



iiiEN BUSCADEL ÉXITO!!!!

Propuestas para aprender
a estudiar

Para empezar...

- Organiza tu tiempo
- Haz un horario que estés dispuesto/a a cumplir
- Busca un sitio fijo para estudiar
- Y... ¡sigue los consejos!



Fases para estudiar



- **Comprensión del texto**
 1. Prelectura.
 2. Lectura comprensiva.
- Selección y organización de conceptos
 3. Subrayar las palabras y las ideas clave.
 4. Resumir el texto.
 5. Confeccionar un esquema.
- **Memorización de los conceptos principales**
 6. Visualización del esquema.
 7. Repaso.
- **EVOCACIÓN DE LO ESTUDIADO**

Comprender el texto



1. Prelectura.

Haz una lectura muy rápida de todo lo que tienes que estudiar para sacar una idea general sobre el contenido del texto.

Si tienes que estudiar un tema entero, **echa un ojo a los títulos** de los diferentes apartados.

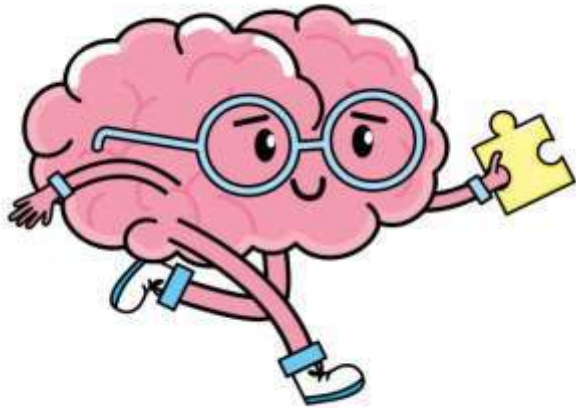
*Es una buena idea que pienses un rato todo **lo que YA SABES** del tema.*

¡Seguro que es más de lo que crees!

Comprender el texto

2. Lectura comprensiva.

Se trata de leer despacio entendiendo bien todo lo que explica. Si no entiendes alguna palabra, usa el diccionario.



¡Ojo! Tienes que enterarte bien de TODO.

Selección y organización de conceptos

3. Subrayar las palabras clave.

Si lo haces bien, cuando leas lo subrayado se podrá entender lo más importante del texto.



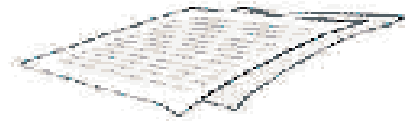
Algunos textos ya dan pistas sobre conceptos importantes con letra negrita u otros sistemas.

Selección y organización de conceptos

4. Resumir el texto

Escribe lo importante, pero formando frases completas con sentido.

texto base → resumen



Subraya o escribe en otro color las **palabras clave**.

Selección y organización de conceptos

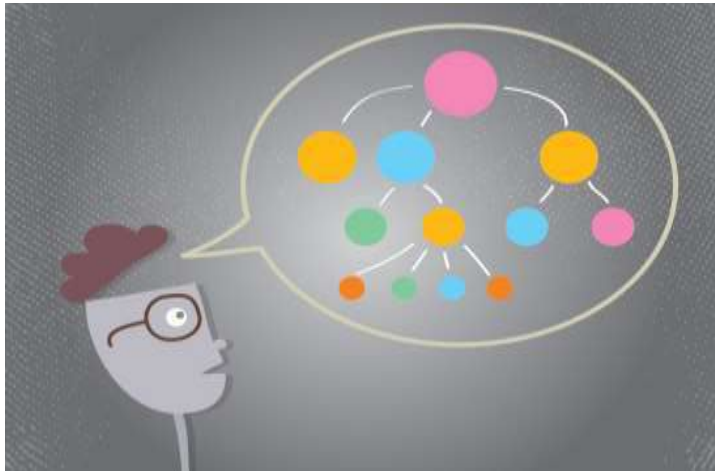
5. Confeccionar un esquema.

Se trata de **organizar las palabras** más importantes.



Una vez conseguido, tendrás la información reducida a su mínima expresión y podrás representar de manera gráfica las relaciones entre los conceptos.

