

**U.A.N.L.**

**U.A.N.L.**

**DIRECCION GENERAL DE ESCUELAS PREPARATORIAS**



DONADO POR LA DIRECCION  
GENERAL DE ESCUELAS  
PREPARATORIAS

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACION VOCACIONAL**

B1049

5

**UNIDAD:  
APUNTES BASICOS DE ORIENTACION EDUCATIVA**

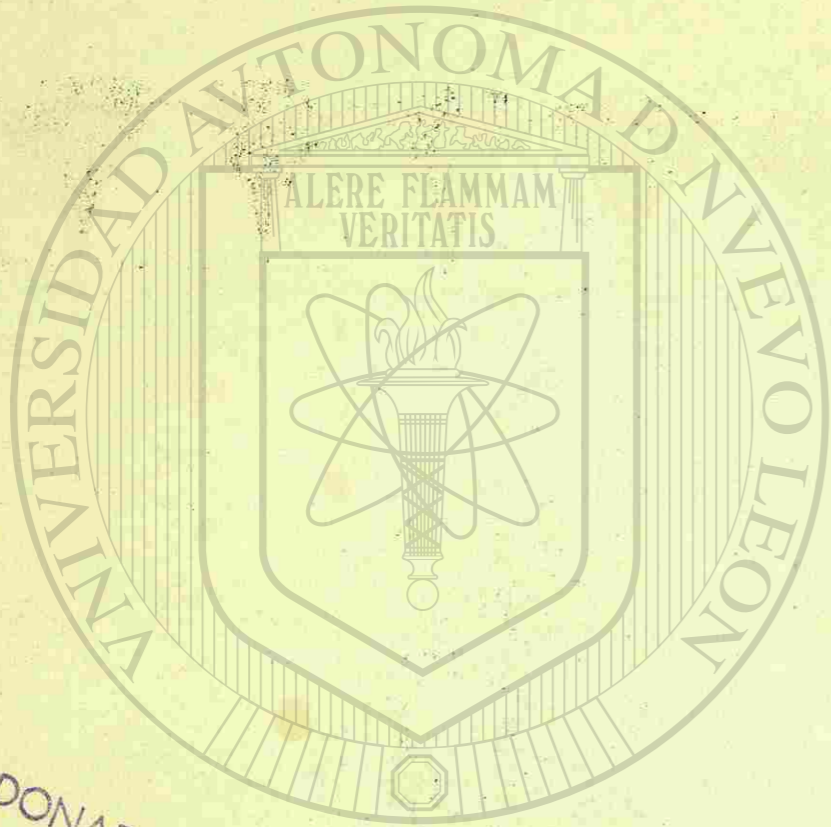


U

B1049  
5



1020081419



DONADO POR LA DIRECCION GENERAL DE ESCUELAS PREPARATORIAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN DIRECCION GENERAL DE BIBLIOTECAS DEPARTAMENTO DE...

Handwritten notes: 150, 31, 62, 300, 900, 9300

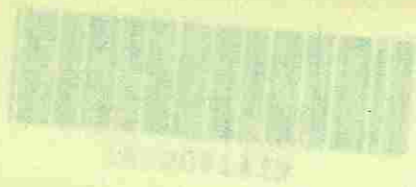
U A N L

DONADO POR LA DIRECCION GENERAL DE ESCUELAS PREPARATORIAS

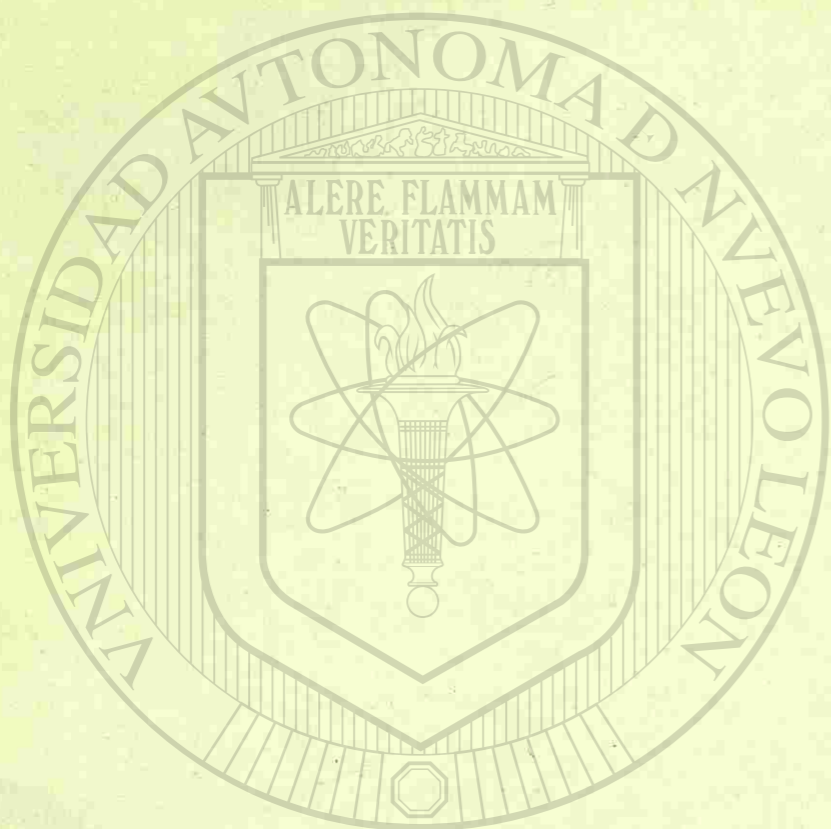


EDMUNDO UNIVERSITARIO

84745



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON  
DIRECCION GENERAL DE ESCUELAS PREPARATORIAS  
DEPARTAMENTO DE ORIENTACION VOCACIONAL.



# U A N L

U N I D A D :

APUNTES BASICOS DE ORIENTACION EDUCATIVA.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



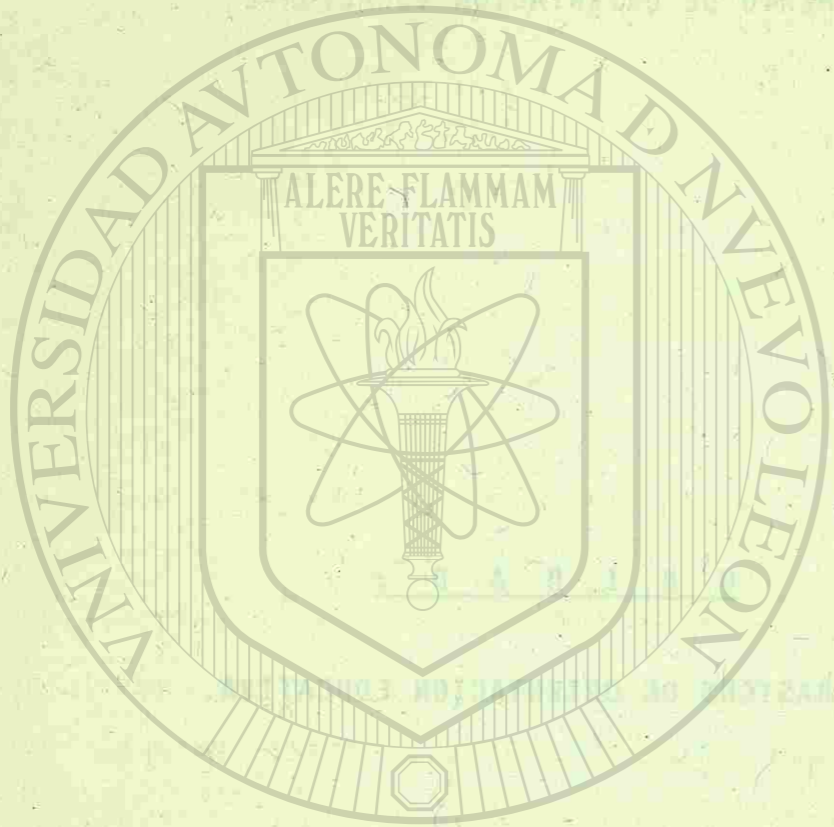
ACERVO GENERAL  
DIRECCION GENERAL DE BIBLIOTECAS

81745

Monterrey, N. L., Septiembre de 1,981.

LB1049

US



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

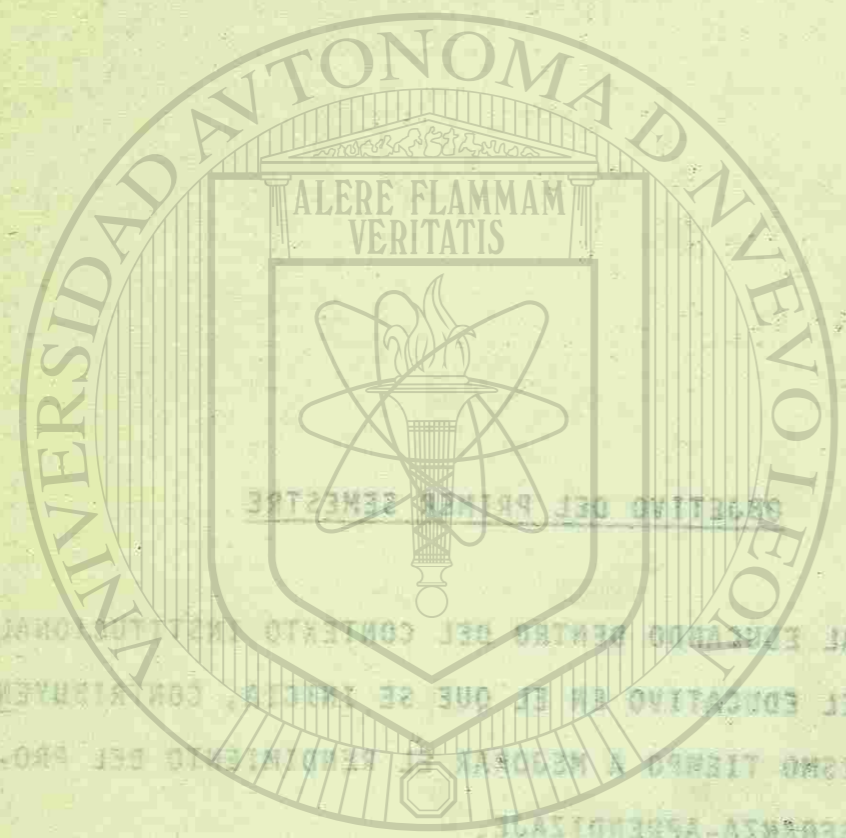
PAGINA

INTRODUCCION	7
CONDICIONES PARA EL ESTUDIO	9
Condiciones físicas	9
Condiciones ambientales	10
Condiciones de Higiene Mental	12
ORGANIZACION DEL TIEMPO	16
ACTITUDES PSICOLÓGICAS	21
Interés	22
Entusiasmo	22
Voluntad	23
Perseverancia	24
Confianza	25
Satisfacción	26
Sentido de responsabilidad	28
Puntualidad	28
Esperanza	29
La memoria	31
El aprendizaje	32
La motivación	33
La atención	34
El pensamiento	35
El lenguaje	36
La imaginación	37
El espíritu	37
El sentido de la vida	38
El sistema de estudio	38
EVALUACION FINAL	42
EVALUACION DE LA UNIDAD	45
BIBLIOTECA	47
	48
	49
	50
	51
	52
	53
	54
	55
	56
	57

**OBJETIVO DEL PRIMER SEMESTRE**

UBICAR AL EDUCANDO DENTRO DEL CONTEXTO INSTITUCIONAL DEL NIVEL EDUCATIVO EN EL QUE SE INICIA, CONTRIBUYENDO AL MISMO TIEMPO A MEJORAR EL RENDIMIENTO DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.





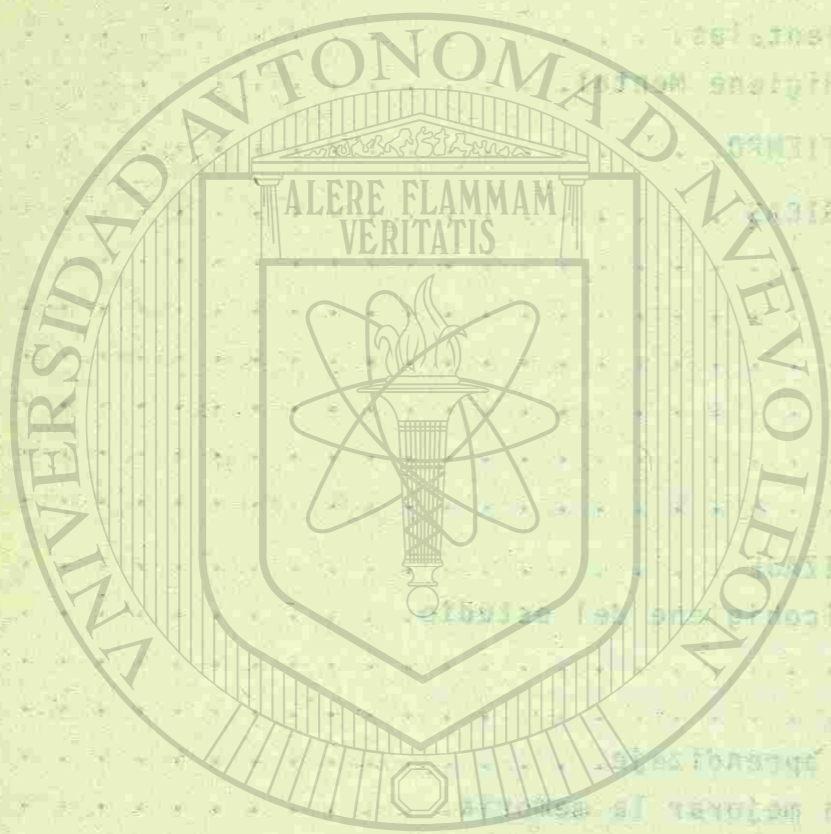
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

I N D I C E

PAGINA

INTRODUCCION . . . . .	7
CONDICIONES PARA EL ESTUDIO. . . . .	9
- Condiciones físicas. . . . .	9
- Condiciones ambientales. . . . .	10
- Condiciones de Higiene Mental. . . . .	12
ORGANIZACION DEL TIEMPO. . . . .	15
ACTITUDES PSICOLOGICAS . . . . .	21
- Interés. . . . .	22
- Entusiasmo . . . . .	22
- Voluntad . . . . .	23
- Perseverancia. . . . .	24
- Confianza. . . . .	25
- Satisfacción . . . . .	26
PROCESO DE APRENDIZAJE . . . . .	29
- Puntos de la Psicohigiene del estudio. . . . .	29
- El aprendizaje . . . . .	30
- La memoria . . . . .	31
- La memoria y el aprendizaje. . . . .	31
- Sugerencias para mejorar la memoria. . . . .	33
- Reducir interferencias . . . . .	34
- La atención. . . . .	37
- El pensamiento . . . . .	40
- El lenguaje. . . . .	42
- La imaginación . . . . .	44
LECTURA. . . . .	47
- Clases de lecturas . . . . .	47
- Pasos para una lectura eficiente . . . . .	48
- Diferentes tipos de lecturas para un libro . . . . .	50
- El sistema de estudio " EPL2R ". . . . .	58
EVALUACION FINAL . . . . .	62
EVALUACION DE LA UNIDAD. . . . .	65
BIBLIOGRAFIA . . . . .	67



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## INTRODUCCION

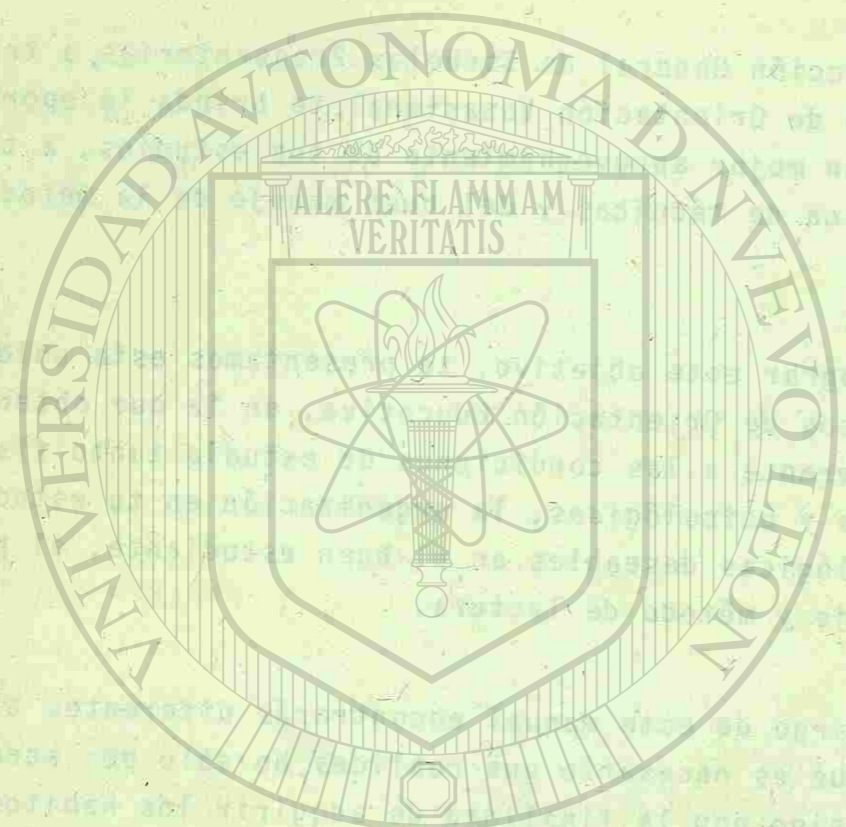
La Dirección General de Escuelas Preparatorias, a través del departamento de Orientación Vocacional, te brinda la oportunidad de obtener un mejor aprovechamiento de tus estudios, a través de la práctica de técnicas y del buen manejo de la metodología.

Para lograr este objetivo, te presentamos esta unidad de Apuntes Básicos de Orientación Educativa, en la que obtendrás información referente a las condiciones de estudio tanto físicas, ambientales y psicológicas, la organización en tu estudio, actitudes psicológicas deseables en el buen estudiante, el proceso de aprendizaje y método de lectura.

A lo largo de este manual encontrarás diferentes tipos de ejercicios que es necesario que realices, no sólo por acreditar la materia, sino con la finalidad de adquirir los hábitos de estudio que son deseables para lograr las metas que te has propuesto para el desarrollo escolar que te conduzca a una adecuada formación profesional.

Con el fin de comprobar si has logrado una integración de los conocimientos, te sugerimos que resuelvas la evaluación final así mismo la evaluación de la unidad, la cual nos ayudará para mejorarla.





CONDICIONES PARA EL ESTUDIO.

**OBJETIVO ESPECIFICO:** Al término de este tema deberás ser capaz de conocer las condiciones físicas, ambientales y de higiene mental que influyen en el estudio y tomar conciencia de tu propia situación para tu mejoramiento.

El estudio, como cualquier actividad humana, requiere de ciertas condiciones especiales para poder desarrollarse de la mejor manera posible. Entre estas condiciones tenemos:

a) **CONDICIONES FISICAS.**

Como joven que eres estás en pleno desarrollo físico, - hay mucho gasto de energía, necesitas tener una buena salud y un buen alimento; no debes estar desnutrido, pero tampoco superalimentado. Lo primero te causaría pereza y desgano, lo segundo fatiga y pesadez. Es conveniente que las comidas estén balanceadas y que sean siempre a la misma hora.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECA



Además del alimento, otro aspecto físico es el descanso, el cual no significa no hacer nada, sino el cambiar de actividad. Los paseos a pie, la gimnasia, escuchar música y sobre todo dormir bien, son algunas de las cosas que involucra el descanso. El no dormir la cantidad de horas necesarias, trae consigo debilitamiento, aflojamiento general al día siguiente, y por ende, un bajo rendimiento.

#### b) CONDICIONES AMBIENTALES.

El lugar de estudio, la iluminación, los ruidos o quietud, la comodidad o incomodidad de los muebles, todo ejerce un influjo en nuestra actitud frente al estudio y la eficacia del mismo.



*El mejor principio es la formación de buenos hábitos. Esto incluye un buen sitio para estudiar, posiciones adecuadas, orden, limpieza, silencio y concentración. Alto a los malos hábitos de estudio.*

Estamos conscientes que no siempre se puede contar con todas las condiciones ideales, pero sí es posible mejorar las condiciones actuales.

En cuanto al lugar de estudio, es conveniente usar --- siempre, de ser posible, el mismo lugar y escritorio. Esto favorece mucho la asociación de ideas lugar-estudio. Procura que este lugar no esté muy recargado de cuadros, posters u objetos que te distraigan.



Tu habitación necesita estar bien ventilada, sin corrientes de aire que te vuelen los papeles. Con luz suficiente, de preferencia que sea luz natural; y si se usa luz artificial, la iluminación indirecta es preferible a la directa. Si la luz es deficiente o muy intensa, después de unas cuantas horas de estudio se cansa la vista, disminuye la visión y se dificulta la lectura.

Tu mesa o escritorio necesita ser lo suficientemente amplia para colocar sobre ella todo lo que necesites para el estudio, procura desde el principio tener sobre la mesa todos los instrumentos que vayas a necesitar y evitar la distracción y pérdida de tiempo en pararte a traer de uno en uno.

Estudia en una silla cómoda, pero no tan cómoda que te invite al sueño, ni tan dura que no te permita estudiar. La posición corporal también es importante, una mala postura fatiga y dificulta el estudio, y la demasiado cómoda se asocia con el descanso, no con el estudio.

Otro aspecto importante es el silencio, en el lugar --elegido; muchos estudiantes defienden la costumbre de estudiar con la radio, la televisión o el tocadisco prendido. Es muy posible que estas prácticas te distraigan de tu estudio, sobre todo la televisión, pues estimula a la vez tanto el sentido auditivo como el visual. Un "fondo musical" con volumen bajo, puede ser útil en algunos casos, pues ayuda a eliminar otras distracciones auditivas. Si existe mucho ruido fuera de tu lugar de estudio, habla con tus padres o tutores pidiéndoles ayuda para mantener bajo el volumen del radio o televisión o lo que esté causando el ruido.



### c) CONDICIONES DE HIGIENE MENTAL.

Es de gran trascendencia que reine la armonía entre tus facultades intelectuales, tus afectos, así como el control

de tu voluntad.

Del área intelectual hablaremos más ampliamente en temas posteriores. A nivel afectivo es importante que exista un equilibrio para que no se desborden tus emociones de tal forma que inunden tu mente y alteren tus estudios. Es bonito soñar, es saludable, siempre y cuando no se divorcie de la realidad y de los deberes de cada día. Han existido estudiantes muy brillantes que se han ido a pique por no controlar adecuadamente sus emociones.

Esto no quiere decir que reprimas tus emociones, sino que las controles adecuadamente para que no bloqueen tus decisiones. En otras palabras, esto es que en determinado momento y de acuerdo a la situación se dejen fluir o no. Por ejemplo, si estás tomando una clase o estudiando en tu casa, no conviene que estés pensando mucho en tus problemas, porque esto te distrae, pierdes la concentración, además de que no es el lugar ni el momento propicio, y es aquí cuando tienes que tomar control de tu voluntad y decidir cuáles son tus principales metas y en caminar a ellas; ya habrá tiempo posteriormente para que examines con realismo los demás aspectos de tu vida. Si acaso es muy difícil o es grave tu problema de tal forma que no puedes controlarlo, te convendría hablarlo con alguna persona capacitada para poder orientarte adecuadamente.

(Tu voluntad es algo clave en tus estudios, tal vez has oído un dicho de que "hace más el que quiere que el que puede"; y con respecto al estudio, es necesario que tomes la decisión si realmente quieres estudiar. Y si es así, entonces procura organizarte para estudiar con método, estableciéndote tus propias metas de estudio.

## E J E R C I C I O No. 1.

Enseguida te mostramos algunos elementos que pueden -- afectar negativamente tu estudio, anota enfrente de cada caso qué puedes hacer para mejorarlo.

SITUACION QUE ESTA MAL ACTUALMENTE.	COMO PUEDO MEJORARLO
CONDICIONES FISICAS: - alimentación. - descanso. - salud en general.	
CONDICIONES AMBIENTALES: - lugar de estudio. - mesa de trabajo. - iluminación. - ventilación. - silencio. - materiales y útiles escolares.	
CONDICIONES DE HIGIENE MENTAL: - intelectuales. - afectivas. - control de tu voluntad.	

## ORGANIZACION DEL TIEMPO

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema deberás ser capaz de elaborar tu horario de estudio.

El desorden en los estudios es una manifestación del -- desorden y poco sentido de responsabilidad con que nos disponemos a afrontar la vida.\* Los que cosechan éxitos al final del -- año no son los más inteligentes, sino los más responsables y or ganizados.

\*Trata de organizarte distribuyendo tu tiempo equili bradamente en el estudio, el juego, la diversión, el descanso, etc.\* Todos tenemos actividades ya más o menos estructuradas, - como son: las horas para dormir, comer, ir a la escuela; organi za tus otras actividades como tú quieras; pero la más importan te, como estudiante que eres, es que separes un tiempo cada - - día para tus estudios y realización de tareas escolares. Ana liza cuál es el tiempo en que tú captas más o que hay menos in terferencias.

A continuación te presentamos algunas sugerencias prác ticas para que arregles tu horario de estudio.

- \*1. Si todos los días apartas después de las clases unos minu tos o una hora para revisar a la mayor brevedad posible to do el material que se haya visto durante ese día, obten drás grandes beneficios porque tu memoria se acrecentará, además de que te ayudará a reorganizar tus notas y comple mentarlas.\* Te proporciona más aprendizaje y memoria en me nor tiempo y con menor esfuerzo que cualquier otra canti dad de tiempo que dediques al estudio.\*
2. Dedicar un tiempo permanente para el estudio de tus clases del día siguiente.

## E J E R C I C I O No. 1.

Enseguida te mostramos algunos elementos que pueden -- afectar negativamente tu estudio, anota enfrente de cada caso qué puedes hacer para mejorarlo.

SITUACION QUE ESTA MAL ACTUALMENTE.	COMO PUEDO MEJORARLO
CONDICIONES FISICAS: - alimentación. - descanso. - salud en general.	
CONDICIONES AMBIENTALES: - lugar de estudio. - mesa de trabajo. - iluminación. - ventilación. - silencio. - materiales y útiles escolares.	
CONDICIONES DE HIGIENE MENTAL: - intelectuales. - afectivas. - control de tu voluntad.	

## ORGANIZACION DEL TIEMPO

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema deberás ser capaz de elaborar tu horario de estudio.

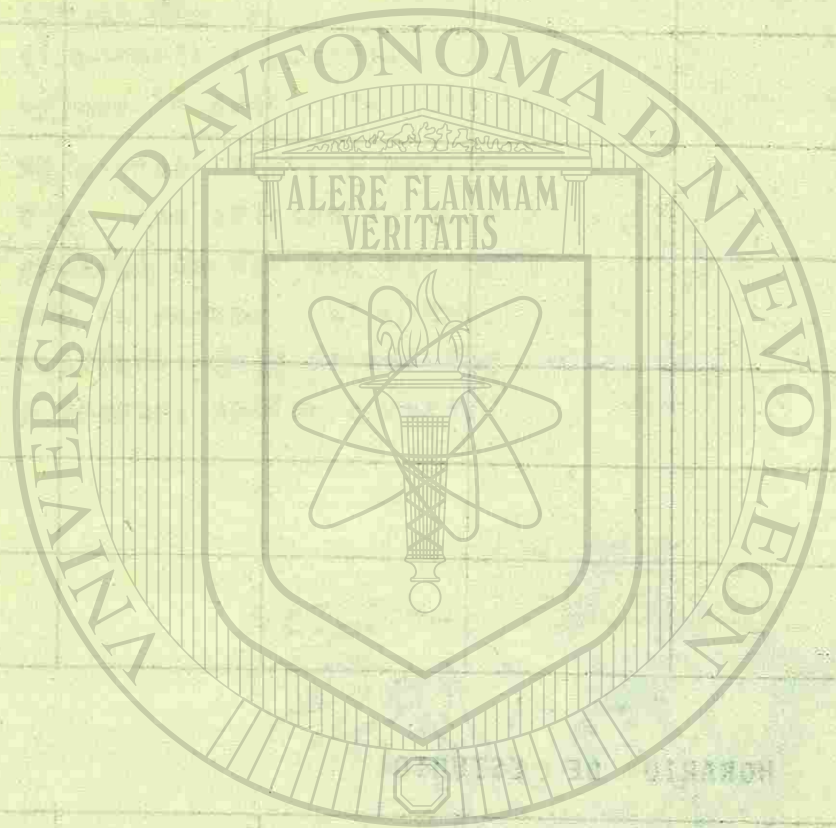
El desorden en los estudios es una manifestación del -- desorden y poco sentido de responsabilidad con que nos disponemos a afrontar la vida.\* Los que cosechan éxitos al final del -- año no son los más inteligentes, sino los más responsables y or ganizados.

