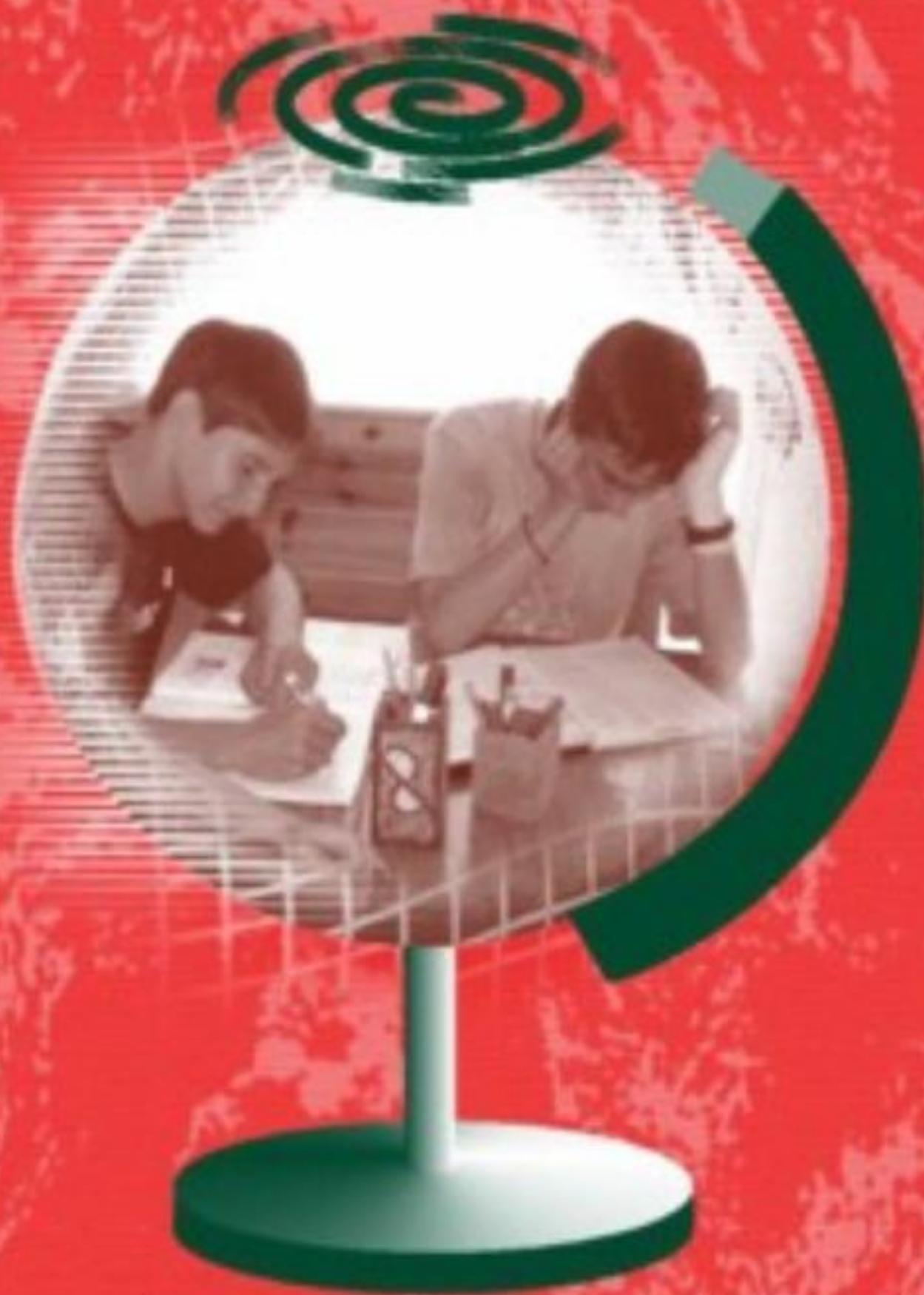


José Jiménez Ortega · Juan González Torres

MÉTODO PARA DESARROLLAR HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

(Bachillerato y Universidad)



ESTUDIANTES HOY



MÉTODO PARA DESARROLLAR HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO · José Jiménez Ortega · Juan González Torres

COLECCIÓN ESTUDIANTES HOY

© José Jiménez Ortega, Juan González Torres, 2004

© De la presente edición:

LA TIERRA HOY, S.L. 2004
C/ San Emilio,64 -Madrid 28017
www.latierrahoy.com
ediciones@latierrahoy.com

ISBN: 84-96182-15-0

Depósito Legal:

Impreso en España- Printed in Spain.
I.G. Grafivera S.L. Jaraiz de la Vera (Cáceres)

INDICE

<u>LOS AUTORES</u>	<u>7</u>
<u>PRESENTACIÓN DE ESTA OBRA</u>	<u>9</u>
<u>1.- Evalúa tus hábitos y técnicas de trabajo intelectual</u>	<u>11</u>
<u>2.- El Lugar de Estudio</u>	<u>19</u>
<u>3.- Tu Programa de Trabajo</u>	<u>25</u>
<u>4.- El Método de Estudio</u>	<u>31</u>
<u>5.- La Lectura I</u>	<u>37</u>
<u>6.- La Lectura II</u>	<u>51</u>
7.- Las Anotaciones Marginales	60
8.- El Subrayado	69
9.- El Esquema	77
<u>10.- El Resumen</u>	<u>93</u>

11.- La Memoria I	105
12.- La Memoria II	115
13.- Aplica este Método a la Física y la Química	123
14.- Los Mapas Conceptuales I	133
15.- Aplica este Método al Lenguaje	139
16.- Los Mapas Conceptuales II	149
17.- La Ansiedad o el Estrés	155
18.- Aplica este Método a las Matemáticas	163
19.- La Relajación	170
20.- Los Apuntes	175
21.- Actividad Física y Deporte	185
22.- Los Exámenes	187
23.- La Alimentación y el Sueño	193
24.- Autoevaluación Final	201
25.- Soluciones	209

LOS AUTORES

José Jiménez Ortega

Nació en Castro del Río (Córdoba) en el año 1950. Es licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación con la especialidad de Pedagogía, y como pedagogo ha impartido cursos para padres, profesores y alumnos de las más diversas edades y características.

También es autor de numerosas obras y artículos publicados por VISOR, SANTILLANA, AKAL, TEBAR, R.B.A. y, últimamente, por ediciones LA TIERRA HOY, a la que se encuentra estrechamente vinculado.

Entre su gran producción conviene destacar los títulos dedicados a Técnicas de estudio, Psicomotricidad y Lenguaje, sin olvidar *Vivir feliz como Epicuro*, breve ensayo filosófico de gran ayuda para todos aquellos lectores que quieren vivir con la serena calma que da la sabiduría.

Juan González Torres

Nació en Madrid en el año 1969. Es Diplomado en Magisterio, en la especialidad de Ciencias, por la Universidad Autónoma de Madrid y Diplomado Especialista en Educación Física por la Universidad de Alcalá de Henares.

Durante varios años fue colaborador de CEIRE, impartiendo charlas y cursos de Psicomotricidad y Técnicas de Estudio en diversos centros madrileños para estudiantes, educadores, profesores y diversos especialistas. También fue colaborador de SHACHE3 donde impartió clases de técnicas de estudio, matemáticas, física y química a alumnos/as de secundaria y bachillerato.

Además es coautor de obras como:

- *Técnicas de Estudio para Bachillerato y Universidad*. Editorial TEBAR.
- *Psicomotricidad y Educación Física*. Editorial VISOR.
- *En Primaria Aprende a Aprender. Volumen 4. Aprende a descubrir las ideas principales de un tema y tomar notas al margen*. Editorial VISOR
- *En Primaria Aprende a Aprender. Volumen 6. Aprende a resumir y tomar apuntes*. Editorial ANTONIO MACHADO.
- *Guías de Matemáticas para Profesores*. Editorial SANTILLANA.

PRESENTACIÓN DE ESTA OBRA

Esta obra pretende ofrecer a todos los estudiantes de Bachillerato y Universidad un conjunto de recursos, técnicas y estrategias perfectamente sistematizadas que les permita mejorar su rendimiento de un modo activo, ameno y eficaz.

El método que les proponemos está fundamentado en una larga experiencia como investigadores y especialistas en técnicas de trabajo intelectual, y sin el menor pudor podemos y debemos confesar que en más del noventa por ciento el éxito ha sido pleno, superando incluso nuestras iniciales expectativas.

Durante años hemos observado y registrado minuciosamente las principales dificultades que los estudiantes encuentran en su trabajo, constatando que los más frecuentes son:

- Ausencia de métodos para estudiar.
- Inadecuadas condiciones del lugar de trabajo.
- Inexistencia de una planificación racional.
- Incapacidad para discriminar lo fundamental de lo accesorio en cualquier tema de estudio.
- Graves problemas de atención y concentración para estudiar.
- Ignorancia de técnicas mnemónicas que les faciliten la retención.
- Incapacidad para tomar apuntes.

- Deficiente preparación de los exámenes.
- Escasa información sobre el sueño necesario y la alimentación más idónea para un buen estudiante.
- Absoluto desconocimiento sobre el estrés, sus causas y las maneras de superarlo.

Con la clara intención de eliminar o disminuir estos problemas y mejorar los resultados en el estudio hemos elaborado este método sobre cuya demostrada eficacia no nos cabe la menor duda.

Esperando ver corroboradas nuestras afirmaciones les saludan.

José Jiménez Ortega
Juan González Torres

Capítulo 1

AUTOEVALÚA TUS HÁBITOS Y TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

El trabajo de estudiante como cualquier otro trabajo, exige constancia, paciencia y un gran esfuerzo. Esfuerzo que en muchas ocasiones no se ve favorecido por el éxito.

Ello hace que con excesiva frecuencia incluso al mejor y más estudioso de los alumnos/as se le presenten dudas, depresiones y serios obstáculos o conflictos incapaz de salvarlos.

Entre los principales problemas que suelen plantearse tenemos:

- Alcanzar buenas calificaciones a base de un trabajo desorbitado, o lo que es lo mismo, no saber estudiar a pesar de lograr excelentes notas.
- No encontrar jamás el momento adecuado para sentarse a estudiar. Siempre se tiene algo mejor que hacer o no se tiene tiempo para nada. En pocas palabras: no saber organizar un programa de estudio.

- Tener tan desordenado el cuarto de estudio, que nada más pensar meterse en él dan ganas de salir corriendo.
- Comenzar a estudiar con toda la buena voluntad del mundo pero no enterarse de nada, porque no hay forma de concentrarse.
- Realizar grandes esfuerzos, dedicar muchas horas al estudio y obtener notas ridículas.
- Estar físicamente en clase y con el pensamiento “ adivina dónde “. Es decir, se es incapaz de atender al profesor.
- Tratar de memorizar palabra tras palabra y a veces hasta los espacios en blanco.
- Leer tan lento que cuando llega el final ya no recuerda lo del principio.
- Creer que cuanto oye o lee es igual de importante, por lo tanto no puede dejar nada atrás. O sea, que no sabe separar el grano de la paja, lo importante de lo accesorio.
- Sentirse ansioso, angustiado, sin ganas de hacer nada, agotado, estresado...

Pues bien, todo ello puede ser fácilmente solucionado siguiendo nuestro Curso para Mejorar los Hábitos y Técnicas de Estudio.

Entendemos por hábitos y técnicas de estudio el conjunto de trucos, recursos y procedimientos que posibilitan un aprendizaje del alumno/a más activo, estimulante, rápido y eficaz.

Conseguir ese aprendizaje será nuestro propósito y el tuyo a lo largo de este programa, pero antes de continuar conviene que delimites con exactitud los principales factores que perjudican tu labor y hagas una autoevaluación de tus principales técnicas y hábitos.

Para ello es muy importante que realices los siguientes cuestionarios.

Cuestionario 1
IDENTIFICA TUS DIFICULTADES

1.- ¿Relacionas tus problemas con algunos de los citados anteriormente?
Di con cuál y explícalo con la mayor claridad posible.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.- ¿Crees que existe algún otro factor que te impide estudiar más eficazmente? Descríbelo.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Habla con tus profesores y compañeros sobre ellos y presta especial atención a los temas que les dedicamos en este libro.

Cuestionario 2

AUTOEVALUACIÓN DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

1. He pensado a veces cómo podría mejorar mi rendimiento en los estudios pero no sé cómo.	V	F	?
2. Estoy dispuesto a aprender técnicas que me permitan aprovechar mi tiempo de estudio con eficacia y aprovechamiento.	V	F	?
3. Utilizo un método o sistema para realizar mis tareas de estudiante.	V	F	?
4. Tengo un lugar fijo de estudio.	V	F	?
5. En el lugar de estudio no hay ruidos y tengo todo lo que puedo necesitar a mano.	V	F	?
6. Está todo muy bien ordenado.	V	F	?
7. Hay buena luz y la recibo por el lado contrario al que escribo.	V	F	?
8. Mi silla es cómoda y la mesa es amplia.	V	F	?
9. Estudio dos horas al día.	V	F	?
10. Todos los días estudio a la misma hora.	V	F	?
11. Estudio atendiendo a las dificultades que me plantea cada asignatura.	V	F	?
12. Mi tiempo de estudio está programado y lo respeto.	V	F	?
13. Hago un descanso corto después del estudio de cada asignatura.	V	F	?

14. Normalmente tomo nota en el margen izquierdo del texto, de las ideas principales de cada párrafo.	V	F	?
15. Estas notas las utilizo luego para hacer los esquemas y los resúmenes.	V	F	?
16. En los temas que estudio siempre encuentro lo más importante sin la mayor dificultad.	V	F	?
17. Distingo fácilmente las ideas principales de las secundarias en cualquier texto.	V	F	?
18. Acostumbro a subrayar los textos teniendo en cuenta cuáles son las principales y cuáles las secundarias.	V	F	?
19. Siempre elaboro esquemas de los temas que estudio.	V	F	?
20. Como mínimo sé realizar dos tipos de esquemas.	V	F	?
21. Para elaborar los esquemas utilizo las notas al margen y el subrayado realizado anteriormente.	V	F	?
22. Sé resumir perfectamente cualquier tema que caiga en mis manos.	V	F	?
23. Habitualmente hago resúmenes de los temas que tengo que estudiar.	V	F	?
24. Para elaborar los resúmenes uso las notas marginales y el subrayado que anteriormente he realizado.	V	F	?
25. Los resúmenes que hago no suelen tener una extensión superior a un tercio del texto original.	V	F	?
26. Poseo algunos conocimientos sobre la memoria que me facilitan mucho la retención de lo que estudio.	V	F	?
27. Sé algunas técnicas mnemónicas que me son muy útiles			

para memorizar.	V	F	?
28. Antes de comenzar a estudiar procuro eliminar cualquier tipo de ansiedad o preocupación.	V	F	?
29. Me es fácil poner atención en el estudio, no tengo ninguna dificultad para hacerlo.	V	F	?
30. Suelo realizar una lectura rápida del tema a estudiar.	V	F	?
31. Mi velocidad lectora es buena.	V	F	?
32. Comprendo todo lo que leo.	V	F	?
33. Utilizo el diccionario cuando no entiendo alguna palabra.	V	F	?
34. Conozco al menos una técnica para aumentar la velocidad lectora.	V	F	?
35. Sé cómo mejorar mi velocidad lectora.	V	F	?
36. En clase escucho atentamente al profesor sin que haya nada capaz de distraerme.	V	F	?
37. Cuando en clase el profesor explica un tema distingo lo que es importante de lo que no lo es.	V	F	?
38. Siempre tomo nota de las explicaciones del profesor sobre cualquier tema.	V	F	?
39. Mis apuntes son claros y los tengo perfectamente ordenados.	V	F	?
40. Normalmente, para tomar apuntes utilizo un sistema de abreviaturas que me permite hacerlo con rapidez.	V	F	?
41. Cuando estudio un texto sé ordenar jerárquicamente los conceptos que se presentan.	V	F	?

42. Sé distinguir un concepto de una proposición.	V	F	?
43. Utilizo habitualmente en mi estudio los mapas conceptuales.	V	F	?
44. El día anterior a un examen no estudio nada porque lo llevo preparado con antelación.	V	F	?
45. Cuando llega el momento del examen estoy tranquilo y tengo las ideas claras.	V	F	?
46. Planifico mi horario de estudios, deportes, juegos, dejando tiempo para descansar.	V	F	?
47. Me concentro y presto atención a los estudios con facilidad.	V	F	?
48. No tomo alimentos que contengan demasiada grasa, cafeína o sal.	V	F	?
49. Mi desayuno es fuerte y la cena frugal.	V	F	?
50. Duermo todos los días un mínimo de ocho horas.	V	F	?
51. Mi sueño es placentero y relajado.	V	F	?
52. Mi dieta alimenticia es rica en frutas y verduras.	V	F	?
TOTALES	—	—	—

Cuanto mayor sea el número de respuestas afirmativas menor será el esfuerzo que realizarás para conseguir un buen rendimiento en los estudios.

Los interrogantes y respuestas negativas deberemos convertirlas en positivas. Si éstas son muchas no te preocupes, estamos seguros de que con tu interés y nuestras orientaciones serás capaz de lograrlo.

Capítulo 2

EL LUGAR DE ESTUDIO

Si de verdad estás dispuesto a convertir tu lugar de estudio en un espacio cómodo y acogedor que facilite tu actividad y saques a tu tiempo y estancia el máximo provecho debes tener en cuenta que:

- ***Deberá ser siempre el mismo.*** Esto te ayudará a conseguir los hábitos con mayor facilidad y evitarás pérdidas de tiempo y esfuerzos inútiles.
- ***Aislado,*** que no sea paso a otras habitaciones, ni lugar de visitas o reuniones.
- ***Sin ruidos,*** es decir, que esté lo más apartado posible del cuarto de estar, T.V, radio , etc. Tampoco conviene poner música.
- ***Con buena iluminación,*** preferiblemente con luz natural, en caso de ser artificial recomendamos una lámpara ambiental y otra articulada con bombilla azulada cuya luz te llegue por el lado contrario al que escribes para así evitar las sombras.
- ***Temperatura de 17 a 20 grados centígrados.*** Que no haga frío que te provoque la necesidad de moverte ni calor que te amodorre.

- **Fácil de airear**, pues un ambiente cargado hará que te fatigues más rápidamente debido a la disminución del oxígeno. Abre las puertas y ventanas de vez en cuando.
- **Mobiliario adecuado**: Mesa amplia, y sin brillo con una altura proporcional a la tuya, silla con respaldo que te permita sentarte sin tener los pies colgando ni las rodillas en la boca; estantería en la que puedas tener los libros y el material necesario para no tener que levantarte y perder tiempo y concentración; tablón de corcho para clavar fechas de exámenes, programación trabajos, avisos , etc...
- **Limpio y ordenado**. El orden te ayudará a ser más rápido y eficaz en tu trabajo.

*Esperamos que hayas leído con detenimiento intentando memorizar las condiciones necesarias para tu **LUGAR DE ESTUDIO**.*

- *Comprueba que te acuerdas de todas ellas realizando el ejercicio Completa y recuerda intentando no volver la hoja.*
- *Luego realiza el cuestionario 3: Tu Lugar de Estudio de las páginas siguientes.*

" COMPLETA Y RECUERDA "

Escribe las palabras adecuadas en los espacios en blanco.

1. Tu lugar de deberá ser..... esto te ayudará a conseguir los..... con una mayor y evitarás pérdidas de.....
2. Aislado que no sea.....a otras habitaciones ni lugar de
3. Sin ruidos, que esté lo máslejos posible del cuarto de estar, TV. Tampoco conviene poner.....
4. Con buena iluminación, preferiblemente.....
5. En caso de ser artificial, recomendamos una con azulada.
6. Que la luz te llegue por el lado..... al que escribes para así evitar.....
7. La temperatura de 17 a 20
8. Que no haga frío que te provoque la necesidad de ni calor que te
9. Fácil de airear, pues un ambiente cargado hará que te más rápidamente debido a la disminución del
10. Silla con que te permita sentarte sin tener los pies.....

11.Mesa..... y sin con altura
..... a la tuya.

12.Estantería en la que puedas tener los y el
material necesario para no tener que y perder
tiempo y

13.Tablón de.....para fechas de exámenes,
.....

14.El orden te ayudará a ser y en tu
trabajo.

*Esperamos que no hayas olvidado ninguna.
Sí es así vuelve a leer el tema otra vez.*

ÁNIMO

Cuestionario 3

TU LUGAR DE ESTUDIO.

Responde sin miedo y con franqueza

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Es siempre el mismo lugar. | V | F | ? |
| 2. No es lugar de visitas ni reuniones. | V | F | ? |
| 3. La habitación es para mí solo. | V | F | ? |
| 4. Mi familia respeta mi tiempo de estudio evitando interrumpirme o molestarme. | V | F | ? |
| 5. Estoy tranquilo y sin ruidos. | V | F | ? |
| 6. Cuando trabajo prescindo de escuchar música. | V | F | ? |
| 7. Estudio con la luz natural siempre que puedo. | V | F | ? |
| 8. La luz me llega por el lado contrario a la mano con la que escribo. | V | F | ? |
| 9. Tengo una lámpara flexible para cuando hay poca luz natural. | V | F | ? |
| 10. La bombilla es azulada. | V | F | ? |
| 11. Cada descanso procuro abrir las ventanas y puertas para que se ventile. | V | F | ? |
| 12. La mesa tiene la amplitud que necesito. | V | F | ? |
| 13. Su altura resulta cómoda para trabajar. | V | F | ? |
| 14. La silla tiene respaldo y me permite apoyar los pies en el suelo sin tener que levantar las rodillas. | V | F | ? |

15. Hay una estantería próxima en la que están los libros y el material.	V	F	?
16. Tengo un tablero de corcho donde clavo flechas de exámenes, notas, etc.	V	F	?
17. La temperatura es agradable, ni frío ni calor.	V	F	?
18. El espacio de estudio carece de juguetes u objetos que me distraigan.	V	F	?
19. Está ordenado y sé dónde encontrar cada cosa.	V	F	?
20. Procuro mantenerlo limpio.	V	F	?
TOTALES	—	—	—

Si las respuestas al cuestionario son verdaderas, estás estudiando en perfectas condiciones.

Si tienes algunas respuestas negativas, escríbelas aquí y proponte la superación de una por semana.

ÁNIMO LO CONSEGUIRÁS

- 1º.....
- 2º.....
- 3º.....
- 4º.....
- 5º.....

3

TU PROGRAMA DE TRABAJO

Hacer un plan de estudio no es otra cosa que elaborar un horario de trabajo en el que deberás plasmar diversos aspectos de tus quehaceres diarios como estudiante, sin olvidar que también ha de haber un tiempo para el ocio y el descanso.

La mejor confección del plan de estudios puede reportarte las siguientes ventajas:

- Proporcionar una idea general de todo el trabajo a realizar.
- Evitar dudas o incertidumbres sobre qué, cómo y cuándo estudiar.
- Mejorar la distribución de tus horas de trabajo y de ocio.
- Disminuir tus esfuerzos y pérdidas de tiempo.
- Acabar con las típicas “empolladas” del último momento.

Para la elaboración de un plan de estudio hemos de tener en cuenta:

- El estudio debe ser todos los días a la misma hora.
- Las horas que dediques al estudio dependen de tu capacidad y de la dificultad de las materias.

- Conviene comenzar con materias o trabajos de dificultad media, continuar con la más difícil y terminar con la más fácil.
- No dejar atrás ninguna asignatura.
- Tener a mano el horario de clase antes de elaborar el Plan Semanal.
- Durante la mañana se aprende más rápido y se olvida antes. Por la tarde se aprende más despacio y tarda más en olvidarse.
- Es preferible cambiar de asignatura cada 40 minutos aproximadamente y descansar 5 minutos entre una y otra.

Tampoco debes olvidar que:

- El estudio lleva consigo actividades variadas a las que tendrás que dedicar algún tiempo:
 - Repaso de los temas trabajados en clase.
 - Finalización de tareas incompletas.
 - Preparación de trabajos para el día siguiente.
 - Realización de lecturas de ampliación y profundización.
- Es imprescindible tener todo preparado y saber qué se va a hacer antes de comenzar.
- Trabajar con energía y decisión.

¡ÁNIMO Y CON GANAS!

- *Elabora el Cuestionario 4: EL PROGRAMA DE TRABAJO y no olvides tomar nota de las respuestas falsas.*
- *Desarrolla tu horario y actividades en el modelo PLAN SEMANAL DE ESTUDIO.*

Cuestionario 4 PLAN DE ESTUDIO

Responde con sinceridad las siguientes cuestiones

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Estudio todos los días laborables sin que me lo indiquen ni padres ni profesores. | V | F | ? |
| 2. Distribuyo adecuadamente mis horas de trabajo y de ocio. | V | F | ? |
| 3. Estudio siempre a la misma hora. | V | F | ? |
| 4. Siempre en el mismo lugar. | V | F | ? |
| 5. Cuando algún día no puedo estudiar lo recupero en el fin de semana. | V | F | ? |
| 6. Trabajo en casa todos los días un mínimo de dos horas. | V | F | ? |
| 7. Cada cuarenta minutos aproximadamente suelo cambiar de actividad. | V | F | ? |
| 8. Descanso unos cinco minutos cada vez que cambio de actividad. | V | F | ? |
| 9. Comienzo estudiando las materias de dificultad media, luego sigo con las más difíciles y termino con la más fácil. | V | F | ? |
| 10. Terminó todas las tareas que me han quedado incompletas. | V | F | ? |
| 11. No dejo atrás ninguna asignatura. | V | F | ? |
| 12. Repaso los temas trabajados en clase. | V | F | ? |

13.- Hago todo lo posible por evitar las “empolladas” de última hora.	V	F	?
14.- Preparo el trabajo para el día siguiente.	V	F	?
15.- Hago lecturas y busco en enciclopedias para ampliar ciertos temas.	V	F	?
16.- Siempre tengo a la vista el horario de las actividades de clase.	V	F	?
17.- Antes de comenzar a estudiar sé exactamente las actividades que voy a realizar durante la semana.	V	F	?
	TOTALES		— — —

Si todas tus respuestas son Verdaderas estás en condiciones excelentes para alcanzar los objetivos de tu plan de estudios.

Si tienes algunas respuestas negativas, deberás modificarlas lo antes posible.

Intenta que las ? se conviertan en V.

Copia cada una de las respuestas falsas y plantéate modificar una por semana.

- 1
- 2
- 3
- 4.....

PLAN SEMANAL DE ESTUDIOS

DÍAS	ACTIVIDADES / HORAS					
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
NOTAS:						

Capítulo 4

EL MÉTODO DE ESTUDIO

Según la Gran Enciclopedia Larousse, *método es el conjunto de operaciones ordenadas con las que se pretende obtener un resultado*. Y desde la perspectiva filosófica, siguiendo la misma enciclopedia, “La palabra método significa camino hacia el conocimiento, pero un camino trazado ordenadamente según un plan definido a través de los objetivos propuestos”.

El objetivo que te proponemos es aprender a estudiar con mayor eficacia y para ello hemos iniciado el camino, pero, para ello hay que seguir unas operaciones, pasos o fases que nos lleven a obtener el resultado deseado.

El método que tienes en tus manos consta de SEIS FASES muy delimitadas pero perfectamente enlazadas y estructuradas. Estas fases son:

1. Prelectura
2. Lectura comprensiva
3. Notas al margen
4. Subrayado
5. Esquema o resumen
6. Memorización

La **Prelectura** es esa ojeada inicial que has de lanzarle a un texto para hacerte una idea global de aquello que trata. Es el paso previo a la lectura comprensiva.

También te será de gran utilidad realizarla el día anterior a la explicación del profesor sirviéndote para comprenderlo mejor y aumentar tu interés y atención en clase.

La **Lectura Comprensiva** debes hacerla detenidamente y comprendiendo perfectamente cada palabra o concepto. Los términos cuyo significado ignores búscalos en cualquier enciclopedia o diccionario.

Las Notas al Margen expresan la idea general de cada párrafo o apartado analizado y las escribirás en el margen izquierdo del texto. En algunas ocasiones se hallan explícitas en otras y tendrás que descubrirlas o inventarlas.

El Subrayado consiste en trazar una línea debajo de las palabras más importantes del tema de estudio. Siguiendo nuestro método, el subrayado siempre será la respuesta a las notas al margen. Es conveniente que tenga sentido por sí mismo.

El Esquema trata de expresar gráficamente y perfectamente jerarquizadas las distintas ideas de un texto cualquiera. Es la estructura del mismo. Hay muchos tipos de esquema.

El Resumen es sacar las ideas fundamentales de un tema para así facilitarte el aprendizaje del mismo. En nuestro método el resumen se hará copiando el subrayado y añadiendo las palabras necesarias para enlazarlas con sentido. La extensión no será superior al treinta por ciento del texto original.

Memorizar es retener en la memoria los conocimientos que deseamos asimilar para después poder recordarlo.

Estas son las principales fases de nuestro método, las operaciones que deberás realizar al enfrentarte a un tema si de veras quieres mejorar tu eficacia como estudiante.

Esperamos que hayas leído con detenimiento intentando memorizar y recordar lo aquí explicado. Después de ello realiza las siguientes actividades:

- *Realiza el ejercicio **COMPLETA Y RECUERDA**. Si has olvidado algo vuelve a leer el tema de nuevo.*
- *Luego escribe ordenadamente las distintas **FASES DE ESTUDIO** y después **RELACIONA** uniendo mediante una línea las fases de una columna con las expresiones que aparecen en la otra.*
- *Por último, practica en unión de algún compañero el método estudiado en un texto breve.*

Te parece ¿Lento? ¿Complicado? ¿Largo?. Ya verás como no es así.

ÁNIMO Y SIGUE ADELANTE, VERÁS COMO ES MUCHO MÁS FÁCIL DE LO QUE EN UN PRIMER MOMENTO PARECE.

COMPLETA Y RECUERDA

Completa los espacios en blanco con la palabra adecuada

1. El método que tienes en tus manos consta de.....fases muy limitadas pero perfectamente entrelazadas y
2. La prelectura es unainicial que has lanzado a un..... para hacerte una de aquello que trata. Es el paso previo a la
3. La lectura comprensiva debes hacerla y comprendiendo perfectamente cada..... o
4. Las notas marginales expresan la idea..... de cada o apartado.
5. Las escribirás en el margen..... del texto. En algunas ocasiones se hallan en otras tendrás que o inventarlas.
6. El subrayado consiste en una debajo de las palabras más importantes del tema. El subrayado siempre será respuesta a las
7. El esquema trata de expresar gráfica y perfectamente las distintas de un texto cualquiera.
8. Hay muchos de esquema.
9. Resumir es las ideas de un tema.
- 10.El resumen se hará copiando el y añadiendo necesarias.
- 11.La extensión del resumen no será superior al del texto original.
- 12.Memorizar es en la memoria los que necesitamos asimilar.

(Soluciones al Final)

FASES DE ESTUDIO

Escríbelas siguiendo el orden:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

RELACIONA

Une con una línea las frases y expresiones:

Memorizar
Resumen
Esquema
Subrayado
Notas al margen
Lectura comprensiva
Prelectura

Ideas principales
Ojeada global
Estructura de un tema
Lectura detenida
Grabar en la memoria
Responder notas marginales
Compendio de lo que hay que aprender

Capítulo 5

LA LECTURA I

Existen malos hábitos lectores, que en la mayoría de las situaciones, son los culpables de nuestro bajo nivel de comprensión o velocidad lectora. Estos a su vez influyen negativamente en nuestro rendimiento como estudiantes.

Los malos hábitos más frecuentes son:

1. **Las regresiones:** Consisten en volver atrás para leer de nuevo lo ya leído. Este hábito se puede corregir practicando la **TÉCNICA DE LA POSTAL** de la que trataremos más adelante.
2. **Mover la cabeza, seguir la lectura con el dedo o lápiz.** Para poder suprimirlos primero hay que ser consciente de ellos, y luego tener la ayuda de otra persona que nos controle durante algunas sesiones.
3. **La vocalización:** Consiste en leer siempre en voz alta o moviendo los labios aunque no se emita ningún sonido. El modo más fácil y rápido de corregir este defecto es introducirse un lápiz o algo similar en los labios.
4. **La subvocalización:** Se da cuando al leer se van pronunciando mentalmente todas las palabras, lo que impide realizar una lectura rápida. Este hábito puede suprimirse poniendo el máximo interés en captar en cada lectura ideas y no palabras.

5. **Vocabulario pobre:** También dificulta la capacidad lectora. Para corregirlos, unas buenas sesiones de lectura y el uso frecuente del diccionario es la mejor forma de solucionar el problema.
6. **Exceso de fijaciones:** Al leer el ojo no recorre una línea continua de una forma regular, sino que lo hace a saltos o fijaciones. Si con una fijación a golpe de vista, abarcamos sólo una palabra el ritmo lector será más lento que si leemos tres palabras a la vez. Tenemos pues que ampliar el campo visual por fijaciones si queremos aumentar nuestra velocidad lectora. Un buen ejercicio para reducir el número de fijaciones, y ampliar el campo visual consiste en leer columnas de varias palabras. Al hacerlo es importantísimo dirigir la vista hacia el punto central de cada renglón. Practica aquí.

Existen malos hábitos lectores que te impiden que desarrollar una gran velocidad lectora y una buena lectura comprensiva. Para ello tienes que ser consciente de que

existen estos malos hábitos y poner todo tu esfuerzo en intentar eliminarlos. Para ello nosotros te proporcionaremos unas técnicas para poder desarrollar tu velocidad lectora.

Recuerda que a leer se aprende leyendo.

Muy al contrario de lo que pueda llegar a pensarse, *cuando leemos con lentitud no comprendemos mejor lo leído* sino al revés, cuanto mayor sea la velocidad lectora mejor será nuestra comprensión. Cuando leemos lento leemos palabras y cuando lo hacemos rápido leemos ideas, lo que nos permite acceder a una visión más global y comprensiva del texto.

Llega el momento de comprobar si tenemos alguno de los malos hábitos de los que hemos hablado y de evaluar nuestra velocidad y comprensión lectora. Para ello vas a realizar las siguientes actividades:

- *Realiza el ejercicio RECUERDA.*
- *Pídele a un compañero que lea el texto RASGOS EVOLUTIVOS DE LA PERSONALIDAD y toma nota de sus malos hábitos. Luego pídele que sea él el que te observe a ti si tienes algún mal hábito. Si lo tienes ya sabes cómo puedes corregirlo.*
- *Lee detenidamente las normas para realizar la AUTOEVALUACIÓN DE VELOCIDAD LECTORA, y realízalo.*
- *Lee detenidamente las normas para realizar la AUTOEVALUACIÓN DE COMPRENSIÓN LECTORA y realízalo.*
- *Al final del tema tienes una tabla para comprobar los resultados obtenidos.*

*NO TE DESANIMES SI LOS RESULTADOS NO SON LOS QUE TU ESPERABAS,
ESTÁS A TIEMPO DE MEJORARLOS*

RECUERDA

1.- Enumera los malos hábitos y principales dificultades lectoras.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.- Enumera cómo se supera cada una de ellas.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

RASGOS EVOLUTIVOS DE LA PERSONALIDAD

Como anteriormente comentábamos, todos, en cuanto individuos, poseemos unas características que nos diferencian, pero al mismo tiempo y como seres humanos, hay ciertos rasgos que nos igualan. En lo relativo a la personalidad del niño algunos rasgos son:

ALREDEDOR DE LOS SEIS AÑOS, el niño va dejando atrás los caracteres propios de la infancia para hacer su entrada en la niñez. En esta etapa disminuirá la abrumadora intensidad de los sentimientos hacia sus padres. Como es lógico, sigue queriéndolos y enfadándose con ellos pero sin la impetuosidad de los años anteriores. Cambia su estilo de pensamiento y uso del lenguaje.

Se empiezan a ver capaces de tomar venganza, de autocastigarse y de manifestar abiertamente su culpabilidad. En el caso de los niños cuyos padres son muy exigentes o críticos consigo mismos es normal que se desarrolle una actitud autopunitiva; cuando los padres son más bien *pasotas* o negligentes el chico tratará de provocar situaciones en las que haya que castigarlo.

Si se produce el nacimiento de un hermano serán inevitables la aparición de los celos y le costará comprender la necesidad de un nuevo hijo. ¿Para qué otro niño si ya está él?

Si se da el hecho de que el padre y la madre trabajan fuera de casa, el chico tendrá más posibilidades para desarrollar la confianza en sí mismo, menos temor a la aventura y mayor tendencia a la autoafirmación. Además tanto si es varón como si es hembra los padres van a ser excelentes modelos: si la niña ve cómo su madre se adapta a trabajar dentro y fuera del hogar igualmente actuará cuando organice su propia familia.

Por otro lado, el equilibrio que los chicos perciben y que los padres establecen entre su vida laboral y hogareña es el mismo que ellos van a sentir entre su vida escolar y su casa. De igual modo las dificultades que tengan con sus progenitores también van a tenerlas con los profesores.

En cuanto a la disciplina, se debe andar con cierto tiento y cuidado, pues si es demasiado estricto e imponemos un exceso de normas, coartamos la espontaneidad, la independencia y la iniciativa de los hijos. En el caso de padres más permisivos los hijos suelen ser más naturales, amistosos y con menos temores al éxito y fracaso.

ALREDEDOR DE LOS SIETE AÑOS. Ha aumentado su autonomía personal en: lavarse, vestirse, ir solo al colegio, elegir sus amigos... Y además, si se le ha motivado para ello disfrutará colaborando eficazmente en algunos trabajos domésticos, bien sean de cocina, limpieza, pequeños recados, organizar las compras...

Con esta edad también ha adquirido un mayor conocimiento de sí mismo, de su capacidad para controlarse. Si no tiene problemas, le suele gustar aprender y el trato con los compañeros y profesores, y sigue manteniendo vivas un montón de dudas y curiosidades, especialmente las relacionadas con el sexo y los bebés; de ahí que continúe formulando preguntas sobre el tema.

Es frecuente que se interese más por lo que ocurre fuera del hogar, aunque necesita la seguridad que éste le proporciona. Su capacidad es mucha, también para competir y rivalizar, por esto suelen ser muy frecuentes las discusiones y peleas, tanto con hermanos como con los compañeros.

En los juegos prefieren amigos del mismo sexo, pues con esta edad los intereses de niños y niñas van tomando derroteros distintos. Tanto en unos como en otras, lo que sí se va apreciando es una mayor lealtad al grupo de pertenencia.

Suelen ser muy conscientes de que robar, mentir, hacer trampas en los juegos y ser crueles con los demás no está bien, lo cual no implica el que a menudo no lo hagan. No tienen tan claro, algunas normas sociales como las de respetar el turno, no interrumpir a los demás, no llegar tarde, etc. Normas todas, cuyo aprendizaje depende tanto de la escuela como de las que se le vayan inculcando en casa.

Resolver Problemas de los Hijos y con los Hijos
José Jiménez Ortega

NORMAS PARA LA AUTOEVALUACIÓN DE LA VELOCIDAD LECTORA

- NO VUELVAS LA HOJA
- LEE ATENTAMENTE LAS SIGUIENTES NORMAS:
 - Prepara un cronómetro.
 - Tienes que leer lo más rápido posible el texto que viene a continuación *MI PRIMER CONTACTO CON EPICURO*. Prepárate y concéntrate.
 - En cuanto termines detén el cronómetro y toma nota del tiempo empleado.

¿Estás preparado?

Ya puedes comenzar.

Pon el cronómetro en marcha y pasa la página.

MI PRIMER CONTACTO CON EPICURO

Conocí a Epicuro ya avanzada la década de los setenta, cuando Franco había dejado de ser y el veintitrés F todavía no hacía historia. Fue entonces cuando, apresado por abstractas pero indudables angustias vitales, decidí matricularme en la UNED (Universidad de Educación a Distancia) con el propósito, años después logrado, de licenciarme en Filosofía y Ciencias de la Educación.

Entre los numerosos textos que me ví obligado a leer unas referencias al epicureísmo penetraron en mí de tal modo que no me quedó otro remedio que buscar *La Rebelión de Epicuro*, obra de Benjamin Farrington, recomendada por la facultad y publicada por la editorial LAIA que en aquellos históricos momentos se hallaba agotada.

Como era habitual en mí, frente a estas situaciones recurrí a mi amiga y compañera de estudios M^a Carmen, quien a los pocos días me entregó el texto conseguido en la Biblioteca Nacional, próxima a la cual ella trabajaba.

En aquel tiempo de transición mi pensamiento aún se hallaba impregnado de las teorías ácratas: Prudhon, Malatesta, Bakunnin..., conocidas años anteriores, en prohibitivos libros de editoriales hispanoamericanas difíciles de conseguir y de pagar por el libre pensador y joven semibohemio que intentaba adentrarse en el mundo de la filosofía y la política.

Asociaba ciertas ideas epicúreas con las anarquistas, especialmente las relacionadas con la libertad individual, el menosprecio hacia el poder y la fama, la insignificancia de los bienes y riquezas. En otras ocasiones los puntos de contacto los hallaba con el pensamiento ecológico de la época que, por cierto, todavía no había alcanzado la notoriedad que posee en los días que vivimos.

Por cuestiones de estudio y trabajo no volví a saber mucho más de Epicuro hasta pasados unos años pero me había identificado de tal modo con su concepción de la filosofía, de la felicidad, de la amistad y del vivir en general que incluso en el trajinar cotidiano, en el diálogo profesional, era frecuente que compañeros/as y amigos/as escuchasen algunas máximas y sentencias, de tal modo que en algunos de ellos/as todavía persiste el recuerdo del inevitable *tetrafármaco* o *cuádruple remedio* que hace más de dos milenios el filósofo enunció así:

- 1º *La divinidad no es de temer.*
- 2º *La muerte es insensible.*
- 3º *El bien es fácil de alcanzar.*
- 4º *El dolor o el mal es fácil de soportar.*

Sobre la primera en las *Máximas capitales* dice: *El ser divino que es feliz e inmortal ni sufre molestias ni preocupaciones ni se las hace sufrir a otros, de modo que ni se preocupa de enojos ni de agradecimientos, estas son cuestiones de los débiles.*

Sobre la muerte viene a decir que no es nada para el hombre pues cuando se vive no está la muerte y cuando se muere no está el hombre. En la segunda de las *Máximas capitales* nos habla del siguiente modo: *La muerte no es nada para nosotros, porque lo eliminado es insensible y lo insensible no es nada para nosotros.*

Respecto al placer Epicuro diría: *El límite máximo de los placeres es la ausencia de todo dolor físico o moral. Donde esté el placer durante el tiempo que sea, no existirá ni dolor físico ni moral ni la mezcla de ambos.*

Por último para rematar su *Tetrafármaco* y hablando sobre el dolor podemos leer: *No se detiene el sufrimiento permanentemente en la carne sino que los más intensos duran muy poco y los malestares que solo alejan el placer del cuerpo no aguantan muchos días. Además, las enfermedades largas producen en el cuerpo más placer que dolor.*

Avanzando en el tiempo, cuando ya la democracia parecía haberse consolidado en nuestro país y afianzado sus cimientos, continué mis lecturas sobre nuestro filósofo adentrándome más y más en él a través de su *Carta a Meneceo*, *Testamento*, *Carta a Heródoto*, *Carta a Pitocles*, *Sentencias vaticanas* y las ya aludidas *Máximas capitales*, así como algunos fragmentos, y por supuesto el trabajo de Carlos García Gual y otros muchos autores hacia los cuales manifiesto mi mayor agradecimiento.

Ellos ampliaron mis conocimientos sobre el sabio griego, me aclararon dudas, me entretuvieron y enriquecieron, y junto al filósofo de la antigüedad me ayudaron a modificar y asentar unas nuevas perspectivas vitales que si bien ya había vislumbrado necesitaban de un soporte mucho más fuerte para que su asimilación y práctica se introdujesen en mí haciéndome ver con mayor claridad una viable realidad inundada de serenidad, prudencia y equilibrio similar a la que Epicuro predicó a todo lo largo de su existencia, tanto con su vida como con su obra.

Como decíamos en anteriores páginas mi primer contacto con Epicuro fue muy cercano a los ochenta, o sea casi cuando la famosa *movida madrileña* iba a entrar o estaba ya entrando en su apogeo.

Pero, como todos sabemos, Epicuro vino al mundo hace mucho tiempo, exactamente en el año 341 antes de que Jesucristo hubiese visto la luz y, por supuesto, ninguno de los que hoy podemos leer estos pensamientos. Se dice que

nació en Atenas aunque otros opinan que en Samos. Lo que sí es cierto, es que sus padres eran atenienses que respondían al nombre de Neocles y Queréstrata, y que – según Diógenes Laercio– se habían establecido en la isla de Samos como colonos diez años antes de que naciera nuestro personaje, posiblemente catapultados por algunos problemillas económicos.

Como todos los estudiosos saben, el papá de Epicuro era maestro pero como dicha profesión no daba ni para comer no le quedó otra alternativa que meterse a campesino y ayudarse con el sueldecillo de profesor. La madre, se dice que colaboraba yendo de una a otra casa para celebrar rituales de purificación, a los que, según las malas lenguas de la época, Epicuro ayudaba con devoción, lo que nos viene a demostrar que los chismosos malévolos llevan muchos siglos instalados en nuestro planeta. También decían que cuando nuestro amigo Neocles, o sea el padre de Epicuro, ejercía como maestro de escuela, el futuro filósofo acompañaba a su progenitor a impartir sus lecciones; por lo que hemos de suponer que el chaval extraería buen provecho de estas experiencias.

Según cuentan, Epicuro comenzó a interesarse por la filosofía muy tempranamente –algunos insinúan que a los doce años, otros que a los catorce– y tuvo como primer docente en esta área a Pánfilo, un platónico del que no sabemos si residía en la isla de Samos por similares razones que la familia de Epicuro.

Llegado a este punto no debemos olvidar que once años anteriores al nacimiento de nuestro protagonista el gobierno de Atenas había expulsado de la citada isla a todos sus habitantes naturales y autorizado a dos mil parados atenienses a fundar una colonia en la misma. Está visto que el problema del paro no es propio de un lugar ni de una época. Para salir de dudas se le puede preguntar a los miles de marroquíes, ecuatorianos, colombianos y rumanos inmigrantes en nuestro país, o a los españoles que desde mil novecientos treinta y nueve, finalizada nuestra guerra civil, se vieron obligados a emigrar a México, Francia, Alemania, Rusia, Suiza, y vete tú a saber dónde.

En el año 323 Epicuro celebró su dieciocho cumpleaños y, como a todo hijo de vecino nacido en Atenas, lo llamaron para el servicio militar. Allí se encontró como camarada al gran comediógrafo Meandro. Por esas mismas o aproximadas fechas Jenócrates enseñaba en la Academia y el archifamoso Aristóteles impartía sus enciclopédicos conocimientos y sabiduría en el Liceo.

Vivir Feliz Como Epicuro

José Jiménez Ortega

ANOTA EL TIEMPO QUE HAS TARDADO:

NORMAS PARA LA AUTOEVALUACIÓN DE COMPRENSIÓN LECTORA

- No pases la hoja.
- Lee detenidamente estas normas.
- Vas a comprobar tu comprensión lectora.
- Con este fin deberás responder a las diez preguntas que verás en la siguiente página.
- **NO PUEDES VOLVER LA HOJA PARA LEER EL CUENTO.**
- No te preocupes si no contestas a alguna cuestión, eso es normal.
- El tiempo para la prueba es de **CUATRO MINUTOS.**

¿Estás preparado?

Ya puedes comenzar.

Pon el cronómetro en marcha y pasa la página.

COMPRENSIÓN LECTORA

Responde a estas preguntas:

1.- ¿Cuándo fue el primer contacto del personaje con Epicuro? ¿En qué estudios se matriculó el personaje?

.....
.....
.....
.....
.....

2.- ¿Cómo se llamaba la amiga y compañera del personaje? ¿Qué le entregó a los pocos días?

.....
.....
.....
.....
.....

3.- ¿Cuáles fueron las causas de no volver a saber más sobre Epicuro durante varios años?

.....
.....
.....

4.- Enumera las 4 máximas capitales o tetrafármaco que enunció epicuro hace más de dos milenios.

.....
.....
.....

5.- ¿Qué dice Epicuro respecto al placer?

.....
.....
.....
.....

6.- ¿Dónde y cuándo nació Epicuro?

.....
.....
.....
.....
.....

7.- ¿Cómo se llamaban los padres de Epicuro? ¿De dónde procedían?

.....
.....
.....
.....
.....

8.- ¿Cuál era la profesión del padre de Epicuro? ¿Qué otros trabajos realizaba? ¿Por qué?

.....
.....
.....
.....
.....

9.- ¿Cuándo empezó Epicuro a interesarse por la filosofía?

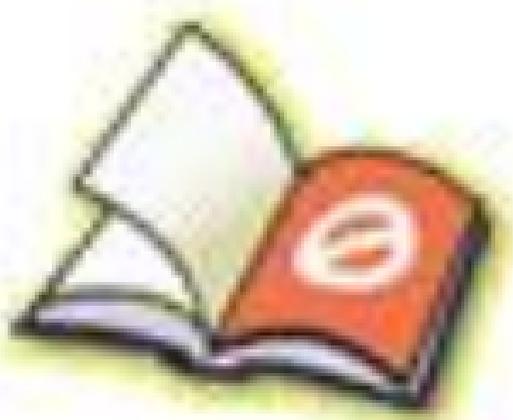
.....
.....
.....
.....
.....

10.- ¿Qué ocurrió en el año 323 antes de Jesucristo?

.....
.....
.....
.....
.....



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



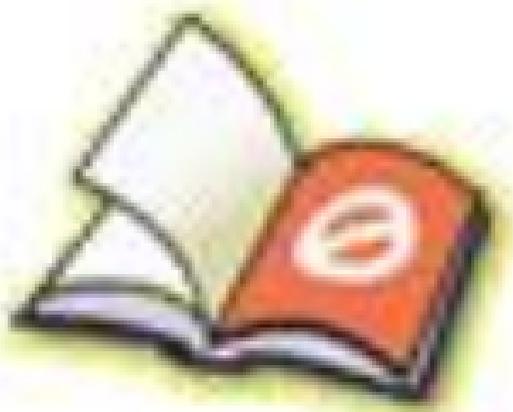
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



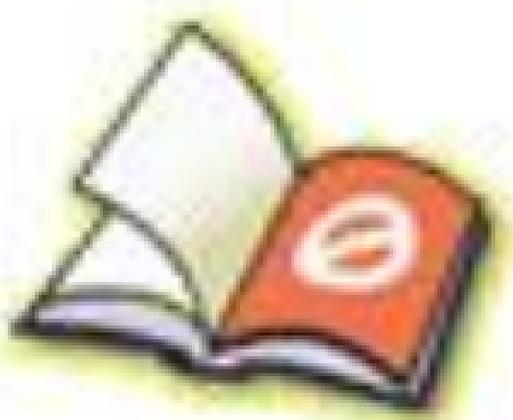
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



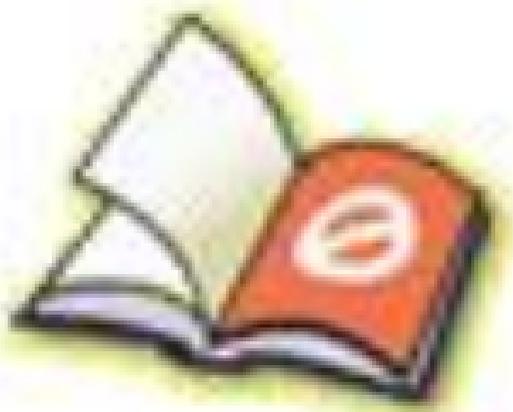
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



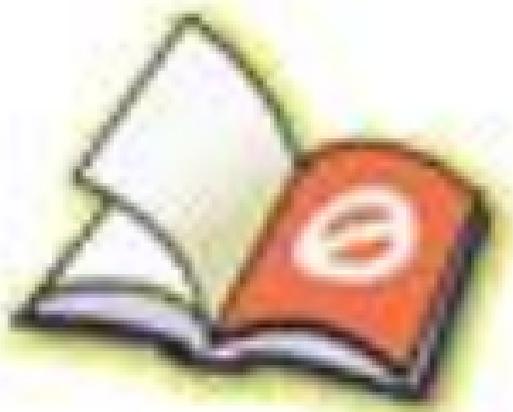
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



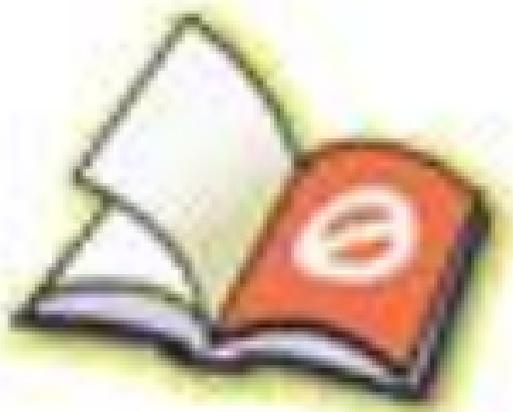
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



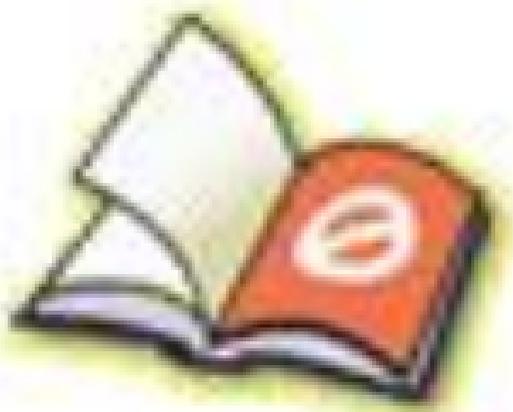
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



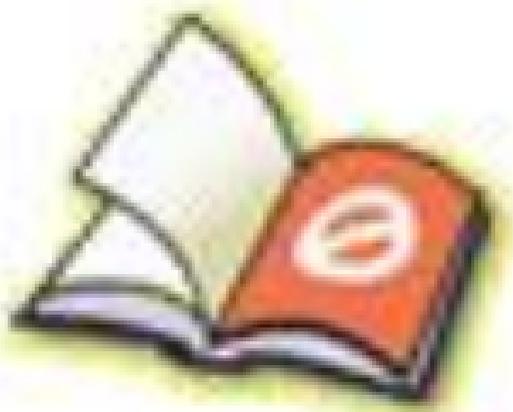
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



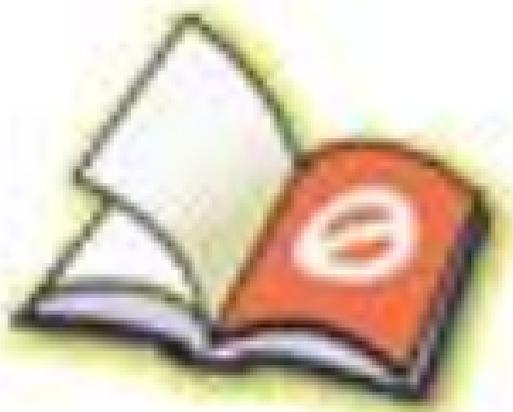
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



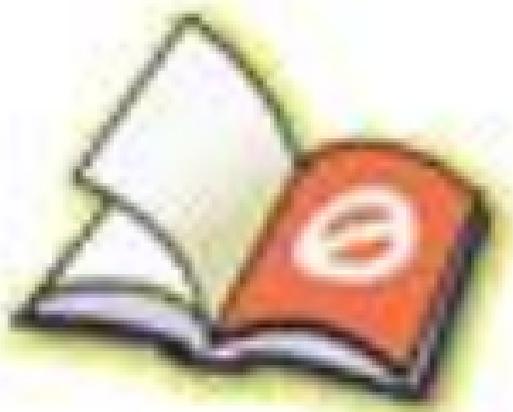
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



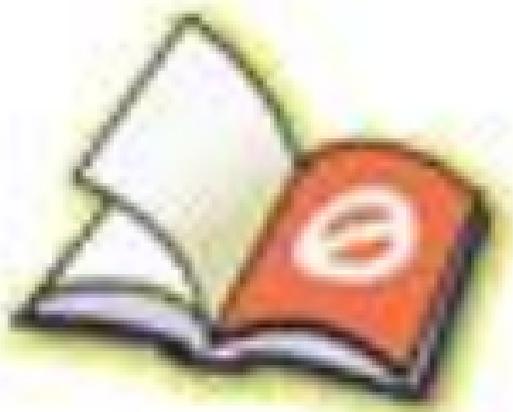
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



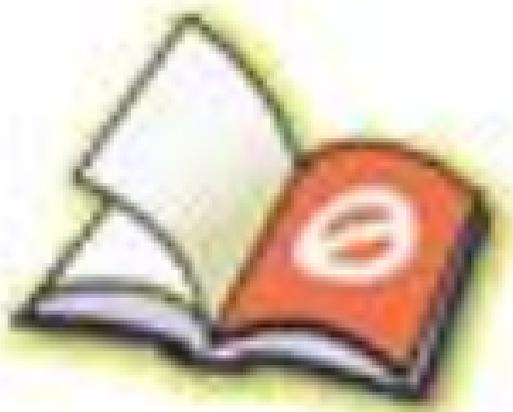
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



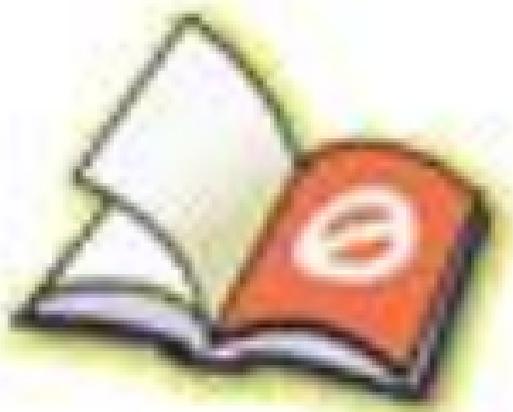
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



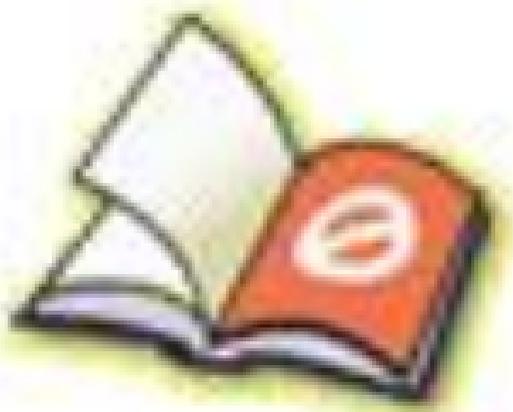
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



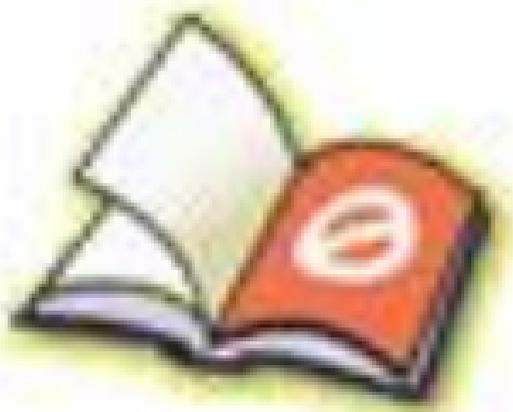
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



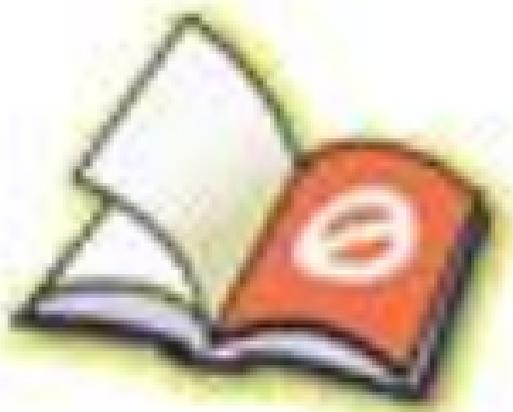
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



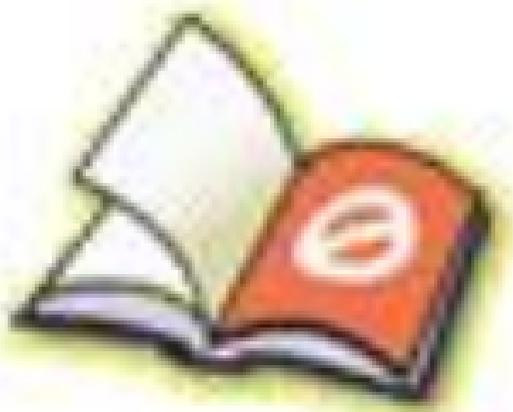
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



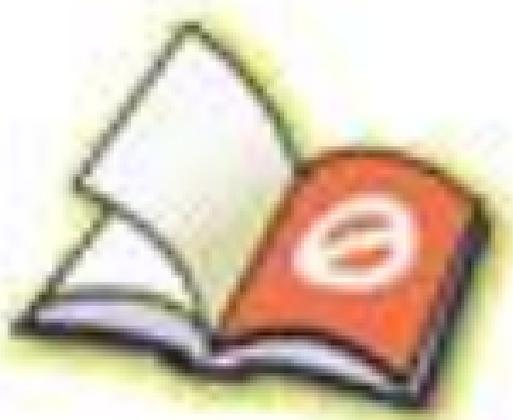
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



