

## **ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES**

### **¿Qué es?**

La ansiedad es una emoción natural, presente en todos los humanos, que resulta muy adaptativa pues nos pone en alerta ante una posible amenaza; cuando la ansiedad se manifiesta en niveles moderados facilita el rendimiento, incrementa la motivación, sin embargo, a veces se vive como una experiencia desagradable (emoción negativa), especialmente cuando alcanza una elevada intensidad, que se refleja en fuertes cambios somáticos, algunos de los cuales son percibidos por el individuo; además, esta reacción, cuando es muy intensa, puede provocar una pérdida de control sobre nuestra conducta normal.

La ansiedad ante los exámenes es una reacción de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un examen y que muchos estudiantes la perciben como una amenaza para la persona.

En general los exámenes son situaciones estresantes que son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas como amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad.

No todos los estudiantes sienten miedo ante los exámenes por las consecuencias que se derivan de un mal resultado, y en consecuencia viven estos momentos con la preocupación de mantener la responsabilidad de hacerlo bien, pero sin ese grado de sufrimiento y ansiedad que cuando se dan a niveles muy elevados puede interferir en la salud de los alumnos/as.

### **¿Por qué se produce?**

Hay muchas razones que pueden explicar por qué se produce:

- A veces se debe a una experiencia anterior, se ha tenido un bloqueo o por las razones que sea no se ha podido recordar lo que se creía que se sabía y esto lleva al sujeto a pensar que en la próxima ocasión puede suceder lo mismo.
- La situación anterior no tiene porque ser el resultado de un proceso condicionado en el que se ha aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos y por tanto amenazantes. También se puede desarrollar ansiedad no solo a través de la experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas del entorno.

- Otras veces la ansiedad viene provocada por la inseguridad que provoca el saber que la preparación no ha sido la adecuada.
- En otras ocasiones la ansiedad se produce por las consecuencias que se derivan de no obtener una buena calificación. Bien por la necesidad personal, bien por la presión que ejercen los demás sobre nosotros, familiares, amigos...,
- Este estado emocional negativo unido a los estilos de vida que en época de exámenes adoptan algunos estudiantes como: pocas horas de descanso, alto consumo de café, tabaco, sustancias excitantes... contribuyen a que los sujetos se sientan con menos percepción de sus posibilidades de autocontrol de sus síntomas y de sus conductas.

## Manifestaciones

Las manifestaciones de ansiedad se pueden dar en tres niveles: fisiológico, motor y psicológico.

### Manifestaciones fisiológicas

- Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
- Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado.
- Sudoración o manos frías y húmedas.
- Sequedad de boca.
- Mareos o sensaciones de inestabilidad.
- Náuseas, diarreas u otros trastornos abdominales.
- Sofocos o escalofríos.
- Micción frecuente.
- Dificultades para tragar o sensación de tener un nudo en la garganta.

### Manifestaciones motoras

- Perturbaciones en la conducta motora verbal, tales como, temblor de la voz, repeticiones, tartamudeo, quedarse en blanco.
- Tic.
- Temblores.
- Evitación de situaciones temidas.
- Fumar, comer o beber en exceso.
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.).
- Deambular.
- Lloros, sin causa aparente.
- Quedarse paralizado.

## Manifestaciones cognitivas

- Preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación.
- Percepción de la situación como incontrolable por su parte.
- Evaluación negativa de los estímulos.
- Imaginación de la ejecución de respuestas de evitación.
- Preocupación excesiva e irrealista sobre sus síntomas físicos y los de las personas que los rodean.
- Temor.
- Dificultad para decidir.
- Pensamientos negativos sobre uno mismo.
- Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades.
- Dificultades para pensar, estudiar o concentrarse, etc.

## Consecuencias

La psicología experimental viene estudiando, ya desde los años cincuenta con la escuela de Iowa, el influjo ejercido por la ansiedad en los procesos de memorización, evocación y rendimiento intelectual.

- **Rendimiento intelectual.** En cuanto al rendimiento la ansiedad facilita el rendimiento en las tareas fáciles y lo empeora en las difíciles.
- **Atención, Memorización y Recuerdo.** La ansiedad ejerce un efecto interferente que disminuye tanto la capacidad de prestar atención como la de procesar información. Por esta razón la ansiedad dificulta la memorización y deteriora el recuerdo.

En general podemos afirmar que altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, dificultando el recuerdo y por lo tanto el rendimiento en el examen.

## ¿Qué hacer?

Para afrontar un examen hay que trabajar en cuatro frentes:

1. Adoptar unos hábitos de vida saludables, sobre todo en época de exámenes.
2. Tener una técnica eficaz en el estudio.
3. Tener la motivación suficiente.
4. Realizar una preparación mental.

# PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

- Respiración.
- Relajación.
  - Relajación progresiva de Jacobson
  - El entrenamiento autógeno de Schultz

## CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

(Cuestionario realizado por José Manuel Hernández, doctor en Psicología y profesor titular de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la UAM y coordinador de la comisión de la ansiedad y el estrés en el ámbito educativo de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés)

Este cuestionario se centra en el periodo de exámenes y determina cuáles son las manifestaciones específicas que puedes tener. Debes responder según una escala en la que:

- 1 indica "Nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen"
- 2 indica "Casi nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen"
- 3 indica "Regularmente me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen"
- 4 indica "Casi siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen"
- 5 indica "Siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen"

Ante el examen	1	2	3	4	5
01. Me preocupo					
02. Me late muy rápido el corazón, me falta aire y la respiración es agitada					
03. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes					
04. Siento miedo					
05. Siento molestias en el estómago					
06. Fumo, como o bebo demasiado					
07. Tengo pensamiento o sentimientos negativos como "no lo haré bien" o "no me dará tiempo"					
08. Me tiemblan las manos o las piernas					
09. Me cuesta expresarme verbalmente o, a veces, tartamudeo					
10. Me siento inseguro de mí mismo					
11. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar					
12. Siento ganas de llorar					

## CALCULA TUS PUNTUACIONES

• **Manifestación cognitiva** =  / 5 =

Suma las puntuaciones de las preguntas 1, 4, 7, 10 y 12. Divide el resultado entre 5. El cociente representará el grado de manifestación cognitiva de tu preocupación ante los exámenes.

• **Manifestación fisiológica** =  / 4 =

Suma las puntuaciones de las preguntas 2, 5, 8 y 11. Divide el resultado entre 4. El cociente representará el grado de manifestación fisiológica de tu preocupación ante los exámenes.

• **Manifestación motora** =  / 3 =

Suma las puntuaciones de las preguntas 3, 6 y 9. Divide el resultado entre 3. El cociente representará el grado de manifestación motora de tu preocupación ante los exámenes.

## INTERPRETA TUS RESULTADOS

**Para cada una de las manifestaciones, si tienes entre\*:**

**1 y 3 puntos** no resulta preocupante. Es normal que una situación como la del examen pueda producir en alguna ocasión ciertas manifestaciones.

**3 y 4 puntos** muestra que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas o motoras que pueden interferir en tu rendimiento.

**4 y 5 puntos** indica que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas o motoras que pueden representar una clara interferencia en tu rendimiento.

(Estas indicaciones son orientativas y no se pueden sustituir por una consulta individual con un especialista)

## CONOCE MÁS SOBRE TUS RESULTADOS

### • Manifestación cognitiva

- Preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación.
- Percepción de la situación como incontrolable por su parte.
- Evaluación negativa de los estímulos.
- Imaginación de la ejecución de respuestas de evitación.
- Preocupación excesiva e irrealista sobre sus síntomas físicos y los de las personas que las rodean.
- Temor.
- Dificultad para decidir.

- Pensamientos negativos sobre uno mismo.
  - Temor a que se den cuenta de nuestras dificultades.
  - Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.
- 
- **Manifestación fisiológica**
    - Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
    - Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado.
    - Sudoración o manos frías y húmedas.
    - Sequedad de boca.
    - Mareos o sensaciones de inestabilidad.
    - Náuseas, diarreas u otros trastornos abdominales.
    - Sofocos o escalofríos.
    - Micción frecuente.
    - Dificultades para tragar o sensación de tener un nudo en la garganta.
- 
- **Manifestación motora**
    - Perturbaciones en la conducta motora verbal, tales como, temblor de la voz, repeticiones, tartamudeo, quedarse en blanco.
    - Tic.
    - Temblores.
    - Evitación de situaciones temidas.
    - Fumar, comer o beber en exceso.
    - Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.).
    - Deambular.
    - Lloros, sin causa aparente.
    - Quedarse paralizado.

## **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

Muchos estudiantes obtienen un bajo rendimiento y un bajo autocontrol de sus conductas en los periodos de exámenes por los estilos de vida y los hábitos que en estos momentos se adoptan relacionados, con la higiene corporal, las horas de sueño y descanso, la alimentación, la actividad física, la actitud corporal y la ingesta de estimulantes o tranquilizantes.

### **Higiene**

#### **Ropa**

- La ropa que ha de estar en contacto con la piel (camisetas, calcetines, pantalones,...) deben ser ligeras, transpirables y estar limpias.
- El cambio de ropa interior y de calcetines debe ser diario.

#### **Calzado**

- El calzado: si es deportivo debe lavarse con frecuencia, no debe estar con este tipo de calzado todo el día.
- En general los zapatos, deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.

#### **Cuerpo**

- Un cuerpo sucio constituye un terreno propicio para el desarrollo microbiano. Las secreciones normales, sin haber hecho ningún esfuerzo físico, bastan para favorecer el crecimiento de los microorganismos. Por lo tanto, la ducha diaria se debe convertir en un hábito de todos.

#### **Dientes**

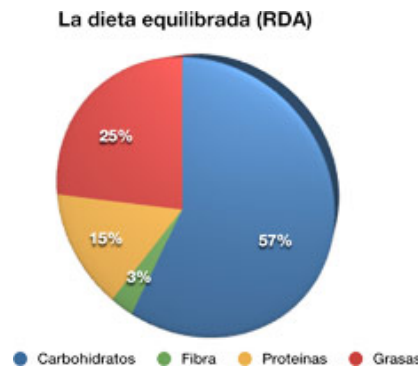
- Los dientes se deben cepillar después de cada comida y como mínimo dos veces al día.

### **Alimentación**

- Desayuna todos los días de forma completa. Toma lácteos, cereales, pan, frutas.
- Come de forma variada, de esta manera garantizas que tomas de todos los nutrientes necesarios para tu organismo.
  - No abuses de las grasas de origen animal (embutidos, quesos, mantequillas).
  - Toma cereales (arroz, pasta, ...)
  - Tampoco abuses de las proteínas, combina las de origen animal con las de origen vegetal. No comer carne roja más de una vez al día, alternar con pollo o pavo. Es preferible comer más pescado. De huevos lo más aconsejable son de 2 a 3 semanales.



- Consume abundantes frutas, verduras y hortalizas.
- Reduce todo lo que puedas la sal en las comidas.
- Come patatas y legumbres. Las legumbres dos raciones a la semana y a ser posible de variedades distintas como garbanzos, judías o lentejas.



## Actividad Física

El ejercicio contribuye al mantenimiento del estado de salud, contribuyendo al bienestar del organismo en los ámbitos físico, psíquico y social, en cuanto al bienestar físico, es conocido por todos cómo la actividad física que mejora los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor.

Aspectos a tener en cuenta:

### 1 Respetar las limitaciones físicas del practicante y ceñirse a actividades que estén a su alcance.

No se debe de exigir a ninguna persona que lleve a cabo actividades que excedan de sus posibilidades físicas y mentales.

### 2 Evitar sobrecargas.

Si bien cierta sobrecarga del cuerpo es necesaria para mejorar la condición física, deben de evitarse los programas de ejercicios que supongan un exceso de esfuerzo repetitivo sobre huesos y tendones (especialmente rodillas) y que pueden producir lesiones.

### 3 Tener en cuenta las diferencias individuales.

Es importante apreciar la capacidad física de cada persona. Los esfuerzos deben de ir dirigidos a adaptar los ejercicios a cada persona, y en ese caso deberán eliminarse las sesiones excesivamente fuertes, así como las excesivamente suaves.

#### **4 Progresar adecuadamente.**

Los programas deben de estar diseñados de forma que vayan aumentando de forma gradual la cantidad de ejercicio, permitiendo que el cuerpo se vaya adaptando al esfuerzo a que se le somete.

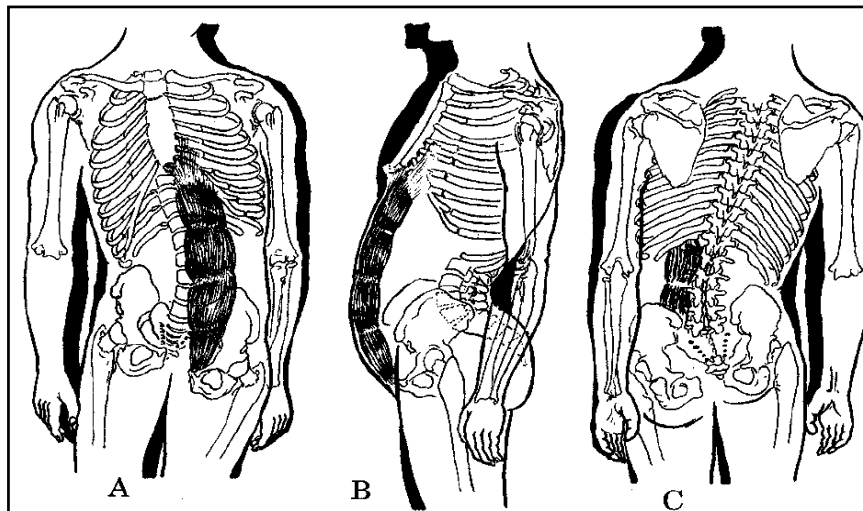
#### **5 Fomentar los ejercicios de fuerza y flexibilidad.**

En líneas generales y con las excepciones que pueda suponer la edad del practicante, así como sus características individuales, se recomienda que cualquier programa fomente este tipo de ejercicios, porque en general disminuyen el número de lesiones.

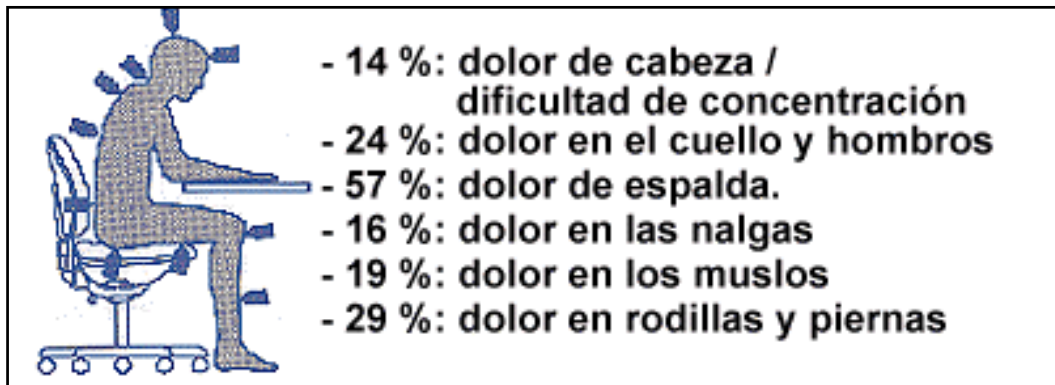
### **Actitud Postural**

Llamamos actitud postural al conjunto de posturas que adoptamos con nuestro cuerpo para mantenernos equilibrados con respecto a la fuerza de la gravedad. Una incorrecta actitud postural influirá a la larga en nuestra salud de forma negativa.

Muchos de los problemas posturales vienen provocados por desequilibrios en el tono muscular.



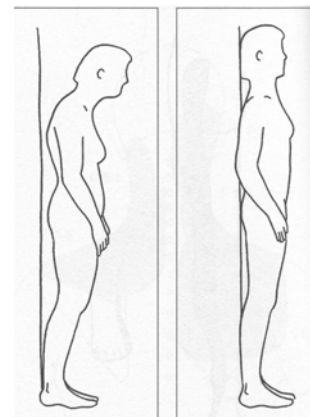
Una mala postura en la posición de más tiempo que pasa el estudiante produce:



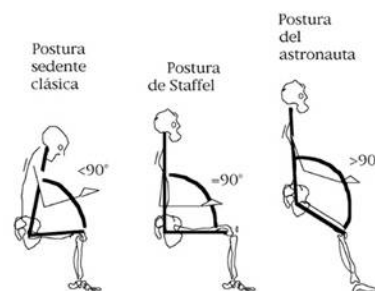
- **Normas de higiene postural y salud.**

Muchas de las posturas que adoptamos a lo largo del día van incidiendo negativamente en nuestro equilibrio postural y pueden generar problemas a la larga. A continuación veremos algunas actividades de la vida cotidiana y la forma correcta de realizarlas para evitar posibles lesiones.

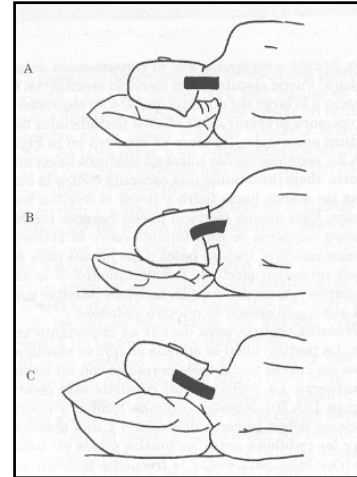
- Bipedestación (de pie): los hombros deben estar ligeramente inclinados hacia atrás. La cabeza debe estar erguida y levemente adelantada. El peso debe estar repartido de modo uniforme apoyando toda la planta de los pies. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.



- Sed estación (permanecer sentados): utiliza un asiento con respaldo y apoya la espalda todo lo que puedas. Los pies deben estar completamente apoyados en el suelo y mantener las rodillas en el mismo nivel o ligeramente por encima de las caderas. Una de ellas, en particular, se parece mucho a la postura del astronauta, que se caracteriza por ocasionar el mínimo de tensiones internas en el organismo, o, en otras palabras, la postura más relajada cuando no existe la gravedad.



- Al estar acostado: es mejor situarse boca arriba. Dormir boca abajo no es recomendable, pues al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y, para poder respirar, debe mantener el cuello girado durante varias horas. Si no puede dormir en otra postura, debería intentar hacerlo ligeramente de costado.



## Sueño y descanso

Un sueño corto o de mala calidad puede llevarnos a sufrir un intenso malestar general durante toda la jornada. Si la falta de descanso se prolonga durante varios días, de manera inevitable desembocará en trastornos en su vida, provocando una importante disminución en el rendimiento físico e intelectual.

### Horas que se necesitan dormir

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche. Uno sabe que está durmiendo lo suficiente si no se siente cansado durante el día.

### Cómo mejorar los hábitos de sueño y descanso

Aquí les damos algunos consejos para ayudarle a dormir mejor:

- Vaya a la cama y levántese a la misma hora todos los días, incluso si no duerme lo suficiente. Esto le ayudará a su cuerpo a ser entrenado para dormir bien de noche.
- Desarrolle una rutina a la hora de dormir. Haga las mismas actividades antes de ir a la cama para ayudar a su cuerpo a prepararse para dormir. Por ejemplo, tome un baño caliente y leer 10 minutos todas las noches antes de ir a la cama. Pronto, su cuerpo conectará estas cosas con el dormir, y ayudarán a que su cuerpo sienta sueño cuando las hace.
- Ambiente: a la hora de dormir, hágalo solamente en la habitación destinada para ello. Manténgala tranquila, confortable, bien ventilada y con una temperatura adecuada
- Si sigue despierto después de intentar quedarse dormido 30 minutos, levántese y vaya a otro cuarto. Siéntese de forma silenciosa 20

minutos antes de regresar a la cama. Haga esto cuantas veces sea necesario, hasta que pueda quedarse dormido.

### **Consumos de riesgo**

- Depresores del Sistema Nervioso Central (S.N.C.): con un efecto parecido al del alcohol. Hipnóticos y ansiolíticos.
- Analgésicos: derivados del opio o producidos sintéticamente, algunos son altamente adictivos. Morfina, heroína, etc.
- Estimulantes del S.N.C.: mantienen en estado de alerta y excitación y causan gran dependencia psíquica. Cocaína, anfetaminas, éxtasis o MDMA, ketamina, fenciclidina (conocida en la calle como “polvo de ángel”), etc.
- Alucinógenos: distorsionan la percepción del individuo y producen alucinaciones. Provocan desajustes psicológicos importantes. LSD, setas mágicas, etc.
- Cannabis: produce una sensación de euforia y de relajación. Su consumo regular puede conllevar trastornos psiquiátricos y problemas psicológicos.
- Inhalantes: provocan intoxicación y desorientación al ser inhalados. Causan dependencia con gran facilidad.
- Otras drogas: sustancias difíciles de clasificar dentro de los grupos anteriores o que pertenecen a varios de éstos: esteroides, anabólicos, analgésicos opiáceos suaves, laxantes...
- Las denominadas drogas de síntesis o de “diseño” suelen presentarse en forma de pastillas y pueden producir daños físicos o psicológicos importantes. A ello hemos de añadirle que el consumidor o la consumidora no sabe qué está consumiendo realmente, ni la concentración de droga que contiene cada pastilla. El éxtasis o MDMA es la droga más popular de este tipo.
- El alcohol es un producto depresor del sistema nervioso central. Está demostrado que existe una relación dosis-respuesta entre el consumo de alcohol, la frecuencia y la gravedad de numerosas enfermedades. Su consumo abusivo es causante de enfermedades como la cirrosis hepática, determinados cánceres o el síndrome alcohólico fetal, además de ser la fuente de numerosos trastornos psíquicos.

## ¿TIENES BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO?

### Auto-evalúate

Para contestar a esta pregunta, lo primero que has de realizar es un análisis de los hábitos (o no hábitos) que adoptas a la hora de estudiar. Para ello, te proponemos que realices este test para que compruebes si realmente tienes unos buenos hábitos, o si por el contrario es un aspecto que has de mejorar.

Fuente: Universidad Nacional de Educación a Distancia (U.N.E.D)

<http://www.uned.es/deahe/departamento/alumnos/nuevo2000/test.htm>

### Reglas del test:

1. Puedes comprobar si tienes buenos hábitos. Son las contestaciones en afirmativo.
2. Sólo tienes que contestar a lo que haces habitualmente. Pulsa el botón SI o NO, según lo que sueles hacer para estudiar. Las preguntas no contestadas no cuentan.
3. Te analizas a ti mismo para sacar tus propias conclusiones, así que tienes que ser lo más sincero posible.
4. Este test medirá distintas variables que influyen en el estudio, tales como:
  - Lugar.
  - Planificación.
  - Atención.
  - Método.
  - Apuntes.
  - Realismo.
  - Tutorías.
  - Apoyo.
  - Esquemas.
  - Ejercicios / Exámenes.

### LUGAR

1. ¿Tienes un lugar fijo para estudiar?	SI	NO
2. ¿Estudias en un sitio alejado de ruidos (coches, T.V., radio,...)?	SI	NO
3. ¿Hay suficiente espacio en tu mesa de estudio?	SI	NO
4. ¿La mesa está sin objetos que te puedan distraer?	SI	NO
5. ¿La mesa de estudio está ordenada?	SI	NO
6. ¿Hay luz suficiente para estudiar sin forzar la vista?	SI	NO
7. Cuando estudias, ¿tienes a mano (sin levantarte) todo lo que vas a necesitar?	SI	NO

### PLANIFICACIÓN

8. ¿Tienes un horario establecido de reposo, estudio, tiempo libre, actividades en familia, etc.?	SI	NO
9. ¿Has programado el tiempo que dedicas al estudio diariamente?	SI	NO
10. ¿Divides el tiempo entre las asignaturas a estudiar, ejercicios, cuadernillo o pruebas de evaluación?	SI	NO
11. ¿Tienes programado el repaso de los temas estudiados?	SI	NO
12. ¿Incluyes períodos de descanso en tu plan de estudio?	SI	NO

### ATENCIÓN

13. Cuando te sientas a estudiar, ¿te pones rápidamente a estudiar?	SI	NO
14. ¿Estudias intensamente?	SI	NO
15. Al estudiar, ¿formulas preguntas a las que intentas responder?	SI	NO

### MÉTODO

16. ¿Miras previamente la organización del libro, y la manera del autor de presentar los conceptos, antes de estudiarlo a fondo?	SI	NO
17. ¿Lees previamente la lección antes de estudiarla a fondo?	SI	NO
18. ¿Consultas el diccionario cuando dudas del significado, la ortografía o la pronunciación de una palabra?	SI	NO
19. Al estudiar, ¿intentas resumir mentalmente?	SI	NO
20. Después de aprenderlas, ¿repasas las lecciones?	SI	NO
21. ¿Empleas algún procedimiento eficaz para recordar datos, nombres, fechas, etc.?	SI	NO
22. ¿Tratas de relacionar lo aprendido en una asignatura con lo de otras?	SI	NO

### APUNTES

23. ¿Tomas apuntes de las explicaciones de los profesores-tutores?	SI	NO
24. ¿Anotas o señalas las palabras difíciles, las tareas especiales, lo que no entiendes bien, etc.?	SI	NO
25. ¿Revisas y completas los apuntes?	SI	NO
26. ¿Subrayas el vocabulario y los datos importantes?	SI	NO
27. ¿Escribes los datos difíciles de recordar?	SI	NO

### REALISMO

28. ¿Llevas el estudio y los entrenamientos al día?	SI	NO
29. Al estudiar, ¿te señalas una tarea y la terminas?	SI	NO
30. ¿Sabes utilizar todos los medios de comunicación con los profesores?	SI	NO
31. ¿Has empezado a estudiar día a día?	SI	NO
32. ¿Para ti revisar significa haber estudiado y haberse ejercitado previamente en lo que se va a revisar?	SI	NO
33. ¿Realizas unos trabajos y ejercicios recomendados?	SI	NO
34. ¿Conoces los criterios y orientaciones de evaluación las asignaturas que has empezado a estudiar?	SI	NO
35. ¿Sabes cuanto tiempo de estudio planificado tienes antes del examen?	SI	NO

### TUTORÍAS

36. ¿Pides ayuda siempre que lo necesitas?	SI	NO
37. ¿Acudes a las tutorías habiendo estudiado previamente, y las aprovechas como foros de dudas y de ayuda en los ejercicios?	SI	NO
38. ¿Completras lo entendido del texto de base con apuntes de las tutorías?	SI	NO

### ESQUEMAS

39. ¿Haces esquemas, resúmenes, mapas conceptuales de cada tema?	SI	NO
40. ¿En los esquemas incluyes la materia del libro y los apuntes de las tutorías?	SI	NO
41. En el texto de base, ¿pones un título en el margen de cada párrafo a modo de anotaciones?	SI	NO
42. Cuando una lección te es difícil, ¿procuras organizarla a través de esquemas o guiones?	SI	NO
43. ¿Tus esquemas destacan las ideas principales?	SI	NO
44. ¿Empleas el menor número posible de palabras al hacer esquemas?	SI	NO

### EJERCICIOS / EXÁMENES

45. ¿Te aseguras que has entendido bien antes de ponerte a	SI	NO
--	----	----





# PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

## Actividades para mejorar.

### Factores que inciden en el rendimiento

El rendimiento que como estudiantes se puede llevar a cabo, está íntimamente ligado a lo adquirido que se tenga unos óptimos hábitos de estudio, así como el saber desarrollar correctamente unas técnicas de estudio satisfactorias. Por lo tanto, controlando estos factores disminuye la ansiedad que se pueda experimentar a la hora de examinarse.

De esta forma, los factores a los que hacemos referencia son:

➤ Hábitos de Estudio.

➤ Técnicas de Estudio.

## **HÁBITOS DE ESTUDIO**

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria.

Conocer y entrenarse en hábitos de estudio que potencien y faciliten la habilidad para aprender, son pasos clave para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en los años de formación académica.

Tanto los hábitos como las actitudes tienden a estar encerrados en el método de estudio que posee cada persona. Así, entendemos el hábito como la facilidad adquirida para su ejecución mediante el entrenamiento en las diversas actividades que implica.

### **A. PLANIFICACIÓN**

Como cualquier actividad humana, el estudio debe someterse a los principios de racionalidad y economía; es decir, conseguir el máximo rendimiento invirtiendo el mínimo esfuerzo. Tenemos la necesidad de elaborar y desarrollar hábitos en esta actividad tan necesaria y decisiva.

La organización es fundamental para la realización de cualquier trabajo, ya sea de estudio o de otro tipo.

#### **Ventajas de la planificación.**

- El estudiante sólo necesita adaptar el plan de trabajo y procurar llevarlo a cabo, rompiendo con la indecisión de cada momento, la improvisación o el pasar de una actividad a otra sin control.
- Condiciona a un trabajo diario, que favorece la creación del hábito y la concentración.
- Por tratarse de algo personal, el alumno o alumna ajustará su tiempo a sus circunstancias y a las distintas áreas de aprendizaje.
- Resulta el estudio más llevadero, agradable y eficaz, con una menor fatiga mental, evitando la acumulación de trabajo en el último momento.
- Permite analizar el nivel de cumplimiento del plan y su rectificación si se considerase necesaria.

## Cómo ha de ser la planificación.

- Personal: tiene que ser algo propio, elaborado por el alumno/a. Ni todos los estudiantes necesitan dedicar a estudiar la misma cantidad de tiempo, ni todos pueden permanecer sentados ante el libro por igual espacio de tiempo.
- Sencilla y Realista: lo importante de una planificación es que resulte útil; de poco serviría una atractiva planificación si fuese imposible llevarla a la práctica. La planificación tiene que estar adaptada a las posibilidades y limitaciones personales, tiempo disponible, dificultad de los aprendizajes, objetivos a lograr, condiciones familiares, etc. Asimismo, debe ser algo sencillo, que entre por los ojos y se perciba de un golpe de vista.
- Flexible: que una programación sea flexible no significa que pueda alterarse o incumplirse constantemente. La flexibilidad se entenderá en el sentido de poder contar con un tiempo de reserva para, ante situaciones o acontecimientos imprevistos, evitar el incumplimiento de la programación.
- Rectificable: cuando se llegue a comprobar que la planificación no es ajustada a la realidad, hay que efectuar los ajustes pertinentes hasta lograr que se convierta en una herramienta que sirva de orientación en todo momento. Resulta comprensible que el alumno/a, hasta que adquiera cierta práctica cometa importantes errores de cálculo en conjugar tiempo y aprendizaje con las posibilidades personales.
- Escrita: el escribir la planificación tiene varias ventajas; se clarifican las ideas, ayuda a fijarla en la mente, permite colocarla a la vista, cerca de la mesa de estudio, refuerza el compromiso personal de llevarla a cabo.

En el espacio de control se van anotando al final de la jornada las causas por las que no se cumplen los objetivos planificados. El reconocerlas nos ayudará a ponerles remedio.

Para aprender a planificarse hay que empezar por ponerse unos objetivos tanto en materia de estudio como en tiempo que seguro los puedes cumplir e ir aumentándolos progresivamente en el transcurso de los días.

## Reglas para fijar las propias metas:

- Regla 1: La meta debe expresarse en términos positivos. La negación no se traduce al terreno de la imaginación.
- Regla 2: La meta debe expresarse en términos sensoriales. Nos fijaremos objetivos precisos, identificables y cuantificables.
- Regla 3: La meta debe ser realizable según las propias capacidades *flexibles*.
- Regla 4: La meta debe ser aceptable, tanto moral como éticamente, por nosotros y por los demás.

## PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Una forma concreta de llevar a cabo mis objetivos y crearme un hábito de trabajo es planificar mi tiempo de estudio de forma que me dé confianza y seguridad en mí mismo. Además, mi planificación me ahorrará tiempo y esfuerzo, a la vez que me dará una visión global del quehacer.

Para ello debo tener en cuenta:

- Estudiar todos los días el mismo tiempo y, a ser posible, a la misma hora.
- Buscar las horas de estudio donde mi rendimiento sea más alto.
- No trasnochar ni madrugar excesivamente.
- Poner el orden de estudio de cada materia de acuerdo con mi propia curva de trabajo (nivel de concentración).
- Distribuir el tiempo de estudio para cada materia de acuerdo con el grado de dificultad y exigencia personal.
- Estudiar en varios periodos seguidos, intercalando pequeños descansos después de cada periodo.
- Concretar qué tengo que estudiar en cada periodo.

Una vez realizado mi tiempo de estudio debo seguirlo y revisarlo periódicamente a fin de introducir las correcciones necesarias. También debo ser constante y no desanimarme si en los primeros días no consigo cumplirlo totalmente.

*“Si cumplo mi horario de estudio conseguiré avanzar más, sentirme más seguro y más capaz.”*

### Ejercicios de planificación:

- Elabora tu propio calendario personal.
- Confecciona tu horario personal.
- Programa tu trabajo mensual.
- Planifica tu tiempo semanal y diario.

### Planificación de una sesión de estudio:

Consiste en distribuir el material a estudiar y las tareas a realizar por orden de realización, asignando tiempo a las tareas y a los descansos. Nuestra atención asciende y desciende en función del tiempo que llevemos estudiando.

Según la curva de rendimiento:

*El primer momento* de estudio es el más adecuado para realizar las tareas de dificultad media, a continuación aquellas de dificultad máxima y por último las más

# PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

fáciles que requieran menos esfuerzo y concentración, como por ejemplo los repasos.

*En los descansos recuerda:*

- No lo hagas en el momento de máximo rendimiento, ya que es el momento óptimo de estudio.
- Si haces un sólo descanso tómalo cuando observes que tu rendimiento y concentración decaen.
- No aproveches el descanso para actividades que te hagan perder la concentración, como ver TV, entablar una larga conversación, etc. Planifica aquello que harás en tus descansos.
- Es recomendable que hagas algunos ejercicios de relajación y concentración.
- Dentro de los períodos de estudio los descansos deben ser cortos.
- Intenta descubrir tu propia curva de rendimiento y tus momentos óptimos para el estudio. La proporción recomendada es:
  - Cada hora descansos de 5 minutos.
  - Cada 2 ó 3 horas, descansos de 30 minutos.

**Ejemplos de Planificación:** Salas Parrillas (1990: 22-226) recomienda tres tipos de planes:

Plan a largo plazo: que puede abarcar todo el curso escolar, conociendo los temarios de cada asignatura, los trabajos que has de realizar y su fecha de entrega,... Puedes plasmarlo empleando una ficha para cada asignatura.

ASIGNATURA:

	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
Temas a estudiar									
Temas a repasar									
Exámenes									
Recuperaciones									
Trabajos a entregar									

Plan a medio plazo: que puede abarcar una evaluación o cuatrimestre, atendiendo a un cuadro de doble entrada.

# PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

1ª Evaluación					
Asignaturas	Día Examen	Recuperación	Temas Estudiar	Temas a Repasar	Trabajos a Entregar

Plan a corto plazo: para el cual debes conocer el número de horas que puedes dedicar esa semana al estudio, distribuyéndolas entre las diferentes asignaturas. Además, tienes que elaborar los trabajos que te hayan mandado y seguir un plan de repaso.

	Estudio	Repasos	Trabajos	Total de horas
L				
M				
X				
J				
V				
S				
D				

## B. EL LUGAR

**El lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible**, de forma que uno se pueda concentrar completamente en el trabajo.

Debe ser una **habitación suficientemente silenciosa**: cualquier ruido distrae y dificulta la concentración.

Es preferible **estudiar en silencio**, sin música, o en todo caso con una música tranquila (preferiblemente música clásica) a bajo volumen.

**No se debe estudiar viendo la tele** (al final ni se estudia bien ni se ve la tele bien). El estudiante se engaña a si mismo: como ha estado mucho tiempo con los libros considera que ha trabajado duro, pero realmente lo único que he hecho ha sido perder el tiempo.

**Hay que cuidar la luz y la temperatura de la habitación.**

**La habitación debe estar suficientemente** (no excesivamente) **iluminada**, preferiblemente con **luz natural**.

Si se trata de **luz artificial** es preferible **combinar una luz indirecta que ilumine toda la habitación y un foco centrado en la mesa** (preferiblemente con bombilla azul).