\*Trata de organizarte distribuyendo tu tiempo equili bradamente en el estudio, el juego, la diversión, el descanso, etc.\* Todos tenemos actividades ya más o menos estructuradas, - como son: las horas para dormir, comer, ir a la escuela; organi za tus otras actividades como tú quieras; pero la más importan te, como estudiante que eres, es que separes un tiempo cada - - día para tus estudios y realización de tareas escolares. Ana liza cuál es el tiempo en que tú captas más o que hay menos in terferencias.

A continuación te presentamos algunas sugerencias prác ticas para que arregles tu horario de estudio.

- \*1. Si todos los días apartas después de las clases unos minu tos o una hora para revisar a la mayor brevedad posible to do el material que se haya visto durante ese día, obten drás grandes beneficios porque tu memoria se acrecentará, además de que te ayudará a reorganizar tus notas y comple mentarlas.\* Te proporciona más aprendizaje y memoria en me nor tiempo y con menor esfuerzo que cualquier otra canti dad de tiempo que dediques al estudio.\*
2. Dedicar un tiempo permanente para el estudio de tus clases del día siguiente.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

C. TIEMPO Y RELACIONES:

1. Se me va mucho tiempo en ponerme a estudiar. ( )
2. No tengo bien distribuido mi tiempo. ( )
3. Cuando estudio me interrumpen con frecuencia. ( )
4. Casi siempre dejo a medias mis trabajos. ( )
5. Me gusta estudiar con otros. ( )
6. Me gusta más flojear que estudiar. ( )
7. Ocupo mucho tiempo en leer revistas, ver televisión o ir al cine. ( )
8. Invierto demasiado tiempo en bailes y actividades sociales. ( )

D. TRABAJO:

1. Los exámenes me ponen nervioso. ( )
2. Antes de comenzar pienso lo que voy a decir o escribir. ( )
3. Casi siempre termino mis tareas o exámenes antes del tiempo fijado. ( )
4. Se me olvidan muchos datos con frecuencia. ( )
5. Sólo estudio lo indispensable para pasar. ( )
6. Cuando estudio para examen me aprendo las cosas de memoria aunque no las entienda. ( )
7. Me da mucho sueño o me canso cuando estudio. ( )
8. Me gusta comer o tomar algo mientras estudio. ( )
9. Algunos temas y algunos profesores me caen mal y por eso no estudio. ( )

bítos.

INTERPRETACION: A mayor puntuación, mayor deficiencia en cuanto a los há

EJERCICIO No. 3.

HABITOS Y ACTITUDES DE ESTUDIO.

Los propósitos de este ejercicio son:

- a) Que adquieras conciencia sobre tus hábitos y actitudes.
- b) Motivarte para mejorarlos.

De la siguiente lista tú vas a indicar cuáles son tus hábitos o actitudes en este momento. Coloca dentro del paréntesis el número que corresponda.

- 1. Lo que se dice lo haces rara vez o nunca.
- 2. Lo que se dice lo haces a veces.
- 3. Lo que se dice lo haces con frecuencia.

A. TECNICAS:

- 1. Tengo que leer varias veces para poder entender. ( )
- 2. Tengo dificultad para saber qué es lo más importante en un texto. ( )
- 3. A menudo me regreso a volver a leer lo que ya había visto. ( )
- 4. Leo en voz alta. ( )
- 5. Mientras tomo apuntes se me pasa lo que dice el maestro. ( )

B. CONCENTRACION:

- 1. Con frecuencia pierdo mi concentración en lo que leo. ( )
- 2. Cuando estudio, tardo mucho en acomodarme y estar a gusto. ( )
- 3. Para ponerme a estudiar necesito tener ganas. ( )

ACTITUDES PSICOLOGICAS

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema identificarás las actitudes psicológicas que te habiliten para un buen aprendizaje.

(Las actitudes psicológicas/son motivaciones psíquicas/que) cultivadas conscientemente (te pueden servir de útiles - instrumentos para emprender, realizar y alcanzar las metas y objetivos que te propongas). El valerte de ellas te servirá de gran -- apoyo si quieres llegar a tener éxito en cualquier tarea que realices; generan dinamismo.

En el caso contrario, el desaprovecharlas, puede ocasionar un sinnúmero de dificultades, obstáculos y todos los males no necesarios.

¿Valdrá la pena esforzarse en estudiarlas, comprenderlas, utilizarlas y tenerlas siempre presentes en tus actividades? ¿valdrá la pena mantener siempre una apertura de ánimo bien dirigido? ¿Valdrá la pena intentarlo? analicémoslas.

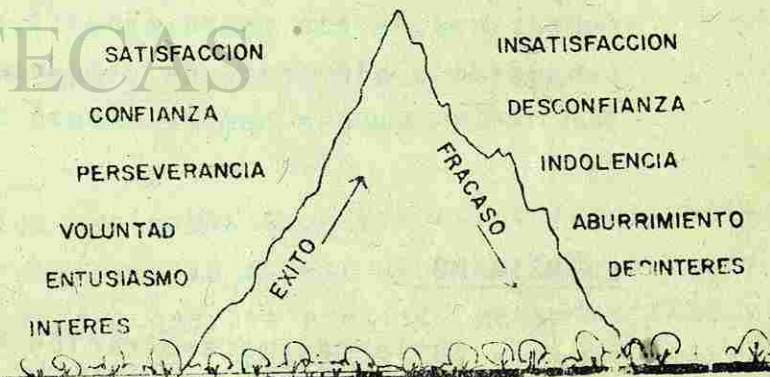
?



MOTIVACIONES PRINCIPALES  
PARA QUE TU ESTUDIO OBTENGA  
MEJORES RESULTADOS :

ACTIVIDADES PSICOLOGICAS

METAS Y OBJETIVOS





EJERCICIO No. 3.

HABITOS Y ACTITUDES DE ESTUDIO.

Los propósitos de este ejercicio son:

- a) Que adquieras conciencia sobre tus hábitos y actitudes.
- b) Motivarte para mejorarlos.

De la siguiente lista tú vas a indicar cuáles son tus hábitos o actitudes en este momento. Coloca dentro del paréntesis el número que corresponda.

- 1. Lo que se dice lo haces rara vez o nunca.
- 2. Lo que se dice lo haces a veces.
- 3. Lo que se dice lo haces con frecuencia.

A. TECNICAS:

- 1. Tengo que leer varias veces para poder entender. ( )
- 2. Tengo dificultad para saber qué es lo más importante en un texto. ( )
- 3. A menudo me regreso a volver a leer lo que ya había visto. ( )
- 4. Leo en voz alta. ( )
- 5. Mientras tomo apuntes se me pasa lo que dice el maestro. ( )

B. CONCENTRACION:

- 1. Con frecuencia pierdo mi concentración en lo que leo. ( )
- 2. Cuando estudio, tardo mucho en acomodarme y estar a gusto. ( )
- 3. Para ponerme a estudiar necesito tener ganas. ( )

ACTITUDES PSICOLOGICAS

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema identificarás las actitudes psicológicas que te habiliten para un buen aprendizaje.

(Las actitudes psicológicas/son motivaciones psíquicas/que) cultivadas conscientemente (te pueden servir de útiles - instrumentos para emprender, realizar y alcanzar las metas y objetivos que te propongas). El valerte de ellas te servirá de gran -- apoyo si quieres llegar a tener éxito en cualquier tarea que realices; generan dinamismo.

En el caso contrario, el desaprovecharlas, puede ocasionar un sinnúmero de dificultades, obstáculos y todos los males no necesarios.

¿Valdrá la pena esforzarse en estudiarlas, comprenderlas, utilizarlas y tenerlas siempre presentes en tus actividades? ¿valdrá la pena mantener siempre una apertura de ánimo bien dirigido? ¿Valdrá la pena intentarlo? analicémoslas.

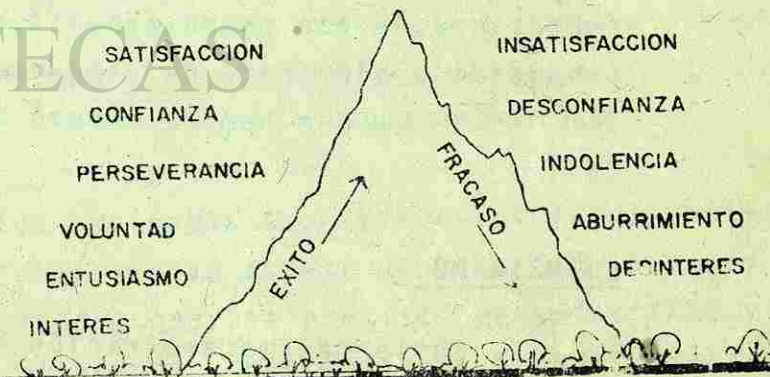
?



MOTIVACIONES PRINCIPALES PARA QUE TU ESTUDIO OBTENGA MEJORES RESULTADOS :

ACTIVIDADES PSICOLOGICAS

METAS Y OBJETIVOS



INTERES.

Existe una estrecha relación entre interés y buenos resultados y desinterés y fracaso en los estudios. Sentir interés en el estudio te va a permitir concentrarte y ganar tiempo y esfuerzo. ¿Por qué no averiguas si es cierto?

Si estás dispuesto a averiguarlo, entonces:

- 1o. Verifica si cuando estudias con interés te cansas y aburres menos.
- 2o. Comprueba si cuando escuchas con interés una clase, sigues mejor la exposición del profesor.
- 3o. Observa si al estudiar con verdadero interés, cumples mejor con tu plan de trabajo.
- 4o. Compara la comprensión y asimilación que obtienes al estudiar con interés, con lo que logras en el caso contrario.
- 5o. Averigua si cuando estudias con interés interrumpes menos tu actividad.

Todo lo anterior está encaminado a que sientas interés por la propia actividad de estudiar, es decir, por tus procesos intelectuales durante el estudio.

No siempre por todas las materias se puede sentir entusiasmo, cuando sientas aversión hacia alguna en especial, recuerda que en ese campo específico del saber, la humanidad ha producido algún genio de dimensión universal; y puedes tener la seguridad de que ese hombre empezó interesándose por su especialidad.

ENTUSIASMO.

Es la máxima aspiración que debes fijarte en lo que respecta a actitudes psicológicas positivas frente al estudio.

Diversos síntomas te indicarán si estás alcanzando un estado de ánimo caracterizado por el predominio del entusiasmo.

- 1o. Cuando estudias una materia determinada y te quedas con la sensación de que no te basta con lo aprendido; que quisieras saber más sobre ella.
- 2o. Cuando espontáneamente buscas sostener una conversación con el profesor de la materia respectiva.
- 3o. Cuando entras a una librería y te pones a revisar textos acerca de la materia, pero de un nivel superior.
- 4o. Cuando espontáneamente comienzas a realizar algún trabajo o investigación concerniente a la materia.

Se trata de que reacciones así frente al estudio; inténtalo. Nada pierdes y más bien puedes ganar una perspectiva nueva acerca de tu capacidad para el estudio.

VOLUNTAD.

Requiere de un proyecto sobre el cual ejercer su poder de realización. Si no existen proyectos, ni objetivos, ni metas que alcanzar, la voluntad no tendrá ninguna función que desempeñar.

Es la determinación interior que te permitirá emprender y culminar tus sesiones o jornadas de estudios, resistiendo las múltiples tentaciones que te asaltan: cansancio y sueño, divagación, fastidio y aburrimiento, diversiones, amistades, juegos y deportes, etc.

Esto no significa que debas suprimir estos ingredientes normales de tu vida. Precisamente a base de voluntad, es como cumplirás la cuota de estudio que has previsto para ese día, y entonces, ya realizado el estudio, habrá tiempo u oportunidad para lo demás.

Existen tres síntomas inequívocos de que has alcanzado un nivel de fuerza de voluntad:

- 1o. Cuando no ocurra que distintos acontecimientos, generalmente imprevistos, te hacen postergar el momento de empezar a estudiar.
- 2o. Cuando notes que tu determinación para estudiar no resulta amenazada seriamente por ninguna tentación o distracción.
- 3o. Cuando no tengas que estar haciendo un notable esfuerzo para cumplir con tu programa o cuota diaria de estudio.

La voluntad es la capacidad de cumplir lo que uno se ha propuesto realizar.

### PERSEVERANCIA.

Este concepto está rodeado por dos ideas afines: la primera es, como ya dijimos, la voluntad; en esta etapa el joven no enfrenta todavía dificultades de consideración; y la otra idea afín es la perseverancia llevada a extremo, que se convierte en defecto y se llama terquedad.

**VOLUNTAD. - PERSEVERANCIA = TERQUEDAD**

La terquedad consiste no en luchar por alcanzar un objetivo o meta, sino en tratar inútilmente de salvar el honor, es decir, el ego de cada uno.

La voluntad y la perseverancia son cualidades racionales; en ellas predomina la razón, y en la terquedad, por el contrario, predomina la irracionalidad, pues su principal componente es la desesperación.

El siguiente ejemplo te permitirá entender la diferencia

concreta que hay entre estas tres actitudes:

Demuestras voluntad cuando rechazas una invitación para ir al cine y te quedas en casa para tratar de resolver un problema de física, química, matemáticas, etc.

Demuestras perseverancia cuando, si fallas en el primer intento de resolución, buscas cuál fue tu error o tratas de replantear el problema a través de un enfoque distinto.

Incurrirás en terquedad si, después de fallar la primera vez, insistes durante varias horas en la misma fórmula, sin intentar modificarla ni un ápice.

La perseverancia es la fuerza que nos permite mantenernos en la lucha más allá de los plazos previstos para obtener resultados.