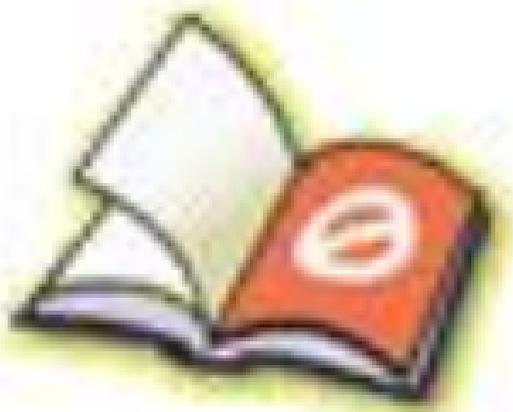
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



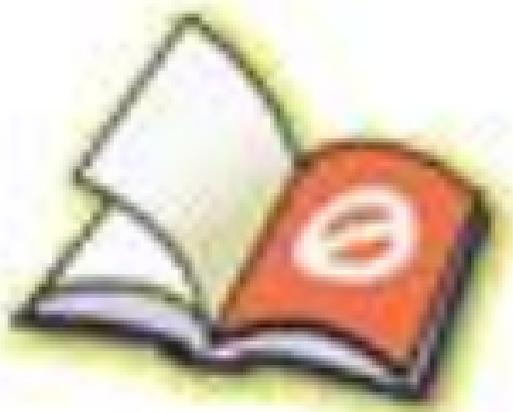
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

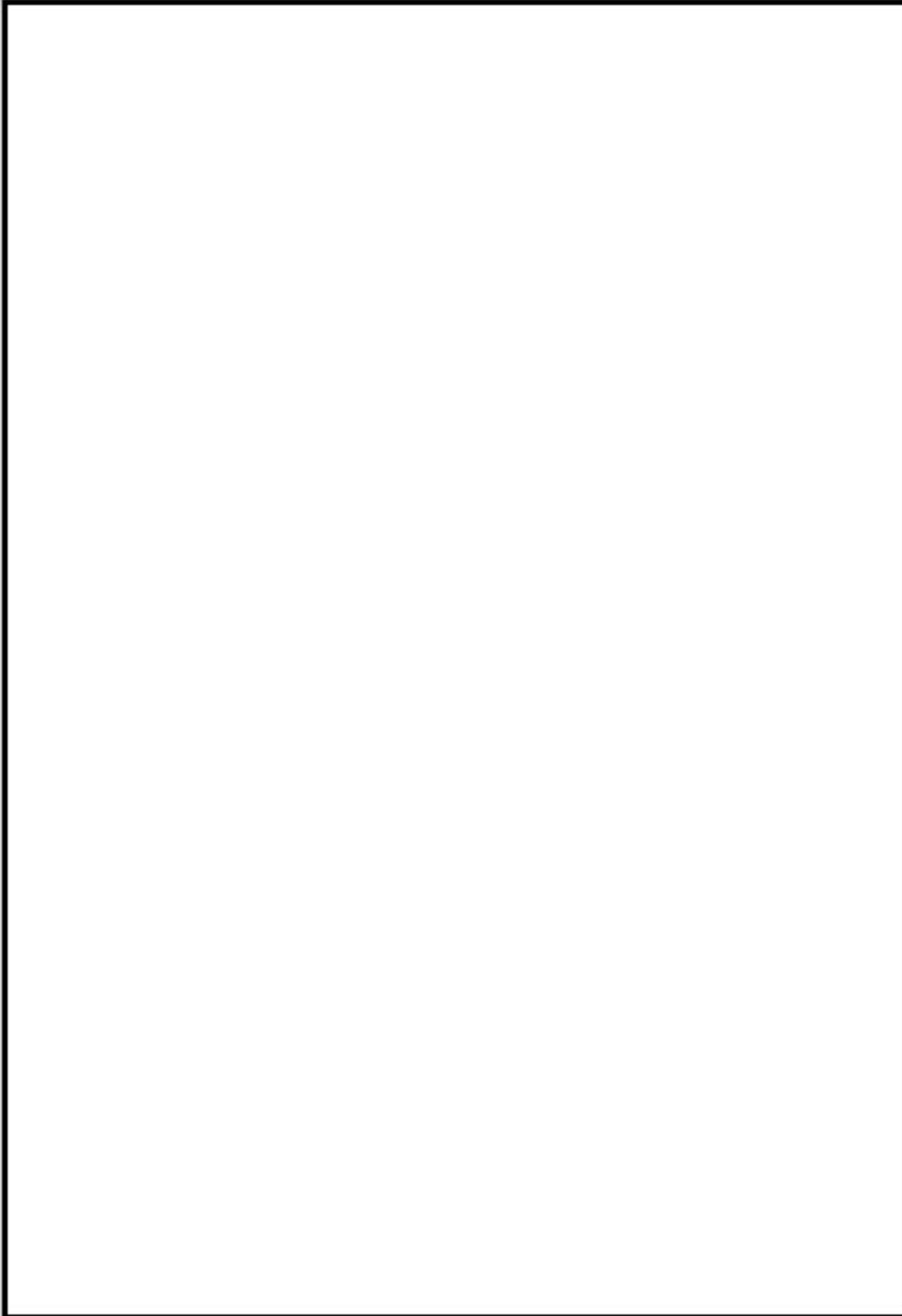


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ESQUEMA PROPIO





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Para llevar a cabo La Práctica del Resumen debes tener en cuenta las siguientes indicaciones.

1. Leer el tema con el mayor detenimiento posible: Prelectura y lectura comprensiva de modo que no se escape nada sin comprender en el texto.
2. Realizar las notas al margen y el subrayado.
3. Unir lo subrayado mediante las conjunciones y preposiciones correspondientes.
4. Darle sentido hilando bien todas las ideas. Hay que desarrollar las ideas, no sólo apuntarlas.
5. La extensión del resumen nunca debe ser superior a un tercio del texto.
6. No utilizar los puntos y aparte, salvo en los casos que consideremos imprescindibles.
7. El resumen tiene que ser personal, los de otras personas sólo te servirán para contrastar con el tuyo.

Para poner en Práctica la Técnica del Resumen realiza las siguientes actividades.

- *Lee el primer texto fijándote muy bien en las notas al margen y el subrayado. Compara el texto y el resumen. ¿Estás completamente de acuerdo con él? ¿Cambiarías algo?*
- *Lee el segundo texto en el que también tienes las notas al margen y el subrayado. Realiza el resumen teniendo en cuenta todas las indicaciones a seguir.*
- *En el tercer tema tienes que aplicar todos los pasos de nuestro método y realizar el resumen tú solo.*

¡ÁNIMO, TÚ PUEDES HACERLO!

LA SEGUNDA VEZ TE RESULTARÁ MÁS FÁCIL



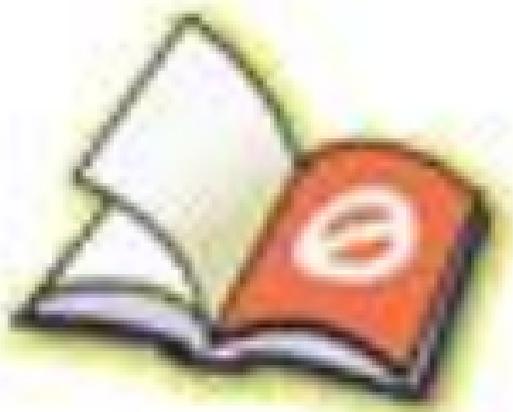
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



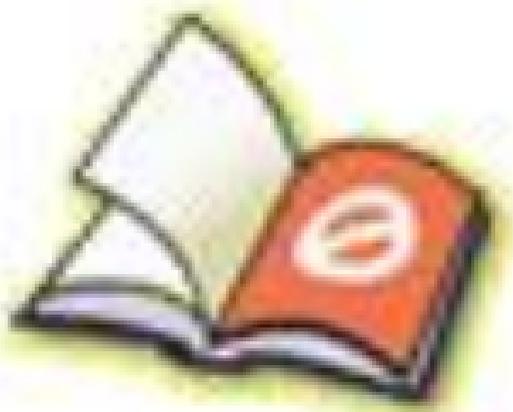
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



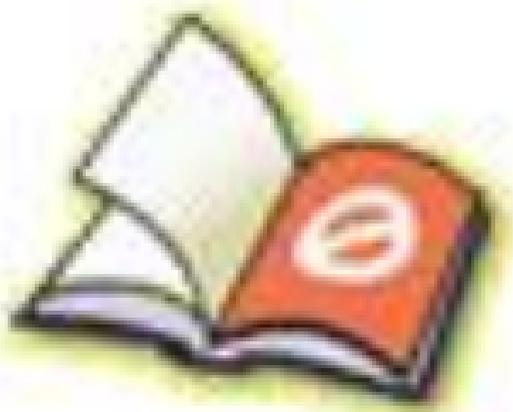
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



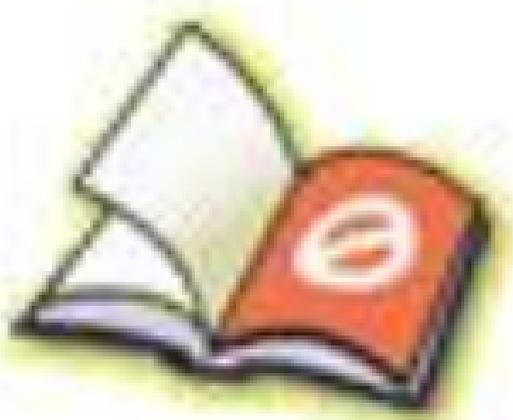
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



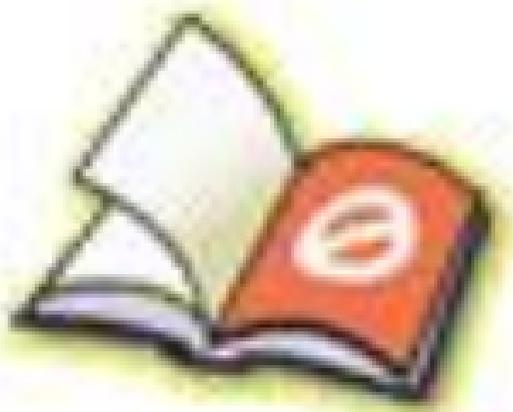
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



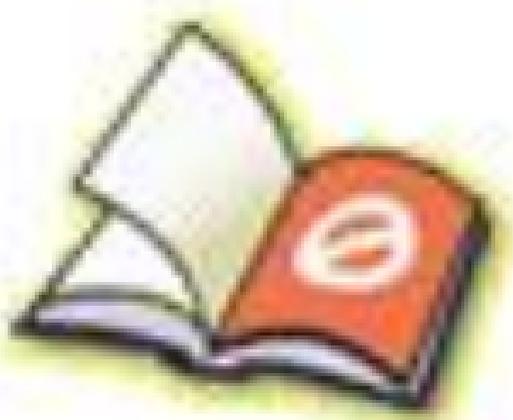
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



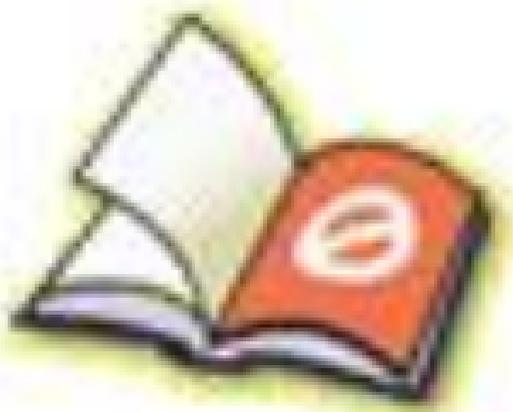
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



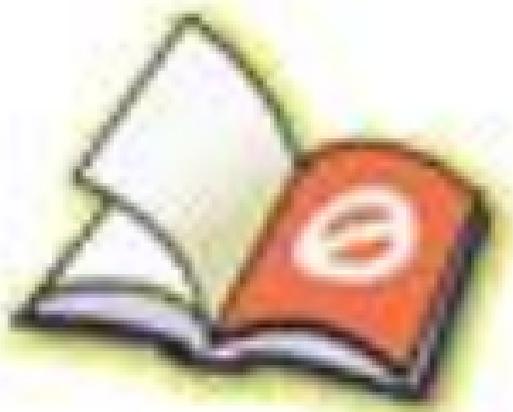
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



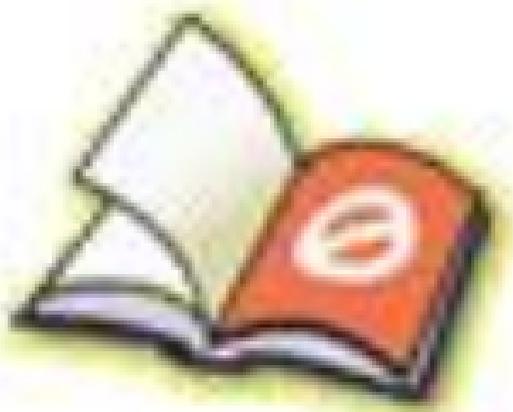
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



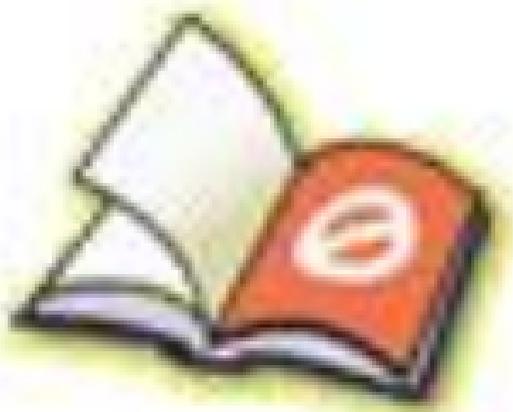
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



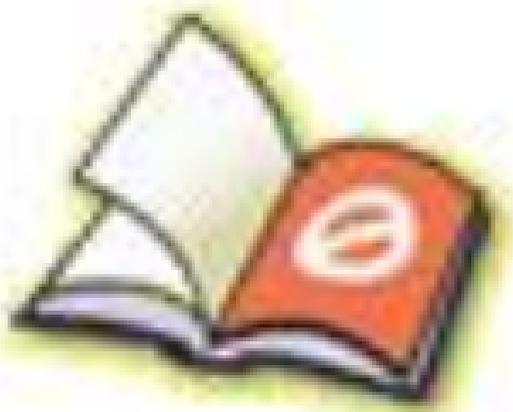
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



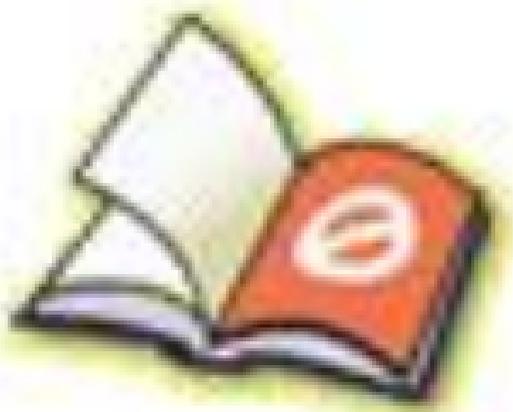
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



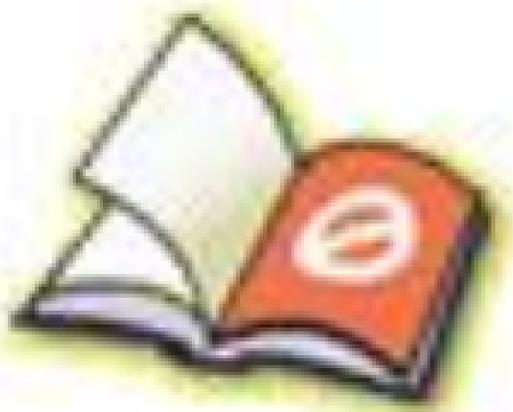
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



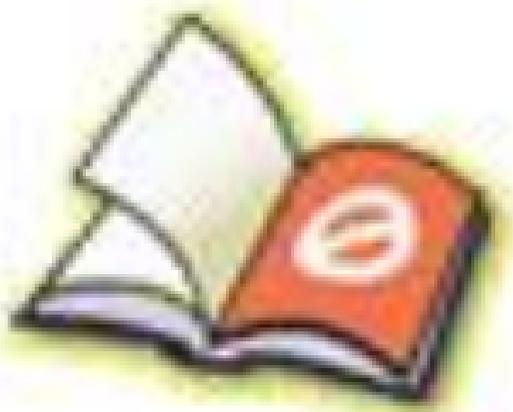
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



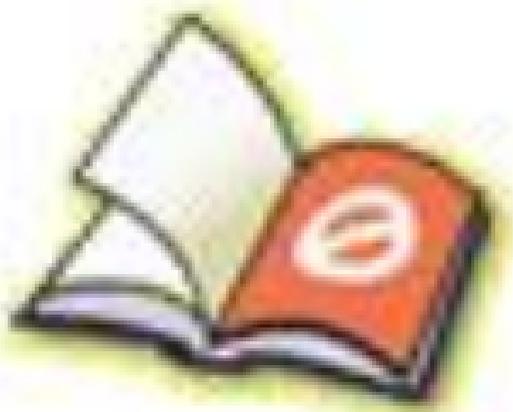
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



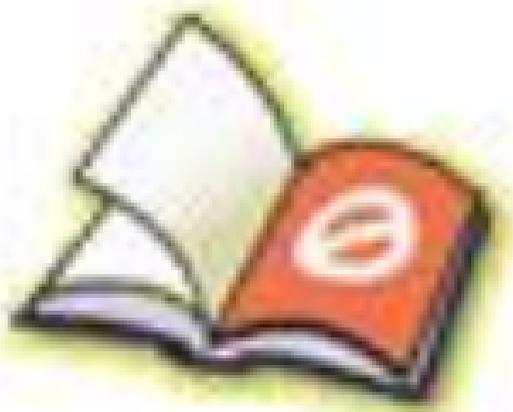
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



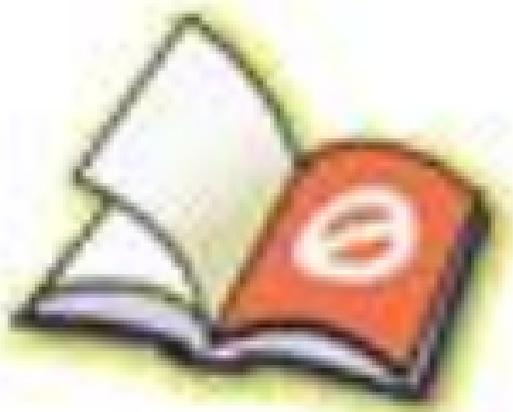
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



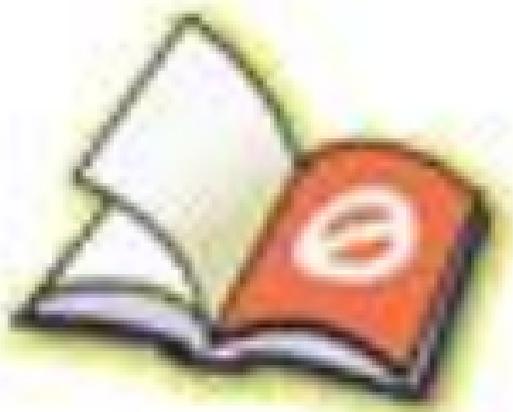
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



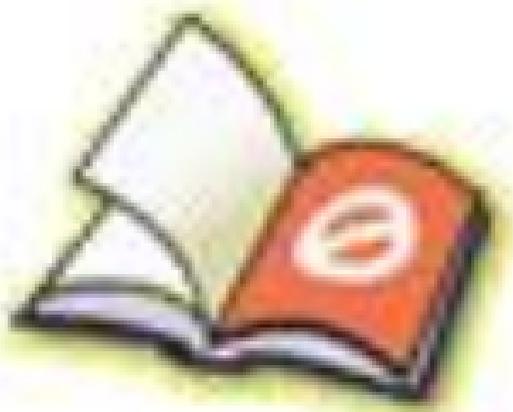
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



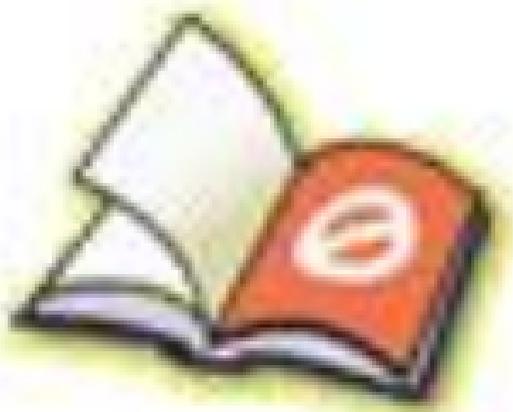
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



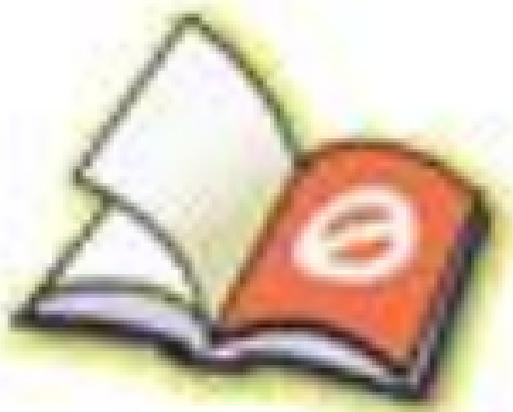
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



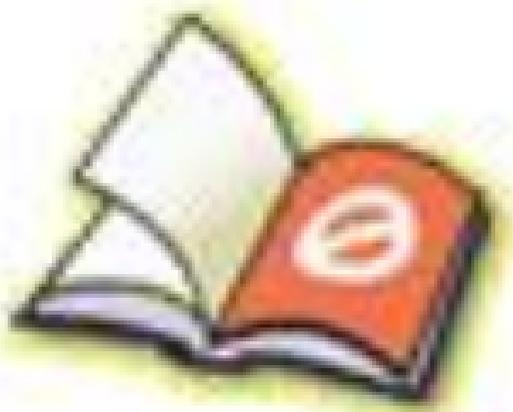
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



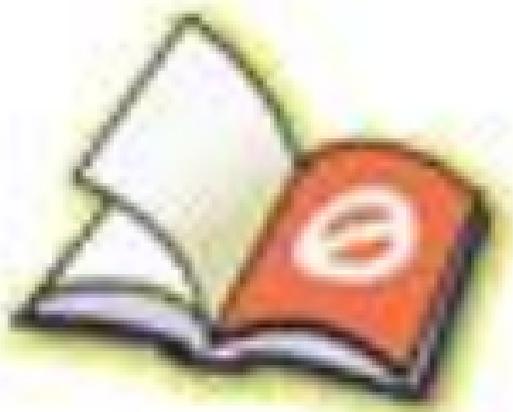
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



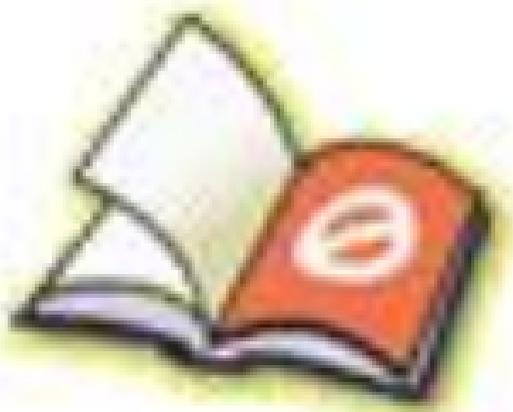
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



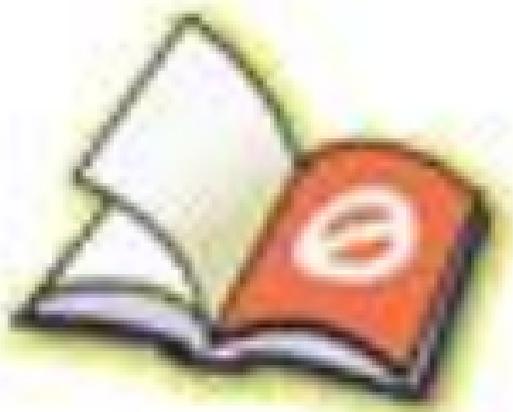
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



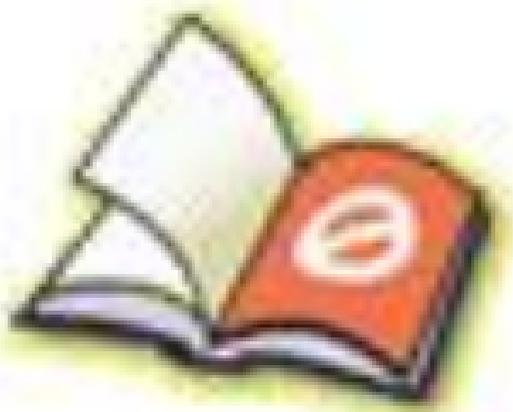
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



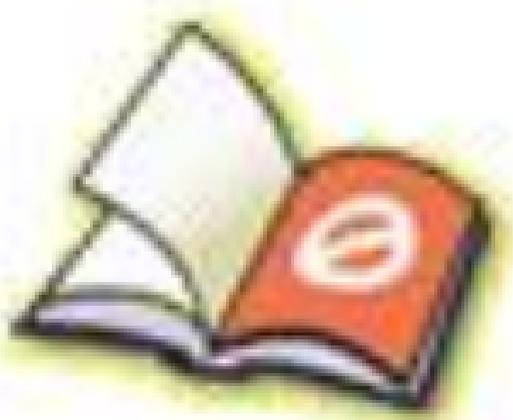
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



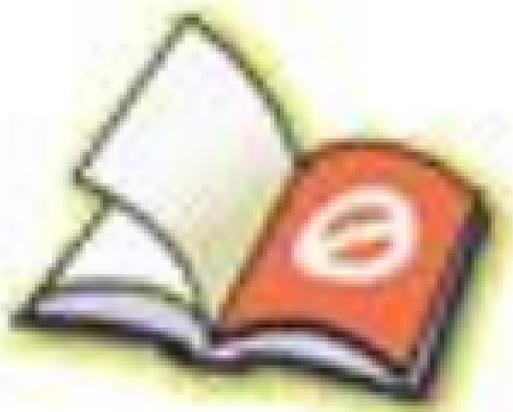
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



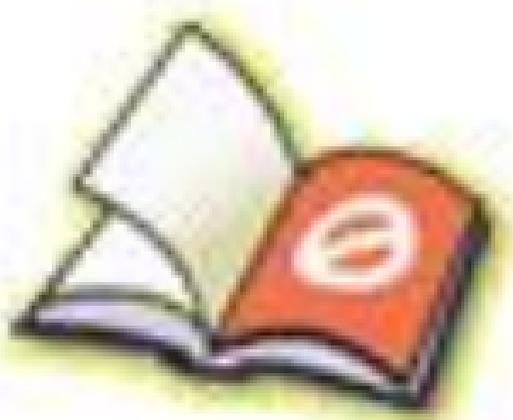
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



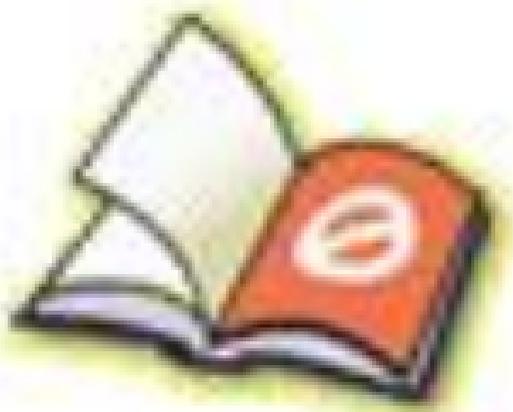
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



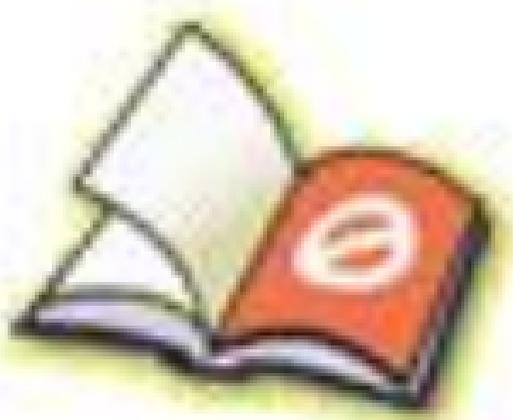
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



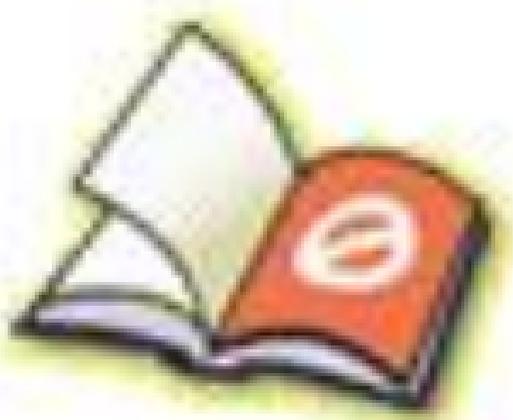
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



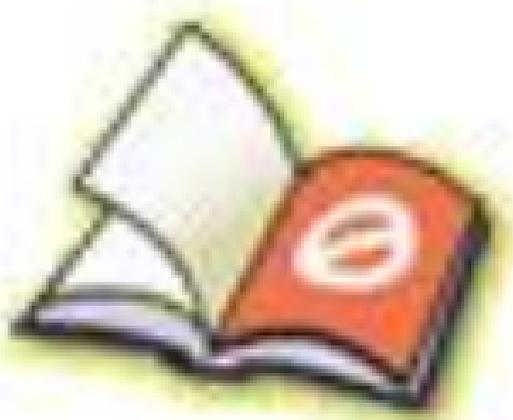
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



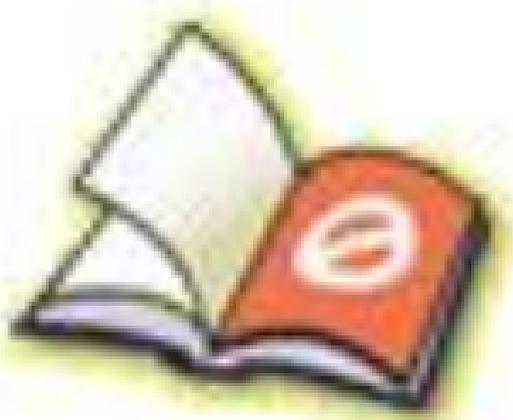
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



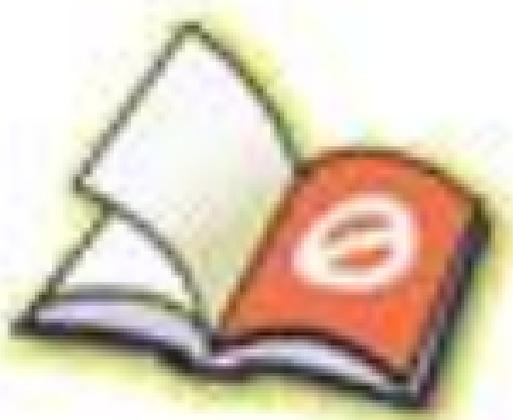
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



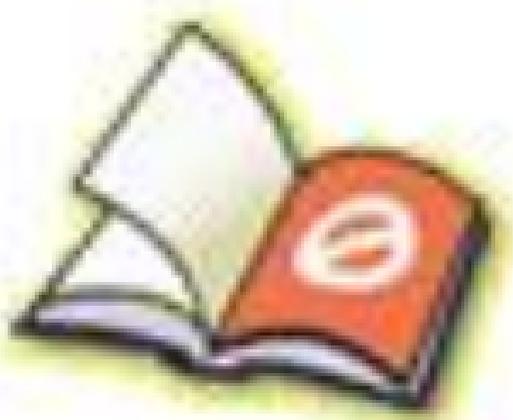
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



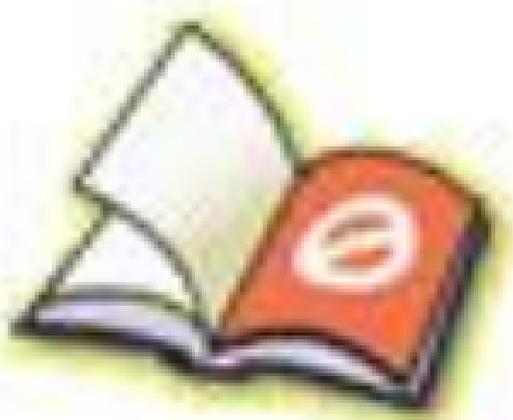
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



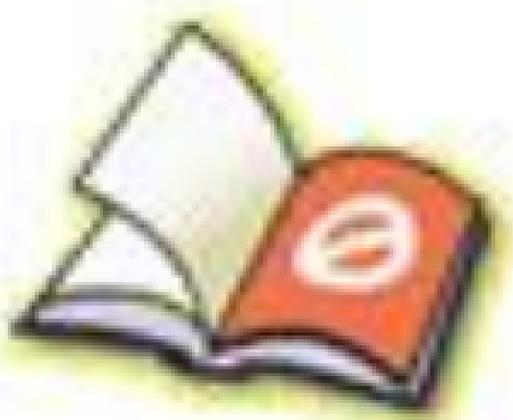
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



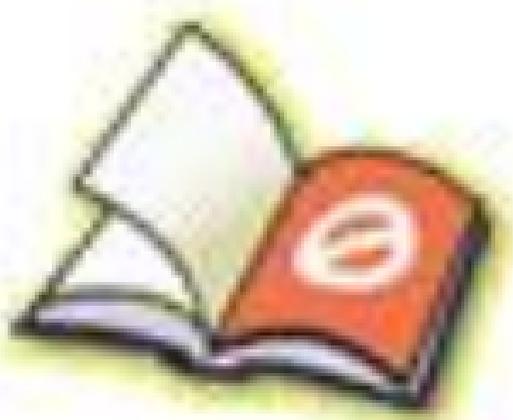
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



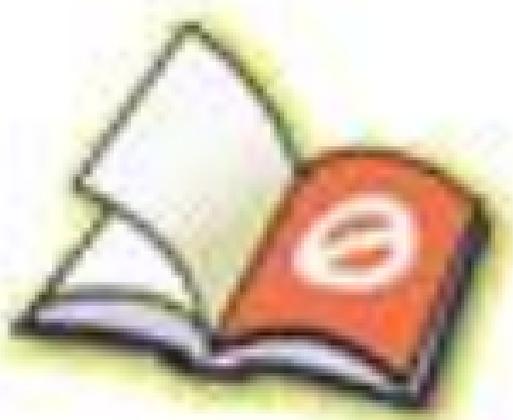
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



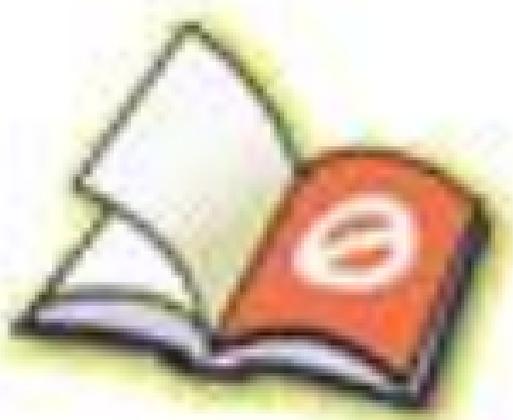
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

José Jiménez Ortega y Julia Alonso obispo.

- ¡Qué fácil es leer! Nivel III.
José Jiménez Ortega y Julia Alonso obispo.
- Los mejores hábitos y técnicas de estudio 1 (Educación Primaria).
José Jiménez Ortega y Fátima Sousa Salguero
- Los mejores hábitos y técnicas de estudio 2 (Educación Primaria).
José Jiménez Ortega y Montserrat Madrid Matarán
- Método para desarrollar los hábitos y técnicas de estudio. (Educación Secundaria.)
José Jiménez Ortega y Juan González Torres

COLECCIÓN: EDUCACIÓN ACTUAL

- Psicomotricidad práctica I. (Edición revisada y actualizada)
José Jiménez Ortega , Julia Alonso Obispo e Isabel Jiménez de la Calle.
- Psicomotricidad práctica II. (Edición revisada y actualizada)
José Jiménez Ortega, Julia Alonso Obispo e Isabel Jiménez de la Calle.
- Psicomotricidad: Cuentos y juegos programados.
José Jiménez Ortega, J Carlos Velázquez Mejías y Pablo Jiménez Román.

COLECCIÓN ABIERTA

- Cuentos, historias y... de amor, humor y sexo.
José Castro del Rio.