Hay que **evitar** la iluminación con **tubos fluorescentes**, así como estudiar en una habitación oscura con un **potente foco iluminando la mesa**. En ambos casos puede producir fatiga.

**El estudiante no debe tener sensación de frío ni de calor.**

Lo ideal es una temperatura entre 18 y 22 grados.

**La habitación se debe ventilar regularmente**; se pueden utilizar los breves descansos intermedios de 5 minutos para abrir las ventanas.

El rendimiento del cerebro es muy sensible al nivel de oxígeno, por ello hay que procurar ir renovando regularmente el aire de la habitación.

**La mesa de trabajo debe ser amplia y la silla cómoda.**

**Hay que estudiar sentado delante de una mesa** y no retumbado en un sofá o recostado en la cama, ya que ello dificulta la concentración. Aunque pueda resultar una forma de trabajar más relajada y placentera, al final no es sino una pérdida de tiempo que habrá que recuperar.

La **amplitud de la mesa** debe permitir **disponer a mano de todo el material de estudio que se vaya a necesitar**. Hay que evitar una mesa pequeña en la que estén los libros amontonados.

**El estudiante debe trabajar siempre en el mismo lugar**, a ser posible en su habitación y con la puerta cerrada, lo que le permite generar una rutina que le facilita la concentración. Si se cambia de sitio de estudio, en cada lugar uno encontrará cosas que le resulten curiosas y llamen su atención, distrayéndole del estudio. Además, en su habitación uno podrá tener todo su material organizado y a mano.

**Se debe evitar ir a casa de un amigo/a a estudiar**, ya que aunque se pase un rato muy agradable y divertido, **normalmente se estudia poco**, el tiempo apenas cunde. Esto obliga a recuperar más tarde el tiempo perdido.



**Tampoco es recomendable trabajar a una sala de estudio o una biblioteca pública** (salvo que no se disponga de otra alternativa) ya que los riesgos de **distracción** (y por tanto, de perder el tiempo) aumentan considerablemente.

Sin embargo, estos lugares públicos sí pueden ser **muy interesantes cuando de lo que se trata es de buscar información adicional** para completar los apuntes, para realizar algún trabajo, etc.

## TÉCNICAS DE ESTUDIO

### LA TOMA DE APUNTES

Antes de empezar has de analizar la forma en la cual tomas apuntes. Puedes calificarlos siguiendo los siguientes criterios:

- a. Contienen las ideas principales de la explicación.
- b. Se ve el orden lógico de las ideas.
- c. Limpieza.
- d. Claridad en la letra, subrayado, etc.
- e. Orden.
- f. Brevedad.

Piensa cuáles de estos puntos cumples y cuáles no. De esta forma, si no cumples la mayoría de estas cuestiones, recomendamos que estés atento a estos apuntes.

La toma de apuntes es más difícil de lo que parece. Por eso requiere un entrenamiento concreto y mucha práctica; siendo la concentración algo fundamental. Concéntrate en lo que haces, controlando la atención, siendo fundamental que estés atento al profesor.

Busca las ideas claves de la explicación y concentra tu atención en:

1. Captar la lógica de lo que expone el profesor.
2. Comparar lo que dice con lo que ya sabes.
3. Busca la utilidad para ti de lo que explica.

## 4. Resume lo que el profesor va diciendo.

De esta forma, se pueden tener en cuenta aspectos que van a facilitar estas indicaciones, y que te van a ayudar a tomar apuntes:

- Utilizar un cuaderno con hojas de recambio y que se pueda archivar.
- Dejar un margen en blanco para anotaciones y dudas.
- Al comenzar poner la fecha, tema, asignatura.
- Escritura legible.
- Utilizar un lenguaje propio.
- Anotar las ideas principales. Aplica un código de abreviaturas (más, +), (por, x).
- Al final, comprueba las dudas, datos, fechas.
- En casa, repásalos, ordénalos, complementalos con libros.
- Para algunos alumnos pasar apuntes a limpio supone el afianzar el contenido, para otros una pérdida de tiempo.

Por otra parte, para adquirir velocidad a la hora de tomar apuntes puedes abreviar las palabras utilizando siglas, abreviaturas,... Algún ejemplo puede ser:

Igual.....=

Siglo.....S

Más que.....+

Menos que.....-

Hombre.....H

Mujer.....M

Que.....q

Por.....x

Adverbios acabados en –mente añade al adjetivo un símbolo: rápida\_; fácil\_; etc.

Tú mismo puedes crear tus propios símbolos o normas. Práctica un poco y ya veras cómo los resultados mejorarán.

## LECTURA COMPRENSIVA

**Descripción:** Fase propiamente de lectura. Se trata de una lectura lenta, profunda, reflexiva y exhaustiva. Debe ser con el ritmo propio de cada uno, haciendo una lectura general y buscando el significado de lo que se lee. Si es necesario, busca en el diccionario las palabras que se desconocen. En una sesión de estudio aquí introduciríamos el subrayado, las notas al margen, etc.

### Ventajas

- Nos permite profundizar en el contenido del texto.
- Favorece el proceso de memorización.
- Podemos distinguir las ideas principales, secundarias, anécdotas y ejemplos, por lo que nos permite detectar la jerarquía de ideas.

### Aplicación de la técnica

En algunos casos es conveniente una segunda lectura en función de la complejidad del texto.

### Ideas para la aplicación

- No leas precipitadamente.
- Lee activamente, con toda tu capacidad de crítica.
- Pon signos de control siempre que consideres que hay algo importante.
- Analiza detenidamente las ilustraciones y gráficos.
- Consulta el diccionario o pregunta.
- Concéntrate en las principales ideas.
- No dejes nada sin entender.

### Principales ideas

- Lee el título y subtítulos o apartados.
- Fíjate en expresiones como:
  - Es decir.
  - Por lo tanto.
  - En resumen.
  - En conclusión.
  - Por último.
  - Por consiguiente...
- Fíjate en la letra cursiva o negrita (si la hay). Así destacan algunos textos las ideas principales.
- Busca palabras que se repitan.
- Observa los gráficos, cuadros, tablas e ilustraciones.

A continuación encontrarás un texto que va a servir de ejemplo en esta cuestión.

Presentación de un texto

Los componentes de la sangre.

La sangre humana es un líquido denso de color rojo. Está formada por el plasma sanguíneo, los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

El plasma sanguíneo es un líquido constituido por un 90 por 100 de agua y un 10 por 100 de otras sustancias, como azúcares, proteínas, grasas, sales minerales, etc.

Los glóbulos rojos o eritrocitos son células de color rojo que son capaces de captar gran cantidad de oxígeno. En cada milímetro cúbico de sangre existen entre cuatro y cinco millones de eritrocitos. Esta enorme abundancia hace que la sangre tenga un color rojo intenso.

Los glóbulos blancos o leucocitos son células sanguíneas mucho menos abundantes que los eritrocitos. Hay un leucocito por cada 600 eritrocitos. Los glóbulos blancos tienen una función defensiva frente a las infecciones.

Las plaquetas son fragmentos de células sin núcleo. Hay unas 250.000 plaquetas por milímetro cúbico de sangre, y su función es la coagulación de la sangre.

Texto: <http://www.psicopedagogia.com/articulos>

Cuestiones planteadas:

-¿Enumera los componentes de la sangre? *Respuesta:* plasma, glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

-¿Por qué está constituido el plasma? *Respuesta:* 90% agua, 10% otras sustancias.

-La abundancia de glóbulos rojos, ¿qué efectos tiene en la sangre? *Respuesta:* que su color sea más intenso.

-¿Qué función presenta los glóbulos blancos? *Respuesta:* Tienen función defensiva.

Ahora te toca a ti. Proponemos un ejercicio para practicar tu comprensión lectora.

### Ahora practica tú.

La Meseta.

La meseta representa el 40 % de la superficie de la Península Ibérica. Se caracteriza por sus campos de cultivo abiertos, horizontes desmesurados, sólo interrumpidos de tarde en tarde por algún pueblo de tonos terrosos construidos alrededor del castillo medieval, o por una línea formada por las vertientes de plataformas rígidas más elevadas (**páramos**).

**La Meseta septentrional.** La región de Castilla y León corresponde casi por completo al valle del Duero. Una plataforma de una altitud media de 1.000 m. que se levanta en los bordes con robustas montañas: al Noroeste los montes de León; al Norte la Cordillera Cantábrica; al Este, el sistema Ibérico y al sur la Cordillera Central. Los sedimentos terciarios de la meseta no han resistido por igual la erosión: en unos lugares se han formado amplios valles en terrazas quedando algunos cerros testigos, en otros, angostos cañones o suaves colinas. Castilla se caracteriza por sus inmensos horizontes y sus pueblos dispersos en una tierra vasta.

**La Meseta meridional.** Comprende el conjunto de Madrid, Castilla La Mancha y Extremadura.

En Extremadura, la erosión ha reducido la región a una penillanura de unos 400 m. de altitud, dejando al descubierto granitos y exquisitos cristalinis del zócalo herciniano. La agricultura (trigo, olivo, hortalizas, tabaco, algodón) constituye el principal recurso económico, seguido de la ganadería ovina trashumante, la producción de corcho y la ganadería porcina y derivados.

La población se asienta preferentemente en los valles, ya que los limos y el regadío permiten cultivos intensos variados. El Plan Badajoz ha permitido, mediante la construcción de una serie de embalses en la cuenca del Guadiana, una importante repoblación forestal y la introducción de cultivos más rentables, como maíz, girasol, hortalizas y forrajes.

*(España Guía turística Michelin. Michelin et Cie, Propriétaires-éditeurs, 1995)*

### Cuestiones a contestar:

1. En la Península Ibérica, ¿qué extensión presenta la Meseta?
2. ¿Qué regiones comprende la Meseta Septentrional? ¿Con qué altitud?

3. ¿Cuál es la causa de que la Meseta Meridional se encuentre a 400 m.?
4. ¿Qué regiones comprende la Meseta Meridional? ¿Qué agricultura es su principal recurso?
5. ¿Qué es el “Plan Badajoz”?

### Respuestas:

1. El 40% de la Península Ibérica.
2. La región de Castilla y León, que se encuentra a 1000 m. de altitud.
3. La erosión ha provocado que se encuentre a 400 m.
4. Regiones: Madrid, Castilla la Mancha y Extremadura, con una agricultura de trigo, olivo, hortalizas, tabaco y algodón.
5. El Plan Badajoz ha construido embalses en la cuenca del Guadiana, teniendo así una repoblación forestal.

Ahora, practica con un texto más largo.

### **¡Sigue practicando!**

Internet está revolucionando la vida de las personas, y eso es ya una evidencia. Se manifiesta en el hecho de que cada vez es más el número de los usuarios, pero también en que el perfil de estos está cambiando: disminuye la edad media de los internautas (cada vez hay más adolescentes entre ellos) y aumenta el número de mujeres usuarias, además de bajar el nivel social de los que acceden a la red a medida que su uso se va haciendo más popular.

En España, según declaraciones del presidente de la Asociación de usuarios de Internet, el perfil del internauta es el de un joven de veinte a treinta y cinco años, residente en Madrid o Barcelona y de clase media-alta. Y es que el 75% de los españoles eran usuarios directa o indirectamente de Internet.

En el campo de la educación, la ministra de Educación, Esperanza Aguirre, declaró en la inauguración de Mundo Internet '98 que todos los centros públicos de enseñanza dispondrían de conexión a Internet ese mismo año, lo que calificó de “avance espectacular”.

Por otro lado, la implantación de Internet a través de la televisión por cable y la telefonía móvil puede cambiar el futuro de la red, que, gracias al enorme avance

en la protección de los datos personales que deben circular por ella para que sea posible llevar a cabo transacciones comerciales, se presenta como una vía privilegiada para el comercio electrónico. El problema sigue siendo la identificación del usuario para evitar fraudes o estafas. La solución podría consistir en dotar a cada usuario de una tarjeta chip y a cada ordenador personal de un lector de este tipo de tarjetas.

Sistemas como la firma digital ya están siendo utilizados por los bancos para garantizar las transacciones comerciales y en un futuro no muy lejano veremos cómo las lacras actuales de la red, con delitos que tanto han calado en la opinión pública, serán, sin eliminados totalmente, sí restringidos hasta el punto de hacerlos prácticamente imposibles.

Cuestiones a contestar:

1. ¿Cuál es el perfil del usuario de Internet?
2. ¿Qué tanto por ciento en España son usuarios de Internet?
3. ¿Qué solución se contempla para evitar fraudes o estafas del usuario de Internet?
4. ¿Qué utilizan ya los bancos para garantizar la seguridad de algunas transacciones?

Respuestas:

1. Joven (20-35 años) de clase media-alta.
2. El 75%.
3. Dotar a los usuarios de una tarjeta chip que reconozca el lector de un ordenador.
4. La firma digital.

### SUBRAYADO

**Descripción:** Consiste en destacar, valiéndose de un código propio (rayas, signos de realce, llamadas de atención, etc...) los puntos, ideas, detalles y notas importantes del texto, que nos interesa resaltar.

# PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

## Ventajas

### *Durante la realización:*

- Motiva el proceso lector.
- Centra la atención.
- Facilita el estudio.
- Ayuda a la comprensión lectora.
- Facilita la adquisición de vocabulario.
- Ayuda a discriminar las ideas más importantes.
- Ayuda a concretar los contenidos.
- Favorece el desarrollo de la capacidad de análisis.
- Ayuda a retener información.

### *Después de la realización:*

- Economiza el tiempo de repaso.
- Facilita los repasos posteriores.
- Facilita la realización de esquemas y resúmenes.

## Aplicación de la técnica

Es conveniente realizar una lectura de orientación previa, que es la primera lectura que se realiza y que proporciona un acercamiento inicial a la materia a estudiar. Si no la haces puede que todo te parezca importante y subrayes demasiado.

## Ideas para la aplicación

- No subrayes nunca en la primera lectura.
- No subrayes nada que no entiendas. Utiliza el diccionario.
- No subrayes demasiado, sólo las palabras clave.
- Lo subrayado debe tener sentido por sí mismo, aunque no resulte gramaticalmente correcto.
- Localiza las ideas principales y secundarias. Resáltalas con distinto código.
- Es importante que lo subrayado no interfiera la lectura.
- Utiliza una regla, puede servir de ayuda.
- Utiliza los colores con sentido.



## *Tipos de subrayado*

Decíamos en la introducción que el subrayado era una técnica personal, por tanto, cada persona puede tener su propio código para realizarlo. No obstante, nosotros exponemos, a modo de sugerencia, algunas ideas que te pueden ayudar a efectuar un subrayado más eficaz.

A continuación vamos a ver los tipos de subrayado y las estrategias gráficas o códigos a utilizar en cada uno de ellos.

**El subrayado lineal** consiste en trazar distintas modalidades de líneas (recta, doble, discontinua, ondulada...), por debajo o sobre las palabras si se realiza con rotulador fluorescente, recuadros, flechas corchetes...etc, destacando las ideas principales, las secundarias, detalles de interés.... Para ello puedes utilizar uno o varios colores. Al principio conviene utilizar lápiz para poder hacer las correcciones que necesites; pero, más adelante, cuando domines la técnica es importante que utilices un color que destaque sobre el impreso del texto.

**El subrayado estructural** consiste en destacar la estructura o la organización interna que tiene el texto. Este tipo de subrayado se suele hacer en el margen izquierdo del texto y para ello se suelen utilizar letras, números, flechas, palabras clave, etc. Esta modalidad de subrayado facilita enormemente la realización de esquemas.

**El subrayado de realce** consiste en destacar las dudas, aclaraciones, puntos de interés, ideas clave, lo que sugiere el texto, etc. Para hacerlo se suele utilizar el margen derecho, empleando palabras, interrogaciones, paréntesis, asteriscos, flechas, signos, líneas verticales, etc. Puedes utilizar este mismo código o inventarte uno. Recuerda que la técnica del subrayado es personal.

### **Ejemplos de subrayado.**

#### Presentación de un texto

Los componentes de la sangre.

La sangre humana es un líquido denso de color rojo. Está formada por el plasma sanguíneo, los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

El plasma sanguíneo es un líquido constituido por un 90 por 100 de agua y un 10 por 100 de otras sustancias, como azúcares, proteínas, grasas, sales minerales, etc.

Los glóbulos rojos o eritrocitos son células de color rojo que son capaces de captar gran cantidad de oxígeno. En cada milímetro cúbico de sangre existen entre cuatro y cinco millones de eritrocitos. Esta enorme abundancia hace que la sangre tenga un color rojo intenso.

Los glóbulos blancos o leucocitos son células sanguíneas mucho menos abundantes que los eritrocitos. Hay un leucocito por cada 600 eritrocitos. Los glóbulos blancos tienen una función defensiva frente a las infecciones.

Las plaquetas son fragmentos de células sin núcleo. Hay unas 250.000 plaquetas por milímetro cúbico de sangre, y su función es la coagulación de la sangre.

Texto: <http://www.psicopedagogia.com/articulos>

#### **Ahora practica tú. Comenzamos con un texto sencillo.**

Muchas veces, el entendimiento entre padres e hijos no es sencillo. Esto se debe a varias causas. Por un lado está la diferencia de edad: no se ve la vida igual a los doce a los treinta y cinco. Además, los padres tienen una preocupación lógica por sus hijos, derivada del amor que sienten por ellos. Pero los hijos necesitan independizarse poco a poco del cuidado de sus padres. Sólo de ese modo desarrollarán su propia personalidad. Lo curioso es que este enfrentamiento se viene produciendo desde que el mundo es mundo.

Solución:

Muchas veces, el entendimiento entre padres e hijos no es sencilla. Esto se debe a varias causas. Por un lado está la diferencia de edad: no se ve la vida igual a los doce a los treinta y cinco. Además, los padres tienen una preocupación lógica por

sus hijos, derivada del amor que sienten por ellos. Pero los hijos necesitan independizarse poco a poco del cuidado de sus padres. Sólo de ese modo desarrollarán su propia personalidad. Lo curioso es que este enfrentamiento se viene produciendo desde que el mundo es mundo.

