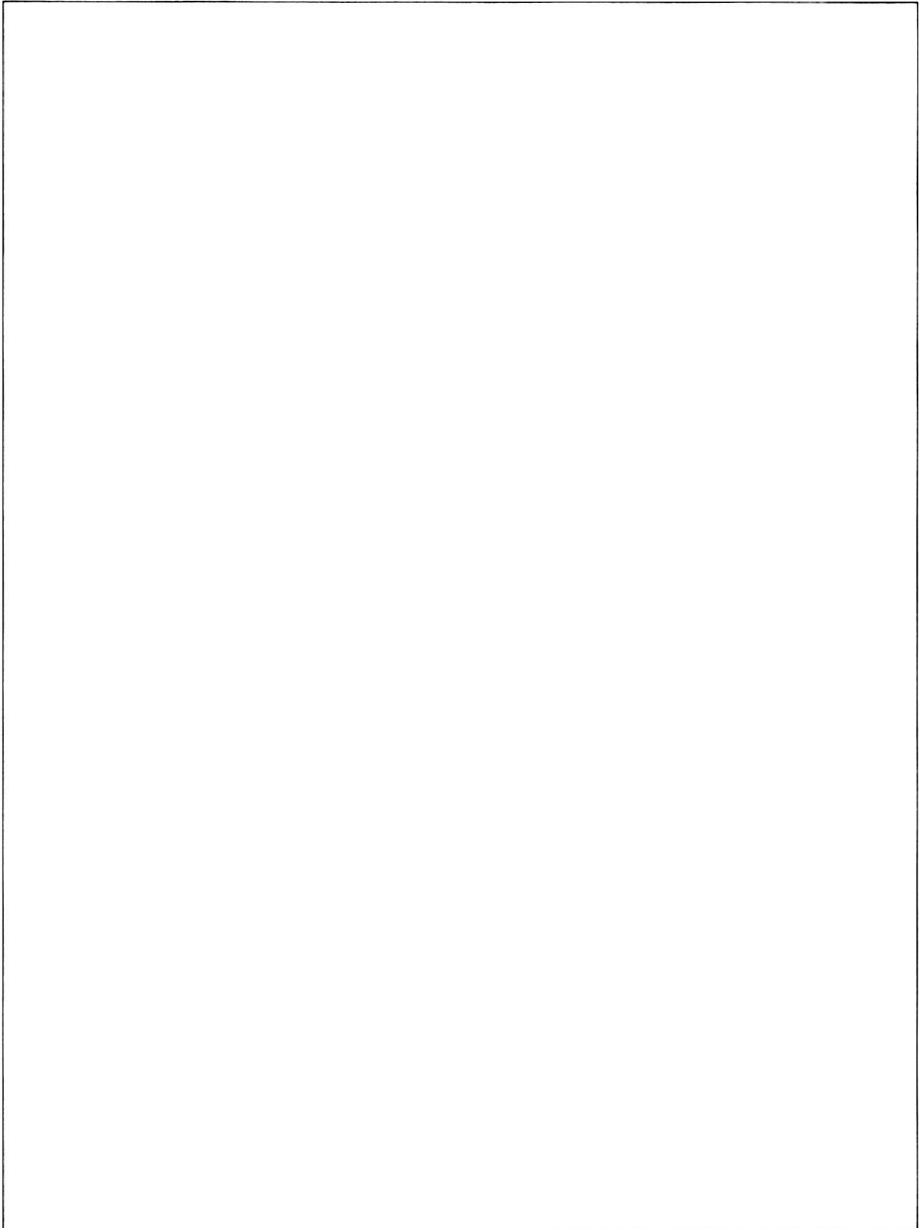
Figura 5.3 Esquema

## 5.2 MAPA MENTAL DEL TEMA



### **5.3 ACTIVIDAD**

Revisa el mapa mental y anota tus conclusiones en este espacio.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their conclusions after reviewing a mind map.



## 6. MAPAS CONCEPTUALES

No eduques de acuerdo a un patrón, sino de acuerdo a la naturaleza de cada quien. (Tao)

La técnica de *imprimir* ideas fue aportada por Joseph D. Novack en el Departamento de Educación de la Universidad de Cornell en Estados Unidos durante la década de los setentas y sirve como una herramienta de mucha utilidad para profesores, investigadores, psicólogos y estudiantes en general.

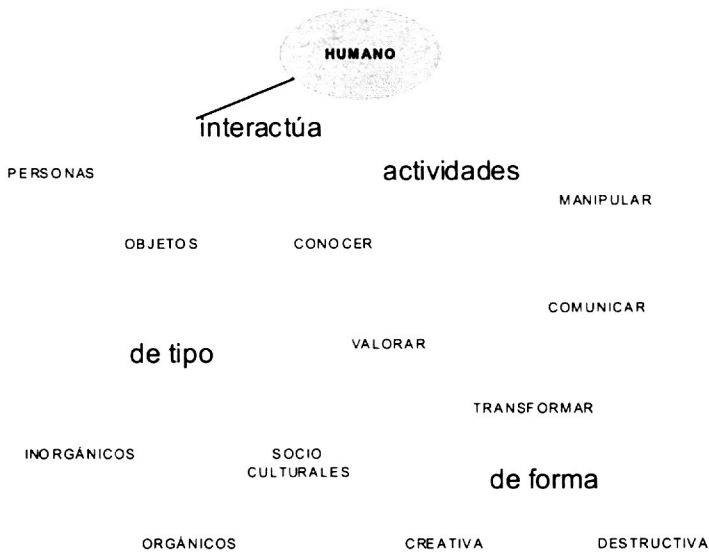
Un mapa conceptual es un recurso esquemático para representar un conjunto de significados para quien los usa, de hecho, se pueden considerar como un resumen esquemático de lo aprendido con una ordenación jerárquica. Los mapas conceptuales son un medio de visualizar conceptos y relaciones jerárquicas entre ellos, se componen de tres elementos simples: **a) conceptos, b) palabras enlace y c) proposiciones.**

Para tener una idea más clara de lo qué es un mapa conceptual, pon en tu mente un pino (o árbol) de navidad, ¿cómo es su forma?, quizá tu respuesta coincida con la mía: triangular o cónica. ¿Qué está hasta arriba del pino de navidad?: una estrella (generalmente), este sería el tema central en el mapa y la forma triangular del pino de navidad puede servir para decir que entre más abajo esté el nivel jerárquico, requerirá mayor detalle.

Para *graficar* el mapa conceptual se debe de considerar lo siguiente: a) los conceptos se escriben dentro de óvalos (o elipses) y en mayúsculas; b) en el mapa aparece una sola vez el concepto; c) los conceptos se unen con una línea y ahí se colocan las *palabras enlace*; d) las *palabras enlace* son verbos, artículos, preposiciones, conjunciones, pero no los conceptos, son breves y se escriben en minúsculas; e) puedes hacer uso de colores, dibujos, todo ello para tener mayor impacto visual; g) no los hagas muy rebuscados: simples y claros, eso

es la clave; h) no pierdas de vista que los conceptos pueden relacionarse de manera cruzada (son conceptos no *inclusivos*).

Cómo clasificar la información, en este caso, si ya leíste el tema sobre cuadros sinópticos (capítulo 5), esto será mucho más fácil, las ideas más importantes del tema van en la parte superior y de ahí hacia abajo vas poniendo los datos o conceptos que componen al nivel superior, a esto se les llama conceptos *inclusivos*, observa el ejemplo siguiente, se está utilizando el mismo material base indicado en el capítulo anterior.



**Figura 6.1** Mapa conceptual hecho con el software Paraben's Flow Chart

## 6.1 EJEMPLOS DE MAPAS CONCEPTUALES

### MAPA CONCEPTUAL

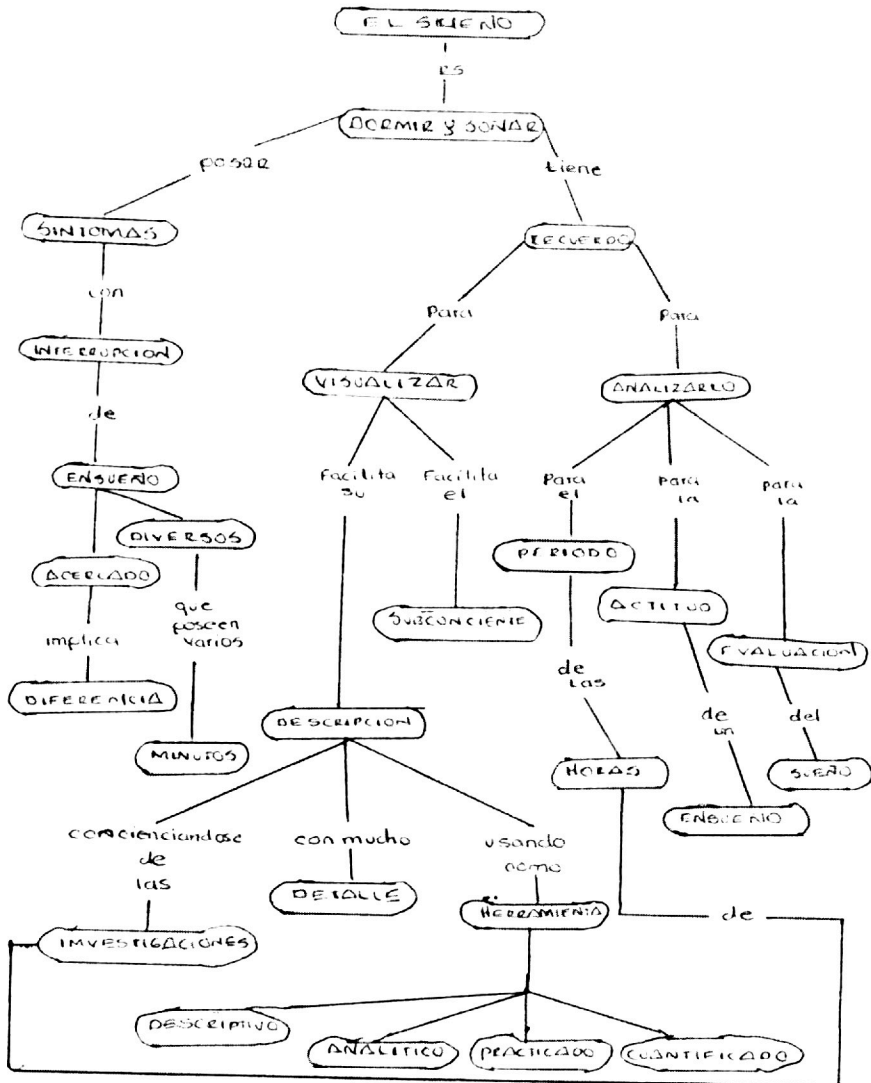
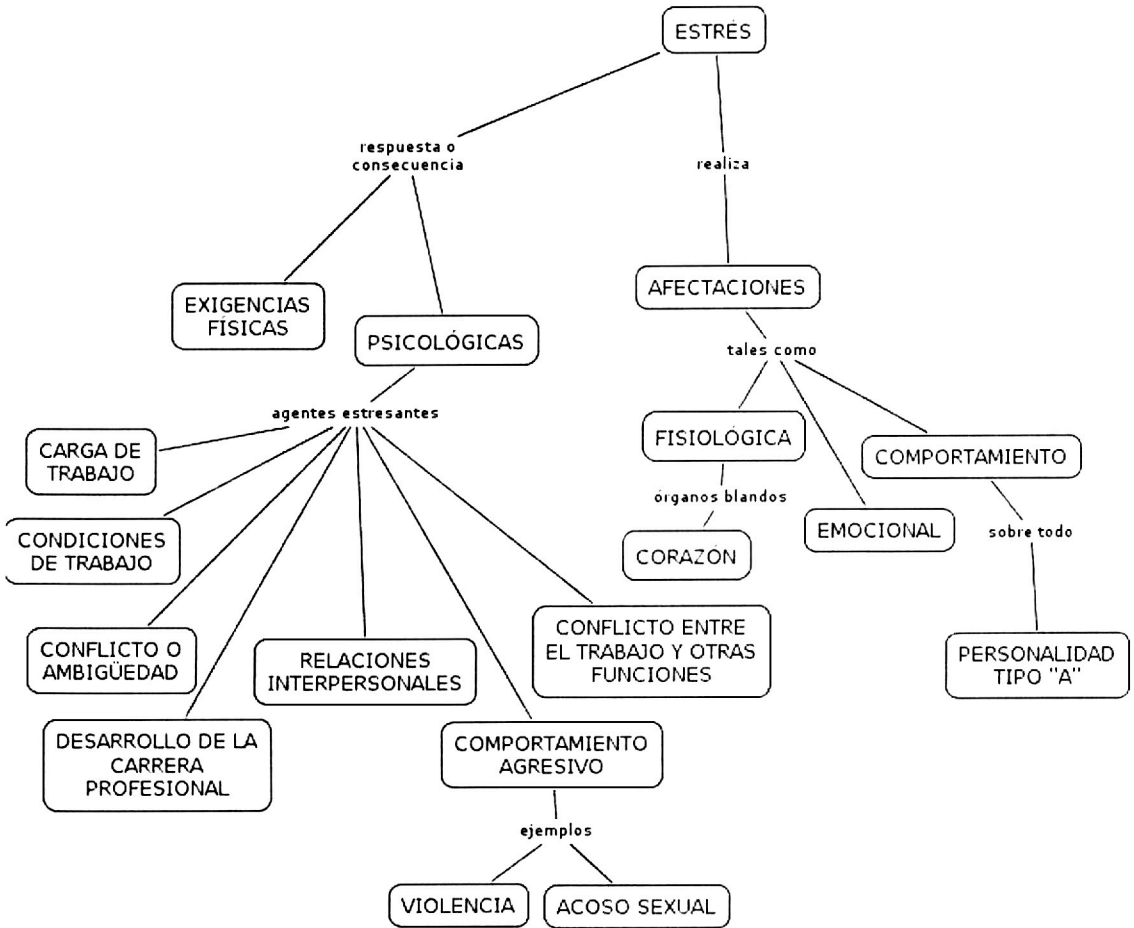


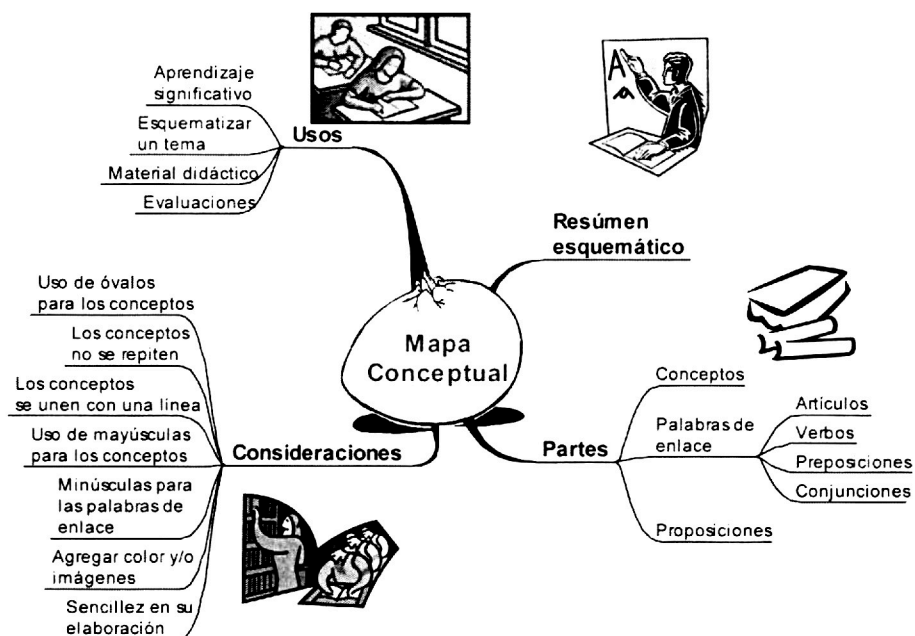
Figura 6.2 Ejemplo de Mapa Conceptual hecho manualmente

Figura 6.3 Ejemplo de Mapa Conceptual hecho electrónicamente



El mapa conceptual de la figura 6.3 está elaborado con el software Cmaptools, mismo que está supervisado por Joseph Novack y que en internet se puede descargar gratuitamente, tiene una interfaz<sup>4</sup> bastante accesible para cualquier tipo de usuario (novato, intermedio o avanzado),

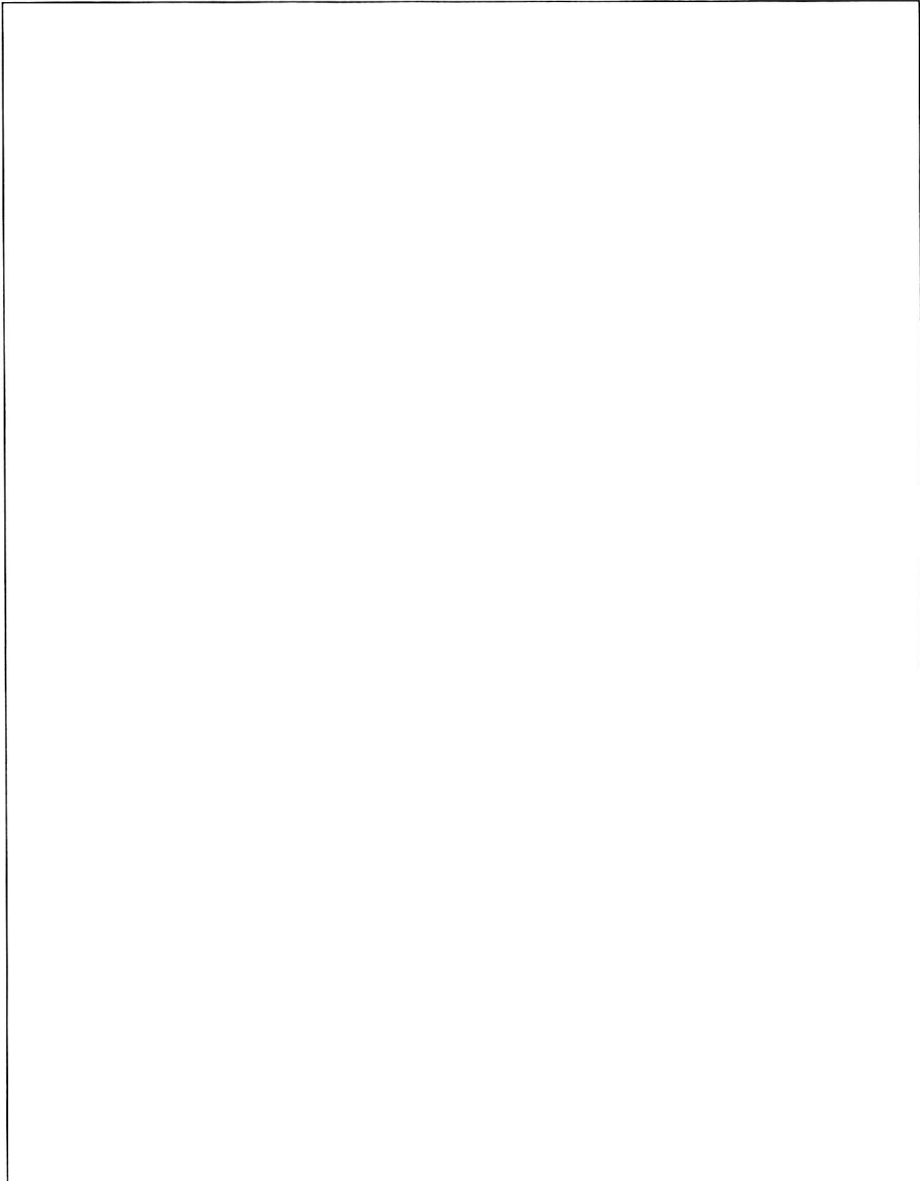
## 6.2 MAPA MENTAL DEL TEMA



<sup>4</sup> Se entiende por interfaz en un software, como la relación que se puede establecer entre el diseño del mismo con el usuario

## 6.3 ACTIVIDAD

Revisa el mapa mental y anota tus conclusiones en este espacio.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their conclusions after reviewing a mind map.

## 7. MAPAS MENTALES

Lo que fue bueno para mí ayer, no lo es necesariamente hoy. Lo que es bueno para mí hoy, no lo es necesariamente para alguien más. (Pierre Janin)

Por otra parte, Tony Buzan presenta el método de los mapas mentales (Brain Mapping), convencido de que esta técnica se acerca a la manera en que el cerebro trabaja, por lo que puede usarse en casi todas las áreas en que pensamos, recordamos o donde la planificación y la creatividad son requeridas, ya que los mapas mentales apoyan el proceso del pensamiento a través de la visualización gráfica de los mismos.

Son fáciles de aprender y de hecho, apenas requiere alguna práctica para iniciar, entre sus características destacan que se usan ambos hemisferios del cerebro, el hemisferio izquierdo para el pensar lógico y encontrar material de información y el derecho para la representación pictórica de los mapas, al estar activos ambos hemisferios te ayudará para obtener una mayor organización y estructuración de tus pensamientos, por lo que se logra un incremento en la creatividad al tener un cúmulo de ideas.

Entre sus ventajas se tiene que la idea central o principal del tema es enfatizada más claramente, las ideas más importantes están cercanas al centro o tema principal y las menos importantes más a los extremos o bordes. En el área de la escritura creativa, como la preparación de ensayos y discursos, los mapas mentales por el tipo de estructura abierta que tienen te ayudarán a *aterrizar* tus ideas más fácilmente. Otra ventaja con respecto a los mapas conceptuales, es que en Internet hay sitios que obsequian software para elaborarlos, dos de ellos que recomiendo son: MindManager, MindMeister, iMindMap (este ha sido dirigido por Tony Buzan) y ConceptDraw MindMap professional.

Antes de comenzar imagínate ahora un árbol grande, ¿qué hay al centro y que puede visiblemente ser identificado?: el tronco; ¿cómo son sus ramas que están más pegadas al tronco?, ¿delgadas o gruesas?, ¿las ramas del árbol son líneas rectas o tienen una constitución “orgánica”<sup>5</sup>?. Para hacer uso de los mapas mentales debes considerar siete principios:

- a) **Enfatiza.** El tema central deberá ser lo que más atraiga la vista del lector, para ello usa imágenes o colores atractivos a la vista, también a lo largo del mapa, otra manera de enfatizar será el uso de tres o más colores.
- b) **Asocia.** Para ello, en las ramificaciones del mapa a través de colores y si fuese necesarios flechas podrás asociar las ideas.
- c) **Se claro.** Utiliza una palabra importante por línea, misma que deberá tener la misma longitud de la palabra o frase en el mapa. Las líneas centrales (así como las ramas que llegan al tronco) son más espesas.
- d) **Desarrolla un estilo personal.** Respetando las reglas de un mapa mental, la única limitante que tendrás para su elaboración será tu imaginación.
- e) **Esquematiza.** Para que tengas una mayor efectividad en su elaboración, intenta esquematizar previamente y así podrás asegurar un mejor producto.
- f) **Jerarquiza.** Procura revisar e identificar las ideas que vas a plasmar en tu mapa previamente, buscando un orden jerárquico en las mismas.
- g) **Usa un orden numérico.** Te sugiero que comiences como si el mapa fuese regido por un reloj: del centro superior (las 12 horas) y en el orden de las manecillas, desarrollar el mapa hasta que se termine en el lugar cercano a donde se comenzó.

---

<sup>5</sup> Con “orgánico” se quiere a dar a entender que su forma es curvilínea y caprichosa y por consecuencia no son líneas rectas.

## 7.1 EJEMPLOS DE MAPAS MENTALES

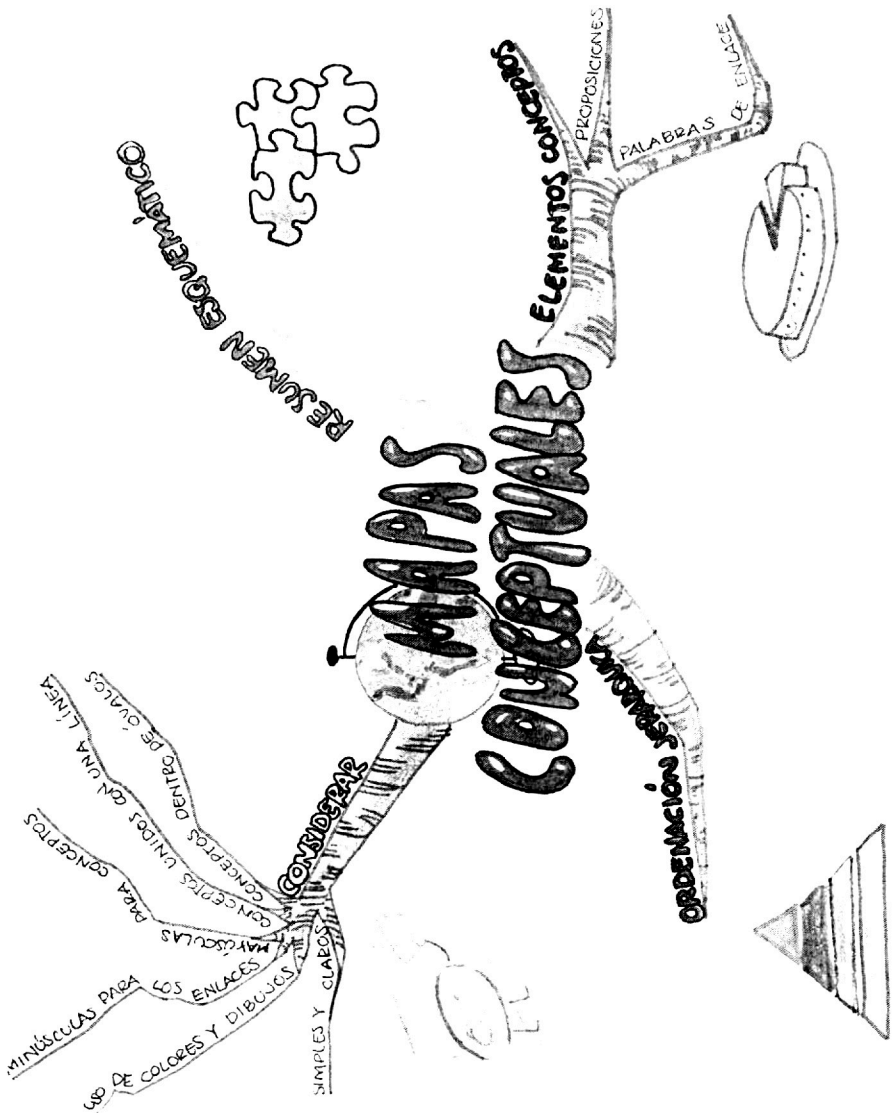


Figura 7.1 Ejemplo 1 de mapa mental hecho manualmente



Figura 7.2 Ejemplo 2 de mapa mental hecho manualmente

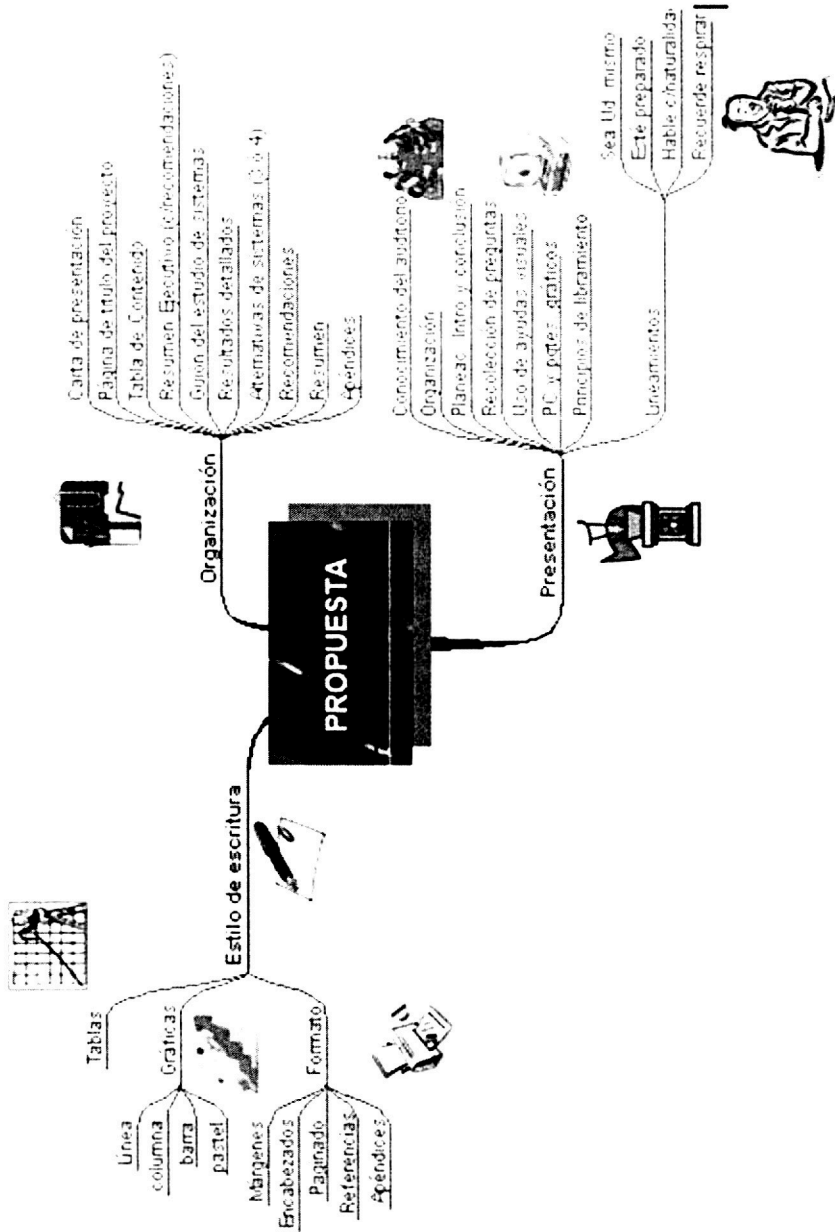
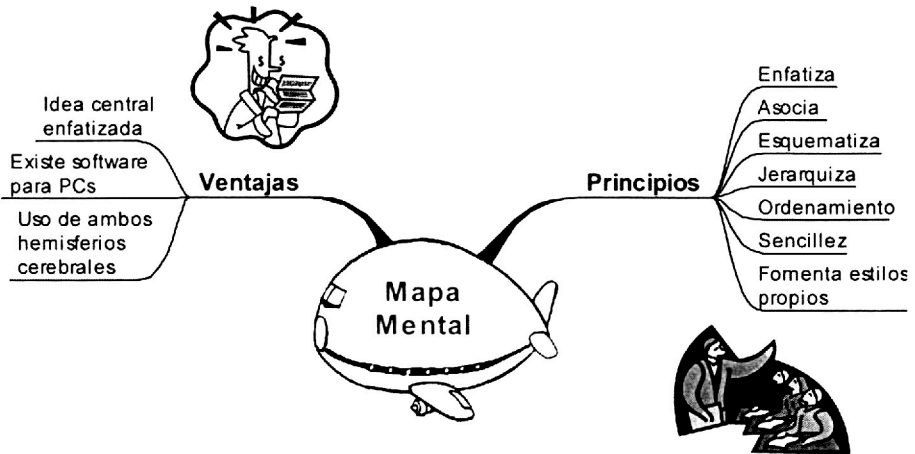


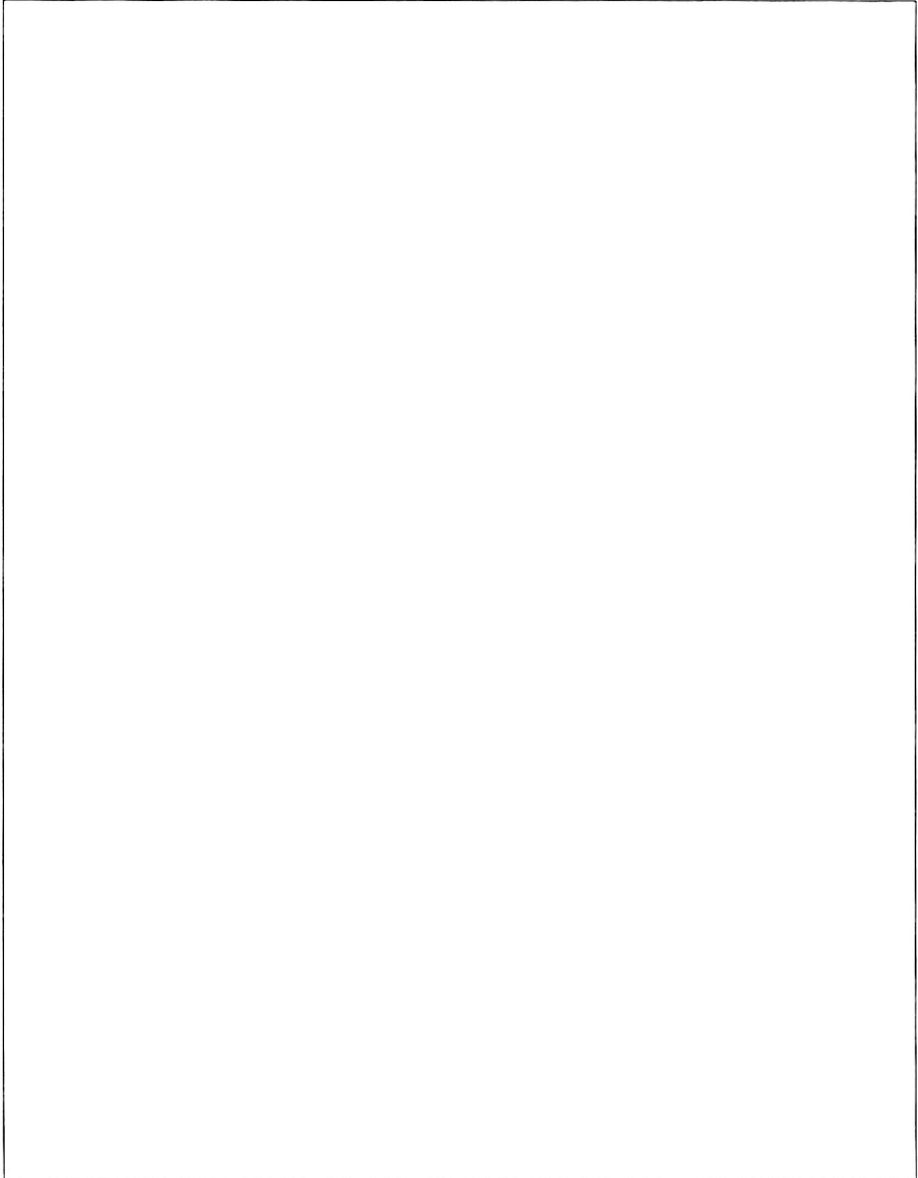
Figura 7.3 Ejemplo 3 de mapa mental hecho electrónicamente

## 7.2 MAPA MENTAL DEL TEMA



### **7.3 ACTIVIDAD**

Revisa el mapa mental y anota tus conclusiones en este espacio.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their conclusions after reviewing a mind map.



## 8. CARTOGRAFÍA CONCEPTUAL

No te conformes con el qué, sino que logra saber el porqué y el cómo (Baden Powell)

La investigación documental acerca de un tema puede ser tan compleja que puede uno llegarse a perder en el mar de textos, por ello, el Dr. Sergio Tobón y Tobón de Colombia, ha puesto a la disposición de la humanidad lo que él ha denominado como “cartografía conceptual”, en donde a través de siete ejes ayuda a que uno logre aprender lo suficiente y necesario acerca de cualquier tema. Esta técnica es de tipo deductivo y se puede representar así:

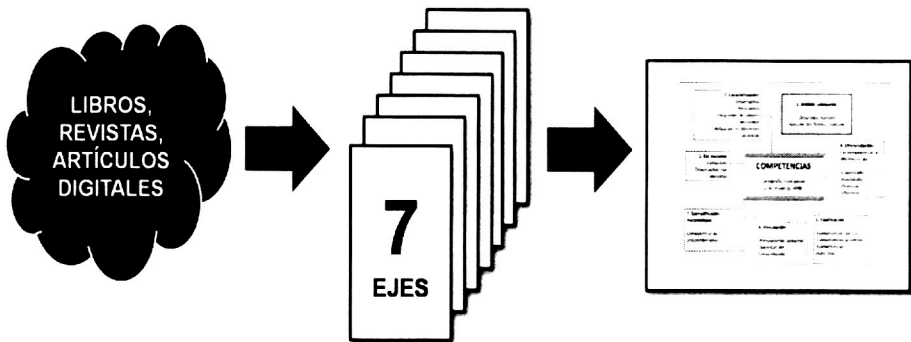


Figura 8.1 Proceso deductivo de la Cartografía Conceptual

Con base en la figura anterior, se aprecia que el trabajo de investigación estructurado propuesto por el Dr. Tobón es de lo general a lo particular, se revisará seguramente una cantidad de texto (desde un solo libro a una cantidad inimaginable de fuentes de información) para poder ir estructurando los siete ejes (uno a uno), para que al final ya con éstos completados conformar la cartografía conceptual.

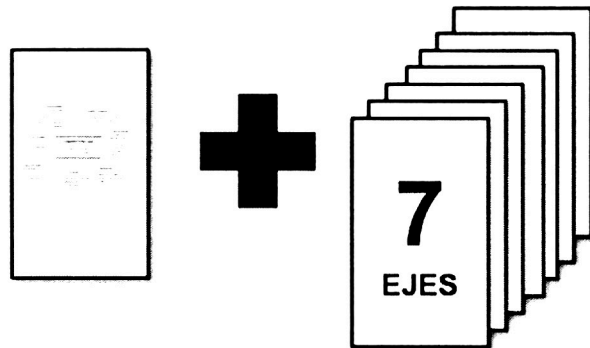
Los siete ejes que conforman el proceso de la cartografía conceptual son:

**Cuadro 8.1 Ejes esenciales de la Cartografía Conceptual**

<b>Eje</b>		<b>Orientación del contenido</b>
<b>1</b>	<b>Acercamiento nocional</b>	¿Cuál es la etimología del concepto, su definición actual y su desarrollo histórico?
<b>2</b>	<b>Caracterización</b>	¿Cuáles son las características centrales del concepto?
<b>3</b>	<b>Categorización</b>	¿A qué categoría (o clase) mayor pertenece el concepto?
<b>4</b>	<b>Diferenciación</b>	¿De cuáles otros conceptos se diferencia el concepto estudiado?
<b>5</b>	<b>Clasificación</b>	¿En qué subclases se clasifica el concepto?
<b>6</b>	<b>Vinculación</b>	¿Cómo se vincula el presente concepto con determinadas teorías, procesos socio-culturales y referentes epistemológicos'?
<b>7</b>	<b>Ejemplificación</b>	¿Cómo se ejemplifica o usa el concepto en la práctica?

La Cartografía Conceptual (me refiero a la representación gráfica), al igual que los mapas mentales y mapas conceptuales, tienen la característica en común que son un poderoso adhesivo para que nuestra memoria asocie a través del gráfico grandes porciones de información, incluso con el paso del tiempo. Salvo que a diferencia de los mapas, en la cartografía por su propia estructura asegura los contenidos más importantes para conocer un objeto (tema) en prácticamente sus 360 grados.

Se hace la aclaración que los ejes pueden ser tan amplios como se desee o se requieran, de hecho, un libro entero de un tema en particular puede escribirse apoyándose en esta técnica. Otra aclaración es que el gráfico (cartografía conceptual) aunque es el resultado de todo el proceso como se aprecia en la figura 2, va al inicio a manera de portada y atrás quedan los ejes como el sustento teórico de donde surgió dicho gráfico.



**Figura 8.2** Ubicación de la cartografía conceptual y sus ejes

## 8.1 METODOLOGÍA

1. Identificar las fuentes de información más recientes acerca del tema a investigar, pueden ser libros, ponencias, artículos científicos y tesis. Para mayor seguridad, será conveniente que en buscadores como Google se usen operadores para asegurar que los sitios a desplegar en las búsquedas sean sólo de universidades. Es conveniente asegurar las fuentes para incluir al final del trabajo las referencias correspondientes.
2. Organizar la información para cumplir con las preguntas orientadoras para cada eje.
3. Redactar cada eje con la información, se sugiere apearse al modelo APA, ampliamente utilizado.
4. Elaboración de la cartografía conceptual.

Para una mayor comprensión de la técnica, A continuación se pone un breve ejemplo del concepto COMUNICACIÓN. Utilizando la técnica del Dr. Tobón, lo que se realiza es hacer la investigación documental del tema identificando en qué eje se incorporará la información. Se redacta y después de haber agotado la escritura en cada eje, se pasa a diagramar la cartografía conceptual, en cada cuadro se pondrá de manera sintetizada lo más importante de cada eje (ver figura 8.3), esto significa que la cartografía va al frente aunque se haga

al final. A manera de modelar la técnica, observa y revisa detenidamente los cuadros de cada eje que por cuestiones de espacio se hizo de manera limitada

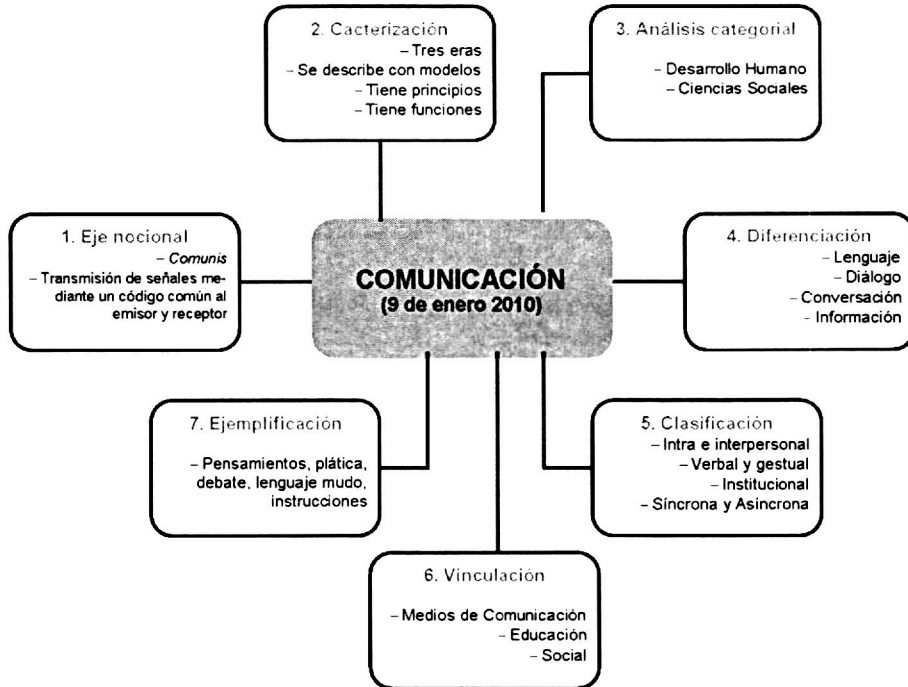


Figura 8.3 Cartografía conceptual (página 1)

Cuadro 8.2 Eje (1) Nocional

- Etimología: *Comunis* = en común
- Cronología de definiciones:
  - Transmitir ideas y pensamientos con el objetivo de ponerlos “en común” con el otro (www.espaciologopedico.com)
  - Transmisión de ideas, proyectos y acción entre individuos (Diccionario Everest de la lengua española, 1996).
- Definición actual: Transmisión de señales mediante un código común entre el emisor y el receptor (DRAE, 2013).

### **Cuadro 8.3 Eje (2) Caracterización**

1. Tres eras en el desarrollo de la humanidad: (a) era de los signos y señales; (b) era del habla y el lenguaje y (c) era de los medios de comunicación de masas.
2. Son descritos por modelos: Laswell, Shannon y Weaver, Jakobson.
3. Tiene principios:
  - a) Es imposible no comunicar.
  - b) Comunicarse adecuadamente mejora la calidad de vida.
  - c) Ponerse en el lugar del otro es una vía útil para comprenderlo.
  - d) Aprender a conocerse a sí mismo es la mejor manera de conocer a los demás.
  - e) Eliminar el prejuicio y la parcialidad.
  - f) Escuchar es una de las mejores maneras de comunicarse.
  - g) Es mejor callar cuando no se tiene algo agradable que decir y
  - h) Tener genuino sentido del humor desarrolla emociones positivas y relaja la comunicación.
4. Tiene funciones:
  - a) Satisfacer nuestras necesidades.
  - b) Fortalecer y mantener nuestro sentido de identidad.
  - c) Cumplir con las obligaciones sociales.
  - d) Desarrollar relaciones.
  - e) Intercambiar información.
  - f) Para influir en otros.
  - g) El ser humano tiene lenguajes de comunicación: verbal, gestual, espacial (proxémica), colores, trastornos orgánicos, lenguaje osteo-muscular, escritura, dibujo, Aromas, sueños, símbolos, célula y energía.

### **Cuadro 8.4 Eje (3) Análisis categorial**

- Ciencias Sociales.
- Desarrollo humano.

#### **Cuadro 8.5 Eje (4) Diferenciación**

- **Lenguaje:** tipo de código semiótico estructurado, para el que existe un contexto natural o artificial de uso y ciertos de principios combinatorios formales.
- **Diálogo:** es una modalidad del discurso oral y escrito en la que se comunican entre sí.
- **Conversación:** es el establecimiento de una comunicación a través del lenguaje.
- **Información:** es un fenómeno que proporciona significado o sentido a las cosas.

#### **Cuadro 8.6 Eje (5) Clasificación**

- Comunicación intrapersonal.
- Comunicación interpersonal.
- Comunicación verbal.
- Comunicación gestual.
- Comunicación organizacional.
- Comunicación pedagógica.
- Comunicación síncrona.
- Comunicación asíncrona.

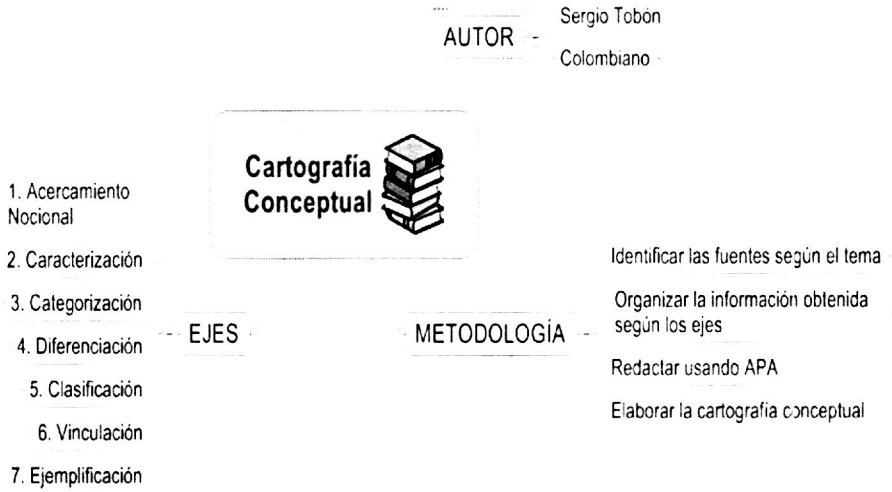
#### **Cuadro 8.7 Eje (6) Vinculación**

- Medios de comunicación.
- Educación.
- Social.

### **Cuadro 8.8 Eje (7) Ejemplificación**

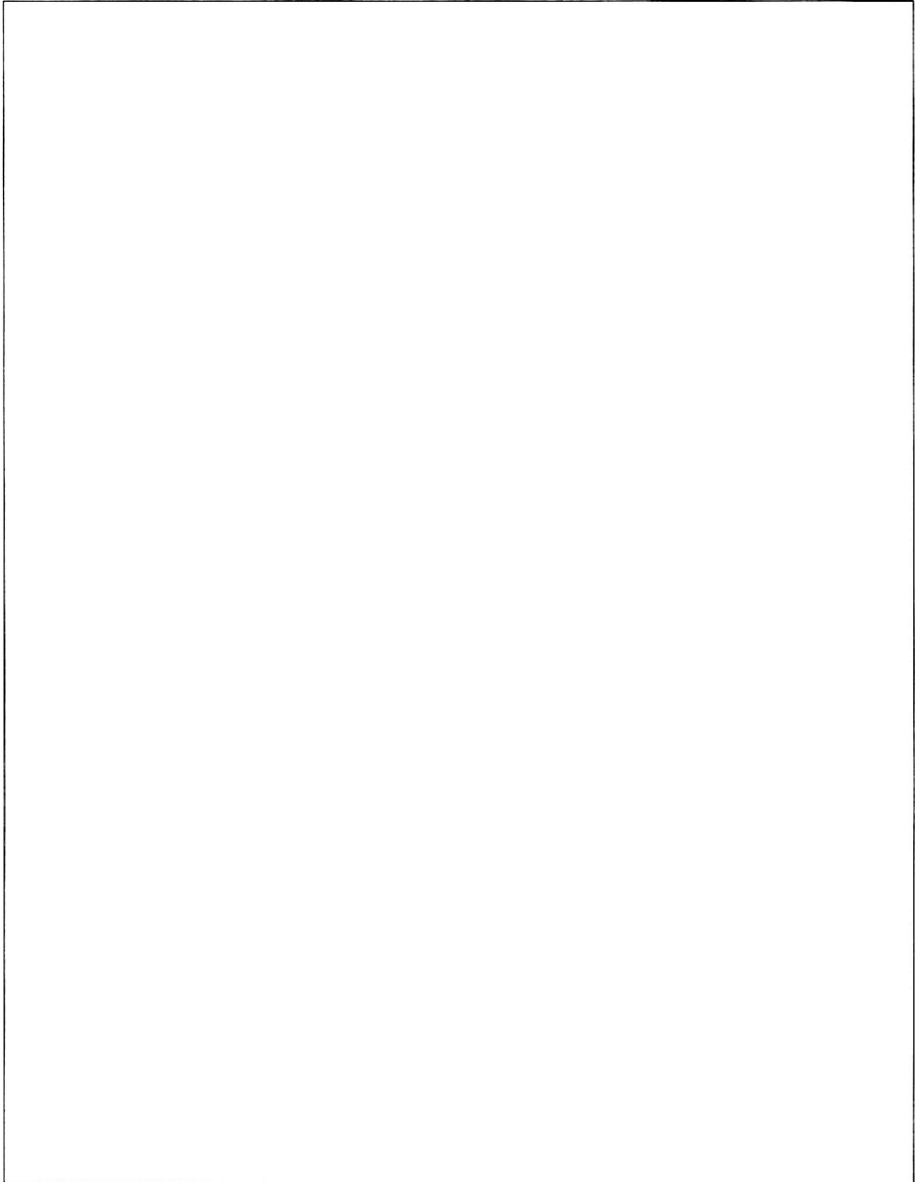
- Comunicación intrapersonal: diálogos internos (pensamientos).
- Comunicación interpersonal: plática con amigos, por teléfono o Skype o alguna red social.
- Comunicación verbal: diálogo, debate.
- Comunicación corporal: actuación de un mimo, lenguaje de señas (para sordomudos).
- Comunicación organizacional: informe de un área, instrucciones de un jefe a un colaborador.
- Comunicación Pedagógica: explicación en una clase.
- Comunicación síncrona: uso de un chat.
- Comunicación asíncrona: un correo electrónico.

## 8.2 MAPA MENTAL DEL TEMA



### **8.3 ACTIVIDAD**

Revisa el mapa mental y anota tus conclusiones en este espacio.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their conclusions after reviewing a mind map.

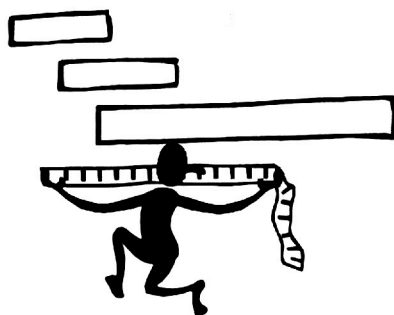


## 9. PREPARACIÓN DE EXÁMENES

La gran victoria que hoy parece fácil es el resultado de una serie de pequeñas victorias que pasaron desapercibidas (Paulo Coelho)

El sólo mencionar esta palabra por parte del docente en un salón de clases hace que más de uno de los alumnos se cimbre de pies a cabeza. Es tan grande la cantidad de prejuicios que se nos ha transmitido con respecto a este proceso que han originado en nuestra vida estudiantil y en alguna ocasión hemos tenido mínimo un dolor de cabeza al respecto, pero ten presente que *cada quien habla según le ha ido en la feria* y tú no debes de predisponerte.

El examen es un proceso que a los docentes les permite medir y evaluar de forma parcial o global (al final del ciclo escolar), así que es algo inevitable, por lo que el resistirse agudice en ti algunos trastornos que van desde la preocupación y/o ansiedad hasta enfermedades psicósomáticas, por eso debes aceptarlo y tomar tus providencias al respecto, además, es necesario que sepas que el examen consta de tres etapas: la preparación, la ejecución y la revisión, normalmente sólo realizamos las dos primeras e ignoramos la última que es más importante, ya que ahí determinas cuáles son tus deficiencias en esos temas.



Como ya se te mencionó en el capítulo sobre la inteligencia que todo viene desde tu interior, así que las frases tan trilladas como el “*profe me reprobó*” o “*ya me traía de encargo*” o similares, deben dejar de ser di-

chas por ti, es importante que consideres que para un docente no es nada grato que un alumno repruebe, así que no le echas la culpa a nadie de tus éxitos o fracasos: sólo tu actitud tomada ante tus materias determinarán el resultado final, si durante tu curso o el periodo del parcial correspondiente tuviste una actitud ligera o acumulaste una gran cantidad de inasistencias, salvo que seas muy bueno en esa materia podrás obtener buenas notas, pero de no ser así estarías asegurando tu reprobación.

Minimizar tus inasistencias injustificadas a tus materias y el considerar durante todo tu ciclo escolar las siguientes herramientas fundamentales, te ayudarán eficazmente para sortear este tipo de procesos: a) tu administración de tiempos (ver el subtema 10.3 “organización” del capítulo 10); b) tus apuntes (capítulo 2); c) la adopción del método de lectura SQ3R (capítulo 3); d) la revisión de fichas bibliográficas (ver capítulo 8) y e) lograr mayores estados de atención en clase (capítulo 10 subtema 10.2 “concentración”), prácticamente ser un *profesional del estudio*, casi te escucho decir en estos momentos que es muy difícil, definitivamente te engañaría si te dijera que no, pero debes tener presente que sólo así asegurarás mayores dividendos el día de mañana en tu vida profesional. No te preocupes antes de tiempo, esta sección del libro te indicará algunos lineamientos básicos para cada fase.

## 9.1 PREPARACIÓN DEL EXAMEN

Para tener una buena preparación para el examen algunos especialistas coinciden que debes estudiar y al final auto-evaluarte, para ello toma en cuenta:

- a) Realizar con anticipación esta fase, si pretendes de un día para otro asimilar lo que viste durante un parcial o todo un ciclo escolar, seguramente los resultados podrán ser los no deseados, ahora bien, si consideraste la situación de estar en un repaso continuo, estoy seguro que esta fase será más breve y menos estresante.

- b) En tus apuntes los términos en donde tuvo mayor énfasis el docente durante las clases, tal vez sea la pauta para determinar la línea a seguir en la elaboración del examen por parte del maestro.
- c) Si cuentas con un libro de texto de la materia, entonces quizá éste tenga una sección de preguntas, ámate y resuélvelas, eso tal vez te anticipe un poco a lo que te enfrentarás el día del examen, pero si la materia no es teórica, entonces busca en tu libro los ejercicios y resuélvelos, en esta etapa pueden surgir dudas que deberás apoyarte con el docente o algún compañero de tu grupo o de un nivel superior. Pero nunca te quedes callado, sino externas tus dudas hasta el docente puede suponer que estás comprendiendo los temas y/o ejercicios.
- d) Si realizaste investigación documental durante ese periodo, entonces, acude a tu fichero y selecciona todas aquellas que tengan que ver con los temas que estarán incluidos en el examen.
- e) Considera el contar siempre con copias (autorizadas) de los trabajos realizados o investigados por otros equipos en tu grupo, eso evitará que tengas *lagunas* en tus materiales de estudio.
- f) En caso de ser un examen final o global, debes incluir el repaso de los exámenes anteriores, busca en ellos los puntos clave que ha evaluado durante el ciclo escolar el docente.

## 9.2 EJECUCIÓN DEL EXAMEN

Muy bien, después de haber realizado eficientemente tu etapa de preparación debes estar listo para presentar tu examen, para esta parte considera lo siguiente:

### 9.2.1 Previo al examen

- a) Una noche anterior prepara el material que deberás utilizar durante el examen: bolígrafos, lápices o portaminas, goma, sacapuntas o minas, hojas blancas y de cuadros (en caso que preveas que haya ejercicios a resolver) suficientes, engrapadora personal, calculadora (si es necesario) y si el docente lo autoriza formularios (no *acordeonario* ¿ok?), ¡ah! Y no olvides llevar reloj, esto te ayudará a administrar tu tiempo en el examen.
- b) Calcular el tiempo aproximado que necesitarás para estar listo (bañado, desayunado o comido, etc.) y que te permita llegar con quince o diez minutos de anticipación al salón o lugar donde te aplicarán el examen y en función a todo esto poner el despertador en la hora más justa para despertarte.
- c) Descansar utilizando una técnica de relajamiento (ver capítulo 10 subtema 10.4 “respiración rítmica”), que te permita tener un mejor ánimo el día del examen.
- d) En la mañana del examen, dedica unos minutos a tu programación mental en donde afirmes una actitud positiva al evento, ¿recuerdas la frase de “*¡sí se puede!*”? bien, esta podría ser un buen ejemplo.

### 9.2.2 Durante el examen

- a) Remarco un paso, **llegar puntual**, esto disminuirá considerablemente tu ansiedad o angustia.

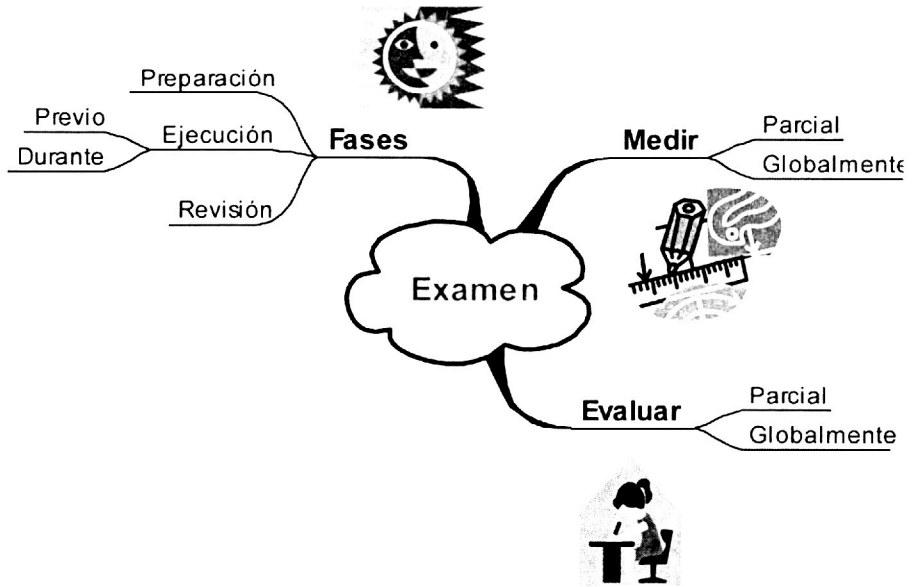
- b) Leer o escuchar atentamente las indicaciones para el examen, algunos profesores utilizan exámenes para filas pares e impares o algo similar.
- c) Identifica tu examen: tu nombre o tu número de lista, como lo solicite el docente, pero hazlo desde el principio, no te imaginas cuántos exámenes se han extraviado por considerarse como anónimos.
- d) Dale un repaso al examen de tal forma que si hay algo que no está claro pídele al profesor que lo explique, esta parte también te servirá para planificar tu tiempo y que estructures una estrategia en la elaboración. Toma muy en cuenta que hay docentes (como yo) que le ponemos diferentes porcentajes a las secciones del examen, por lo que te sugiero que empieces con aquellas con mayor peso, eso te asegurará que aunque no termines todo el examen en el tiempo indicado, al menos tengas resuelto lo más valioso de él.
- e) Resuelve con letra clara tu examen, el docente tiene que revisar  $n$  exámenes, así que tendrá mejor apreciación de tus respuestas con una letra legible y no tenga que recurrir al farmacéutico de la esquina para descifrar tu examen.
- f) Para resolver cada pregunta pon atención en el verbo que utiliza el docente, no es lo mismo, enlistar que clasificar, mencionar que desarrollar y otros tantos más, si en alguna pregunta no entiendes el sentido del uso de un verbo, inmediatamente cuestiona a tu profesor y así evitarás desaguisados posteriores.
- g) A veces en los exámenes hay preguntas que definitivamente no nos acordamos, no recurras a otros, tal vez el copiar te “resuelva” un problema en este momento, pero el día de mañana que requieras de ese conocimiento, ¿quién lo hará por ti?, además, el copiar o dar copia te eleva aún más el ritmo cardíaco y te puede provocar tantas cosas como el hecho que te quiten el examen y pierdas una oportunidad de obtener una buena calificación, así que no atiendas las peticiones de otros compañeros y resuelve tu examen.

- h) Si estás en el tiempo establecido no entregues tu examen sin revisarlo, aunque no lo creas, a veces encontrarás respuestas que no están completas o que no dicen muy claramente lo que quieres decir.

### **9.3 REVISIÓN DEL EXAMEN**

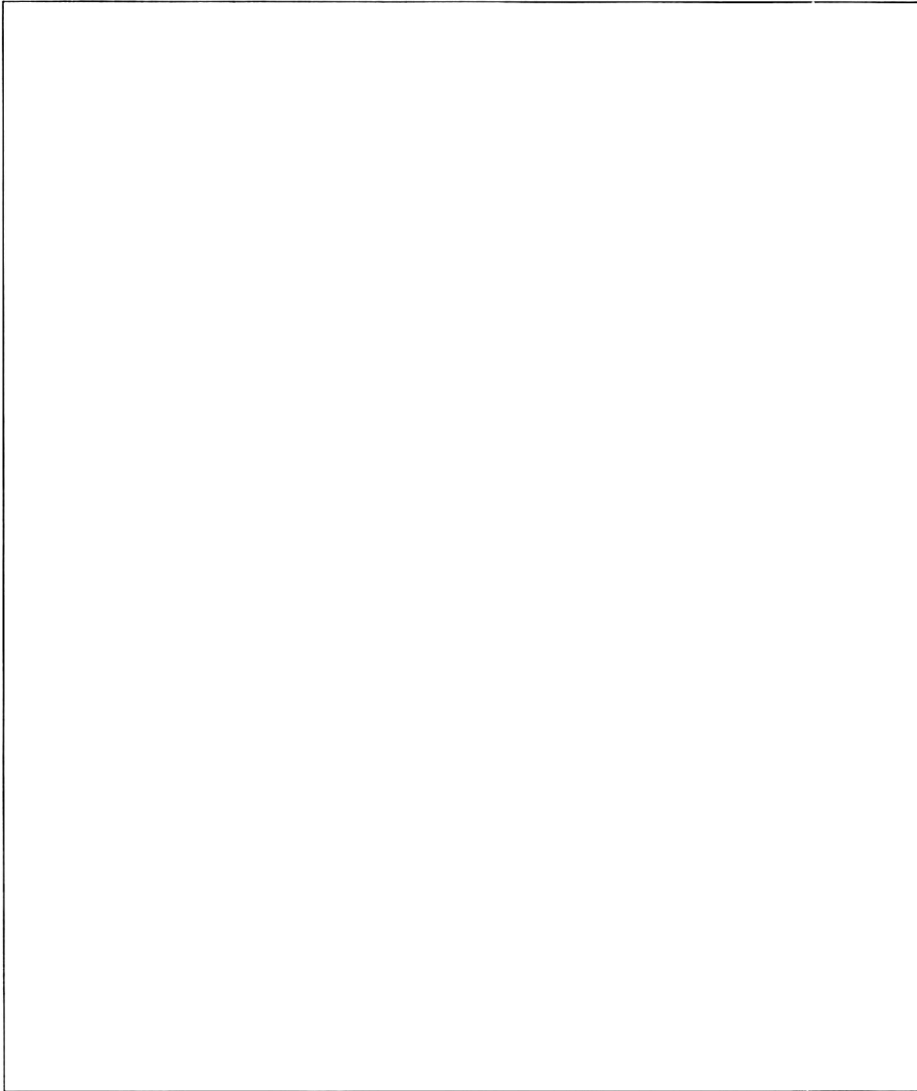
Ya que el docente te entregue tu examen calificado, es importante que él les proporcione las respuestas correctas o la posible solución a los ejercicios para que lo conserves y te retroalimentes, no tengas temor en solicitarle dichas soluciones, los docentes aprecian mucho que los alumnos estén interesados en sus materias. Ahora bien, si por alguna circunstancia no fuese así, toma la iniciativa y vuelve a los materiales que utilizaste para tu preparación y con la ayuda de ellos resuélvelos, nunca te quedes con la duda o propicies la desatención a tus deficiencias, estas se te pueden revertir el día menos pensado.

## 9.4 MAPA MENTAL DEL TEMA



## 9.5 ACTIVIDAD

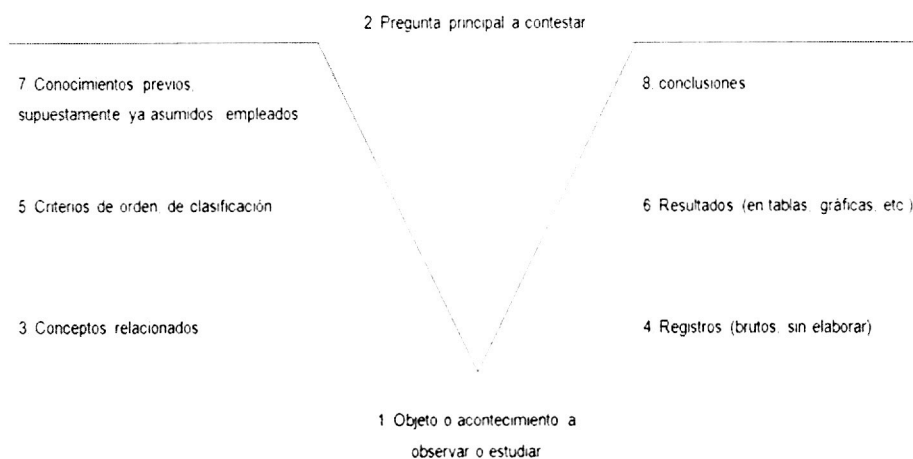
Revisa el mapa mental y anota tus conclusiones en este espacio.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their conclusions after reviewing a mind map.

## 10. UVE HEURÍSTICA DE GOWIN

Apunta hacia la luna: si no aciertas, de todos modos caerás en las estrellas (Les Brown)

Gowin en 1984 propuso un modelo de UVE heurística demasiado complejo para ser aplicado tal cual al alumnado, por lo que Belmonte (1997) la simplifica y después de simplificarla la propone y queda de la siguiente manera:



**Figura 10.1 UVE heurística de Gowin**

La explicación de uso o llenado de la UVE heurística es:

- Objeto o acontecimiento a observar o estudiar. Exige al alumnado a que delimite exactamente aquello que realmente ha estudiado.
- La pregunta principal representa también dificultades para el alumnado, que muchas veces desea incluir todos los posibles aspectos deducibles de su trabajo, sin embargo, no se trata de hacer una descripción exhaustiva

de todos los interrogantes que se pueden esclarecer mediante su actividad, sino sólo aquella pregunta primordial.

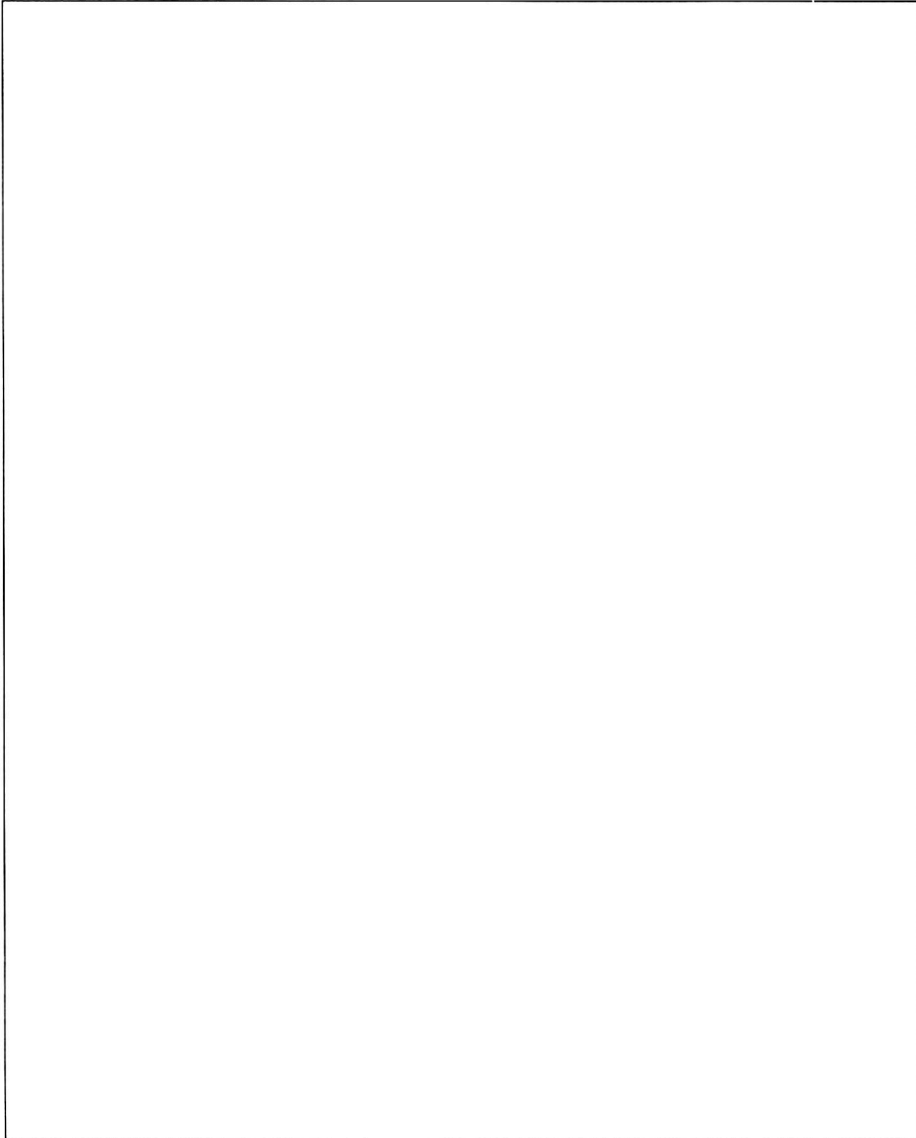
- c. **Conceptos relacionados.** Exige al alumnado una primera reflexión sobre el contexto de su estudio. Ha de meditar qué conceptos aparecen involucrados en su trabajo, tanto durante la actividad exploratoria, como en la elaborativa posterior.
- d. **Registros.** Consiste en una simple transcripción de los datos anotados en su cuaderno de laboratorio o en la guía para la actividad realizada (visita a un museo o lectura de un libro, entre otros), sin ningún tipo de clasificación ni depuración.
- e. **Criterios de clasificación u ordenación.** Permiten agrupar por alguna pauta en común entre los datos obtenidos.
- f. **Resultados.** Con los registros ordenados o clasificados en base a uno o más criterios de ordenación se pueden confeccionar unas tablas, unos gráficos de barras, unos histogramas, pirámides de población, gráficas.
- g. **Conocimientos previos empleados.** No hay que confundirlos con uno de los términos definidos en conceptos, en este caso, no se trata de la mera definición de un vocablo, sino de una expresión donde se relacionan términos entre sí.
- h. **Conclusiones.** No han de ser extensas, por lo que se han de intentar englobar toda la nueva información generada, bajo la forma de relaciones, en una o unas pocas frases a poder ser breves.

Con respecto a la utilidad de la UVE heurística, Belmonte (1997) menciona que “este instrumento es útil siempre que se desea fomentar en el alumnado un aprendizaje significativo, frente a una instrucción más tradicional, es decir, siempre que se exija una transferencia creativa más o menos amplia en lugar de una reproducción o aplicación memorística de conocimientos o de patrones de ejecución”. Las UVEs heurísticas no sustituyen a los apuntes, por lo que se elabora durante la estancia en el laboratorio o biblioteca, mientras se desarrolla la experiencia o se efectúa la lectura, la consulta o cualquier otra actividad que se haya propuesto.

En el aprendizaje significativo, frecuentemente el alumnado ha de construir personalmente nuevos conocimientos a partir de observaciones sobre objetos o acontecimientos que se le han propuesto en una o más actividades didácticas, por lo que para iniciarlo en el aula, se requiere al principio de una serie de ayudas que le permitan ir aprendiendo, ir desarrollando los procedimientos y capacidades que le exige su elaboración. En el momento de corregir las UVES heurísticas es obligatorio que el docente recuerde que se está evaluando y no calificando. Esto implica que hay que informar al alumnado sobre cómo reconocer mejor el objeto que se estudia, qué proceso de abstracción hay que seguir para reconocer la pregunta principal o los conceptos implicados. Por lo que la mejor forma de retroalimentar bajo esta técnica es indicar, por escrito y para cada apartado de cada UVE heurística confeccionada por cada grupo de trabajo o cada persona, aquello que sea conveniente.

## 10.1 ACTIVIDAD

Anota tus conclusiones en este espacio.



## 11. PRESENTACIONES EFECTIVAS

La vida se encoge o se expande en proporción al coraje de cada uno (Anaïs Nin)

Uno de los puntos débiles en los expositores noveles es el hecho de que a pesar de que tenga lo más actual en su área de conocimientos, cuando expone, el impacto hacia su público no satisface o deja mucho que desear. Por ello, estas sugerencias recabadas de la experiencia de estar como conferencista dentro y fuera del país puedan serles útiles, y aunque inicialmente no sea la intención ser conferencista internacional, en las clases se hacen exposiciones que intervienen en ocasiones en la obtención de una calificación, entonces, este tema también te incumbe.

En el caso de algunas preguntas que están a continuación, quizá se obvian por ser dentro del salón de clases, sin embargo, igual puede suceder que sea la oportunidad de presentarse en otros lugares más allá del centro escolar.

### 11.1 PLANEACIÓN Y DISEÑO

Cuando se recibe la invitación o la indicación de hacer una exposición, el primer paso será tener la mayor cantidad de información de la misma, por lo que es necesario contextualizarla lo más posible. A continuación se sugieren las siguientes preguntas para guiar el inicio de este proceso:

- a. **¿Qué es lo que se desea comunicar?, o en tal caso ¿cuáles son las expectativas de la exposición?**, la respuesta dará el objetivo de la presentación y guiará todos los esfuerzos para conseguirlo.

- b. **¿A quienes?**, sabiendo la cantidad y calidad del público que asistirá a la presentación se podrá determinar el lenguaje más adecuado, si es para personas inmiscuidas en el área de conocimientos que gira la presentación se podrá hacer uso de algunos términos técnicos, por que si es para un público en general, será más conveniente utilizar un lenguaje llano sin tecnicismos o al menos minimizar su uso.
- c. **¿Cuándo?**, asegurarse que la fecha y hora indicada sea viable y pertinente para preparar la presentación, esto evitará la precipitación, la omisión y por otra parte la tensión que produce al trabajar contra reloj.
- d. **¿En dónde?**, tener con toda claridad los datos de localización de la sede evitará estrés innecesario en el día de la presentación, si es un lugar no conocido o en otra ciudad, es necesario contar con un croquis para llegar sin contratiempos.
- e. **¿La presentación es un evento aislado o parte de un evento mayor?**, si la presentación es parte de un evento mayor, entonces es conveniente asegurarse el comprender la logística de arribo, con quien y a dónde dirigirse, llevar una breve reseña de la hoja de vida (*curriculum vitae*) por si lo solicitan, saber si hay conferencistas previos a tu presentación y en qué lugar del orden del día es la participación de uno.
- f. **¿Cuenta la sede con el equipo necesario para la presentación?**, aquí es conveniente asegurarse que en la sede exista el equipo para el material de apoyo que se desee elaborar. En el caso de utilizar presentaciones con PowerPoint, es obligatorio asegurarse la versión del sistema operativo y del PowerPoint en la sede y de preferencia, no llevar la presentación en diskettes ya que son poco fiables y a la hora de presentarse pueda ser motivo de fracaso o improvisación, que para este caso, ambas demeritan la exposición.
- g. **¿Qué tiempo contará para la presentación?**, con este dato podrás hacerte del material suficiente para no excederte del tiempo por respeto a sí mismo (si el evento contiene presentaciones sucesivas, entonces el respeto también es para el siguiente conferencista) y al auditorio. Realmente en eventos internacionales, la puntualidad en la exposición es parte de una buena apreciación de los organizadores y del auditorio.

A pesar de que el contenido de la presentación sea un tema de amplio dominio para el conferencista, es conveniente asegurarse de que lo que se va a verter al auditorio sea información actualizada, por lo que es conveniente revisar con respecto al objetivo de la presentación lo siguiente:

- a. **Material propio.** Si se cuenta con material previamente elaborado, será conveniente revisarlo y quitar lo que no sea pertinente mostrar con respecto al objetivo planteado.
- b. **Localizar nuevas fuentes.** Con el propósito de que se cuente con información actualizada, es conveniente revisar libros, revistas especializadas e Internet acerca del tema de fechas recientes.
- c. **Estructurar el material.** Se puede optar por aglutinar un conjunto de puntos separados o partiendo de un punto principal se desencadenen otros o utilizar puntos interconectados. Tal vez un mapa conceptual pueda dar un panorama más exacto de la estructura más conveniente.
- d. **Elaborar borradores.** Basándose en la estructura seleccionada se escribe el borrador de los puntos a tratar indicando temas y subtemas cuidando de que por alguna interconexión entre temas se salga del objetivo principal de la participación. En esta parte es conveniente revisar que los conceptos a verter sean claros y precisos o que los ejemplos a mencionar sean entendidos. En el caso que la presentación sea en otro país, asegúrese que los términos coloquiales que utilice sean entendidos, por ejemplo, en Perú: “pata” es amigo para nosotros o “te caché” para nosotros es sinónimo de “te sorprendí”, en el caso de los peruanos significa tener relaciones sexuales.
- e. **Seleccionar de imágenes.** Basándose en el principio que una imagen dice más que mil palabras, contar con una buena galería de fotografías permitirá que la presentación cause mayor impacto y luzca muy profesional, aquí de preferencias no se seleccionen ni dibujos de un Clip art (galería de imágenes) ni gifs (dibujos animados) que puedan fungir como distractores. Los videos pueden ser una alternativa de alto riesgo, por que si no está instalado previamente el software más conveniente para dicho material o el equipo es una “lentium” y esto serán puntos en contra de la exposición.

- f. **Asegure las referencias.** Denota principios éticos al mostrar durante la presentación o al final de la misma, la relación de las fuentes consultadas.

## 11.2. DIAPOSITIVAS EN POWERPOINT

El PowerPoint como otros programas similares, pueden ser el mejor aliado o el enemigo más acérrimo al momento de elaborar materiales de apoyo para una presentación, a continuación se sugieren algunas recomendaciones a considerar en la elaboración de las diapositivas:

- a. El material es sólo de apoyo y no sustituirá tu exposición, recuerda que la gente asistirá a escucharte, es conveniente tener una proporción de 70% - 30% u 80% - 20%, en donde el porcentaje mayor sea para las imágenes que apoyen a la exposición.
- b. Usa un máximo de 10 líneas de texto por diapositiva y no más de 10 palabras por línea. Si se tiene considerado más texto, es preferible segmentarlo.
- c. Es más conveniente utilizar fondos oscuros (negros o azul marino) con letras en amarillo o blanco, esto favorece a que el espectador dirija su mirada hacia el texto e imagen minimizando distracciones por fondos claros o con diseños “novedosos”.
- d. La fuente de la letra puede ser de las más “universales” como: Arial o Times New Roman, ya que el usar fuentes “raras” implica que si no se tiene un dominio intermedio o avanzado del software haga que al momento de abrir la presentación en la sede resulte que no se cuente con la fuente en la PC y se “muevan” los contenidos de las diapositivas. Los tamaños recomendables son: a) **Texto:** no menor a 20 puntos y b) **Títulos:** 32 ó más puntos
- e. La orientación de la diapositiva es horizontal y así se proyecta mejor, evite cambiar la orientación. El hacer una presentación vertical implicará también del lugar de la sede que haya destinado para tal fin, por lo que si la pantalla no es de un tamaño considerable, entonces, se tendrán porcentajes de diapositivas fuera de pantalla.

- f. Evita el manejo de tablas o gráficas complicadas, si son inevitables, distribúyelas al final de tu presentación. Usa fotos para ilustrar y que éstos sean en formato JPG y GIF para objetos o dibujos diseñados.
- g. Evita caer en la tentación de poner efectos que distraigan o hagan lenta tu presentación. Recuerda que solamente estando ante el auditorio podrás tener el ritmo real de tu presentación, así que un efecto pueda ser desesperante en la ejecución de la presentación.
- h. Los medios de almacenamiento más recomendables son: CD-R o barras de memoria (“memoria USB” o “memoria Flash”), evita los discos compactos regrabables, los diskettes y sobre todas las cosas, asegúrate que el equipo que vas a utilizar en la sede reconozca sin problemas el medio de almacenamiento seleccionado.
- i. Para asegurar que no se te “muevan” las diapositivas, es conveniente que la presentación se guarde como .PPS (Presentación con diapositivas de PowerPoint y que no requiere visor), asimismo, este tipo de archivo asegura las fuentes.
- j. Prevé circunstancias, teniendo a la mano las diapositivas impresas o en acetatos por alguna causa no prevista, contar con el “plan B” disminuye las tensiones.

### 11.3. POWERPOINT EN LOS CURSOS

Si la presentación es parte de un curso que vas a impartir, entonces, después de haber realizado el material de apoyo de la manera tradicional, selecciona en el menú “Ver” la opción de “Página de Notas” para complementar los apuntes necesarios y dejar algunos renglones (dibujados) para los apuntes del participante, así se aprovechan las diapositivas de su presentación para entregar el material del curso a los participantes. Esto se puede enriquecer de acuerdo a como vaya adquiriendo experiencia en su manejo.

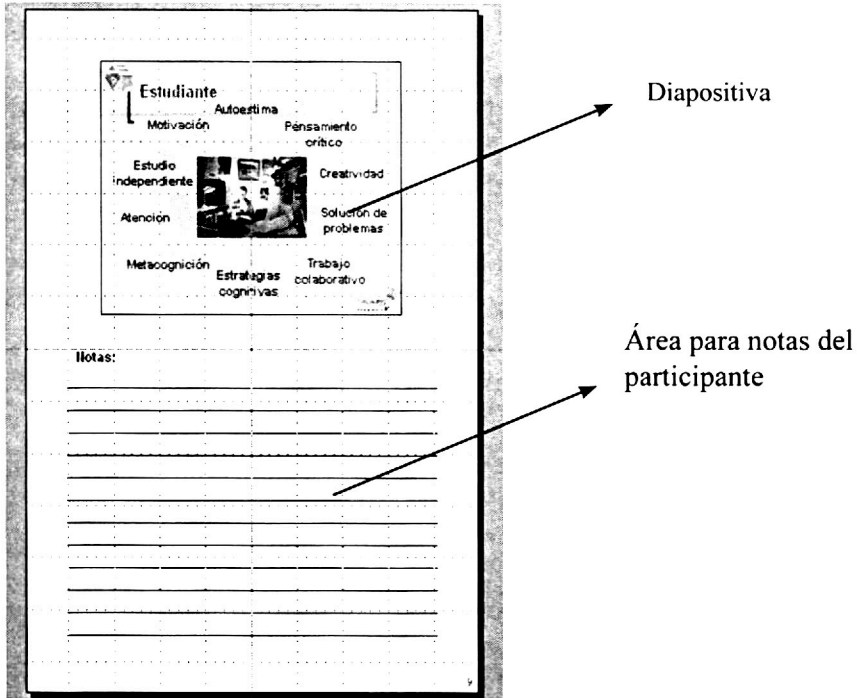


Figura 11.1. Página de Notas

## 11.4. CONSIDERACIONES TÉCNICAS EN EL DISEÑO

¿Qué se debe considerar para la elaboración de una presentación en PowerPoint?, generalmente algunas personas prefieren empezar a escribir y ya al final afinar detalles, sin embargo, guíate en el dicho de “en los principios están los fines”, por lo que considera lo siguiente:

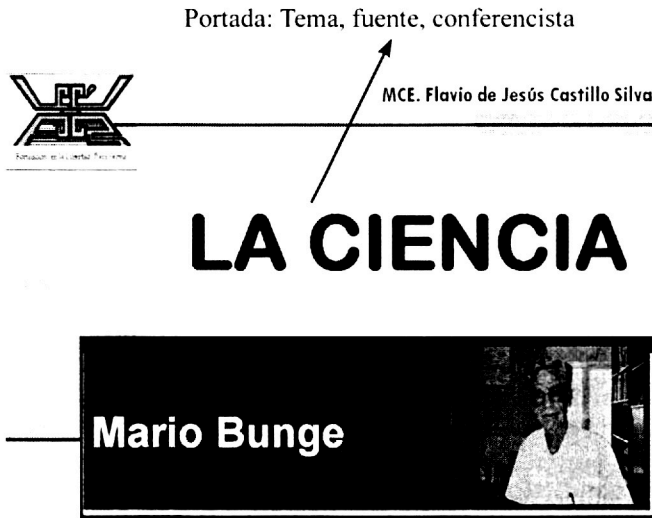


Figura 11.2. Portada

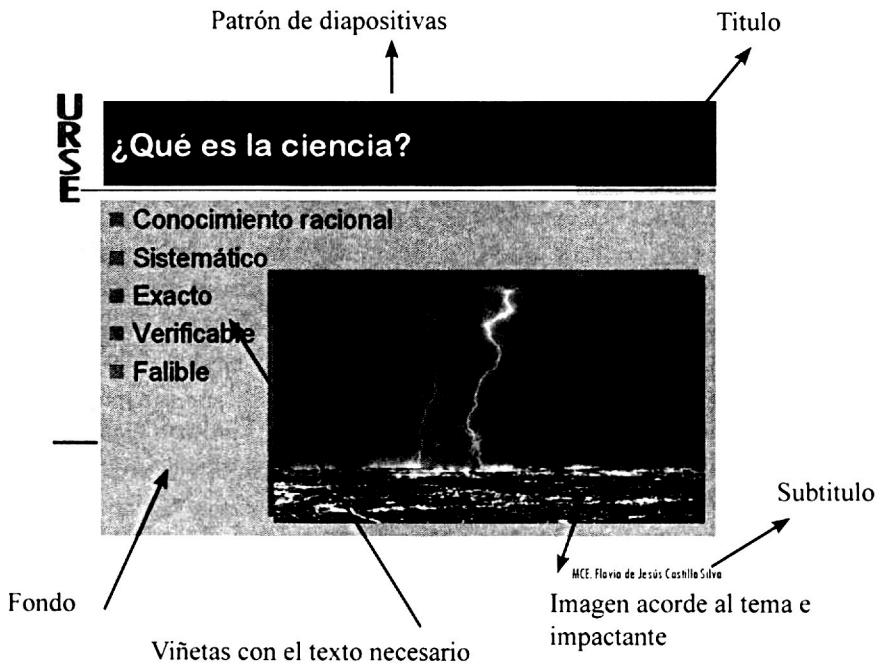


Figura 11.3. Diapositivas de desarrollo del tema

- a. **Iniciar por el principio.** En las presentaciones de PowerPoint hay dos tipos de diapositivas: para títulos y para el desarrollo de los temas con diferentes formatos, por lo que es necesario escoger el estilo de la diapositiva que no sea con tonos chillantes y demasiado exagerado. Al entrar a modificar el patrón de diapositivas (Ver a Patrón a Patrón de Diapositivas), se predetermina lo que aparecerá en diapositivas de título y en las otras (ver imágenes 1 y 2), así como color y tipo de fuentes, el número de puntos para cada nivel de texto, cuidando que sean contrastantes con respecto al fondo. Como alternativa esto puede ser guardado como plantilla para futuras presentaciones.
- b. Según la experiencia, es conveniente dejar un margen superior e inferior, ya que cuando se proyecta, en ocasiones la pantalla queda más chica o muy justa y la presentación pierde trozos de texto o de imágenes. 1 cm. es suficiente en ambos márgenes.
- c. Al término de la elaboración de cada diapositiva revísala críticamente, de tal manera que si es necesario reducir el texto o cambiar la imagen para que se vea mejor lo realices previo a la presentación.
- d. Cuando se va a explicar un tema que incluye varios puntos (como en la figura 11.3), es mejor irlos develando uno por uno, por lo que se hará uso de la personalización de animación con dos tipos de efecto por cada viñeta o renglón: a) un efecto de entrada y otro de énfasis con el efecto de transparencia, ambos deberán ser activados al clic del mouse, ahora bien, si hay más de dos viñetas o renglones, entonces, el tercero en su efecto de entrada deberá ser activado en la modalidad “con la anterior”. Los efectos de entrada deberán ser considerados en velocidades rápido y muy rápido ya que no se conoce la PC que se utilizará al momento de la exposición.
- e. Evita el uso de hipervínculos y estructuras jerárquicas en las diapositivas, por que incrementará el margen de error de quien ayude en la PC durante la exposición, es más conveniente utilizar presentaciones lineales o secuenciales.
- f. Las transiciones entre diapositivas no serán muy convenientes, por que esto puede ser un distractor y el auditorio estará más al pendiente del cómo aparecerá la siguiente diapositiva y disminuirá su nivel de atención.

## 11.5. PRESENTACIÓN

El momento ha llegado, estás a punto de presentarte ante el público, lo más recomendable es:

- a. **Ser puntual.** De preferencia llega con tiempo suficiente a la sede e inmediatamente preséntate con quien corresponda o con quien te haya contactado para ese evento.
- b. **Conocer la sede.** Revisa el lugar donde harás tu presentación, si ésta es parte de un evento mayor, tómate un momento para escuchar al expositor en turno y observa al público, para determinar el mejor lugar a ocupar para la exposición.
- c. **Revisar el equipo y sonido.** Si tu presentación es la primera de varias o la única de la jornada, entonces revisa cuidadosamente el equipo que utilizarás de apoyo a tu presentación y el equipo de sonido (si éste es necesario) previo al evento.
- d. **Revisar su aspecto.** Asegúrate estar a la altura de las circunstancias sin exagerar, lo sencillo a veces es más elegante que lo sofisticado o excéntrico.
- e. **Preparar su garganta.** Gesticula con tu boca, ábrela lo suficiente por breves momentos, esto hará que incluso disipes un poco de nervios, revisa que tus labios estén humedecidos, sino, toma unos sorbos de agua para tal fin, es visualmente bastante molesto o angustiante para el auditorio que el conferencista tenga las comisuras de los labios en blanco por la resequeidad.
- f. **Empezar por el principio.** Asegúrate de cómo vas a iniciar tu discurso para evitar rodeos y pérdida de tiempo, en ocasiones, todo está bien preparado menos la manera de iniciar la exposición, no improvises y mucho menos intentes algo gracioso que sea percibido como grotesco por el auditorio.
- g. **Ser informativo.** A pesar de que el tema sea extenso o demasiado importante, asegúrate de no salirte de tu guión previamente establecido.
- h. **Dimensionar cifras.** Si manejas cantidades procura darles dimensión, por

ejemplo, la basura diaria de la ciudad de Oaxaca equivale a llenar cuarenta camiones o un estadio de fútbol, esto permitirá a las personas comprender la magnitud.

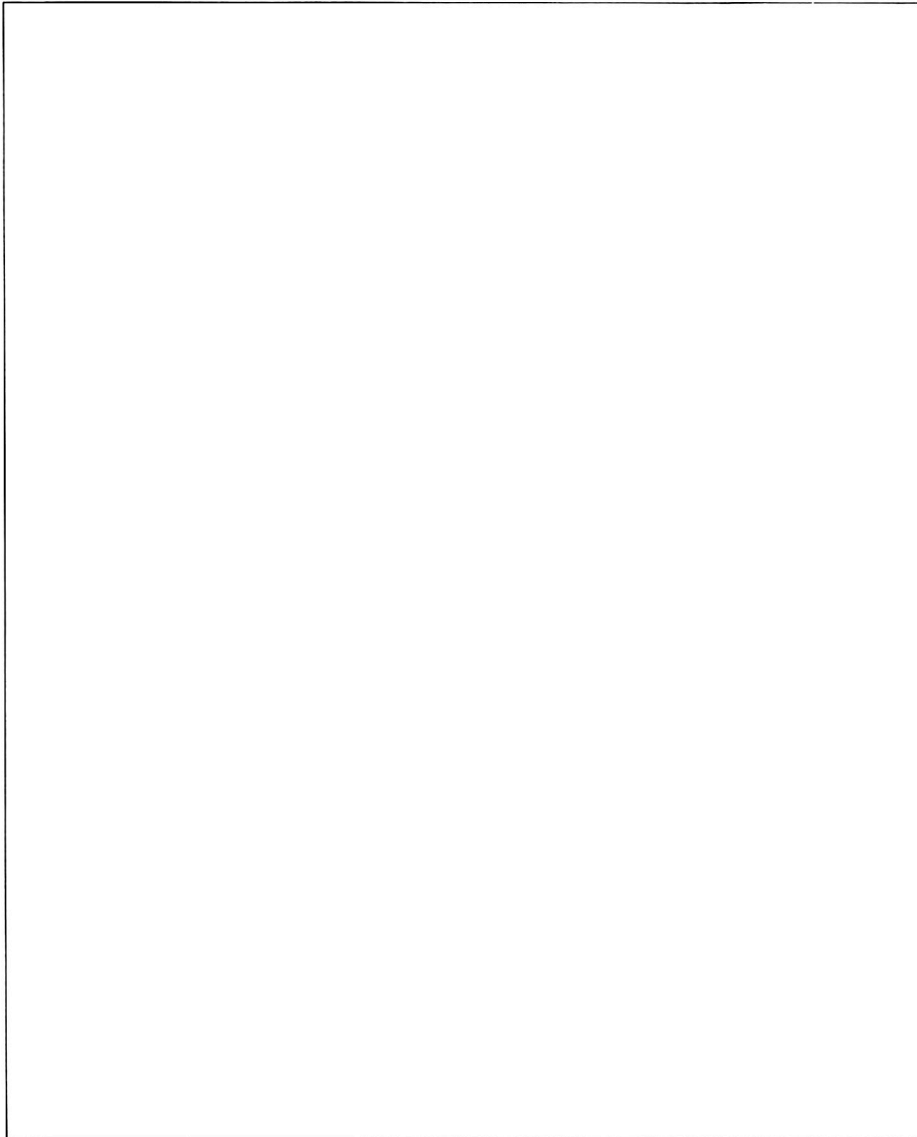
- i. **Hacer contacto visual.** Desde el principio has contacto visual con tu público incluyendo a los de la última fila. En caso de sentirte temeroso, dirige tu mirada hacia las frentes de las personas y no a sus ojos, esto da la impresión de “ver” al público.
- j. **Respirar.** Consume el tiempo que está destinado y no empieces hablando tan rápido, se asume que en las prácticas previas al evento se logró determinar un ritmo de exposición, manténlo presente para no “decarrilarte” y terminar con una exposición “express” y sin pulmones.
- k. **Controlar su tiempo.** No intentes hacer algo que no está previsto para no rebasar tu tiempo, las improvisaciones, salvo que ya tengas suficientes “tablas” en el escenario tienden a una pérdida de tiempo y por ende a no cumplir con lo previsto.
- l. **Cuidar el lenguaje corporal.** Actúa con naturalidad, utiliza tus brazos con naturalidad y evita malos hábitos como meterte el dedo a la nariz, o humedecerse los dedos para paginar un libro o algún material impreso, esto está penalizado por el público y crea incomodidad en ambas partes.
- m. **Ser honesto.** No por ser un ponente en ese momento posees la verdad absoluta y en ocasiones, no faltará en el público alguien que intente “probarlo” con algo novedoso y si no se tienes la respuesta, es mejor decir “no lo sé” o de manera diplomática alguna respuesta como “su pregunta es muy interesante y me comprometo a ahondar al respecto en otra ocasión”.
- n. **Ser cortés.** Procura que tu voz suene cordial y agradable, durante el periodo de preguntas posteriores a la presentación, muestra apertura y atiende las preguntas con cortesía, si preguntan es por que el tema les ha sido atractivo.
- o. **Disfrutar el momento.** Es importante aprender a disfrutar esos momentos de contacto con el público, así será mucho mejor tu desenvolvimiento y aunque no lo creas, cuando se está fuera del escenario se extraña.
- p. **Dejar una puerta abierta.** Proporciona tus datos a la audiencia en caso que quieran mayor información, sugiero que la misma diapositiva que uti-

lizaste como portada la copias y la pegues al final de la presentación quitando datos que te permitan poner tu correo electrónico y algún otro dato que consideres necesario para que tu auditorio siga en contacto contigo más allá del evento.

- q. **Ser agradecido.** Se puede iniciar (ver el inciso f) agradeciendo a los organizadores la gentileza de la invitación, algunos lo hacen al final de la presentación, asimismo, el agradecimiento al público que asistió a tu presentación habla de tu educación.
- r. **Apoyarse con alguien.** Si la sede es bastante amplia, tal vez requieras de alguien que te auxilie para ir pasando las diapositivas, esto a veces trae asincronía entre el auxiliar y expositor si es que alguno de ellos o los dos se distraen y se empieza con la embarazosa situación de “adelántale una” o “ya le adelanté”. Si hay oportunidad, practica con esa persona para que la transición de diapositivas sea sincronizada al discurso, una buena alternativa sería la de comprar un presentador a radio control con apuntador láser de o un ratón inalámbrico, así evitarás riesgos o confusiones, ya que el control lo tendrás en la mano.

## 11.6 ACTIVIDAD

Anota tus conclusiones en este espacio.



## 12. MISCELÁNEOS

El hombre que elimina una montaña, empieza por llevarse piedras pequeñas (W. Faulkner)

Este último capítulo es tan valioso como los anteriores, en él vas a encontrar algunas cosas que te permitirán aumentar tu productividad como estudiantes: memoria, concentración, organización y respiración. Para el caso de la favorecer la memoria, actualmente a los alumnos les recomiendo dos alternativas: a) tomar ácido glutámico o b) hacer uso de una vieja receta que consiste en:

- a. Poner tres vasos y enumerarlos: 1, 2 y 3
- b. Entibiar un poco de agua y echarla en cada uno de los vasos, si usas vasos normales puedes ponerle la mitad de agua a cada uno de ellos.
- c. Echarle a cada vaso siete granos de trigo. Al trigo se le considera como una planta que da vida.
- d. Dejar reposar 24 horas para la primera vez
- e. Empieza a tomar el vaso uno, masticas los granos de trigo, entibias agua de nuevo, le pones agua tibia y los siete granos de trigo al vaso y pones el vaso atrás del vaso marcado con el número tres, al día siguiente harás lo mismo con el vaso dos y así sucesivamente. De tal forma que siempre tendrás dos vasos “en proceso”.

Tal vez en su momento verás germinar a los granos de trigo, de igual forma los masticas y continúas. Has la prueba por tres meses y verás resultados. Con respecto al ácido glutámico asesórate con un médico.

## 12.1 PRINCIPIOS DE LA MEMORIA

- a. Pon atención mientras estudias.
- b. Consigue información veraz y correcta desde un principio. Las ideas falsas y malentendidos pueden hacer que luego te confundas.
- c. Asegúrate de comprender la totalidad de los materiales. Una forma de verificar lo comprendido es explicándoselos a alguien que no los entienda, bázate en la técnica SQ3R descrita en el capítulo tres.
- d. Trata de ver la importancia de lo que aprendes. Observa que lo que aprendes es parte de un todo más grande.
- e. Involucra a tu ego, si es posible. Relaciona las tareas contigo mismo. ¿Te gusta el material que te proporciona el profesor?, ¿es importante para tu valoración personal aprender los contenidos?.
- f. Asocia el material nuevo con otros que ya conozcas. Aunque parezca que lo que aprendes no tiene que ver nada con lo anterior, tal vez tengas que necesitarlo más tarde.
- g. Organiza el material de manera que lo puedas archivar adecuadamente en tu memoria. Si lo has organizado cuidadosamente, tal vez cuando sólo recuerdes una parte, podrás deducir el resto del contenido.
- h. Si hay un procedimiento para hacer algo, divide y agrupa el procedimiento. La información se captura mejor como trozos pequeños.
- i. Refuerza lo que has aprendido mediante la repetición y el uso. No recordarás algo que no usas.

## 12.2 CONCENTRACIÓN

La mayoría de los estudiantes tienen como causa principal a la distracción para la falta de concentración. Las distracciones no causan problemas de concentración directamente, es la forma en la que los estudiantes interpretan las distracciones lo que puede hacer que se conviertan en problemas de concentración.

### **12.2.1 Crea un ambiente de estudio**

- a. Encuentra un lugar para estudiar y utilízalo sólo para estudiar.
- b. Equipa ese lugar con todo lo que necesites.
- c. Controla los estímulos auditivos y visuales en el lugar hasta llegar a niveles normales.
- d. Evita relajarte al estudiar, mantén siempre una atmósfera de estudio.

### **12.2.2 Cuándo estudiar**

- a. De acuerdo a tu gusto realízalo en el horario de tu conveniencia, por más de 25 años me ha funcionado de dormirme temprano y estudiar en la madrugada (3 ó 4 am), la explicación es que el cerebro está más descansado y se aprende mejor, esto implica disciplina para dormir.
- b. Se estudia mejor cuando se tienen menos competiciones en curso.
- c. Se estudia mejor cuando se tienen periodos adecuados de descanso.
- d. Para de estudiar cuando te sientas fatigado o pierdas la atención.

### **12.2.3 Cómo estudiar y concentrarte**

- a. Cuando las distracciones están presentes, se convierten en grandes problemas.
- b. Ten a mano un cuaderno de notas para apuntar todos los pensamientos ajenos al estudio que crucen tu mente, de manera que los dejes en el papel y no te molesten en tu estudio.
- c. Ponte metas al estudio cada vez que te sientes a estudiar, desde número de páginas a número de problemas, etc.
- d. Diseña recompensas adecuadas a las metas conseguidas.
- e. Separa el contenido de los apuntes mezclados con cosas fundamentales y detalles absurdos.
- f. En tu tiempo libre trata de hacer algo que no se parezca nada a lo que estudias.
- g. No intentes mezclar trabajo y placer.
- h. Empieza con periodos cortos de estudio y aumenta poco a poco para conseguir periodos más largos solo cuando seas capaz de mantenerte concentrado.
- i. Si es necesario, haz un calendario de eventos (agenda) para mantener tu mente libre de distracciones.
- j. Planea cuánto vas a estudiar según la cantidad de material que quieras abarcar y no por horarios. A veces, el reloj es una de las peores distracciones.

## 12.3 ORGANIZACIÓN

Las investigaciones de muchos especialistas han demostrado una y otra vez que el administrar eficientemente el tiempo es un factor importante para el éxito académico, ¿recuerdas esa frase que dice “el tiempo es oro”?, ¿qué harías con una hora libre entre dos clases?, o ¿qué ocurre con los periodos de estudio en la noche?, en los dos casos, si haces otra actividad a la que planeaste estarás desperdiciando tu tiempo.

Un estudiante medio requiere de dos horas de estudio por cada hora de clase, ¿te parece que supongamos que uses 1.5 horas por cada hora de clase y no el doble?, si calculas que a la semana tienes 168 horas, a éstas réstale tus horas de clase, también las horas de estudio (horas de clase por 1.5), menos 56 horas de dormir (suponiendo que aún duermes ocho horas al día), te darás cuenta cuántas horas tienes para hacer lo demás (divertirte, comer, jugar, la novia o el novio, etc.). Es común que cuando te propones estudiar te pueda suceder cosas como:

- a. Se te dificulta estudiar tanto como idealmente deberías hacerlo...no te organizas para lograrlo.
- b. Una vez que principias a estudiar, pierdes el tiempo en intentar estudiar temas diferentes en un breve periodo.
- c. Te es difícil comenzar a trabajar, tal vez transcurre gran cantidad de tiempo antes de que te enfrentes a tus tareas.

Considera los siguientes consejos para organizarte mejor:

- a. Deja suficiente tiempo al estudio, si no tienes el apremio de trabajar, considera esto como algo de máxima prioridad en tu vida.
- b. Establece requisitos de estudio realistas, no te engañes poniendo diciendo que vas a estudiar toda la noche y resulta que te dormiste ni bien pasado una hora de estudio.
- c. Estudia en tiempos y lugares fijos, recuerda que debes buscar sitios que minimicen los distractores visuales y auditivos.
- d. Estudia lo más pronto posible después de la clase, si repasas lo visto en clase en las siguientes horas, tendrás mayores posibilidades de hacer que ese conocimiento se almacene en tu memoria de largo plazo.
- e. Utiliza tus horas libres para estudiar, algunos estudiantes cuando un maes-

tro no llega, lo que hacen es irse a jugar, pero en la noche se desvelan para estudiar, ¿no hubiera sido mejor aprovechar las horas libres del día para hacerlo?.

- f. Establece un límite de 2 horas, así, te darás un descanso para que no te fatigues y sea causa de abandonar la jornada de estudio.
- g. Estudia primero la materia más difícil, quizá matemáticas, física, química y otras como esas, sean quienes más te dificulten, así que intenta jerarquizarlas adecuadamente. Sólo una recomendación, las materias que involucren cálculos matemáticos, son aquellas que debes estudiar hasta las 6pm, ¿por qué?, por que si te pones a estudiar matemáticas a medianoche, el resto de la noche cuando estés durmiendo, tu cerebro seguirá haciendo cálculos matemáticos y por lo tanto despertarás mucho más cansado de cuando te acostaste, yo en lo personal, prefiero estudiar en las madrugadas que en la noche, por que mi cerebro está fresco, descansado y sobre todo libre de pendientes sociales y/o deportivos.
- h. También en los fines de semana se estudia, no seas un estudiante de semana inglesa, te sugiero que el domingo en la noche tengas destinado un tiempo para repasar lo último visto en tus materias del lunes, si eso implica dejar las actividades sociales un poco más temprano, ¡ni hablar!, con el tiempo verás la recompensa a este *sacrificio dominical*.

## 12.4 RESPIRACIÓN RÍTMICA

Aunque la respiración la hacemos diariamente y a cada momento, ésta no satisface plenamente nuestras necesidades orgánicas de acuerdo a los estudiosos en este campo. Es por ello, que en este libro quise tocar aunque sea una mínima parte de este tema.

Desde épocas anteriores, se ha descubierto la relación existente entre la sincronización de la respiración y el aumento en la capacidad de aprendizaje, de hecho, en países de los llamados del primer mundo manejan dichas sincronías en la respiración, para que sus estudiantes obtengan mayores capacidades de aprendizaje, ¿te imaginas?, con el sólo acto de respirar rítmicamente podrías aumentar tu nivel de aprendizaje.

La respiración rítmica consiste en regularizar la entrada y salida de aire, para así asegurar una irrigación sistemática de sangre, así, el cerebro será el órgano que más se beneficia de tu cuerpo y tiene que ver con el aprendizaje por que cuando el aire está dentro de nuestro cuerpo, las células se nutren, especialmente las neuronas, por lo que durante esos intervalos somos más inteligentes y tenemos mayor capacidad para asimilar.

Cabe hacer mención que la respiración rítmica de acuerdo a la modalidad tiene diferentes resultados y estos van desde una estabilización hasta una respiración orientada al aprendizaje. Observa el siguiente cuadro y proporciónate un tiempo suficiente para practicarlos, te advierto que los resultados no los obtendrás instantáneamente por hacerlo una sola vez, así que repetiré la frase que mencioné en el capítulo dos: *la práctica hace al maestro*.

**Tabla 12.1 Modalidades de respiración rítmica**

<b>RESPIRACIÓN ESTABILIZANTE (4-2-4-2)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Inhalar contando cuatro tiempos</li> <li>b. Retener el aire contando dos tiempos</li> <li>c. Espirar contando cuatro tiempos</li> <li>d. Esperar contando dos tiempos</li> </ul>
<b>RESPIRACIÓN TRANQUILIZANTE (2-2-4-2)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Inhalar contando dos tiempos</li> <li>b. Retener el aire contando dos tiempos</li> <li>c. Espirar contando cuatro tiempos</li> <li>d. Esperar contando dos tiempos</li> </ul>
<b>RESPIRACIÓN ESTIMULANTE (4-2-2-2)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Inhalar contando cuatro tiempos</li> <li>b. Retener el aire contando dos tiempos</li> <li>c. Espirar contando dos tiempos</li> <li>d. Esperar contando dos tiempos</li> </ul>
<b>RESPIRACIÓN ORIENTADA A MEJORAR EL APRENDIZAJE (4-4-4-4)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Inhalar contando cuatro tiempos</li> <li>b. Retener contando cuatro tiempos</li> <li>c. Espirar contando cuatro tiempos</li> <li>d. Esperar contando cuatro tiempos</li> </ul>

Tal vez te preguntes cuando utilizar qué tipo de respiración, intentaré sugerirte algo para tu inicio, más tú sólo podrás determinar qué modalidad deseas para el momento en que te encuentres, la respiración estabilizante es conveniente realizarla cuando deseas estar emocionalmente tranquilo, pero sin llegar al relajamiento, esto puede ser para cuando tienes una situación de angustia o *te da nervios* por que vas a presentar minutos posteriores un examen.

La respiración tranquilizante es muy útil realizarla todas las noches para tener un mayor descanso y así aprovechar las horas de sueño. La respiración estimulante aumenta la energía interna en tu organismo, de tal manera que te permite enfrentarte a cualquier circunstancia. Cualquiera de las dos respiraciones (tranquilizante o estimulante), debes de utilizarlas en un espacio de 5 a 10 minutos diariamente en tu casa, antes de *enfrentarte al mundo*.

Según algunos especialistas en aprendizaje acelerado, la respiración que está orientada al aprendizaje te mantiene alerta y a la vez que suficientemente relajado como para poder asimilar con mayor rapidez lo que se desea aprender. Significa que ésta debe ser empleada justamente cuando está el proceso de aprendizaje: en el salón de clases o al momento de estudiar.

Debido al tipo de educadores con los que *convives* diariamente pasando por todas las gamas desde represivos hasta empáticos, debes estar en la posibilidad de contar con un estado emocional estable que evite que tengas incluso enfermedades psicosomáticas, así que, estas modalidades de respiración pueden ser la diferencia entre un estudiante sano física y mentalmente con respecto a otro que esté en un estado emocional o físico provocado por el estrés o roce con sus docentes cada día y en cada sesión de clases.

Si logras tener presente permanentemente los cinco principios del REIKI (técnica de curación a través de las manos), puedas llegar a estadios emocionales más estables: a) Sólo por hoy no estés preocupado; b) Sólo

por hoy no estés enojado; c) Honra a tus padres, profesores y ancianos; d) Gánate la vida honradamente y e) Demuestra gratitud hacia todo ser vivo.

## 12.5 HISTORIA FINAL

Quiero terminar este libro utilizando una historia que tal vez ya hayas oído o quizá no, esta historia se ubica en algún tiempo de la era medieval y se refiere a Bernardo, el sexto hijo de un matrimonio que había procreado a siete.

“...Todos los hermanos de Bernardo habían en algún momento de su vida decidido tomar los hábitos y entregarse a la vida religiosa. Un día también Bernardo tuvo que tomar una decisión y él, al igual que sus hermanos optó por la vida religiosa y partió hacia un monasterio, así que la única que se quedó a cuidar a los padres ancianos fue la hermana menor.

Pasado el tiempo y después de que sus padres habían fallecido, ella también tomó los hábitos religiosos. Durante todo ese tiempo, Bernardo se fue ganando día con día la fama de santo, esa fama fue extendiéndose por comarcas cada vez más alejadas del monasterio y un día llegó a los oídos de su hermana en el convento donde había ingresado.

Le dio mucha alegría saber que su hermano tenía la fama de ser santo, así que decidida le escribió una carta a su hermano pidiéndole por favor que le dijera como podría ella llegar a ser santa como él. Envio la carta con un mensajero y éste llegó al monasterio donde estaba Bernardo, mismo que abrió la carta con igual alegría y después de leerla, tomó un papel y escribió en ella unas líneas y con el mismo mensajero envió la contestación.

La hermana de Bernardo al saber que había llegado el mensajero, con gran alegría y muy emocionada, prácticamente rompió el sobre y entendió la contestación por que por fin iba a saber qué hacer para ser

santa como su hermano, y al ver el contenido de la carta, sólo tenía tres palabras:

## **Age quod Agis**

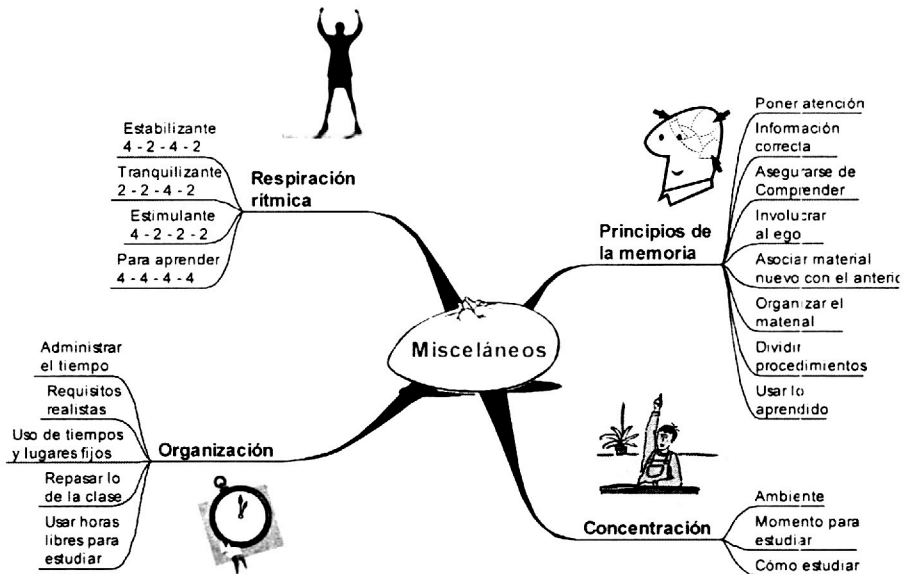
Tal vez la hermana de Bernardo esperaba todo un procedimiento para ser santa, y sólo estaba Age quod agis (se lee: *aye quod ayis*) lo que en español significa: “lo que hagas hazlo bien”.

Con palabras más o palabras menos termina esta historia de San Bernardo, que si mal no recuerdo se titula “siete ladrones que se robaron el cielo”. Quise compartir contigo esta historia por que aunque no esté en tus planes futuros convertirte en santo, sé que si aplicas estas tres palabras en tu vida, la cosecha que obtendrás con el pasar del tiempo será muy abundante, así que

## **¡Age quod Agis!**

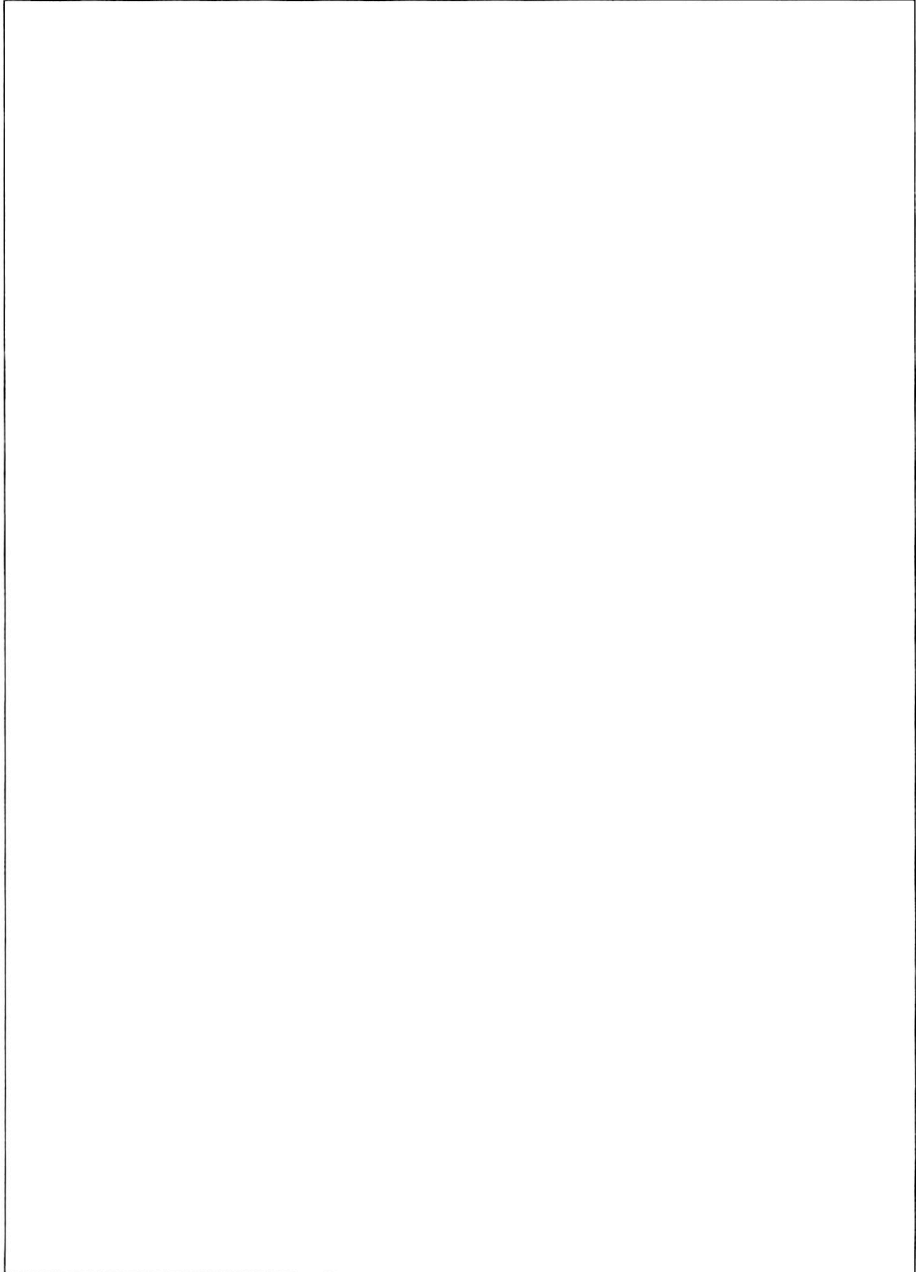
Y seguro estoy que todo lo que hagas en tu vida estará llena de éxitos.

## 12.6 MAPA MENTAL DEL TEMA



## 12.7 ACTIVIDAD

Revisa el mapa mental y anota tus conclusiones en este espacio.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their conclusions after reviewing a mind map.



**SEGUNDA PARTE.**  
**Profesores y Padres**  
**de Familia**



## 13. ACLARACIONES TÉCNICAS

Un barco está más seguro cuando está en el puerto; pero no fue para esto que los barcos fueron contruidos (Paulo Cohelo)

Como bien se adelantó en la introducción de esta edición, se busca al separar de las técnicas de estudio, todas aquellas recomendaciones y revisión a mayor profundización para que los adultos que tengan una relación pedagógica o fraterna con el estudiante estén un paso delante de ellos, todo esto con el propósito de asegurar la buena ejecución de las técnicas de estudio. Lo que se es conveniente aclarar es que en ningún momento se está buscando crear eruditos<sup>6</sup>, sino más bien, que el estudiante desempeñe mejor su rol, seguro estoy que con las técnicas y la mejora de hábitos de estudio, podrán incrementar significativamente su aprovechamiento escolar.

### 13.1 TIPOS DE INTELIGENCIAS

Con respecto a la Teoría de las Inteligencias Múltiples del Dr. Howard Gardner, vale la pena mencionar los siguientes elementos claves que como educadores o padres de familia se deberán tener muy claros al diseñar la instrucción para aplicarlas en el aula de clase.

- a. Toda persona posee las ocho inteligencias, se trata de un funcionamiento cognoscitivo y la teoría propone que toda persona tiene habilidades en las ocho inteligencias, mismas que funcionan juntas de diferente manera en

---

<sup>6</sup> Persona que conoce con amplitud los documentos relativos a una ciencia o arte

cada persona. Algunas de las personas pueden tener niveles extremadamente altos de funcionamiento en todas o en la mayoría de ellas como sería el caso de los prodigios o superdotados. Otras, en cambio, parecen no tener más que los aspectos primitivos de las inteligencias o algunas de ellas, como sería el caso de los individuos con incapacidades genéticas o con daño cerebral. La mayoría de los individuos están clasificados entre estos dos extremos: altamente desarrollados en algunas de las inteligencias, moderadamente en otras y relativamente subdesarrolladas en las demás.

- b. La mayoría de las personas puede desarrollar cada una de las inteligencias hasta un nivel adecuado de aptitud. El Dr. Gardner señala que a pesar de que un individuo pueda manifestar carencias en un campo determinado y considere sus problemas innatos, prácticamente todos poseemos la capacidad para desarrollar cada inteligencia a un nivel alto de consecución, siempre y cuando se provea el ánimo, los materiales y la instrucción adecuados, encontrando aquí la gran influencia de los padres y educadores, al exponer a los individuos desde la infancia a los diversos medios como una forma de enseñanza precoz.
- c. Con respecto al funcionamiento de las inteligencias, mismas que juntas funcionan de manera compleja, el Dr. Gardner menciona que ninguna inteligencia existe por sí sola (excepto por los casos de autismo, idiotas eruditos o individuos con daño cerebral), las inteligencias se encuentran actuando de manera recíproca.
- d. Para el Dr. Gardner existen muchas formas de ser inteligente dentro de cada categoría, es decir, no existe una norma de los atributos que uno debe poseer para ser inteligente.
- e. El desarrollo o limitación del desarrollo de una inteligencia dependerá básicamente de tres factores que son: *el patrimonio biológico*, refiriéndose a los factores hereditarios o genéticos y daños o lesiones cerebrales antes, durante y después del nacimiento; *los antecedentes de la vida personal* que incluyen experiencias con los padres, maestros, compañeros, amigos y todo aquel que “despierte” o active las inteligencias o bien, impida su desarrollo y; *los antecedentes culturales o históricos*, los cuales se refieren al tiempo, lugar de nacimiento, crianza, así como la naturaleza y el estado de los desarrollos culturales o históricos en diferentes dominios.

- f. La evolución de las inteligencias están directamente relacionadas con las experiencias cristalizantes<sup>7</sup> y experiencias paralizantes<sup>8</sup> que se da en los primeros años de vida del individuo en el núcleo familiar donde crezca.

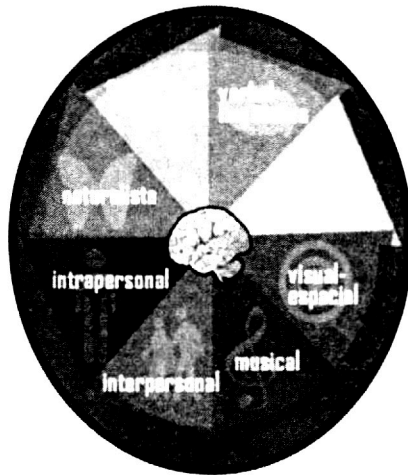
La teoría de las Inteligencias Múltiples (IM) ha alentado a muchos educadores a reconsiderar la forma en que las escuelas valoran y apoyan las habilidades de los estudiantes. Para el Dr. Gardner, una de las principales implicaciones educativas de las IM es hacer posible la identificación del perfil intelectual de los individuos a una edad temprana y utilizar ese conocimiento para mejorar sus oportunidades y opciones de educación. También lo es la posibilidad de estimular la orientación educativa con el propósito de crear un modelo que permita reforzar las competencias intelectuales en los diversos ambientes culturales.

Con la Teoría de las Inteligencias Múltiples, se postula que el propósito de las escuelas debería ser el desarrollar las inteligencias en los estudiantes y ayudarlos a alcanzar sus metas personales y profesionales que sean apropiadas para su particular espectro de inteligencias. De esta forma, los individuos se sentirán más comprometidos y competentes, inclinados a servir a la sociedad de manera constructiva. Esta postura conduce a la noción de un sistema escolar centrado en el individuo, que enlace la óptima comprensión y el desarrollo del perfil cognitivo de cada estudiante. El diseño de la escuela ideal del futuro se basa en dos supuestos: el primero es que no todas las personas tienen los mismos intereses y habilidades, es decir, no todos aprenden de la misma manera por lo que se requiere de una enseñanza individualizada con métodos y herramientas que cubran las diferencias individuales de los estudiantes. El segundo supuesto es que en la actualidad ninguna persona puede aprender todo lo que hay por aprender.

---

7 Las experiencias cristalizantes son aquellas que fomentan el desarrollo de las habilidades en los individuos a través de la motivación a continuar con las actividades necesarias para tal fin, representan los puntos decisivos que impulsan el desarrollo de las habilidades y talentos de un individuo, pueden representarse en cualquier etapa de la vida aunque generalmente ocurren en las primeras etapas de la infancia.

8 Son todas aquellas que bloquean el desarrollo de habilidades a través de la represión con frecuencia van acompañadas de sentimientos de vergüenza, culpabilidad, temor, disgusto y otras emociones negativas que impiden su crecimiento.



**Figura 13.1 Pizza de Inteligencias Múltiples**

**FUENTE: Internet, 2007**

El Dr. Thomas Armstrong, ha sido uno de los primeros en Estados Unidos de llevar la teoría de las IM al aula, en su libro menciona que “el estilo de aprendizaje de una persona significa poner las inteligencias a trabajar, es decir, los estilos de aprendizaje son las manifestaciones pragmáticas de las inteligencias funcionando en contextos naturales de aprendizaje”. Por ejemplo, un niño que posee una inteligencia espacial muy desarrollada puede demostrar una inclinación hacia el aprendizaje de cosas nuevas a través de imágenes, materiales tridimensionales, actividades de dibujo, entre otras. Señala también, que la descripción más acertada de la Teoría de las IM es la de una filosofía educativa, una actitud hacia el aprendizaje, un meta modelo de educación flexible, e incluso un modelo cognoscitivo que busca descubrir la forma en que los individuos emplean sus inteligencias para resolver problemas, crear productos, realizar actividades diversas y expresarse en su medio. Por la parte del docente, la teoría de las IM sugiere que tienen que ampliar su repertorio de métodos, herramientas y estrategias, más allá de los métodos, herramientas y estrategias lingüísticas y lógicas empleadas generalmente en salones de clases.

Para el caso de la inteligencia emocional, el docente así como los padres de familia podrán favorecer el aprendizaje de sus hijos o alumnos a partir de evitar la afectación afectiva y psicológica de los mismos, procurando establecer experiencias que nutran emocionalmente al individuo, en este terreno aún muy largo por descubrir, el ser humano podrá partir fomentando una autoestima estable en cada uno de ellos reconociendo que todos somos diferentes y por lo tanto, según menciona la oración gestáltica nadie está aquí para satisfacer las expectativas de los demás, por lo que adicionarle presiones externas a la carga emocional de una persona propiciará que en lugar de conseguir mejores resultados lo que obtendrá será mayores estadios de rebeldía y de negación al trabajo, con una alta tendencia al fracaso escolar.

Por otra parte, las inteligencias múltiples también han sido consideradas como una manera de pronosticar cuál o cuáles podrían ser las alternativas de vocación de un estudiante, al aplicarse el inventario de las inteligencias múltiples y con base en las inteligencias más desarrolladas, se consideran a esta o estas como las posibles que sean donde se cuenten con mayor aptitud para desempeñar esa área.

**Cuadro 13.1 Carreras y las Inteligencias Múltiples**

<b>Inteligencia</b>	<b>Características</b>	<b>Áreas donde es más requerida</b>
<b>Lingüística</b>	Habilidad de expresión y comunicación oral y escrita. Destreza en el uso del lenguaje, habilidad de recordar información .	Comunicación Cultura Educación Ley y sociedad básica
<b>Musical</b>	Creación, comprensión y comunicación de sonidos.	Música
<b>Lógico-matemática</b>	Habilidad para el razonamiento, la utilización de números y sistemas simbólicos, la capacidad de inferir causas, anticipar resultados, etc.	Ciencias exactas Informática Construcción Tecnología Economía Básica

<b>Espacial</b>	Habilidad para percibir información visual y espacial y para su representación gráfica.	Construcción Tecnología Arte
<b>Corporal-cines-tésica</b>	Relacionada con la utilización del cuerpo para la expresión o resolución de problemas.  Habilidad psicomotriz.	Todas aquellas actividades que requieren la habilidad y coordinación psicomotriz: teatro, danzas, cirugía, kinesiología, etc.
<b>Intrapersonal</b>	Ligada al autoconocimiento, la imagen realista de sí mismo, el conocimiento y manejo de los propios sentimientos, la aceptación de sí y la capacidad de tomar decisiones sobre la propia vida.	Básica Indispensable en los que trabajan en salud mental, educación, espiritualidad...
<b>Interpersonal</b>	Capacidad para comprender a los demás, reconocer sus motivaciones, sentimientos e intenciones, y responder de manera adecuada.	Capacidad de involucrar a otros. Educación Turismo Comunicación social
<b>Naturalista</b>	Capacidad de reconocer, percibir, diferenciar y clasificar elementos del medio ambiente.	Campo Ciencias exactas Tecnología Salud

FUENTE: Internet, 2006

## 13.2 CANALES DE COMUNICACIÓN

Dentro de la Programación Neurolingüística (PNL), los autores<sup>9</sup> de la misma proporcionan en sus estudios una serie de comportamientos según el canal de comunicación empleado. En sí, la PNL es una aproximación contemporánea a la excelencia. Se trata de una serie de estrategias que le permiten al humano encontrar una vía más expedita para resolver problemas tanto cotidianos como trascendentes. Se llama *programación* por que trata de un conjunto sistemático de operaciones que persiguen un objetivo; *neuro* por que estudia los procesos que ocurren en el sistema nervioso, y *lingüística* por que para ello usamos el lenguaje, expresado en forma verbal, corporal y otros, para organizar la conducta y el pensamiento, y así lograr una Comunicación eficiente con los demás y consigo mismo.

Dilts y Epstein (1997) con su propuesta del modelo B.A.G.E.L.<sup>10</sup> dan una explicación mayor al uso de los sistemas de representación o canales de comunicación que utilizamos los humanos en el ámbito escolar

**Cuadro 13.2 El comportamiento según el sistema de representación preferido**

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

9 John Grinder y Richard Bandler

10 BAGEL, es el acrónimo de: Body Posture (Postura corporal), Accessing Cues (Claves de acceso), Gesture (gestos), Eye movements (Movimiento ocular), Language patterns (Modelos de lenguaje).

<b>Aprendizaje</b>	<p>Aprende lo que ve.</p> <p>Necesita una visión detallada y saber a donde va.</p> <p>Le cuesta recordar lo que oye</p>	<p>Aprende lo que oye, a base de repetirse así mismo paso a paso todo el proceso.</p> <p>Si se olvida de un solo paso se pierde.</p> <p>No tiene una visión global.</p>	<p>Aprende con lo que toca y lo que hace.</p> <p>Necesita estar involucrado personalmente en alguna actividad.</p>
<b>Lectura</b>	<p>Le gustan las descripciones, a veces se queda con la mirada perdida, imaginándose la escena</p>	<p>Le gustan los diálogos y las obras de teatro, evita las descripciones largas, mueve los labios y no se fija en las ilustraciones</p>	<p>Le gustan las historias de acción, se mueve al leer.</p> <p>No es un gran lector.</p>
<b>Ortografía</b>	<p>No tiene faltas.</p> <p>“Ve” las palabras antes de escribirlas.</p>	<p>Comete faltas.</p> <p>“Dice” las palabras y las escribe según el sonido.</p>	<p>Comete faltas.</p> <p>Escribe las palabras y comprueba si “le dan buena espina” (por intuición).</p>
<b>Memoria</b>	<p>Recuerda lo que ve, por ejemplo las caras, pero no los nombres.</p>	<p>Recuerda lo que oye. Por ejemplo, los nombres, pero no las caras.</p>	<p>Recuerda lo que hizo, o la impresión general que eso le causo, pero no los detalles.</p>
<b>Imaginación</b>	<p>Piensa en imágenes.</p> <p>Visualiza de manera detallada</p>	<p>Piensa en sonidos, no recuerda tantos detalles.</p>	<p>Las imágenes son pocas y poco detalladas, siempre en movimiento.</p>
<b>Almacena la información</b>	<p>Rápidamente y en cualquier orden.</p>	<p>De manera secuencial y por bloques enteros, por lo que se pierde si se le pregunta por un elemento aislado o si se le cambia el orden de las preguntas.</p>	<p>Mediante la “memoria muscular” (haciéndolo).</p>
<b>Durante los periodos de inactividad</b>	<p>Mira algo fijamente, dibuja, lee.</p>	<p>Canturrea para si mismo o habla con alguien.</p>	<p>Se mueve</p>
<b>Comunicación</b>	<p>Se impacienta si tiene que escuchar mucho rato seguido.</p> <p>Utiliza palabras como “ver, aspecto” y otras</p>	<p>Le gusta escuchar, pero tiene que hablar ya. Hace largas y repetitivas descripciones.</p> <p>Utiliza palabras como “sonar, ruido..”.</p>	<p>Gesticula al hablar.</p> <p>No escucha bien.</p> <p>Se acerca mucho a su interlocutor, se aburre en seguida.</p> <p>Utiliza palabras como “tomar, impresión...”.</p>

<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.
<b>Postura</b>	Hacia atrás con la cabeza y los hombros elevados o caídos, respiración superficial	Hacia delante, con cierta inclinación de la cabeza de acuerdo al oído con el que mejor escuche, los hombros hacia atrás, los brazos cruzados.	Hombros y cabeza caídos, respiración profunda

### 13.3 REPORTE DE LECTURA

Dentro de lo que he observado en diferentes cursos de técnicas de estudio, así como de formación docente, pareciese que las actividades de aprendizaje aún están disfuncionales y no hay un acoplamiento entre una y otra. Por ello, en este capítulo, la propuesta que se le da al estudiante para realizar reportes de lectura es con la finalidad de que se puedan optimizar la entrega oportuna de calificaciones, así como efectuar un control de lecturas hechas por los alumnos.

¿Cuántas veces cuando fuimos estudiantes nos pidieron extensos resúmenes de trabajo en diferentes materias?, y lo peor, era que el docente ¡ni los leía!, sólo le ponía una “palomita” y con eso nos daba a entender que ya estaba calificado, pero si abría la portada o unas cuantas páginas era mucho. Considero que si el docente quiere tener mayor honestidad con su trabajo, entonces, el reporte de lectura es una buena forma de administrar las calificaciones hacia los estudiantes, por que generalmente un reporte de lectura tendrá máximo tres páginas:

- En la primer página va la portada y los datos mencionados como: propósito e introducción
- Posteriormente puede ir un resumen o una síntesis en la sección denominada “desarrollo”, que de hecho, es quien abarca más espacio en el documento a entregar.
- La conclusión del autor y la conclusión personal se escriben al final del documento.

Con este procedimiento el docente podrá controlar muy fácilmente el avance de lecturas en las materias que se presten para esta estrategia de aprendizaje, asimismo, podrá leer cada uno de los reportes de principio a fin debido a que la longitud del reporte de lectura es corta (máximo 4 cuartillas) y así poder retroalimentar a los alumnos de manera oportuna y sin agobiarse más.

Por parte, ¿cómo evaluar un reporte de lectura?, la manera que se sugiere es que se revise por secciones y se utilice un código valorativo: 0 = Lejano al fin (objetivo) de la sección; 1 = Parcialmente lo cubre y 3 = Cubierto en su totalidad.

- a. El propósito. ¿El estudiante logra identificar cuál es el sentido de la lectura y su relación con su formación?
- b. La introducción. ¿Describe todo el trabajo que se está presentando?
- c. Desarrollo. ¿Las citas descritas son las necesarias para tener un panorama general del tema estudiado?, en esta parte no se podría considerar si son o no las más importantes por que cada quien tiene un marco de referencia diferente y lo que es importante para mi quizá para otro no lo sea.
- d. Conclusión del autor. ¿Logró descubrir lo que el autor quiso transmitir en su texto?.
- e. Conclusión personal. ¿Ha logrado enunciar con razonamientos claros y precisos su conclusión?
- f. Bibliografía. Si el tema está basado en una antología o libro de texto, esta sección puede ser omitida, sin embargo, si se le solicitó al estudiante que revisase varias fuentes, la sección es más que obligada. Aquí la valoración puede ser si se incorporó y si fue escrita bajo el modelo indicado (APA, MLA o Harvard).

Al terminar de revisar el reporte de lectura y dependiendo si se hicieron cinco o seis secciones, entonces se podrá obtener un porcentaje que apoye al profesor para su calificación, por ejemplo:

**Cuadro 13.3 Ejemplo del cálculo de calificaciones**

NO. DE SECCIONES	PORCENTAJE
<b>5</b>	Número de puntaje acumulado dividido entre 15 (el puntaje máximo a obtener), supongamos que logró 13 de 15, entonces: $13/15 \cdot 100 = 87$ de 100. Si la calificación está en un sistema de 0 a 10, entonces obtuvo 8.7 ó 9, si fuese en una escala de 0 a 20, entonces sería 17.4 ó 17

<b>6</b>	Siguiendo el mismo orden de ideas, el puntaje máximo a obtener sería 18, entonces si obtuvo 15 de 18, entonces su porcentaje será: 8.3%	
	<b>Escala 0 a 10</b>	<b>Escala 0 a 20</b>
	8.3 ú 8	16.6 ó 17

## 13.4 VENTANAS DEL CASTILLO

Las Ventanas del Castillo pueden ser el segundo paso para promover en los estudiantes su capacidad de abstracción (el primero son los reportes de lectura), esta técnica tiene precisiones en su elaboración, mismas que pueden ser revisadas para poder como en el subtema anterior promover su valoración.

- a. ¿La pregunta o premisa es resultado de un acto reflexivo o sólo escribió algo demasiado obvio y simple?, ¿es abarcativa?
- b. ¿Los antecedentes del tema están en congruencia con el tema revisado?
- c. Uno como conocedor del texto que leyeron los estudiantes identificó las posibles palabras a ubicar en el diccionario por parte del estudiante, ¿incluyó palabras en el diccionario?, ¿omitió las más importantes?
- d. ¿Logró abstraer en un solo formato y de una sola cara, las ideas centrales del texto leído?
- e. ¿Las conclusiones tienen que ver con la pregunta o premisa?, si hizo pregunta, ¿se responde en esta ventana?, en caso de haber enunciado una premisa, ¿se refuta o se rechaza basado en argumentos?
- f. Esta sección es opcional, así que se puede o no valorar.

## 13.5 MAPAS CONCEPTUALES

Al analizar la realidad escolar, Ausubel notó que el aprendizaje fomentado en las escuelas era el memorístico mismo que se daba a través de procedimientos repetitivos, por lo que propuso el aprendizaje significativo para contrarrestarlo.

El aprendizaje memorístico tiene como característica que no hay una intencionalidad en la asociación de los nuevos conocimientos con respecto a los que ya posee el estudiante, provocando una memorización mecánica o repetitiva de los datos, hechos o conceptos, en contraparte, el aprendizaje significativo tiene lugar cuando se intenta dar sentido o

establecer relaciones entre los nuevos conceptos o nueva información y los conceptos y conocimientos existentes ya en el alumno, o con alguna experiencia anterior.

Para Ausubel hay aprendizaje significativo cuando la nueva información puede relacionarse ordenadamente evitando la “impresión fotográfica” del concepto con lo que el alumno ya sabe, de esta manera, el alumno construye su propio conocimiento y además, está interesado y decidido a aprender. Cabe hacer mención que para Ausubel las dos clases de aprendizaje no están contrapuestos, sino que los presenta como un continuo, ambos aprendizajes pueden ser por descubrimiento. El aprendizaje significativo es más eficaz que el memorístico por que afecta las tres fases principales del aprendizaje: adquisición, retención y recuperación, además, al estar utilizando los conocimientos que ya posee el individuo, éstos sirven como “anclas” para “amarrar” los nuevos conocimientos, todo esto logra llegar a la memoria de largo plazo.

Ahora bien, para que exista el aprendizaje significativo en el alumno, éste debe estar en la disposición de aprender, por que cualquier cosa que se realice por muy buena estrategia didáctica que se emplee, no funcionará si el estudiante no tiene una actitud positiva hacia el aprendizaje, por otra parte, bajo la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel, se parte de que el alumno deba poseer los conocimientos necesarios para relacionarlos con los nuevos, así como el material empleado en el proceso de aprendizaje deberán ser potencialmente atrayentes y significativos para que se “absorban” y empezar el proceso de relación.

Como se mencionó al principio de este capítulo, Novak presentó los mapas conceptuales como una proyección práctica de la teoría del aprendizaje de Ausubel. Desde la perspectiva más amplia del modelo o teoría general de la educación, el mapa conceptual concuerda con un modelo educativo:

- a. Centrado en el alumno.
- b. Atento al desarrollo de destrezas, lo que para otros autores denominan “aprender a aprender”.
- c. Y que fomente el desarrollo armónico de todas las dimensiones de la persona, en términos de la UNESCO, aprender a ser y a convivir juntos.

En la práctica, los mapas conceptuales son una herramienta magnífica para realizar diferentes actividades de aprendizaje, por ejemplo, si se requiere hacer una lectura de un tema, la representación gráfica que propone Novak con sus

mapas conceptuales, dan posibilidades de realizarlo de manera individual o en equipos de trabajo donde al negociar los conceptos a plasmar en el gráfico, se está debatiendo con fundamento la teoría leída, esto da mayor significado al contenido de cualquier tema. El uso puede ser amplio, como bien se pueden emplear para apreciar la calidad jerárquica conceptual de los estudiantes, también puede ser una técnica de evaluación dentro de un curso.

Para poder efectuar una valoración de los mismos, se puede seguir los siguientes criterios:

- a. ¿El estudiante ha hecho un mapa apegado a la técnica enunciada por Novack?, esto quiere decir que utilizó óvalos para los conceptos y éstos fueron escritos en mayúsculas.
- b. ¿Los conceptos están relacionados con otros utilizando palabras de enlace?, ¿las palabras de enlace se escribieron fuera de óvalos y en minúsculas?
- c. ¿Los conceptos realmente sí lo son?, o al final de cuentas hizo un “mapa textual” en donde en los óvalos escribió texto de más.
- d. ¿Evito el uso de ángulos rectos en su elaboración?
- e. ¿Evito la repetición de conceptos?
- f. Por otra parte, ¿el mapa por sí mismo describe el tema estudiado?
- g. ¿Utilizó la cantidad de niveles jerárquicos aproximadamente previstos?, aquí se vuelve a hacer hincapié de que cada quien hará un mapa conceptual diferente por que “cada cabeza es un mundo”.

## 13.6 MAPAS MENTALES

En cualquier actividad de aprendizaje, la metodología empleada para la revisión de los mapas puede ser: a) Revisar si se ha empleado adecuadamente la elaboración del mapa, en el caso de los mapas mentales no llevan palabras de enlace o apegarse a la técnica establecida; b) Revisar si el tema principal está identificado como la parte inicial en el mapa conceptual, o como tema central en los mapas mentales; c) El número de conceptos plasmados en el mapa; d) la ordenación (jerarquización) de dichos conceptos; e) estética y f) fomentar la elaboración de los mapas de manera manual aunque existan excelentes aplicaciones para la

computadora para realizarlos, por que hacerlos a mano favorece más el uso de los hemisferios.

Así se podrá trabajar con el uso de los mapas en: a) reportes de lectura; b) a manera de conclusiones en temas debatidos en equipos de aprendizaje; c) para las exposiciones de los estudiantes o por parte del docente y d) como examen.

## 14. TALLER DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

Ningún resultado del progreso humano se logra con el consenso de todos, aquellos que están iluminados están condenados a seguir la luz a pesar de los demás (Cristóbal Colón)

El presente capítulo tiene como único fin compartir desde las experiencias obtenidas con base en la aplicación de talleres de técnicas de estudio en diferentes partes (México, Perú y Cuba) y que dicho taller ha sido retroalimentado de tal manera que se pueda ir mejorando cada vez.

Esto no significa que no se le pueda hacer variantes ni que sea algo perfecto, simplemente ha funcionado. Cabe hacer mención que el curso se ha aplicado utilizando como base este libro de técnicas de estudio. De todas maneras, consciente estoy que cada profesor le pondrá su sazón y que lo ajustará al contexto social de su entorno.

### 14.1 DATOS GENERALES DEL TALLER

- a. **Taller.** Técnicas de Estudio
- b. **Objetivo.** Al término del presente taller, el participante tendrá alternativas metodológicas para mejorar sus habilidades académicas.
- c. **Dirigido a.** El presente taller está elaborado para estudiantes de nivel secundaria en adelante.
- d. **Número de participantes.** El taller se realizará con una población de participantes de 8 a 15.
- e. **Duración y forma de distribución del tiempo.** El taller tendrá una duración de 12 horas en tres sesiones de cuatro horas cada una.

- f. **Metodología.** Se utilizará la técnica de aprender haciendo con un enfoque humanista.
- g. **Lugar.** Especificar el lugar del taller, por ejemplo: auditorio “X” de la Facultad de Informática, de miércoles a viernes de 16 a 20 horas.
- h. **Materiales del participante.** Cuaderno para notas tamaño carta o A4, hojas blancas bond, 1 caja de lápices de color, 1 caja de crayola (crayones de cera), dos bolígrafos de diferente color, 1 marcatexto, lápiz, goma, sacapuntas o cuchilla y ropa cómoda.
- i. **Obligaciones bilaterales.** Los interesados se registrarán en la oficina de “X” de la Facultad de Informática con la Secretaria “Y” en el horario de 9 a 15 horas. El curso se realizará siempre y cuando se integre el mínimo de participantes, en caso contrario se cancelará en automático.
- j. **Costo.** La cuota de recuperación será de ... o sin cuota de recuperación.
- k. **Criterios de acreditación.** 80% mínimo de asistencia y la obtención de al menos el 90% de ejercicios realizados correctamente para la entrega del reconocimiento del taller.
- l. **Criterios de evaluación.** Basado en el portafolio de trabajo del curso cuyos contenidos son: a) todos los ejercicios desarrollados en el taller y b) la calificación se hará de acuerdo a las reglas de cada técnica revisada.
- m. **Materiales y Equipo.**
  - i. 200 Hojas de reuso o papel revolución.
  - ii. 100 Tarjetas para fichas bibliográficas (tamaño media carta o medio A4)
  - iii. 20 palillos utilizados en comida japonesa (tamaño y forma tipo lápiz)
  - iv. Discos compactos de música instrumental (música para meditación o autores como Vangelis, Yanni).
  - v. Equipo de reproducción de discos compactos.
  - vi. Computadora.
  - vii. Equipo Multimedia (cañón proyector).
  - viii. Pliegos de papel bond (papelotes).
  - ix. Marcadores de agua.
- n. **Bibliografía.** Castillo, F. (2006). *Técnicas de Estudio*. Lima: EPLA

## 14.2 PLANEACIÓN DIDÁCTICA

**OBJETIVO GENERAL.** Al término del presente taller, el participante tendrá alternativas metodológicas para mejorar sus habilidades académicas utilizando diferentes técnicas de estudio.

**Cuadro 14.1 Sesión 1 del taller de técnicas de estudio**

Actividades	Tiempo	Materiales
1.1 Técnica: "mi nombre es"	25'	• Medias hojas
1.2 Solicitarles a los participantes que compartan con el resto del grupo su escrito leyéndolo en voz alta.	15'	
1.3 Técnica: "Análisis de expectativas"		
1.4 A manera de sensibilización, aplicar el Test de habilidades académicas	20'	• Medias hojas
1.5 Evaluación del test para que cada participante identifique el nivel de habilidades que posee en este momento y compararlo con la tabla correspondiente. ¿Está satisfecho el participante con sus resultados?, ¿en qué área (Organización, Técnica o Motivación) es donde más dificultades tiene?	30'	• Test de habilidades académicas para cada participante
	15'	
1.6 Lecturas "Desafíos de excelencia" y "Si puedo" de Miguel Ángel Cornejo		
1.7 Fomentar la participación de los asistentes acerca del mensaje que da Miguel Ángel Cornejo a cada quien con los textos leídos	15'	
	15'	

Actividades	Tiempo	Materiales
1.8 Técnica: “¿De qué número calzas?”	10’	
1.9 Solicitarles a los estudiantes que contesten el Test de Inteligencias Múltiples, al final de su llenado dar indicaciones que sumen la cantidad de “palomitas” o “aspas” en cada grupo y que con base en las sumatorias identifiquen las dos más altas y las dos más bajas.	30’	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de inteligencias Múltiples para cada participante</li> </ul>
1.10 Hacer en un pliego de papel bond (papelote) una tabla como la que se muestra en el párrafo 14.3.6	5’	
1.11 Indicarles a los estudiantes que contesten ahora el test de canales de comunicación y al final de la actividad, realizar el análisis de los canales de comunicación utilizando las indicaciones del párrafo 14.3.7	25’	
1.12 Se le dará la exposición de la técnica de apuntes, haciendo énfasis en los apuntes a dos columnas y mostrar cómo sería a tres columnas.	30’	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de canales de comunicación para cada participante</li> </ul>
1.13 Lectura del texto “aguanta un poco más”	5’	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitarles que cada participante lleve para el día siguiente de dos a tres libros de ciencias (bien identificados) o que los soliciten a la Biblioteca de la escuela según sea el caso.</li> </ul>

**Cuadro 14.2 Sesión 2 del taller de técnicas de estudio**

Actividades	Tiempo	Materiales
2.1 Se les solicita a los participantes que contesten el test de Autoconceptos.	25'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un test de autoconceptos para cada uno de los participantes</li> </ul>
2.2 Los participantes anotarán en un pliego de papel bond (papelote) anoten las ideas principales de lo que se realizó el día anterior a manera de resumen.	10'	
2.3 Exposición de la técnica SQ3R (capítulo 3), se hará énfasis en la importancia de la posición ocular para un mejor aprovechamiento del tiempo empleado (arriba y a la derecha)	25'	
2.4 Explicar la técnica de lectura rápida (subtema 3.1) y hacer ejercicios con esta técnica.	25'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionarle a los participantes copias xerográficas de un texto previamente seleccionado por el instructor</li> </ul>
2.5 Técnica "hao, hola, sayonara".	5'	
2.6 Se le explicará a los participantes el proceso que es conveniente considerar para la elaboración de una investigación documental. En equipos de tres máximo, dibujarán en un pliego de papel bond (papelote) un diagrama del proceso de investigación documental de acuerdo a lo recién explicado. Mismo que explicarán al resto de equipos	30'	
2.7 Se les explicará el tema de fichas bibliográficas. Al término de la explicación, harán tres fichas textuales y tres de interpretación con los libros que llevaron.	30'	
2.8 Explicarles a los participantes el tema de Cuadros sinópticos y con el material leído con la técnica SQ3R, se les solicitará que realicen un cuadro sinóptico, retroalimentándoles para que subsanen las deficiencias en ellos.	30'	
2.9 Se explicará brevemente las diferencias entre los cuadros sinópticos y su traslado a diagramas y esquemas. Ellos harán lo mismo con sus ejercicios.	40'	
2.10 Lectura del cuento "El buscador". Al término de lo leído solicitarle a algún participante que haga una reflexión al respecto con respecto al cuento y su vida en ese momento.	20'	

**Cuadro 14.3 Sesión 3 del taller de técnicas de estudio**

Actividades	Tiempo	Materiales
3.1 Solicitarles a los participantes que contesten la reflexión (párrafo 14.3.12) y revisar en plenaria lo contestado por cada participante	30'	
3.2 Explicar la técnica de Mapa Conceptual y se les solicitará que de los libros llevados el día anterior escojan tres temas de mínimo un capítulo para hacer mapas conceptuales .	100'	
3.3 Explicar la técnica de Mapa Mental y se les solicitará que en primer lugar conviertan los mapas conceptuales en mapas mentales y de los libros llevados el día anterior escojan dos temas de mínimo un capítulo para hacer mapas mentales.	100'	
3.4 Cuento: “Animarse a volar”	7'	
3.5 Clausura del taller.	3'	

## 14.3 TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE APOYO

Este subtema sirve de apoyo para la realización del taller, las técnicas y demás actividades de apoyo al taller descritas aquí, son las que se han utilizado en el desarrollo de talleres que he impartido, eso no significa que no puedan ser sustituidos por otras técnicas o recursos que tú manejes mejor.

### 14.3.1 Técnica: Mi nombre es...

Solicitarle a los participantes que en una media hoja escriban como título “mi nombre es” y que en una narrativa mencionen su nombre, si es en otra lengua su origen y significado, ¿por qué tienen ese nombre?, ¿Quién influyó para ponerles dicho nombre o en honor a quien se llaman así?, que anoten si hay algún personaje de la historia o de la farándula con ese nombre, ¿cuál es el

diminutivo? Y como les gusta que los llamen. Para concluir esta actividad, se les solicita que participen compartiendo lo escrito con el resto de grupo, leyéndolo en voz alta. Si son muchos los participantes, el facilitador calculará el tiempo para que no sea mayor a 50 minutos.

### **14.3.2 Técnica: Análisis de Expectativas**

Solicitarles a los participantes que en una media hoja escriban cinco expectativas individuales:

- a. Me gustaría que taller de técnicas de estudio me sirva para...
- b. El ambiente de trabajo que me gustaría que existiera en el taller es....
- c. Lo que espero del facilitador del taller....
- d. Lo que estoy dispuesto a hacer durante el taller para que me sea útil....
- e. Lo que aprenda aquí seguramente lo aplicaré en...

### **14.3.3 Texto: Desafíos de Excelencia de Miguel Ángel Cornejo**

- DESAFIO es afrontar tu destino, tu familia, tu cuerpo; el nivel económico, social y cultural en que naciste, tú no lo decidiste, límitate a comprenderlo y aceptarlo.
- DESAFIO es entender que el ser humano no decide su destino pero sí su existir, decide lo que quieres llegar a ser, eres el único dueño y responsable de tu vida.
- DESAFIO es comprender que tienes más de una excusa para tus fracasos pero ha llegado el momento de convertir tus derrotas en victorias.
- DESAFIO es atreverse a reinventarte a ti mismo proyectando la imagen de quien deseas llegar a ser y creer firmemente en que lo lograrás.
- DESAFIO es decir sí a la vida, es entender que el coraje no es para morir sino para decidirse a vivir, desafía tus propias limitaciones.
- DESAFIO es ser libre para elegirse a sí mismo, decidiendo lo que quieres llegar a ser, tu mayor y más importante empresa es tu vida, condúcela al éxito.
- DESAFIO es tener presente que el futuro pertenece a los que siguen aprendiendo, los que dejan de hacerlo sólo sirven para vivir en el pasado, que además nunca volverá.

- DESAFIO es aquello que hace al triunfador y no cabe desafío sin riesgo al fracaso, atrévete a pagar la colegiatura para llegar a la cima.
- DESAFIO es asimilar que el ser humano se convierte en extraordinario cuando se enfrenta a retos extraordinarios, cuanto más difícil sea la batalla más legítima será la victoria.
- DESAFIO es tener el carácter y la determinación que te harán un triunfador dando lo mejor en todo lo que hagas, la vida se paga con la vida.
- DESAFIO es ser un buscador incansable de oportunidades, preparándote para aprovecharlas, jugando siempre a ganar.
- DESAFIO es comprender que la única cura para la enfermedad del odio es el perdón y que es la forma de liberar toda tu potencialidad.
- DESAFIO es buscar el camino a la realización comprometiéndote en realizar algo en la vida, solamente el que ama se compromete.
- DESAFIO es agregar a tu existencia la esencia de la vida: Un ideal, una estrella por alcanzar, la cual te llevará a la expresión sublime de tu ser, a pesar de los críticos y de los escépticos, atrévete a ser una gota de amor en un mar de amargura, los seres humanos que intentan lo imposible encuentran a Dios en su camino.

#### 14.3.4 Texto: Si puedo de Miguel Ángel Cornejo

- SI PUEDO. Cuando comprometo mi voluntad en lograr lo que deseo alcanzar.
- SI PUEDO. Cuando cada obstáculo me reta a demostrar mi determinación y lo enfrento con un espíritu indomable hasta vencer.
- SI PUEDO. Si cada fracaso representa una lección que debo asimilar y con renovada determinación vuelvo el camino a emprender.
- SI PUEDO. Si en la mitad de la tormenta y de los conflictos logro mantener una actitud positiva y a pesar de todo, puedo con optimismo continuar.
- SI PUEDO. Si tengo el coraje de vivir intensamente y hacer de cada hora una aventura apasionante y de cada día una obra magistral.
- SI PUEDO. Si tengo un por qué vivir, un ideal por el cuál luchar, una estrella qué alcanzar, lo que para otros es imposible estoy convencido de que yo sí lo puedo lograr.
- SI PUEDO. Cuando puedo confiar en Dios y con una fé inquebrantable me enfrento a la vida, nunca habrá entonces obstáculo que me pueda vencer.

### 14.3.5 Técnica: ¿De qué número calzas?

Esta actividad lúdica permite que los participantes se movilicen un poco antes de comenzar otra actividad, consiste en solicitarles a los participantes que se pongan de pie y que en una hoja anoten el nombre y número de talla del calzado de la mayor cantidad de participantes a la señal previa indicada de arranque. Sin ser un tanto conductista o a manera de estímulo podrás darles al final de la actividad un caramelo a todos los participantes.

### 14.3.6 Análisis de las Inteligencias Múltiples

Dibujar en un pliego de papel bond (papelote) el siguiente cuadro:

INTELIGENCIA	( + )	( - )
Ligüística		
Lógica – Matemática		
Espacial		
Musical		
Cinestésica Corporal		
Intrapersonal		
Interpersonal		
Naturalista		

Se les solicita a los participantes que levanten la mano los que tengan como la inteligencia más alta a.... (aquí indicas para cada una de ellas), se hace un conteo y se anota en la columna indicada como ( + ), de igual manera, se les pide que levanten la mano para la misma inteligencia los que la tengan menos desarrollada, se hace el conteo y se anota en la columna indicada con ( - ). Esto se repite para cada una de las inteligencias sin omitir ninguna.

Al término de la actividad tendrás para cada uno de ellos sus inteligencias más y menos desarrolladas y de igual manera a nivel grupal.

### 14.3.7 Análisis de los canales de comunicación

En un pliego de papel bond (papelote) se dibuja el siguiente cuadro:

CANAL DE COMUNICACIÓN	( + )
Visual	
Auditivo	
Kinestésico (sensorial)	

Al igual que con las inteligencias múltiples, se les solicita a los participantes que levanten la mano para cada uno de los canales de comunicación que tengan el puntaje mayor, puede haber empate en los participantes entre dos o incluso hasta en los tres canales de comunicación, la explicación está en la capacidad del individuo para comunicarse, algunos son muy específicos y otros tienen mayor facilidad de comunicación.

### 14.3.8 Texto: Aguanta un poco más (anónimo)

Se cuenta que una vez en Inglaterra, existía una pareja que gustaba de visitar las pequeñas tiendas del centro de Londres. Una de esas tiendas era una en donde vendían vajillas antiguas.

En una de sus visitas a la tienda vieron una hermosa tacita. “¿Me permite ver esa taza?” Preguntó la señora, “¡nunca he visto nada tan fino como eso!” En cuanto tuvo en sus manos la taza, escuchó que la tacita comenzó a hablar.

- Usted no entiende – Yo no siempre he sido esta taza que usted está sosteniendo. Hace mucho tiempo yo era solo un montón de barro. Mi creador me tomó entre sus manos y me golpeó y me amoldó cariñosamente.

Luego llegó el momento en que me desesperé y le grité: “Por favor”... Ya déjame en paz... pero mi amo sólo me sonrió y me dijo: ...”Aguanta un poco más, todavía no es tiempo.”

Después me puso en un horno. Yo nunca había sentido tanto calor... Me pregunté por que mi amo querría quemarme, así que toqué la puerta del horno. A través de la ventana del horno pude leer los labios de mi amo que me decían:

“Aguanta un poco más, todavía no es tiempo...”. Finalmente se abrió la puerta, mi amo me tomó y me puso en una repisa para que me enfriara.

“Así está mucho mejor” ... me dije a mi misma, pero apenas me había refrescado, cuando mi creador ya me estaba cepillando y pintando. El olor a la pintura era horrible...”Sentía que me ahogaría”.....”Por favor detente...” le gritaba yo a mi amo; pero él solo movía la cabeza haciendo un gesto negativo y decía: “Aguanta un poco más, todavía no es tiempo...”

Al fin mi amo dejó de pintarme; pero, esta vez me tomó y me metió nuevamente en otro horno... No era un horno como el primero; sino que era mucho más caliente...

Ahora sí estaba segura que me sofocaría... Le rogué, y le imploré a mi amo que me sacara... grité, lloré; pero mi creador sólo me miraba diciendo “Aguanta un poco más, todavía no es tiempo”

En ese momento me di cuenta que no había esperanza... Nunca lograría sobrevivir a ese horno... Justo cuando estaba a punto de darme por vencida se abrió la puerta y mi amo me tomó cariñosamente y me puso en una repisa que era aun más alta que la primera. Allí me dejó un momento para que me refrescara. Después de una hora de haber salido del segundo horno, mi amo me dio un espejo y me dijo: “Mírate” “¡Esta eres tú!”

¡Yo no podía creerlo! ¡Esa no podía ser yo! Lo que veía era hermoso. Mi amo nuevamente me dijo: “Yo sé que te dolió haber sido golpeada y amoldada por mis manos; pero si te hubiera dejado como estabas, te hubieras secado. Sé que te causó mucho calor y dolor estar en el primer horno, pero de no haberte puesto allí, seguramente te hubieras estrellado.

También sé que los gases de la pintura te provocaron muchas molestias, pero de no haberte pintado tu vida no tendría color. Y si no te hubiera puesto en el segundo horno, no hubieras sobrevivido mucho tiempo, porque tu dureza no habría sido la suficiente para que subsistieras. ¡”Ahora tú eres un producto terminado!” “¡Eres lo que imaginé cuando te comencé a formar!”.

### 14.3.9 Test: Autoconceptos

Se le indicará al participante que vaya leyendo las dos columnas por cada fila, de tal manera que en caso de que se identifique en cualquiera de los dos conceptos de la fila (puede suceder que no se identifique con ninguno) lo señale en el cuadro que está a la izquierda del concepto utilizando una “palomita” ( Ö ) o una aspa ( X ).

*Soy una persona ...*

<input type="checkbox"/>	Trascendente
<input type="checkbox"/>	Inteligente
<input type="checkbox"/>	Positiva
<input type="checkbox"/>	Sumisa
<input type="checkbox"/>	Sincera
<input type="checkbox"/>	Flexible
<input type="checkbox"/>	Relajada
<input type="checkbox"/>	Cariñosa
<input type="checkbox"/>	Agradable
<input type="checkbox"/>	Alegre
<input type="checkbox"/>	Autoritaria
<input type="checkbox"/>	Indulgente
<input type="checkbox"/>	Consciente
<input type="checkbox"/>	Aceptante
<input type="checkbox"/>	Comprometida
<input type="checkbox"/>	Intelectual
<input type="checkbox"/>	Respetuosa
<input type="checkbox"/>	Compartida
<input type="checkbox"/>	Responsable
<input type="checkbox"/>	Comprensiva
<input type="checkbox"/>	Profunda
<input type="checkbox"/>	Segura
<input type="checkbox"/>	Valiente
<input type="checkbox"/>	Decidida
<input type="checkbox"/>	Tolerante

<input type="checkbox"/>	Egoísta
<input type="checkbox"/>	Tonta
<input type="checkbox"/>	Pesimista
<input type="checkbox"/>	Rebelde
<input type="checkbox"/>	Hipócrita
<input type="checkbox"/>	Rígida
<input type="checkbox"/>	Tensa
<input type="checkbox"/>	Fría
<input type="checkbox"/>	Desagradable
<input type="checkbox"/>	Aburrida
<input type="checkbox"/>	Liberal
<input type="checkbox"/>	Recriminante
<input type="checkbox"/>	Distraída
<input type="checkbox"/>	Rechazante
<input type="checkbox"/>	Indiferente
<input type="checkbox"/>	Emotiva
<input type="checkbox"/>	Cínica
<input type="checkbox"/>	Retraída
<input type="checkbox"/>	Irresponsable
<input type="checkbox"/>	Enjuiciante
<input type="checkbox"/>	Superficial
<input type="checkbox"/>	Insegura
<input type="checkbox"/>	Miedosa
<input type="checkbox"/>	Indecisa
<input type="checkbox"/>	Intolerante

	Importante
	Activa
	Constante
	Conforme
	Humilde
	Prudente
	Creativa
	Triunfante
	Independiente
	Extrovertida
	Bondadosa
	Dadivosa
	Espiritual

	Insignificante
	Pasiva
	Inconstante
	Inconforme
	Orgullosa
	Imprudente
	Rutinaria
	Fracasada
	Dependiente
	Introvertida
	Rencorosa
	Posesiva
	Material

Al final pueden compartir con el grupo sus autoconceptos señalados.

#### 14.3.10 Técnica: “hao, hola, sayonara”

Esta actividad se realiza con los participantes de pie. Se le indicará a los participantes que cuando se diga “hao”, ellos levantarán la mano derecha a manera de saludo sioux. Si escuchan la palabra “hola”, le darán la mano a quien esté más cercano a ellos y cuando oigan “sayonara”, harán una inclinación de su tronco al frente (una reverencia japonesa). El instructor de manera aleatoria indicara la palabra que quiera que realicen los participantes, de tal manera que ellos no adivinen cual es la que sigue.

#### 14.3.11 Texto: “El buscador” de Jorge Bucay

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como un buscador...

Un buscador es alguien que busca, no necesariamente alguien que encuentra. Tampoco es alguien que, necesariamente, sabe qué es lo que está buscando, es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.

Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso a estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó, a lo lejos, Kammir. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó mucho la atención.

Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadores; la rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada.

... Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar. De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar.

El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas, como al azar, entre los árboles. Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de este paraíso multicolor. Sus ojos eran los de un buscador, y quizá por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción:

*Abdul Tareg, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días.*

Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra, era una lápida. Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar. Mirando a su alrededor el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla, decía:

*Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas.*

El buscador se sintió terriblemente conmocionado. Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra, una tumba, una por una, empezó a leer las lápidas. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto.

Pero lo que lo conectó con el espanto, fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba apenas los once años... embargado por un dolor terrible se sentó y se puso a llorar. El cuidador del cementerio, pasaba por ahí y

se acercó. Lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

-No, ningún familiar -dijo el buscador-, ¿qué pasa con este pueblo?, ¿qué cosa tan terrible hay en esta ciudad?, ¿por qué hay tantos niños muertos enterrados en este lugar?, ¿cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que los ha obligado a construir un cementerio de niños?

El anciano se sonrió y dijo: -Puede usted serenarse. No hay tal maldición. Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré... cuando un joven cumple quince años sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgando del cuello y es tradición entre nosotros que a partir de allí, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella: a la izquierda, qué fue lo disfrutado... a la derecha, cuánto tiempo duró el gozo.

Conoció a su novia, y se enamoró de ella. ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?, ¿una semana?, ¿dos?, ¿tres semanas y media...? y después... la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso, ¿cuánto duró?, ¿el minuto y medio del beso?, ¿dos días?, ¿una semana...?

¿Y el embarazo o el nacimiento del primer hijo...?, ¿Y el casamiento de los amigos...?, ¿Y el viaje más deseado...?, ¿Y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano?, ¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de estas situaciones?... ¿Horas?, ¿días...?

Así... vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos... cada momento.

Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado para escribirlo sobre su tumba, porque ése es, para nosotros el único y verdadero tiempo VIVIDO.

### 14.3.12 Técnica intrapersonal: reflexión

Se les solicita a los participantes que contesten en una hoja en blanco las siguientes reflexiones de manera concreta.

- a. Si pudiera tener un deseo, sería:
- b. Me siento triste cuando...
- c. Me siento muy importante cuando...
- d. Cuando me enojo, yo...
- e. Cuando tengo miedo, yo...
- f. Amo a...
- g. Me veo a mí mismo...
- h. Algo que hago bien es...
- i. Más que nada me gustaría...
- j. Si fuera anciano...
- k. Si fuera niño...
- l. Lo mejor de ser yo...
- m. Odio...
- n. Necesito...
- o. Deseo...

### 14.3.13 Texto: “Animarse a volar” de Jorge Bucay

...Y cuando se hizo grande, su padre le dijo:

-Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, opino que sería penoso que te limitaras a caminar teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.

-Pero yo no sé volar – contestó el hijo.

-Ven – dijo el padre.

Lo tomó de la mano y caminando lo llevó al borde del abismo en la montaña.

-Ves hijo, este es el vacío. Cuando quieras podrás volar. Sólo debes pararte aquí, respirar profundo, y saltar al abismo. Una vez en el aire extenderás las alas y volarás...

El hijo dudó.

-¿Y si me caigo?

-Aunque te caigas no morirás, sólo algunos machucones que harán más fuerte para el siguiente intento –contestó el padre.

El hijo volvió al pueblo, a sus amigos, a sus pares, a sus compañeros con los que había caminado toda su vida.

Los más pequeños de mente dijeron:

-¿Estás loco?

-¿Para qué?

-Tu padre está delirando...

-¿Qué vas a buscar volando?

-¿Por qué no te dejas de pavadas?

-Y además, ¿quién necesita?

Los más lúcidos también sentían miedo:

-¿Será cierto?

-¿No será peligroso?

-¿Por qué no empiezas despacio?

-En todo casa, prueba tirarte desde una escalera, -...O desde la copa de un árbol, pero... ¿desde la cima?

El joven escuchó el consejo de quienes lo querían.

Subió a la copa de un árbol y con coraje saltó...

Desplegó sus alas.

Las agitó en el aire con todas sus fuerzas... pero igual... se precipitó a tierra...

Con un gran chichón en la frente se cruzó con su padre:

-¡Me mentiste! No puedo volar. Probé, y ¡mira el golpe que me di!. No soy

como tú. Mis alas son de adorno... – lloriqueó.

-Hijo mío – dijo el padre – Para volar hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen.

Es como tirarse en un paracaídas... necesitas cierta altura antes de saltar.

Para aprender a volar siempre hay que empezar corriendo un riesgo.

Si uno quiere correr riesgos, lo mejor será resignarse y seguir caminando como siempre.

## ***Bibliografía general***

- Belmonte, M.** (1997). *Mapas conceptuales y Uves heurísticas de Gowin*. Bilbao: Ediciones Mensajero
- Bosch, C.** (1998). *La Técnica de la investigación documental*. México: Trillas
- Brown, W.** (2a) (1998). *Guía de Estudio Efectivo*. México: Trillas
- Brown, W.** (2a) (1998). *Guía para la supervivencia del Estudiante*. México: Trillas
- Buzan, T., Buzan B.** (1996). *El libro de los Mapas Mentales*. España: Urano
- Buzan, T.** (1998). *El libro de la lectura rápida*. Barcelona: Urano
- Gardner, H.** (1993). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós
- Goleman, D.** (1998). *La Inteligencia Emocional*. México: Vergara Editores
- Dilts, R. y Epstein, T.** (1997). *Aprendizaje Dinámico con PNL*. España: Urano
- Jurado, Y.** (2000). *Modelo para la construcción de textos*. México: Unidad de Investigación de Posgrado, Universidad Madero (paper).
- Kasuga, L., Gutiérrez, C., Muñoz, J.** (1999). *Aprendizaje Acelerado*. México: Grupo editorial Tomo
- Michel, G.** (3a) (1998). *Aprende a Aprender*. México: Trillas
- Microsoft** (1999). *Organizador de Investigación Encarta*. EEUU: Microsoft
- Muñoz, C.** (1998). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. México: Prentice Hall
- Ontoria, A., et. Al** (7a)(1997). *Mapas conceptuales*. Madrid: Narcea
- Ontorio, A.** (1995). *Los mapas conceptuales*. Argentina: Magisterio del Río de la Plata
- Pérez Ávila, N.** (1996). *Como hacer una investigación*. México: UNAM

**Quesada, R.** (1995). *Elaborar resúmenes y cuadros sinópticos*. México: LIMUSA

**Quesada, R.** (1995). *Escuchar con atención y tomar apuntes*. México: LIMUSA

**Quesada, R.** (1995). *Leer para aprender*. México: LIMUSA

**Quesada, R.** (1995). *Preparar exámenes*. México: LIMUSA

**Sambrano, J.** (2000). *PNL para todos*. México: Alfaomega

**Sambrano, J.** (2000). *Superaprendizaje transpersonal*. México: Alfaomega

**Sambrano, J. y Steiner, A.** (2000). *Mapas mentales*. México: Alfaomega

**Staton, T.** (1996). *Cómo estudiar*. México: Trillas

## Dr. Flavio de Jesús Castillo Silva



- Doctor en Ciencias de la Educación por la Universidad Santander campus Oaxaca.
- Maestro en Ciencias de la Educación por el Instituto de Estudios Universitarios Campus Puebla.
- Profesor universitario desde 1995 en licenciaturas en Informática y Pedagogía.
- Profesor de posgrado desde 2003 en Maestrías en Ciencias de la Educación y afines.
- Conferencista y tallerista en: Cuba (5 veces), Perú (5 veces), Nicaragua (1 vez), El Salvador (2 veces), México (5 veces).
- Miembro Activo de la Red Mundial de Escritores en Español (2014).
- Autor de diez libros: (1) Andragogía. Procesos formativos entre adultos, (2) De profesionista a Profesor en 12 horas, (3) Aprender a aprender eficazmente, (4) Andragogía. Base para la formación del Recurso Humano, (5) padres de familia: bienvenidos al movimiento scout, (6) Algoritmia, (7) Uso de la teoría de las inteligencias múltiples, (8) Técnicas de estudio. Recopilación basada en la experiencia docente, (9) Manual de referencia del auxiliar informático y (10) Curso elemental de BASIC.
- Reconocimientos: (1) Visitante Distinguido del Municipio de Huehuetoca, Edo. De México, 2013; (2) Diploma de Honor y Distintivo de EDUCAP “Por el aporte al desarrollo de la educación y cultura del Perú”. Lima. 2007; (3) Visitante Distinguido de la Cd. Portuaria de El Callao, Perú. 2006; (4) Medalla de la Confraternidad. Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo, Lambayeque, Perú. 2006 y (5) Huésped Ilustre de la Cd. de Cajamarca, Perú. 2003; (6) Al Mérito Académico como el mejor promedio en la Maestría en Ciencias de la Educación. 2000.

Así como el deportista de alto rendimiento para que llegue a un escenario deportivo mundial como las olimpiadas debió de haber estado en un proceso de preparación con actitudes de disciplina, persistencia y tenacidad, para que el día de la competencia de su máximo esfuerzo y pueda cosechar los frutos deseados, de igual forma, el estudiante actual de cualquier nivel deberá responder a las expectativas del siguiente nivel de estudios para que pueda ingresar con mayores facilidades y no tenga tropiezos que generen incluso hasta frustración.