Memorización de los conceptos principales



6. Visualización del esquema.

Para memorizar el esquema que has hecho, míralo bien

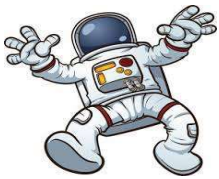
un rato: fíjate en el número de elementos de cada nivel, a cómo están colocados, a cuantos niveles diferentes hay... Después tápalo e intenta reproducirlo en un papel. Si te sale bien, pasa a la siguiente fase. Si no, repítelo.

Memorización de los conceptos principales

7. Repaso.

Lo que se ha aprendido un día no servirá si no se repasa al día siguiente, otra vez pasados cinco o seis días, luego una vez por semana y, finalmente, el día antes del examen. REPASAR consiste en hacer una lectura rápida y después ir comprobando por partes si se sabe repetir bien el texto estudiado. Si algo se ha olvidado, se vuelve a estudiar como se indica en el punto 6.





Un ejemplo : El viaje a Marte

1. Prelectura... ¿De qué irá el texto? Echa un vistazo

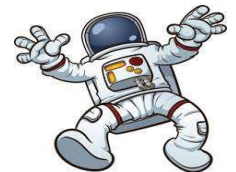
¿Te gustaría viajar al planeta Marte? Antes de responder, conviene que sepas que el largo viaje de ida y vuelta dura un año. Y vivir durante un año en una nave espacial no es fácil: los astronautas necesitan una preparación física muy dura para resistir las condiciones extremas que hay en el espacio. Veamos cuáles son los principales peligros a los que se tienen que enfrentar.

Los efectos de las radiaciones solares son cien veces superiores a los experimentados en la Tierra. Pueden causar daños en el sistema nervioso, cataratas e incluso la muerte. Por eso, tanto los trajes espaciales como el interior de la nave tienen que estar preparados para impedir el paso de estas radiaciones.

Otro problema es la falta de gravedad, porque produce pérdida de masa ósea: los astronautas podrían perder hasta la quinta parte de las células que forman sus huesos. La ingravidez también provoca que la sangre se concentre en la parte superior del cuerpo, por lo que el corazón tiene que bombear más veces, se agranda y esto puede ocasionar problemas cardíacos.

Por último, las naves espaciales no presentan las comodidades de una casa. Como los astronautas pasan meses viviendo en un habitáculo muy pequeño, flotando y sin poder realizar ejercicio físico, también sus músculos pierden fuerza. Y su alimentación se limita a líquidos y nutrientes, por lo que apenas usan el intestino y este puede llegar a paralizarse.

Pero, a pesar de todas las dificultades que entraña viajar al espacio, los astronautas siempre están dispuestos a correr el riesgo y experimentar tanto las consecuencias negativas como las positivas de su profesión.

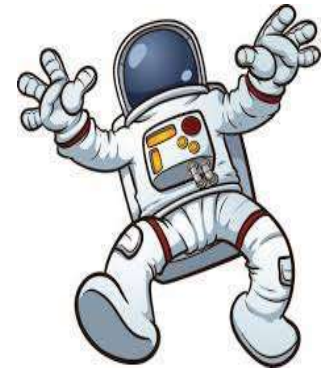


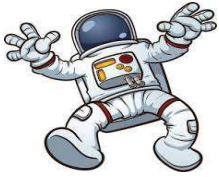
Un ejemplo : El viaje a Marte

2. Lectura comprensiva

Si has leído entendiendo,
sabrás contestar sin consultar el texto:

1. ¿Cuánto tiempo se tarda en llegar a Marte?
2. ¿De qué trata cada párrafo?
3. ¿Sabes qué son las cataratas?
4. ¿Qué palabra significa lo mismo que «falta de gravedad»?
5. ¿Por qué puede paralizarse el intestino de los astronautas?

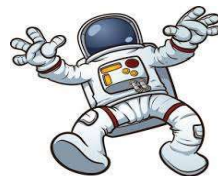
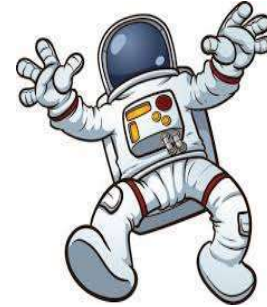




Un ejemplo : El viaje a Marte

Aquí tienes las respuestas

1. Seis meses
 - Es necesario prepararse para viajar a Marte
 - Radiaciones solares y trajes espaciales
 - Ingravidez y problemas cardíacos
 - Sedentarismo y alimentación / problemas musculares y digestivos
 - Pros y contras de ser astronauta
3. Dificultad de los ojos para ver claramente.
4. Ingravidez
5. Porque no comen comida normal; no siguen el proceso normal de l aparato digestivo



Un ejemplo : El viaje a Marte

3. Subrayar las palabras y las ideas clave

¿Te gustaría viajar al planeta Marte? Antes de responder, conviene que sepas que el largo viaje de ida y vuelta dura un año. Y vivir durante un año en una nave espacial no es fácil: **los astronautas necesitan una preparación física muy dura** para resistir las condiciones extremas que hay en el espacio. Veamos cuáles son los principales peligros a los que se tienen que enfrentar.

Los efectos de las radiaciones solares son cien veces superiores a los experimentados en la Tierra. Pueden causar daños en el sistema nervioso, cataratas e incluso la muerte. Por eso, tanto **los trajes espaciales como el interior de la nave** tienen que estar preparados para **impedir el paso de estas radiaciones**.

Otro problema es **la falta de gravedad**, porque **produce pérdida de masa ósea**: los astronautas podrían perder hasta la quinta parte de las células que forman sus huesos. La ingravidez **también provoca que la sangre se concentre en la parte superior del cuerpo**, por lo que el corazón tiene que bombear más veces, se agranda y esto puede ocasionar **problemas cardíacos**.

Por último, las naves espaciales no presentan las comodidades de una casa. Como los astronautas pasan meses viviendo en un habitáculo muy pequeño, flotando y **sin poder realizar ejercicio físico, también sus músculos pierden fuerza**. Y su **alimentación** se limita a líquidos y nutrientes, por lo que **apenas usan el intestino y este puede llegar a paralizarse**.

Pero, a pesar de todas las dificultades que entraña viajar al espacio, **los astronautas siempre están dispuestos** a correr el riesgo y experimentar tanto las consecuencias negativas como las positivas de su profesión.

El viaje a Marte

4. RESUMEN.

Los astronautas necesitan una **preparación física** muy dura.

Las **radiaciones solares** pueden causar daños en el sistema nervioso, cataratas e incluso la muerte. Por eso, los **trajes espaciales** y el interior de la **nave** impiden el paso de estas radiaciones.

La **falta de gravedad** produce **pérdida de masa ósea**. También provoca que la sangre se concentre en la parte superior del cuerpo (**problemas cardíacos**).

Sin poder realizar ejercicio físico, sus **músculos** pierden fuerza. Su alimentación puede **paralizar el intestino**.

Los astronautas siempre están **dispuestos**.



Un ejemplo : El viaje a Marte

5. Hacer un esquema

1. Duración: un año

2. Los astronautas

a) Necesitan:

1. buena forma física
2. Estar dispuestos

b) Problemas:

1. radiaciones solares..... traje y nave
2. Ingravidez
3. sedentarismo
4. Alimentación

c) Consecuencias

1. S. nerviosos, cataratas, muerte
2. Huesos, pr. Cardíacos
3. Músculos
4. Parálisis intestinal



¿Cómo lo harías **tú**?

Míralo un rato y.. **Vuelve a escribirlo sin copiar**

Y para el examen...

- Si se ha estudiado de forma adecuada, no suelen presentar demasiados problemas, aunque vale la pena:



- Lee con atención las preguntas para comprenderlas bien.
- Busca mentalmente las ideas en el esquema que hiciste.
- Procurar contestar con frases bien construidas.
- Además hay que explicar las palabras técnicas que uses y, si hace falta, poner ejemplos. Es bueno pensar que lo explicas para una persona que viene de otro planeta y no sabe nada. Es un error pensar que el profesor ya sabe de que va.
- Usar todo el tiempo disponible y emplear el que sobre en repasar.
- Presentar el examen de forma esmerada: con buena letra, limpio, sin tachaduras, con márgenes y usando regla para subrayar los enunciados o conceptos importantes.