**Ahora practica tú con un texto un poco más largo.**

La Meseta.

La meseta representa el 40 % de la superficie de la Península Ibérica. Se caracteriza por sus campos de cultivo abiertos, horizontes desmesurados, sólo interrumpidos de tarde en tarde por algún pueblo de tonos terrosos construidos alrededor del castillo medieval, o por una línea formada por las vertientes de plataformas rígidas más elevadas (**páramos**).

**La Meseta septentrional.** La región de Castilla y León corresponde casi por completo al valle del Duero. Una plataforma de una altitud media de 1.000 m. que se levanta en los bordes con robustas montañas: al Noroeste los montes de León; al Norte la Cordillera Cantábrica; al Este, el sistema Ibérico y al sur la Cordillera Central. Los sedimentos terciarios de la meseta no han resistido por igual la erosión: en unos lugares se han formado amplios valles en terrazas quedando algunos cerros testigos, en otros, angostos cañones o suaves colinas. Castilla se caracteriza por sus inmensos horizontes y sus pueblos dispersos en una tierra vasta.

**La Meseta meridional.** Comprende el conjunto de Madrid, Castilla La Mancha y Extremadura.

En Extremadura, la erosión ha reducido la región a una penillanura de unos 400 m. de altitud, dejando al descubierto granitos y exquisitos cristalinos del zócalo herciniano. La agricultura (trigo, olivo, hortalizas, tabaco, algodón) constituye el principal recurso económico, seguido de la ganadería ovina trashumante, la producción de corcho y la ganadería porcina y derivados.

La población se asienta preferentemente en los valles, ya que los limos y el regadío permiten cultivos intensos variados. El Plan Badajoz ha permitido, mediante la construcción de una serie de embalses en la cuenca del Guadiana, una importante repoblación forestal y la introducción de cultivos más rentables, como maíz, girasol, hortalizas y forrajes.

*(España Guía turística Michelin. Michelin et Cie, Propriétaires-editeurs, 1995)*

**Solución**

### La Meseta.

La meseta representa el 40 % de la superficie de la Península Ibérica. Se caracteriza por sus campos de cultivo abiertos, horizontes desmesurados, sólo interrumpidos de tarde en tarde por algún pueblo de tonos terrosos construidos alrededor del castillo medieval, o por una línea formada por las vertientes de plataformas rígidas más elevadas (páramos).

**La Meseta septentrional.** La región de Castilla y León corresponde casi por completo al valle del Duero. Una plataforma de una altitud media de 1.000 m que se levanta en los bordes con robustas montañas: al Noroeste los montes de León; al Norte la Cordillera Cantábrica; al Este, el sistema Ibérico y al sur la Cordillera Central. Los sedimentos terciarios de la meseta no han resistido por igual la erosión: en unos lugares se han formado amplios valles en terrazas quedando algunos cerros testigos, en otros, angostos cañones o suaves colinas. Castilla se caracteriza por sus inmensos horizontes y sus pueblos dispersos en una tierra vasta.

**La Meseta meridional.** Comprende el conjunto de Madrid, Castilla La Mancha y Extremadura.

En Extremadura, la erosión ha reducido la región a una penillanura de unos 400 m. de altitud, dejando al descubierto granitos y exquisitos cristalinios del zócalo herciniano. La agricultura (trigo, olivo, hortalizas, tabaco, algodón) constituye el principal recurso económico, seguido de la ganadería ovina trashumante, la producción de corcho y la ganadería porcina y derivados.

La población se asienta preferentemente en los valles, ya que los limos y el regadío permiten cultivos intensos variados. El Plan Badajoz ha permitido, mediante la construcción de una serie de embalses en la cuenca del Guadiana, una importante repoblación forestal y la introducción de cultivos más rentables, como maíz, girasol, hortalizas y forrajes.

*(España Guía turística Michelin. Michelin et Cie, Propriétaires- editeurs, 1995)*

## Seguimos practicando

“La memoria y el olvido”

Hasta ahora nos hemos ocupado sobre todo del aspecto adquisitivo del aprendizaje, prescindiendo casi por completo de otros aspectos que, como la retención y el recuerdo, forman parte esencial del mismo. Un aprendizaje cabal comporta, no obstante, la retención de lo adquirido y la posibilidad de poder recordarlo en alguna manera.

Nuestros hábitos adaptativos, la vivencia de nuestra identidad personal y la continuidad del mundo que nos rodea, procesos todos ellos relacionados con el aprendizaje, dependen esencialmente de esta capacidad de relacionar el pasado con el presente que se manifiesta en el recuerdo. Básicamente, recordar y olvidar pueden considerarse como el anverso y el reverso de un mismo proceso; el olvido consiste en la diferencia entre lo que se retiene y lo que se aprendió y, aunque no puede medirse de forma directa, no puede ser considerado como una simple pérdida, sino como el resultado de procesos activos, adquiriendo así cierta substantividad frente a la memoria.

El recuerdo, a su vez, consiste en la evocación de contenidos fijados en un tiempo pasado, evocación que se apoya básicamente en procesos mentales de reconocimiento y reproducción de dichos contenidos.

Para obtener una visión completa del aprendizaje debemos saber, pues, no solo cuánto retenemos de los que hemos aprendido, sino también por qué olvidamos el resto, cómo deformamos nuestros recuerdos y por qué olvidamos precisamente unas cosas más que otras.

J.L. Pinillos, “La Mente Humana”, (p.41), Salvat ed., Madrid, 1969

Solución:

Hasta ahora nos hemos ocupado sobre todo del aspecto adquisitivo del aprendizaje, prescindiendo casi por completo de otros aspectos que, como la retención y el recuerdo, forman parte esencial del mismo. Un aprendizaje cabal comporta, no obstante, la retención de lo adquirido y la posibilidad de poder recordarlo en alguna manera.

Nuestros hábitos adaptativos, la vivencia de nuestra identidad personal y la continuidad del mundo que nos rodea, procesos todos ellos relacionados con el aprendizaje, dependen esencialmente de esta capacidad de relacionar el pasado con el presente que se manifiesta en el recuerdo. Básicamente, recordar y olvidar pueden considerarse como el anverso y el reverso de un mismo proceso; el olvido

consiste en la diferencia entre lo que se retiene y lo que se aprendió y, aunque no puede medirse de forma directa, no puede ser considerado como una simple pérdida, sino como el resultado de procesos activos, adquiriendo así cierta substantividad frente a la memoria.

El recuerdo, a su vez, consiste en la evocación de contenidos fijados en un tiempo pasado, evocación que se apoya básicamente en procesos mentales de reconocimiento y reproducción de dichos contenidos.

Para obtener una visión completa del aprendizaje debemos saber, pues, no solo cuánto retenemos de los que hemos aprendido, sino también por qué olvidamos el resto, cómo deformamos nuestros recuerdos y por qué olvidamos precisamente unas cosas más que otras.

### **¡Seguimos practicando!**

#### Nuevas piezas para el “puzzle” de la esquizofrenia

Aunque la esquizofrenia se ha considerado tradicionalmente un trastorno psiquiátrico, la mayoría de los enfermos presentan síntomas neurológicos que indican daños cerebrales. En España, unas 400.000 personas (la mitad de ellas con menos de 35 años) muestran síntomas y signos propios de la esquizofrenia (el abuso de drogas puede originar síntomas similares), lo que plantea un gran reto científico y social. Las manifestaciones externas de la esquizofrenia se clasifican en dos categorías de síntomas: positivos (presencia de rasgos y conductas anormales) y negativos (ausencia de conductas y rasgos normales). El más importante de los primeros y de este espectro de enfermedades es el trastorno del pensamiento, que se vuelve desorganizado e irracional. Los esquizofrénicos tienen grandes problemas para ordenar sus pensamientos y diferenciar las conclusiones razonables de las absurdas. Saltan de un tema a otro y encadenan palabras sin sentido, a veces sólo por su rima o sonoridad. Otro síntoma positivo característico son las alucinaciones auditivas y olfatorias. Una de las más habituales es la de oír voces, que ordenan al enfermo que haga algo, que le riñen o que dicen algo sin sentido. Y hay un tercero: los delirios, que son creencias que claramente no tienen nada que ver con la realidad. Los más habituales son los de persecución (alguien que conspira contra uno); de grandeza (el enfermo cree ser un personaje importante o con poderes especiales que nadie más posee), y de control (el esquizofrénico cree que otros le controlan y le tienen intervenido el cerebro). Todos estos síntomas positivos son característicos de la esquizofrenia y parecen estar relacionados con la actividad excesiva de algunos circuitos neuronales, siendo los que mejor se controlan con tratamiento.

Por el contrario, los síntomas negativos (pobreza de lenguaje, falta de iniciativa, incapacidad para experimentar placer, retraimiento social o débil respuesta emocional) no son específicos de la esquizofrenia y se observan también en otras patologías neurológicas en las que hay daños cerebrales, principalmente en los lóbulos frontales.

Por estudios en familias de esquizofrénicos se sabe que la enfermedad no obedece a un solo gen y que lo que se hereda es la susceptibilidad a desarrollarla. La prueba principal la dan los gemelos genéticamente idénticos (monocigóticos): sólo en menos de la mitad de los casos ambos son esquizofrénicos, pero tanto los hijos del gemelo no afectado como los del gemelo esquizofrénico tienen un riesgo similar (menor del 20%). Hay, pues, factores no genéticos que condicionan la expresión de algún gen y la aparición de la enfermedad.

La búsqueda de los genes de vulnerabilidad había dado pistas en los cromosomas 5 y 6, entre otros. En abril de 2.000, la revista Science señalaba una región del cromosoma 1, y ahora un equipo alemán anuncia la identificación de un gen en el 22 cuya alteración predispone a una forma de esquizofrenia catatónica. El estudio se realizó en 12 familias con numerosos afectados y se publicó la semana pasada en la revista *Molecular Psychiatry*.

Pero los genes son sólo parte del problema. Los hallazgos genéticos nos convencen cada vez más de la importancia de lo ambiental. La esquizofrenia se presenta como un cóctel de factores genéticos, bioquímicos, personales, familiares y sociales, y para su estudio se emplean estrategias diferenciadas.

Aparte de la genética, hay otras tres áreas de investigación principales: la neurobioquímica, la neuropsicológica y la neuroimagen. La neurobioquímica indaga las alteraciones de los neurotransmisores cerebrales, implicados en la aparición de los síntomas de la esquizofrenia (la dopamina es el principal); la neuropsicológica se centra en los factores de vulnerabilidad previos a los síntomas, y la neuroimagen, que aporta información valiosa sobre las alteraciones funcionales y estructurales del cerebro, demostradas en el 70% de los pacientes.

<http://7www.elpais.es/suplementos/salud/20010327/25esquizo.html>

Solución:

## Nuevas piezas para el “puzzle” de la esquizofrenia

Aunque la esquizofrenia se ha considerado tradicionalmente un trastorno psiquiátrico, la mayoría de los enfermos presentan síntomas neurológicos que indican daños cerebrales. En España, unas 400.000 personas (la mitad de ellas con menos de 35 años) muestran síntomas y signos propios de la esquizofrenia (el abuso de drogas puede originar síntomas similares), lo que plantea un gran reto científico y social. Las manifestaciones externas de la esquizofrenia se clasifican en dos categorías de síntomas: positivos (presencia de rasgos y conductas anormales) y negativos (ausencia de conductas y rasgos normales). El más importante de los primeros y de este espectro de enfermedades es el trastorno del pensamiento, que se vuelve desorganizado e irracional. Los esquizofrénicos tienen grandes problemas para ordenar sus pensamientos y diferenciar las conclusiones razonables de las absurdas. Saltan de un tema a otro y encadenan palabras sin sentido, a veces sólo por su rima o sonoridad. Otro síntoma positivo característico son las alucinaciones auditivas y olfatorias. Una de las más habituales es la de oír voces, que ordenan al enfermo que haga algo, que le riñen o que dicen algo sin sentido. Y hay un tercero: los delirios, que son creencias que claramente no tienen nada que ver con la realidad. Los más habituales son los de persecución (alguien que conspira contra uno); de grandeza (el enfermo cree ser un personaje importante o con poderes especiales que nadie más posee), y de control (el esquizofrénico cree que otros le controlan y le tienen intervenido el cerebro). Todos estos síntomas positivos son característicos de la esquizofrenia y parecen estar relacionados con la actividad excesiva de algunos circuitos neuronales, siendo los que mejor se controlan con tratamiento.

Por el contrario, los síntomas negativos (pobreza de lenguaje, falta de iniciativa, incapacidad para experimentar placer, retraimiento social o débil respuesta emocional) no son específicos de la esquizofrenia y se observan también en otras patologías neurológicas en las que hay daños cerebrales, principalmente en los lóbulos frontales.

Por estudios en familias de esquizofrénicos se sabe que la enfermedad no obedece a un solo gen y que lo que se hereda es la susceptibilidad a desarrollarla. La prueba principal la dan los gemelos genéticamente idénticos (monocigóticos): sólo en menos de la mitad de los casos ambos son esquizofrénicos, pero tanto los hijos del gemelo no afectado como los del gemelo esquizofrénico tienen un riesgo similar (menor del 20%). Hay, pues, factores no genéticos que condicionan la expresión de algún gen y la aparición de la enfermedad.



La búsqueda de los genes de vulnerabilidad había dado pistas en los cromosomas 5 y 6, entre otros. En abril de 2.000, la revista Science señalaba una región del cromosoma 1, y ahora un equipo alemán anuncia la identificación de un gen en el 22 cuya alteración predispone a una forma de esquizofrenia catatónica. El estudio se realizó en 12 familias con numerosos afectados y se publicó la semana pasada en la revista *Molecular Psychiatry*.

Pero los genes son sólo parte del problema. Los hallazgos genéticos nos convencen cada vez más de la importancia de lo ambiental. La esquizofrenia se presenta como un cóctel de factores genéticos, bioquímicos, personales, familiares y sociales, y para su estudio se emplean estrategias diferenciadas.

Aparte de la genética, hay otras tres áreas de investigación principales: la neurobioquímica, la neuropsicológica y la neuroimagen. La neurobioquímica indaga las alteraciones de los neurotransmisores cerebrales, implicados en la aparición de los síntomas de la esquizofrenia (la dopamina es el principal); la neuropsicológica se centra en los factores de vulnerabilidad previos a los síntomas, y la neuroimagen, que aporta información valiosa sobre las alteraciones funcionales y estructurales del cerebro, demostradas en el 70% de los pacientes.

<http://7www.elpais.es/suplementos/salud/20010327/25esquizo.html>

## LOS ESQUEMAS

### Descripción

- Muestra una estructura gráfica.
- Expresa ideas principales.
- Ordena jerárquicamente las ideas.

Comienza con el subrayado en la lectura-estudio de análisis y de síntesis. Es la expresión gráfica del subrayado, tanto lineal como estructural, y contiene las ideas fundamentales de un tema o lección, estructuradas de un modo lógico.

Si se ha realizado el subrayado destacando claramente las ideas principales de cada párrafo y relacionándolas entre sí, tienes ya casi hecho el esquema en el mismo texto. Sólo te falta presentar de forma esquemática y estructurada, ordenadas y clasificadas según su importancia las ideas fundamentales y secundarias en el tipo de esquema más adecuado (gráfico, numérico, mixto, simplificado, de letras,...), según se indicará más adelante.

La gran ventaja del esquema sobre las demás técnicas de síntesis consistente en que ofrece una clara estructura visual del contenido de un tema, permite captar de un vistazo lo esencial, y lo presenta de una manera más plástica y clara:

- Actividad.
- Atención.
- Rápida visualización.
- Contenidos se muestran:
  - Precisos
  - Breves
  - Claros
- Memoria lógica.
- Economía de tiempo y esfuerzo.

## Aplicación de la técnica

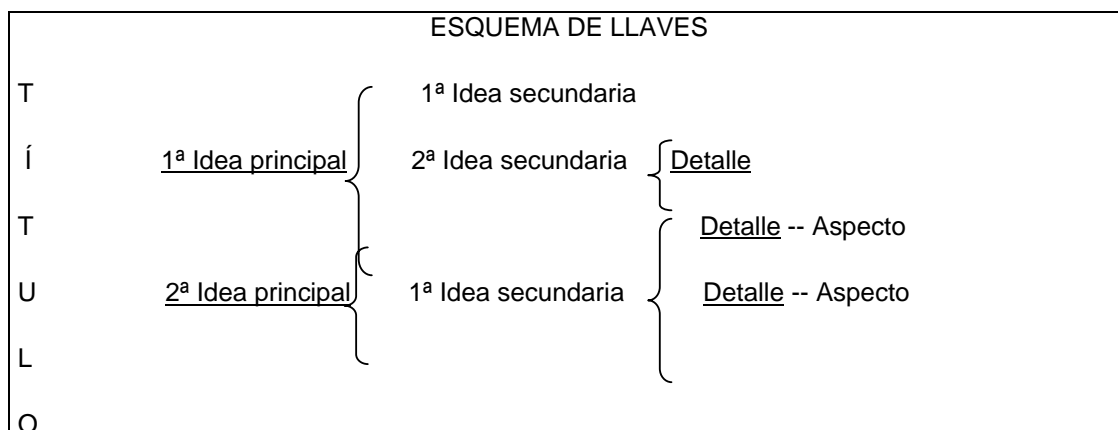
- El subrayado como base.
- Debe dominar el tema.
- Ha de recoger las ideas contenidas en el tema o lección.
- Elegir tipo de esquema.
- Utilizar frases cortas, concisas, pero con sentido.
- Seleccionar palabras significativas.
- Emplear signos que realce.
- Procurar la visualización del contenido.
- Ideas prácticas:
  - Material archivable.
  - Pocas palabras.
  - Todas las ideas principales.
  - Orden jerárquico.

En la estructura de un esquema se deben cuidar los siguientes aspectos:

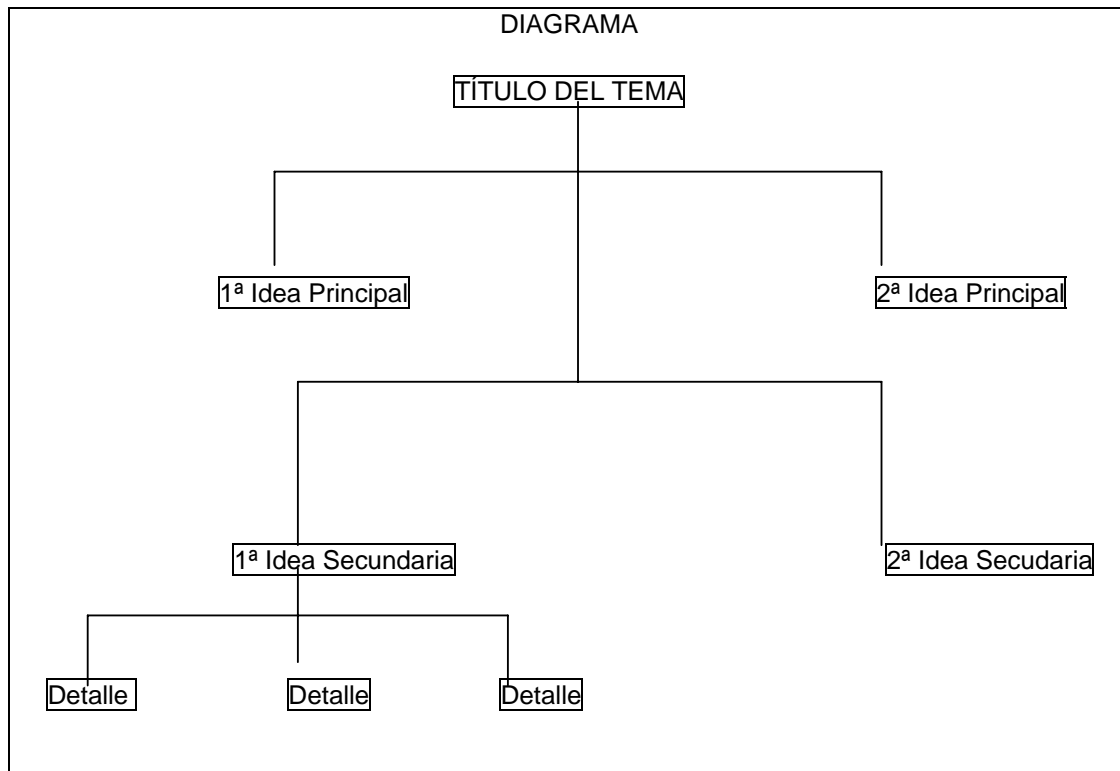
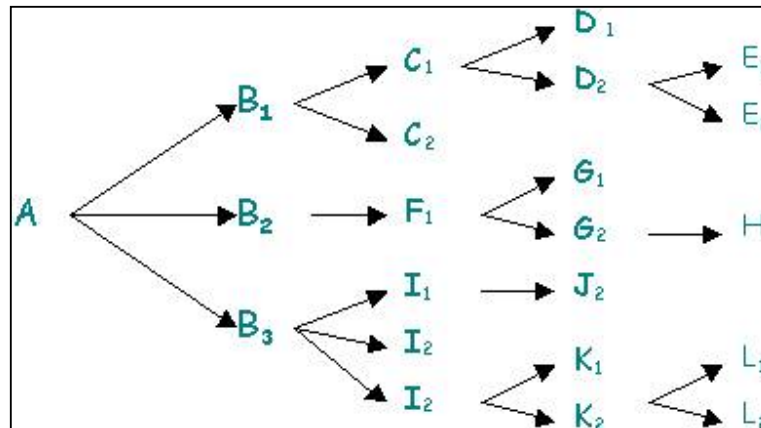
- *Elementos:* características y formas que configuran la hechura del esquema:
  - Título del tema o lección: con mayúsculas y subrayado.
  - Apartados sectoriales: escalonados en divisiones y subdivisiones, según las ideas del tema o lección.
- *Tipo de letra:* según la importancia de las ideas:
  - Idea General-Título: con mayúscula y subrayado.
  - Idea Principal-Clave: con minúscula y subrayado.
  - Idea Secundaria: con minúscula.
  - Idea Explicativa: con minúscula.
  - Detalles de Interés: con minúscula y subrayado.

- *Distribución de las ideas:* manteniendo siempre el sentido de dirección.
  - De arriba abajo: jerarquización lógica por la importancia de las ideas.
  - De izquierda a derecha: descendiendo escalonadamente (sangrado), desde la idea principal-clave hasta los detalles.
- *Signos de diferenciación en la distribución de las ideas:* manteniendo la uniformidad y la correspondencia vertical según el valor que corresponda a las distintas ideas.
- *Presentación:* aspecto gráfico-visual del esquema.
  - Emplee papel blanco de tamaño folio; utilícelo por una sola cara y en sentido vertical. Procure una visualización fácil y cómoda para que el esquema le resulte práctico.
  - Limpieza y claridad en la letra y en todo su conjunto.
  - Utilización generosa del espacio. Deje amplios márgenes y espacios en blanco.
  - Realice los subrayados de colores y signos de realce que considere oportunos.
  - No abuse de los signos de diferenciación y las subdivisiones de detalles; pueden crearle confusión y perder el hilo conductor del escalonamiento de las ideas.

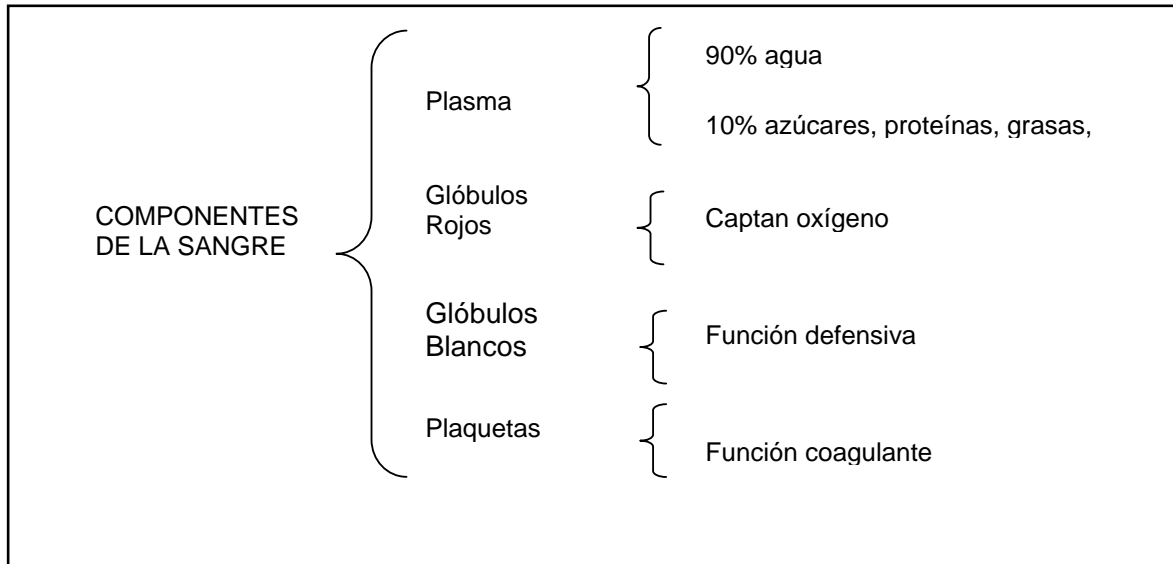
Los **tipos de esquemas** se pueden reducir a dos grandes grupos: Esquemas de llaves, de flechas o de ángulos o diagramas.



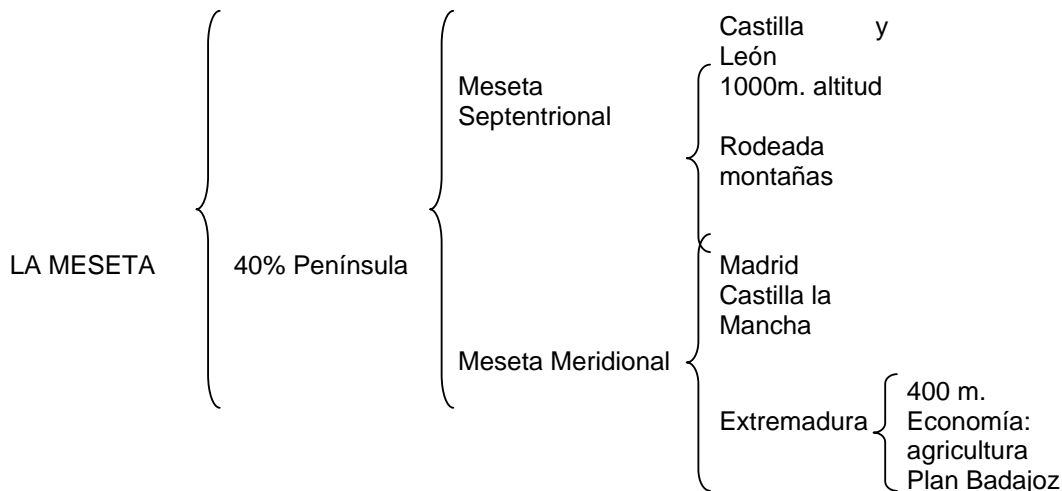
ESQUEMA DE FLECHAS



Siguiendo con el ejemplo del texto **“Los componentes de la sangre”**, a través de él realizaremos un esquema a modo de guía.



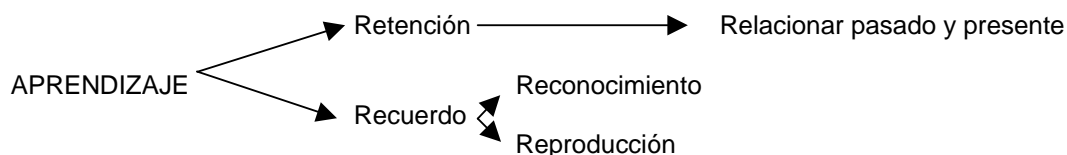
Una vez visto el ejemplo, realiza el esquema que más se ajuste a tú gusto, teniendo en cuenta las indicaciones dadas, las anotaciones hechas y lo que has subrayado del texto **“La Meseta”**. (Solución).



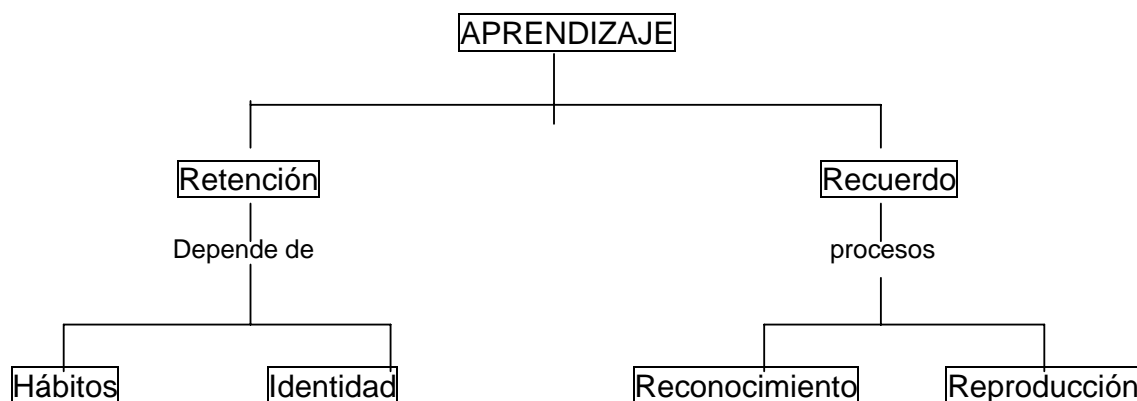
**¡Sigue practicando!**

Teniendo en cuenta el texto expuesto antes (que ya has subrayado), intenta hacer varios tipos de esquemas. Texto: **“La memoria y el olvido”**.

Solución:



Solución:



## EL RESUMEN

**Descripción:** es una técnica de síntesis en el que se comprime el contenido fundamental del un tema. El resumen es el fruto del subrayado lineal, y se realiza utilizando, básicamente las palabras del autor del texto, aunque es conveniente que el estudiante emplee sus propias palabras en la redacción del resumen, e incluso, incorpore algún breve comentario, si lo cree necesario.

### Ideas para la aplicación

- Debe ser personal.
- Realízalo en material que facilite su archivo.
- Es importante que te ayudes con los apuntes de clase.
- Ha de ser breve, no más del 20 ó 30% del texto.
- Debe tener unidad y sentido pleno. No puede ser una simple enumeración de ideas.
- Haz una comprobación final, para cerciorarte de que contiene todas las ideas importantes.

## Ventajas

- Motiva el proceso lector.
- Ayuda a estructurar las ideas.
- Favorece el proceso de síntesis.
- Facilita el repaso. Economiza tiempo.
- Obliga a hacer un esfuerzo de elaboración personal.
- Obliga a mejorar la comprensión y expresión.
- Obliga a distinguir lo fundamental de lo accesorio.

## Aplicación de la técnica

Basándonos en el subrayado, tenemos que expresar las ideas importantes del texto con nuestras propias palabras; posteriormente, debemos elegir el mejor orden para la exposición de las ideas. Y hay que tener en cuenta criterios como:

- No realice un resumen antes de haber realizado el subrayado del tema, y de haber comprendido su contenido.
- Debe escoger globalmente las ideas fundamentales, prescindiendo de los detalles.
- Redacte el resumen con brevedad y concisión, pero sin dejarse los aspectos importantes.
- La extensión del resumen no debe superar el 25% del texto original.
- Presente las ideas debidamente relacionadas y escalonadas para que no resulte una mera enumeración.

### **“Los componentes de la sangre”**

La sangre es densa y roja, formada por plasma, glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

El plasma contiene un 90% de agua y un 10% de azúcares, proteínas, grasas, sales minerales, etc.

Los glóbulos rojos (eritrocitos) captan el oxígeno, teniendo cuatro y cinco millones de estos en cada milímetro cúbico de sangre; mientras que los glóbulos blancos (leucocitos) tienen una función defensiva frente a las infecciones.

Por último, las plaquetas son fragmentos de células sin núcleo, manteniendo la función de coagulación.

Una vez visto el ejemplo, es el momento de hacer tú el resumen del texto expuesto anteriormente. Debe resultarte más sencillo si te apoyas en el texto que ya has subrayado y visualizado el esquema que has realizado del mismo. Texto: **La Meseta.**

Solución.

La meseta supone el 40% de la Península Ibérica, caracterizada por campos de cultivos abiertos, interrumpidos por algunos pueblos. Podemos distinguir en ella:

-La Meseta septentrional, que abarca Castilla y León (valle del Duero), con una altitud media de 1000 m., rodeada de: los Montes de León, la Cordillera Cantábrica, el Sistema Ibérico y la Cordillera Central; y caracterizándose esta zona por la dispersión de sus pueblos.

-La Meseta meridional, comprende Madrid, Castilla la Mancha y Extremadura.

Extremadura se encuentra a 400 m. de altitud, siendo la agricultura su principal recurso económico, seguido de la ganadería ovina y porcina y la producción de corcho. Y, el Plan de Badajoz ha permitido una importante repoblación forestal y la introducción de cultivos más rentables.

### ¡Sigue practicando!

Solución texto: Adquisición del Aprendizaje

Un aprendizaje óptimo tiene en cuenta la retención de lo adquirido y la posibilidad de poder recordarlo. Y es que nuestra vida y recuerdos dependen de la relación establecida entre el pasado y el presente; teniendo en cuenta el proceso activo de recordar y olvidar.

En el recuerdo se evocan contenidos aprendidos, haciendo uso del reconocimiento y la reproducción, completándose el aprendizaje teniendo en cuenta lo que retenemos, por qué olvidamos cosas, cómo deformamos recuerdos, etc.



## ¡Sigue practicando!

Solución para el texto: Nuevas piezas para el “puzzle” de la esquizofrenia

La esquizofrenia presenta síntomas neurológicos que indican daños cerebrales. Entre estos señalamos los positivos y los negativos.

En los primeros destacan el trastorno del pensamiento, siendo este desorganizado e irracional; alucinaciones auditivas y olfatorias (oyen voces); y los delirios (persecución, grandeza o control). Los negativos (lenguaje, iniciativa,...) denotan que hay daños cerebrales.

Se ha demostrado que la enfermedad no atiende a un solo gen, sino que se hereda la susceptibilidad a desarrollarla. Los genes afectados pueden ser los cromosomas 5, 6, 1 y 22, según diversas aportaciones.

Pero hay otros componentes más que afectan a la enfermedad como son los bioquímicos, personales, familiares, sociales, etc.

Por lo tanto, destacamos otras tres vías de investigación, siendo: neurobioquímica, neuropsicología y neuroimagen.

## LA ASIMILACIÓN

**Descripción:** Consiste en incorporar nuevos conocimientos a nuestra memoria. Es imprescindible antes de memorizar comprender lo que se pretende asimilar.

### Ventajas

- Aumenta la memoria a largo plazo.
- Favorece la comprensión de nuevos conceptos.
- Permite valorar de forma crítica.
- Permite utilizar los conocimientos en situaciones nuevas.

## Cómo funciona la memoria

Nuestros conocimientos se incorporan por dos tipos de procesos:

- Repetición: repitiendo los conceptos asimilados.
- Asociación: asociando una idea nueva a otra conocida se facilita la recuperación de la primera.

## Ideas para la aplicación

- Plantea y resuelve problemas de la materia.
- Haz intervenir el mayor número posible de sentidos.
- Busca ejemplos ilustrativos.
- Pon en práctica los conocimientos adquiridos.
- Contrasta lo aprendido con otras fuentes.
- Reflexiona sobre el tema.
- Intenta relacionarlo con lo que ya sabes.
- Habla con otros estudiantes del tema.
- Comprueba tu aprendizaje.
- Planifica los repasos.

Por lo tanto son útiles las técnicas de memorización.

### - Técnicas de memorización

#### Mnemotécnicas

Es una técnica muy conocida y utilizada por algunos estudiantes. Consiste en construir palabras a partir de las letras iniciales o sílabas de una lista de palabras que quieres aprender. Podemos diferenciar:

- Asociación: conexiones que se establecen mentalmente entre los conceptos nuevos y los que ya se poseen más fácil resultará la memorización. Hay diversas maneras de asociar: compara o contrastar; asociar con ejemplos; analogías.

Por ejemplo:

- *Comparar*: la 2ª Guerra Mundial comenzó el año en el que nació mi abuelo.
- *Analogías (buscar parecidos)*: El nombre de esa persona me recuerda al de una famosa actriz.
- *Asociaciones*: 1.922 (19 es la edad de mi hermano; y 22 son los dos patitos).

## PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

- Trocear la información: por ejemplo, si queremos recordar un número de teléfono nos resultará más fácil si lo dividimos.

Por ejemplo:

- 950284677 = 950-28-46-77
- 670984560 = 670-98-45-60

- Agrupar la información: es el caso contrario al anterior y se emplea cuando la información viene muy fraccionada; en estos casos resulta más fácil agruparla en pequeños grupos.

Por ejemplo: la siguiente cadena de números, resulta más fácil de memorizar si se agrupa.

- 3 – 7 – 8 – 5 – 3 – 5 – 4 – 8 – 0 – 9
- 378 – 535 – 480 – 9
- Exageración: la memoria es más receptiva ante algo absurdo. La singularidad facilita la memorización; cuanto más receptiva ante algo absurdo. La singularidad facilita la memorización; cuanto más original sea una información mejor se retendrá.
- El ritmo y la rima: facilita la memorización. Ponerle música a un texto, recitarlo como si de una poesía se tratará. Crear unos pequeños versos con las palabras que uno tiene que memorizar.
- Recordar el contexto: a veces resulta más fácil recordar algo si uno trata de visualizar el momento en que el que estaba estudiando esa lección; “estaba en mi habitación, era sábado por la tarde, recuerdo que estaba oyendo música de..., tenía puesta una camisa roja...”

## La historieta

Consiste en construir una historieta con los datos que han de memorizarse. Esta técnica unida a las imágenes mentales puede dar muy buenos resultados.

Por ejemplo, si pretendes memorizar una lista de palabras, te será muy útil hacerlo a través de la confección de una historia.

### EJEMPLO

“Casa, pan, incendio, siniestro, piscina, nieto, iglesia”.

“Fui a comprar el pan como todos los días, sin pensar que me dejé la comida en el fuego. Así que mi casa se incendió provocando un siniestro. Ni con el agua de la piscina pudieron apagarlo. Lo que más me dolía era que mi nieto no iba a poder disfrutar más en mi casa. Ya solo me quedaba ir a rezar a la iglesia”.

## El recorrido

Ésta técnica de memorizar está basada en asociar ciertos puntos de un recorrido habitual a la lista de palabras que tengo que aprender. Para ello tengo que hacer lo siguiente:

- Seleccionar los puntos de recorrido habitual.
- Asocia el orden en que tienes que aprenderte cada palabra con el punto correspondiente.

Para hacer estas asociaciones debes utilizar las imágenes mentales. Es importante que utilices siempre los puntos del recorrido en el mismo orden.

## La cadena

El nombre de esta técnica se parece al de una cadena en la que cada eslabón se une con el anterior y con el siguiente. Eso mismo hay que hacer con las palabras que queremos memorizar.

El procedimiento consiste en asociar las dos primeras imágenes de lo que se tenga que recordar con las dos primeras palabras de la lista.

*Por ejemplo:* si has de memorizar AVIÓN y ÁRBOL, te puedes imaginar un avión que choca con un árbol grande. Después se une la segunda imagen con la tercera y así sucesivamente, hasta terminar la lista.



Esta técnica también sirve para memorizar un texto. En tal caso, hay que detectar las principales ideas del mismo y reducir éstas a una sola palabra. A continuación se aplica la técnica y se unen todas las imágenes escogidas.

Las imágenes han de ser concretas, pues las ideas abstractas se retienen peor.

### **Técnica simbólica**

Consiste en sustituir los números por palabras que representan imágenes conocidas sobre el número.

Se debe utilizar siempre el mismo código. Una vez sustituidos los números por palabras haces una frase con ellas y la memorizas.

En español se puede utilizar el siguiente código basado en un enganche de analogía figurativa:

1. Poste
2. Bicicleta
3. Tricornio
4. Silla
5. Mano
6. Palo de Golf
7. Bandera
8. Gafas
9. Persona

Por ejemplo, si se quiere memorizar la fecha 1746, la imagen que se asocia es “en un poste (1) hay colocada una bandera (7) y luego se sube a una silla (4) y se quita con una palo de golf (6).

Este tipo de estrategia es útil sólo en ocasiones en las que hay que aprender una lista de ítems referidos a cuestiones comunes y que deben guardar un orden estricto.

## EL REPASO

### Factores que facilitan que olvidemos lo estudiado

- Memorizar sin comprender.
- Falta de atención y concentración.
- Falta de repasos o mala distribución de los repasos.
- No conectar lo aprendido con lo que sabemos.
- No utilizar lo aprendido.
- Exceso de nerviosismo que hace que nos bloqueemos.
- Poco interés en lo que aprendemos.

### La curva del olvido nos dice:

Lo que significa que en las primeras horas después de haber estudiado se olvida más deprisa que en las posteriores.

La solución para contrarrestar el olvido consiste en una buena planificación de repasos.

El estudiar por la mañana o por la noche está en función de las características y de los hábitos personales.

### Plan de repasos

Aprender un tema nuevo lleva su tiempo, en cambio realizar un repaso cuando la información la tenemos reciente es una actividad breve. Sin embargo, si no efectuamos los repasos olvidaremos la mayor parte de la información y tendremos que aprender prácticamente de nuevo.

Atendiendo a la curva del olvido, necesitaremos repasar más en los momentos más cercanos al momento de estudio.

## PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Distribuye tu tiempo contando con los repasos. Un ejemplo de distribución de repasos adecuado sería:

- **Primer repaso:** Repasar el mismo día.
- **Segundo repaso:** Repasar al día siguiente.
- **Tercer repaso:** Repasar a la semana siguiente del segundo.
- **Cuarto repaso:** Repasar al mes del último repaso.

Esto facilita que se consoliden los conocimientos en nuestra memoria y que los repasos sean cada vez más breves.

Si esperamos a tener estudiada toda la materia para empezar a repasar, muchos de los conocimientos aprendidos ya los habremos olvidado, con lo que el tiempo invertido en repasar será mucho mayor.

## LOS EXÁMENES

### TIPOS DE EXÁMENES

Fuente: (<http://universitarios.universia.es/examenes/durante/tipos-examenes/index.htm>)

#### **- Exámenes orales**

##### **Ventajas**

- Permiten que el examinador aclare, repita, ayude, dé pistas...
- Sirve de incentivo al examinado por sentirse observado con atención.

##### **Inconvenientes**

- Son poco frecuentes; no estamos familiarizados con la técnica.
- Se dispone de poco tiempo para pensar la respuesta.
- Produce mayor grado de nervios, sobre todo en los más tímidos y ansiosos.

##### **Requisitos**

- Buena fluidez verbal.
- Buena capacidad de reacción.
- Capacidad de organización mental rápida.
- Dominio seguro de la materia de examen.

## Preparación

- Repasar los temas en voz alta:
  - Primero con el esquema escrito delante.
  - Después sólo con esquema mental.
- Repasar con compañeros para practicar.

## Normas prácticas

- Mostrar confianza y seguridad en uno mismo.
- Máxima atención a las palabras clave de las preguntas.
- Hacer un esquema mental antes de iniciar la exposición.
- Cuidar las primeras palabras y centrarse en lo importante.
- Secuencia a seguir en la respuesta:
  - Nombrar las ideas principales.
  - Desarrollarlas.
  - Conclusiones.
- En caso de olvido:
  - Expresar interrogantes sobre el tema.
  - Repetir de distinta forma algún aspecto.
  - Resumir lo expuesto.
- Cuidar la expresión verbal.
- Utilizar medios audiovisuales.

## **- Desarrollo de un tema**

### Ventajas

- Estar familiarizados con la técnica.
- Sensación de tranquilidad y seguridad.

### Inconvenientes

- Confundir el enfoque del tema.
- Distribución del tiempo.
- Redacción.

### Requisitos

- Buena distribución del tiempo.
- Capacidad para relacionar distintos contenidos.
- Buena redacción.
- Aprendizaje general de la materia.



# PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

## Preparación

- Repasar los temas principales.
- Hacer una lectura general de la materia.
- Ensayar redactando los temas principales.
- Hacer diferentes tipos de esquemas de los temas principales.

## Normas prácticas

*1ª parte del tiempo (de 5 a 10´):*

- Leer el enunciado detenidamente para encontrar la palabra clave.
- Reflexionar y anotar las ideas principales.
- Elaborar un esquema-guion que se colocará al principio para ir desarrollándolo.

*2ª parte del tiempo (la mayor parte del disponible):*

- Exponer los diferentes apartados del guion cuidando respetar la estructura.
- Incluir citas de autores de importancia.
- Aportar conclusiones finales.
- Cuidar la presentación: limpia y clara. Utilizar el subrayado y la numeración para destacar lo importante.
- Asegurar la correcta construcción de las frases.
- Utilizar los signos de puntuación y respetar las reglas de ortografía.

*3ª parte del tiempo (los 5 ó 10 minutos finales):*

- Releer y corregir.

## **- Preguntas cortas**

### Ventajas

- Estar familiarizados con la técnica.
- Sensación de tranquilidad y seguridad.
- Ser cuestiones similares a actividades de clase.

### Inconvenientes

- Confundir el enfoque de las preguntas.
- Sintetizar bien en el espacio disponible.
- Redacción.

# PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

## Requisitos

- Capacidad de síntesis.
- Capacidad de relacionar conceptos.
- Memoria.
- Buena redacción.
- Dominio de la materia.

## Preparación

- En los repasos tener en cuenta:
  - La revisión de actividades planteadas en el texto.
  - La revisión de actividades hechas en clase.
  - La insistencia del profesor en algunos puntos.
  - Las partes destacadas de los textos.
  - Repasar con compañeros inventando y respondiendo preguntas posibles.

## Normas prácticas

- Dedicar un tiempo inicial a planificar.
- Leer detenidamente las preguntas y encontrar la palabra clave.
- Comenzar por las preguntas que se dominen mejor.
- Contestar exactamente a lo que se pide.
- Hacerlo respetando el espacio disponible.
- No dejar preguntas sin respuesta. Si falta tiempo, al menos se esboza el esquema a seguir o las ideas principales.
- Cuidar la presentación.
- Dedicar un tiempo final para releer y corregir.

### **- Preguntas objetivas (tipo test)**

#### **Ventajas**

- La corrección es más objetiva.
- Facilitan el recuerdo.

#### **Inconvenientes**

- Hay que trabajar deprisa.
- Se suelen penalizar los errores.

# PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

## Requisitos

- Capacidad para trabajar rápidamente.
- Leer y comprender toda la materia.

## Preparación

- En los repasos hay que centrarse en hacer lectura comprensiva de los temas.
- Hay que memorizar.
- Hay que asegurar la comprensión.

## Normas prácticas

1. Leer las instrucciones con mucha atención.
2. Leer cada pregunta localizando la palabra clave.
3. Saber si se penalizan los errores, para no arriesgarse innecesariamente. En caso afirmativo, no contestar si no hay una relativa seguridad de acertar.
4. Poner mucha atención a los calificativos que aparezcan en la pregunta (adverbios, adjetivos) porque:
  - Sirven para distinguir entre lo verdadero y falso.
  - Sirven para razonar lógicamente.
  - Los muy generales y absolutos (todo, nada, siempre...) suelen ser falsos, incorrectos o no los mejores.
  - Si hay que elegir entre varias opciones:
    - Tratar de adivinar la respuesta antes de leer las opciones.
    - Leer las opciones.
    - Si alguna coincide con nuestra respuesta puede ser la correcta.
    - Si no coincide, ir eliminando las que no tienen sentido hasta llegar a la más acertada.
    - Plantear la pregunta de otra forma.
    - Buscar pistas en las respuestas.

### **- Clases de pruebas objetivas**

Se trata de averiguar la habilidad para aplicar lo que se ha comprendido; y exige una preparación tan seria o más que aquellos en los que hay que redactar las respuestas, según Pallarés Molins (1999: 94-101).

- Mira más veces toda la materia.
- Insiste menos en retener datos concretos y compara unas cosas con otras

## PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

- Prepara cuestiones de examen, con su enunciado y las diferentes opciones. Disponer de algún modelo de este tipo de examen constituye una buena ayuda, al igual que trabajar con uno o varios compañeros.
- Realiza las marcas adecuadamente: no te olvides de rellenar los datos de identificación. Realiza las marcas siguiendo estrictamente las instrucciones.
- No marques más de una y borra bien si te equivocas.
- Haz coincidir el número de la pregunta con el número de la respuesta. Si tienes que responder en una hoja diferente a la que contiene las preguntas y está permitido, puedes ayudarte de un papel o regla para hacer coincidir el número de la pregunta con el espacio de la respuesta. En caso contrario, señala con el dedo de la mano izquierda el número de la pregunta y con el bolígrafo o lápiz el número correspondiente de la hoja de la respuesta.
- Lectura seguida de todas las cuestiones
- Lee detenidamente cada cuestión
- Responde primero a las seguras
- Responde con cierta agilidad
- Atención a las palabras calificadoras, es decir, las que califican o modifican la afirmación: nunca, algunas veces, siempre, ninguno, algunos, todos, frecuentemente, muchos, generalmente, esencial, rara vez, es verdad, es falso, etc.
- Una estrategia recomendable es sustituir mentalmente esa palabra calificadora por otras posibles, y comprobar cómo queda la cuestión después de este cambio.
- Responde también con sentido común
- Ten cuidado con las frases que incluyen negaciones

Existen varias formas de este tipo de examen:

### **1. Cuestiones de elección múltiple**

Se pide señalar la respuesta que parece más correcta, aunque a veces se pide señalar todas las respuestas que se consideran correctas. Además de tener en cuenta las orientaciones generales, conviene advertir algunas propias:

- Se reduce la elección. En las pruebas de elección múltiple un par de opciones son reconocidas rápidamente como falsas por la mayoría. Después de esta eliminación, queda prácticamente la prueba como de “Verdadero-Falso”.
- Para responder a cada cuestión, conviene seguir este orden:
  - a. Lee con atención la pregunta o enunciado (lo que está antes de las opciones).
  - b. Responde mentalmente
  - c. Considera todas las opciones y procede por exclusión
  - d. Selecciona la mejor respuesta
  - e. Comprueba la respuesta. Reformula mentalmente –expresa con otras palabras- la pregunta y la respuesta u opción elegida.
- Si ninguna de las opciones parece que tiene sentido. Espera unos segundos antes de leer de nuevo las opciones
- Leer todas las opciones juntas puede crear confusión, pero es más fácil que destaque una de las opciones al combinar cada una de ellas, una por una, con la pregunta.
- Si no existe penalización por errores, se puede tratar de adivinar, sobre todo después de haber eliminado las alternativas que son claramente incorrectas.
- Si hay dos opciones muy semejantes entre sí –sólo difieren por algún ligero detalle- y diferentes de las demás, lo más probable es que una de las dos sea la correcta.
- Las opciones que incluyen como palabra calificadora expresiones que excluyen la excepción, como “siempre”, “todos”, “totalmente”, “completamente” y también, aunque en menor grado, las que contienen “nunca”, “jamás”, es más probable que sean falsas, salvo que resulte evidente que son verdaderas. Esto se debe a que normalmente, hay excepciones a las normas generales.
- Por el contrario, cuando se incluyen expresiones como “frecuentemente”, “casi siempre”, “a veces”, “algunas veces”, etc., es más probable que la opción sea verdadera, a no ser que parezca claro que es falsa.
- Es más probable que sean verdaderas las que resultan más claras, ya que suele resultar más fácil expresar una respuesta verdadera que una falsa. Las que contienen errores gramaticales e inconsistencias, lo más probable es que sean falsas.
- Es más probable que sea verdadera la que contiene el valor intermedio, cuando se trata de una serie de números, o la posición intermedia si se trata de opiniones, que las que contienen los valores o ideas más extremas.

- “Adivinar” cuando se penalizan las respuestas incorrectas. Si consideras que es insuficiente el número de las cuestiones que has respondido, calcula el número de las que te quedan por responder y compara con las que crees seguro que has respondido bien. Según esto, responde un número razonable de entre las que dudas, empezando por las que estás más seguro de acertar.
- Deja tiempo para revisar el examen. Cuando lo repases, cambia la respuesta dada si compruebas que te equivocaste fuera de toda duda. (Salas Parrilla; 1990: 207)

## 2. Cuestiones de verdadero-falso

- Son las de estructura más sencilla, en las que solamente hay que elegir entre verdadero y falso.
- Detecta las palabras-clave; Es decir, las palabras de las que depende que la frase sea verdadera o falsa.
- Ten en cuenta toda la afirmación. Cuando, claramente, la afirmación es, en parte verdadera y en parte falsa, has de responder diciendo que es falsa.
- Cuando se trata de adivinar: En general, abundan más las afirmaciones a las que hay que responder “verdadero” que a las que hay que responder “falso”. Por eso, si te decides por responder adivinando, es mejor responder verdadero.

## 3. Cuestiones de establecer correspondencias

Se proponen dos listas de nombres, datos o ideas, cada una de ellas en orden aleatorio o alfabético, conteniendo la lista de la derecha, por lo general, algún o algunos elementos más. La tarea a realizar consiste en señalar las correspondencias de los elementos de una con los de la otra.

- Primero, lee rápidamente, las dos listas de elementos. En una segunda lectura de ambas listas, trata ya de establecer mentalmente algunos enlaces.
- Después, trata de enlazar el primer elemento de la izquierda con todos y cada uno de los de la derecha. Cuando tengas seguridad de que la correspondencia es correcta, señala la respuesta en el lugar indicado. Seguidamente, procede de un modo semejante con el segundo elemento de la izquierda. Y, del mismo modo, con los restantes.
- Primero las seguras. Si no estás totalmente seguro de una correspondencia, pasa al siguiente elemento. Cumplimenta, en primer lugar, los más fáciles y seguros.
- Repasa todo el conjunto.

## 4. Pruebas de completar

La tarea del alumno consiste en completar una frase. Por ejemplo. Escribe la palabra que falta en la siguiente frase:

“El hombre es un ..... para el hombre”. Salas Parrilla (1990: 205)

## MOTIVACIÓN Y ESTUDIO

### Auto-evaluación de la motivación en el aprendizaje

1. ¿Me interesan las materias que estudio?	SI	NO
2. ¿Me concentro y puedo cumplir mi horario de estudio?	SI	NO
3. ¿Me interesa seguir acudiendo a clase?	SI	NO
4. ¿Me ilusiona aprobar el curso?	SI	NO
5. ¿Quieres conseguir una meta de trabajo con tus estudios?	SI	NO
6. ¿Te esfuerzas para dominar las materias de tus estudios?	SI	NO
7. ¿Te señalas alguna meta cuando estudias, como una buena nota?	SI	NO
8. ¿Tienes fe en tus posibilidades para superar tus estudios?	SI	NO
9. ¿En la clase sigo las explicaciones, pregunto dudas, colaboro?	SI	NO
10. ¿Cuándo suspendes una materia o examen, insistes para recuperar?	SI	NO

- Si la mayoría de las respuestas son SI, tienes un buen nivel de motivación Adelante y sigue así.
- Si las respuestas se reparten entre SI y NO, entonces tienes que meditar y buscar alguna ayuda para aumentar tu motivación.
- Si la mayoría de respuestas son NO, entonces puede que necesites ayuda.

### ¿La auto-motivación en el estudio?

#### ¿Qué es?

La motivación no es algo observable. Se puede definir como el conjunto de variables que inician, mantienen y dirigen la conducta. La motivación es a la vez fuente de actividades y de dirección de esa conducta. Así, sólo aprendemos lo que queremos aprender. Es muy difícil aprender si no estamos motivados.

#### Tipos

Los investigadores que trabajan con el tema de la motivación suelen referirse a dos tipos:

- Extrínseca: cuando los motivos proporcionan alguna clase de beneficio material. Los estímulos vienen desde fuera.
- Intrínseca: también llamada automotivación. Los motivos proporcionan una satisfacción personal, se asientan sobre la responsabilidad de nuestro deber como personas libre, y se orientan hacia el logro de nuestra propia mejora y la de los demás. Se basa en satisfacer

necesidades internas del estudiante. Es realizada por el propio estudiante, él se motiva a sí mismo.

## Causas de la falta de motivación

Entre las diferentes causas de la falta de motivación, podemos apuntar:

- No se brinda oportunidad para aplicar lo aprendido y surgen pensamientos como: “para qué voy a estudiar con el paro de licenciados que ya hay”.
- Se confunde el estudio y el aprendizaje con los datos numéricos que aportan las pruebas de evaluación.
- Se exige aprender cosas que no tienen sentido ni ningún valor funcional para la persona.
- Asociar el estudio con una imagen tediosa y desagradable.
- Tener una imagen pesimista de uno mismo y del aprendizaje que quiere llevar a cabo.
- No disponer de estrategias y procedimientos adecuados que hacen perder el tiempo y conlleva al aburrimiento.
- Las metas a conseguir son a largo plazo lo que facilita el desánimo.

## ¿Cómo incrementar la motivación por el estudio?

Desde una perspectiva generalista y más centrada en el aspecto de estudio, como estudiante, te va a ayudar a mantener una buena motivación:

- La aplicación de técnicas y métodos de estudio y memorización.
- El conocimiento de los fines de nuestro estudio.
- El rendimiento que ofrezcamos y el producto resultante, que nos indicará si llevamos el camino correcto.
- La ampliación de conocimientos y su aplicación.

## TÉCNICAS MOTIVACIONALES PARA EL ESTUDIO

Fuente: (HERNÁNDEZ, P. Y GARCÍA, L. (1991) Psicología y enseñanza del estudio. Madrid. Pirámide)

- a) Preparación general
- b) Inicio de la sesión de estudio
- c) Desarrollo de la sesión
- d) Momentos finales de la sesión.



## **a) Preparación general**

Se trata de disponer el ambiente externo y las actitudes del estudiante de modo que faciliten la disposición positiva hacia el estudio.

### **1. Facilitar condiciones externas**

#### ***1.1. Adecuación del lugar***

¿Es un sitio adecuado, agradable, confortable, libre de interferencias?, ¿Tengo lugar fijo de estudio?, ¿Estudio ante el televisor? ¿...?)

#### ***1.2. Disponibilidad y organización de materiales***

¿Cuento con fuentes bibliográficas, enciclopedias, diccionario, libros, apuntes, para trabajar adecuadamente?

¿Tengo los materiales dispuestos en sitios específicos para no perder el tiempo en buscarlos?

¿Dispongo de ficheros, cuadernos o registros para ordenar la información?

¿Uso lápices de colores para remarcar?

#### ***1.3. Condiciones y distribución de tiempo***

¿En qué momento puedo estudiar más y mejor?

¿Estoy cansado cuando me pongo a estudiar?

¿Me creo hábitos para tener un horario fijo y estable?

¿Planifico con la suficiente antelación para indicar cuándo debo tener finalizada cada tarea?

### **2. Concienciación y diagnóstico de obstáculos internos**

#### ***2.1. Actitud general hacia el estudio***

¿Tengo reacciones fóbicas?

¿Tiendo a hacer anticipaciones aversivas debido a la dificultad y complejidad de la tarea?

¿Me domina la falta de interés o apatía?

#### ***2.2. Interferencia motivacional***

¿Existen otros centros de interés o problemas emocionales que obstaculizan el deseo de estudiar?

#### ***2.3. Análisis etiológico***

Analizar las causas que producen las fobias, la apatía, las interferencias y de qué manera se pueden evitar

### **3. Asociación de aspectos positivos**

Es necesario alimentar las carencias positivamente

#### ***3.1. Expectativas de valor y utilidad de los contenidos***

Desarrollar expectativas positivas hacia la materia de estudio, viendo la importancia que tiene el conocimiento de tales materias: interés para otras materias, utilidad profesional futura, valor social, etc.

#### ***3.2. Expectativas de valor personal de la acción del estudio***

Desarrollar expectativas positivas hacia la materia de estudio, viendo la importancia que tiene el conocimiento de tales materias: interés para otras materias, utilidad profesional futura, valor social, etc.

#### ***3.3. Expectativas positivas sobre el procedimiento de aprendizaje***

Desarrollar expectativas positivas hacia la situación de estudio: asociar el estudio con situaciones agradables, proveerse de materiales agradables o compañeros/as de estudios, imaginar situaciones placenteras de realización personal.

#### ***3.4. Autoexpectativas positivas***

- Estimular el autoconcepto y sentirse capaz de realizar el trabajo.
- Considerar que la propia capacidad puede mejorarse con los hábitos y técnicas de estudio que se empleen o revisando las propias estrategias inadecuadas que se utilicen

#### ***3.5. Expectativas facilitadoras de la probabilidad de éxito***

Desarrollar expectativas positivas que hagan viable y efectivo el estudio:

- Segmentar la tarea y proponerse metas cortas, con un sistema de paso a paso.
- Ponderar si el nivel de aspiración es demasiado alto o poco realista.
- Considerar que la mayor parte de las tareas pueden ser logradas adecuadamente si existe el suficiente esfuerzo y tenacidad.

- Acudir a un compañero, profesor o experto en caso de que me encuentre con una dificultad difícil de responder.

#### **4. Egoimplicación**

- Sentirse guionista y protagonista del propio proyecto de estudio
- Ver el estudio como el mejor procedimiento para construir la propia existencia, el propio guión de lo que queremos ser.

#### **5. Aproximación a la tarea**

Dado que las actitudes hacia el estudio pueden no ser suficientemente positivas, conviene ir desarrollando acciones aproximativas con las que puedan ir desapareciendo las posibles fobias en general. Algunas de estas aproximaciones son:

##### ***5.1. Incubación informal***

Dejar pendiente en la mente un tema para “darle vueltas”, antes de ponerse a estudiar. De esta manera se generan expectativas de conocimiento.

##### ***5.2. Diseño***

Autogenerar esquemas generales, proyectos, cuadros, gráficas sobre el tema aún no tratado. Esto tiene un carácter anticipatorio, lúdico y ligero de esfuerzo que facilitará el acercamiento

##### ***5.3. Preparación de materiales***

Tareas fáciles y breves de aproximación. Comenzar el período de estudio por aquello que sea más agradable y sencillo, de manera que desarrolle expectativas de éxito.

#### **b) Inicio del estudio**

Una vez que comienza la sesión de estudio es necesario garantizar la motivación siguiendo los siguientes pasos:

##### ***1. Eliminar interferencias cognitivo-motivacionales***

- 1.1. Tomar conciencia de las preocupaciones, problemas y otras motivaciones que pudieran estar interfiriendo.
- 1.2. Autosaturarse cognitivamente: Agotar al máximo todo el diálogo interno que generan esos otros temas hasta debilitarlos y que no puedan interferir con el estudio.

- 1.3. Descargue gráfico: Denominamos así al procedimiento por el cual descargamos la atención de lo que nos está preocupando a base de hacer dibujos, trazos gráficos reiterativos o garabatos. Especialmente cuando se está en una situación inquieta o hiperactiva.
- 1.4. Usar la desensibilización sistemática: Traer a la mente, en primer lugar, las situaciones menos fóbicas del estudio y asociarlas con una situación de relajación o imagen placentera. Luego, en caso de éxito, pasar a otras situaciones más fóbicas, para asociarlas nuevamente a otras imágenes placenteras o situaciones de relajación.
- 1.5. Usar la relajación: Es interesante cuando existen alteraciones fuertes o hiperactividad. Se pueden utilizar técnicas de relajación completas, previamente aprendidas o técnicas más sencillas, como es el inspirar por la nariz profundamente manteniendo el aire en los pulmones, para luego ir soltándolo muy despacio por la boca, al tiempo que se imagina una situación de tranquilidad y paz. También inspirando profundamente, al tiempo que se mantienen apretados los puños, para luego ir abriéndolos mientras se expulsa el aire por la boca.
- 1.6. Aparcamiento intencional: Se trata de llegar a un pacto consigo mismo, para que los temas o problemas que son interferentes queden aplazados, para poderlos considerar en otra ocasión.
- 1.7. Asociación positiva: Asociar lo que se va a estudiar, si es posible, con cierto nivel de relajación, con aspectos agradables intrínsecos o extrínsecos al estudio.

## **2. Establecer aproximaciones**

Si existen ciertas resistencias o no hay mucha motivación, una vez iniciada la sesión, se pueden dar pasos aproximativos facilitadores del estudio como son los siguientes:

- 2.1. Contacto físico: Se trata de abrir los libros u ordenar los materiales.
- 2.2. Vistazo previo: Semejante al anterior, pero la intención es la de supervisar los contenidos o aspectos que se van a estudiar para obtener datos sobre la dificultad del tema, lo interesante del tema, etc. Esto puede introducirnos fácilmente en la situación del estudio.
- 2.3. Desarrollo de un guión: Antes de ponerse a estudiar y como complemento del vistazo previo, estructurar la materia que, por ser un trabajo activo y ligero estimula la acción directa del alumno/a.

### **3. Facilitar las probabilidades de éxito**

- 3.1. Comenzar por lo más fácil.
- 3.2. Seccionar la tarea estableciendo metas cortas.
- 3.3. Ir de lo más agradable a lo más desagradable.
- 4.1. Conectar el estudio con los intereses y necesidades.
- 4.2. Conectar con otros conocimientos previos.
- 4.3. Conectar con las posibles utilidades académicas o profesionales
- 4.4. Crear desequilibrios cognitivos: generando problemas, suscitando dilemas, creando contradicciones, anticipando consecuencias.

## **c) Desarrollo de la sesión de estudio**

### **1. Favorecer el sentido constructivista y creador**

Desarrollar la egoimplicación, favoreciendo la actividad y la implicación personal en el estudio, como uno de los factores motivacionales más importantes:

- 1.1. Organizar la marcha del estudio.
- 1.2. Organizar la materia de estudio.
- 1.3. Estructurar las principales ideas del texto.
- 1.4. Integrar lo estudiado en un eje común.
- 1.5. Tomar notas personales.
- 1.6. Consultar y comparar con otras fuentes.
- 1.7. Relacionar los contenidos del texto con los conocimientos previos, haciendo el mayor número de asociaciones posibles.
- 1.8. Crear autodebates y valoraciones de la materia.
- 1.9. Generar preguntas al finalizar un apartado, para poder conectar con el siguiente.
- 1.10. Comentar o explicar los temas aprendidos a otros compañeros.

## **2. Mejorar el nivel de calidad de los logros**

- 2.1. No conformarse con la mera comprensión de una cuestión, sino saberla fundamentar, consolidar y relacionar en su contexto.
- 2.2. No pasar a otras cuestiones si no se ha logrado consolidar lo más básico.
- 2.3. Avanzar en otras cuestiones, sólo si ello ayuda a resolver lo anterior.
- 2.4. Agotar las vías de solución, primero, por uno mismo, en caso de que no sea fructífero el resultado, acudir a fuentes externas. Evitar que queden acumuladas cuestiones sin resolver o comprender.
- 2.5. Proporcionarse “feed-back” que indique si el nivel de comprensión es adecuado o la resolución correcta.

## **3. Proporcionarse satisfacción por los logros**

- 3.1. Tomar conciencia de las metas o submetas que se van consiguiendo en el proceso de estudio.
- 3.2. Decirse “muy bien” y sentir verdadera satisfacción cada vez que se logra un éxito
- 3.3. Valorar lo conseguido y buscar las posibles causas de los fallos y las estrategias de mejora

## **4. Hacer uso de la variación**

Con el objeto de evitar el cansancio y estimular el propio atractivo del estudio:

- 4.1. Cambiar de actividades y procedimientos: Leer, luego escribir, luego consultar, ver un tema por distintos libros, realizar representaciones gráficas, etc.
- 4.2. Cambiar de contenidos cuando se llega a la monotonía o cansancio.
- 4.3. Hacer pausas.
- 4.4. Alargar la tarea, para hacer una pausa posterior.
- 4.5. Evitar siempre la fatiga o saturación de manera que no quede asociada con la materia o tema de estudio.

## d) Situación final

El objetivo más importante es asociar el final del estudio con una situación agradable o positiva, de tal manera que lo estudiado se consolida motivacionalmente y, sobre todo, se desarrollan unas actitudes favorecedoras del estudio en las próximas ocasiones. Por lo tanto, se debe:

1. Terminar con algo agradable.
2. Reconocer los logros.
3. Hacer análisis valorativos.
4. Atribuir el éxito a las propias capacidades, al esfuerzo y a las estrategias empleadas.
5. Repasar los temas leídos directamente y luego, mentalmente, procurar disfrutar del dominio absoluto del tema.
6. No atribuir el fracaso ni a las propias capacidades ni a los demás. Atribuirlo a la necesidad de emplear más esfuerzo y a la de mejorar las estrategias. Plantearse el obtener éxito en otro momento en que pueda encontrarse en mejor estado.
7. Suspender la tarea en situaciones agradables, con el éxito prácticamente conseguido, pero inconcluso. De esta manera queda asociada positivamente la situación de estudio con algo agradable, garantizando la disposición para las próximas sesiones.

## Para reflexionar

1. Cada fracaso supone un capítulo más en la historia de nuestra vida y una lección que nos ayuda a crecer. No te dejes desanimar por los fracasos. Aprende de ellos, y sigue adelante.
2. Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía. Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia.
3. Si quieres triunfar, no te quedes mirando la escalera. Empieza a subir, escalón por escalón, hasta que llegues arriba.
4. Cuando pierdes, no te fijes en lo que has perdido, sino en lo que te queda por ganar.

5. Utiliza tu imaginación, no para asustarte, sino para inspirarte a lograr lo inimaginable.
6. Si no sueñas, nunca encontrarás lo que hay más allá de tus sueños.
7. Es duro fracasar en algo, pero es mucho peor no haberlo intentado.
8. Nuestra gloria más grande no consiste en no haberse caído nunca, sino en haberse levantado después de cada caída. (Confucio)
9. Los grandes espíritus siempre han tenido que luchar contra la oposición feroz de mentes mediocres. (Einstein)
10. Saber no es suficiente; tenemos que aplicarlo. Tener voluntad no es suficiente: tenemos que implementarla. (Goethe )
11. Nunca se ha logrado nada sin entusiasmo. (Emerson)



## **Reestructuración Cognitiva**

### **¿Qué es?**

Es un método de intervención utilizado en terapia cognitiva cuya finalidad es facilitar recursos al individuo a la hora de hacer su vida más llevadera frente a conflictos o problemas que le pudiera surgir.

En la reestructuración cognitiva se llevan a cabo diversos métodos para adaptar los pensamientos negativos del individuo e introducir otros pensamientos más positivistas

Existen diferentes técnicas en la reestructuración cognitiva, aquí nos centraremos en el Método de Autoinstrucciones de Meichenbaum:

### **Método de autoinstrucciones de Meichenbaum**

Es una técnica cognitiva diseñada por Meichenbaum en 1969.

El objetivo de este autoentrenamiento es modificar el dialogo que lleva a cabo el individuo al realizar cualquier tarea o problema.

Esta técnica llevará al individuo a sustituir sus autoverbalizaciones por otros mas apropiados. Al introducir ese cambio habrá una modificación en el comportamiento manifiesto, que le llevará al éxito ante una situación y tarea determinada.

Las autoverbalizaciones se llevaran a cabo en etapas, con autoinstrucciones (ordenes) específicas.

Etapas	Auto-verbalizaciones positivas
<u>Preparación antes de comenzar el examen</u>	"He de hacer el examen." "Lo he hecho otras veces". "Lo voy a hacer bien". "Lo tengo preparado". "Voy a dejar de pensar en el bloqueo porque no me sirve de nada". "He estudiado mucho". "Se estudiar". "Estoy en forma".
<u>Confrontación con el examen</u>	"Si algo se me olvida voy a relajarme". "Tengo claro lo que voy a escribir". "Me siento seguro". "No me voy a bloquear". "Se relajarme".
<u>Reforzamiento del éxito y valoración</u>	"Ha salido mucho mejor de lo que esperaba". "No ha sido tan difícil, he dominado mi inquietud, soy capaz de controlarme". "He de felicitarme cuando he realizado bien el examen". "La próxima vez no tendré que preocuparme tanto".

## RESPIRACION

### ¿Qué es?

Lo más sencillo para poder hacer frente a una situación estresante es utilizar y controlar una respiración adecuada.

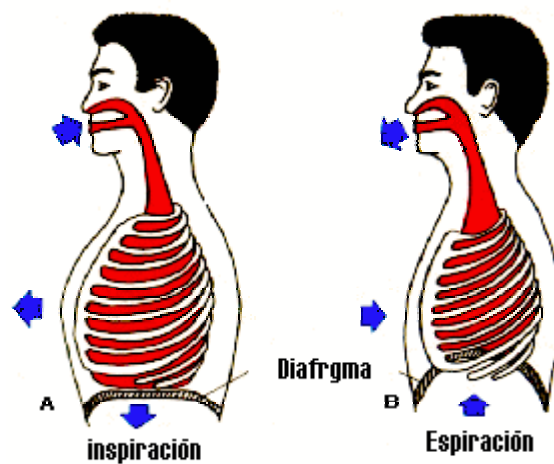
Una de las técnicas más utilizadas para paliar la ansiedad, entre otras, ha sido la respiración; en la que se pueden diferenciar varios tipos: abdominal, costal, clavicular, completa.

### RESPIRACIÓN ABDOMINAL:

Este tipo de respiración que se centra en el abdomen, es la más utilizada.

**Inspiración abdominal:** Cuando entra aire en los pulmones el diafragma baja.

**Espiración abdominal:** En este caso el diafragma sube y el estómago desciende.



### ¿Qué se logra?

Esta técnica mejora diversos aspectos del funcionamiento fisiológico y psicológico, pero las que van más relacionadas con un estudiante en situación de examen son:

- Mayor oxigenación en la sangre favoreciendo la eliminación de toxinas.
- Mejora el funcionamiento del sistema nervioso, incluyendo el cerebro, la columna, los centros nerviosos y los nervios.
- Los movimientos diafragmáticos estimula la circulación sanguínea en el estomago, el intestino, el hígado y el páncreas.
- La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos.
- Favorece la relajación y la concentración, eliminando la tensión muscular.
- Se produce un estado de tranquilidad psicológica, como consecuencia del grado de bienestar fisiológico.

## ¿Nos entrenamos?

Vamos a comprobar como respiras.

Haz la prueba inspirando profundamente, para ello coloca una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debes percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago. Si esto no ocurre así tu respiración es deficiente y no nos servirá como técnica de relajación.

## ENTRENAMIENTO

**Posición de partida.** La posición más cómoda es tendido de espaldas, pero como posiblemente tengas que aplicártela momentos antes de un examen, entrenaremos desde una posición sentada. Siéntate cómodamente situando tu espalda bien pegada al respaldo, cierra los ojos y piensa en algo positivo.

1er. paso: Vamos a entrenar la **ESPIRACIÓN**.

- Espire de forma lenta y relajada hasta los últimos restos de aire.
- Repita este ejercicio, ahora ayúdate de los músculos abdominales, contráelos para expulsar el mayor volumen de aire de los pulmones.
- Repite este ejercicio durante varios minutos, recuerda la espiración debe ser lenta, profunda, ayudándote de los abdominales y sin ruido.

2º paso: Vamos a entrenar la **INSPIRACIÓN**

- Haz la prueba inspirando profundamente, para ello coloca una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debes percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero

no en la situada sobre el estómago. Debe entrenar esto durante varios minutos.

3er. paso: Vamos a hacer durante 3 minutos los dos procesos ya entrenados INSPIRACIÓN-ESPIRACIÓN.

Si estás en situación de examen y sientes ansiedad, estás muy nerviso/a, a pesar de haber trabajado las autoinstrucciones, sientes miedo, sudoración, intranquilidad, etc. Si crees que lo necesitas este es el momento.

1. Échate para atrás en tu asiento.
2. Piensa en algo positivo, date ánimo.
3. Inicie tu proceso de inspiración-expiración abdominal al menos durante tres a cinco minutos.

## **RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON**

### **¿Qué es?**

La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo, siendo especialmente útil en los trastornos en los que es necesario un reposo muscular intenso.

El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno, implicando liberar el otro. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual aunque continua, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces. No es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco.

Jacobson nos enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona. Liberarnos de la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar la sensación de calma voluntaria. Las zonas en que acumulamos tensión son múltiples, aprender a relajar los distintos grupos musculares que componen nuestro mapa muscular de tensión supone un recorrido por todo nuestro cuerpo, aunque en ocasiones no tengamos información de la tensión que se acumula en estas zonas no deja de ser un ejercicio interesante y sorprendente al mismo tiempo.

### **¿Qué se logra?**

Se logra disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular, facilitar la conciliación del sueño.

Si estás ansioso/a, estás bajo presión o estás nervioso/a por la presencia de un examen, no puedes dormir, sientes un estado de tensión muscular alto esta técnica te permitirá un autocontrol y un nivel de relajación elevados.

## ¿Cómo se hace?

Este método tiene tres fases:

1. La primera fase se denomina de **tensión-relajación**. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.
2. La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.
3. La tercera fase se denomina **relajación mental**. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.

Estas tres fases pueden durar entre 10 y 15 minutos. No se debe tener prisa.

Esta técnica se puede repetir varias veces al día.

## ¿Nos entrenamos?

**Posición inicial:** Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

**1º FASE:** Tensión-relajación.

- **Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden** (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):
  - **Frente:** Arruga unos segundos y relaja lentamente.
  - **Ojos:** Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
  - **Nariz:** Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
  - **Boca:** Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
  - **Lengua:** Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
  - **Mandíbula:** Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
  - **Labios:** Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
  - **Cuello y nuca:** Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
  - **Hombros y cuello:** Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

- **Relajación de brazos y manos.**
  - Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.
- **Relajación de piernas:** Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.
- **Relajación de tórax, abdomen y región lumbar** (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):
  - **Espalda:** Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
  - **Tórax:** Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
  - **Estómago:** Tensar estómago, relajar lentamente.
  - **Cintura:** Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

**2ª FASE:** repaso.

- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

**3ª FASE:** relajación mental.

- Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.



## **EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ**

### **¿Qué es?**

La denominación de entrenamiento autógeno se fundamenta etimológicamente del griego "autos" (sí mismo), "gen" (devenir), y podría traducirse como: "una ejercitación o entrenamiento, desarrollado a partir del propio "sí mismo" del sujeto y que configura a dicho "sí mismo"."

Según el propio Schultz: "El principio sobre el que se fundamenta el método consiste en producir una transformación general del sujeto de experimentación mediante determinados ejercicios fisiológicos y racionales y que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas exógenas, permite obtener resultados idénticos a los que se logran con los estados sugestivos auténticos."

### **¿Qué se logra?**

Según Carranque (2004) algunos de los logros al autoaplicarse este entrenamiento en relajación son:

- Autotranquilización conseguida por relajación interna.
- Restablecimiento corporal y psicohigiene.
- Autorregulación de funciones orgánicas (cardiocirculatorias, respiratorias, digestivas, etc.)
- Aumento de rendimiento (memoria, etc.)
- Supresión del dolor.
- Autodeterminación mediante la formulación de propósitos concretos, consiguiendo afrontar mejor muchas situaciones vitales estresantes.
- Capacidad de autocrítica y autodominio, al mejorar nuestra visión interior de nosotros mismos.
- Formulación de propósitos (posibilita la obtención de metas humanas dentro de la ética)

### **¿Qué debes tener en cuenta?**

- Es importante tomar en serio la técnica.
- El lugar debe ser una habitación tranquila, agradable en cuanto a sonido, luz, temperatura.
- La posición inicial, debe ser una posición cómoda sentado en un sillón cómodo o tendido, ojos cerrados. También se puede realizar en un taburete o banqueta sin respaldo; en esta modalidad utilizaremos una posición descrita por Schultz y que él llama "la posición del cochero": "Se caracteriza por el hecho de descansar la persona, sentada, el peso

de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorsolumbar relajada, en posición de dorso del gato”.

- Una vez que está en la posición inicial dese autoinstrucciones como, “estoy tranquilo” me encuentro cómodo”...
- No cambie el orden de los ejercicios.

## ¿Nos entrenamos?

### **MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE**

Huber (1980, pags. 244-245), propone dos métodos de acortamiento del entrenamiento autógeno.

#### **1º Acortamiento de las fórmulas del entrenamiento:**

El esquema del entrenamiento general quedaría de la siguiente manera.

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho es muy pesado"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho está muy caliente"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy respirando"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El plexus solar es como una corriente de calor"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

### **¿Cómo salir del estado de relajación?**

No debe terminar este proceso y sin más incorporarse a la actividad que le requiera, el procedimiento que le aconsejamos es el siguiente:

- Debe efectuar el retroceso, siempre de la misma forma y con el mismo orden prefijado.
  1. Estírese, como cuando se despierta.
  2. Realice varias respiraciones profundas.
  3. Por último, abra los ojos.

### **2-Entrenamiento de tiempo limitado:**

Este tipo de entrenamiento sólo se debe hacer cuando el tiempo es muy limitado, 2-3 minutos, en una situación natural. En estos casos será suficiente con el esquema siguiente.

"pesadez"  
"tranquilidad"  
"calor"  
"tranquilidad"  
"cabeza despejada y  
clara"  
"brazos firmes"  
"respirar hondo"  
"abrir los ojos"

## CONSEJOS FINALES

**FUENTE:** <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/examenes/ansiedad.shtml> (Ángel Antonio Marcuello García. Jefe del Gabinete de Psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño. Ferrol-La Coruña)

## EL DIA DE ANTES.

- El día anterior al examen no debemos dedicarlo a estudiar desmesuradamente aquello que aún no hemos aprendido; el hacerlo supone aumentar nuestra ansiedad, genera un bloqueo mental y no se consigue el objetivo de aprender lo que aún no sabemos.
- Debemos levantarnos a la misma hora de siempre, realizar nuestras actividades habituales de ese día; si tenemos que ir a clase, debemos ir.
- Es conveniente siempre que se pueda realizar algunas actividades de distensión como el ejercicio físico, que si lo practicamos habitualmente relajará nuestras tensiones (el ejercicio físico relaja cuerpo y mente), salir a dar un paseo o una vuelta, pero nunca volviendo tarde para poder irnos a la cama temprano y dormir lo que nos permitirá estar descansados para el día siguiente.
- Realizaremos una cena ligera con unos alimentos adecuados.
- Durante este día se pueden realizar ejercicios de relajación (una vez por la mañana y otra por la noche antes de irnos a dormir).
- Existen estudiantes que la noche anterior al examen traspasan, es decir, se quedan hasta altas horas de la madrugada estudiando. Esto es sumamente contraproducente puesto que además de alterar el sueño, no se descansa adecuadamente.
- Siguiendo los consejos anteriores, al relajarnos durante el día, evitaremos la fatiga, la ansiedad, el bloqueo mental y contrariamente a lo que pensamos no se olvidará lo que hemos aprendido, ya que de esa forma logramos restablecer nuestra estabilidad emocional evitando la fatiga física y mental.

## **EL MOMENTO ANTERIOR AL EXAMEN.**

Si se han seguido todos los consejos anteriores nos encontraremos descansados y preparados para enfrentarnos a nuestra responsabilidad.

En estos casos existen una serie de consejos que debemos procurar seguir, siempre que sea posible:

- No debemos hablar del examen y menos de su posible contenido y si lo sabemos todo o no.
- Evitar en todo momento estar con personas que tengan ansiedad. La ansiedad en estas situaciones se contagia.
- Si notamos que sentimos tensión como hemos practicado la relajación, en ese momento realizaremos los ejercicios de respiración y si notamos que alguna parte de nuestro cuerpo está en tensión, al realizar la respiración nos concentraremos en ella para lograr que desaparezca la tensión o al menos lograr su disminución.
- Si surgen pensamientos negativos, en ese momento debemos recordar inmediatamente que una actitud positiva hace tener más confianza en nosotros mismos. Detener esos pensamientos y sustituirlos por pensamientos positivos que nos devuelvan el control y nuestra confianza. Por ejemplo decirnos a nosotros mismos, yo ya he pasado antes por situaciones parecidas y he salido victorioso, me he preparado lo suficiente, ya he hecho todo lo que se podía hacer hasta aquí, etc.
- Si la tensión es grande, y si es posible, escaparse a un lugar tranquilo y solos (aunque sea el servicio) y durante cinco minutos con los ojos cerrados practicar las técnicas de relajación, respiración y detención del pensamiento.

## DURANTE EL EXAMEN.

- Al principio, siempre que tenemos que realizar una tarea mental, no surgen las ideas, pero esto es momentáneo. Habréis observado que momentos después cuando empezamos a enfrentarnos a la situación (es decir pasamos a la acción), empiezan a emerger las ideas. En ese momento tenemos un montón de conocimientos acumulados todavía sin organizar que a medida que vamos analizando el examen se van estructurando y van organizándose poco a poco.
- En el caso de que nos encontremos inquietos y al tener delante el examen, nos podemos sentir con la sensación de que nos quedamos en blanco y no recordemos nada. En este momento de extrema inquietud y nerviosismo podemos utilizar los siguientes pasos (que casi con toda seguridad nos romperán el bloqueo temporal); que también se pueden seguir con carácter general:
  1. Comenzar con los ejercicios de respiración, que como ya se ha dicho ayudan a aumentar la concentración, la memoria y a recuperar una sensación de mayor bienestar y mayor tranquilidad.
  2. Leer bien en el examen las instrucciones que te den o que estén escritas en el papel que te hayan entregado.
  3. Tener en cuenta el tipo de examen. En las carreras técnicas dentro de los exámenes existe un predominio de preguntas teóricas y problemas.
  4. En el caso de que aparezcan preguntas cortas o tipo test, leer bien las preguntas y comprender exactamente lo que te piden. Analizar las palabras y las expresiones de las preguntas antes de comenzar a responder.
  5. Consultar todas las dudas posibles al profesor.
  6. No empezar a escribir nunca sin hacer un esquema previo (escrito o mental) de lo que debes responder.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ALONSO ÁLVARES, A. y FERNÁNDEZ MORO, M.P (1992) Manual de técnicas de estudio. Madrid: Everest.
- ALONSO TAPIA, J. (1991) Motivación y aprendizaje en el aula. Madrid: Santillana
- COUNCIL of BIOLOGY EDITORS (NETER, E., dir.) (1987) Manual de estilo. Guía para publicaciones médicas. Barcelona, Salvat,
- ELOSÚA, M.R. Y GARCÍA, E. (1993) Estrategias para enseñar y aprender a pensar. Madrid. Narcea
- HERNÁNDEZ, JM (1994). Ansiedad ante los exámenes. Promolibro, Valencia.
- HERNÁNDEZ, P. Y GARCÍA, L. (1991) Psicología y enseñanza del estudio. Madrid. Pirámide.
- MONEREO, C. (1990) Aprender a aprender y a pensar en la escuela. Madrid. Aprendizaje/COMAP.
- MONEREO, C. Y COLAB. (1994) Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Barcelona. Graó.
- ONTORIA, A.; BALLESTEROS, A.; CUEVAS, C.; GIRALDO, L.; MARTÍN, I.; MOLINA, A.; RODRÍGUEZ, A.; VÉLEZ, U. (1995) Mapas conceptuales. Una técnica para aprender; 5ª ed. Madrid, Narcea.
- OÑATE, C. (2001) La Tutoría en la Universidad; Instituto de Ciencias de la Educación, UPM, Madrid (España)
- PALLARÉS MOLÍNS, E. (1987) Didáctica del estudio y de las técnicas de trabajo intelectual. Bilbao, Ediciones Mensajero.
- PALLARÉS MOLÍNS, E. (1999) Técnicas de estudio y examen para universitarios. Bilbao, Mensajero.
- PALLARÉS, E. (1999) Técnicas de estudio y examen para universitarios. Bilbao, Mensajero.
- QUESADA HERRERA, J. (1991) Redacción y presentación del trabajo intelectual. Madrid, Paraninfo,
- ROWNTREE, D. (1982) Aprender a estudiar. Barcelona, Herder.
- SALAS, M (1996), Como preparar exámenes con eficacia. Alianza Editorial, Madrid.

- SALAS, M (1999), Técnicas de estudio para Secundaria y Universidad Alizanza Editorial, Madrid
- SOLÉ, I. (1994) Estrategias de lectura. Barcelona, Graó.
- STATON, Th F(1988) ¿Cómo estudiar? México, Trillas.
- TIERNO JIMÉNEZ, B. (1999) Mejores técnicas de estudio. Saber leer. Tomar apuntes. Madrid, Ediciones Temas de Hoy.

### **SITIOS WEB diversos.**

- <http://buscon.rae.es/diccionario/drae.htm>.
- <http://www.efdeportes.com/>  
Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 73 - Junio de 2004 Año 10 - N° 73 - Junio de 2004
- <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/examenes/ansiedad.shtml>
- <http://www.larelajacion.com>
- <http://www.psicologia-online.com>
- [http://www.redestudiantilpr.net/articulos/motivos\\_estudiar.htm](http://www.redestudiantilpr.net/articulos/motivos_estudiar.htm)
- <http://www.peritajemedicoforense.com/BUSTAMANTE5.htm>
- <http://www.uned.es/deahe/departamento/alumnos/nuevo2000/test.htm>
- <http://www.psicopedagogía.com/artículos>
- <http://7www.elpais.es/suplementos/salud/20010327/25esquizo.html>
- <http://universitarios.universia.es/examenes/durante/tipos-examenes/index.htm>
- [www.psiquiatria.com/noticias/ansiedad/22748/](http://www.psiquiatria.com/noticias/ansiedad/22748/)
- <http://www.larelajacion.com>
- <http://www.efisioterapia.net/relajacion/07.php>