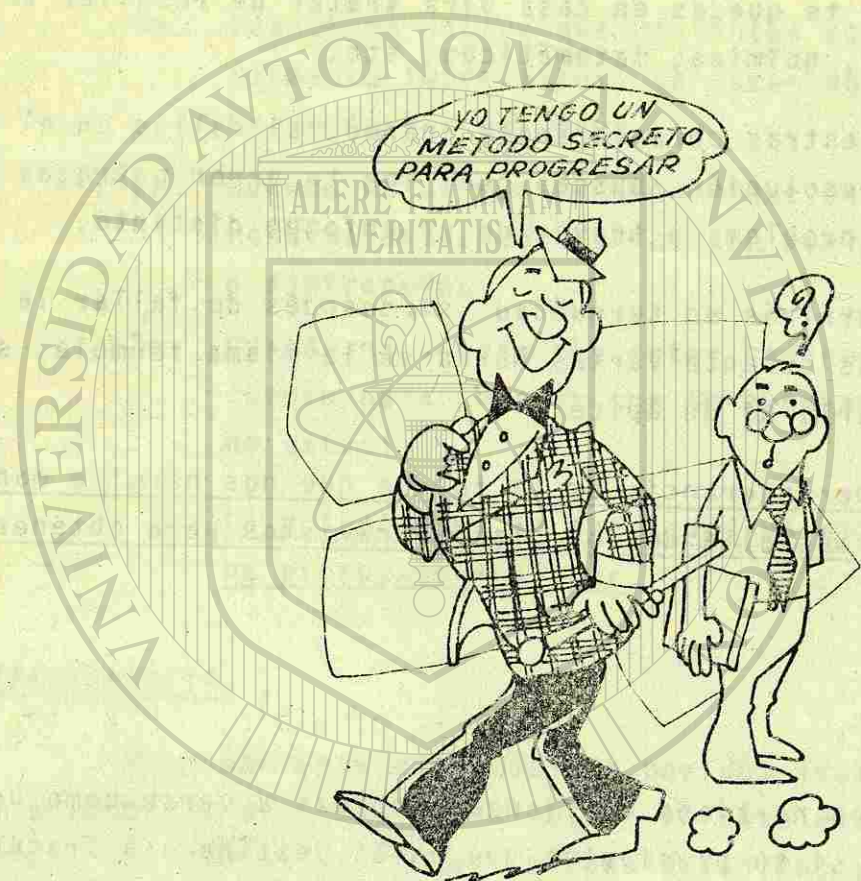
### CONFIANZA.

Quien no tiene confianza, empieza a verse como un posible perdedor, y si tú presientes que estás destinado a fracasar en el estudio, ¿qué sentido tiene esforzarte? ¿acaso no dá lo mismo?

La falta de confianza genera desánimo, derrotismo y un anticipado sentimiento de frustración, todo lo cual equivale a dejar que en tu espíritu crezcan las malezas que impedirán que tu inteligencia dé los frutos que de ella se debe esperar.

Por lo que te recomendamos tener confianza en tu capacidad y en tus posibilidades como estudiante.

La confianza la necesitas para cualquier actividad.



La confianza es el convencimiento racional, verificado -- por la auto-evaluación que debes efectuar, concluida una sesión de estudio, de que posees los conocimientos necesarios, lo que se -- traducirá en una serenidad.

#### SATISFACCION.

Como reacción te impulsa a seguir adelante.

Casi sin excepción, los buenos estudiantes son los que disfrutan con su actividad. Tienes dos caminos distintos para llegar

#### PROCESO DE APRENDIZAJE

al mismo punto de destino: Puedes estudiar eficazmente para obtener luego la satisfacción del éxito alcanzado, o bien sentir primero la satisfacción de saber que has aprendido a estudiar, para luego ponerlo en práctica.

Toma en cuenta las siguientes consideraciones:

Estudiar constituye la actividad propia del estudiante, -- sólo a través del estudio nos vamos a aproximar a nuestros objetivos y metas; es de una sabiduría elemental tratar de relacionar -- estos dos factores:

ESTUDIO = SATISFACCION  
IGNORANCIA = INSATISFACCION

¡Nadie que no sea tú, puede acometer ese trascendental proyecto; crearte y realizarte a tí mismo en todas tus maravillosas -- potencialidades!

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## EJERCICIO No. 4.

Lee cuidadosamente las siguientes frases e identifica qué actitud psicológica se está empleando.

1. Yo sé que este problema tiene solución, yo puedo resolverlo y que todo cuanto haga saldrá bien.

2. No desconfiaré nunca de mis fuerzas, aunque me fallen más de una vez. No me descorazonaré nunca, lucharé hasta lograr lo que quiero.

3. Hablaré con el profesor para que me indique dónde puedo consultar más ampliamente el tema que expuso el día de hoy.

4. Creo que he sabido aprovechar las cosas que la vida me ha ofrecido.

PROCESO DE APRENDIZAJE

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema: Distinguirás algunos puntos graves que intervienen en el proceso de aprendizaje.

PUNTOS DE LA PSICOHIGIENE DEL ESTUDIO.

Los siete puntos de la psicohigiene del estudio que te ayudarán a ubicarte en tus objetivos de aprendizaje, son los siguientes:

¿QUE?    ¿PARA QUE?    ¿CUANTO?    ¿DONDE?  
 ¿POR QUE?    ¿COMO?    ¿CUANDO?

Una actitud dinámica durante el proceso de aprendizaje que dura toda la vida, hace necesario que formules claramente y en orden de importancia tus objetivos de aprendizaje. Sin esta formulación será imposible que establezcas un sistema de autoevaluación objetiva y eficiente. Por lo que es imprescindible que te preguntes:

¿Qué pretendo?

¿Qué quiero aprender? ¿Para qué? ¿Por qué?

¿Qué formas de actuar, de pensar y de sentir voy a obtener (u obtuve) como resultado de mis experiencias?

¿Cómo voy a lograr conseguir lo que quiero?

¿Cuándo y a qué hora?

Si planteas así tus objetivos, te será más fácil posteriormente evaluar por tí mismo los resultados

## EJERCICIO No. 4.

Lee cuidadosamente las siguientes frases e identifica qué actitud psicológica se está empleando.

1. Yo sé que este problema tiene solución, yo puedo resolverlo y que todo cuanto haga saldrá bien.

2. No desconfiaré nunca de mis fuerzas, aunque me fallen más de una vez. No me descorazonaré nunca, lucharé hasta lograr lo que quiero.

3. Hablaré con el profesor para que me indique dónde puedo consultar más ampliamente el tema que expuso el día de hoy.

4. Creo que he sabido aprovechar las cosas que la vida me ha ofrecido.

PROCESO DE APRENDIZAJE

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término de este tema: Distinguirás algunos puntos graves que intervienen en el proceso de aprendizaje.

PUNTOS DE LA PSICOHIGIENE DEL ESTUDIO.

Los siete puntos de la psicohigiene del estudio que te ayudarán a ubicarte en tus objetivos de aprendizaje, son los siguientes:

¿QUE?    ¿PARA QUE?    ¿CUANTO?    ¿DONDE?  
 ¿POR QUE?    ¿COMO?    ¿CUANDO?

Una actitud dinámica durante el proceso de aprendizaje que dura toda la vida, hace necesario que formules claramente y en orden de importancia tus objetivos de aprendizaje. Sin esta formulación será imposible que establezcas un sistema de autoevaluación objetiva y eficiente. Por lo que es imprescindible que te preguntes:

¿Qué pretendo?

¿Qué quiero aprender? ¿Para qué? ¿Por qué?

¿Qué formas de actuar, de pensar y de sentir voy a obtener (u obtuve) como resultado de mis experiencias?

¿Cómo voy a lograr conseguir lo que quiero?

¿Cuándo y a qué hora?

Si planteas así tus objetivos, te será más fácil posteriormente evaluar por tí mismo los resultados

que vas obteniendo.

Más aún, las experiencias inesperadas y no planteadas de la vida, considéralas como oportunidades para aprender. Ante cada hecho experimentalmente vivido o leído, deberíamos plantearnos algunas de las siguientes interrogantes:

¿Qué me enseña esto? ¿Por qué?

¿Qué importancia tiene en función de mis objetivos educativos?

¿Qué lugar o finalidades puedo asignarle dentro de lo que quiero que sea mi vida?

¿Me conviene profundizar más sobre esto? ¿Por qué? ¿Cómo? ¿En dónde? ¿Durante cuánto tiempo?

Proceder de esta manera nos hará ver que nuestros objetivos no son una meta ideal, inalcanzable; sino algo que va tomando forma y cuerpo dentro de nosotros mismos, que nos va enriqueciendo paulatinamente y que a corto o largo plazo beneficiará también a la sociedad en su conjunto.

No basta tener objetivos. Es imperioso que escojas un método para alcanzarlos.

Estas sugerencias y muchas otras no tendrán ningún valor para tí si no las practicas, si no las pones a prueba, si no aprendes a aprender, utilizando tu propio método, siguiendo tu propio camino... Para ello necesitarás distinguir el conocimiento más o menos valioso que obtendrás en tu proceso de aprendizaje.

#### EL APRENDIZAJE.

El aprendizaje consiste en asimilar las experiencias y que éstas pasen a ser parte de nuestra vida y nos cambien en alguna forma.

Lo importante en el aprendizaje no consiste

en tener experiencias, sino en vivirlas.

El aprender nos da la oportunidad de crecer, de asimilar la realidad y aun transformarla, en tal forma que logremos una existencia más plena y profunda.

APRENDIZAJE ES EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL SE OBTIENEN NUEVOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES O ACTITUDES A TRAVES DE EXPERIENCIAS VIVIDAS QUE PRODUCEN ALGUN CAMBIO EN NUESTRO MODO DE SER O ACTUAR.

#### ✓ LA MEMORIA.

La memoria juega un papel muy importante en el proceso de aprendizaje; al estudiar hay que comprender y no solamente memorizar.

El comprender es una de las artes de mayor importancia y es frecuente que no se practique cuando se estudia; es necesaria la interpretación de conocimientos y no la mera memorización de hechos o datos.

NUNCA TRATES DE MEMORIZAR LO QUE NO COMPRENDES.

#### LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE.

La mayor parte de lo que se aprende no es de ninguna utilidad si no se recuerda. Muchos estudiantes se quejan de sus malas notas diciendo "No tengo buena memoria"; sin embargo, algunos autores como Nelligan dicen que la mala memoria no existe, que lo que sucede es que el poder de observación y comprensión están limitados, que recordamos lo que nos interesa y lo que no lo olvidamos.

El alumno con "mala memoria" generalmente basa su aprendizaje en una repetición mecánica de todo lo que estudia, o sea que aprende las cosas sin comprenderlas, de modo que cuando olvida una palabra, olvida el resto de los conocimientos así memorizados. Este tipo de memoria se llama "mecánica" es muy poco confiable y recomendable.

Lo verdaderamente exitoso para retener los conocimientos a mediano y largo plazo consiste, ante todo, en la observación y la comprensión (lo que no se percibe bien no se graba en el cerebro y lo que no se graba no se puede recordar). Si se entiende lo que se está estudiando, no existe el peligro de olvidar alguna parte esencial por no recordar una palabra. A este tipo de memoria que busca más comprender ideas se le denomina "Racional".

Hay dos puntos principales que te ayudarán a aprovechar tu memoria para un mejor aprendizaje:

- a) Haste el propósito de recordar. cuando escuches una clase o leas un trabajo afirma y repite "Aquí hay algo que necesito recordar y que voy a retener por ser importante".
- b) Conoce bien el material. Cuantos más hechos puedas relacionar con una materia, mejor la recordarás. El reunir y organizar un grupo de ideas para que se relacionen entre sí y se asocien en tu mente te ayudará a recordar mucho mejor que si intentas acordarte de cada una de las ideas por separado.

La memoria la puedes mejorar si estudias el material con claridad y precisión, si lo haces significativo para ti, si lo asocias con lo aprendido, si lo valoras y lo practicas. A continuación te ofrecemos algunos tips para desarrollar mejor tu memoria.

### SUGERENCIAS PARA MEJORAR LA MEMORIA.

Si al igual que todos tú estás interesado en desarrollar tu memoria, te vamos a sugerir algunos tips mediante los cuales podrás ejercitarla mejor:

1. Esfuérzate por recordar diariamente algo complejo y estructurado. Por ejemplo, al terminar cada clase, trata de reproducir mentalmente las principales ideas y el orden en que se expusieron.
2. Cuando tengas que preparar dos materias parecidas en su contenido, estudia primero una y hasta que la hayas comprendido y aprendido comienza a preparar la otra. Una vez memorizado el contenido de ambas, determina cuáles son sus diferencias principales; esto impedirá que en el futuro interfieran los conocimientos de una con los de otra y te dará la posibilidad de desarrollar una actitud crítica.
3. Un secreto básico para la buena memoria es adquirir el hábito de estudiar diariamente, de tal manera que tu aprendizaje resulte armónico y tengas tiempo suficiente para razonar todo aquello que estudias. En caso de que no puedas hacerlo diariamente, procura estudiar dentro de periodos cortos y regulares de tiempo que tú mismo te fijes; así evitarás caer en el vicio de la traicionera Memoria Mecánica en que inciden los estudiantes que tratan de aprender todo a la vez.
4. Ya en el proceso mismo de memorización es muy conveniente que te hagas una especie de "mapa mental" en el que primero fijes la esencia o núcleo de lo que estás aprendiendo y después tejas a su alrededor las ideas secundarias. Esto te permitirá cierta flexibilidad, pues teniendo claro lo principal, siempre podrás derivar de ello las ideas explicativas.
5. Una vez que hayas fijado las ideas o conceptos principales, es indispensable que te formules preguntas sobre aquello que aprendiste; de ese modo te cerciorarás de que memorizaste adecuadamente.



6. El método más eficaz para afianzar los conocimientos memorizados consiste en elaborar unas notas sobre lo aprendido, exactamente en los términos en que lo comprendiste.
7. Y con el fin de que lo que memorizaste resulte útil y por lo mismo efectivo, es necesario que lo relaciones con otros conocimientos y hechos de la vida real; así estarás aplicando todo lo nuevo.

#### REDUCIR INTERFERENCIAS.

Las interferencias en el aprendizaje se manifiestan en forma de confusión y debilitan el recuerdo de lo aprendido; los psicólogos mencionan varios tipos de interferencias que explican el olvido.

Un tipo común es el que se presenta cuando se estudian materias semejantes; para evitarlo, formula tu horario de tal manera que las materias semejantes queden separadas.

Distribuye tu aprendizaje.

La retención y la comprensión serán mejores si estudias en periodos cortos y espaciados, en lugar de un estudio masivo, es decir, una sesión muy larga en que asimiles muchas materias por estudiar.

Repasa el material de estudio en forma organizada.

Lograrás mejores resultados en tu aprendizaje si distribuyes adecuadamente tu tiempo para repasar eficientemente lo estudiado, que si sólo estudias una vez el material y simplemente lo vuelves a leer en forma pasiva.

¿Cómo puedes evitar la repentina pérdida del porcentaje en el estudio?

Es necesario, en primer lugar, que efectúes un repaso el mismo día en que recibiste los conocimientos, después planea sesiones regulares de repaso durante todo el curso, en la siguiente forma:

- 1°. Repaso de sesión de estudio anterior, antes de cada nuevo repaso.
- 2°. Repaso al terminar cada semana.
- 3°. Repaso al terminar cada mes.
- 4°. Repaso general al terminar el semestre.

Si haces repastos regulares durante todo el curso, te serán de gran utilidad, pues cada sesión de repaso te ayudará a reforzar tu habilidad para recordar el material estudiado y a encontrar relaciones entre los temas nuevos con los ya aprendidos; si no puedes estudiar todo, selecciona al menos lo más importante.

Recuerda que repasar significa volver sobre el material que ya estudiaste y aprendiste, para ello puedes usar las notas que hiciste al estudiar un tema por primera vez. Para repasar: Mejora tus notas, fórmulate preguntas, escribe esquemas, platica con alguien sobre el tema de repaso y autoevalúate con regularidad.

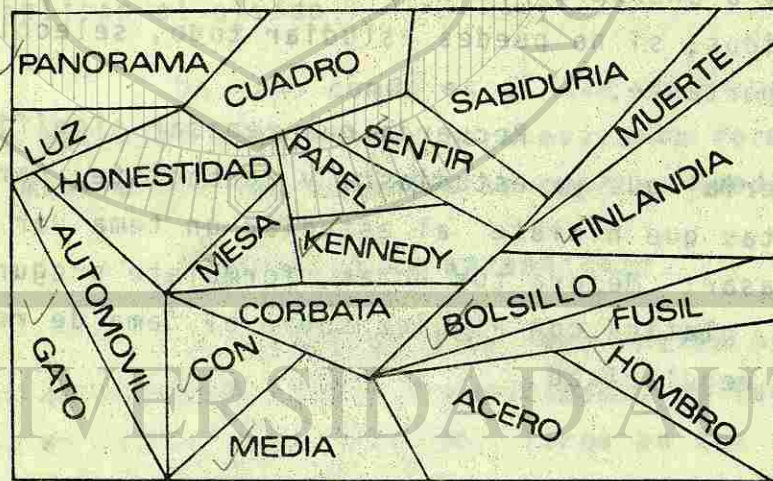


## E J E R C I C I O No. 5.

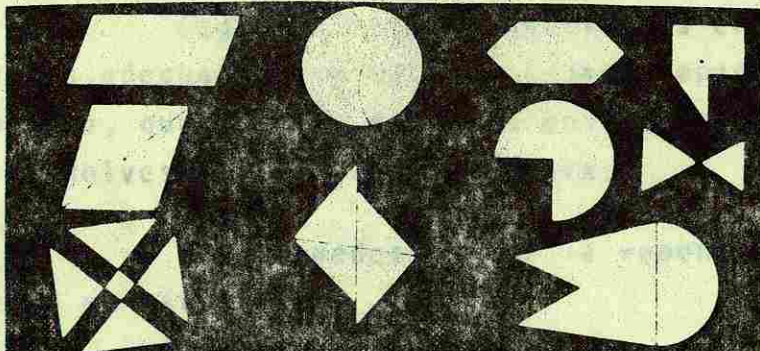
## ¿ ES BUENA TU MEMORIA ?

Del poder de la memoria depende a menudo la capacidad de resolver las situaciones de la vida. El hombre de inteligencia media que aplica su memoria a recordar las experiencias, afronta y resuelve sus problemas mejor que el de cualidades excepcionales, pero descuidado. La atención es gran ayuda de la memoria. ¡Cuidado, pues!

- a) Observe durante tres minutos exactos las palabras reproducidas. Intente transcribirlas todas o las que pueda, cubriendo el dibujo



- b) Observe durante tres minutos exactos los dibujos de la ilustración y, seguidamente, intente reproducir los que pueda, una vez tapados.

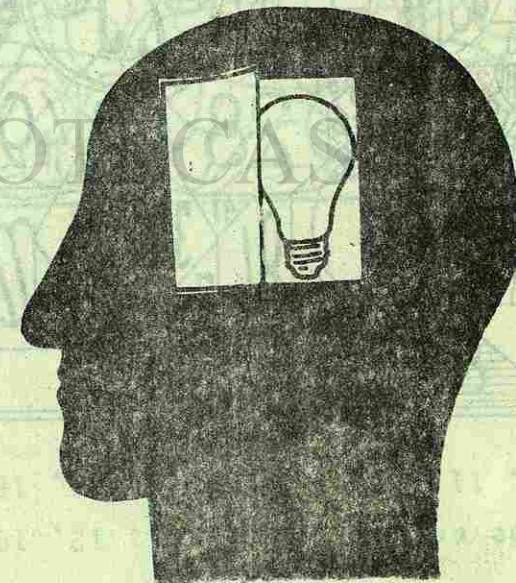
LA ATENCION.

Es aquel fenómeno mediante el cual el interés en presencia de varios hechos u objetos se orienta hacia uno determinado.

Existen alumnos que rara vez dirigen su interés a la explicación de sus maestros y casi siempre optan por encaminarla hacia otros asuntos. Este tipo de atención se conoce como involuntaria porque se presta sin darse cuenta. Tal vez a ti te -- habrá sucedido que al estar estudiando, de pronto descubres que no has aprendido nada por estar escuchando las canciones que transmite la radio, ésta es otra forma de atención involuntaria.

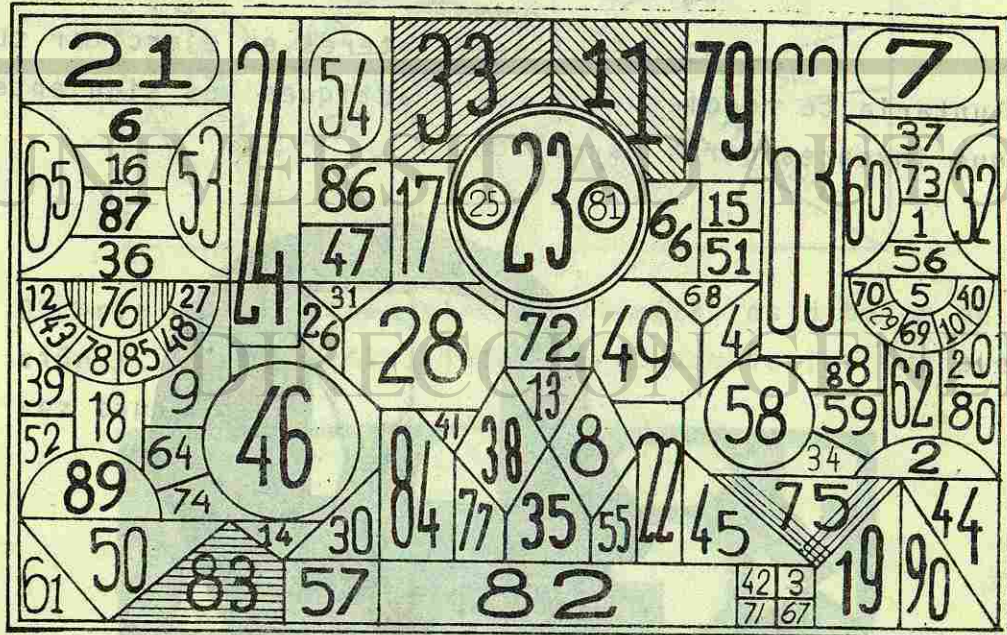
Quando una persona hace esfuerzos personales para concentrar su atención en lo que estudia, ésto se conoce como atención voluntaria, requiere de un mayor esfuerzo, porque implica una disciplina mediante la cual debemos concentrarnos en algo, -- impidiendo que ni los cambios del exterior ni los del estado de -- ánimo nos distraigan; sólo de esta manera podemos obtener un mejor aprovechamiento en lo que se estudia.

Si tienes interés en ejercitar tu atención -- voluntaria te recomendamos que practiques los siguientes ejercicios y que inventes otros parecidos.



1. Intenta concentrarte en la lectura cuando haya mucha gente o ruido en tu casa. Al principio te resultará difícil, pero con un poco de práctica lograrás olvidar el ruido externo y toda tu atención se concentrará en lo que lees.
2. Prueba a atender la explicación de alguna clase cuando tengas un problema. Inicialmente no podrás desprenderte de él, pero si te lo propones pronto estarás en condiciones de concentrarte en la clase, posponiendo la solución al problema para un mejor momento.
3. Cuando estudies algo complejo determina cuáles aspectos son verdaderamente importantes y cuáles no. Esto te permitirá prestar mayor atención a lo relevante.

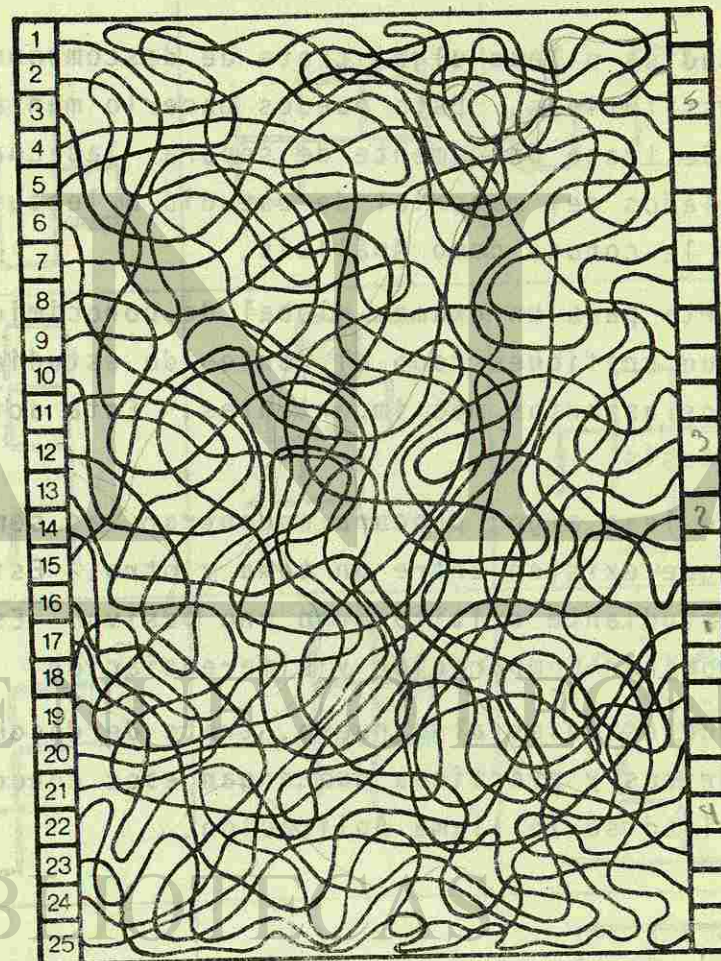
Localiza en orden, los números del 1 al 90. Puedes escribir el número en un lado y trazar una línea hasta el sitio en que se encuentra.



EJERCICIO # 6.

A través de este ejercicio pondrás en juego tu atención, siguiendo únicamente con la mirada cada línea, desde el principio hasta el fin.

Comienza en el # 1 y escribe en el cuadrado en que se termina el mismo número. Continúa hasta llenar los 25 casilleros.



Solución: El orden de arriba - abajo es: 12, 15, 24, 9, 8, 19, 7, 10, 17, 13, 14, 3, 11, 2, 5, 18, 1, 6, 21, 16, 25, 23, 22, 4 y 20.

## EL PENSAMIENTO.

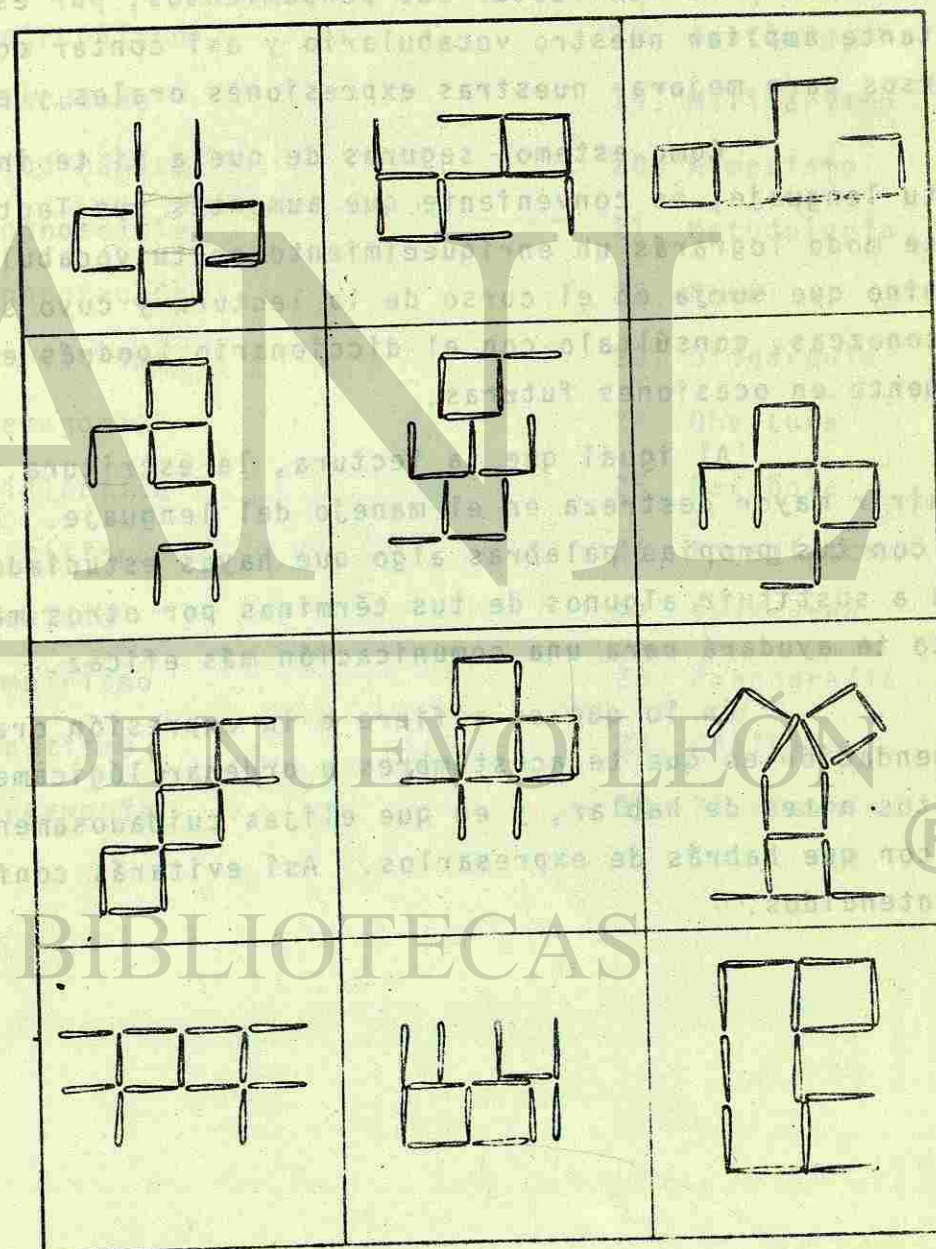
Una forma de utilizar tu pensamiento es aplicando tus conocimientos a la solución de problemas. Esto se hace a través del análisis, síntesis, comparación, diferenciación, etc.

Para desarrollar tu pensamiento te recomendamos que ejercites sus operaciones del siguiente modo:

1. Cuando estudies o leas algo, trata de descomponerlo en sus partes constitutivas. Esto puedes hacerlo mentalmente o por escrito. Se trata únicamente de separar las cualidades o aspectos aislados del material de estudio o lectura. A esta actividad se le conoce como Análisis.
2. Al prepararte para un examen global de conocimientos es conveniente que unifiques todo el contenido estudiado, interrelacionando los aspectos más importantes. Esta actividad se denomina Síntesis.
3. Siempre que leas algo, procura encontrar las semejanzas y diferencias que existen entre un tema y otro. Esto te ayudará a ser un estudiante crítico y no uno pasivo. Estas operaciones se denominan Comparación y Diferenciación.
4. Cada vez que estudies algo nuevo, trata de descubrir los aspectos teóricos y prácticos que tengan esos conocimientos. A esta actividad se le llama Aplicación.

## EJERCICIO # 7.

Nuestro propósito es el que ejercites tu Pensamiento para lo cual te pedimos que formes Cuatro cuadrados con cada grupo de palillos, moviendo solo dos.



LENGUAJE

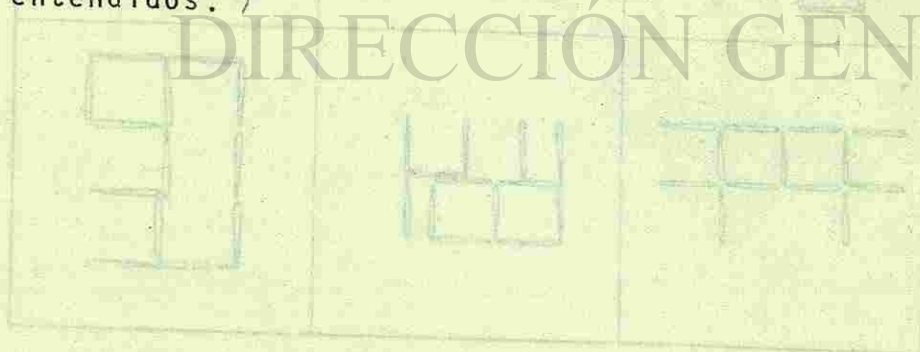
Muchos estudiantes comprenden lo que estudian, pero tienen el problema de no saber expresarse correctamente y no pueden transmitir sus conocimientos y el resultado es igual a que si no hubieran aprendido nada.

El lenguaje es el único vehículo con que cuenta el ser humano para manifestar sus pensamientos, por esta razón es importante ampliar nuestro vocabulario y así contar con mayores recursos para mejorar nuestras expresiones orales y escritas.

Como estamos seguros de que a ti te interesa mejorar tu lenguaje, es conveniente que aumentes tus lecturas, ya que de ese modo lograrás un enriquecimiento en tu vocabulario. Cada término que surja en el curso de la lectura y cuyo significado desconozcas, consúltalo con el diccionario, podrás emplearlo adecuadamente en ocasiones futuras.

Al igual que la lectura, la escritura te ayudará a adquirir mayor destreza en el manejo del lenguaje. Procura redactar con tus propias palabras algo que hayas estudiado y luego prueba a sustituir algunos de tus términos por otros más precisos. Esto te ayudará para una comunicación más eficaz.

En lo que se refiere a la expresión oral, nuestra recomendación es que te acostumbres a ordenar lógicamente tus pensamientos antes de hablar, y en que elijas cuidadosamente los términos con que habrás de expresarlos. Así evitarás confusiones y malos entendidos.



## EJERCICIO # 8.

El propósito de este ejercicio es el de ampliar tu vocabulario. Escribe con tus propias palabras, en una hoja aparte, el significado de cada término, y cuando termines, compáralo con el significado del diccionario.

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| 1. Absolutismo | 16. Idiosincrasia |
| 2. Acoplar     | 17. Irrestricto   |
| 3. Antropófago | 18. Justicia.     |
| 4. Altruismo   | 19. Militarismo   |
| 5. Biodinámica | 20. Mimetismo     |
| 6. Cognoscible | 21. Metodología   |
| 7. Connotación | 22. Novel         |
| 8. Darwinismo  | 23. Oligarquía    |
| 9. Demagogía   | 24. Obertura      |
| 10. Dialéctica | 25. Parábola      |
| 11. Escisión   | 26. Panegfrico    |
| 12. Equidad    | 27. Parámetro     |
| 13. Empirismo  | 28. Pornografía   |
| 14. Fascismo   | 29. Política      |
| 15. Hegemonía  | 30. Plurinomial   |

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## LA IMAGINACION:

La imaginación permite crear y construir nuevas cosas a partir de la realidad objetiva; es la posibilidad de ser realmente original. Es una facultad que tenemos para resolver problemas prácticos.

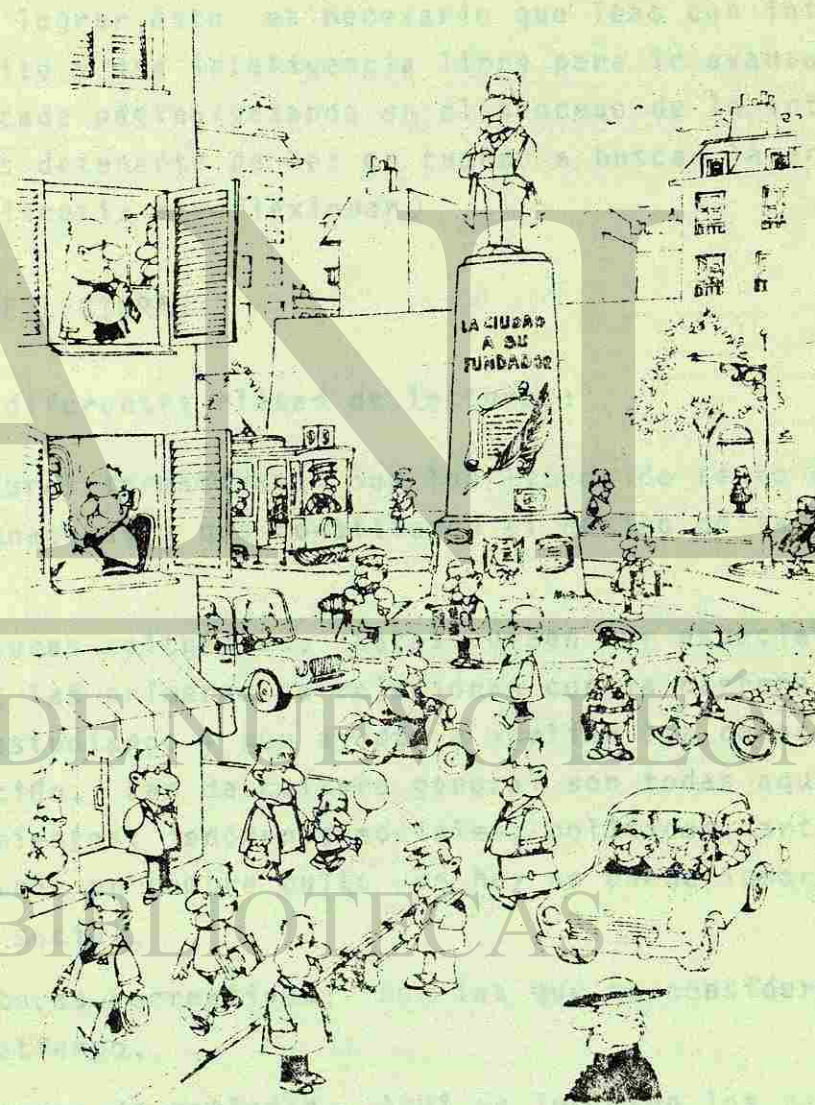
Piensa un poco en los hermanos Wright, probablemente si no hubieran desarrollado su imaginación pensando que el hombre podía volar como un pájaro, habríamos tardado mucho tiempo más en resolver el problema del transporte, y los aviones habrían tardado mucho en aparecer. Como ves, los Wright primero pensaron en el pájaro y luego imaginaron el avión y la posibilidad de volar, posteriormente aplicaron sus conocimientos objetivos de Física, Matemáticas, Ingeniería, etc., y lo convirtieron en una realidad.

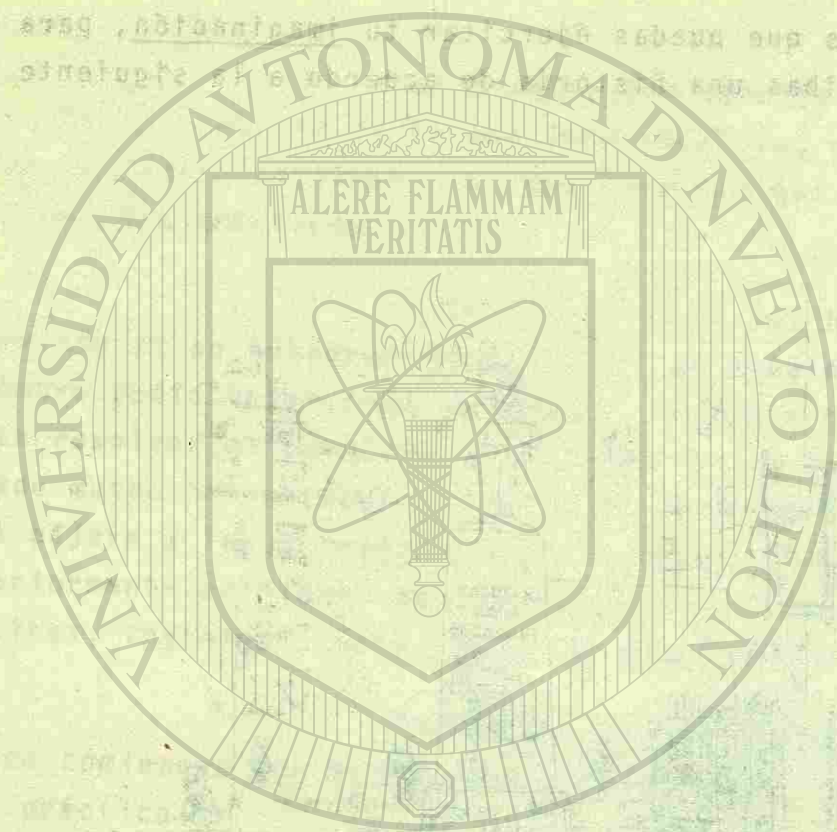
Para ejercitar tu imaginación te recomendamos que comiences con hechos muy sencillos, pero que te irán dando mucha práctica:

1. Toma un periódico y lee solamente los encabezados de algunas noticias; sin leer la nota periodística inventa la tuya, luego compárala con la del diario. Notarás que la imaginación es excepcional.
2. En la escuela imagina el mayor número de formas en que determinado conocimiento puede ser aplicado en la vida diaria. No importa que sean muy extravagantes tus ideas o "imposibles de valorizar"; lo importante aquí es jugar con la imaginación.
3. Observa a la gente y diviértete ideando una historia sobre la vida de cada uno de ellos. Te sorprenderá el descubrir que tu imaginación puede ser ilimitada.
4. Cuando sientas que ya te has ejercitado lo suficiente, procede a aplicar algunas de tus ideas, por ejemplo, podrías crear tu propio método de estudio.

## EJERCICIO # 9.

Nuestro propósito es que puedas ejercitar tu imaginación, para esto te pedimos que escribas una historia de acuerdo a la siguiente caricatura:





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## LECTURA

**OBJETIVO ESPECIFICO:** Al término de este tema serás capaz de ejercitar destrezas que agudicen tu capacidad para una lectura más eficiente.

Leer es una de las actividades más provechosas y recomendables para el que quiere aprender y mantenerse al día; pero para lograr ésto es necesario que leas con interés, serenidad y espíritu y una inteligencia libre para ir avanzando por las líneas de cada página, gozando en el proceso de la intelección, de modo que sepas detenerte de vez en cuando a buscar la aclaración del sentido, a discutir o reflexionar.

### CLASES DE LECTURAS:

Existen diferentes clases de lecturas:

- a) **Lecturas formativas:** Son los libros de texto de las diversas asignaturas y que constituyen el núcleo de la formación intelectual.
- b) **Lecturas culturales:** Estas pueden ser especializadas y generales; las primeras se relacionan con la carrera o curso que se está estudiando y que ayudan a ampliar los conocimientos en una dirección. Las de cultura general son todas aquellas obras, descubrimientos, fenómenos sociales, políticos, artísticos, religiosos, que un hombre culto de hoy no puede ignorar en la convivencia social.
- c) **Lecturas recreativas:** Son las que se consideran como lecturas de pasatiempo.
- d) **Lecturas de sociedad:** Aquí se incluyen los periódicos, revistas informativas que nos ponen al tanto de lo que sucede a nuestro alrededor.

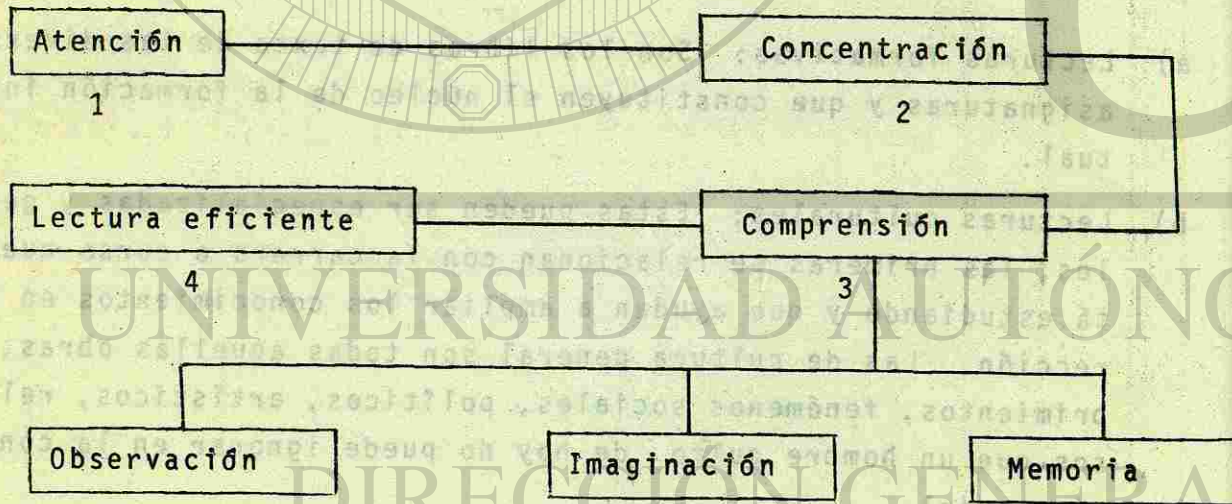
El obtener la máxima utilidad de las lecturas te ayudará en tus estudios actuales y los que emprendas en el futuro.

ro, pero para ello conviene que te familiarices con ciertas reglas y técnicas generales cuya aplicación es indispensable para alcanzar resultados verdaderamente óptimos en esta actividad.

**PASOS PARA UNA LECTURA EFICIENTE.**

(El saber leer bien es una habilidad especial. No todos los que leen lo saben hacer. Saber leer requiere ante todo voluntad y paciencia. Tu capacidad de aprender a leer está en relación con el interés y el empeño que pongas en ello.)

Toda buena lectura necesita cumplir con ciertos requisitos:



1. Atención a lo que se lee. Esto es importante porque si la mente está en otra parte, la capacidad de entendimiento será nula.
2. Concentración. Debes concentrarte, tratando de extraer de lo que lees las ideas principales, y ésto lo harás individualizando las palabras más importantes que el autor emplea e interpretando la forma en que el mismo autor las utiliza.
3. Comprensión. Comprender el contenido de lo que lees es lo esencial.

cial. Para llegar a la comprensión total debes de ejercitar -- otras habilidades que te permitirán sacar el mayor provecho de tu lectura:

- a) La observación. Lee, pero cuidadosamente, palabra por palabra, no saltando oraciones o cambiando palabras. Este es uno de los más típicos errores del estudiante y es necesario que acabes con él.
- b) Imaginación. Mientras lees, tu imaginación debe de estar - en lo que lees, no en otra cosa, pues nadie, por muy inteligente que sea, puede hacer dos cosas distintas al mismo - tiempo: leer y tener el pensamiento en otra parte.
- c) Memoria. Tu memoria debe también estar alerta para rete- - ner las ideas y poder recordarlas cuando termines tu lectu- - ra. Si al finalizar de leer encuentras que no puedes re- - cordar nada de lo leído, esto significa que tu atención, - tu imaginación o tu memoria no han funcionado como debían.

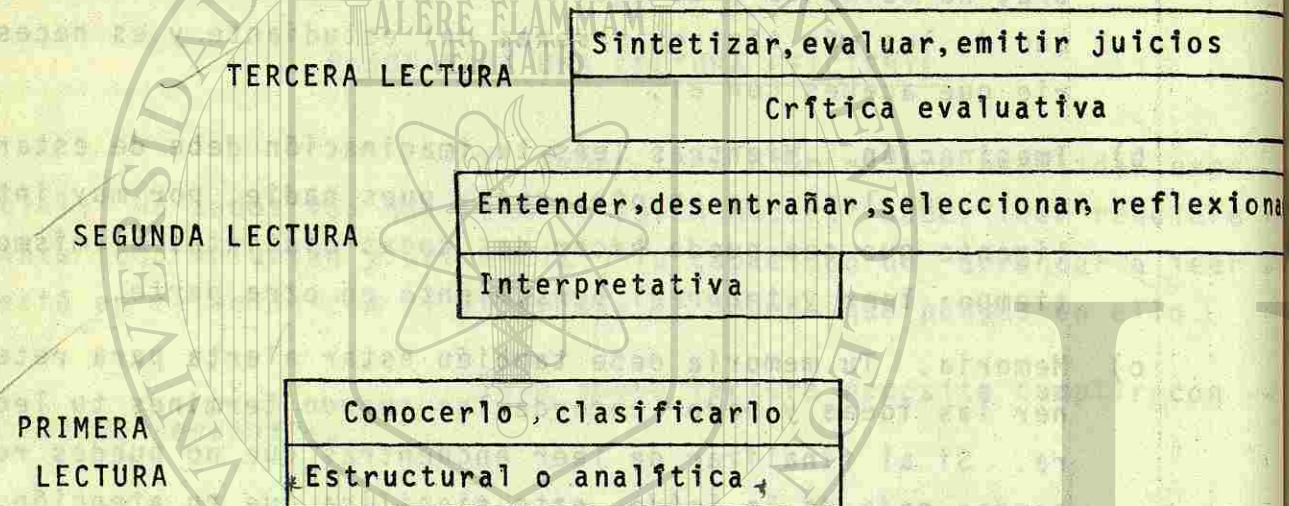
(La lectura de comprensión exige también el análisis de las cosas. A medida que lees y que se van destacando - las ideas principales, debes ir analizando y reflexionando. Así, - si al terminar tu lectura encuentras todavía puntos difíciles que - no has entendido, debes consultar a otras personas que puedan ayu- - darte.)





### DIFERENTES TIPOS DE LECTURAS PARA UN LIBRO:

Adler ha establecido en una de sus obras que todo libro debe ser leído con tres lecturas distintas:

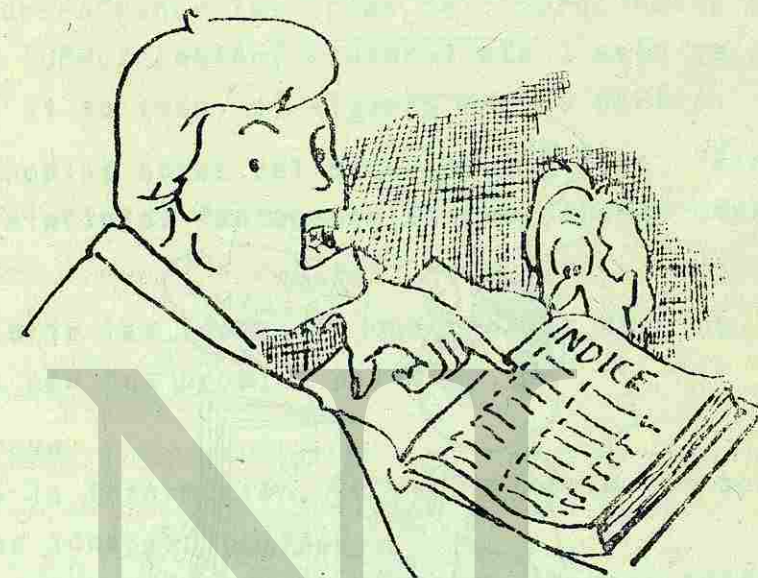


PRIMERA LECTURA: Estructural o Analítica.

-\*Esta primera lectura tiene por objeto conocer el libro y clasificarlo.\*- Podrás notar que todo libro cuenta con una estructura externa y otra interna. En la primera podrás encontrar en la mayor parte de los libros una pasta, cuyo frente recibe el nombre de portada, la cual te dice el título del libro, el nombre del autor(a) y algunas veces indica qué editorial lo publicó. En la parte posterior del libro aparece una pequeña nota que da una idea muy general acerca del contenido de la obra. Algunos no la traen ahí, sino en la solapa, y se complementa con una breve biografía del autor. En lo que corresponde a la estructura interna, encontrarás una introducción que te va a orientar mucho más sobre el propósito del curso, el contenido y la forma como puedes consultarlo.

El recurso más útil al hacer una lectura

estructural son los señalamientos del contenido, ordenado según distintos criterios y con indicación de la página que conocemos con el nombre de Índice.)



Los índices más conocidos son:

1. Índice de Contenido o Índice de materias se le llama al que señala la distribución del contenido en partes, capítulos, a veces incisos, y va diciendo los encabezados de cada uno de acuerdo con la materia que se desarrolle en ese capítulo, parte o inciso.
2. Índice Temático. Se llama a un grupo de términos que se ordena alfabéticamente y cada uno de ellos responde a temas que se explican o mencionan en el libro.
3. Índice de autores y obras. Se ordena también alfabéticamente con nombres de obras, se ponen en un tipo de letra especial que se llama "cursiva" o van subrayados. Los nombres de autores se localizan por el primer apellido. Algunos autores se mencionan por su nombre y además por su seudónimo, que es el nombre que usan al publicar.

4. Índices de láminas o ilustraciones. Pueden llevar anotaciones acerca del autor. El título del cuadro o esquema.

Es conveniente que leas el índice y posteriormente inspecciones todo el libro.: Gráficas, figuras, cuadros, diagramas, fotograffas, etc.; esto te servirá para tener una visión global del contenido, de la secuencia de la exposición y de las posibles relaciones que encuentres entre cada uno de los capítulos.



ENTENDER REFLEXIONAR RECORDAR

### SEGUNDA LECTURA: Interpretativa.

Esta lectura tiene por objeto explicar o comentar el contenido del libro. Puedes comenzar por:

1. Subrayar lo que consideres más importante, sobre todo frases y oraciones que encierran las ideas principales; para esto puedes crear tu propio sistema de claves y subrayado. Algunos de los que se usan son los asteriscos, signos de admiración, interrogación, o subrayar con diferentes colores según sea la importancia.

2. Trata de entender lo que quieren decir todas las palabras del libro. Consulta el diccionario para una mejor comprensión de la lectura.

3. Trata de desentrañar las ideas del libro, hasta preguntas de ¿Por qué? ¿cómo? ¿quién? ¿cuándo? etc.; esto te puede llevar a releer, si no todo, sí algunas de las partes.

4. Haz tus propias notas del material que lees. Para esto hay algunos principios fundamentales que deberás observar, como -- son:

- a) descubrir las ideas del que habla o escribe, pero exprésalas con tus propias palabras.
- b) Sé breve.
- c) Capta la información, no precisamente los temas; selecciona las ideas principales.
- d) Toma notas casi constantemente. Muchas cosas que parecen triviales cuando las escuchas o lees aisladamente, se hacen importantes y significativas al asociarlas.
- e) Organiza tus notas, revisa si tus ideas son claras y si no, reorganízalas, procurando tenerlas todas juntas y en orden.

5. Ya que has entendido completamente lo leído, procederás a reflexionar sobre los problemas que el autor ha seleccionado o los que quedaron sin solución. Al hacer esto estarás ya interpretando lo que el autor quiere decirte en su libro.

TERCERA LECTURA: Crítica o evaluativa.

Esta lectura debe hacerse cuando ya se han terminado tanto el análisis de las partes como la interpretación de la obra. La finalidad es poder sintetizar, resumir; relacionando, concretizando y formulando las ideas fundamentales de lo leído, para posteriormente reflexionar y pensar si se está de acuerdo con lo que el autor comunica o no.

Si acaso difieres de la opinión del autor, necesitas tener bases para refutarlo. En esto debes de ser muy cuidadoso. Cuando es necesario, no sólo hay que mostrar nuestro desacuerdo, sino fundar nuestros argumentos dando razones que sean válidas. No hay que criticar sólo por criticar. La crítica debe ser siempre constructiva, es decir, ser hecha para mejorar. Nunca debes aventurar juicios si no has terminado de leer un libro, porque no se puede juzgar en su justo valor una obra incompleta. Hay también que hacer la diferencia entre conocimiento y opinión. Recuerda que estás juzgando una obra a la cual el autor dió la solución que a él le pareció mejor, y esto después de haber pensado y reflexionado mucho.

1. Subrayar lo que considere más importante, sobre todo frases y oraciones que encierran las ideas principales para esto puede ser crear un propio sistema de abreviaturas y subrayado. Algunos de los que se usan son las siglas, líneas de subrayación, etc. Preguntar, a subrayar con diferentes colores según la importancia.

EJERCICIO # 10.

Lee varias veces el siguiente escrito de Amado Nervo y después aprópiatelo y escríbelo con tus propias palabras.

DENTRO DE TI ESTA EL SECRETO

Busca dentro de ti la solución de todos los problemas, hasta de aquellos que creas más exteriores y materiales.

Dentro de ti está siempre el secreto; dentro de ti están todos los secretos. Aun para abrirte camino en la selva virgen, aun para levantar un muro, aun para tender un puente, has de buscar antes, en ti, el secreto.

Dentro de ti hay tendidos ya todos los puentes.

Están cortadas dentro de ti las malezas -- y lianas que cierran los caminos. Todas las arquitecturas están ya levantadas dentro de ti.

Pregunta al arquitecto escondido: El te dará sus fórmulas.

Antes de ir a buscar el hacha de más filo, la piqueta más dura, la pala más resistente, entra en tu interior y pregunta....

Y sabrás lo esencial de todos los problemas y se te enseñará la mejor de todas las fórmulas y se te dará la más sólida de todas las herramientas y acertarás constantemente, pues que dentro de ti llevas la luz misteriosa de todos los secretos.

AMADO NERVO.

EJERCICIO # 11.

Nuestro propósito es que practiques los principios fundamentales para tomar notas.

Elige una clase sustentada por algún maestro y realiza lo que a continuación se te formula:

I. Escucha con atención la clase y toma anotaciones sobre lo expuesto.

- a) Materia \_\_\_\_\_
- b) Nombre del maestro \_\_\_\_\_
- c) Tema expuesto \_\_\_\_\_
- d) Realiza a continuación tus notas, poniendo en práctica los principios fundamentales que se te señalaron:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Organiza tus notas y vuelve a pasarlas en limpio.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Procura asistir a una conferencia o ver por televisión alguna exposición de un tema o una entrevista y has anotaciones sobre lo tratado.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DE BIBLIOTECAS

## EL SISTEMA DE ESTUDIO "EPL2 R"

Actualmente se considera al sistema de estudio "EPL2R" como una valiosa ayuda para el aprendizaje mediante la lectura.

Se trata de un sistema sencillo que consiste en cinco pasos: facilita el desarrollo de tus habilidades para el estudio; mejora la concentración, la retención, la organización y, consecuentemente, ayuda a obtener mejores calificaciones en los exámenes.

Este método fue ideado por el Profesor Francisco P. Robinson (1946), siendo modificado por Fox en 1962 y por Stanton en 1968.

La eficiencia de este sistema de estudio ha sido ampliamente aprobada.

Los pasos de este método están indicados en las abreviaturas EPL2R, las cuales significan lo siguiente:

E: Examina

P: Pregúntate

L: Lee

R: Repite

R: Revisa

Empieza a usar este método en un capítulo o una unidad que selecciones de tus libros de texto y practica los cinco pasos. Los detalles de cada uno de ellos se explican a continuación:

- Examina.

Examina o inspecciona el libro, capítulo o unidad que vas a estudiar; dale una hojeada general al material que vas a aprender. Para ello analiza los títulos, subtítulos, la introducción y el contenido. El examinar en esta forma también te permite juzgar la organización de los temas y relacionar temas anteriores aprendidos -- con los que vas a estudiar.

- Pregúntate.

Inspecciona de nuevo el material de estudio, pero ahora haciéndote tú mismo una serie de preguntas con relación a los títulos y subtítulos; también podrías preguntarte, por ejemplo: ¿por qué estoy leyendo este libro o este capítulo? ¿Qué aspectos me interesan de este capítulo o libro? El hacer tú mismo este tipo de preguntas te ayuda a leer el material con un propósito definido. Es decir, preguntas como estas te dan objetivos específicos inmediatos -- para investigar y no sólo un panorama general del material de estudio.

- Lee.

Este paso consiste en leer apropiadamente, es decir, obtener información leyendo. Aprovecha esta etapa en buscar respuestas a -- las preguntas que te hiciste anteriormente. Así también la lectura activa te resultará más interesante.

- Repite.

Este paso consiste en hablar para describir o exponer lo que has leído, es decir, que repitas oralmente con tus palabras lo que -- has leído y que además escribas resúmenes, síntesis o bosquejos del material leído, pero con el libro cerrado.

## - Revisa.

Este quinto y último paso del método consiste en verificar los conocimientos adquiridos. Para ello compara y critica periódicamente las síntesis o resúmenes que hiciste, volviendo de nuevo al libro, buscando los errores u omisiones que cometiste.

Practica el método "EPL2R" de tal modo que se convierta en una forma natural de estudiar, siguiendo los cinco pasos: EXAMINA, PREGUNTATE, LEE, REPITE Y REVISA.

## APLICACION DEL SISTEMA DE ESTUDIOS "EPL2R"

INSTRUCCIONES: De las materias que cursas actualmente selecciona alguna de ellas y elige un capítulo o unidad de la misma; procura no haberla visto ya en clase, y contesta lo que a continuación se te pide:

1. Nombre de la materia elegida \_\_\_\_\_
2. Autor(es) del libro \_\_\_\_\_
3. Capítulo o unidad del mismo. \_\_\_\_\_
4. PASOS:

## a) EXAMINA:

1. De cuántas hojas consta \_\_\_\_\_
2. Cuántas subdivisiones tiene \_\_\_\_\_
3. Tiene resumen al término de la unidad \_\_\_\_\_
4. Posee ejercicios de aplicación \_\_\_\_\_

## b) PREGUNTATE: Formúlate a continuación tres preguntas precisas sobre el material de estudio:

1. ¿ \_\_\_\_\_ ?
2. ¿ \_\_\_\_\_ ?
3. ¿ \_\_\_\_\_ ?

## c) LEE: Después de realizar la lectura del material trata de contestar las preguntas que previamente formulaste.

---



---



---



---

## d) REPITE: Realiza una síntesis breve sobre lo leído (procura hacerlo con el libro cerrado)

---



---



---



---

## e) REVISA: Con ayuda del libro compara el resumen realizado y modifícalo según los errores que hayas detectado

---



---

DIRECCION GENERAL DE ESCUELAS PREPARATORIAS

DEPARTAMENTO DE ORIENTACION VOCACIONAL.

EVALUACION FINAL:

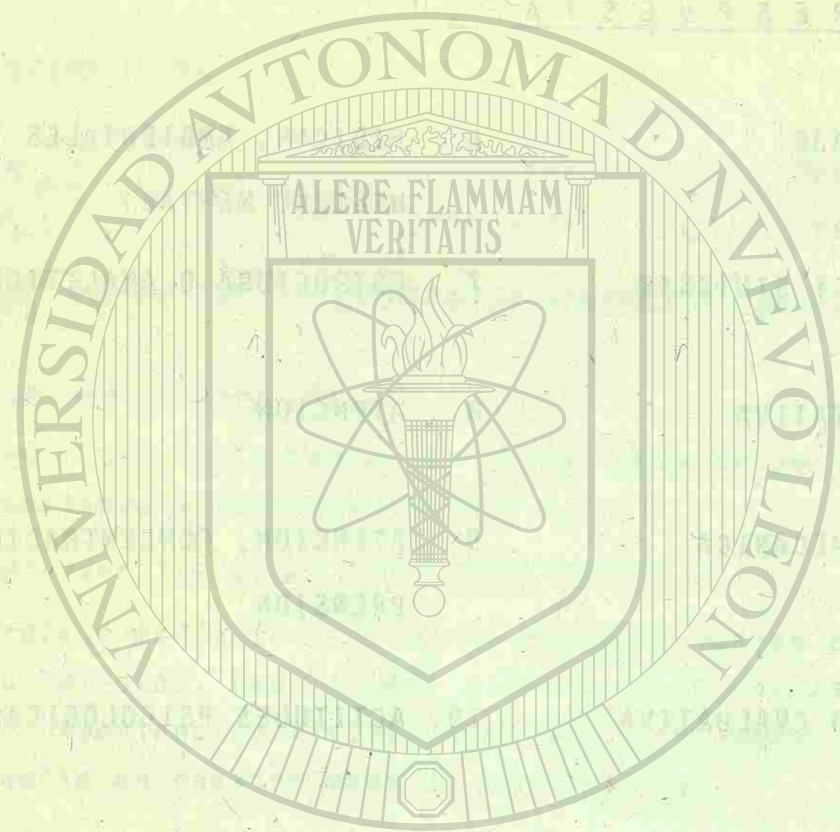
Nombre \_\_\_\_\_ sexo \_\_\_\_\_ Preparatoria No. \_\_\_\_\_  
 Turno \_\_\_\_\_ Semestre \_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

COLOQUE DENTRO DEL PARENTESIS LA RESPUESTA CORRECTA

1. Son condiciones para el estudio ( )
2. Intereses, entusiasmo, voluntad, perseverancia, confianza y satisfacción son..... ( )
3. Aprender las cosas sin comprenderlas. ( )
4. Proceso mediante el cual se obtienen nuevos conocimientos, habilidades o actitudes a través de experiencias vividas, que producen algún cambio en nuestro modo de ser o actuar. ( )
5. Fenómeno mediante el cual el interés -en presencia de varios hechos u objetos- se orienta hacia uno determinado ( )
6. Son funciones del pensamiento ( )
7. Son pasos para una lectura eficiente. ( )
8. Nombre de la primera lectura. ( )
9. Nombre de la segunda lectura. ( )
10. Nombre de la tercera lectura. ( )

R E S P U E S T A S .

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 1. APRENDIZAJE.         | 6. FISICAS, AMBIENTALES Y DE HIGIENE MENTAL. |
| 2. ANALISIS Y SINTESIS  | 7. ESTRUCTURA O ANALITICA                    |
| 3. INTERPRETATIVA       | 8. ATENCION                                  |
| 4. MEMORIA MECANICA     | 9. ATENCION, CONCENTRACION, COMPRENSION      |
| 5. CRITICA O EVALUATIVA | 10. ACTITUDES PSICOLOGICAS                   |



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

EVALUACION DE LA UNIDAD:

APUNTES BASICOS DE ORIENTACION EDUCATIVA.

Preparatoria No. \_\_\_\_\_ Turno \_\_\_\_\_ Semestre \_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_

Subraya la respuesta que consideres adecuada:

1. Esta unidad cumplió con los objetivos propuestos
  - a) SI
  - b) NO
2. Si tu respuesta fue afirmativa ¿Qué cosas contribuyeron para este resultado?
  - a) La asistencia y explicación del maestro.
  - b) La estructura de la unidad.
  - c) La asistencia y participación del alumno.
  - d) Todas las anteriores.
3. Si tu respuesta a la primera pregunta fue negativa ¿Qué cosas contribuyeron para este resultado?
  - a) La asistencia del maestro.
  - b) Faltó más explicación por parte del maestro.
  - c) No está bien estructurada la unidad.
  - d) La inasistencia y falta de participación del alumno.
  - e) Todas las anteriores.
4. De los temas de esta unidad marca con un signo de (+) el que fue de más interés para ti y un signo de (-) para el de menos interés.
 

a) Condiciones para el estudio	( )
b) Organización del tiempo.	( )
c) Actitudes psicológicas.	( )
d) Proceso de aprendizaje	( )
e) Lectura.	( )
5. Consideras que lo expuesto en esta unidad te ha sido útil.
 

NO \_\_\_\_\_

SI \_\_\_\_\_



EVALUACION DE LA UNIDAD

APUNTES BASICOS DE ORIENTACION EDUCATIVA

6. Escribe tus sugerencias para el mejoramiento de esta unidad.

Preparatoria No. \_\_\_\_\_ Turno \_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_

Subraya la respuesta que consideras correcta en cada una de las preguntas de esta unidad cumpliendo con las indicaciones de la parte superior de este cuestionario.

21. Si tu respuesta a la pregunta 1 es la correcta, ¿cómo te sientes respecto a los resultados?

(a) La asistencia y participación de los alumnos de la unidad.

(b) La estructura de la unidad.

(c) La asistencia y participación de los alumnos de la unidad.

(d) La estructura de la unidad.

(e) La asistencia y participación de los alumnos de la unidad.

NOTA: Desprende esta evaluación de la unidad y entrégasela a tu maestro Orientador para que él nos la haga llegar a este departamento de Orientación Vocacional.

22. Considera que lo expuesto en esta unidad te ha sido útil.

(a) Lectura

(b) Proceso de aprendizaje

(c) Actitudes académicas

(d) Organización del tiempo

(e) Condiciones para el estudio

De los temas de esta unidad, ¿cuál te interesa más?

(a)

(b)

(c)

(d)

(e)

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

BIBLIOGRAFIA.

1. DEL VALLE y PEREZ. "Metodología de la lectura, México, Ed. Victoria, 1979.
2. GUERRA y MC. CLUSKEY Cómo estudiar hoy, 2a. Ed. México, Editorial Trillas, 1978.
3. MARTINEZ SAENZ, AMELIA ¿Cómo estudiar?, Editado por el Colegio de Bachilleres de Chihuahua, Chih.
4. MICHEL, GUILLERMO. Aprende a aprender, 5a. Ed. México, Editorial Trillas, 1929.
5. STATON THOMAS Cómo estudiar, 14. Ed. México, Ed. Trillas, 1975.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



EVALUACION DE LA UNIDAD

APUNTES BASICOS DE ORIENTACION EDUCATIVA

6. Escribe tus sugerencias para el mejoramiento de esta unidad.

Preparatoria No. \_\_\_\_\_ Turno \_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_

Subraya la respuesta que consideras correcta en cada una de las preguntas de esta unidad cumpliendo con las indicaciones de la parte superior de este cuestionario.

2. Si tu respuesta a la pregunta 1 es la correcta, ¿cómo te sientes respecto a los resultados?

a) La asistencia y participación de los alumnos de la unidad.

b) La estructura de la unidad.

c) La asistencia y participación de los alumnos.

d) La estructura de la unidad.

e) La asistencia y participación de los alumnos.

NOTA: Desprende esta evaluación de la unidad y entrégasela a tu maestro Orientador para que él nos la haga llegar a este departamento de Orientación Vocacional.

3. Si tu respuesta a la pregunta 2 es la correcta, ¿cómo te sientes respecto a los resultados?

a) La asistencia y participación de los alumnos de la unidad.

b) La estructura de la unidad.

c) La asistencia y participación de los alumnos.

d) La estructura de la unidad.

e) La asistencia y participación de los alumnos.

4. Si tu respuesta a la pregunta 3 es la correcta, ¿cómo te sientes respecto a los resultados?

a) La asistencia y participación de los alumnos de la unidad.

b) La estructura de la unidad.

c) La asistencia y participación de los alumnos.

d) La estructura de la unidad.

e) La asistencia y participación de los alumnos.

5. Consideras que lo expuesto en esta unidad te ha sido útil.

NO  SI

BIBLIOGRAFIA.

1. DEL VALLE y PEREZ. "Metodología de la lectura, México, Ed. Victoria, 1979.
2. GUERRA y MC. CLUSKEY Cómo estudiar hoy, 2a. Ed. México, Editorial Trillas, 1978.
3. MARTINEZ SAENZ, AMELIA ¿Cómo estudiar?, Editado por el Colegio de Bachilleres de Chihuahua, Chih.
4. MICHEL, GUILLERMO. Aprende a aprender, 5a. Ed. México, Editorial Trillas, 1929.
5. STATON THOMAS Cómo estudiar, 14. Ed. México, Ed. Trillas, 1975.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCION GENERAL DE BIBLIOTECAS





U A N L

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECA