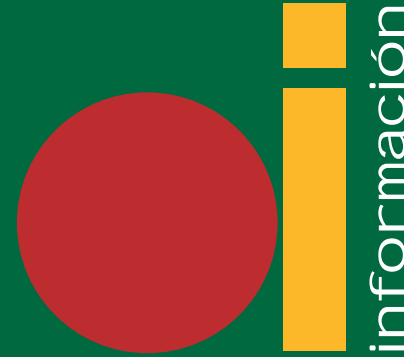


orientación e información para el colectivo de garantía social



taller de técnicas de estudio



.....

Taller de Técnicas de Estudio

.....

Proyecto:
Orientación e Información
para el colectivo de Garantía Social

Edita:

Fundación Formación y Empleo
«Miguel Escalera». FOREM

Financia:

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales
Con cargo a la asignación tributaria del IRPF
Convocatoria 1997

Dirección técnica:

FOREM-Confederal

Coordinación del proyecto:

Forem Confederal-Área de Proyectos

Autora:

Marisol Chicharro Vallejo

Realización:

Paralelo Edición, S.A.

Depósito legal: M-6887-1999

Índice

1. TALLER DE TÉCNICAS DE ESTUDIO	5
1.1. Presentación	5
1.2. Objetivos	5
1.3. Destinatarios y destinatarias	5
1.4. Contenidos clave	6
1.5. Temporalización	6
2. CONTENIDOS TEÓRICOS	9
Presentación	9
A) Ambiente adecuado	9
B) Planificación del estudio	10
C) El método de estudio	11
1. LEER	11
2. SUBRAYAR	12
3. EL ESQUEMA	13
4. MEMORIZAR, PRACTICAR, REPASAR	15
D) Otras cuestiones útiles a la hora de estudiar	16
— Las prácticas	16
— El repaso	16
— Los apuntes en clase	17
— Un archivo útil	17
E) Realización de un trabajo escrito en grupo	18
3. SESIONES DE TRABAJO	19

1. Taller de Técnicas de Estudio

1.1. PRESENTACIÓN

El estudio es una forma de trabajo y, como todo trabajo, requiere un aprendizaje.

Aprender a estudiar no es más fácil ni más difícil que el resto de los aprendizajes que realizamos a lo largo de nuestra vida.

Está demostrado que el fracaso en el estudio, en gran parte, es debido a que el alumno o alumna no sabe estudiar, ni le han enseñado, y como somos conscientes de ello, es por lo que hemos pensado que ofrecerles y trabajar con ellos/as un taller de «técnicas de estudio» puede ser altamente positivo.

Las páginas que siguen a continuación van a intentar modificar las inadecuadas técnicas que utilizan (en muchas ocasiones éstas ni existen), y los malos o pocos hábitos que poseen en favor de una serie de aptitudes y actitudes que les permitan obtener un mayor rendimiento y mejores resultados reforzando y estimulando así su autoestima.

El taller es eminentemente práctico, a cada reseña teórica le suceden una serie de textos y ejercicios para que los alumnos y alumnas lo trabajen, contribuyendo esto a reforzar la teoría.

Todos los textos que aparecen en este taller son susceptibles de cambio, por parte del formador o formadora, que imparta el mismo, pues somos conscientes de que algunos de ellos quizás no sean demasiado atractivos para los alumnos por su contenido. Sin embargo, está claro que deben trabajar todo tipo de temas y contenidos, pues no podemos ni debemos limitarnos única y exclusivamente a aquello que a los/as alumnos/as les pueda llamar su atención, ya que a nosotros nos toca completarles una formación general que les permita incorporarse a la vida activa e integrarse plenamente en la sociedad.

1.2. OBJETIVOS

- Sensibilizar a los y las jóvenes sobre la importancia del estudio para el aprendizaje.
- Conocer las condiciones y destrezas que intervienen en la tarea de estudiar.
- Conocer el método y las técnicas que aumentan el rendimiento en el estudio.
- Entrenarse en el uso de las técnicas de estudio.
- Entrenarse en el empleo de un método adaptado a las circunstancias personales de cada persona.
- Aplicar las técnicas aprendidas al estudio personal.
- Aplicar el estudio personal a las diferentes áreas.

1.3. DESTINATARIOS Y DESTINATARIAS

Jóvenes del Programa de Garantía Social, con edades comprendidas entre 16 y 21 años, que se encuentran desescolarizados, no tienen titulación alguna, carecen de formación profesional para insertarse social y laboralmente, y no han estado escolarizados en la ESO (Enseñanza Secundaria Obligatoria), o bien han fracasado y a los cuales es preciso ofrecerles la posibilidad de adquirir una formación general que complete la

que poseen y una formación profesional básica que les permita o facilite su incorporación al mundo laboral o su vuelta al mundo educativo reglado.

1.4. CONTENIDOS CLAVE

- Planificación del estudio
- Lectura rápida y comprensiva
- Subrayado
- Esquema
- Memorización y esquema
- Apuntes
- Actividades de repaso

1.5. TEMPORALIZACIÓN

Aunque ésta se puede y se debe dejar a criterio del formador o formadora, ya que es quien realmente conoce a sus alumnos/as y sabe perfectamente cuál es la curva de rendimiento de los/as mismos/as, nosotros desde aquí vamos a sugerir la forma en que este taller puede ser impartido.

El taller de «Técnicas de Estudio» está pensado para poder ser impartido en 20 horas en total, aunque, como queda dicho anteriormente, la flexibilidad horaria debe ser total, dependiendo de las actitudes y aptitudes que a la hora de trabajar tengan nuestros/as alumnos/as; no obstante, como el taller está enfocado desde un punto de vista eminentemente práctico, pensamos que no se les va a hacer demasiado tedioso y por ello será fácil motivarles.

Pensamos que se podría impartir de la siguiente manera:

- 6 sábados, con una duración de 3 horas cada uno.
- 1 sábado, durante 2 horas.

Distribución por sesiones:

Primer sábado:

- Introducción/Presentación: 1 hora 30 minutos.
- Planificación del estudio: 1 hora 30 minutos.

Segundo sábado:

- Método de estudio:
Lectura, 3 horas.

Tercer sábado:

- Método de estudio (continuación):
Subrayado, 2 horas.
Esquema, 1 hora.

Cuarto sábado:

- Método de estudio (continuación):
Esquema, 2 horas (continuación).
Memorización, 1 hora.

Quinto sábado:

- Método de estudio (continuación):
Memorización, 2 horas (continuación).
Apuntes, 1 hora.

Sexto sábado:

- Apuntes: 1 hora (continuación).
- Actividades repaso: 2 horas.

Séptimo sábado:

- Actividades repaso: 1 hora (continuación).
- Conclusiones, evaluación, etc.: 1 hora.

2. Contenidos teóricos

PRESENTACIÓN¹

El fracaso en el estudio, en gran parte, es debido a que la persona no sabe estudiar o no le han enseñado. La formación cultural de la persona sólo se consigue si los contenidos, la información y, en general, el aprendizaje se asimilan y se hacen propios. Ello será posible si el estudio se convierte en una tarea personal y se emplean unas técnicas adecuadas.

Necesidad de las técnicas de estudio

Al igual que otro tipo de trabajos, la tarea de estudiar, cuanto mejor organizada esté, menos esfuerzo exige y mayor rendimiento se obtiene. Estudiar requiere, por tanto, unas técnicas y unos hábitos que hay que aprender. En este taller, antes de empezar a trabajar para mejorar las técnicas y hábitos de estudio, los y las participantes contestan un cuestionario que les ayuda a ver qué hacen bien y qué hacen mal cuando se sientan a estudiar.

De igual forma, para sentarse a estudiar es necesario tener en cuenta algunos factores que ayudan a que el estudio sea más provechoso. Entre estos factores están:

A) Un ambiente adecuado

Hay dos clases de factores que inciden en el estudio:

- ◆ Internos: Inteligencia, aptitudes, etc.
- ◆ Externos: Un lugar adecuado y un buen ambiente familiar.

Para estudiar es necesario:

- Un lugar de estudio que, a ser posible, sea el más tranquilo de la casa, que sea siempre el mismo y que reúna unas condiciones adecuadas de temperatura, ventilación e iluminación.
- Un buen ambiente familiar que apoye el esfuerzo, que refuerce el ambiente de estudio y que anime tanto en los fracasos como en los éxitos.

Es posible actuar directamente sobre los factores externos que inciden en el estudio, para mejorarlos y así obtener un óptimo resultado en nuestro trabajo. Entre estos factores se encuentran:

1. **El ruido:** El lugar que se elija para estudiar debe estar lo más libre posible de distracciones y por supuesto de ruidos; debe ser la habitación más silenciosa de la casa; si esto no es posible, una solución puede ser la de acudir a una biblioteca pública en la que, además de silencio, se puede encontrar todo el material de apoyo que se necesite.

¹ Esta presentación constituye en sí misma la primera sesión de este Taller de Técnicas de Estudio. Su objetivo es que el formador o formadora presente a los alumnos y alumnas en qué consiste el taller y, también, destaque por qué son importantes unas condiciones adecuadas que favorezcan el estudio.

2. El lugar de estudio precisa de un mobiliario mínimo:

- a) La mesa de estudio: Indispensable para estudiar, mientras más grande, mejor. Nos permite hacer el estudio activo, tomando notas, lo cual favorece la atención y refuerza el aprendizaje. Sobre ella se colocará de forma ordenada todo el material a utilizar durante el tiempo de estudio y se retirará de la mesa todo aquello que pueda distraer y estorbar.
- b) La silla de estudio: Conviene que esté fabricada de un metal rígido (madera o hierro), con el respaldo recto y una altura proporcionada a la mesa para evitar la inclinación de la espalda y conseguir una adecuada distancia del libro a nuestros ojos.
- c) La estantería: En ella se deben colocar los libros y demás materiales de estudio, para tener a mano y ordenado todo el material.
- d) Un tablón de noticias: Situado muy a la vista, donde se encuentre toda la información que se suele necesitar: horario de clase, fechas de evaluaciones, compromisos con amigos, amigas, etc.
- e) La temperatura: Ni frío ni calor excesivos. Lo ideal, de 20 a 22° C, ya que ni el frío intenso ni el calor elevado facilitan el estudio. Cualquier extremo afecta negativamente el rendimiento.
- f) La ventilación: Los ambientes cerrados y mal ventilados disminuyen la eficacia mental ya que una atmósfera cargada atonta y produce dolor de cabeza. La buena ventilación es importante, por ello se recomienda, siempre que sea posible, estudiar con la ventana abierta o entreabierta.
- g) La iluminación: Nuestros ojos pierden parte de su eficacia cuando transcurren las horas de estudio. Su esfuerzo depende, en gran medida, de la iluminación utilizada. La mejor iluminación es la natural. Si es inevitable la luz artificial, es preferible que sea indirecta, es decir, reflejada de alguna pantalla. La luz artificial directa sobre la hoja crea un contraste excesivo entre luz y sombras y provoca una reflexión sobre los ojos que les produce una intensa fatiga.

B) La planificación del estudio

Cada persona debe encontrar su método personal de estudio, para ello debe contar con una buena planificación. Algunas ideas clave para la planificación diaria son:

- El estudio, como cualquier trabajo, debe ser planificado convenientemente para que sea eficaz.
- Con una buena planificación se aprende mejor y en menor tiempo.
- En la vida se tiene que asignar un tiempo a cada cosa.
- Se tiene que determinar el tiempo disponible para el estudio.
- Se tiene que distribuir el tiempo según la dificultad o importancia de la tarea.
- Se tiene que reservar un tiempo para los amigos y otras actividades.

Se trata de conseguir el máximo rendimiento en el menor tiempo posible, en el momento adecuado y con el mínimo esfuerzo y pérdida de energías. Para ello citamos algunas ideas útiles:





- Retirar de la mesa de trabajo todo aquello que pueda distraer o estorbar.
- Examinar las tareas a realizar (trabajos, estudios...).
- Hacer un cálculo aproximado del tiempo que puede necesitar cada uno de ellos.

- Comenzar por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final.
- No estudiar las materias que puedan interferirse, por ejemplo: dos idiomas seguidos.
- Procurar relacionar estudios semejantes.

Ya se sabe que un buen plan de estudio debe ser:

- Realista: ajustado a la persona y al tiempo disponible.
- Flexible y revisable, que pueda modificarse.
- Hecho a la medida de cada persona.
- Sencillo y práctico, que ayude a estudiar con claridad.

ACTIVIDADES PREVISTAS EN LAS SESIONES SOBRE LA PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

-  Confeccionar un horario, con el tiempo que se dedica a cada una de las actividades que realizas a lo largo de un día de trabajo.
-  «La sesión de trabajo de Julio» (PÁG. 21).
-  «El plan de trabajo de María» (PÁG. 22).
-  Cuestionario sobre mis hábitos de estudio (PÁG. 24).

C) El método de estudio

Los pasos que hay que seguir para estudiar de manera eficaz y aprender son los siguientes:

1. **LEER:** Casi todo lo que se aprende es a través de la lectura, de ahí la importancia que tiene el que se conozcan las propias limitaciones a la hora de leer.

Fases que se deben realizar mientras se lee:

- Reconocimiento:** Es la comprensión del significado de cada una de las palabras del texto. Esta fase se debe hacer con el diccionario cerca y buscar en él las palabras que no se conozcan.
- Organización:** Una vez que se conozca el significado de las palabras, frases, etc., se deben organizar convenientemente para conocer el contenido de lo escrito.
- Elaboración:** Es crear nuevamente lo escrito según nuestra forma de pensar. Procura que cuando se lea, tenga todo sentido.
- Evaluación:** Consiste en hacer una valoración entre lo que dice el tema y lo que dice el texto que se ha elaborado, rectificando lo que se considere que tiene fallos.

Al estudiar, la lectura se debe realizar en dos etapas:

1. **Lectura rápida:** Para entender de qué va y además servirá de precalentamiento. Sirve para obtener una idea general del texto.

2. *Lectura atenta*: de cada apartado formulándote preguntas y buscando en el diccionario² el vocabulario que desconozcas. Sirve para entresacar las ideas básicas, relacionarlas y captar lo importante.

Se debe aprender a leer deprisa, pero sobre todo comprendiendo lo que se lee.

Cuando se lee, se debe ir separando «el grano de la paja», es decir la idea principal de las secundarias. En cada párrafo suele haber una idea principal, que resume lo que se nos quiere transmitir, junto a esa, normalmente, aparecen «los detalles importantes», que son frases que apoyan, niegan, completan, enriquecen, etc., a la idea principal.

Mientras se lee, es imprescindible tener sobre la mesa de estudio un diccionario, ya que se pueden encontrar términos técnicos que no entendamos. Interesa ir tomando nota de estas palabras, ya que probablemente volveremos a encontrarlas, y además de esta forma se podrá ir confeccionando un diccionario personal.

La lectura tiene dos objetivos básicos:

- Entender lo que se lee.
- Hacerlo en el menor tiempo posible.

Existen algunas causas que impiden una buena lectura:

Vocalización: Este defecto consiste en mover los labios, pronunciar palabras mientras se lee de forma silenciosa. No se trata de leer palabras, sino ideas. Este hábito se puede corregir colocando un lápiz o bolígrafo entre los labios.

Repeticiones mentales: Consiste en repetir mentalmente las palabras que se leen. Para corregirlo, es necesario leer lo más aprisa que se pueda, de forma que la mente no tenga tiempo de repetir las palabras.

Regresiones: Consiste en volver frecuentemente hacia atrás para ver de nuevo lo que se ha leído. Para corregirlo, conviene ir tapando con una ficha o cuartilla los renglones de izquierda a derecha conforme vas leyendo.

ACTIVIDADES EN LA SESIÓN SOBRE LA LECTURA

 «La Revolución Francesa» (PÁG. 26).

 «Buscar las ideas principales» (PÁG. 29).

2. **SUBRAYAR**: Se define como: «destacar lo más importante de un escrito», consiguiendo una síntesis de las ideas principales y secundarias para facilitar su estudio.

² ¿Cómo se usa un diccionario? Para encontrar una palabra en el diccionario buscaremos primero la primera letra del abecedario por la que empiece y después, en la parte superior de la página, se busca la que empiece por la misma sílaba y a continuación empezamos a buscar la palabra siguiendo el orden alfabético hasta encontrarla.

¿Por qué se debe subrayar?

- ◆ Ahorras mucho tiempo y evitas distracciones.
- ◆ Hace el estudio activo.
- ◆ Facilita la comprensión.
- ◆ Ayuda al esquema porque permite sintetizar muy bien.

¿Cómo debes subrayar?

- Destacando lo que se quiere.
- Con una raya por debajo.
- Encerrando en un círculo lo que interesa.
- Señalando con una línea al margen.
- Con rotuladores fluorescentes.

¿Qué se debe subrayar?

- Las ideas principales, las secundarias, los datos, fechas y nombres importantes y los términos técnicos.
- Las respuestas a las preguntas del examen preliminar.

¿Cuándo debes subrayar?

- Después de haber leído detenidamente cada párrafo.
- En resumen, se debe subrayar todo lo importante, pero sólo lo importante.
- Todo lo subrayado podrá leerse teniendo un sentido y relación entre sí, aunque sea como un telegrama.

ACTIVIDADES EN LA SESIÓN SOBRE EL SUBRAYADO

- ✍ Subraya párrafos y escribe la idea principal (PÁG. 30).
- ✍ Actividades de subrayado (PÁG. 31):
 - «Jóvenes y droga en España».
 - «La ciencia y la cultura de la Ilustración».

3. **EL ESQUEMA:** Un esquema estará bien realizado cuando recoja las ideas más importantes de un tema de forma ordenada y estructurada para facilitar su posterior resumen y memorización, con el mínimo de palabras.

¿Por qué es importante hacer esquemas?

- ◆ Facilita la comprensión del texto.
- ◆ Obliga a estudiar activamente.
- ◆ Ayuda a ir a lo esencial y a exponer de manera sencilla lo complejo.

- ◆ Ayuda a la memoria visual y táctil.
- ◆ Ayuda a repasar.
- ◆ Nos proporciona síntesis y análisis de los contenidos.

¿Qué tiene que ofrecer un esquema?

- Una visión rápida y global del tema.
- La estructura de la lección en forma clara.
- Las ideas organizadas, expuestas con brevedad y, si es posible, con palabras clave.
- Suficiente información.
- Nos ayuda a comprender, asimilar y repasar el contenido de un texto.

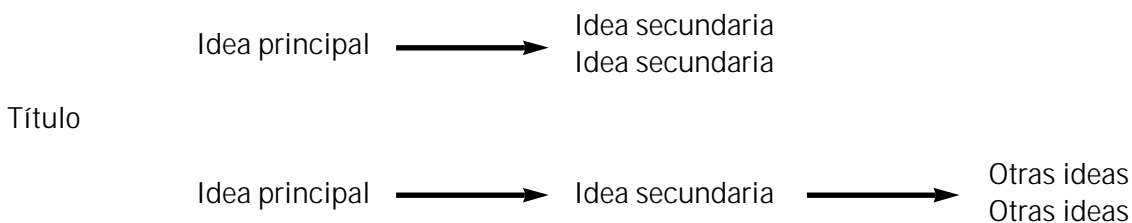
Pasos a seguir para hacer un esquema

Después de leer el texto, conocer su significado y subrayar las ideas principales y secundarias, se debe:

1. Estudiar las relaciones de estas ideas entre sí.
2. Poner subtítulos a cada subconjunto de ideas.
3. Buscar la forma gráfica o tipo de esquema más adecuado.

Tipos de esquemas:

A) SISTEMA DE LLAVES O GRÁFICOS



B) ESQUEMA NUMÉRICO O DECIMAL

En este tipo de esquemas, las partes del texto se dividen y subdividen mediante números.

TÍTULO DEL TEMA

1. Idea principal (título de epígrafe)
 - 1.1. Idea importante (del párrafo)
 - 1.1.1. Detalle importante
 - 1.2. Idea importante
 - 1.2.1. Detalle importante

C) ESQUEMA DE LETRAS

Este sistema utiliza letras para indicar divisiones y subdivisiones. Emplea letras mayúsculas y minúsculas.

TÍTULO

- A. Idea importante (del epígrafe)
 - a) Idea principal (del párrafo)
 - a) Detalle importante (de las ideas)
 - b) Detalle importante



D) ESQUEMA MIXTO

Utiliza indistintamente números y letras. Los números para ideas principales, las letras para las secundarias.

TÍTULO

- I. Idea importante (del epígrafe)
 - 1. Idea principal (del párrafo)
 - A. Detalle importante (de la idea principal)
 - B. Detalle importante
 - a) Dato de interés
 - b) Dato de interés

ACTIVIDADES EN LA SESIÓN SOBRE EL ESQUEMA

-  «Vamos a confeccionar esquemas» (PÁG. 32).
-  «Convertir esquemas en textos» (PÁG. 34).

4. **MEMORIZAR. PRACTICAR. REPASAR:** El cuarto paso de un buen método de estudio es *memorizar*. Una vez confeccionado el esquema, tras haber hecho la lectura, y el subrayado, es necesario apropiarse de la información, asimilarla.

Cuando se habla de la memoria, se sabe que se recuerda mejor lo que se comprende, lo que está seleccionado y organizado, lo que se relaciona.

Dentro del proceso de memorización hay dos momentos claros:

- A) Memorización del esquema. Este esquema se hace:
 - a) Relacionando el título del tema con los distintos epígrafes o preguntas.
 - b) Relacionando los epígrafes entre sí.
 - c) Relacionando cada epígrafe con su contenido.

- B) Exposición de la lectura. Una vez memorizado el esquema, debes exponer el tema completo, de la siguiente manera:
- Desarrollando el esquema epígrafe a epígrafe.
 - Desarrollando el esquema completo.

D) Otras cuestiones útiles a la hora de estudiar

• Las prácticas afianzan la información

Una vez memorizado el esquema y después de haber expuesto el tema correspondiente, se ha asimilado la información, se ha hecho propia, se ha «archivado» en la memoria. A partir de estos momentos, se debe evitar que la falta de uso de esa información produzca su olvido. Una manera eficaz de evitarlo es a través de las prácticas, por eso, lo usual es que, tras la explicación de un tema, se practiquen una serie de ejercicios para reforzar su aprendizaje.

Al enfrentarse a cualquier tipo de ejercicios se debe tener en cuenta lo siguiente:

- 1º. Leer atentamente el texto del ejercicio propuesto.
- 2º. Procurar tener la información suficiente para poder resolver bien el ejercicio.
- 3º. Mirar el tipo de ejercicio que se ha de realizar.
- 4º. Comprobar, lo más pronto posible, la solución del ejercicio.

• El repaso

Repasar es volver a pasar. Pero, ¿qué y cuándo?

¿Qué?

Fundamentalmente el esquema que se haya elaborado.


¿Cuándo?

El principal objetivo de los repasos es evitar el olvido, tener toda la información siempre a punto.

Como norma general, se deberán hacer los siguientes repasos:

- El primero: a las 24 horas.
- El segundo: a la semana.
- El tercero: al mes.
- El cuarto y último: el general.

ACTIVIDADES EN LA SESIÓN SOBRE EL REPASO

 Subrayar, esquematizar y memorizar un texto (PÁG. 36).

- **Los apuntes en clase**

Los apuntes son necesarios porque:

- a) Nos mantienen activos en clase. Mientras se toman apuntes: se escucha, se piensa, se escribe...
- b) Ayudan a memorizar mejor.
- c) Son muy válidos a la hora del repaso.
- d) Desarrollan el hábito de resumir.
- e) Permiten volver sobre las explicaciones que te han dado.

Algunas cuestiones a tener en cuenta a la hora de tomar apuntes son:

1. Ponerse en un lugar donde se escuche bien y se tenga la menor distracción posible.
2. Hacer una prelectura del tema.
3. Leer los apuntes anteriores de esa asignatura o tema.
4. Durante la explicación, seguir el proceso: «escuchar – pensar - escribir».
5. Para escuchar y captar lo importante, hay que prestar especial atención a:
 - a) Al principio y final de la clase.
 - b) Ciertas expresiones.
 - c) Las repeticiones.
 - d) Los cambios en el tono de voz y velocidad.
6. Para escribir, hay que tener en cuenta las siguientes normas:
 - a) Copiar: esquemas, cuadros o avances.
 - b) Escribir correctamente fechas, nombres y lugares.
 - c) Anotar los ejemplos de forma breve.
 - d) Utilizar las propias palabras al escribir.
 - e) Copiar las definiciones al pie de la letra.
 - f) Guardar un cierto orden cuando tomes apuntes.
7. Al terminar la clase, o en casa, revisa los apuntes.

- **Un archivo útil: el cuaderno de apuntes**

Tener un cuaderno de apuntes es útil a la hora de ponerse a estudiar.

Las características de este cuaderno pueden ser:

- a) Uno grande para todas las materias.
- b) Grande, tamaño folio, y con anillas.
- c) Con cartulinas divisorias o asignaturas.

¿Cómo se puede distribuir el espacio de cada hoja?

- a) Poner el título a cada uno de los temas.
- b) Escribir en renglones separados.
- c) Comenzar cada tema en una hoja nueva.
- d) No pasar a limpio los apuntes.

E) Realización de un trabajo escrito en grupo

Para el trabajo en grupo es necesario que todas las personas que lo componen participen, se impliquen y acepten el trabajo resultante.

Para tener éxito, la labor personal es esencial.

Las condiciones indispensables para un trabajo en grupo son:

- Elegir, entre todos y todas, una persona que coordine el trabajo y las tareas que hay que realizar.
- Distribuir el trabajo de manera similar para cada persona.
- Seleccionar el material necesario para hacer el trabajo.
- Cada persona realizará la tarea encomendada.
- Puesta en común entre todos y todas, analizar y discutir las conclusiones.
- Redactar el trabajo final.

¿Cómo se confecciona el trabajo?




- Antes de comenzar la redacción, se elabora el esquema del trabajo.
- Se plantea el objetivo y el tema de trabajo.
- Se fija el plan de trabajo y cómo se va a realizar.
- Se distribuye las tareas entre las personas que componen el grupo.
- Se realiza el trabajo, realizando un borrador inicial para finalmente hacer la redacción definitiva.

Aspectos formales del trabajo

Se debe escribir en folios por una sola cara y a doble espacio. Un ejemplo de las partes de un trabajo puede ser:

1. Título que exprese adecuadamente el contenido del trabajo, en una cubierta o portada.
2. Un índice general numerado.
3. Cuerpo del trabajo o exposición de las cuestiones clave del tema.
4. Conclusiones.
5. Bibliografía o anexos.

ACTIVIDADES EN LAS SESIONES SOBRE "TODOS LOS PASOS PARA EL ESTUDIO"

-  «Los apuntes de Daniel» (PÁG. 38).
-  «Ciencias Naturales»: Los alimentos y su digestión. Higiene (PÁG. 39).
-  «Ciencias Sociales»: La guerra de la Independencia (PÁG. 43).

3. Sesiones de trabajo

La forma de realizar las distintas actividades podría ser la siguiente:

- 1º. Lectura en voz alta del texto por parte del formador o formadora.
- 2º. Lectura silenciosa y comprensiva por parte de los alumnos y alumnas.
- 3º. Realización de la actividad.
- 4º. Exposición y debate.

La propuesta de actividades y los contenidos de las mismas pueden ser ampliadas y/o modificadas por el formador o formadora según estime conveniente y en base al grupo de jóvenes y sus intereses temáticos.

▽ SESIONES DE TRABAJO SOBRE LA PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

LA SESIÓN DE TRABAJO DE JULIO

«Julio estudia 3º de ESO. Tiene 16 años. Las cosas no le marchan muy bien, sobre todo en algunas asignaturas. Sin embargo, él dedica todos los días, de lunes a viernes, 3 horas al estudio. Los sábados y domingos, dice, los quiere para descansar y divertirse.

Hoy, después de llegar de clase, ha comido y se ha puesto a ver la televisión. A las cuatro tenía previsto empezar, pero la película está interesante, y ha comenzado más tarde. Va a su cuarto y, mientras escucha el bullicio de la gente que le llega a través de la ventana, hace un hueco entre todas las cosas que tiene en su mesa para poder estudiar. Mira el horario de clase y se dispone, como cada día, a trabajar de un tirón hasta que se sepa todas las materias. Hoy está ilusionado porque cuando termine irá al cine con sus amigos.

Comienza con Lengua, que es la asignatura que más le gusta. Mira los apuntes de clase, los completa y los ordena con el libro de texto. Busca las ideas más importantes y se confecciona un esquema que estudia. Hay palabras que no entiende bien, pero «para eso está la memoria».

Sin parar sigue con Historia. Coge el libro, busca la lección que le toca y comienza a estudiar pregunta por pregunta. Cuando piensa que se la sabe, la repasa en voz alta mientras pasea. Trata de repetir de memoria lo que no comprende. La verdad es que no se le queda bien, pero ya habrá tiempo, pues todavía le quedan más cosas que estudiar.

Los ejercicios de Matemáticas son algo difíciles. Es una materia que había dado en 2º y que entonces había comprendido. Ahora está más enrevesado. Hace como puede los ejercicios y pasa a estudiar Geografía, que es la materia que menos le gusta. Como no la comprende, tendrá que estudiarla sólo de memoria. Sin embargo, sabe que el profesor no le va a preguntar, y por ello decide leerla solamente, recostado en la cama. Tiempo habrá de estudiarla mejor cuando sea el examen. Antes de marcharse al cine, le echa una rápida ojeada a lo que ha hecho. Se dice que antes de acostarse, repasará lo que le ha quedado menos aprendido. Recoge el material y da por finalizada su sesión de trabajo.»

Una vez leído el texto anterior: ¿Cómo piensas tú que lo ha hecho?

 **Anota en dos columnas lo positivo y lo negativo respecto a: estudio, condiciones, lectura y memoria.**

 **En gran grupo, explica tus opiniones sobre por qué es positivo y negativo lo que habéis anotado.**



EL PLAN DE TRABAJO DE MARÍA

Lee atentamente el texto y a continuación intenta contestar las preguntas que se te formulan al final del mismo:

«María es una alumna de 2º de BUP con un rendimiento normal. Tiene gran interés en aprobar el curso, ya que sus padres le han prometido un ordenador. Piensa que con 3 horas diarias de estudio (de lunes a viernes) tiene suficiente. Los sábados y domingos los quiere para descansar y divertirse. Se ha confeccionado un plan de trabajo que cumple a rajatabla, esté enferma, cansada o con sueño. Sin embargo, a pesar de sus esfuerzos, muchas veces no lo puede conseguir. Eso le agobia y le tiene de mal humor. Para subsanar la falta de tiempo ha decidido quitar el descanso que había puesto para la merienda y prescindir de las clases de kárate a las que asistía los martes y jueves de 5 a 6 de la tarde. Por otra parte, sus padres le recomiendan que apague el tocadiscos mientras estudia y que ordene un poco su mesa de trabajo. Pero María piensa que estudia mejor así. Siempre lo ha hecho de este modo y no va a cambiar ahora. Lo que más le cuesta es ponerse a estudiar (empezar) y el mejor momento es cuando termina, porque a esa hora ponen en televisión sus programas favoritos.»

✍ ¿Qué piensas de las razones de María para aprobar?

✍ ¿Qué opinas de su decisión de hacer un plan de trabajo y cumplirlo a rajatabla?

✍ ¿Es conveniente ponerse a estudiar estando cansada, enferma o sin haber dormido lo suficiente (teniendo sueño)? ¿Por qué?

✍ ¿Qué opinas de la decisión que ha tomado de prescindir del tiempo de descanso y de la clase de kárate?

✍ ¿Crees que podría haberlo resuelto de otra manera?

✍ ¿Qué piensas de la mesa de trabajo de María?

✍ María dice que siempre ha estudiado con música y con la mesa en desorden. ¿Qué conclusiones sacas de esa afirmación?

✍ ¿Qué piensas de esa gratificación que se concede María al terminar el estudio?



CUESTIONARIO SOBRE MIS HÁBITOS DE ESTUDIO

✍ Cuestionario sobre HÁBITOS DE ESTUDIO

Para poder mejorar nuestra forma de aprender, necesitamos saber cuál es el método que utilizamos.

Marca según lo que corresponda

SÍ **NO**

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Te cuesta ponerte a estudiar cada día? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Tienes el material a mano cuando estás estudiando? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Elaboras un horario propio para el trabajo de cada día? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Cumples este horario? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Estudias normalmente en el mismo lugar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Antes de estudiar un tema, ¿le echas una ojeada para ver de qué trata? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Cuando aparecen en el texto gráficos e ilustraciones, ¿sueles leerlos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Crees que la memoria es lo más importante en el estudio? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Cuando lees o estudias, ¿sueles subrayar lo que te parece más importante? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ¿Siempre que estudias, lees en voz alta el texto? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. ¿Haces habitualmente esquemas de las lecciones que tienes que estudiar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. ¿Sueles resumir un texto antes de estudiar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. ¿Tomas normalmente apuntes en clase? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Si es así, ¿escribes todo lo que dice el profesor? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. ¿Buscas cuando estudias las ideas principales del tema? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. ¿Sólo estudias cuando preparas un examen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. ¿Cuándo al leer encuentras alguna palabra que desconoces, miras el diccionario? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. ¿Intentas aprender de memoria todo lo que estudias? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. En los exámenes, ¿lees detenidamente las preguntas antes de contestarlas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. ¿Distribuyes el tiempo en los exámenes entre las preguntas antes de contestarlas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

✍ Anota tus propias conclusiones sobre cómo crees que son tus hábitos de estudio.

Mi actitud en el estudio

Señala aquellas respuestas que tu piensas o anota otras nuevas.

1. ¿Por qué estudio?

- a) Porque me gusta.
- b) Porque necesito un título.
- c) Porque quiero ayudar a otros.
- d) Porque quiero ponerme al día.
- e) Porque me obligan mis padres.
- f) Porque quiero mejorarme como persona.
- g) Porque me ayuda a relacionarme con los demás.
- h) Porque quiero tener más cultura.
- i) Porque quiero hacer una carrera.
- j) Porque me gusta sobresalir entre mis compañeros.
- k)
- l)

2. ¿Cómo es mi ambiente de estudio?

- a) Mi familia me apoya y me anima.
- b) Tengo amigos, o compañeros, que estudian conmigo.
- c) Puedo consultar las dudas que tengo con otras personas.
- d) Dispongo de un lugar fijo donde estudiar.
- e) Los miembros de mi familia respetan mi tiempo de estudio.
- f) Mi lugar de estudio me permite la concentración.
- g)
- h)

3. Y la lectura, ¿qué tal?

- a) Leo todo lo que cae en mis manos.
- b) Selecciono lo que leo.
- c) Leo para distraerme.
- d) Me gusta aprender cuando leo.
- e) Leo la prensa diaria para informarme de lo que pasa.
- f)
- g)

4. ¿Realizo actividades relacionadas con el estudio?

- a) Visito de vez en cuando museos.
- b) En los viajes o excursiones que realizo trato de aprender.
- c) Voy a las bibliotecas cuando necesito alguna información.
- d) Asisto a conferencias.
- e) Participo en debates, mesas redondas, coloquios, etc.
- f) Voy al cine, a actividades culturales, para distraerme y formarme.
- g)
- h)

▽ SESIONES DE TRABAJO SOBRE LA LECTURA

LA REVOLUCIÓN FRANCESA

Vas a trabajar sobre un texto de **LA REVOLUCIÓN FRANCESA**. Para ello vas a realizar las siguientes etapas:

1º. Realiza una primera lectura rápida.

2º. Ve leyendo despacio cada apartado, anota en tu cuaderno de trabajo las palabras o expresiones que desconozcas, posteriormente las buscas en el diccionario y copia su significado. Seguidamente fórmate una serie de preguntas propias, por último, y después de una lectura rápida, aunque atenta, trata de contestar a las preguntas que te has formulado anteriormente.

LA REVOLUCIÓN FRANCESA

ANTECEDENTES. LOS REFORMADORES

A mediados del siglo XVIII, Europa se hallaba dominada por «la Ilustración». Los gobernantes se dejaron influir por ella, y varios soberanos quisieron realizar reformas en sus estados, entre otros, **José II** en Austria, **Federico II** en Prusia y **Catalina** en Rusia.

Estas reformas tendían a dar mayor preponderancia al elemento popular en la gobernación de los países y a que el jefe del Estado no encargara la gobernación de éste a los **favoritos**, sino a las personas capaces y que realmente lo merecieran.

LA CAUSA DE LA REVOLUCIÓN

Los franceses vivían dominados por la nobleza y agobiados por impuestos, que eran insuficientes, con todo, para mantener el lujo de su corte. En 1789, los burgueses rurales, con ayuda de los obreros y de los soldados de la guarnición de París, hicieron la Revolución y constituyeron una **Asamblea Nacional**.

Esta Asamblea aprobó la llamada **«Declaración de los Derechos del hombre»**, en los que figuran, entre otros, los siguientes conceptos: «Todos los hombres han de tener iguales derechos»; «los derechos del hombre son: libertad, propiedad, seguridad y resistencia a la opresión»; «la soberanía radica en la nación»; «la ley es la expresión de la voluntad general»; «las contribuciones han de ser repartidas entre todos sus ciudadanos, según sus medios».

La **«Marsellesa»**, compuesta por **Rouget de Lisle** (1792), se convirtió en himno nacional de la Francia revolucionaria.

LA REVOLUCIÓN

La Revolución francesa se hizo bajo la divisa de: **Libertad, Igualdad y Fraternidad**. Pero no siempre tales divisas fueron seguidas fielmente.

La Revolución destruyó toda la organización estatal francesa, fundada en las prerrogativas de la nobleza. Abolió los monopolios; hizo libres la industria y el comercio y logró que los estudios estuvieran abiertos para todos los ciudadanos, por modestos que éstos fueran.

El día 14 de julio de 1789 se produjo la «toma de la Bastilla», castillo fortificado que, en París, servía de cárcel a los presos políticos.

Reemplazó los impuestos abusivos por una **contribución territorial**. Sujetó la marcha administrativa a unos **Presupuestos** que previamente había que aprobar. El pueblo se erigió en soberano y delegó su soberanía en el Parlamento (Convención Nacional - 1792). Con esto dio origen al régimen liberal democrático.

EL TERROR

Reunióse una **Asamblea o Convención** que proclamó la República y condenó a muerte al rey Luis XVI (1793). Austria, Rusia, Inglaterra y España quisieron intervenir para poner orden en la anarquía que reinaba en Francia, pero no consiguieron mantener su unión y, pasado el momento de temor que inspiraron, estalló en Francia una terrible persecución contra los monárquicos y los católicos en el llamado **período del Terror** y durante el cual fue muerta, entre muchos otros, la misma reina **María Antonieta**.

Las exageraciones de los revolucionarios les llevaron hasta cambiar el nombre de los meses del año y a dar culto, como un dios, a la que ellos llamaron **diosa razón**. Para ajusticiar empleaban la decapitación mediante **guillotina**.

EL DIRECTORIO

Las atrocidades de los revolucionarios más exaltados, que fueron llamados **jacobinos**, determinaron que uno de sus más caracterizados (**Marat**) fuera asesinado y que otro de los más exaltados (**Robespierre**) fuera guillotinado por sus mismos partidarios. Para acabar con tantos excesos, un grupo de jóvenes logró imponerse al fin y constituyó el **Directorio** (1794), gobernado por cinco miembros y auxiliado por dos Consejos: el de los **Ancianos** y el de los **Quinientos**.

Las tierras confiscadas a la nobleza y al clero fueron vendidas por el estado y, como consecuencia, surgió en Francia una numerosa clase de pequeños propietarios rurales. **Fouché**, cruel e inflexible, contribuyó en la caída de Robespierre y fue, más tarde, ministro de Napoleón. Otro jefe de la Revolución fue **Danton**, a quien Robespierre mandó guillotinar.

✍ Formúlate tú mismo/a tus propias preguntas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

✍ Lectura general. Contesta a las preguntas que anteriormente te has formulado.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.



BUSCAR LAS IDEAS PRINCIPALES

1. Lee atentamente el texto y escribe a continuación **la idea principal** que quiere expresar el autor.

«Nada tan elemental como la lectura y, sin embargo, nada tan raro como un buen lector. Entendemos por buen lector, no aquel que domina los aspectos materiales de la lectura: unión de sílabas, dicción, etc., sino el que utiliza la lectura con orden e inteligencia, de modo que se convierte en él en fuente de conocimientos.»

J.M. Corzo: «Técnicas de Trabajo intelectual»

IDEA PRINCIPAL:
.....
.....
.....

2. Poner título a un texto

A continuación, tienes un texto, léelo con atención. Una vez finalizada la lectura, trata de buscar un **título** que se ajuste al contenido y que refleje esa idea principal del autor.

«Cuando el 4 de octubre de 1957 se anunció la puesta en órbita del satélite soviético Sputnik 1, fueron muchos los que se mostraron escépticos ante la noticia. Pero el 3 de noviembre se lanzaba ya el Sputnik 2 y entraban en liza los americanos con su Explorer 1. La gente tuvo que rendirse a la evidencia: había empezado la era de los satélites artificiales, y con ellos, la era espacial.»

TÍTULO PROPUESTO:
.....

3. Completar la idea principal con detalles importantes

Te propongo un ejercicio en el que tienes que hacer uso de tu imaginación. Te voy a dar una idea principal que tú vas a completar con unos cuantos **detalles importantes** que se te ocurran. Recuerda que esos detalles tienen que estar siempre referidos a la idea principal. Pueden ser argumentos que la defiendan o la desechen, ejemplos, etc. Trata de ajustarte al espacio que tienes.

IDEA PRINCIPAL: *«Todos somos iguales ante la Ley».*

DESARROLLO DE LA IDEA PRINCIPAL CON DETALLES IMPORTANTES:
.....
.....
.....
.....
.....

▼ SESIONES DE TRABAJO SOBRE EL SUBRAYADO

SUBRAYA PÁRRAFOS Y ESCRIBE LA IDEA PRINCIPAL

Para realizar este ejercicio, vas a utilizar tres párrafos, extraídos de obras literarias conocidas, para que tú subrayes la idea principal y expreses luego debajo esa misma idea con tus propias palabras.

1. *Eran las diez de la noche y ya se disponía el hermano del zar a retirarse a sus habitaciones, cuando se abrió la puerta de la estancia y entró nerviosamente un ayudante de campo que, con emocionado semblante, anuncia: ¡Alteza, un correo del zar!*

Julio Verne: «Miguel Strogoff»

IDEA:

.....

.....

.....

2. *Ahora, Platero, en este sol suave de otoño, que hace de los vallados de arena roja un incendio más colorado que caliente, la voz de ese chiquillo me hace, de pronto, ver venir a nosotros, subiendo la cuesta con una carga de sarmientos recogidos, al pobre Pinto.*

Juan Ramón Jiménez: «Platero y yo»

IDEA:

.....

.....

.....

3. *Abrió en esto la dueña la puerta y teniéndola entreabierta, llamó a Loaysa, que todo lo había estado escuchando por el agujero del torno.*

Miguel de Cervantes: «El celoso extremeño»

IDEA:

.....

.....

.....

ACTIVIDADES DE SUBRAYADO

1. Subrayar ideas principales

En este texto sobre los jóvenes y la droga en España debes subrayar las ideas principales. Recuerda que algunas ideas aclaran o completan a otra, no son principales.

JÓVENES Y DROGA EN ESPAÑA

El grupo de amigos como medio de consumo de droga es un hecho que habrá que tener en cuenta a la hora de pensar en medidas de prevención. En la sociedad actual, la socialización del individuo no tiene lugar, como antes, en el seno de la familia o de la escuela, sino en el grupo de amigos, de tal forma que es ahí donde se adquieren nuevas pautas de comportamiento y una nueva valoración de la vida.

No se trata, por tanto, de atajar el consumo, a partir de motivaciones individuales y aislando al joven del grupo, sino de encontrar motivaciones grupales, de forma que las energías y capacidad creativa del mismo se dirijan a otros factores que no sean el consumo y la adicción a la droga.

2. Subrayar ideas principales y detalles importantes

En este ejercicio vas a destacar las ideas principales y los detalles importantes, diferenciando cada uno de ellos. Utiliza el color rojo para las ideas principales y el azul para los detalles importantes.

LA CIENCIA Y LA CULTURA DE LA ILUSTRACIÓN

En el siglo XVIII, el deseo de saber se extendió por toda Europa, sobre todo entre la burguesía. Los reyes ilustrados estimularon estos deseos de adquirir cultura y crearon instituciones y centros culturales y científicos tales como jardines botánicos, museos, observatorios y bibliotecas.

Se crearon numerosas tertulias científicas en las que se discutía sobre las exploraciones científicas y sobre los nuevos inventos. En España destacaron las Sociedades Económicas de Amigos del País, que desarrollaron una gran tarea de difusión cultural.

En este ambiente cultural favorable destacaron numerosos investigadores y ensayistas, entre los que pueden citarse Benjamín Franklin, que inventó el pararrayos; el naturalista sueco Linneo; el médico británico Jenner, que desarrolló la vacuna contra la viruela; el físico italiano Volta, que realizó investigaciones sobre electricidad y magnetismo e inventó la balanza de torsión.

En el terreno de la filosofía, la figura más importante del siglo fue el alemán Kant, padre del idealismo filosófico y máximo representante de la Ilustración en Alemania.

▽ SESIONES DE TRABAJO SOBRE EL ESQUEMA

VAMOS A CONFECCIONAR ESQUEMAS

Para realizar este ejercicio te doy dos textos, ya subrayados, para que tú confecciones los esquemas correspondientes. Para el primer texto utiliza el tipo de esquema numérico, para el segundo el de letras. Como ejemplo, te doy ya parte del primero hecho para que tú lo completes.

TEXTO I: GOBIERNOS EN LA ROMA CLÁSICA

Rómulo, primer caudillo del pueblo romano, fue elegido rey, instaurando la Monarquía como forma de gobierno en el año 753 antes de Cristo. En ella, el rey tenía la máxima autoridad y el máximo poder político, judicial, militar y religioso.

Durante la monarquía, el rey era elegido por los padres de las familias más importantes de las aldeas principales, los cuales, posteriormente, dieron origen al Senado.

En esta etapa tuvo lugar la primera expansión de Roma, realizada por un ejército que estaba formado por el pueblo romano.

Compartir el poder fue la nueva forma de gobierno debido a la evolución paulatina del pueblo romano, ya que sus miembros más destacados, los padres de las familias importantes, van a ser los que tengan el poder, implantando la República a partir del año 509 antes de Cristo.

Durante la República, el poder total radicaba en el Senado, que estaba formado por los representantes ricos y nobles de las familias romanas a los que se llamó patricios. En contra con esta clase estaban los plebeyos integrada por artesanos, agricultores..., que habían llegado progresivamente a Roma y que formaban la clase baja y pobre. Éstos, después de muchas luchas, consiguieron tener un representante, llamado Tribuno de la plebe, que transmitía las peticiones de los plebeyos a la clase dirigente.

En esta etapa, el ejército fue el principal instrumento del poder romano. Lo formaban legiones compuestas por ciudadanos romanos.

La decadencia de la República comienza con el asesinato de Julio César (año 44 antes de Cristo). Los años siguientes a la muerte de César se caracterizaron por los conflictos internos, el descontento y la lucha por el poder, hasta que éste se consolida, definitivamente, en la persona de Octavio Augusto en el año 31 antes de Cristo, instaurándose el Imperio como nueva forma de Gobierno. A partir de ahora, en Octavio, confluyen el poder político, el religioso y el divino y se limita el del Senado.

El ejército se profesionaliza, siendo la base fundamental del Imperio, que aumenta sus territorios y adquiere el máximo esplendor político, económico y religioso.

I. MONARQUÍA: Instaurada como forma de Gobierno en el año 753 a. de C.

Primer Caudillo del pueblo romano: Rómulo.

1. Rey: Máxima autoridad y máximo poder político, militar, judicial y religioso.
2. Senado: Padres de familias importantes.

TEXTO 2: CLASIFICACIÓN DE LOS VIENTOS

Los vientos pueden clasificarse atendiendo a diversos puntos de vista. Tomando como base su duración, los vientos pueden ser: constantes, periódicos y variables.

Los vientos constantes, como su clasificación indica, soplan siempre en la misma dirección. Los únicos vientos constantes son los alisios y contralisios. Los alisios soplan desde los trópicos al ecuador y los contralisios en dirección contraria.

Los vientos periódicos son aquellos que, alternativamente, adquieren direcciones opuestas. Los más conocidos son las brisas, vientos que se producen por la diferencia de temperatura entre los continentes y los océanos. De día se establece una corriente de aire fresco en dirección mar-tierra, y por la noche en sentido contrario. Son las llamadas respectivamente brisas de mar y de tierra.

Los monzones son también vientos periódicos que se producen en el océano Índico. En invierno soplan en dirección continente-mar, y en verano en sentido mar-continente.

La formación de vientos variables depende de la existencia de factores accidentales, como la existencia de focos ciclónicos y anticiclónicos.

ESQUEMA 2

▽ SESIONES DE TRABAJO SOBRE EL REPASO

SUBRAYAR, ESQUEMATIZAR Y MEMORIZAR UN TEXTO

A continuación tienes un texto que recoge algunos aspectos de la POBLACIÓN. Sobre él deberás hacer el subrayado, el esquema y dedicar unos minutos a memorizarlo. Cuando termines tapa el esquema, y en el espacio que tienes, trata de reproducir el mismo. Si tienes alguna duda, consulta para que te quede completo. Por último vas a convertir en texto el esquema que tú has hecho.

¡ÁNIMO Y ADELANTE!

LA POBLACIÓN

Composición de la población

Al estudiar la población de una región, además del crecimiento y de su distribución geográfica, conviene tener en cuenta otros factores como son la composición por edades y sexos.

*Si se tiene en cuenta el factor edad, una región tiene una **población joven** cuando el número de niños y jóvenes es alto comparado con el de adultos y ancianos. Una **población es vieja** cuando domina el número de adultos y ancianos.*

Al estudiar la población mundial se observa cómo son los países menos desarrollados los que tienen una población más joven. Los países desarrollados, en los que ha descendido la natalidad, son los que tienen una población con tendencia a envejecer.

Ocupación laboral de la población

Teniendo en cuenta la diferente participación de la población en la producción, se divide en población activa y población inactiva.

*La **población activa** comprende grupos muy diferentes: la población en edad de trabajar, la población empleada en algún trabajo y la población que está en paro. Se incluyen en la **población inactiva** a los niños, estudiantes, amas de casa, enfermos permanentes y jubilados.*

La población activa está distribuida en tres clases de trabajos llamados sectores de producción: el sector primario, el sector secundario y el sector terciario.

*El **sector primario** se ocupa de la producción directa de bienes: la agricultura, la ganadería y la pesca.*

*El **sector secundario** se ocupa de la transformación de las materias primas. Comprende todas las ramas de la industria.*

*El **sector terciario** comprende los trabajos dedicados a ofrecer un servicio a otras empresas. Este sector incluye el comercio, la enseñanza, el ejército, etc.*

En los países más desarrollados domina el sector terciario. En los países menos desarrollados domina el sector primario.

▽ SESIONES DE TRABAJO SOBRE TODOS LOS PASOS PARA EL ESTUDIO

APUNTES DE DANIEL

Lee atentamente el siguiente texto. Se trata de que descubras, con toda la información que tienes, qué es lo que hace mal y qué es lo que hace bien Daniel, que es el protagonista de la historia, a la hora de tomar apuntes.


«Daniel estudia 1º de ESO. Hasta el momento, las cosas le han marchado bien en sus estudios, pero este año las cosas han cambiado. Algunos profesores desean que sus alumnos estudien por apuntes y él tiene dificultad en tomarlos.


Antes de ir a clase suele leer los apuntes anteriores y algún libro para obtener información sobre el tema que el profesor va a explicar. Una vez en el aula de clase, le gusta sentarse cerca de la mesa del profesor para no perder palabra de lo que diga. Durante la explicación trata de anotar todo lo que el profesor dice, pero la mayoría de las veces no le da tiempo y deja frases incompletas. Cuando algo no entiende, lo anota, para preguntarlo al final de la clase, aunque en ocasiones no puede hacerlo porque el profesor se pasa de la hora y tiene que ir a la clase siguiente.

Por la tarde, cuando se pone a estudiar, va recogiendo de entre las hojas de los libros de texto los apuntes que ha tomado y los archiva en las carpetas que tiene para cada una de las asignaturas.»

Una vez leído el texto anterior, contesta a las siguientes preguntas, utilizando el espacio que tienes debajo de cada una de ellas.

 ¿Qué es lo que Daniel hace bien? ¿Por qué?

 ¿Qué es lo que hace mal?

 ¿Qué harías tú en su lugar?

PRÁCTICA DE ESTUDIO DE «CIENCIAS NATURALES»

Pasos a seguir:

- 1º Lee atentamente el texto.
- 2º Subraya lo más importante.
- 3º Realiza un esquema del texto.
- 4º Contesta a las preguntas que se te realizan.

Los alimentos y su digestión. Higiene

1. LOS ALIMENTOS

Nuestro organismo, como consecuencia del trabajo que efectúa, hace un gasto de energía que ha de superar y también en su desarrollo necesita formar materia propia. Todas estas necesidades las debe cubrir con los alimentos que toma.

Consideramos alimentos a todos los productos naturales que más o menos modificados por la acción del hombre tomamos para cubrir las necesidades alimenticias de nuestro organismo.

La cantidad de alimentos que necesitamos durante un día para cubrir nuestras necesidades se mide en calorías.

Vamos a estudiar los distintos tipos de alimentos que existen, atendiendo a la misión que cumplen en nuestro organismo. Para ello, los dividiremos en energéticos y plásticos.

Los energéticos son aquellos que utiliza el organismo para obtener la energía que necesita. Son las féculas, harinas, azúcares y grasa.

Los alimentos plásticos son los que emplea el organismo para formar materia propia y se les llama nitrogenados por contener este elemento. Son de este tipo las carnes, el pescado, los huevos, etc.

Además, necesitamos agua y sales minerales y también vitaminas. Tomamos el agua sola o incorporada a los alimentos. Las sales minerales con el agua y las vitaminas abundan en las verduras, y sobre todo en la fruta fresca.

La leche es uno de los alimentos más completos que tenemos, pues está compuesta por sustancias energéticas, plásticas, algunas vitaminas, sales minerales y agua.

2. LA DIGESTIÓN

*Sabemos que normalmente la mayoría de los alimentos no pueden ser utilizados directamente por nuestro organismo, sino que deben sufrir una serie de procesos. La **digestión** consiste en transformar los alimentos en sustancias aptas para ser incorporadas a nuestro organismo. La digestión comienza en la boca, donde con los dientes son triturados los alimentos para que puedan ser atacados fácilmente por los **jugos digestivos**. Por movimientos de la lengua son **mezclados** con la saliva con el fin de **aglutinarlos** y así un fermento actúa sobre las harinas y féculas transformándolas en azúcares.*

El contenido de la boca, o **bolo alimenticio**, es empujado por la lengua hacia la faringe. Y tragado, acto que recibe el nombre de **deglución**.

Ya en el esófago, los alimentos avanzan mediante unos movimientos de contracción llamados **peristálticos** hasta llegar al estómago.

En el estómago, los alimentos se mezclan con los jugos gástricos, que son agrios por contener **ácido clorhídrico**, y son atacados los alimentos plásticos como la carne, pescados, etc., formándose una papilla llamada **quimo**.

La leche en el estómago se cuaja y comienza su digestión.

Una vez transformados los alimentos en **quimo** salen del estómago por el **píloro** y pasan al **duodeno**, donde se mezclan con la secreción del hígado llamada **bilis**, la del páncreas y con los jugos intestinales. Entonces son nuevamente atacadas todas las sustancias alimenticias y toman un aspecto lechoso y espeso, constituyendo lo que se llama **quilo**. Estas sustancias nutritivas son absorbidas por las vellosidades intestinales y pasan a la sangre o a la linfa, en el intestino delgado.

Después, los restos de los alimentos, por los movimientos peristálticos, pasan al **intestino grueso**, donde son atacados por microbios que no nos perjudican, pues **transforman algunas sustancias en asimilables** y pueden ser aprovechadas.

Sustancias que con el agua son nuevamente absorbidas a través de las paredes intestinales. Los restos de los alimentos quedan convertidos en heces fecales que son expulsadas por el ano, acto que se llama **defecación**.

3. HIGIENE DE LA DIGESTIÓN

Debemos tener siempre presente en nuestra alimentación que los alimentos deben estar en **buenas condiciones de conservación** y que sean suficientes para satisfacer las necesidades energéticas y plásticas del organismo.

Sabemos que cubrimos las necesidades energéticas con las harinas, féculas, azúcares y grasas, y las plásticas con agua, sales minerales, carne, huevos, pescados, leche, queso, etc. También necesitamos tomar vitaminas, elementos que se encuentran en las verduras crudas, frutas frescas y en las grasas.

Para que la alimentación sea equilibrada y completa debe ser muy variada y cubrir todas las necesidades.

Para hacer bien la digestión es preciso realizar una buena masticación, y para eso debemos cuidar y tener siempre en buenas condiciones la dentadura.

No debemos hacer comidas excesivamente abundantes y de difícil digestión, debido a que exigen un esfuerzo grande al aparato digestivo y entonces su funcionamiento será defectuoso.

Durante la comida y en la digestión se deben evitar disgustos, pues trastornan la secreción normal de los jugos digestivos y afectan a los movimientos peristálticos. Además, cuando se está haciendo la digestión se debe guardar reposo; si éste no es absoluto, se deben evitar lecturas o trabajos que exijan esfuerzo intenso.

También debemos tener siempre presente que la digestión dura aproximadamente tres horas y la defecación debe ser regulada.

El tabaco y las bebidas alcohólicas normalmente son perjudiciales para el aparato digestivo.

ESQUEMA:

PREGUNTAS

1. ¿Qué nombre reciben los alimentos que proporcionan energía a nuestro organismo?

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

2. Escribe el nombre de tres alimentos plásticos.

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

3. ¿En qué consiste la deglución?

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

.....

4. *¿Qué jugos actúan sobre los alimentos en el duodeno?*

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

5. *Escribe por orden, empezando por la boca y terminando en el ano, el nombre de los diversos órganos que intervienen en la digestión.*

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

6. *¿Por qué debemos evitar los disgustos durante la digestión?*

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

7. *¿Qué tiempo dura, aproximadamente, la digestión?*

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

8. *¿Qué dos productos muy conocidos son perjudiciales para el aparato digestivo?*

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

PRÁCTICA DE ESTUDIO DE CIENCIAS SOCIALES

Vas a trabajar este tema de Ciencias Sociales de la siguiente manera:

- 1º. Lectura rápida.
- 2º. Lectura atenta de cada apartado: fórmulate preguntas del tema por escrito. Trabaja con el diccionario al lado y busca el vocabulario que desconozcas.
- 3º. Haz el subrayado, párrafo a párrafo.
- 4º. Elabora el esquema de la lección en tu cuaderno de notas.
- 5º. Puesta en común y corrección del ejercicio.

La guerra de la Independencia

La guerra de la Independencia no significó tan sólo el levantamiento en armas del pueblo español contra las tropas napoleónicas. La guerra tuvo una significación mucho más profunda.

Junto al deseo de mantener la independencia del país, fue arraigando en el pueblo un afán de reformas sociales y políticas capaces de crear un orden más justo. En este sentido, la guerra de la Independencia fue también una revolución, puesto que atacó las bases del Antiguo Régimen y lo sustituyó por otro constitucional y democrático.

1. LA INVASIÓN NAPOLEÓNICA

Para poder completar su plan de bloqueo continental contra Inglaterra, Napoleón decidió ocupar Portugal, que era aliado de aquélla.

Con este propósito, Napoleón firmó con Godoy, ministro de Carlos IV, el Tratado de Fontainebleau. En virtud de este tratado, los ejércitos napoleónicos adquirirían el derecho de paso por España para conquistar, conjuntamente con las tropas españolas, Portugal. Pero en los planes de Napoleón entraba no sólo la invasión de Portugal, sino también la anexión de España a su imperio.

Dos hechos vinieron a confirmar al pueblo español la traición de Napoleón:

- ◆ *La instalación de las tropas napoleónicas, mandadas por el general Murat, en San Sebastián, Pamplona y Barcelona y la posterior ocupación de Madrid.*
- ◆ *La abdicación en la ciudad de Bayona de los reyes Fernando VII y Carlos IV en favor de Napoleón, quien a su vez cedía la corona a su hermano José I.*

Estos hechos provocaron la indignación del pueblo español, siendo muy frecuentes las escaramuzas entre la población civil y las tropas francesas tanto en Madrid como en provincias.

2. EL LEVANTAMIENTO DEL 2 DE MAYO DE 1808

El levantamiento contra las tropas francesas tuvo lugar en Madrid, el día 2 de mayo, al oponerse el pueblo a que el infante don Francisco, hermano de Fernando VII, saliera hacia Bayona.

Los soldados franceses abrieron fuego contra la muchedumbre congregada ante el palacio de Oriente. El alzamiento popular se extendió por todas las calles de Madrid, ante la pasividad de las tropas españolas que permanecían acuarteladas por orden del capitán general. Tan sólo los capitanes de artillería Daoíz y Velarde, y el teniente de infantería Ruiz se unieron al levantamiento del pueblo y lucharon junto a los paisanos hasta que murieron heroicamente.

Al levantamiento siguió una sangrienta represión dirigida por el general Murat. Pero el ejemplo de Madrid fue inmediatamente seguido por todas las regiones españolas que, una tras otra, se alzaron contra los invasores.

A) La carta de Bayona

Para dar una apariencia de legalidad a la entronización de su hermano José I, Napoleón convocó en Bayona una **Asamblea de Notables** españoles para que aprobaran la Constitución dictada por el propio Napoleón. Esta Constitución, conocida con el nombre de «Constitución de Bayona», recogía una serie de reformas institucionales de indudable valor: establecía un órgano legislativo para elaborar las leyes, reconocía algunos derechos a los ciudadanos, reducía los privilegios de la nobleza, etc.

Excepto un reducido número de intelectuales españoles, «los afrancesados», que apoyaron la Constitución y se sometieron a la obediencia del nuevo rey, la mayoría del pueblo español la rechazó. Por este motivo la Constitución de Bayona nunca llegó a aplicarse en la práctica.

B) El pueblo crea sus propios órganos de gobierno

Para llenar el vacío de poder que se había producido en España, el pueblo español creó sus propios órganos de gobierno que recibieron el nombre de Juntas.

Las **Juntas provinciales** se constituyeron en todas las provincias españolas con el fin de organizar la defensa armada contra el ejército francés. Para coordinar la acción de las Juntas provinciales se creó una Junta Central, compuesta por representantes de las Juntas provinciales.

La **Junta Central** se hizo cargo del gobierno de España y de la dirección de la guerra en todo el territorio nacional. Su primer presidente fue el conde de Floridablanca y su sede se estableció en Aranjuez. Con el avance de la guerra la sede se desplazó primero a Sevilla y más tarde a la isla de León en San Fernando.

Más tarde, la Junta Central se disolvió y entregó sus poderes a un Consejo de Regencia.

El **Consejo de Regencia** recibió el encargo de dirigir la resistencia contra los franceses y gobernar España hasta la vuelta de Fernando VII.

La creación de estos órganos de gobierno constituyó en España un hecho revolucionario. Por vez primera el pueblo español, falto de la monarquía que tradicionalmente le había gobernado, se convertía en dueño de su propio destino.

3. LA GUERRA POPULAR CONTRA EL INVASOR

La guerra de la Independencia fue una guerra nacional, ya que fue la mayoría de la población española la que se alzó en armas contra el invasor. El pueblo, para hacer frente al ejército francés, empleó dos formas de lucha auténticamente populares: la guerrilla y el sitio.

La **guerrilla** estaba formada por un reducido grupo de patriotas, en su mayor parte campesinos, que apostados en lugares estratégicos de los caminos atacaban por sorpresa a los correos franceses, a sus convoyes de aprovisionamiento, a los pequeños destacamentos e incluso a unidades militares completas.

Guerrilleros famosos fueron Juan Martín Díaz «El Empecinado», el cura Merino y Espoz y Mina.

El **sitio** fue otra forma de lucha utilizada por las poblaciones españolas para resistir el asedio de las tropas francesas. Cuando una ciudad española era sitiada, todos sus habitantes (soldados y paisanos, hombres y mujeres) se aprestaban a defenderla. Zaragoza y Gerona son dos ejemplos de resistencia heroica frente al asedio de los franceses.

A) La guerra regular

La **guerra regular** fue la que mantuvo el ejército español contra el francés. En ella, el ejército español contó con la ayuda de las tropas inglesas mandadas desde Portugal por el duque de Wellington.

La guerra regular pasó por las fases siguientes:

- ◆ Tras la derrota del general Dupont en Bailén por el general Castaños, Napoleón vino en persona a España acompañado de sus mejores generales para equilibrar la situación militar. Con la llegada de Napoleón, el ejército francés se apoderó prácticamente de casi todo el territorio español.
- ◆ Las tropas españolas, aliadas con las portuguesas y británicas, vencen sucesivamente a los franceses en las batallas de La Albuera, Ciudad Rodrigo, Los Arapiles, Vitoria y San Marcial. Las tropas francesas abandonan España.

B) Las Cortes de Cádiz

El Consejo de Regencia convocó a Cortes a los representantes de todas las provincias españolas y de las colonias con el fin de dar una nueva organización política a España. La reunión tuvo lugar en Cádiz en septiembre de 1810. Desde las primeras sesiones se pusieron de manifiesto dos tendencias ideológicas claramente enfrentadas entre sí:

La **tendencia absolutista**, que consideraba que las Cortes no debían ser más que un órgano delegado del rey (el único soberano legítimo) y por tanto habían de actuar como representantes de aquél.

La **tendencia liberal**, que sostenía que las Cortes no eran simples delegadas del rey ausente, sino los legítimos depositarios de la soberanía nacional. Esta última tendencia fue la que triunfó.

Las Cortes de Cádiz llevaron a cabo una reforma profunda de las instituciones del Estado y de la sociedad. Estos trabajos de reforma se concretaron en una serie de decretos y leyes y sobre todo en la elaboración de la primera Constitución española.

C) La labor legislativa de las Cortes

Las Cortes de Cádiz promulgaron una serie de decretos y leyes que pretendían reformar la sociedad española con el fin de prepararla para un nuevo régimen constitucional.

Las medidas legislativas más importantes fueron:

- ◆ La abolición de los derechos señoriales.
- ◆ La proclamación de la libertad de Prensa.
- ◆ La abolición de la tortura en los interrogatorios.
- ◆ La supresión del Tribunal de la Inquisición.
- ◆ La enajenación de los bienes de las comunidades religiosas.
- ◆ La supresión de las pruebas de nobleza y de limpieza de sangre para acceder a la carrera militar y otros cargos públicos.

D) La Constitución de 1812

La Constitución de 1812 dotó a España de un nuevo régimen político y democrático. En este sentido representó el triunfo de la soberanía nacional frente a la monarquía absoluta de derecho divino que había imperado en España hasta ese momento.

La Constitución de Cádiz se inspiró en la Constitución francesa de 1791.

Entre los principios más destacados de la Constitución figuraban los siguientes:

- ◆ La soberanía reside en la nación española, no en el rey.
- ◆ La monarquía es hereditaria, pero no absoluta.
- ◆ Los poderes del rey están limitados por la misma Constitución, que debe jurar.
- ◆ Se establece el principio de la división de poderes: ejecutivo, legislativo y judicial.
- ◆ La representatividad para las Cortes se hace no por estamentos, sino según la población y la división territorial.

E. Los desastres de la guerra

La guerra de la Independencia significó para España una auténtica catástrofe nacional.

En el **orden social**, los españoles quedaron divididos en dos bloques antagónicos. Por una parte, los **liberales**, representantes de la burguesía y de la clase media ilustrada, defensores de las libertades y de las limitaciones del poder real. Por otra parte, los **absolutistas**, representantes de la nobleza y de la iglesia, enemigos de la Constitución que había anulado sus privilegios y que aspiraban a la restauración del absolutismo monárquico.

En el **orden económico**, la guerra arruinó la agricultura y la ganadería de nuestro país al convertirse el campo español en escenario de batalla. También destruyó nuestro comercio y nuestra incipiente industria textil.