

# Metodología del Estudio

Preparatoria Núm. 15



LB 1  
U52

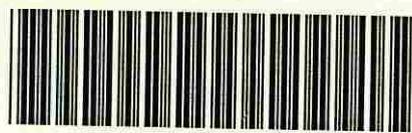


METODOLOGIA DEL LINGUISTICO  
TAVOLA DI CONTENUTI

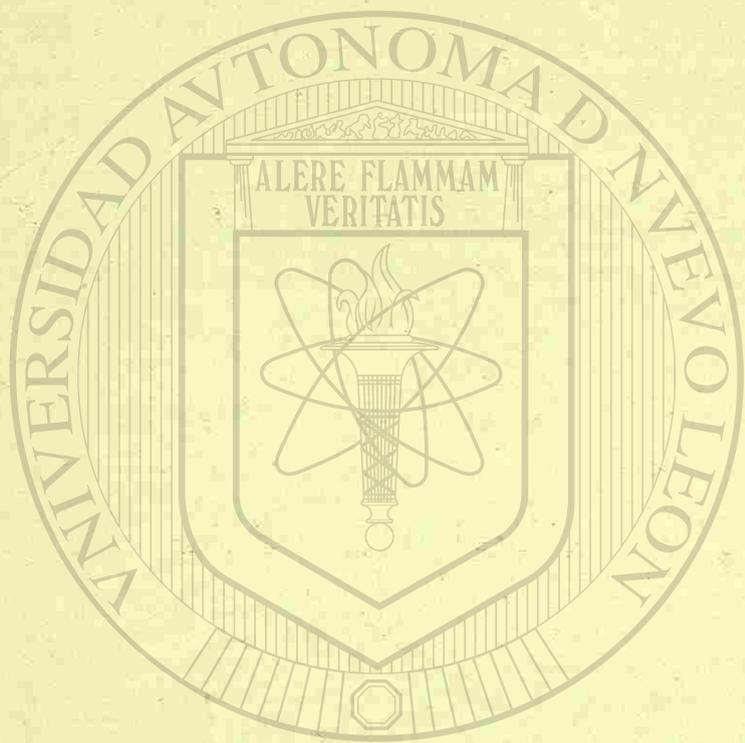
LIBRO  
VOLUME I



049



1020081421



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



FG

METODOLOGIA DEL APRENDIZAJE.

CONTENIDO

UNIDAD I. INTRODUCCIÓN

1. Elementos racionales e irracionales

2. Elementos afectivos e emocionales

3. Condiciones físicas y psicológicas

4. Horarios de estudio

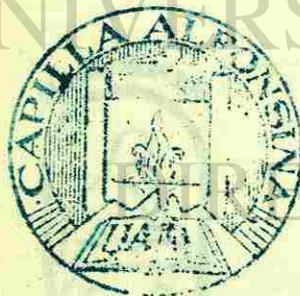
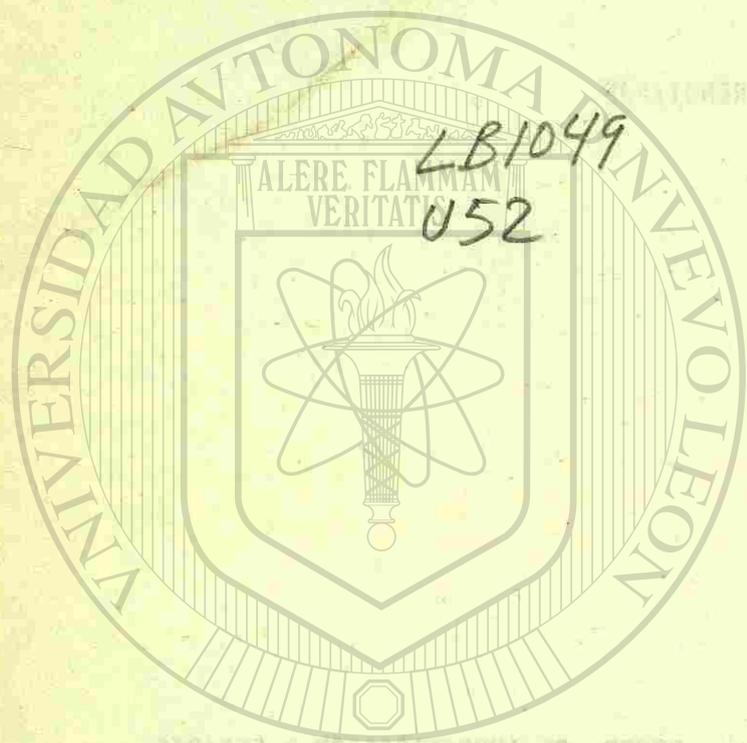
5. Estrategias de aprendizaje

6. Evaluación y retroalimentación

7. Conclusión

DEPTO. DE INVESTIGACION Y ESTADÍSTICAS DE LA PREPARATORIA No. 15.

LIC. CARLOS POLO RODRIGUEZ.



FONDO UNIVERSITARIO

158535

## INDICE.

	PAG.
INTRODUCCION.	1
✓ UNIDAD I.	1
Capítulo I ACTITUD HACIA EL ESTUDIO- MOTIVACION.	3
A. Elemento racional o intelectual.	5
B. Elemento afectivo o emocional.	6
Capítulo II ORDEN	11
A. Condiciones Físico-ambientales.	11
B. Horario y distribución del tiempo de estudio.	12
C. Descanso o recreación.	14
✓ UNIDAD II.	V
Capítulo III ATENCION.	19
A. Natural.	19
B. Voluntaria.	19
1. Atención voluntaria pasiva.	21
2. Atención voluntaria activa.	26
Capítulo IV MEMORIA.	31
A. Tipos de memoria.	32
B. Factores auxiliares de la memoria.	33
✓ UNIDAD III.	IX
Capítulo V TECNICAS DE ESTUDIO.	37
• A. Lectura.	38
1. Velocidad en la lectura.	38
2. Clases de lectura.	39
3. Fallas principales en la lectura.	40

	PAG.
B. EPL2R	41
1. Examinar.	42
2. Preguntar.	42
3. Leer.	43
4. Repetir.	43
5. Revisar.	43
C. Subrayar.	44
D. Elaboración de apuntes o notas.	44
1. Finalidad de realizar apuntes.	44
2. Principales características de los apuntes.	45
3. Cantidad y calidad de los apuntes.	45
E. Trabajo en equipo.	46
F. Estudio dirigido.	48

Capítulo VI LA VOLUNTAD.

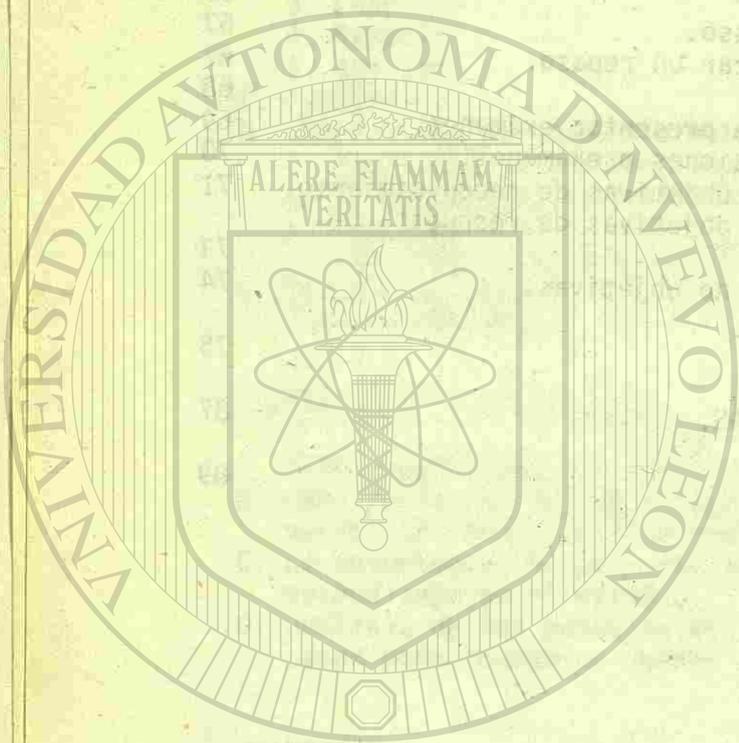
	51
A. Pasos para lograr un querer de verdad.	53
B. Utilización de los pasos para lograr un querer de verdad en el estudio.	54
C. La voluntad es la base del logro del aprendizaje en el estudio.	54
D. Análisis de las principales fallas de los pasos para lograr un querer de verdad.	55

UNIDAD IV.

Capítulo VII HABITO Y FATIGA. XIII 59

A. Ventajas de la adquisición o formación de hábitos.	60
B. Clases de hábitos.	61
C. Reglas para adquirir hábitos.	62
D. Fatiga.	62
1. Clases de fatiga.	63
2. Remedios para evitar la fatiga en el estudio.	63

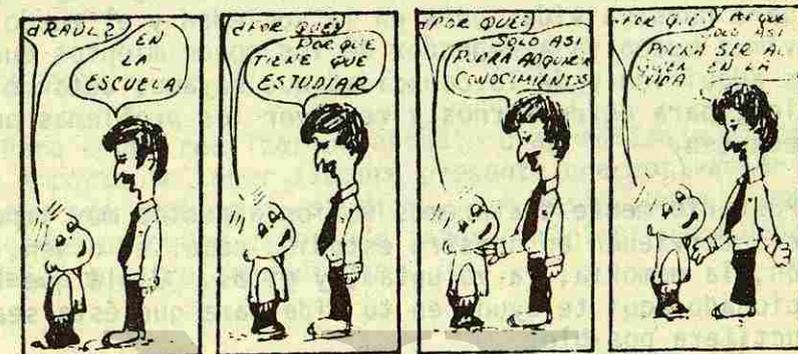
	PAG.
Capítulo VIII. REPASO Y PREPARACION DE EXAMENES.	65
A. Repaso.	65
B. Material de repaso.	67
C. Modelo de realizar un repaso.	67
D. Examen.	68
E. Sugerencias para presentar exámenes.	69
F. Tipos de evaluaciones o exámenes.	70
1. Evaluaciones objetivas de reconocimiento.	71
2. Evaluaciones objetivas de respuesta libre.	73
3. Evaluaciones no objetivas.	74
MATERIAL ANEXO.	75
CITAS BIBLIOGRAFICAS.	87
BIBLIOGRAFIA.	89



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### INTRODUCCION.



Sabemos por la experiencia y por la psicología que el niño tiene una etapa en que trata de encontrar respuesta de todo. A esa etapa se le suele llamar comúnmente la edad de los por qué. Podemos pensar sobre este hecho que el hombre posee naturalmente un deseo de conocer la razón de todas las cosas. Es por eso que el niño trata a las cosas con tanta dureza. Si nosotros le damos un juguete, lo destruye. Si le damos un reloj, lo desarma. Tenemos curiosidad.

Sin embargo, parece que con el paso del tiempo vamos perdiendo esa cualidad natural. Quizá esto se debe al hecho obligatorio del estudio en las escuelas. Por ejemplo, cuando me dan un libro de texto parece que sufro un bloqueo mental pues se me hace más difícil su estudio. Sin embargo, cuando yo compro el mismo libro porque me parece interesante no tengo problemas, ni tampoco cuando es un libro de consulta que se me ha impuesto.

El presente libro trata de ayudarte a desarrollar en lo más posible ese deseo natural de investigación que todos tenemos y que sin embargo por una u otra razón no lo explotamos como quisieramos.

Para esto trataremos en un primer punto de despertar de nuestra apatía por el estudio de tal manera que nos proponamos la investigación de las cosas como algo muy importante para nuestra vida, pues en la sociedad y el mundo en que vivimos mucho va a depender de los conocimientos que hayamos adquirido y de la capacidad que hayamos desarrollado, con ellos, para enfrentarnos y resolver los problemas que se nos presenten.

Posteriormente trataremos varios aspectos muy importantes que intervienen en nuestro estudio, como: el orden, la atención, la memoria, la voluntad, y otros. Ojalá que lo que he mencionado aquí te ayude en tu vida para que ésta sea lo más fructífera posible.

## UNIDAD I.

### MOTIVACION Y ORDEN.

#### INTRODUCCION:

Para poder realizar un estudio o aprendizaje eficiente es muy importante tener siempre presente una motivación, un ideal que nos impulse a estudiar. Así mismo, debe existir en nosotros un orden externo e interno mínimos para desarrollar mejor nuestro aprendizaje.



El presente libro trata de ayudarte a desarrollar en lo más posible ese deseo natural de investigación que todos tenemos y que sin embargo por una u otra razón no lo explotamos como quisieramos.

Para esto trataremos en un primer punto de despertar de nuestra apatía por el estudio de tal manera que nos proponamos la investigación de las cosas como algo muy importante para nuestra vida, pues en la sociedad y el mundo en que vivimos mucho va a depender de los conocimientos que hayamos adquirido y de la capacidad que hayamos desarrollado, con ellos, para enfrentarnos y resolver los problemas que se nos presenten.

Posteriormente trataremos varios aspectos muy importantes que intervienen en nuestro estudio, como: el orden, la atención, la memoria, la voluntad, y otros. Ojalá que lo que he mencionado aquí te ayude en tu vida para que ésta sea lo más fructífera posible.

## UNIDAD I.

### MOTIVACION Y ORDEN.

#### INTRODUCCION:

Para poder realizar un estudio o aprendizaje eficiente es muy importante tener siempre presente una motivación, un ideal que nos impulse a estudiar. Así mismo, debe existir en nosotros un orden externo e interno mínimos para desarrollar mejor nuestro aprendizaje.



#### OBJETIVOS:

1. Definir el concepto de motivación.
2. Señalar los elementos principales de la motivación.
3. Explicar la importancia de estos dos elementos motivadores.
4. Distinguir entre metas a corto plazo y largo plazo.
5. Señalar las fases del proceso de la motivación.
6. Señalar los tres elementos de orden que deben ser considerados para programar un estudio eficaz.
7. Mencionar la regla a seguir para elegir el lugar de estudio.
8. Determinar las principales ventajas de tener un horario.
9. Mencionar cuál es el mejor momento para estudiar.
10. Señalar las razones que hacen que el estudio en la noche sea inapropiado.
- 11.- Explicar en qué consiste el descanso recreativo.
- 12.- Mencionar el número de horas que deben dedicarse al estudio cada día.

#### PROCEDIMIENTO:

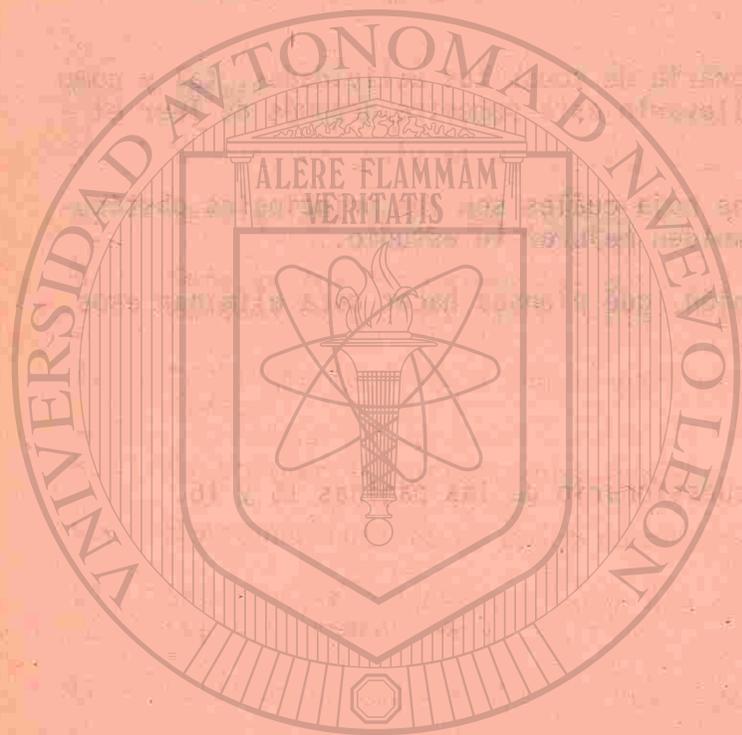
1. Es muy importante alcanzar a tener una motivación al estudio, así como fijar muy bien nuestras metas a corto plazo. Pon especial interés en los objetivos 2, 3, 4 y 5.
2. Las actividades que desarrolles en esta unidad te ayudarán a ordenar tu estudio o aprendizaje, pues deberás comprender la necesidad de fijar un horario en tu vida.

#### ACTIVIDADES:

1. Deberás realizar un horario de todas las actividades diarias de una semana normal, tal y como lo llevas actualmente.
2. Formula un horario de todas tus actividades, tal y como te gustaría llevarlo este semestre después de leer el capítulo II.
3. Escribe en una hoja cuáles son los principales obstáculos que te impiden mejorar tu estudio.
4. Escribe, también, qué piensas hacer para eliminar esos obstáculos.

#### AUTOEVALUACION:

1. Contesta el cuestionario de las páginas 15 y 16.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA

DIRECCIÓN GENERAL DE B

## CAPITULO I.

### ACTITUD HACIA EL ESTUDIO-MOTIVACION.

".... Aunque muchos estudiantes saben bastante bien lo que deben hacer, no lo hacen" (1).

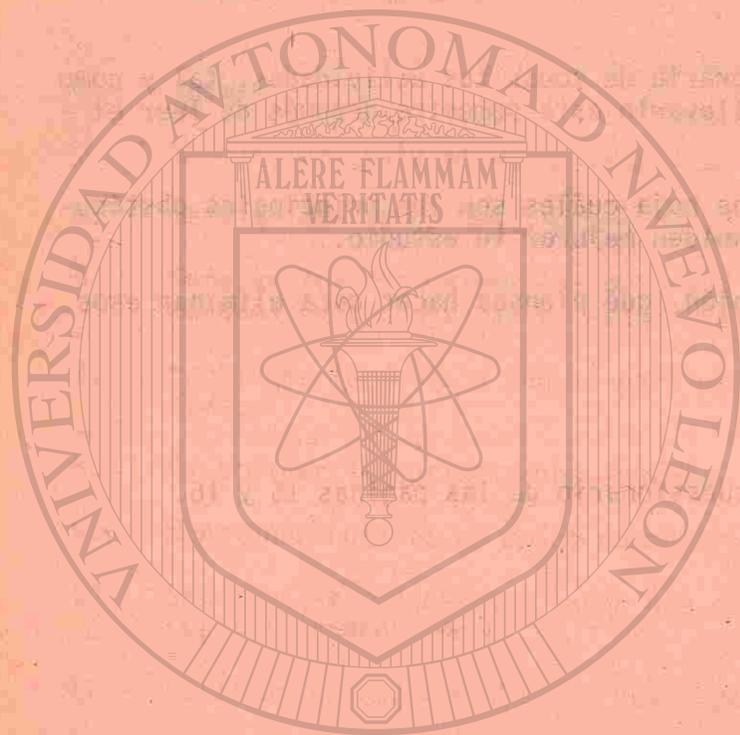
Si entendemos que la actitud es una disposición de ánimo que se manifiesta hacia alguna cosa, podemos comprender por qué es muy importante valorar y analizar la motivación misma y los elementos de la motivación en nuestro estudio o aprendizaje. Es precisamente la motivación la que va a determinar -- nuestra disposición de ánimo al estudio. Sin ella nuestra actitud nunca sería positiva ni desearíamos estudiar.

Podemos entender la motivación como la causa o razón que mueve a alguien para hacer una cosa.

Este aspecto afectivo de la vida del hombre es sumamente importante ya que sin sentimientos, emociones o motivaciones careceríamos de impulsos y razones para hacer las cosas. De este modo, nuestro estudio se haría pesado, aburrido e intolerable.

Nuestro objetivo es lograr ser buenos estudiantes. Para esto, debemos descubrir o fijar claramente nuestras motivaciones, de tal modo, que sean un impulso constante en nuestro estudio y muevan nuestra voluntad a un efectivo querer estudiar. No tiene sentido pasarse horas tratando de estudiar si no tenemos motivación para hacerlo.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que no todas las emociones nos impulsan correctamente en nuestro estudio. Existen algunas que nos van a impedir o estorbar nuestro estudio. En otras palabras, nos van a privar de la concentración necesaria para aprender. Entre las principales emociones que pro



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA

DIRECCIÓN GENERAL DE B

## CAPITULO I.

### ACTITUD HACIA EL ESTUDIO-MOTIVACION.

".... Aunque muchos estudiantes saben bastante bien lo que deben hacer, no lo hacen" (1).

Si entendemos que la actitud es una disposición de ánimo que se manifiesta hacia alguna cosa, podemos comprender por qué es muy importante valorar y analizar la motivación misma y los elementos de la motivación en nuestro estudio o aprendizaje. Es precisamente la motivación la que va a determinar -- nuestra disposición de ánimo al estudio. Sin ella nuestra actitud nunca sería positiva ni desearíamos estudiar.

Podemos entender la motivación como la causa o razón que mueve a alguien para hacer una cosa.

Este aspecto afectivo de la vida del hombre es sumamente importante ya que sin sentimientos, emociones o motivaciones careceríamos de impulsos y razones para hacer las cosas. De este modo, nuestro estudio se haría pesado, aburrido e intolerable.

Nuestro objetivo es lograr ser buenos estudiantes. Para esto, debemos descubrir o fijar claramente nuestras motivaciones, de tal modo, que sean un impulso constante en nuestro estudio y muevan nuestra voluntad a un efectivo querer estudiar. No tiene sentido pasarse horas tratando de estudiar si no tenemos motivación para hacerlo.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que no todas las emociones nos impulsan correctamente en nuestro estudio. Existen algunas que nos van a impedir o estorbar nuestro estudio. En otras palabras, nos van a privar de la concentración necesaria para aprender. Entre las principales emociones que pro

ducen ésto podemos mencionar, la desesperación, el desaliento, la tristeza, la ira, la preocupación.



Cuando nosotros seamos presa de alguna de ellas debemos tratar de eliminarla o controlarla ya que de otro modo nos va a impedir poner toda nuestra voluntad en el estudio.

Si nosotros logramos el control de nuestras emociones tendremos el mejor fundamento para desarrollar un estudio eficaz. Un ejemplo de los efectos de estas emociones, en ambos casos, es el siguiente: "El temor exagerado al examen turba e inhibe la memoria; en cambio, el temor moderado al suspenso activa la atención y el empeño" (2).

Nuestra voluntad debe estar impulsada o dirigida por nuestra razón, ya que cuando la razón descubre la necesidad, utilidad o provecho de hacer alguna cosa, nuestra voluntad tiene todos los elementos motivadores y sólo falta querer hacerlo, es decir, hacerlo. Sin embargo, hay que tener cuidado, pues si nuestra razón nos puede engañar, nuestra voluntad puede no querer o querer a medias, y lo que buscamos es querer totalmente.

Lo primero que tenemos que hacer es aclarar perfectamente bien por qué tengo que actuar de este modo y poner toda mi voluntad en hacer efectiva mi acción. Si me falta este conocimiento o no es claro mi voluntad puede fallar más fácilmente. Si logro ver la utilidad y provecho de lo que estudio, mi voluntad va a tener menos problemas en tratar de

adquirir los conocimientos fáciles o difíciles que se me dan en un curso.



Mencionemos, ahora, los elementos principales de la motivación, que nos ayudan a controlar y dirigir nuestras emociones para lograr un estudio más eficaz:

- A. ELEMENTO RACIONAL O INTELLECTUAL.
- B. ELEMENTO AFECTIVO O EMOCIONAL.

A. ELEMENTO RACIONAL O INTELLECTUAL.

Una de las cosas que puede influir en motivarnos es la razón, pues cuando ésta ve con claridad lo que se persigue, sirve como base motivadora para realizar con entusiasmo nuestra acción.

Un pensamiento verdadero, claro o evidente, será una guía casi obligatoria para nuestra acción ya que de otro modo estaremos actuando en desacuerdo con nuestra razón y con seguridad habremos elegido erróneamente lo que deberíamos hacer. De ahí es que tengamos como norma hacer lo que nuestra razón nos indique como verdadero, aunque nos desagrade. Por ejemplo: nuestra razón nos muestra la necesidad, utilidad y provecho de estudiar; si no lo hacemos queda claro que no fue

por falta de conocimiento de lo bueno que para nosotros es el estudiar, sino por otra causa.

### B. ELEMENTO AFECTIVO O EMOCIONAL.

Como vemos, la motivación tiene como fundamento principal la razón ya que ésta mueve la voluntad a actuar, pero el hombre posee otro elemento, el afectivo, que puede ayudar o estorbar en nuestro actuar.

Cuando nosotros encontramos un gusto o aprecio por lo que hacemos o debemos hacer, interviene con mucha fuerza la afectividad. Nuestros afectos inclinan nuestra voluntad a obrar incluso, en ocasiones, en contra de nuestra razón.

De todo esto, podemos establecer la importancia de estos dos elementos motivadores que intervienen en nuestra vida. La razón nos indica o señala el camino; la voluntad debe ser movida por la razón a actuar; nuestro afecto deberá estar de acuerdo con la razón, pues de otro modo entorpecerá a la voluntad en su mejor actuar.

La razón me muestra que tengo que estudiar esta materia hoy. La voluntad lo hará si nuestro afecto es estudiar. Si estamos deseando ver televisión o salirnos a jugar, nuestra voluntad ya débil perderá y nuestro estudio no será eficaz.

Teniendo en cuenta estos elementos, es muy importante que nos fijemos un ideal para nuestra vida. ¿Qué queremos ser? Este ideal nos llevará a realizar lo que queremos hacer, pues el hacer o lo que queremos hacer estará en consonancia con lo que queremos ser. "Cuando el adolescente sale del egocentrismo de la infancia, y al descubrir los valores sociales o patrióticos o religiosos, se forja un ideal fuera de sí y mayor que él mismo, ¡qué entusiasmo y brío siente por el estudio o trabajo que le ayudará a realizar este ideal!" (3).

Este ideal no deberá ser utópico, sino que deberá ser establecido de acuerdo a nuestras posibilidades personales y del medio ambiente en el que vivimos. Además, deberá ser

realizable constantemente, es decir, todo lo que hagamos irá encaminado a conseguir realizarlo.



Mi principal motivación es ese ideal (mi meta a largo plazo) lo que uno quiere lograr en la vida. Esta motivación tendrá que estar presente todo el tiempo, mientras lo alcanzo.

Pero también puedo fijarme metas a corto plazo que me sirvan de motivaciones inmediatas. Estas motivaciones deberán ser más realistas y deberán mantenerme la voluntad todos los días.

Las metas a largo plazo son los objetivos más importantes que yo quiero lograr y para los que necesito de mucho tiempo para alcanzarlos, las metas a corto plazo son los objetivos próximos a lograr y para los que no necesito de mucho tiempo para alcanzarlos.





Un ejemplo de meta a largo plazo sería el terminar mi -  
carrera.

Un ejemplo de meta a corto plazo sería el pasar, uno a  
uno, todos mis exámenes.

Por ejemplo, mi mayor aspiración o ideal es llegar a ser  
un gran médico. Esta es mi motivación a largo plazo. Mis -  
motivaciones a corto plazo, tendrán que ser las inmediatas -  
que me ayuden a lograr la primera. Yo tendré que poner todo  
mi empeño para terminar satisfactoriamente mis estudios de -  
preparatoria o bachillerato (motivación a corto plazo).

Si no se cumplen las metas a corto plazo, tampoco se al-  
canzarán las metas a largo plazo. Estas suponen lograr las  
anteriores.

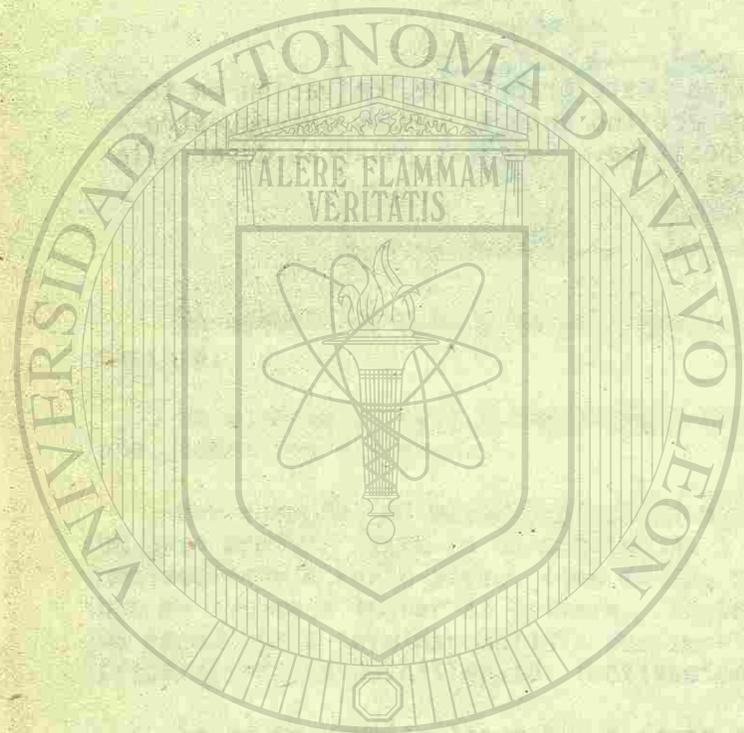
Debemos pensar, además, que todo conocimiento nos es in-  
dispensable para lograr nuestro objetivo. Así, cualquier -  
materia es importante aprenderla bien, porque no existen -  
ciencias o conocimientos aislados, todos se relacionan.

De este modo, podemos indicar cuál es el proceso que me  
puede llevar a una adecuada motivación:

1. Fijar bien mi ideal, lo que quiero ser en la vida.
2. Establecer metas a corto plazo.
3. Verificar constantemente mi progreso.

4. Verificar constantemente si mi ideal (lo racio--  
nal) concuerda con lo que quiero o deseo (lo --  
afectivo).

Si logramos realizar este proceso de motivación en to--  
dos sus pasos, nuestra actitud ante la vida y ante nuestro -  
estudio será siempre positiva. En otras palabras desarrol--  
lamos un estudio eficaz.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

M 1655  
↓

## CAPITULO II.

### O R D E N.

"La dificultad más común en el estudio es, con mucho, el simple fracaso en iniciar un trabajo concentrado" (4).

Tres son los elementos de orden que deben ser considerados para programar un estudio eficaz:

- A. CONDICIONES FISICO-AMBIENTALES.
- B. HORARIO Y DISTRIBUCION DEL TIEMPO DE ESTUDIO.
- C. DESCANSO O RECREACION.

LEONCILO. JUNA NURA  
TIENES QUE ESTUDIAR,  
Y RECOGES TUS LIBROS,  
NADA DE JUGAR, NO  
QUIERO QUE REPUE-  
DES COMO PEPE TODO,  
MAY QUE OBEDECER Y  
SER ORDENADO.....!



- A. CONDICIONES FISICO-AMBIENTALES.

El lugar de estudio depende de las circunstancias. La regla a seguir es: donde haya menos distracciones. Claro está que lo ideal o lo mejor sería tener un cuarto de estudio con todos sus elementos como: buena luz, escritorio, silencio, etc., pero a falta de él hay que seguir la regla.

## B. HORARIO Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO.

Los estudiantes con éxito son los que tienen un horario de estudio y lo cumplen. El horario es muy importante para lograr un estudio eficaz, puesto que nos ayuda a valorar el uso de nuestro tiempo. El horario, también, nos ayuda a concentrar la atención en lo que hacemos sin tener que estar pensando en lo que dejamos de hacer o en lo que tendremos que atender. El horario nos hace tener una visión general de la totalidad de la carga de trabajo que tenemos. Por lo tanto, nos disciplina y nos ayuda a fomentar hábitos.

El mejor momento para estudiar es aquel en que nuestra mente está más limpia, es decir, en la mañana temprano. Después de un buen descanso la mente se encuentra en blanco, como una hoja de papel, lista para grabar con toda facilidad. Esto no quiere decir que a otras horas no se pueda estudiar, sino que en ese tiempo tendremos menos distracciones y la mente clara.

Sin embargo, hay que hacer notar que el estudio en la noche no es el apropiado por las siguientes razones:

1. Nos crea un mal hábito, y
2. El aprendizaje se vuelve más lento y pesado porque nuestro cuerpo y nuestra mente están cansados con la labor de todo el día.

Nuestra dedicación al estudio no deberá ser menor de media hora, salvo en el caso de que sea un repaso. Esto porque se requiere de un período de calentamiento, como en cualquier deporte. Lo mejor es que uno estudie por períodos de una hora. Después de cada hora debemos darnos un período de descanso recreativo de diez a quince minutos, para posteriormente volver a continuar en el estudio. Este período de descanso es de relajamiento. El descanso como recreación consiste, simplemente, en un cambio de actividad.



Si consideramos que el estudio consiste en el esfuerzo que hacemos por adquirir conocimientos caeremos fácilmente en la cuenta de por qué necesitamos hacerlo por períodos de estudio y descanso. Un esfuerzo no puede mantenerse indefinidamente.

El número de horas de estudio por día debe ser de ocho, o sea, cuarenta a la semana. Esto es contando las horas de actividad académica en la escuela. Por lo tanto, en casa deberá dedicarse dos o tres horas diarias. Sin embargo, puede haber variaciones. Esto dependerá de cada uno, de sus cualidades (inteligencia, facilidad o dificultad del material de estudio, etc.), pero se deberá ajustar al propio horario.

Un horario no debe ser extremadamente rígido, pero tampoco demasiado flexible. El horario nos va a ayudar a no dejar las cosas para el último momento o para un día antes del examen.

"Cada sesión de estudio debe iniciarse con el repaso de lo que se estudió el día anterior, conforme a una secuencia. Esto refuerza el trabajo del día anterior y sirve como sesión de calentamiento mental" (5).

C. DESCANSO O RECREACION.

El horario, también, implica el descanso. El sueño es muy importante para poder trabajar o estudiar con éxito durante el día. Un buen descanso requiere de ocho horas diarias de sueño. Como se ve aquí nos referimos al descanso no como cambio de actividad durante la labor del día, que sería la recreación, sino al descanso normal que física y mentalmente necesitamos diariamente al dormir para recuperar fuerzas. El descanso como cambio de actividad durante el trabajo del día es lo que propiamente se denomina recreación o descanso re-creativo.

RECOMENDACIONES.

1. Decide la cantidad de horas de estudio que vas a dedicar por semana, de tal manera, que sean suficientes para aprender las unidades, capítulos o material de estudio requerido.
2. Cada semana traza un plan de estudio de acuerdo a la actividad escolar que esperas.
3. Revisa constantemente tu horario y analiza cómo lo has cumplido y si es necesario hacer alguna modificación para mejorar en el estudio.

CUESTIONARIO.

El presente cuestionario puede darte una idea de si eres un buen estudiante o no y lo que debes hacer para serlo.

SI NO

- a) ¿Sabes lo que quieres ser en tu vida? ¿tienes algún ideal? \_\_\_\_\_
- b) Conoces las metas a corto plazo que deberás realizar para alcanzar tu ideal? \_\_\_\_\_
- c) ¿Tienes elaborado un horario? \_\_\_\_\_
- d) ¿Cumples con él? \_\_\_\_\_
- e) ¿Estudias donde hay menos distracciones? \_\_\_\_\_
- f) ¿Dedicas ocho horas diarias de estudio, incluyendo el tiempo en la escuela? \_\_\_\_\_
- g) ¿Estudias de dos a tres horas diarias en casa? \_\_\_\_\_
- h) ¿Estudias por períodos de estudio y descanso recreativo en casa? \_\_\_\_\_
- i) ¿Repasas lo último que estudiaste al iniciar cada sesión de estudio? \_\_\_\_\_
- j) ¿Duermes menos de ocho horas diarias? \_\_\_\_\_
- k) ¿Duermes más de ocho horas diarias? \_\_\_\_\_
- l) ¿Buscas siempre estudiar en casa donde no te puedas distraer? \_\_\_\_\_

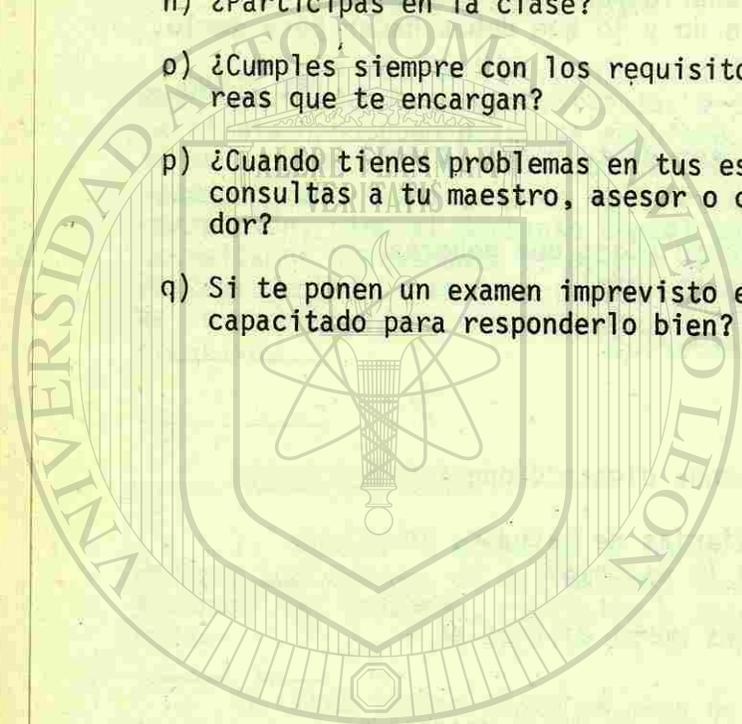
SI NO

- m) ¿Estudias en la noche? \_\_\_\_\_
- n) ¿Acostumbras tomar apuntes en clase? \_\_\_\_\_
- ñ) ¿Participas en la clase? \_\_\_\_\_
- o) ¿Cumples siempre con los requisitos o tareas que te encargan? \_\_\_\_\_
- p) ¿Cuando tienes problemas en tus estudios, consultas a tu maestro, asesor o coordinador? \_\_\_\_\_
- q) Si te ponen un examen imprevisto estarías capacitado para responderlo bien? \_\_\_\_\_

Las respuestas más adecuadas son las siguientes:

AFIRMATIVAS: a, b, c, d, e, f, g, h, i, l, n, ñ, o, p, q.

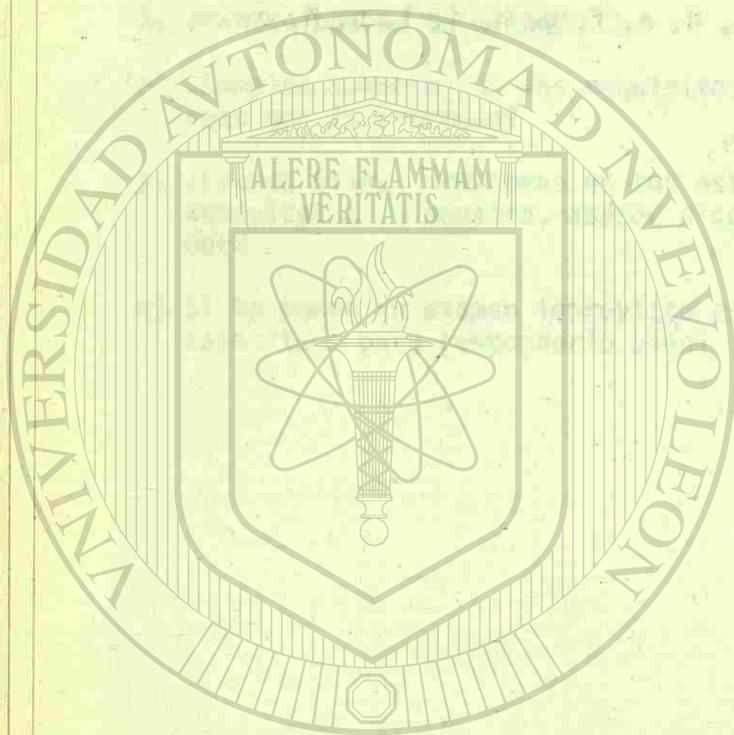
NEGATIVAS: j, k, m.



# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## UNIDAD II.

### ATENCIÓN Y MEMORIA.

#### INTRODUCCION:

La mayor parte de lo que se recuerda se debe a la atención concentrada que pusimos en el hecho. De ahí la importancia de desarrollar nuestra atención y de ampliar nuestra comprensión para lograr una buena memoria.

La atención, la comprensión y la memoria son tan importantes en nuestro estudio que sin ellas éste no podrá ser eficaz.



#### OBJETIVOS:

1. Definir el concepto de atención.
2. Diferenciar los tipos de atención.

3. Mencionar los principales defectos personales que impiden lograr la atención concentrada.
4. Señalar cuál es el papel de la concentración en el estudio.
5. Listar lo que nos puede ayudar a concentrarnos.
6. Enumerar las etapas de la concentración.
7. Listar los ejercicios que nos pueden ayudar a aumentar nuestra concentración.
8. Listar los ejercicios prácticos que se señalan en la atención voluntaria activa.
9. Definir memoria.
10. Mencionar la regla principal para lograr tener una buena memoria.
11. Distinguir los tipos de memoria.
12. Mencionar los factores auxiliares de la memoria.

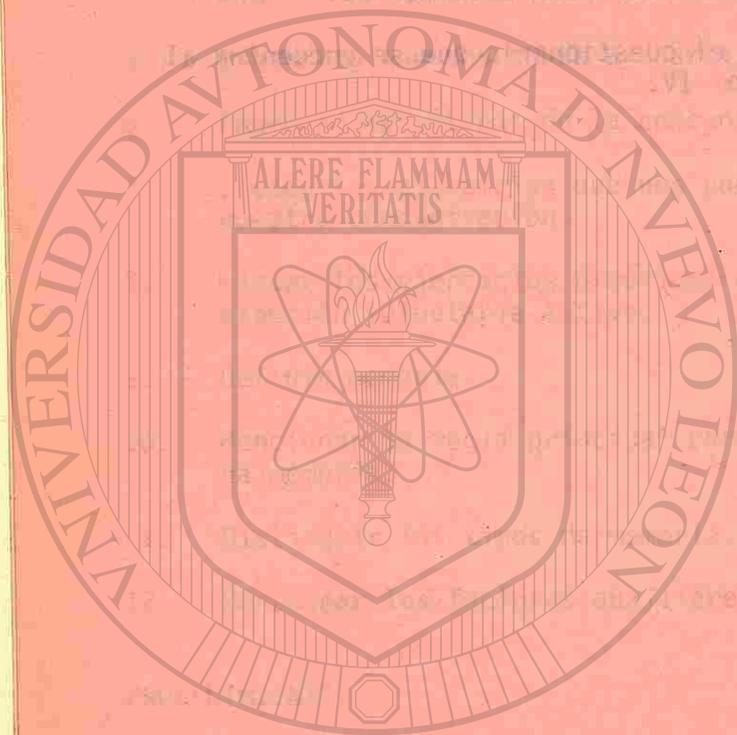
#### PROCEDIMIENTO:

1. La práctica de la atención concentrada es fundamental para el estudio. Pon especial interés en los objetivos 2, 3, 5, 7 y 8 distinguiendo entre ellos lo que ayuda más a tener concentración.
2. Dentro de los factores auxiliares de la memoria deberás darle más importancia a los siguientes: 1, 3, 4, 5 y 6.

#### ACTIVIDADES:

1. Deberás realizar por escrito los ejercicios prácticos del objetivo 8 sobre el material anexo que se encuentra al final del libro.

2. Deberás escribir en una hoja las principales causas que te impiden concentrarte y memorizar, así como los remedios que piensas utilizar para eliminarlos.
3. Deberás contestar el cuestionario que se encuentra al final del capítulo IV.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### CAPITULO III.

#### ATENCION.

"Si va usted a aprender eficientemente, ha de concentrar su atención en el tema de estudio" (6).

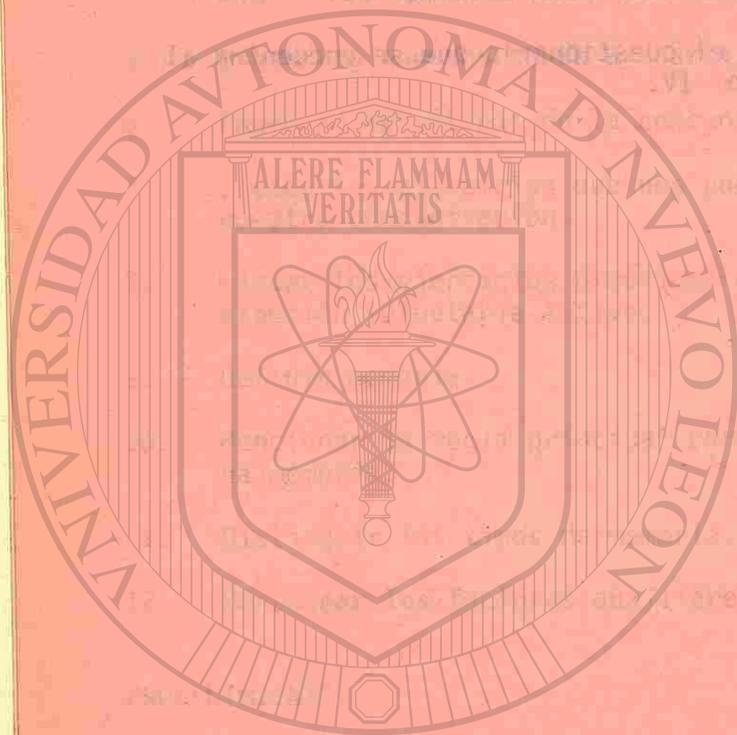
Atención significa tener conciencia de algo; significa captar todo a través de nuestros sentidos: vista, olfato, gusto, oído y sentido. De modo más particular significa aplicar voluntariamente nuestra mente para comprender o aprender algo.

#### TIPOS DE ATENCION.

A. NATURAL. Se da cuando algo nos atrae de modo involuntario. Simplemente, algo capta nuestra atención y nos dejamos llevar sin esfuerzo alguno.



B. VOLUNTARIA. Se da cuando realizamos un esfuerzo por atender a algo o cuando queremos mantener nuestra atención en algo. La repetición voluntaria en atender a algo nos crea -



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### CAPITULO III.

#### ATENCION.

"Si va usted a aprender eficientemente, ha de concentrar su atención en el tema de estudio" (6).

Atención significa tener conciencia de algo; significa captar todo a través de nuestros sentidos: vista, olfato, gusto, oído y sentido. De modo más particular significa aplicar voluntariamente nuestra mente para comprender o aprender algo.

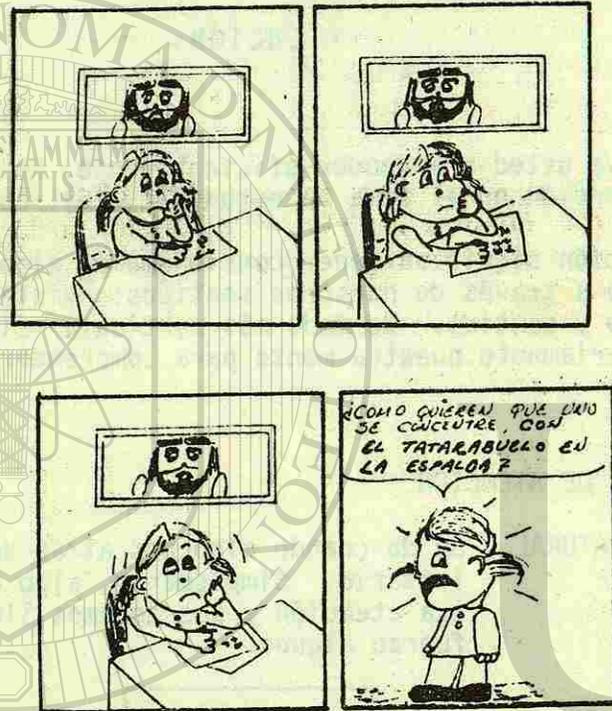
#### TIPOS DE ATENCION.

A. NATURAL. Se da cuando algo nos atrae de modo involuntario. Simplemente, algo capta nuestra atención y nos dejamos llevar sin esfuerzo alguno.



B. VOLUNTARIA. Se da cuando realizamos un esfuerzo por atender a algo o cuando queremos mantener nuestra atención en algo. La repetición voluntaria en atender a algo nos crea -

hábito que nos facilita el estudio. No olvidemos que todo nos cuesta y que la atención en el estudio depende principalmente de nuestra voluntad.



La atención voluntaria puede realizarse de dos formas:

1. PASIVA.
2. ACTIVA.

La atención voluntaria pasiva, consiste simplemente en dejar penetrar la información o lo que capta nuestra atención. Toda nuestra voluntad está puesta en asimilar lo que atendemos.

La atención voluntaria activa implica el relacionar el conocimiento que estamos adquiriendo al atender con los conocimientos ya adquiridos, así como el entresacar nuevas conclusiones o conocimientos a partir de esa relación.

### 1. ATENCION VOLUNTARIA PASIVA.

Quando nosotros logramos fijar o centrar nuestra atención en algo olvidándonos de cualquier otra cosa, entonces, hemos adquirido la capacidad de concentrarnos. En nuestro estudio la atención concentrada es la que nos llevará con toda facilidad de aprendizaje. Sin embargo, existen defectos personales que nos impiden lograr esta atención concentrada; los principales son:

- a) La distracción, que nos aparta la atención de aquello en que la estábamos aplicando, y
- b) Las ideas obsesivas o preocupaciones constantes que nos impiden la concentración.



Respecto a la distracción podemos evitarla cuidando que no haya elementos distractores a la hora de estudiar, como el ruido producido por la radio, la televisión, personas que continuamente o frecuentemente pasen por el lugar que estudiamos, etc.

Respecto a las ideas obsesivas o preocupaciones constantes no hay que olvidar que los asuntos hay que tomarlos uno por uno y resolverlos así. De otro modo, a falta de orden, nunca avanzaremos en nada o en casi nada. Hay tiempo para todo y no se va a acabar el mundo por olvidarnos de él, momentáneamente, mientras nos dedicamos al estudio.

"Así también quien, al estudiar un libro o plantear un asunto, se absorbe totalmente en él, olvidándose de cuanto le rodea, de sí mismo, de sus problemas y del funcionamiento del cuerpo y mente, llegará a resultados sorprendentes y sin fatiga duradera" (7).

Como consecuencia de nuestro atender concentrado, es decir de la concentración, lograremos un mínimo de cansancio en nuestro estudio. Este es, pues, el papel de la concentración.

La concentración se logra cuando nuestra mente, nuestra voluntad y nuestro cuerpo se encuentran en armonía en el estudio. Sin embargo, puede haber elementos nocivos que eliminen esa armonía y por lo mismo nos quiten la concentración, como una preocupación fija, un sentimiento negativo, la pereza o el nerviosismo y el cansancio físico.

La atención voluntaria pasiva, se realiza cuando uno se queda concentrado en una idea excluyendo cualquier otra. Por ejemplo, hay personas que se embeben en la lectura de algún tema hasta el grado de no percatarse de lo que sucede a su alrededor, ni siquiera escuchan si alguien les habla.

La concentración se alcanza a través de la repetición de actos de atención voluntaria. Sólo a través de la formación de hábitos se consigue. Necesitamos embebernos en lo que hacemos, de tal modo que nos olvidemos de lo que nos rodea, de nosotros mismos y de nuestros problemas. El horario

puede ayudarnos mucho, pero si no aprendemos a concentrarnos en una sola cosa, jamás lograremos ser estudiantes con éxito. La clave de nuestro éxito en el estudio depende mucho de la concentración.

¿Qué nos puede ayudar a concentrarnos?

1. Quitar las causas de la distracción y de las ideas obsesivas o preocupaciones.
2. Fortalecer nuestra voluntad encontrando las razones que nos motiven a estudiar.



3. Querer de veras para formar un hábito de atender concentrado.
4. Evitar la fatiga.

## ETAPAS DE LA CONCENTRACION.

1. De Preparación: Consiste en eliminar todo lo que puede distraer nuestra atención.

a) Preparación Física: Consiste en evitar el ruido, desorden, etc. en el lugar de estudio.

b) Preparación Mental: Consiste en ignorar todos los problemas pendientes o preocupaciones que tenemos.

Cada asunto o problema deberá tratarse sin tomar en consideración los demás ya que de otro modo jamás aprenderemos a concentrarnos ni a solucionar nuestros problemas. A cada asunto le vamos a dedicar el tiempo necesario, sin tomar en cuenta más que ese asunto, después atenderemos los demás.

2. De Concentración: Ya que logramos eliminar todos los problemas físicos y mentales que pueden distraernos, empezamos a adentrarnos en el objeto de estudio hasta perdernos en él. En ocasiones se podrá pasar mucho tiempo en plena concentración. En este punto, ya ajenos a lo que nos rodea y a cualquier problema, ya concentrados, se disfruta grandemente el estudio.

3. De Desgaste: Llega el momento en que uno empieza a notar que se pierde la concentración, que se pierde la fuerza o el vigor de nuestra atención. Si queremos continuar el estudio nos cuesta trabajo y caemos poco a poco en un estado de fatiga.

Para volver a la concentración en este momento habrá que interrumpir momentáneamente el estudio y descansar brevemente el cuerpo (descanso recreativo), cambiando de postura y la mente, observando la naturaleza o el movimiento de una pelota, etc. Si no lo hacemos así en este momento caeremos en el cansancio o fatiga y será imposible continuar ya que no aprovecharíamos nada y nuestro esfuerzo ser

viría tan solo para fatigarnos más.

## RECOMENDACIONES.

Nuestra postura al estudiar debe ser cómoda, de modo que no nos canse, pero no tan cómoda que nos provoque la pereza.

Escuchar la radio, puede ayudar a unos pero no a todos. Lo mismo sería con la televisión, pero ten en cuenta que no se pueden hacer dos cosas al mismo tiempo, o se escucha la radio, o se estudia; o se ve o se escucha la televisión, o se estudia.

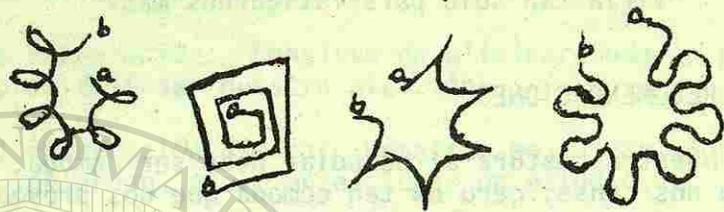
Si tenemos asuntos pendientes que solucionar consideremos que, por más importantes que sean, los atenderemos hasta después de terminar con nuestro estudio.

## EJERCICIOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR A AUMENTAR NUESTRA CONCENTRACION.

Por ser la vista y el oído los principales sentidos que intervienen en el estudio, estos ejercicios se refieren a ellos; pero podrían hacerse con los otros sentidos algunos ejercicios, buscando tener siempre conciencia de cada sensación, olor o sabor.

### 1. EJERCICIOS VISUALES.

a) De modo imaginario: puedes lograr una concentración visual mayor si trazas una línea imaginaria continua, en varias formas geométricas, poniendo toda la atención en la formación de esas figuras. Para esto te puedes ayudar con un lápiz o una pluma. Realiza varias veces las figuras siguientes y otras que se te ocurran.



b) De modo gráfico: Acostúmbrate a leer por ideas. Las ideas generalmente van expresadas por frases, oraciones o grupos de oraciones que ortográficamente se separan por los signos de coma, dos puntos, punto y coma y punto.

La concentración en la lectura se logra fácilmente con el siguiente ejercicio: trata de leer haciendo la puntuación correcta y de captar la idea contenida hasta el primer punto, luego lee hasta el segundo, etc., hasta completar el párrafo. Nunca te brinques palabras.

## 2. EJERCICIOS AUDITIVOS.

La concentración auditiva la puedes lograr si prestas atención a todos los ruidos o sonidos que puedes escuchar y distinguir durante cinco minutos. Desde tu propia respiración hasta la música del radio del vecino o el ruido de los carros que pasan cerca de tu casa.

## 2. ATENCIÓN VOLUNTARIA ACTIVA.

Aquí, como ya vimos, no nos contentamos con adquirir información, sino que procuramos relacionar nuestros conocimientos para obtener nuevos. Los conocimientos que estamos adquiriendo los relacionamos con lo que ya sabemos. Además, sacamos conclusiones y las relacionamos entre sí. Utilizamos la deducción, la inducción, la analogía, la comparación, la

clasificación y otros métodos lógicos que nos ayudan a ubicar nuestro aprendizaje y a desarrollarlo o enriquecerlo. Así, nuestro estudio se convierte en un escuchar y no nada más oír, en un observar y no nada más ver y en un continuo análisis de lo que aprendemos.

Como todo conocimiento tiene relación con otros, siempre deberemos de buscar esa relación. Hay que relacionarlo todo:

1. Con nuestro ideal;
2. Con lo que pretendemos en este estudio;
3. Con lo que ya sabemos;
4. La causa con el efecto;
5. La parte con el todo;
6. Lo accesorio con lo principal;
7. Distinguir entre lo cierto, lo falso y lo probable; y
8. Elaborar nuestros propios ejemplos, comparaciones o pruebas.

## EJERCICIOS PRACTICOS.

1. Subrayar con un lápiz o plumón de color; sobre todo el amarillo, que resalta las letras negras. Lo que debe subrayarse es únicamente lo más importante, teniendo cuidado de que lo subrayado lleve una continuidad en las ideas.
2. Resumir: significa que hay que sintetizar las ideas eliminando toda la paja o rollo y dejar sólo lo más importante.

3. Esquematisar: significa graficar todo el contenido de nuestro estudio.

4. Elaborar notas:

a) Notas de clase: Esto significa que hay que escribir lo que nos parece más importante de lo que se dice en clase y sobre todo aquello en lo que insiste el maestro.

b) Notas o citas bibliográficas: Estas se realizan sobre los libros en que estudiamos o que consultamos escribiendo textualmente las ideas que más nos interesan en tarjetas, de tal manera que podamos recurrir a ellas en cualquier momento. Si queremos, en el futuro, ahondar o escribir sobre algún tema, sólo nos bastará acudir a lo archivado.

Las notas o citas bibliográficas tienen como base a las fichas bibliográficas. Estas últimas se elaboran de la siguiente manera: Se redactan en tarjetas de un cuarto de página de hoja de tamaño carta.

Los elementos que se anotan son:

1. Apellidos y nombre del autor.
2. Título del libro.
3. Nombre del editorial.
4. Ciudad en que se editó.
5. Año en que se editó.

Ejemplo de ficha bibliográfica:

Maddox, Harry.

"Cómo estudiar"

Ed. Oikos - Tau.

Barcelona, 1973.

Las notas bibliográficas se redactan en media hoja tamaño carta y deben contener los siguientes elementos:

1. Número de clasificación de la cita o nota bibliográfica.
2. Número de la nota personal con la que se relaciona por el tema contenido en ella.
3. Título del tema que resuma la idea contenida de la cita textual o del resumen de un punto del libro consultado.
4. La cita textual entrecomillada o el resumen de un punto o capítulo. Siempre será breve, es decir, un párrafo de tamaño medio o menos si es cita o más grande si es resumen.
5. Apellidos y nombre del autor de donde se tomó.
6. Título del libro.
7. Página del libro.

Ejemplo de nota o cita bibliográfica:

N B: 17

N P: 28

IMPORTANCIA DE LOS CONCEPTOS PARA EL HOMBRE.

"Todo el pensamiento humano se basa en conceptos".

Maddox, Harry.

"Cómo estudiar"

P. 133.

c) **Notas Personales:** Estas se redactan en media hoja de tamaño carta donde se escribe el comentario personal sobre la idea de una nota o cita bibliográfica, o sobre alguna idea obtenida de cualquier parte. Estas notas personales deben contener los siguientes elementos:

1. Número de clasificación de la nota personal.
2. Número de la nota o cita bibliográfica con la que se relaciona por el tema contenido en ella.
3. Título del tema que resuma la idea desarrollada - por uno en el comentario.
4. Comentario personal. Este deberá ser más extenso que en el caso de las notas o citas bibliográficas.

Ejemplo de nota personal:

N P	28
N B	17

**IMPORTANCIA DE LOS CONCEPTOS PARA EL HOMBRE.**

Todo conocimiento humano se realiza en base a la formación de ideas o conceptos tomados de la realidad. De ahí que se vea la importancia de abstraer de la realidad conceptos que permiten un desarrollo del pensamiento humano.

Como se ve, hay una relación entre la (NB) nota bibliográfica y la (NP) nota personal. Incluso puede haber varias NB o NP relacionadas por el mismo tema.

NOTA: Algunos de estos ejercicios serán realizados en clase, guiados por el asesor o maestro.

CAPITULO IV.

MEMORIA.

"Si aprendes a leer con eficiencia encontrarás pocas dificultades para recordar lo que necesitas o lo que quieres recordar" (8).



Memoria es la capacidad de retener y recordar lo pasado. Para poder lograr tener una buena memoria se tiene que comprender perfectamente lo que se está estudiando. Podríamos decir que ésta es la regla principal, pues sin ella no lo podríamos lograr.

El estudiante siempre se enfrenta con el problema de recordar lo que ha estudiado, sobre todo cuando se enfrenta a los exámenes o evaluaciones donde puede darse cuenta que olvidó algo que pensaba que lo tenía bien aprendido.

Para recordar algo con cierta facilidad uno debe tratar de aprender ideas claras, exactas y significativas. El estudiante que es capaz de distinguir los conocimientos o ideas más importantes en una unidad o capítulo y de aprenderlos,

c) Notas Personales: Estas se redactan en media hoja de tamaño carta donde se escribe el comentario personal sobre la idea de una nota o cita bibliográfica, o sobre alguna idea obtenida de cualquier parte. Estas notas personales deben contener los siguientes elementos:

1. Número de clasificación de la nota personal.
2. Número de la nota o cita bibliográfica con la que se relaciona por el tema contenido en ella.
3. Título del tema que resuma la idea desarrollada - por uno en el comentario.
4. Comentario personal. Este deberá ser más extenso que en el caso de las notas o citas bibliográficas.

Ejemplo de nota personal:

N P	28
N B	17

IMPORTANCIA DE LOS CONCEPTOS PARA EL HOMBRE.

Todo conocimiento humano se realiza en base a la formación de ideas o conceptos tomados de la realidad. De ahí que se vea la importancia de abstraer de la realidad conceptos que permiten un desarrollo del pensamiento humano.

Como se ve, hay una relación entre la (NB) nota bibliográfica y la (NP) nota personal. Incluso puede haber varias NB o NP relacionadas por el mismo tema.

NOTA: Algunos de estos ejercicios serán realizados en clase, guiados por el asesor o maestro.

CAPITULO IV.

MEMORIA.

"Si aprendes a leer con eficiencia encontrarás pocas - dificultades para recordar lo que necesitas o lo que quieres recordar" (8).



Memoria es la capacidad de retener y recordar lo pasado. Para poder lograr tener una buena memoria se tiene que comprender perfectamente lo que se está estudiando. Podríamos decir que ésta es la regla principal, pues sin ella no lo podríamos lograr.

El estudiante siempre se enfrenta con el problema de recordar lo que ha estudiado, sobre todo cuando se enfrenta a los exámenes o evaluaciones donde puede darse cuenta que olvidó algo que pensaba que lo tenía bien aprendido.

Para recordar algo con cierta facilidad uno debe tratar de aprender ideas claras, exactas y significativas. El estudiante que es capaz de distinguir los conocimientos o ideas más importantes en una unidad o capítulo y de aprenderlos,

los recordará si son significativos para él. Muchas veces no basta el esfuerzo en tratar de recordar lo estudiado. Es muy probable que la falla de memoria se debe por no aclarar las ideas estudiadas de modo tal que tuvieran significado, es decir, que fueran bien comprendidas por el estudiante. Dice el dicho que lo que bien se aprende nunca se olvida, pero aprender en este sentido es comprender perfectamente lo que se estudia.

La memoria se puede mejorar si se estudia con claridad, exactitud y con significado; también si se asocia lo que se estudia con lo ya aprendido; así mismo, si se valora la importancia del estudio o de lo que se estudia y se practica.

La memoria es como una biblioteca, pues en ella se pueden encontrar las ideas, conocimientos y experiencias aprendidas y vividas. Ella las reproduce o las trae nuevamente a la conciencia.

#### A. TIPOS DE MEMORIA.

1. Memoria activa: es la capacidad que tenemos de hacer conscientes los conocimientos adquiridos en el momento en que los necesitamos.
2. Memoria pasiva: hay algunas cosas que conocimos pero que no acertamos a recordarlas en ese momento. Sin embargo, si nos presentan varios conocimientos entre los que está el que queríamos recordar, lo distinguimos con facilidad. Por ejemplo: el nombre de una persona o de una cosa que conocemos pero que olvidamos. Si nos dicen algunos nombres, por eliminación encontramos el que no recordábamos.

Hay que tener en cuenta que los conocimientos y experiencias vividas serán más fáciles de recordar en la medida en que fueron impresos en nuestra conciencia. Por eso hay cosas que recordamos con mucha facilidad y otras no. Cuanto más llamaron nuestra atención y las comprendimos más se grabaron en nuestra conciencia.

En realidad toda memoria es activa, pero hablamos de memoria pasiva en el sentido de que requerimos de una pequeña ayuda para recordar.

Hay que tener en cuenta que la memoria tiene límites. Esto quiere decir que lo que debemos de procurar retener en la memoria son datos importantes y no datos intrascendentes. De otro modo, estaríamos desperdiciando nuestra capacidad de recordar, ya que llenaríamos nuestra mente con datos inútiles.



#### B. FACTORES AUXILIARES DE LA MEMORIA.

1. El material que se estudia tiene que ser significativo.

Todo material de estudio debe ser importante y debe tener sentido para nosotros. En otras palabras debe ser entendible, que se comprenda y que tenga valor para lo que lo necesitamos aprender. Hay que leer entendiendo, comprendiendo. Si no leemos de este modo puede ser en razón de que el material de estudio carece de sentido para nosotros o que nos falla la concentración. Sea lo que sea no estamos aprendiendo, ni memorizando.

2. Lo que llama más nuestra atención es más fácil recordar lo.

Las experiencias que más nos impresionan, son las que recordamos mejor. Es por esta razón que al recordar hechos de nuestra infancia solo podemos evocar algunos de ellos y muchos, la mayoría, no. Estas experiencias pueden ser positivas y negativas. De ambas debemos tomar lo mejor para nuestra vida. Hay que prestar más atención a lo que más nos interesa.

3. Cuanto mayor sea nuestra concentración mejor retención de conocimientos tendremos.

Tenemos que tener una concentración fundamentada en la motivación y la voluntad para poder recordar. Si nuestra atención es defectuosa, nuestra memoria también retendrá los conocimientos defectuosamente. La memoria se parece a una cámara fotográfica. No es posible que tome dos fotografías al mismo tiempo. Si alguien te comunica o te dice algo mientras estás concentrado en el estudio, no lo podrás entender ni recordar si no dejas de lado lo que haces y pones tu atención en lo que te comunican.

4. Asocia los conocimientos nuevos con los que ya has adquirido.

En razón de que todos los conocimientos se relacionan unos con otros, será más fácil recordarlos si los relacionas. Una fórmula determinada se aprenderá con mayor facilidad si se relaciona con otras ya aprendidas.

5. El estudio se realiza sobre lo que es importante.

Acostúmbrate a estudiar lo que es importante y a no considerar la paja, el rollo, o lo que no es importante. Nuestra memoria debe actuar como un filtro donde sólo debe de quedar lo que es valioso.

6. Los conocimientos más elaborados son más fáciles de recordar.

Esto quiere decir que los conocimientos esquematizados, escritos, sintetizados, resumidos y repetidos son los que mejor se graban en la memoria. Para esto ayuda mucho la realización de esquemas, de síntesis, de resúmenes y la repetición de lo más importante del estudio.

7. La lectura se debe realizar haciendo un esfuerzo por memorizarla.

Cuando se estudia, debe hacerse el esfuerzo por recordar lo estudiado. Además no debemos olvidar que nuestro estudio consiste en adquirir conocimientos para toda la vida y no sólo para presentar exámenes.

8. El repaso deberá realizarse ordenadamente.

Esto significa que deberé tener en cuenta el tiempo que voy a dedicar a repasar lo aprendido, así como la extensión del material de repaso. También debo tomar en cuenta que algunas cosas se me van a olvidar debido a que hubo fallas en el aprendizaje. La mayor parte de lo que se olvida se realiza durante las primeras horas después de estudiar. Después se da un olvido gradual en razón del tiempo que pasa, por eso es muy importante tratar de evitar el olvido repasando el mismo día en que se recibieron los conocimientos.

Posteriormente se debe repasar:

- a) Al iniciar nuestro estudio, con lo que estudiamos la última ocasión acerca de esa materia.

- b) Al final de la semana un repaso de todo lo visto durante ella.
- c) Al final del mes un repaso de todo lo visto durante el mismo.
- d) Al concluir el semestre, tetramestre o curso, un repaso final de todo lo visto en el curso, como repaso general.

#### CUESTIONARIO.

1. Enuncia cuatro factores que influyan en el mejoramiento de la memoria.
2. ¿Por qué es muy importante repasar el mismo día del estudio?
3. ¿Cuáles son los factores de memorización que más te son útiles?
4. ¿Qué importancia tiene el hacer esquemas, síntesis o resúmenes?
5. ¿Qué importancia tiene el relacionar lo que se quiere aprender con lo que ya se sabe?

### UNIDAD III.

#### TECNICAS DE ESTUDIO Y VOLUNTAD.

##### INTRODUCCION:

Las técnicas de estudio enumeradas en la presente unidad son las más importantes que te pueden servir para lograr un estudio eficaz. Sin embargo, no basta conocerlas sino que es necesario poner toda nuestra fuerza de voluntad en aplicarlas.

La voluntad es la base no solo del logro del aprendizaje en nuestro estudio, sino de todo logro en la vida; pues no se logra nada sin esfuerzo y para esto necesitamos de nuestra voluntad.



- b) Al final de la semana un repaso de todo lo visto durante ella.
- c) Al final del mes un repaso de todo lo visto durante el mismo.
- d) Al concluir el semestre, tetramestre o curso, un repaso final de todo lo visto en el curso, como repaso general.

#### CUESTIONARIO.

1. Enuncia cuatro factores que influyan en el mejoramiento de la memoria.
2. ¿Por qué es muy importante repasar el mismo día del estudio?
3. ¿Cuáles son los factores de memorización que más te son útiles?
4. ¿Qué importancia tiene el hacer esquemas, síntesis o resúmenes?
5. ¿Qué importancia tiene el relacionar lo que se quiere aprender con lo que ya se sabe?

### UNIDAD III.

#### TECNICAS DE ESTUDIO Y VOLUNTAD.

##### INTRODUCCION:

Las técnicas de estudio enumeradas en la presente unidad son las más importantes que te pueden servir para lograr un estudio eficaz. Sin embargo, no basta conocerlas sino que es necesario poner toda nuestra fuerza de voluntad en aplicarlas.

La voluntad es la base no solo del logro del aprendizaje en nuestro estudio, sino de todo logro en la vida; pues no se logra nada sin esfuerzo y para esto necesitamos de nuestra voluntad.



OBJETIVOS:

1. Diferenciar los distintos tipos de técnicas de estudio.
2. Enumerar las clases de lectura y señalar la mejor.
3. Listar las principales fallas en la lectura.
4. Explicar en qué consiste la técnica EPL2R.
5. Explicar en qué consiste la técnica de subrayar.
6. Señalar las características de la técnica de elaboración de apuntes o notas.
7. Explicar en qué consiste la técnica de trabajo en equipo.
8. Enumerar las reglas que todo miembro de un equipo de estudio deberá respetar.
9. Explicar en qué consiste la técnica de estudio dirigido.
10. Señalar los principales objetivos de la técnica de estudio dirigido.
11. Definir voluntad.
- 12.- Señalar las facultades del hombre.
- 13.- Enumerar los pasos para lograr un querer de verdad.
- 14.- Enumerar los pasos para lograr un querer de verdad aplicados al estudio o aprendizaje.

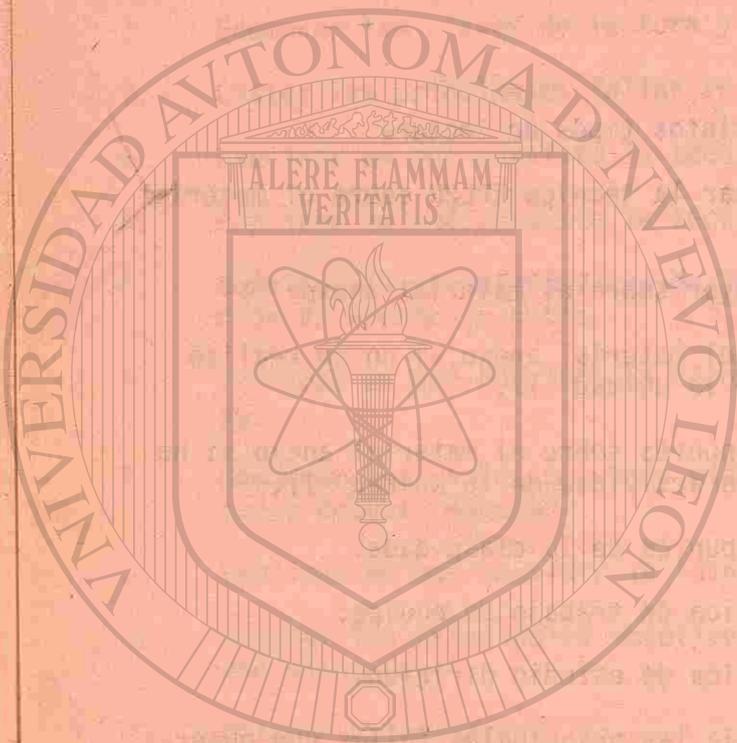
PROCEDIMIENTO:

1. Pon especial cuidado en el objetivo 4, pues la técnica EPL2R es la más importante de las mencionadas en la unidad.
2. En los objetivos 13 y 14 encontrarás el medio de llegar

al querer de verdad. Pon especial atención en ellos ya que te ayudarán a fortalecer tu voluntad no sólo en el estudio, sino en cualquier actividad.

ACTIVIDADES:

1. Practicar los distintos tipos de lectura.
2. Explicar y practicar la técnica EPL2R sobre el material anexo.
3. Practicar el subrayar sobre el material anexo.
4. Hacer un resumen del material anexo si no se realizó en la actividad de la unidad II.
5. Elaborar notas o apuntes sobre el material anexo si no se realizaron en la actividad de la unidad II.
6. Elaborar notas o apuntes de la clase dada.
7. Realizar una práctica de trabajo en equipo.
8. Realizar una práctica de estudio dirigido.
9. Redactar en una hoja las principales fallas que observas en tu estudio al leer el punto D del capítulo VI.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### CAPITULO V:

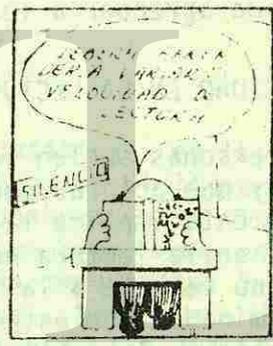
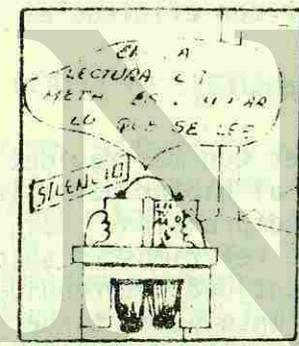
#### TECNICAS DE ESTUDIO.

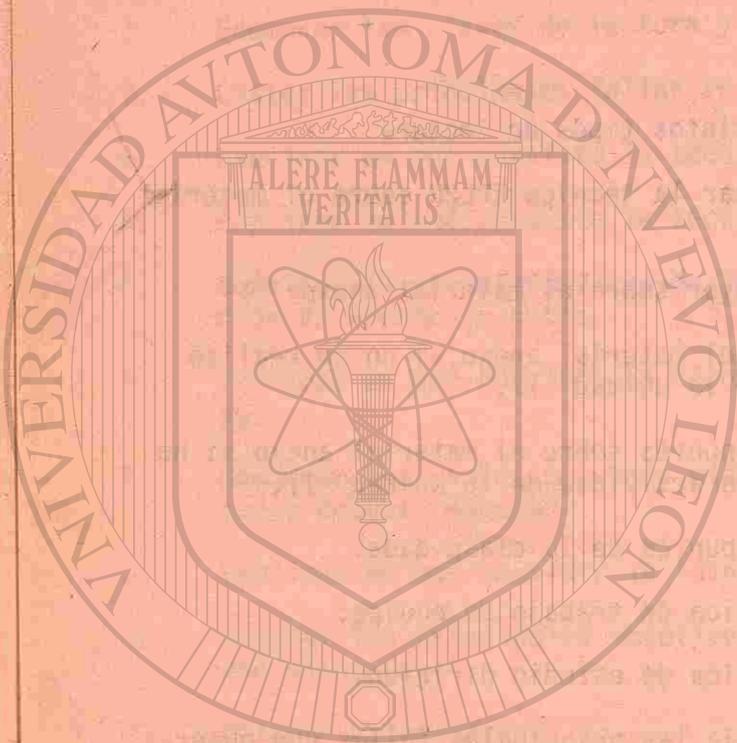
"Los estudiantes de mayor éxito al preparar sus exámenes tienen un sistema absolutamente personal de repaso" (9).

Las técnicas de estudio son las actividades que nos ayudan a aprender fácilmente.

#### TIPOS DE TECNICAS.

- A. Lectura.
- B. EPL2R.
- C. Subrayar.
- D. Elaboración de apuntes o notas.
- E. Trabajo en equipo.
- F. Estudio dirigido.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### CAPITULO V:

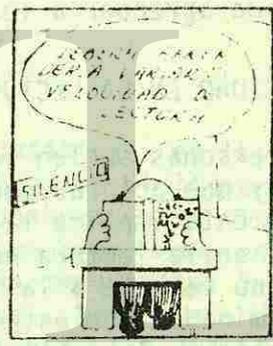
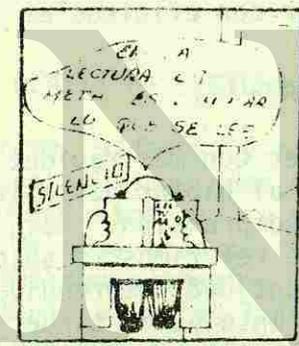
#### TECNICAS DE ESTUDIO.

"Los estudiantes de mayor éxito al preparar sus exámenes tienen un sistema absolutamente personal de repaso" (9).

Las técnicas de estudio son las actividades que nos ayudan a aprender fácilmente.

#### TIPOS DE TECNICAS.

- A. Lectura.
- B. EPL2R.
- C. Subrayar.
- D. Elaboración de apuntes o notas.
- E. Trabajo en equipo.
- F. Estudio dirigido.



## A. LECTURA.

¿Cuál es el método más eficaz para aprender con libros de texto? Trataremos de explicar que la lectura y la realización de breves notas esquemáticas parecen ser los métodos que ofrecen más ventajas para que los pongan en práctica. Sin embargo, todo estudio está fundamentado en la lectura y es por eso que todo método se fundamenta en la lectura.

Por ejemplo, de los seis tipos de técnicas mencionados los cinco últimos requieren de la primera, es decir de la lectura. Por eso podemos decir que la lectura es el método o la técnica más importante en el estudio. De hecho, la lectura implica la mayor parte de la dedicación de nuestro tiempo de estudio. Todo esto nos hace darnos cuenta de la importancia de aprender a leer con eficiencia.

### 1. VELOCIDAD EN LA LECTURA.

Algunas personas suelen leer con más rapidez que otras. Sin embargo, hay que aclarar que al hablar de la lectura nos referimos a que ésta implica la comprensión. Así, al hablar de la velocidad en la lectura nos referimos no solo a la cantidad leída, sino también a la cantidad comprendida durante un tiempo determinado. Un estudiante puede tardar en leer una unidad o capítulo lo doble del tiempo que otro.

Es claro que sí se puede aprender a leer con más rapidez y esto ayudará mucho, ya que el tiempo nos rendirá más. Los elementos que influyen para leer con mayor o menor rapidez son:

- a) La cantidad de vocabulario conocido, y
- b) La dificultad del material de lectura.

Definitivamente, si carecemos de un vocabulario extenso tendremos dificultades serias para leer. Por otro lado, hay libros y artículos que por su material o contenido son más difíciles de leer que otros; por eso algunos libros se

nos hacen más fáciles o difíciles de leer y comprender. Es más, lo que para algunos es difícil de leer, es fácil para otros. Sin embargo, hay algunas personas que leen el material más sencillo con mucha lentitud. Esto siempre será una seria dificultad en el estudio.

Cuando ya se ha adquirido el hábito de leer fácilmente se puede adecuar la velocidad de acuerdo al tipo de material que se utiliza. Por ejemplo: si te entregan un examen ya calificado leerás de manera rápida el resultado y posteriormente leerás con cuidado los errores cometidos. Es más, es posible que se lea varias veces el error señalado para estar seguros de que está bien calificado y así no reclamar al maestro. Este es un ejemplo de la diferencia de rapidez en la lectura. Lo mismo sucede cuando leemos una novela o un libro de texto. La rapidez de la lectura será distinto en cada caso.

### 2. CLASES DE LECTURA.

- a) **Lectura cuidadosa y repetitiva:** es la lectura en la que se persigue como objetivo el llegar a dominar los conocimientos que se muestran en la misma. Cuando se lee de este modo se deben haber comprendido y aprendido los conocimientos más importantes del contenido del capítulo o unidad leídos. Esta clase de lectura se explicará con más precisión y claridad al hablar de la técnica EPL2R.
- b) **Lectura general:** es la lectura en la que persigue como objetivo llegar a tener una idea general del libro o del artículo que se está viendo. En este tipo de lectura se ve la totalidad del libro o artículo leyendo el índice del libro o los encabezados del artículo y alguna que otra parte de los mismos sin buscar nada específico.
- c) **Lectura particular o específica:** es la lectura en la que se persigue como objetivo encontrar de forma inmediata un tema o asunto que nos interesa o es importante. En este tipo de lectura no toma uno en consideración nada que no sea lo que se busca. A algunas perso

sonas les es difícil este tipo de lectura debido a que tienen problemas en su concentración y fácilmente pueden distraerse con otro asunto olvidándose del que buscaban inicialmente.

d) Lectura de descanso o distracción: es la lectura que tiene por objetivo el descanso, la distracción o el salirse de la propia realidad y embeberse en un mundo distinto. Es la lectura que utilizan la mayoría de las personas. Por ejemplo, el leer novelas. Este tipo de lectura se realiza sin la intención de analizar o criticar. Además, se realiza con facilidad y de modo superficial. Una lectura de este tipo puede animarnos para una lectura más difícil o puede descansar nuestra mente para proseguir con un estudio más pesado. Sin embargo, no debemos pensar que por leer así muchos escritos (periódicos, revistas, novelas, etc.), todos deberán leerse así. Hay grandes novelas, muy profundas en ideas, como las de Cervantes, Víctor Hugo, etc., que no deberemos de leerlas así.

e) Lectura de repaso: es la lectura que tiene por objetivo el memorizar los conocimientos ya adquiridos. Este tipo de lectura se realiza de forma rápida, tratando de grabar los conocimientos que en nuestra lectura cuidadosa y repetitiva no quedaron bien grabados en la memoria. Generalmente se utiliza este tipo de lectura antes de presentar exámenes o de dictar una conferencia, etc. Este tipo de lectura solo debe realizarse después de un estudio concienzudo, cuidadoso y repetitivo.

En conclusión de lo anterior, el estudiante deberá tener la capacidad de ajustarse al tipo de lectura que va a realizar. Debemos de tratar de saber utilizar correctamente estas clases de lectura en el momento adecuado. De este modo fácilmente podremos aumentar nuestra capacidad de leer, es decir, aumentaremos nuestra velocidad en la lectura.

### 3. FALLAS PRINCIPALES EN LA LECTURA.

Muchas personas adultas siguen leyendo como cuando eran niños, con las siguientes fallas:

- a) Conocimiento de muy poco vocabulario.
- b) Costumbre de regresar y volver a leer renglones o párrafos.
- c) Costumbre de brincarse renglones o párrafos.
- d) Costumbre de leer pronunciando las palabras.
- e) Incapacidad de leer con la rapidez que requiere el tipo de material que se lee.

Todas estas fallas tienen como consecuencia la falta de comprensión de lo que se lee y la lentitud en la lectura.

Para eliminar estos problemas o fallas de lectura tendremos que hacer un esfuerzo y ser conscientes de que no se van a eliminar en un día, sino que requieren de un continuo ejercicio de disciplina y de incrementar el vocabulario.

Un factor importante en la lectura es la vista. Cuando ya se ha adquirido el hábito de una buena lectura la vista se fija no ya en cada letra o en cada palabra, sino que se miran varios puntos de un renglón y al fijar la vista en esos puntos queda leído casi todo el renglón. Una frase corta, sencilla, se puede leer de un solo vistazo, por cualquier persona. Sin embargo, una oración más larga requiere fijar la vista más de una vez para captarla.

### B. EPL2R.

Este método o técnica consiste en:

1. Examinar
2. Preguntar
3. Leer
4. Repetir y
5. Revisar.

Precisamente las iniciales de estas cinco palabras componen el nombre de la técnica E P L 2 R.

1. **Examinar:** Consiste en inspeccionar el material de estudio con el que se va a trabajar. Esto quiere decir que lo primero que debemos hacer en nuestro estudio es mirar de modo general todo el material que se quiere aprender. Para lograr esto ayuda mucho el dividir el material en partes de acuerdo a los títulos o encabezados de dicho material, así como los subtítulos, de manera que se logre una visión general y completa de todo. Quizá se tenga que leer la introducción si la hay y a modo de vistazo algo del contenido. Como consecuencia de esto podremos darnos cuenta de la estructura de lo que debemos aprender y de la relación que tiene este material con lo que ya sabemos y con otros conocimientos.
2. **Preguntar:** Consiste en interrogarse uno a sí mismo acerca de los temas vistos en el "examinar". Esto quiere decir que nos debemos hacer preguntas sobre el material de estudio con la finalidad de reflexionar y ordenar nuestros conocimientos ya adquiridos en relación a los que vamos a aprender. De este modo, fácilmente podremos encontrar un sentido y finalidad a nuestro estudio. Si nos acostumbramos a preguntarnos podremos llegar a realizar nuestra lectura de manera crítica, ya que puede ser que haya algunos errores en los libros o textos. Nuestras preguntas pueden ser hechas acerca de la importancia del libro o del capítulo, o de los puntos que nos parecen más importantes o interesantes, o sobre todo lo que se nos ocurra. Muchas de las preguntas, si no todas, serán respondidas más adelante, pero puede suceder que alguna o algunas no hallen respuesta y tengan que merecer una investigación en otros libros o en consulta con el maestro. Como se puede ver, las preguntas nos van a centrar en lo más importante del material de estudio.

3. **Leer:** Consiste en realizar una lectura cuidadosa y repetitiva buscando encontrar las respuestas a nuestras preguntas. En ocasiones habrá la necesidad de leer el capítulo o tema dos veces para llegar a dominarlo. En este tipo de lectura no podemos dejar pasar nada por alto y mucho menos ir adelante si no entendimos o comprendimos bien alguna cosa. Con este ejercicio poco a poco eliminaremos las fallas más comunes en nuestra lectura, mencionadas anteriormente. Sin embargo es necesario hacer notar que la costumbre de regresar y volver a leer renglones o párrafos completos no es una falla en el inicio del aprendizaje ya que debe todo quedar bien comprendido, sino después cuando por hábito lo realizamos sin necesidad.

4. **Repetir:** Consiste en expresar de forma oral y con nuestras propias palabras lo que es más importante de nuestra lectura o estudio. Esto quiere decir que repetimos verbalmente lo que leímos o estudiamos con la finalidad de grabarlo en la memoria, ya que es lo más importante, y demostrar que lo aprendimos y comprendimos al expresarlo con nuestras propias palabras.

En ocasiones tendremos que realizar esta operación varias veces para poder memorizar y comprender bien lo estudiado. Un buen ejercicio puede ser el hacer esta repetición con otro compañero. Pero sólo servirá si es después de un estudio personal. De otro modo podría escribirse lo que tratamos de aprender, sin ver el libro de texto, o bien hacer una síntesis o resumen escrito de lo mismo.

5. **Revisar:** Consiste en realizar un repaso de lo que se estudió. Esto se logra a través de un análisis donde se trate de encontrar si al repetir se nos olvidó algo y si hay errores en nuestra comprensión del texto. Si los hay, se pone un poco de empeño en volver a repetir y revisar esos conocimientos olvidados o no comprendidos hasta estar seguros de que los aprendimos.

### C. SUBRAYAR.

Esta técnica es propiamente una variante de la lectura cuidadosa y repetitiva. Consiste en aplicar una línea por encima o por debajo de lo más importante del texto, teniendo cuidado de subrayar solo lo importante y de eliminar todo aquello que es paja o rollo y que no es necesario aprender. De este modo lo subrayado separa lo importante de lo que no lo es. También debemos de tratar de subrayar de manera que se vea una continuidad en el desarrollo de las ideas. Para subrayar el texto hay que utilizar un plumón de preferencia de color amarillo, pues éste hace resaltar las letras. Esto en el caso de que se subraye por encima del texto. Si se subraya por debajo cualquier color es bueno con tal de que se note bien. Unido a esta técnica y como variante del subrayar está el poner entre paréntesis lo más importante. También es válida como técnica, el hacer anotaciones al margen de libro o texto.

### D. ELABORACION DE APUNTES O NOTAS.

#### 1. Finalidad de realizar apuntes.

La finalidad principal de escribir apuntes es ayudar a nuestra memoria. Nunca será posible grabar todo en la memoria, pues ésta tiene sus limitaciones. De ahí el que en cualquier oficina, cualquier persona, se sienta necesitada a utilizar una agenda para recordar los compromisos adquiridos y con los cuales tiene que cumplir. Lo mismo sucede con nuestro estudio. Tendremos que realizar apuntes de lo que estudiamos y aprendemos en los libros, en clase, en conferencias y hasta en la vida diaria. Sin embargo, para que nos sirvan deberán ser ordenados de alguna manera. Quizá sirva el sistema mencionado al hablar de las notas o citas bibliográficas y de las notas personales en el capítulo III de La Atención. De este modo puedes tener a la mano apuntes o notas sobre los más variados temas sin necesidad de volver a leer el libro o los libros utilizados y con mucha más información tomada de clase o conferencias, etc.

Elaborar apuntes es un hábito que debe adquirirse ya que nos obliga a realizar un mayor esfuerzo en el estudio. No solo leeremos, sino que tendremos al mismo tiempo que repetir mental y de modo escrito lo que leemos. De ahí que nuestra concentración en el estudio sea mayor. Por eso cuando un estudiante escribe "acordeones" para los exámenes resulta que dichos "acordeones" ya no sirven debido a que sin querer estudió y memorizó el contenido de los mismos.

#### 2. Principales características de los apuntes.

Los apuntes deben de realizarse escribiendo sólo lo importante de modo claro y comprensible. Esto quiere decir que no podremos escribir todo porque en lugar de ayudarnos nos perjudicaría ya que nuestro tiempo de estudio es limitado y como los apuntes tienen la función de ayudar a recordar, éstos se deberán realizar exclusivamente escribiendo lo más importante; es decir, hay que resumir o sintetizar de modo que no sobre ni falte nada de lo que necesitamos aprender.

Cuando utilizamos esta técnica nuestro estudio se va a realizar sobre estos apuntes nada más, sobre todo si nos preparamos para presentar algún examen, ya que en ellos estará toda la información necesaria.

Los apuntes, también, deben realizarse de tal modo que lo escrito sea claro y no exista ninguna dificultad en comprenderlo. Esto implica limpieza en el escrito, orden y claridad de la escritura.

#### 3. Cantidad y Calidad de los apuntes.

Existen varias posibilidades que podemos seguir y que dependen, a veces, de la familiaridad que tengamos con el tema que leemos o que se expone en clase o en conferencia:

- a) Escribir todo, lo más posible.
- b) Escribir sólo lo importante a través de esquemas, gráficas, definiciones, etc., sin perder la continuidad del capítulo, tema, clase o conferencia.

- c) No escribir o escribir tan sólo pocas ideas dispersas sin relación o un esquema muy reducido.

Es evidente que la mejor manera de tomar apuntes es la segunda, pues jamás podremos tomar todas las palabras que se dicen en clase o en una conferencia, a menos que se sepa taquígrafia. Ni tampoco acabaríamos de escribir todo el libro o texto que leemos. Por otro lado, es absurdo no tomar apuntes o tomar ideas sueltas y sin relación o un esquema muy reducido, pues en clase o en una conferencia se dan muchos datos que no se encuentran en un sólo libro de texto o en ninguno. Así, este tipo de apuntes sobre un libro no ayudaría -- gran cosa a la memoria.

No hay límite en cuanto a la cantidad de apuntes. La regla es realizar los necesarios. Ni más, ni menos. La calidad de los mismos va a depender de la capacidad que nosotros adquiramos de realizarlos bien con la práctica.

Por último, es importante hacer notar que si el resumen o síntesis consiste en escribir todo aquello y sólo aquello que es importante de modo que no sobre ni falte nada de lo que necesitamos aprender; el esquema consiste en escribir de modo gráfico las ideas centrales de una unidad o capítulo. Podríamos decir que se realiza a manera de índice de un libro con la finalidad de tener una visión global del capítulo o unidad y para facilitar el recuerdo o memoria con palabras claves o ideas centrales. Para un último repaso antes de un examen, el esquema es muy efectivo.

#### E. TRABAJO EN EQUIPO.

En ocasiones se suele trabajar en equipo en la escuela. Un equipo es un grupo de personas que se organizan para lograr un objetivo común a todos. Es por esto que en la vida diaria encontramos equipos en el deporte, en el trabajo, etc., y también en las escuelas o centros de estudio. Un equipo de estudio esta formado por algunos estudiantes y puede ser dirigido o no por el maestro. Es decir, un grupo de estudiantes puede organizar su propio equipo de estudio fuera de clase y sin asesoría. Sin embargo todo equipo deberá respetar cier-

tas reglas:

1. Deseo sincero de ayudarse mutuamente.
2. Tener un objetivo o meta común.
3. Aceptar a los demás tal y como son. Nadie es perfecto. Ni el maestro lo sabe todo.
4. Disposición sincera de trabajar. No se admiten flojos o perezosos.
5. Participación activa de cada uno del equipo. Si eres tímido tendrás que esforzarte por eliminar esa timidez. Si eres extrovertido tendrás que dominarte y no acaparar tanto el hablar y darle oportunidad a los demás.
6. Aceptación de un líder o dirigente del equipo que se encargue de la conducción del mismo si no hay maestro que dirija.
7. Compromiso y responsabilidad en cumplir con el trabajo o tarea adquiridos. Hasta lograr el objetivo o meta.

El trabajo en equipo no es fácil ya que involucra a varias personas que son muy distintas entre sí. Cuando el equipo es formado y dirigido o vigilado por el maestro, se trabaja, en ocasiones, a disgusto porque no interesa la meta o el objetivo, o alguien del equipo nos desagradaba u otra razón. Es difícil pero no hay que olvidar que la unión hace la fuerza y que en esta vida el hombre nació para vivir en sociedad y es sólo a través de los demás y con los demás como hemos podido progresar. Piensa que cada hombre tiene una riqueza personal muy grande que comunicar a los demás. Descubre así tu propia riqueza y no dudes en darla. Algunos son ingenieros, otros médicos, algunos padres de familia, otros hijos, algunos maestros, otros alumnos, etc., etc. El hombre es un ser social por naturaleza y si no fuera por los demás no seríamos lo que somos.

Un equipo de estudio no debe ser mayor de 7 personas y siempre deberán ser en número non (3, 5 ó 7) para no quedar en empates en decisiones. Además, lo mejor es que se formen por simpatía o atracción natural, sobre todo cuando no hay maestro que vigile la buena marcha del mismo. Finalmente aprende que en ocasiones tendrás que trabajar con personas que no conoces y que también te podrán enseñar así como tú a ellos.

#### F. ESTUDIO DIRIGIDO.

El estudio dirigido consiste en la realización de una lectura y la solución de un cuestionario, problema o guía, con la finalidad de comprobar el logro del aprendizaje de los contenidos en la lectura. Todo esto se realiza bajo la vigilancia y ayuda del maestro, coordinador o asesor.

Los principales objetivos de esta técnica son:

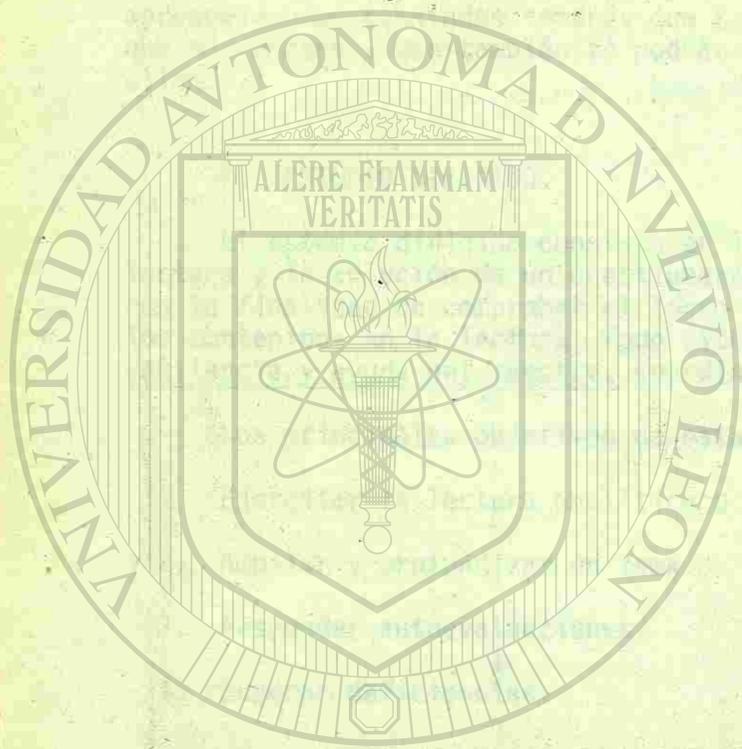
1. Ejercitar la lectura analítica o crítica.
2. Ampliar y profundizar un tema.
3. Responder autoevaluaciones.
4. Superar deficiencias.

Cuando se utilice esta técnica es importante aclarar las dudas y problemas con el maestro. Hay que hacer notar que el trabajo en esta técnica es individual, no en equipo.

De las dos últimas técnicas mencionadas surgen muchas variantes que se utilizan en el aprendizaje, pero que están fundamentadas en el estudio individual dirigido o en el trabajo en equipo, como las mesas redondas, etc.

Así mismo, éstas dos técnicas se fundamentan en las cuatro primeras en mayor o menor grado y que podríamos establecer como técnicas de estudio individual no dirigido o personal totalmente. Todo estudio de equipo supone estas técni-

cas, es decir, todo estudio en equipo supone ir preparados con un estudio personal.



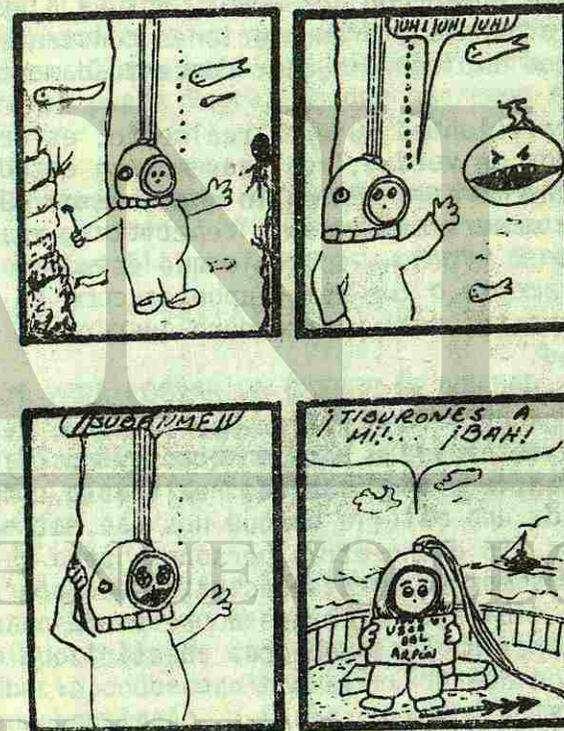
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## CAPITULO VI.

### LA VOLUNTAD.

"El estudiante con suficientes cualidades que llegue a encontrar el sublime secreto del querer saber, aunque hoy - sea el último, pronto aventajará a los demás" (10).



La voluntad es la capacidad que posee el hombre que lo mueve a hacer o no hacer una cosa. Es la capacidad de querer.

En el hombre encontramos dos facultades importantísimas: la inteligencia o capacidad de conocer y la voluntad o capacidad de querer. Ambas están muy unidas y se complementan.

En el estudio nuestra inteligencia que busca aprender conocimientos tiene necesidad de la voluntad para lograrlo. La voluntad cuando se da cuenta por la inteligencia que puede alcanzar algo y se decide con un verdadero querer no existen imposibles, es decir, lo logrará.

En el estudio la voluntad nos va a ayudar a lograr la atención y la concentración, es decir, nos va a ayudar a eliminar las distracciones y preocupaciones constantes o ideas obsesivas que nos impiden estudiar concentradamente.

Si nuestra voluntad quiere, realmente, es decir, si nosotros queremos de verdad, realizaremos un estudio eficaz poniendo toda nuestra atención en lo que hacemos. De este modo, leeremos de manera cuidadosa y repetitiva, realizaremos bien la técnica E P L 2 R sobre lo que estudiamos, subrayaremos correctamente o tomaremos apuntes como es debido. Todo depende de nuestro real y verdadero querer, es decir, de nuestra voluntad.

Si queremos de verdad hallaremos la forma de que nuestro estudio sea interesante para nosotros y nos daremos cuenta de la importancia y necesidad de realizarlo. Muchas veces nos desagrada una materia porque nos cae mal el maestro o por lo que nos han dicho otras personas, pero la verdad es que siempre hemos estado predispuestos a esa materia por cualquier razón. Bien se dice que no se puede amar o querer a alguien o algo si no se le conoce. Bastará que nos esforcemos un poco con nuestra voluntad para conocer sobre esa materia y pronto empezará a agradarnos. Aquí podemos ver cómo nuestra voluntad puede forzar a nuestra mente a estudiar, y como las dos facultades se necesitan y se ayudan. Sin embargo, puede suceder que esté convencido intelectual o mentalmente de la necesidad de estudiar, pero mi voluntad está

débil o enferma ya sea por apatía o flojera, etc. Entonces tendremos que buscar el modo o la forma de aliviar a nuestra voluntad y llegar al verdadero querer.

A nosotros nos puede suceder lo que a algunos grandes hombres: fracasar en nuestro estudio; pero esto no debe desanimarnos sino, por el contrario, poner más esfuerzo y voluntad en vencer las dificultades de nuestro estudio. No hay que olvidar que en la vida todo cuesta, y si tenemos un ideal o meta a alcanzar, éste nos va a costar trabajo y esfuerzo. Nos va a costar poner toda nuestra voluntad en alcanzarlo. Los grandes hombres lo aprendieron y supieron vencer sus fracasos. También se suele decir que no hay mal que por bien no venga, y esto tiene su razón, ya que de nuestros fracasos aprendemos mucho. Con esto no se quiere decir que hay que fracasar para aprender, sino que debemos de sacar lo bueno de nuestros errores. Claro está que lo mejor sería no fracasar, pero no siempre se puede lograr lo que queremos en el primer intento.

Cuando logremos querer de verdad no habrá imposibles realizables para nosotros. Y aunque ahora seamos de los alumnos que están en los últimos lugares, pronto seremos de los primeros.

#### A. PASOS PARA LOGRAR UN QUERER DE VERDAD.

1. Conocer lo que se quiere: La voluntad no va a actuar sobre algo que no se conoce. No se puede querer lo que no se conoce.
2. Que sea posible lograr lo que se quiere: La voluntad no va a actuar si no es posible lograr lo que se quiere. Querer imposibles es como querer atravesar una pared sin tumbarla. Querer imposibles es estar condenado al fracaso de antemano. Si la voluntad no ve la posibilidad de éxito no se decidirá a actuar y si lo hace lo hará no con un querer de verdad sino con un querer a medias.

3. Que sea atractivo lo que se quiere: La voluntad necesita que la inteligencia le muestre la importancia, utilidad y necesidad de realizar una acción. De este modo se realizará con un querer de verdad.

4. Finalmente hacerlo: Poner toda nuestra voluntad en la acción para lograr lo que queremos, sin dudas ni titubeos, con una voluntad firme en conseguirlo, hasta conseguirlo.

#### B. UTILIZACIÓN DE LOS PASOS PARA LOGRAR UN QUERER DE VERDAD EN EL ESTUDIO.

1. Fijar la meta de nuestro estudio: Esto quiere decir - que tenemos que conocer perfectamente el objetivo que queremos alcanzar en nuestro estudio.

2. Que la meta de nuestro estudio sea posible de lograr: Esto quiere decir que el objetivo establecido en nuestro estudio sea alcanzable razonablemente en poco tiempo.

3. Que la meta de nuestro estudio sea atractiva a la voluntad: Esto quiere decir que veamos la importancia, utilidad y necesidad de lograr el objetivo que perseguimos en nuestro estudio.

4. Finalmente estudiar de verdad: Poniendo toda nuestra voluntad en conseguir alcanzar el objetivo de nuestro estudio hasta alcanzarlo.

Esto nos ayudará a fortalecer nuestra voluntad y lograremos realizar cosas que quizá antes las veíamos inalcanzables.

#### C. LA VOLUNTAD ES LA BASE DEL LOGRO DEL APRENDIZAJE EN EL ESTUDIO.

Esta idea es muy clara. Se necesita "querer de verdad" para lograr los objetivos que se persiguen. En definitiva, -

sin voluntad no lograremos nada. Pero para llegar a este querer de verdad necesitamos el auxilio o ayuda de nuestra inteligencia. Ella nos dará los elementos necesarios para mover nuestra voluntad a un verdadero querer.

Si analizamos los pasos para lograr un querer de verdad nos daremos cuenta que los tres primeros pasos corresponden a nuestra inteligencia y el cuarto paso a la voluntad.

Cuando tenemos dificultad en actuar con voluntad, muchas veces, no es por falla de la voluntad, sino por falla de nuestra inteligencia.

#### D. ANALISIS DE LAS PRINCIPALES FALLAS DE LOS PASOS PARA LOGRAR UN QUERER DE VERDAD.

1. En ocasiones no sabemos lo que queremos y esto va a impedir que nuestra voluntad actúe. Lo mismo sucederá en el caso en que no esté muy claro el objetivo, ideal o meta que queremos alcanzar, o si no encontramos relación entre nuestros objetivos y metas a corto plazo con nuestro ideal o meta a largo plazo.

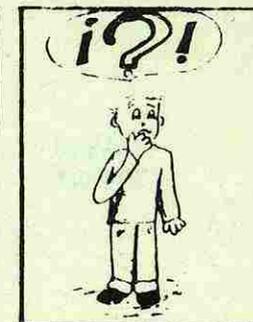


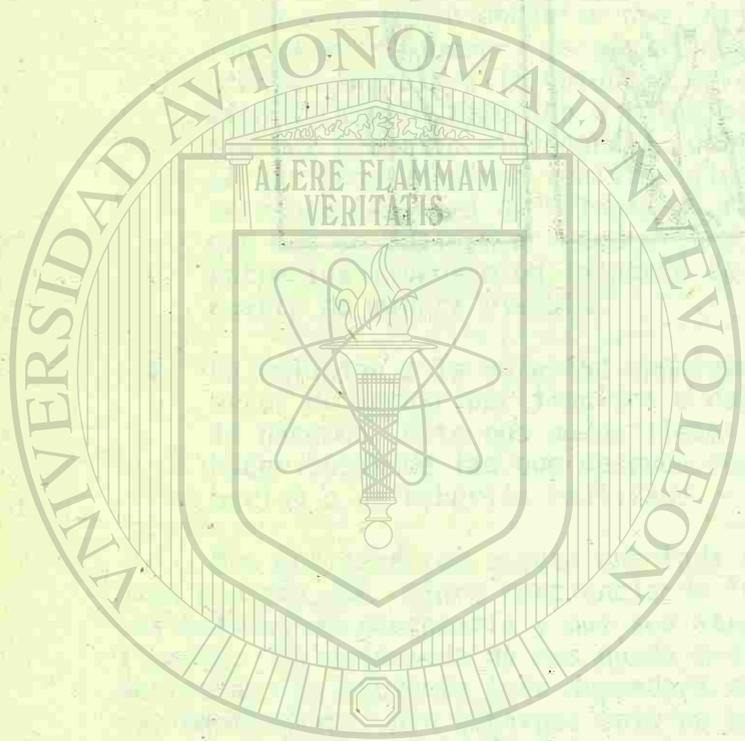
2. Suele también suceder que nos parezca muy difícil y casi imposible lograr lo que queremos y esto también -- afectará fuertemente a la voluntad ya que nos sentiremos derrotados o fracasados antes de empezar simplemente porque no creemos poder lograrlo.

3. Por otra parte, si no logramos hacer atractivo lo que perseguimos alcanzar a través del análisis de la importancia, necesidad y utilidad de lograrlo, nuestra voluntad también fallará pues no se sentirá entusiasmada. Es en este punto donde se une la inteligencia a la voluntad en el querer ya que al mostrar la mente un bien alcanzable a la voluntad moverá a través del sentimiento, afecto, emoción o entusiasmo a la voluntad. Sería muy positivo el recordar constantemente la razón o el por qué tengo que realizar algo. Para esto pudieras escribir a manera de "slogan" o frases cortas las ideas que más te motivan a estudiar o a hacer algo y ponerlas entre tus libros o en la pasta de los mismos o en tu cuarto de manera visible.

4. En relación a la voluntad cometemos muchas veces el error de actuar por impulsos o deseos sin saber por qué lo hacemos. Esto nos puede llevar a hacer o a dejar de hacer cosas de las que después nos arrepintamos por haberlas o no haberlas realizado.

Hay que tener en cuenta que toda decisión debe estar bien pensada, con clara conciencia de lo que se quiere, con posibilidad de alcanzarla y que sea atractiva o buena el realizarla. De este modo no nos queda más que realizar nuestra decisión. En adelante todo dependerá de la voluntad firme que mantengamos. Sin embargo, esto no quiere decir que nuestras decisiones sean definitivas y para siempre; nosotros tendremos que revisar y modificar nuestros propósitos, objetivos, metas o ideales y las razones por las cuales conviene o no hacer o dejar de hacer algo.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

#### UNIDAD IV.

### HABITO, FATIGA, REPASO Y PREPARACIÓN DE EXAMENES.

#### INTRODUCCIÓN:

En esta unidad tratamos varios problemas a los que nos enfrentamos como estudiantes. El hábito de estudio no es fácil de adquirirse si no nos empeñamos en alcanzarlo. En la actualidad ya no podemos ser estudiantes si solo estudiamos - antes de presentar exámenes. Nuestro estudio o aprendizaje - debe realizarse diariamente. Por eso es muy importante aprender a repasar, evitar la fatiga y presentar exámenes. Esta unidad pretende ayudarte a resolver estos problemas.

#### OBJETIVOS:

1. Definir hábito.
2. Mencionar las ventajas de la adquisición o formación de hábitos.
3. Enumerar las reglas para adquirir hábitos.
4. Definir fatiga.
5. Señalar las clases de fatiga.
6. Listar los remedios para evitar la fatiga en el estudio.
7. Señalar cuando deberán realizarse los repasos.
8. Señalar el material sobre el que se realiza el repaso.

9. Listar los pasos a seguir en el modelo de realizar un repaso.
10. Señalar la mejor forma de eliminar la angustia ante los exámenes.\*
11. Enumerar las sugerencias para presentar exámenes.
12. Mencionar los tipos de evaluaciones o exámenes.
13. Explicar en qué consiste cada tipo de evaluación o examen.

#### PROCEDIMIENTO:

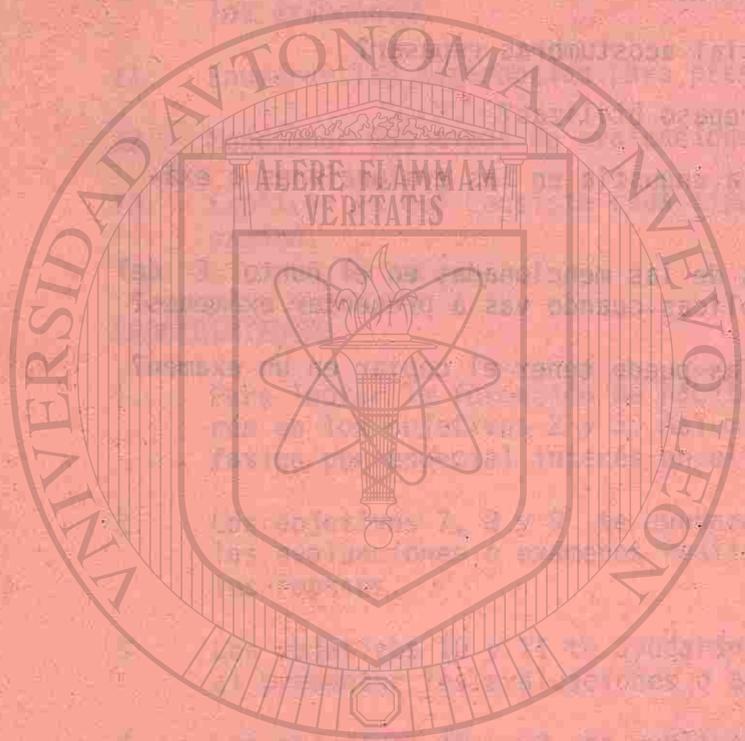
1. Para lograr la formación de hábitos pon especial interés en los objetivos 2 y 3. Así mismo, para evitar la fatiga pon especial interés en el objetivo 6.
2. Los objetivos 7, 8 y 9 te ayudarán a prepararte para las evaluaciones o exámenes realizando correctamente los repasos.
3. Los objetivos 10 y 11 te ayudarán a tener tranquilidad al presentar las evaluaciones o exámenes.
4. Los objetivos 12 y 13 te explicarán como son los tipos de evaluación o de examen de modo que no tengas ninguna dificultad al enfrentarte a ellos.

#### ACTIVIDADES:

Deberás realizar por escrito el siguiente cuestionario y entregarlo a tu maestro, asesor o coordinador, contestado.

1. ¿Tienes hábito de estudio?
2. ¿Qué haces para eliminar la fatiga o cansancio?
3. ¿Cuál es la técnica de estudio que más utilizas?

4. ¿Dedicas un tiempo de tu estudio al repaso?
5. ¿Cada cuándo repasas?
6. ¿Sobre qué material acostumbras repasar?
7. ¿Qué método de repaso utilizas?
8. ¿Cómo eliminas la angustia en las evaluaciones o exámenes?
9. ¿Qué sugerencias de las mencionadas en el punto E del capítulo VIII aplicas cuando vas a presentar exámenes?
10. ¿Qué consecuencias puede tener el copiar en un examen?



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA

DIRECCIÓN GENERAL

## CAPITULO VII.

### HABITO Y FATIGA.

"... Tal vez te parezca complicado y casi imposible recordar tantas normas prácticas: reglas para atender, para asociar y clasificar lo entendido, para grabarlo y recordarlo; - reglas para suscitar el interés y entusiasmo, y para hacer - actos eficaces de voluntad" (11).

"Por fortuna, el hábito nos viene a solucionar todo -- esto" (12).

Se entiende por hábito la costumbre adquirida por la repetición de actos semejantes y que produce como consecuencia de esa repetición de actos una facilidad posterior en el obrar.

Hay muchas acciones que realizamos por hábito donde -- nuestra voluntad actúa incluso sin una conciencia plena, como cuando manejamos un automóvil, en donde por hábito y sin pensar metemos cambios de velocidad, aceleramos o frenamos el carro, etc. En un principio tuvimos que pensar detenidamente -- en todo el proceso del manejo de un automóvil hasta que lo -- aprendimos bien, y por la repetición de actos formamos un -- hábito. Muchos otros actos de nuestra vida los realizamos de igual forma, como bailar, caminar, nadar, leer, escribir, etc.

La repetición de actos nos ayudan en la formación de -- hábitos. Ahora bien, estos actos deberán en un principio ser realizados con plena y total conciencia y voluntad ya que de otro modo no lograríamos pronto la facilidad, rapidez y perfección de nuestras acciones. A medida que repetimos la -- acción disminuye el grado de conciencia por la destreza adquirida, pero se aumenta la facilidad, rapidez y perfección de nuestra acción. Esto es lo que sucede con una bailarina,

gimnasta, deportista, en la ejecución de algún instrumento musical, en el estudio, etc.

Si tomamos el ejemplo del estudio veremos que en un principio tendremos que poner toda nuestra atención en tratar de comprender lo que leemos o dice el maestro en clase. A medida que repetimos el acto de la atención y no dejamos que quede nada sin entender nuestro estudio se hará más fácil porque no tendremos el problema de la distracción debido a la costumbre de atender. Así mismo, nuestros conocimientos se ampliarán y tendremos más capacidad de adquirir nuevos. Como consecuencia, también podremos estudiar con más rapidez; y la perfección dependerá de todo lo anterior, es decir, de la repetición de actos de atención y comprensión en el estudio. Cuando ya no nos cueste mucho esfuerzo el estudiar o memorizar podremos decir que tenemos o hemos adquirido el hábito del estudio o de la memoria, es decir, tendremos la costumbre de estudiar.

#### A. VENTAJAS DE LA ADQUISICION O FORMACION DE HABITOS.

1. **Facilidad:** Esto quiere decir que por el hábito adquirido nuestras acciones no tendrán ninguna dificultad en realizarse. Si al principio nos cuesta trabajo ponernos a estudiar o atender al maestro o entender los problemas de física o matemáticas, posteriormente con la repetición y esfuerzo en estudiar o atender, etc., nos va a parecer que todo es muy fácil de realizar y no tendremos dificultad o muy poca.
2. **Rapidez:** Si al principio nuestros actos los hacíamos con mucha lentitud, con el hábito aumentará la rapidez en la ejecución. Si las primeras páginas de un libro cuando iniciamos un estudio las leemos lentamente, a medida que nos familiarizamos con el vocabulario posteriormente leeremos con más rapidez. Así, la ejecución de una actividad deportiva: primero lo hacemos lentamente y posteriormente en la medida que repetimos y aprendemos lo hacemos más rápidamente.
3. **Perfección:** Con el hábito, nuestros actos los realizamos cada vez de mejor manera, es decir, sin error. Si

al principio había muchas fallas, posteriormente habrá muchas menos o ninguna. Nuestro estudio cada vez será más perfecto.

4. **Gozó:** En la medida en que adquirimos un hábito, es decir, en que repetimos nuestros actos con facilidad, rapidez y perfección, estos mismos actos nos causarán gusto realizarlos. En el estudio, cuando lo hacemos por hábito, encontramos este gusto; del mismo modo cuando realizamos otro tipo de actividades como jugar un deporte, leer, etc.
5. **Libertad:** El hábito nos da libertad. Aumenta nuestra libertad. Si no fuera por los hábitos estaríamos atados a tener que pensar en cada cosa que realizamos. Tan solo el caminar nos haría poner toda nuestra mente en cada paso que damos al caminar. De este modo sería imposible realizar todos los actos que hacemos en la actividad diaria. Con el hábito obtenemos libertad para ocuparnos de otras cosas y hacerlas de manera natural y normal sin tener que atenderlas. Además se amplía el tiempo disponible para otras cosas. De este modo nuestro estudio no nos absorberá mucho tiempo y tendremos más tiempo libre para ocuparnos en otras cosas. El hábito de estudio implica un estudio diario, de manera que si lo adquirimos no nos llevará mucho tiempo y tendremos posibilidad incluso de usar ese tiempo en estudiar más.

#### B. CLASES DE HABITOS.

Toda persona puede formarse buenos hábitos, pero también puede adquirir malos hábitos. Hay algunos hábitos que nos perjudican en nuestra actividad ya sea personal o social. Algunos de estos hábitos los hemos adquirido desde la infancia, y si no son buenos habrá que quitar esas costumbres adquiridas o modificarlas.

La forma de adquirir buenos hábitos es a través de actos repetidos y realizados con plena conciencia. Cada acto repetido nos va aumentando las ventajas de los hábitos men--

cionados en el punto anterior. Del mismo modo un hábito malo o negativo nos produce desventajas: nos da facilidad, rapidez, quizá gusto, pero nos quita perfección y libertad ya que nos esclaviza a una forma de actuar negativa o francamente mala o perniciosa. Quizá pensemos que también nos da perfección en el sentido que lo realizamos mejor, pero no nos engañemos porque el acto no tiene valor o tiene un valor negativo o malo. Por ejemplo el hábito de estudiar nos da las cinco ventajas mencionadas. El hábito contrario, hábito de no estudiar nos dará quizá las tres primeras, pero no nos hará más perfectos, es decir, no nos ayudará a realizarnos y nos quitará libertad al esclavizarnos a la ignorancia.

Por otro lado, los hábitos buenos nos cuestan. Siempre nos cuestan esfuerzo. Los hábitos malos no nos cuestan. Por eso hay que tener cuidado y no dar oportunidad a la formación de hábitos negativos o malos. Un buen hábito nos va a costar y por lo mismo no pensemos que lo vamos a adquirir de un día para otro con solo quererlo mentalmente. Tendremos que luchar un buen tiempo para lograrlo y esto depende de la voluntad de cada persona.

#### C. REGLAS PARA ADQUIRIR HABITOS.

1. Poner toda nuestra voluntad. Querer de verdad adquirirlo.
2. Repetir las acciones con frecuencia. Siempre que se de la ocasión.
3. Evitar realizar excepciones. De ninguna manera ya que esto nos debilita la voluntad y nos hace perder lo ganado por la repetición.

#### D. FATIGA.

La fatiga es un cansancio o agitación producida por una molestia o dificultad.

#### 1. CLASES DE FATIGA.

##### a) Física.

##### b) Intelectual.

La fatiga física es una consecuencia del exceso de esfuerzo corporal, por debilidad del cuerpo o por enfermedad.

La fatiga intelectual es una consecuencia del exceso de esfuerzo que realizamos con nuestra mente, por problemas psicológicos, emocionales o por enfermedad.

Es claro que la fatiga física puede repercutir en un estado de cansancio intelectual. Del mismo modo la fatiga intelectual puede afectarnos produciendo cansancio físico. Por ejemplo, la fatiga física me va a impedir estudiar. Del mismo modo un problema emocional afectivo que pudiera ser familiar o un exceso en el esfuerzo de poner atención o aprender algo puede quitarme todo ánimo para realizar una actividad física. A veces cuando nuestro esfuerzo en el estudio es mayor del normal terminamos con molestia y sin deseos de hacer otra cosa; menos el seguir estudiando.

Debemos ser conscientes de nuestras limitaciones y hacer caso a nuestro cuerpo o razón cuando nos indican que llegamos al límite y que de seguir en la actividad física o intelectual caeremos en estados realmente desagradables de agotamiento. Si seguimos esforzándonos podemos llegar a problemas más serios como la neurosis en un caso de fatiga intelectual o en un daño corporal en el caso de la fatiga física.

#### 2. REMEDIOS PARA EVITAR LA FATIGA EN EL ESTUDIO. ®

- a) Tener en cuenta que nuestro cuerpo o nuestra inteligencia no van a rendir lo mismo si están enfermos.
- b) Eliminar las emociones negativas. Evitar los estados de ansiedad.

- c) Eliminar la prisa en el estudio.
- d) Descansar con cambios de actividad para no caer en el fastidio o aburrimiento (Descanso recreativo).
- e) Animarnos con sentimientos positivos como la confianza en nosotros mismos.
- f) Pensar que todo tiene su tiempo y lugar: en clase, en casa. Los problemas de casa, en casa. Si estudio poner mi atención en estudiar.

#### EJERCICIO:

Como práctica que te ayudará a desarrollar tu atención, concentración, tus sentidos y a lograr un buen descanso creativo:

1. Procura fijar la vista en la naturaleza dejando que ella entre dentro de tí, sin pensar en nada. Sólo observa y mira con admiración de lo que ves.
2. Procura fijar el oído en los sonidos dejando que ellos entren dentro de tí, sin pensar en nada. Sólo escucha y distingue los sonidos y las distancias.
3. Del mismo modo utiliza el tacto, gusto y olfato.

Procura hacer este ejercicio varias veces al día. En poco tiempo lograrás cosas que antes te parecían muy difíciles.

## CAPÍTULO VIII.

### REPASO Y PREPARACIÓN DE EXAMENES.

"No hay forma de pasar un examen sin hacer el trabajo necesario para ello" (13).

Ante todo es bueno recordar que el repaso se debe de realizar en toda sesión de estudio. No se trata de aprender todo una o dos semanas antes de presentar los exámenes. Además, debemos recordar, también, que el estudio debe realizarse diariamente de tal manera que estemos preparados para presentar en cualquier día con un simple repaso. Debemos dedicar diariamente dos o tres horas para repasar el material dado en clase durante el día, para ordenarlo, sacar notas y hacer un estudio eficaz de él.

Con el material ordenado y estudiado se facilita nuestra preparación inmediata al examen el día anterior. No es lo mismo tener que estudiar todo a tener que estudiar tan sólo el resumen o síntesis de lo más importante sacado de un estudio anterior.

#### A. REPASO.

El repaso se inicia desde el comienzo de los cursos. Lo primero que debemos de hacer es fijarnos bien en el programa de todo el curso para ver de manera global lo que necesitamos aprender. Así mismo, debemos de tener una amplia bibliografía que nos sirva de consulta sobre los temas que incluye el programa. Posteriormente podremos hacer una división tentativa por temas, capítulos o unidades para darnos una idea de cuanto tiempo necesitamos dedicarle, también de manera tentativa, a cada tema, capítulo o unidad. Finalmente, deberemos preguntar o informarnos en todo lo que se refiere a los

- c) Eliminar la prisa en el estudio.
- d) Descansar con cambios de actividad para no caer en el fastidio o aburrimiento (Descanso recreativo).
- e) Animarnos con sentimientos positivos como la confianza en nosotros mismos.
- f) Pensar que todo tiene su tiempo y lugar: en clase, en casa. Los problemas de casa, en casa. Si estudio poner mi atención en estudiar.

#### EJERCICIO:

Como práctica que te ayudará a desarrollar tu atención, concentración, tus sentidos y a lograr un buen descanso creativo:

1. Procura fijar la vista en la naturaleza dejando que ella entre dentro de tí, sin pensar en nada. Sólo observa y mira con admiración de lo que ves.
2. Procura fijar el oído en los sonidos dejando que ellos entren dentro de tí, sin pensar en nada. Sólo escucha y distingue los sonidos y las distancias.
3. Del mismo modo utiliza el tacto, gusto y olfato.

Procura hacer este ejercicio varias veces al día. En poco tiempo lograrás cosas que antes te parecían muy difíciles.

## CAPÍTULO VIII.

### REPASO Y PREPARACIÓN DE EXAMENES.

"No hay forma de pasar un examen sin hacer el trabajo necesario para ello" (13).

Ante todo es bueno recordar que el repaso se debe de realizar en toda sesión de estudio. No se trata de aprender todo una o dos semanas antes de presentar los exámenes. Además, debemos recordar, también, que el estudio debe realizarse diariamente de tal manera que estemos preparados para presentar en cualquier día con un simple repaso. Debemos dedicar diariamente dos o tres horas para repasar el material dado en clase durante el día, para ordenarlo, sacar notas y hacer un estudio eficaz de él.

Con el material ordenado y estudiado se facilita nuestra preparación inmediata al examen el día anterior. No es lo mismo tener que estudiar todo a tener que estudiar tan sólo el resumen o síntesis de lo más importante sacado de un estudio anterior.

#### A. REPASO.

El repaso se inicia desde el comienzo de los cursos. Lo primero que debemos de hacer es fijarnos bien en el programa de todo el curso para ver de manera global lo que necesitamos aprender. Así mismo, debemos de tener una amplia bibliografía que nos sirva de consulta sobre los temas que incluye el programa. Posteriormente podremos hacer una división tentativa por temas, capítulos o unidades para darnos una idea de cuanto tiempo necesitamos dedicarle, también de manera tentativa, a cada tema, capítulo o unidad. Finalmente, deberemos preguntar o informarnos en todo lo que se refiere a los

exámenes: tipos de exámenes, forma de evaluarlos, áreas o requisitos indispensables para poder presentar, duración de los exámenes, etc.

Los repasos deberán realizarse:

1. Todos los días cuando estudiamos para reafirmar lo aprendido en las clases.
2. Al término de cada semana sobre el material visto durante esa semana.
3. Al final de cada mes sobre el material estudiado en ese mes.
4. Al final del curso haciendo un repaso general de todo lo visto en el mismo.

Cada repaso nos refuerza la memoria y si lo hacemos varias veces durante el curso, como se señaló arriba, nuestro repaso final del curso no debe durar más de dos horas.

La costumbre o hábito negativo de estudiar en el último momento, antes de los exámenes, y de pensar que la mente por estar apresurada nos va a ayudar a la hora del examen, no significa más que un intento vano por aprender lo que deberíamos saber desde antes. Si el estudiante llega a pasar o aprobar el examen, los conocimientos se le olvidarán con toda facilidad.

Cada sesión de estudio implica el repaso de notas y de lo más importante del libro que habremos subrayado. Esto nos va a facilitar la tarea de recordar lo aprendido o estudiado. Sin embargo, hay que tener en cuenta que nunca deberemos añadir material nuevo cuando realicemos el repaso ya que podríamos confundirnos. Nuestro repaso lo deberemos hacer simulando preguntas de examen, aclarando dudas (quizá con compañeros), repitiendo lo más importante, etc.

## B. MATERIAL DE REPASO.

Sacadas las notas de clase, o del libro de texto o de consulta o subrayado el libro en lo más importante, ya no será necesario volver a estudiar todo. El repaso de lo anterior nos llevará en todo caso a hacer ajustes como modificar alguna nota, abreviándola o ampliándola, de tal manera que el repaso se realice sobre lo más importante únicamente.

El repaso se realiza sólo sobre:

1. Notas sacadas en clase.
2. Notas sacadas del libro de texto o libros de consulta.
3. Lo subrayado en el libro de texto.
4. La síntesis, resumen o esquema del material de estudio.
5. Preguntas de exámenes anteriores sobre ese material.

## C. MODELO DE REALIZAR UN REPASO.

1. Leer y revisar el material de repaso haciendo las modificaciones pertinentes.
2. Interrogarse sobre el material de repaso, tratando de comprender y memorizar a la vez. Esto lo puede hacer con compañeros de curso.
3. Valorar lo que es más importante del material:
  - a) Aquello en lo que insistió el maestro durante el curso. ®
  - b) Aquello que apareció en exámenes anteriores.
  - c) Aquello que nos parece más importante.
  - d) El resto.

4. Recitar si esto ayuda a memorizar.
5. Practicar la resolución de problemas similares a los vistos en el curso si son materias como matemáticas, álgebra, física, química, etc.
6. Todo esto deberá realizarse sin prisa. Se trata de refijar en la memoria, de aprender.

#### D. EXAMEN.

##### 1. Angustia ante los exámenes.

A pesar de la mejor preparación los exámenes ponen en tensión a cualquiera. Basta pensar en cierto malestar estomacal. En esta situación es muy fácil cometer errores.

Esta angustia o tensión ante los exámenes se produce principalmente por la inseguridad que sentimos, por no confiar en que lo que aprendimos lo aprendimos bien. En otras palabras, no nos sentimos bien preparados y tenemos miedo de que nos pregunten sobre algo que debíamos saber y no sabemos.

La tensión nos puede perjudicar al grado de leer a medias las preguntas, de querer terminar pronto, de tal manera que podemos olvidar algo que sabíamos, como si la mente se pusiera en blanco.



La mejor forma de eliminar esta angustia o tensión excesiva es tener confianza en que estudiamos y repasamos como mejor pensamos y pudimos hacerlo, de tal modo que por estudio no quedó. Confianza en haber aprendido lo que debíamos aprender.

#### E. SUGERENCIAS PARA PRESENTAR EXAMENES.

1. Dormir bien la noche anterior al día del examen.
2. Preparar todo el material que se utilizará en el examen.
3. Leer con cuidado las instrucciones del examen y aclarar dudas, si las hay, preguntando al maestro.
4. Leer con cuidado y despacio, entendiendo cada pregunta y fijarse en verbos que nos indican la acción a realizar como: defina, describa, calcule, demuestre, formule, relacione, etc.
5. Contestar primero las preguntas más fáciles, de las que estamos bien seguros.
6. Contestar lo justo, sin explicaciones innecesarias.
7. Contestar con términos o palabras claras y adecuadas.
8. Escribir con letra clara, que se entienda.





9. No copiar. Hay que contestar lo que uno sabe.
10. Si no recuerdas alguna cosa, no te desesperes, trata de ver la relación con otras preguntas y respuestas, quizá te den la clave, pues todo tiene relación. También sería bueno tratar de recordar el lugar donde estaba escrito en el libro o en tus notas.
11. Revisar el examen contestado antes de entregarlo al maestro.

#### F. TIPOS DE EVALUACIONES O EXAMENES.

Generalmente las evaluaciones o exámenes incluyen varias formas de preguntar que son importantes conocer:

##### 1. Evaluaciones objetivas de reconocimiento:

- a) Elección múltiple.
- b) Verdadero y falso.
- c) Correlación.
- d) Ordenación.
- e) Analogía.

##### 2. Evaluaciones objetivas de respuesta libre:

- a) Texto mutilado.
- b) Respuesta breve.
- c) Identificación.
- d) Asociación.

##### 3. Evaluaciones no objetivas:

- a) Orales.
- b) Ensayo o composición.
- c) Libro abierto (consulta).

##### 1. EVALUACIONES OBJETIVAS DE RECONOCIMIENTO:

- a) Elección múltiple: consiste en presentar al alumno una proposición dejando que él elija la respuesta correcta entre varias.

Por ejemplo: Elija la(s) respuesta(s) correcta(s) para la siguiente proposición.

El barómetro nos sirve para medir:

- |                            |             |
|----------------------------|-------------|
| a) Temperatura.            | b) Presión. |
| c) Cantidad de movimiento. | d) Aire.    |

- b) Verdadero y falso: consiste en que el alumno señale si es verdadera o falsa la proposición escrita.

Por ejemplo: Escriba sobre la línea la letra V ó F según sea verdadera o falsa la proposición siguiente: <sup>®</sup>

La partícula subatómica de carga positiva es el neutrón.

- c) Correlación: consiste en relacionar recíprocamente dos listados. Uno de ellos con proposiciones y el otro con palabras que corresponden a cada proposición:

Por ejemplo: Escribe dentro del paréntesis el número de la respuesta que sea correcta.

1. Tener conciencia de algo.
2. Es la capacidad de retener y recordar lo pasado.
3. Es la capacidad que posee el hombre que lo mueve a hacer o no hacer una cosa.
4. Es la causa o razón que mueve a alguien para hacer una cosa.
- Motivación. ( )
- Atención. ( )
- Memoria. ( )
- Voluntad. ( )

Ordenación: consiste en colocar en orden varias cosas.

Por ejemplo: Ponga en orden decreciente:

$\frac{3}{4}$ , 1,  $\frac{7}{9}$ ,  $-\frac{6}{8}$ ,  $-\frac{1}{6}$

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Analogía: consiste en relacionar por semejanza cosas distintas:

Por ejemplo: Escriba una de las siguientes palabras, sobre la línea blanca de la proposición escrita, de manera que se note la relación de semejanza.

recaída, fortificación, salud, función.

La bacteria es para la dolencia lo que el remedio es - para la \_\_\_\_\_.

## 2. EVALUACIONES OBJETIVAS DE RESPUESTA LIBRE:

- a) Texto mutilado: Consiste en completar una proposición en la(s) parte(s) que se deja(n) en blanco con la(s) - palabra(s) correcta(s).

Por ejemplo: Completa el siguiente enunciado:

\_\_\_\_\_ es la capacidad de retener y recordar lo pasado.

- b) Respuesta breve: Consiste en contestar de forma corta, completa y clara una pregunta:

Por ejemplo: Conteste en forma completa y breve:

¿A cuántos metros cuadrados equivale una hectárea?

- c) Identificación: Consiste en escribir a qué corresponde lo que se señala en una gráfica o dibujo o en dibujar o graficar alguna cosa señalando los elementos dados:

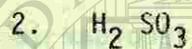
Por ejemplo: Inscribe los puntos:

A = (2, 2) B = (3, 6) C = (-1, 4) D = (-4, 6)

En el plano cartesiano.

D) Asociación: Consiste en relacionar dos cosas que significan lo mismo, pero que se enuncian de modo diferente.

Por ejemplo: Escribe los nombres de los siguientes compuestos:



### 3. EVALUACIONES NO OBJETIVAS.

a) Orales: Consiste en un examen realizado de forma verbal y que es calificado de manera subjetiva o apreciativa por el maestro de acuerdo a su propio criterio.

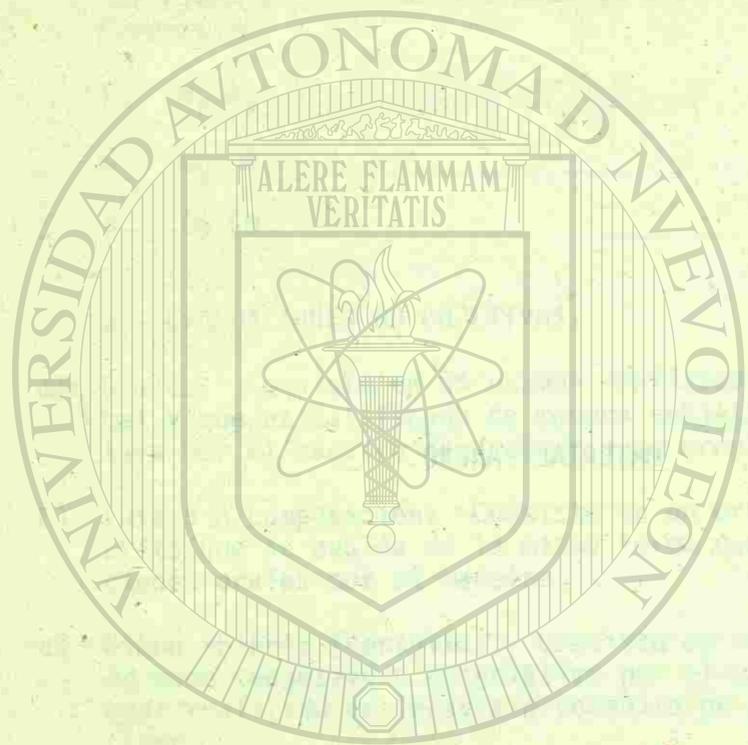
b) Ensayo o composición: Consiste en un breve trabajo escrito que se evalúa de la misma forma que las evaluaciones orales por el maestro.

c) Libro abierto (consulta): Consiste en evaluar también de modo subjetivo o apreciativo por el maestro, el trabajo realizado de lectura o consulta de un libro en clase.

MATERIAL ANEXO.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA

DIRECCIÓN GENERAL DE

## CAPITULO I.

### LA LOGICA Y SU ESTRUCTURA.

#### 1. DISECCIÓN DEL PENSAMIENTO.

Antonio muchacho de primer año de preparatoria, va hacia la escuela repasando la unidad de Area I y piensa: "Las mariposas pasan sucesivamente por las fases de huevo, oruga, ninfa e insecto..."

Distingamos en este ejemplo:

1. El sujeto que piensa. Antonio.
2. La acción misma de pensar.
3. La expresión verbal de lo que piensa: lo que Antonio dirá cuando el profesor le pregunte.
4. El objeto del pensamiento: las diversas fases de las mariposas.
5. El pensamiento mismo: es decir, que "las mariposas pasan sucesivamente..."

pero lo que no sabe Antonio, es que:

1. *El sujeto* del pensamiento es estudiado por la Psicología (que es la ciencia que estudia al hombre).
2. *La acción de pensar* también la estudia la Psicología, pero el pensar es una función vital del hombre.
3. *La expresión verbal* la estudia la Gramática.
4. *El objeto del pensamiento* lo estudian diversas ciencias (en este caso, las Ciencias Naturales).
5. *El pensamiento* en cuanto tal, lo estudia la Lógica.

## 2. OBJETO DE LA LÓGICA.

*Objeto material* (lo que estudia la lógica). Los pensamientos, y en especial, los pensamientos científicos.

*Objeto formal* (aspecto bajo el cual se estudia el objeto material). La estructura del pensamiento o las formas generales del pensamiento. La relación de los pensamientos entre sí. (Para su estudio más detallado, consulte Introducción General y Lógica de Verneaux).

Aclaración: ¿Qué es la estructura o forma del pensamiento?

Es la armazón del edificio lógico.

Ya sabes que la armazón de un edificio puede ser recubierto de materiales muy diversos, (cristal, piedra, ladrillo...); en el pensamiento sucedería lo mismo, recubriendo su estructura con las oraciones o frases, con las distintas palabras; no es una sola la estructura, pueden ser varias pero nosotros nos basaremos únicamente en la estructura de identidad.

En el pensamiento sucede algo muy semejante. Fíjate:

- Querer es poder.
- Monterrey es la Capital de Nuevo León.
- El perro es mamífero.

Todos los hombres son mortales. A es B  
A B

Juan es hombre. C es A  
C A

Luego Juan es mortal. C es B  
C B

El edificio y su estructura. Los pensamientos y su estructura: de ello se ocupa la Lógica.

Son pensamientos sobre materias muy distintas, pero la estructura o forma es la misma: A es B.

- . Los vanidosos son siempre poco inteligentes
- . Tus amigos son vanidosos.
- . Luego, tus amigos son poco inteligentes.

- . Los ríos llevan agua dulce.
- . El Papaloapan es un río.
- . Luego, el Papaloapan lleva agua dulce.

Aquí la estructura o forma es: A es B  
C es A  
Luego: C es B

Sin embargo, la materia o contenido del pensamiento es muy distinta.

Pues bien, la Lógica estudia solamente las formas del pensamiento. En cambio, su contenido lo estudian las diversas ciencias (en los dos últimos ejemplos, la psicología y la hidrografía).

## 3. RELACION DE LA LÓGICA CON OTRAS CIENCIAS.

Las ciencias se distinguen esencialmente por su OBJETO FORMAL. En nuestro caso, Lógica, Psicología y Gramática tienen el mismo objeto material (el pensamiento), pero difieren de su objeto formal.

Lógica:

Estudia la estructura o formas generales del pensamiento.

Psicología:

Estudia el pensamiento del hombre como producto de una acción vital propia del hombre, además de su conducta, reac-

ciones, aprendizaje, etc.

(El objeto material de la Psicología no es sólo el pensamiento, es aún más amplio).

El siguiente esquema pone de manifiesto la relación entre las ciencias que estudian el pensamiento:

PSICOLOGIA:

La producción vital del ...

GRAMATICA:

La expresión verbal del ...

LOGICA:

La estructura del ...

P E N S A M I E N T O

#### 4. FALSAS INTERPRETACIONES DE LA LOGICA.

La Lógica estudia las formas del pensamiento humano en su relación con la verdad. Las formas del pensamiento se pueden considerar de distintas maneras, lo que ha dado origen a ciertas equívocas interpretaciones de la Lógica. No porque una cosa pueda considerarse bajo distintos puntos de vista se puede concluir que es algo variado y distinto.

Las formas del pensamiento humano pueden considerarse - bajo cuatro aspectos principales, a saber:

1. En su contenido.
2. En su función.
3. En su estructuración y,
4. En su expresión verbal.

Visto el acto del pensamiento *en su contenido*, es un ser, y por consiguiente debe ser objeto de estudio de la Metafísica u Ontología. Sin embargo, la Lógica no lo estudia en

cuanto ser, sino en cuanto ser especial o determinado.

En su *función*, es decir, en la forma de realizarse o de producirse, el acto del pensamiento también puede ser objeto de la psicología, quien estudia propiamente el modo de conocer, pero no el conocimiento, y en este sentido abarca también a la Lógica como metodología del aprendizaje.

En su *estructuración*, es decir, en las distintas combinaciones de ideas, juicios y raciocinios, el acto del pensamiento ofrece semejanza con el estudio matemático, sin embargo, la Lógica no es matemática.

Finalmente, en su *expresión verbal*, es decir, en las palabras, el acto del pensamiento puede ser objeto del estudio de la Gramática; pero ya se ha dicho que la Gramática estudia las palabras; la Lógica, en cambio, el contenido de las mismas, que son los actos del pensamiento que se distinguen de sus manifestaciones: las palabras.

El acto del pensamiento humano puede ser objeto de muchas ciencias, ya que ofrece infinidad de aspectos y modalidades; sin embargo, las cuatro anteriormente mencionadas son - las que más directamente pueden torcer el sentido del acto de la razón. De la no adecuada distinción de objetos, surgen en la Lógica varios errores, que vienen a alterar el sentido de la misma, ya que el acto del pensamiento no se estudia propiamente como tal, sino en torno de los distintos aspectos que ofrece. Por eso se llaman también fundamentaciones heterónomas, o sea, que no se fundamentan propiamente en la Lógica, sino que vienen de fuera. (Lógica D. Márquez Muro, pág. 40).

#### 5. CONCEPTO DE LA LOGICA.

Lógica viene del griego *Logos*, palabra, tratado, razón, etc.

Se le puede considerar como ciencia y como arte.

Recuerda que ciencia "Es un conjunto ordenado de conocimientos ciertos de las cosas por sus causas". En cambio,

arte "Es un conjunto de normas para obrar correctamente"

Por lo que podemos definir a la Lógica como la ciencia que estudia la razón como instrumento para alcanzar la verdad.

La razón se ejercita de diversas maneras, estos ejercicios o actos de la mente tienen nombres específicos que encabezan los principales capítulos de este libro.

Hay otras definiciones de la Lógica, tales como las siguientes:

Aristóteles: no la definió. La llamó "Ciencia de la demostración".

Cicerón: "Arte de discriminar lo verdadero de lo falso".

Descartes: "Regla para la dirección del ingenio".

Bossuet: "Es una ciencia que nos enseña a pensar bien".

D. Marcier: "Considerada como arte, es el conjunto de las reglas que dirigen nuestro pensamiento. Como ciencia que estudia los actos de la razón de manera que comprendamos sus causas".

## 6. DIVISION DE LA LOGICA.

Tres son las partes en que se divide la Lógica: dialéctica, crítica y metodología.

1) *Dialéctica*: Estudia las formas del pensamiento; es decir, la idea, (término); juicio, (enunciación) y raciocinio, (argumentación).

2) *Crítica*: Estudia la relación entre las formas del pensamiento (idea, juicio, raciocinio), y la realidad para descubrir la verdad o falsedad; así como la posibilidad, origen y esencia del conocimiento.

3) *Metodología*: Se ocupa en hallar y utilizar los caminos más seguros y prácticos para llegar científicamente a la posesión de la verdad.

La metodología es la parte de la lógica que enseña el empleo seguro y práctico de las formas mentales. Metodología es la Lógica aplicada.

## 7. CONOCIMIENTO SENSIBLE Y CONOCIMIENTO INTELECTUAL.

En el hombre hay dos formas de conocer, complementarias entre sí, que se pueden justificar en el momento mismo que el hombre conoce.

1. Los sentidos.
2. El entendimiento.

Hay que diferenciar describiendo tanto el modo de conocer por los sentidos, y el modo de conocer por el entendimiento.

Pongamos el ejemplo de un reloj:

### 1. Los sentidos:

veo, oigo, toco... el reloj que tengo delante de mí. Entonces me formo la imagen de ese reloj. Esta imagen es:

Concreta: Es decir, incluye todos los caracteres propios y particularísimos del objeto conocido: tal color, tal forma, tal peso...

Singular: Es decir, tal imagen sólo lo es de ese reloj y no de ningún otro (aunque fuera exactamente igual).

En resumen: Nuestro conocimiento sensible nos da una imagen sensible, concreta y singular de un objeto.

### 2. El entendimiento:

Lo que me da el entendimiento no es una imagen, sino

una idea o concepto: surge en mi mente la representación intelectual de "el" reloj (no ese reloj, como en el conocimiento sensible).

Este concepto es:

**Abstracto:** Es decir, representa el objeto prescindiendo de sus caracteres singulares (me represento el reloj prescindiendo de que tenga tal color, tal forma).

**Universal:** Es decir, conviene no a un sólo objeto, sino a muchos objetos (en nuestro caso, no sólo a ese reloj, sino a todos los relojes).

Como puedes comprender, un concepto es universal porque es abstracto.

En resumen: *nuestro conocimiento intelectual nos da una representación intelectual abstracta y universal de un objeto*, pero siempre teniendo como base el conocimiento sensible que proporcionó la imagen concreta y singular de un objeto.

Los sentidos nos dan lo que se percibe lo que se capta, pero sin tener universalidad porque este no puede abarcar muchas ni todas las cosas, porque no puede quitar los caracteres individuales como el pensamiento. Proponete distinguir a manera de ejercicio las dos fases del conocimiento; por ejemplo, recuerda cuando viste por primera vez una tarjeta de examen en esta preparatoria; te dieron una sola y sólo una conociste en forma singular y concreta pero sólo la hiciste abstracta cuando te formaste un concepto, siendo éste el símbolo de universalidad; de ahí en adelante bastó con sólo decirles: "perforarán en su tarjeta tanto la parte A como la parte B" para que supieran a que tarjeta se refería y que hacer; sin más instrumentos que el poder de abstracción de una imagen sensible. A este proceso le denominamos universalización.

## RESUMEN.

La lógica estudia la estructura o formas generales del pensamiento; es decir, el pensamiento en cuanto tal.

La lógica se relaciona con la psicología, con la crítica y con la gramática, en cuanto que estas también tienen el mismo objeto material que la Lógica, pero difieren en su objeto formal.

La Lógica se divide para su estudio en Dialéctica, Crítica y Metodología. La Dialéctica estudia las formas del pensamiento; la crítica, su relación con la verdad; y la metodología es Lógica aplicada. En este libro estudiaremos las tres partes.

En el hombre hay dos facultades de conocimiento:

- Los sentidos, que nos dan una imagen sensible, concreta y singular de un objeto.
- El entendimiento, que nos da una representación intelectual, abstracta y universal de un objeto.

## CUESTIONARIO.

1. ¿Qué estudia la Lógica?
2. ¿Cuál es la estructura del pensamiento?
3. ¿Cuál es el objeto material de la Lógica?
4. ¿Cuál es su objeto formal?
5. ¿A qué se refieren cada una de las falsas interpretaciones de la Lógica?
6. ¿Cómo se divide la Lógica?

una idea o concepto: surge en mi mente la representación intelectual de "el" reloj (no ese reloj, como en el conocimiento sensible).

Este concepto es:

**Abstracto:** Es decir, representa el objeto prescindiendo de sus caracteres singulares (me represento el reloj prescindiendo de que tenga tal color, tal forma).

**Universal:** Es decir, conviene no a un sólo objeto, sino a muchos objetos (en nuestro caso, no sólo a ese reloj, sino a todos los relojes).

Como puedes comprender, un concepto es universal porque es abstracto.

En resumen: *nuestro conocimiento intelectual nos da una representación intelectual abstracta y universal de un objeto*, pero siempre teniendo como base el conocimiento sensible que proporcionó la imagen concreta y singular de un objeto.

Los sentidos nos dan lo que se percibe lo que se capta, pero sin tener universalidad porque este no puede abarcar muchas ni todas las cosas, porque no puede quitar los caracteres individuales como el pensamiento. Proponete distinguir a manera de ejercicio las dos fases del conocimiento; por ejemplo, recuerda cuando viste por primera vez una tarjeta de examen en esta preparatoria; te dieron una sola y sólo una conociste en forma singular y concreta pero sólo la hiciste abstracta cuando te formaste un concepto, siendo éste el símbolo de universalidad; de ahí en adelante bastó con sólo decirles: "perforarán en su tarjeta tanto la parte A como la parte B" para que supieran a que tarjeta se refería y que hacer; sin más instrumentos que el poder de abstracción de una imagen sensible. A este proceso le denominamos universalización.

## RESUMEN.

La lógica estudia la estructura o formas generales del pensamiento; es decir, el pensamiento en cuanto tal.

La lógica se relaciona con la psicología, con la crítica y con la gramática, en cuanto que estas también tienen el mismo objeto material que la Lógica, pero difieren en su objeto formal.

La Lógica se divide para su estudio en Dialéctica, Crítica y Metodología. La Dialéctica estudia las formas del pensamiento; la crítica, su relación con la verdad; y la metodología es Lógica aplicada. En este libro estudiaremos las tres partes.

En el hombre hay dos facultades de conocimiento:

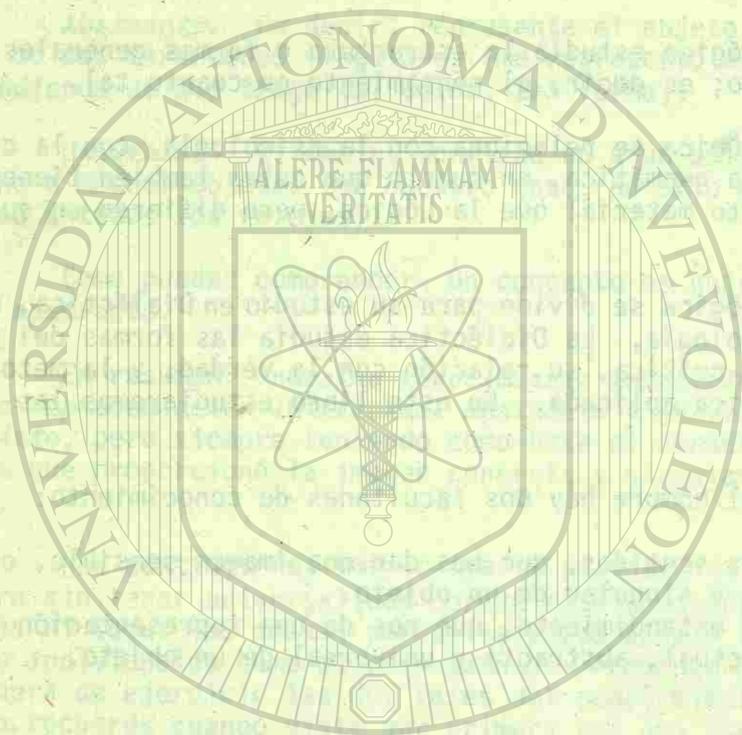
- Los sentidos, que nos dan una imagen sensible, concreta y singular de un objeto.
- El entendimiento, que nos da una representación intelectual, abstracta y universal de un objeto.

## CUESTIONARIO.

1. ¿Qué estudia la Lógica?
2. ¿Cuál es la estructura del pensamiento?
3. ¿Cuál es el objeto material de la Lógica?
4. ¿Cuál es su objeto formal?
5. ¿A qué se refieren cada una de las falsas interpretaciones de la Lógica?
6. ¿Cómo se divide la Lógica?

7. ¿Cuál es el contenido de cada una de sus divisiones?

8. ¿Cuál es la utilidad de la Lógica?

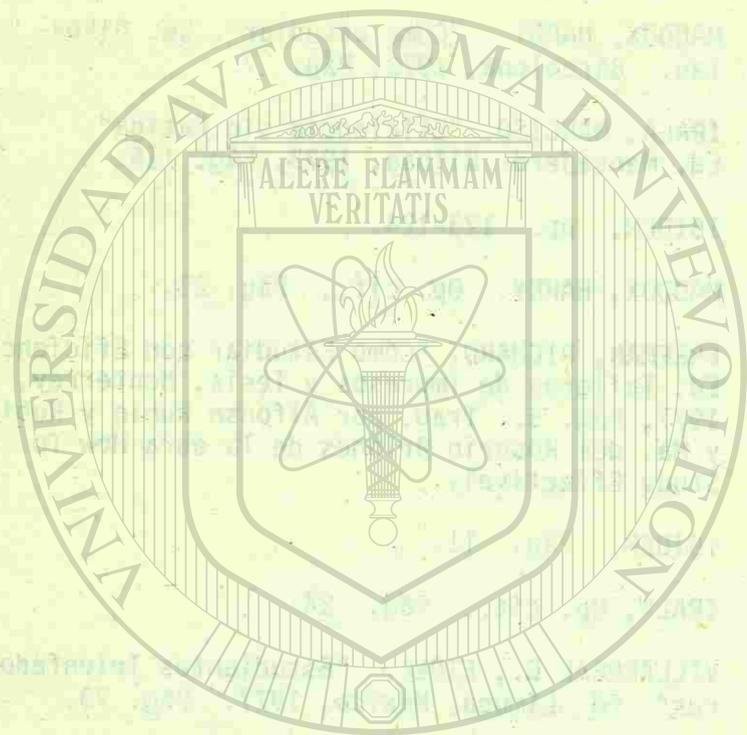


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

CITAS BIBLIOGRAFICAS.

- ( 1 ) MADDOX, HARRY. "Cómo estudiar". Ed. Oikos-Tau. Barcelona, 1973, Pág. 7.
- ( 2 ) IRALA, NARCISO. "Eficiencia sin Fatiga". Ed. Mensajero. Bilbao, 1973, Pág. 116.
- ( 3 ) IBIDEM, pp. 123-124.
- ( 4 ) MADDOX, HARRY. Op. cit., Pág. 21.
- ( 5 ) FREEMAN, RICHARD. "Cómo Estudiar con Eficiencia". Ed. Talleres de Impresos y Tesis, Monterrey, - 1977, Pág. 5. Trad. por Alfonso Rubio y Rubio y Ma. del Rosario Briones de la obra How To - Study Effectively.
- ( 6 ) IBIDEM, Pág. 11.
- ( 7 ) IRALA, Op. cit., Pág. 24.
- ( 8 ) VILLARREAL G., FIDEL. "Estudiantes Triunfadores". Ed. Limusa, México, 1977. Pág. 73.
- ( 9 ) FREEMAN, RICHARD. Op. cit., Pág. 23.
- ( 10 ) IRALA, Op. cit., Pág. 138.
- ( 11 ) IBIDEM, Pág. 197.
- ( 12 ) IBIDEM, Pág. 197.
- ( 13 ) MADDOX, Op. cit. Pág. 113.

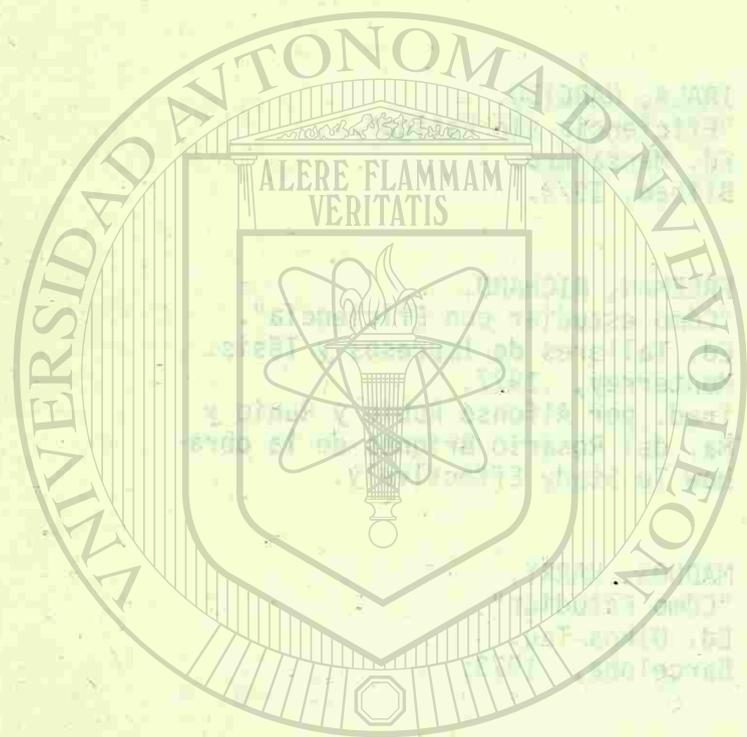


## BIBLIOGRAFIA.

1. IRALA, NARCISO.  
"Eficiencia sin Fatiga".  
Ed. Mensajero.  
Bilbao, 1973.
2. FREEMAN, RICHARD.  
"Cómo estudiar con Eficiencia".  
Ed. Talleres de Impresos y Tesis.  
Monterrey, 1977.  
Trad. por Alfonso Rubio y Rubio y  
Ma. del Rosario Briones de la obra  
How To Study Effectively.
3. MADDOX, HARRY.  
"Cómo Estudiar"  
Ed. Oikos-Tau.  
Barcelona, 1973.
4. VILLARREAL G., FIDEL.  
"Estudiantes Triunfadores".  
Ed. Limusa.  
México, 1977.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



U A N L

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECA