



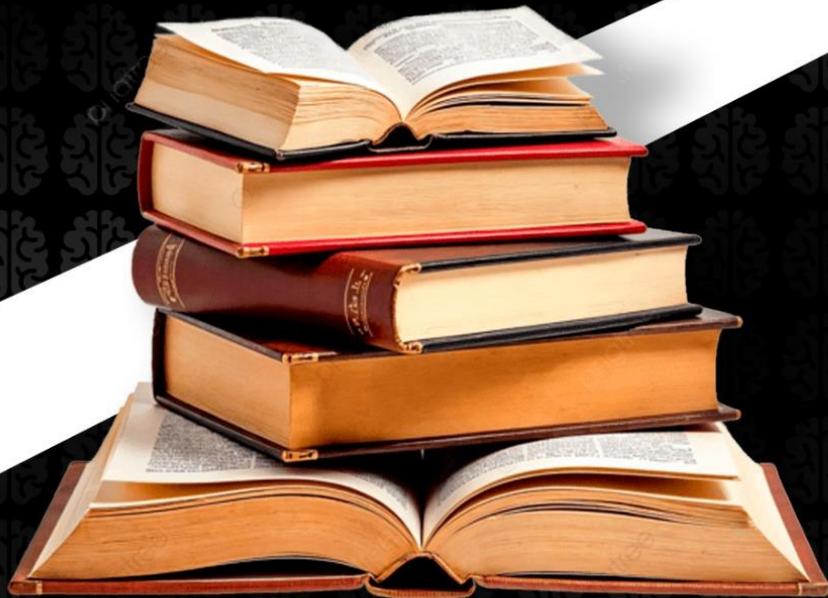
ACACFESA SAS  
EDITORIAL

POROMOCION, EL CRECIMIENTO PROFESIONAL Y EMPRESARIAL



# TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ORGANIZACIÓN:

## MÉTODOS PARA MEJORAR LA PRODUCTIVIDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO



Mg. Oscar Rubén Sánchez Pazmiño  
Lcdo. Miguel Ángel Lascano Segarra  
Mg. Evelyn María Guerrero Casquete  
Mg. Lizbeth Katherine Paucar Bastidas  
Msc. Verónica Janeth Tenelema Toapanta  
Ing. Carmen Elizabeth Robayo Verdesoto  
Msc. Margarita Leonor Tenelema Toapanta  
Lic. Andrea Stefani Mañay Tul.

# TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ORGANIZACIÓN: MÉTODOS PARA MEJORAR LA PRODUCTIVIDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

## AUTOR:

NOMBRES COMPLETOS: Óscar Rubén Sánchez Pazmiño  
CÓDIGO ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7618-3280>  
CORREO INSTITUCIONAL: [oscar.sanchezp@educacion.gob.ec](mailto:oscar.sanchezp@educacion.gob.ec)  
FILIAL: Unidad Educativa "Tomás Sevilla"  
Ambato - Ecuador

NOMBRE COMPLETO: Miguel Ángel Lascano Segarra  
CÓD ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8416-4634>  
CORREO: [miguel.lascano@educacion.gob.ec](mailto:miguel.lascano@educacion.gob.ec)  
FILIAL: Unidad Educativa Tomás Sevilla  
Ambato - Ecuador

NOMBRES COMPLETOS: Evelyn María Guerrero Casquete  
CÓDIGO ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7400-9858>  
CORREO INSTITUCIONAL: [evelyn.guerrero@educacion.gob.ec](mailto:evelyn.guerrero@educacion.gob.ec)  
FILIAL: Unidad Educativa "Tomás Sevilla"  
Ambato - Ecuador

NOMBRES COMPLETOS: Lizbeth Katherine Paucar Bastidas  
CÓDIGO ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1886-2691>  
CORREO INSTITUCIONAL: [lizbeth.paucar@educacion.gob.ec](mailto:lizbeth.paucar@educacion.gob.ec)  
FILIAL: Unidad Educativa "Tomás Sevilla"  
Ambato - Ecuador

NOMBRE COMPLETO: Verónica Janeth Tenelema Toapanta  
CÓD ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4868-6609>  
CORREO: [veronica.tenelema@educacion.gob.ec](mailto:veronica.tenelema@educacion.gob.ec)  
FILIAL: Unidad Educativa "Tomás Sevilla"  
Ambato - Ecuador

NOMBRES COMPLETOS: Carmen Elizabeth Robayo Verdesoto  
CÓDIGO ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-0503-6918>  
CORREO INSTITUCIONAL: [robayovcarmene@gmail.com](mailto:robayovcarmene@gmail.com)  
FILIAL: Unidad Educativa "Rumiñahui"  
Ambato - Ecuador

NOMBRE COMPLETO: Margarita Leonor Tenelema Toapanta  
CÓD ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2924-5219>  
CORREO: [margarita.tenelema@hotmail.com](mailto:margarita.tenelema@hotmail.com)  
FILIAL: Unidad Educativa Génesis  
Ambato -Ecuador

NOMBRE COMPLETO: Andrea Estefani Mañay Tul  
CÓD ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5095-2568>  
CORREO: [andreamanay09@gmail.com](mailto:andreamanay09@gmail.com)  
FILIAL: Unidad Educativa Génesis  
Ambato -Ecuador

La presente obra fue revisada por 2 pares académicos  
externos ciegos conforme al proceso editorial de  
ACACFESA SAS.

Los rigurosos procedimientos editoriales de ACACFESA  
SAS garantizan la selección de manuscritos por sus  
aportes significativos al conocimiento y cualidades  
científicas.

Todas las obras publicadas por ACACFESA SAS cuentan  
con ISBN y se encuentran disponibles en la web  
(<https://acacfesa.com/editorial/index.php/1/index>)



**ACACFESA SAS.  
EDITORIAL**

APOYANDO EL CRECIMIENTO PROFESIONAL Y EMPRESARIAL

AÑO 2025

Copyright (c) 2025 EDITORIAL ACACFESA SAS.

Todos los derechos reservados.

ISBN: 978-9942-7386-3-9

Doi: [HTTPS://DOI.ORG/10.70577/Z1SA9N39/ACACFESA.EDITORIAL/2025](https://doi.org/10.70577/Z1SA9N39/ACACFESA.EDITORIAL/2025)

## Índice de contenido

TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ORGANIZACIÓN: MÉTODOS PARA MEJORAR LA PRODUCTIVIDAD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	i
PRÓLOGO.....	ix
PARTE I. FUNDAMENTOS DEL ESTUDIO.....	1
Capítulo 1. La base del buen estudio .....	2
1.1. Estudio efectivo y su importancia .....	2
1.2. Organización y el éxito académico.....	4
1.3. Motivación y actitud en el aprendizaje..	5
1.4. Actividad Práctica .....	10
Capítulo 2. Entendiendo cómo se aprende.....	12
2.1. Principales tipos de aprendizaje .....	12
2.2. Estilos de aprendizaje .....	14
2.3. La memoria en el aprendizaje.....	16
2.4. Actividad Práctica .....	17
Capítulo 3. Fundamentos del Aprendizaje.....	20
3.1. Lectura comprensiva.....	20
3.2. La práctica de la lectura activa .....	23

3.3.	Actividad Práctica .....	24
PARTE II. MÉTODOS DE ESTUDIO EFECTIVOS .....		27
Capítulo 4. Métodos de estudio .....		28
4.1.	Método EPLR2R.....	28
4.2.	Método EPLEMER.....	31
4.3.	Método A2D .....	33
4.4.	Método EFGHI.....	36
4.5.	Método PIL3R .....	37
4.6.	Método CRILPRARI .....	39
4.7.	Actividad Práctica .....	40
PARTE III. TÉCNICAS DE ESTUDIO EFECTIVAS ....		43
Capítulo 5. Técnicas de procesamiento de la información.....		44
5.1.	Subrayado .....	44
5.2.	Esquemas .....	47
5.3.	Resúmenes .....	49
5.4.	Actividad Práctica .....	50
Capítulo 6. Técnicas de memorización y concentración.....		53

6.1.	Repetición espaciada.....	53
6.2.	Técnicas mnemotécnicas .....	55
6.3.	Técnicas de concentración .....	59
6.4.	Actividad Práctica .....	62
Capítulo 7. Técnicas de estructuración y organización del aprendizaje.....		65
7.1.	Uso de mapas conceptuales .....	65
7.2.	Técnicas de organización del espacio .	68
7.3.	Técnicas de gestión del tiempo .....	71
7.4.	Actividad Práctica .....	74
PARTE IV. HÁBITOS SALUDABLES Y TRABAJO COLABORATIVO .....		77
Capítulo 8. Hábitos de estudio saludables .....		78
8.1.	Bienestar Físico.....	78
8.2.	Salud Mental .....	80
8.3.	Actividad Práctica .....	82
Capítulo 9. Aprendizaje colaborativo .....		84
9.1.	Teoría del aprendizaje colaborativo ...	84
9.2.	Principios Clave de la teoría .....	86

9.3.	¿Cómo implementar correctamente el AC?	87
9.4.	Actividad Práctica .....	88
Capítulo 10. Como triunfar en los exámenes.....		91
10.1.	Antes del examen.....	91
10.2.	Durante el examen .....	93
10.3.	Después del examen.....	95
10.4.	Actividad Práctica .....	96
Referencias .....		99

# PRÓLOGO

El aprendizaje es una de las armas más poderosas que dispone el ser humano. No obstante, a pesar de la importancia que adquiere, estudiar sigue siendo un desafío para muchos. Los horarios apretados, las distracciones constantes y los métodos poco eficaces, provocan que los estudiantes de todas las edades y niveles se limiten a alcanzar su máximo potencial académico.

En respuesta y ante una necesidad latente, este libro "Técnicas de estudio y organización" se planteó a partir de un enfoque práctico y didáctico, el cual explica los métodos de estudio, técnicas de organización, ejercicios de reflexión y una propuesta de actividades que pueden ser aplicadas de manera clara e inmediata. Cada capítulo fue desarrollado más allá de ser solo un manual para estudiantes; sino una herramienta de apoyo para docentes, formadores, tutores y padres de familia que buscan guiar a otros en el desarrollo de habilidades de aprendizaje autónomo y consciente.

Al incorporar estos métodos, se busca más que mejorar los resultados académicos, formar personas más organizadas, reflexivas y preparadas para enfrentar con éxito los desafíos del conocimiento en constante transformación. A lo largo de sus páginas, se pone en valor la constancia, la planificación y la

actitud como pilares fundamentales del aprendizaje efectivo. El lector encontrará aquí una guía cercana que puede adaptarse a su estilo y ritmo, respetando la diversidad de formas de aprender.

Para concluir, es preciso resaltar que, en un mundo que exige cada vez más competencias, saber estudiar no es solo una ventaja, sino una necesidad y por lo tanto, este libro busca ser una fuente de apoyo para quienes desean mejorar su rendimiento académico, organizar su tiempo con inteligencia y, sobre todo, descubrir el valor de aprender con sentido y propósito.

Palabras claves: Estudio, Aprendizaje, Memorización, Métodos, Organización, Motivación, Salud Mental.



**PARTE I.**  
**FUNDAMENTOS DEL ESTUDIO**

# Capítulo 1.

## La base del buen estudio



*"Estudiar no es prepararse para la escuela, es prepararse para la vida."*

—John Dewey—

Pues bien, aprender no se trata únicamente de sentarse a leer un cúmulo de páginas y memorizar sin sentido, si realmente se busca aprovechar el estudio, se requiere entender las bases que hace que funcione. Por lo tanto, en este primer capítulo, se profundiza en las claves de un aprendizaje efectivo, que implica estudiar con propósito y la forma en como la organización y motivación influyen en el éxito académico del estudiante.

### **1.1. Estudio efectivo y su importancia**

De acuerdo con Paul & Elder (2003) "estudiar bien y aprender cualquier asignatura es aprender cómo pensar con disciplina dentro del campo" (p. 9).

De esta manera, el estudio no es únicamente la actividad de leer y memorizar, sino más bien se trata de un proceso que requiere:

- ✓ Esfuerzo mental: pensar, relacionar ideas, razonar.
- ✓ Esfuerzo emocional: mantener una actitud positiva y enfocada.
- ✓ Esfuerzo físico: cuidar su cuerpo y sus hábitos.

Para que realmente sea efectivo, es necesario que el estudiante adopte ciertas técnicas y estrategias que contribuyan a organizar el aprendizaje de forma estructurada y sobre todo consciente por cada uno de los aspectos psicológicos, organizativos y metodológicos. El éxito en aprender a estudiar será el resultado de este proceso.

De esta forma, el estudio es una herramienta clave para el crecimiento personal y profesional, ya que posibilita adquirir nuevo conocimiento y desarrollar habilidades esenciales para la vida. Más allá del simple hecho de ofrecer información, estudiar es la llave que abre puertas a mejores oportunidades, expande horizontes y despierta nuevas pasiones.

En consideración de este escenario, es preciso replantear el estudio como una práctica consciente que a más de la formación académica que brinda, genera un impacto positivo que contribuye hacia el desarrollo personal, y solo cuando entendamos y apliquemos, se habrá logrado un estudio efectivo.

## 1.2. Organización y el éxito académico

La habilidad de organizar es fundamental en la vida, y es aún más crucial en el contexto académico. Poder gestionar y dividir el tiempo dedicado al estudio es vital para lograr buenos resultados, así como para disminuir el estrés y la ansiedad que suelen acompañar a los exámenes y las tareas escolares. En consecuencia cuando todos estos asuntos están bajo control se favorece al éxito académico.

En consideración, a continuación, se anuncian diez recomendaciones para gestionar el tiempo de estudio eficazmente:

- ✓  Reserve tiempo para organizar la semana y asigne momentos específicos para cada materia o tarea.
- ✓  Cree objetivos claros y alcanzables para cada sesión de estudio y asegúrese de lograrlos.
- ✓  Priorice las tareas más críticas y urgentes y enfoque su tiempo en ellas primero.
- ✓  Durante los momentos de estudio, evite distracciones como redes sociales o televisión. Mantenga su área de estudio limpia y organizada.
- ✓  Haga pequeñas pausas regularmente para mantener su mente activa y concentrada.

- ✓  Aprenda y utilice métodos de estudio como resúmenes, mapas conceptuales o revisiones constantes.
- ✓  Si encuentra dificultades en alguna materia, no dude en preguntarle a un profesor o tutor por apoyo.
- ✓  Emplee herramientas tecnológicas como aplicaciones para gestionar las tareas o grabadoras para registrar clases.
- ✓  Conserve una actitud optimista y motivada durante las horas de estudio.
- ✓  Recuerde que el esfuerzo tiene su recompensa.

 Recuerde: no hay fórmula mágica, pero sí hay constancia, método y actitud.

### **1.3. Motivación y actitud en el aprendizaje**

Estudiar es más que acumular información; implica un proceso que transforma la forma de pensar. Sin embargo, los estudiantes fueron y aún son condicionados a las rutinas tradicionales de lectura, atención y memorización sin un propósito claro, lo que genera desmotivación y hasta deserción académica.

Al respecto, la motivación hacia el aprendizaje es un aspecto crucial que impacta a millones de alumnos alrededor del mundo.

Según Pintrich y García citado por Soledispa et al. (2020), la motivación es un aspecto que está interconectado, compuesto por la motivación intrínseca o extrínseca, la forma en que se valoran las tareas, la percepción de autoeficacia, las creencias sobre control y la ansiedad, lo que convierte al estudiante en una persona integral con una actitud favorable hacia su aprendizaje.

La problemática por así decirlo, surge en torno al verdadero motivo detrás del esfuerzo académico y mantenerlo puede ser un verdadero reto como parte de la trayectoria educativa y profesional. De esta manera, en esta sección se da a conocer como el estudiante puede aplicar un estudio con propósito, para ello los pasos a considerar son:

### **Identifique un Motivo Personal**

El primer paso hacia una motivación efectiva para aprender es reconocer el motivo personal que conlleva a hacerlo, entonces:

- ✓  ¿Qué quiero lograr?
- ✓  ¿Para qué estudio?
- ✓  ¿Qué me inspira?

La respuesta a esta interrogante puede variar considerablemente entre individuos, por lo tanto, es esencial dedicar el tiempo necesario para pensar en las metas y deseos propios que se quiere alcanzar. Entre las razones frecuentes se tiene:

- Desarrollar una habilidad particular.
- Ayudar a la comunidad a través de la profesión.
- Alcanzar un nivel de vida mejor.
- Adquirir conocimientos que apoyen los intereses personales.

De esta forma, cuando el porqué es fuerte, el cómo aparece.

### **Defina las metas**

Una técnica eficaz para mantener el enfoque en el estudio es establecer metas a corto y largo plazo. Las metas a corto plazo son aquellas que se logran rápidamente, como completar un módulo, hacer una tarea o participar en un taller en línea.

Las metas a largo plazo son más ambiciosas, como conseguir tu título u obtener una certificación en el campo profesional. A continuación se enuncian algunas sugerencias basada en SMART para definir los objetivos:

- Específicas: Es importante asegurarse de que las metas sean claras y específicas.
- Medibles: Se debe poder evaluar el avance en la cumplimiento de las metas.
- Alcanzables: Se plantean objetivos que sean realistas y alcanzables.
- Relevantes: Se debe verificar que se alineen con los valores y sueños personales.
- Temporales: Se debe establecer un tiempo determinado para cumplir cada meta.

Al establecer los objetivos de esta manera, se alcanzarán pequeñas y grandes victorias que permitan celebrar cada uno de los logros alcanzados, lo que, a su vez, alimentará la motivación general para continuar con los estudios.

### **Deje de posponer tareas**

La procrastinación es el enemigo del aprendizaje, la cual implica aplazar las responsabilidades, justificándolo porque en ese momento no nos sentimos inspirados o capaces.

Es fundamental entender que la motivación no aparece espontáneamente, no surge por sí sola. Por eso, es crucial comenzar a estudiar con antelación, incluso si no nos sentimos motivados. A medida que vayamos alcanzando nuestros objetivos, nuestra autoestima y confianza en nuestras habilidades irán en aumento.



## **Superando los desafíos comunes**

La motivación para estudiar puede ser influenciada por diversos impedimentos. Los distractores cotidianos, la fatiga emocional, las presiones externas, así como el estrés y la ansiedad, son algunos de ellos. Uno de los pasos más relevantes que pueden tomarse es identificar estas dificultades y esforzarse por superarlas.



## **Supervise el avance**

Ver los logros conseguidos impulsa a seguir aprendiendo y finalizar lo planeado. Para lograr esto, es aconsejable:

- Utilizar un calendario o listas para anotar los progresos y ver cuánto se ha alcanzado.
- Dedicar un momento a analizar si se está cumpliendo las metas y modificar la estrategia de estudio si es preciso.

En síntesis, aprender transforma la forma en que se percibe el mundo, fomentando la curiosidad y el pensamiento crítico. A pesar de las experiencias negativas en la escuela, es fundamental superar esos obstáculos y encontrar la motivación en el aprendizaje, pues estudiar mejora nuestras capacidades, nos prepara para tomar decisiones acertadas y nos impulsa a crecer como individuos.

## 1.4. Actividad Práctica

### Encuesta de Motivaciones

#### **Objetivo**

Iniciar el proceso de conocerse entre sí y entender las razones que tienen los compañeros del grupo para participar.

#### **Duración estimada**

Alrededor de media hora, dependiendo del número de personas en el grupo.

#### **Participantes**

Cualquier cantidad es aceptable; lo óptimo es contar con más de diez participantes.

#### **Materiales**

Hojas de papel, bolígrafos para cada asistente y un objeto representativo.

#### **Desarrollo de la actividad**

1. El moderador del grupo explicará, como introducción, que cada vez que comenzamos una nueva actividad, existe un propósito detrás.

- Pedirá a los miembros del grupo que compartan qué los ha motivado a estar presentes.
2. Cada participante, de forma individual, responderá a una serie de preguntas como:
    - ¿Qué me trae aquí hoy?
    - ¿Cómo me siento en este momento?
    - ¿Qué espero conseguir hoy?
    - ¿Qué puedo ofrecer hoy?
  3. Cada persona compartirá con el resto del grupo sus respuestas y preocupaciones relacionadas con las preguntas planteadas inicialmente por el moderador.

### **Comentarios adicionales**

Se puede incluir un objeto específico para garantizar que se respete el orden de palabra de cada compañero, lo cual significa que solo la persona que tenga el objeto en su mano podrá hablar.

## Capítulo 2. Entendiendo cómo se aprende



*"Dime y lo olvidaré, enséñame y lo recordaré, involúcrame y lo aprenderé."*

— Benjamin Franklin—

Cada persona es única y posee su propio estilo de aprendizaje. Lo que resulta efectivo para un individuo puede no serlo para otro, y esa diversidad es el principal factor diferenciador que se debe tener en cuenta al momento de estudiar. En tanto, en este capítulo se trata los tipos de aprendizaje, características, el factor de la memoria y retención con el fin de adoptar estrategias adecuadas para optimizar el proceso de aprendizaje.

### **2.1. Principales tipos de aprendizaje**

¿Sabía que aprender no siempre significa sentarse a leer? Al respecto, García & Ortega (2020) reconoce que todas las personas aprenden de manera distinta, lo que implica analizar cómo cada una prefiere un ambiente, un método, una situación, un tipo de ejercicios o una forma de organizar la información.

De esta manera, existen muchas formas en las que el cerebro adquiere información. Aprender a enseñar y enseñar a aprender requiere el conocimiento de los estilos de aprendizaje. A continuación le presentamos los principales tipos:

**Tabla 1**

*Tipos de aprendizaje*

<b>Tipo de aprendizaje</b>	<b>Características principales</b>
Implícito	Ocurre sin darnos cuenta.
Explícito	Intencional y consciente. Requiere atención.
Asociativo	Conexión entre estímulos.
No asociativo	Cambios en la reacción a estímulos repetitivos.
Significativo	Relaciona lo nuevo con lo que ya sabes.
Cooperativo	Se aprende con otros, cumpliendo roles.
Colaborativo	Similar al cooperativo, pero más libre y autónomo.
Emocional	Aprender a gestionar emociones y relaciones.
Observacional	Aprender imitando o viendo a otros.

Experiencial	Basado en la experiencia directa y la reflexión.
Por descubrimiento	El estudiante explora, investiga y llega a conclusiones.
Memorístico	Repetitivo y mecánico, sin entender el significado.
Receptivo	Se recibe y asimila la información, usualmente en clase.

Fuente: Adaptado a formato tabla a partir de la información de *Tipos de aprendizaje: cuáles son y características* por (Voca Editorial, 2023).

## 2.2. Estilos de aprendizaje

Los estilos de aprendizaje son formas específicas de adquirir nuevos conocimientos.

Para el estudio se consideran:

### **Estilo Visual**

Se trata de imágenes. Las ideas están conectadas con imágenes y se emplean mapas conceptuales. Las personas que tienen un estilo de aprendizaje visual más desarrollado disfrutan planificando, son metódicas y detalladas, tienen mejor memoria para los colores y las formas, y prefieren hacer anotaciones.

## **Estilo Auditivo**

Las personas que aprenden mejor de esta manera recuerdan con mayor facilidad la información que escuchan en lugar de la que leen. Tienen habilidades para la música y los idiomas, son mejores en la comunicación y en expresarse, y están atentas a las conversaciones, entre otras cosas.

## **Estilo Kinestésico**

Se enfoca en el movimiento, las emociones y actividades manuales; implica experimentar, dibujar y construir; y, en general, participar en actividades físicas, practicar deportes y tener contacto físico.

En realidad, las discrepancias entre estilo son evidentes en un ejemplo simple: ¿Qué haces al conocer a alguien nuevo?

- Las personas que aprenden mejor oyendo suelen responder con un «Hola, ¿cómo estás?».
- Las que son más visuales optarán por sonreír o utilizar otro tipo de gestos.
- Por otro lado, quienes aprenden de manera kinestésica, seguramente, buscarán dar un abrazo o estrechar la mano.

### **2.3. La memoria en el aprendizaje**

La memoria se define como el proceso mental que se ocupa de guardar, organizar y recordar eventos, ideas o métodos, lo cual nos permite ajustarnos a las diversas exigencias de la vida cotidiana (Abeleira, 2013).

Normalmente se divide en memoria a corto plazo, memoria operativa y memoria a largo plazo. La habilidad para recordar está determinada por lo bien que se llevan a cabo estas fases y por cómo se refuerzan las conexiones neuronales mediante la práctica y la repetición, de forma que se mejora la retención de información a partir de:

- ✓ Repeticiones, pero con comprensión.
- ✓ Relacionar lo nuevo con lo que ya sabe.
- ✓ Usar ejemplos y analogías.
- ✓ Hacer pausas para dejar que el cerebro asimile.
- ✓ Dormir bien ayuda a que el cerebro consolide recuerdos mientras se duerme.

De esta forma, entre los beneficios más destacados de potenciar la memoria y la retención se encuentran:

- Los estudiantes con una memoria más desarrollada suelen retener información de forma más efectiva, lo que se traduce en un

- desempeño superior en exámenes y evaluaciones.
- Los profesionales y académicos son capaces de llevar a cabo tareas con mayor precisión y rapidez, recordando procesos y conceptos clave sin depender de revisiones constantes.
  - Confiar en una memoria sólida disminuye la ansiedad vinculada a olvidar detalles importantes, lo que puede favorecer el bienestar emocional y mental.
  - La capacidad de recordar nombres, conversaciones y detalles personales puede mejorar notablemente las relaciones interpersonales, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

En conclusión, no existe una única metodología correcta, en lugar de seguir un enfoque predeterminado, lo esencial es conocerse a sí mismo, ajustarse y ser estratégico. A medida que reconozca sus formas favoritas de aprender y fortalezca su memoria, no solo mejorará sus estudios, sino que también disfrutará del proceso.

## **2.4. Actividad Práctica**

### **Mi estilo de aprendizaje**

 **Objetivo**

Ayudar a los estudiantes a identificar su estilo de aprendizaje, reflexionar sobre sus experiencias personales y aplicar este conocimiento para mejorar su proceso educativo.

## **Participantes**

Niños y niñas desde los 9 años de edad.

## **Materiales**

- Ficha “Mi estilo de aprendizaje”
- Papel y lápiz o bolígrafo

## **Desarrollo de la actividad**

1. El docente prepara la ficha y distribuye el material a cada estudiante. Luego introduce la dinámica explicando que todos aprenden de forma diferente y que conocer esa forma personal les permitirá estudiar con mayor facilidad.
2. Los estudiantes piensan y anotan entre 5 y 10 situaciones en las que hayan aprendido algo importante mientras se sentían motivados o disfrutaban la experiencia. No es necesario que sean aprendizajes escolares; pueden ser cotidianos (como aprender a nadar, cocinar, cantar, leer o montar en bicicleta).
3. En la primera columna se enumeran las situaciones de aprendizaje. En las siguientes, se

marcan con una "X" las condiciones que estuvieron presentes en cada experiencia (por ejemplo: si hubo movimiento, si escucharon a alguien, si usaron dibujos, etc.).

4. Al terminar, se suman las X de cada condición. Luego, los estudiantes responden algunas preguntas orientadoras, como:
  - ¿Qué condiciones se repitieron más?
  - ¿Cómo aprendí mejor: viendo, escuchando o haciendo?
  - ¿Qué tipo de actividades disfruto más cuando aprendo?

### **Cierre grupal**

El docente guía una breve puesta en común, donde cada estudiante comparte lo que descubrió. Se refuerza la idea de que no hay una forma correcta o incorrecta de aprender, sino que cada uno tiene su propio estilo, y conocerlo puede ser clave para tener éxito académico.

## Capítulo 3. Fundamentos del Aprendizaje



*"La lectura sin reflexión es como comer sin digerir."*

— Edmund Burke—

Leer va más allá de simplemente pasar la vista sobre las palabras; se trata de entender, interpretar y convertir la información en conocimiento práctico. En este capítulo, se investiga las estrategias esenciales para enriquecer la lectura y la comprensión, desde la lectura activa hasta las técnicas de subrayado, los esquemas y resúmenes que contribuyen en el aprendizaje y la retención.

### 3.1. Lectura comprensiva

La calidad lectora se refiere a la capacidad para comprender lo que lee. Es común que, en las primeras lecturas, ciertos fragmentos no se comprendan del todo. Sin embargo, se recomienda continuar hasta el final del texto, ya que, con lecturas posteriores, es más fácil captar detalles y clarificar ideas.

#### Claves para mejorar la calidad lectora

1. Leer con frecuencia, cuidado y en voz alta

Una de las mejores formas de mejorar la lectura es mediante la práctica constante. Leer con atención y, en ocasiones, en voz alta, favorece la pronunciación, fluidez y corrección ortográfica.

## 2. Utilizar un diccionario siempre que sea necesario

Durante la lectura, es fundamental que el estudiante no pase por alto ninguna palabra desconocida. Lo ideal es consultar su significado en el diccionario. Si esa palabra resulta difícil de entender o memorizar, puede sustituirse por un sinónimo más asequible y familiar.

Ejemplo:

- Palabra desconocida: "conjetura"
- Sinónimo sugerido: "suposición"

## 3. Leer para comprender y no solo para finalizar

Para lograr esto, se recomienda formular preguntas antes, durante y después de la lectura, y tratar de responderlas a partir del contenido. Asimismo, se sugiere anotar pensamientos clave, dudas o interpretaciones en los márgenes del texto.

Ejemplos de anotaciones:

- "✓" = idea importante
- "?" = contenido que no se entiende

- “!” = algo novedoso o llamativo

## Método en tres lecturas

Permite al estudiante abordar el texto de manera progresiva y estructurada:

**Tabla 2**

*Etapas de la lectura*

<b>Etapas</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Acciones recomendadas</b>
Primera lectura	Conectar con el tema	Leer de forma ágil para captar el contenido general.
Segunda lectura	Profundizar en la comprensión	Leer con atención, subrayar lo relevante y anotar dudas.
Tercera lectura	Consolidar el aprendizaje o repasar	Subrayar ideas principales, esquematizar y aplicar lo aprendido.

Fuente: Adaptado a formato tabla a partir de la información de “Técnicas de estudio e investigación” por (Paredes, 2012).

Es importante tomar en cuenta que, si el texto está acompañado de preguntas o actividades, estas deben ser abordadas entre la segunda y tercera lectura.

### **Recomendaciones complementarias**

Se sugiere tener en cuenta, respecto a la técnica de lectura comprensiva:

- ☒ Evitar leer más de una página sin realizar anotaciones.
- ☒ Subrayar o destacar las ideas fundamentales y su relación.
- ☒ Estudiar no es repetir, sino comprender, analizar, relacionar y aplicar lo aprendido.

### 3.2. La práctica de la lectura activa

#### 😊 ¿Qué es la lectura activa?

¿Alguna vez se ha preguntado cómo algunos estudiantes parecen recordar todo lo que leen?

El secreto podría estar en la lectura activa, la cual trata de un enfoque que exige una interacción deliberada con las notas, comprometido completamente con el contenido a través del análisis y la síntesis para poder entender y reflexionar sobre la información.

De tal forma que, este método implica:

#### **Tabla 3**

*Pasos para aplicar la lectura activa*

<b>Paso</b>	<b>Acción</b>	<b>Ejemplo</b>
Formular preguntas	Antes, durante y después de leer	¿Qué sé del tema? ¿Qué quiero saber? ¿Qué no entiendo aún?

Subrayar con intención	Destacar ideas clave, no frases enteras	Subraya conceptos o datos importantes, no todo el párrafo.
Hacer anotaciones	Escribe márgenes, resúmenes o símbolos	Usa signos como ! (importante), 😞 (duda), 🔄 (repetir).
Relacionar con lo ya aprendido	Vincula lo nuevo con lo conocido	"Esto se parece a lo que vimos en la clase de historia."
Parafrasear	Explica con tus propias palabras	Reescribe ideas principales en lenguaje cotidiano.
Aplicar o ejemplificar	Relaciona con experiencias personales	"Esto me recuerda a cuando..."

Fuente: Adaptado a formato tabla a partir de la información de "Técnicas de estudio e investigación" por (Paredes, 2012).

### 3.3. Actividad Práctica

#### Lectura con lupa: descubriendo el mensaje oculto

##### **Objetivo**

Promover la práctica de la lectura activa, sobre un texto, comenzando desde situaciones cotidianas que se relacionan de manera natural en la memoria.

##### **Participantes**

Para niños y niñas a partir de los 9 años.

##### **Materiales**

- Texto base
- Ficha "Lectura con lupa" (en formato impreso o digital).
- Lápiz, crayones o marcadores.
- Papel o cuaderno.

### **Instrucciones de la actividad**

1. El profesor cuenta o entrega por escrito el siguiente relato:

"Después de un extenso día laboral, una persona vuelve a su hogar sintiéndose cansada. Al llegar, recuerda que tiene que ir a ver a su abuela. Se alista rápidamente y se dirige a su casa. Cuando llega, ella le menciona que tiene una cita médica y le solicita que la acompañe. En la clínica, mientras esperan, conoce a Marco, un chico que está allí por un inconveniente dental. Entre risas y pláticas, el tiempo vuela. Al final del día, se da cuenta de que todas estas experiencias —el trabajo, la visita, la cita médica y la conversación con Marco— han estado ligadas de manera natural en su mente. Sin planearlo, ha aprendido algo sobre sí mismo, sobre el valor de acompañar a otros y las sorpresas que cada día trae consigo."

2. Los alumnos llenan la ficha de acuerdo al texto que leyeron:
  - Título del texto: (pueden inventar uno)
  - Palabras clave que encontré:
  - Idea central:
  - Una pregunta que me surgió:
  - Una palabra nueva que aprendí (si hay):
  - Mi opinión sobre el texto:

3. Se crean grupos pequeños para compartir las ideas encontradas.

### **Reflexión**

El docente plantea las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos muestra esta narración sobre el funcionamiento de nuestra memoria?
- ¿Cómo podemos usar esta técnica al estudiar en casa?
- ¿Qué pequeñas cosas de tu día a día podrían resultar en aprendizajes también?

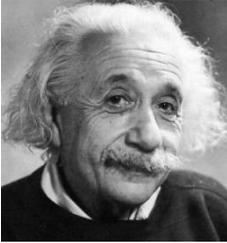
### **Cierre grupal**

Los alumnos entenderán que la lectura activa no solo se presenta en los libros, sino también en las experiencias diarias. Además, desarrollarán la habilidad de identificar elementos clave en un texto narrativo, lo que estimulará la comprensión, la empatía y la conexión con su entorno.



**PARTE II.**  
**MÉTODOS DE ESTUDIO EFECTIVOS**

## Capítulo 4. Métodos de estudio



*"La educación no es el aprendizaje de datos, sino el entrenamiento de la mente para pensar."*

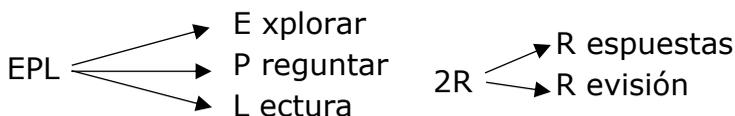
*– Albert Einstein–*

El aprendizaje efectivo está muy relacionado en gran medida con las estrategias que se utilizan. A través del tiempo, se han creado diferentes métodos para mejorar la comprensión, la memoria y la aplicación del conocimiento. En este capítulo se examinan varios enfoques que han sido útiles en diferentes campos del aprendizaje, según el estilo de individualista.

### **4.1. Método EPLR2R**

Fue creado para alumnos que quieren examinar sus lecturas de manera más cuidadosa y detallada. Orienta al lector mediante cinco pasos que están organizados y se desarrollan uno tras otro, lo que ayuda a entender bien el material y a potenciar la retención de la información.

Su denominación proviene de las iniciales de cada uno de los pasos a seguir:



**Tabla 4**

*Método EPLR2R*

<b>Letra</b>	<b>Paso</b>	<b>Propósito Principal</b>
E	Explorar	Obtener una visión general del texto.
P	Preguntar	Formular preguntas iniciales sobre el contenido.
L	Lectura	Leer en profundidad para encontrar significado.
R	Respuesta	Responder a las preguntas planteadas, validando lo aprendido.
R	Revisión	Revisar nuevamente el texto, reforzando las ideas y aclarando dudas.

Fuente: Adaptado a formato tabla a partir de la información de "Técnicas de estudio e investigación" por (Paredes, 2012).

## 1. Explorar

En esta etapa inicial, el estudiante realiza una lectura rápida del texto para extraer la idea principal y tener una idea sobre los objetivos del contenido.

## 2. Preguntar

Luego, el estudiante debe plantearse interrogantes sobre el tema. Las preguntas facilitarán que establezca metas para la lectura, estimulando su

curiosidad y preparándolo para una comprensión más profunda.

Ejemplo:

- ¿Cuál es la relevancia de este tema? ¿Qué conceptos novedosos descubriré?

### 3. Lectura

Durante esta etapa, el lector se sumerge en el texto. Se debe leer con atención, buscando el significado de lo que se lee. Para ello, se aconseja emplear técnicas activas como:

- ✓ Subrayar las ideas clave.
- ✓ Realizar resúmenes o esquemas.
- ✓ Buscar el significado de palabras que no se conocen.

### 4. Respuestas

Después de una lectura analítica, el estudiante responde a las preguntas planteadas al inicio, lo que permite comprobar si ha comprendido, organizar el conocimiento adquirido e identificar si ha quedado algo poco claro.

Reflexión:

- ¿Pude responder a todas mis preguntas? ¿Qué respuestas me sorprendieron?

## 5. Revisión

Finalmente, se lleva a cabo una nueva lectura rápida del texto, que tiene el propósito de consolidar los aprendizajes, aclarar las dudas que queden y complementar las respuestas anteriores. Además, se incluyen los esquemas y resúmenes que se han realizado para reforzar lo aprendido.

### ¿Por qué utilizar el método EPL2R?

La aplicación de este método promueve una lectura más analítica y detallada, donde el estudiante no solo recibe información, sino que también interactúa con el texto a través de preguntas, análisis y revisiones.

### **4.2. Método EPLEMER**

Aunque tiene un enfoque similar al método EPL2R , este amplía su alcance con siete pasos fundamentales, creados para orientar al estudiante desde la exploración inicial del material hasta la consolidación y revisión del conocimiento adquirido.

Las letras que conforman EPLEMER representan los pasos: Examina, Pregunta, Lee, Esquematiza, Memoriza, Expone y Revisa.

#### **Examina**

El primer paso implica realizar una lectura exploratoria del texto completo. No se debe

considerar cómo está organizada la información; lo esencial es obtener una visión general del tema, identificar su estructura y reconocer los elementos más importantes.

En esta etapa, el estudiante plantea preguntas importantes sobre el contenido:

- ¿A dónde se dirige este tema?
- ¿Está vinculado a algo que ya se ha estudiado?
- ¿Cuáles son sus partes más relevantes?

#### **Lee**

Después de identificar qué se desea comprender, se procede a una lectura minuciosa y detallada de cada sección. Es importante intentar comprender profundamente la información, no solo leer sin más, por lo que es útil recurrir al subrayado del texto.

#### **Esquematiza**

Una vez que se ha comprendido el contenido, es el momento de representarlo gráficamente. Un esquema permite organizar las ideas principales de forma lógica y visual, lo que facilita el repaso y la memorización posterior.

Se puede utilizar mapas conceptuales, cuadros sinópticos o diagramas de flujo.

## **Memoriza**

La memorización consiste en retener el aprendizaje de forma significativa, es decir, vinculando la nueva información con los conocimientos previos. No se trata de repetir sin entender, sino de incorporar el contenido.

Es recomendado repetir con un propósito claro, utilizando técnicas mnemotécnicas si es necesario o la repetición espaciada.

## **Expone**

En esta etapa se articula lo que se ha aprendido, ya sea oralmente o por escrito. El objetivo es evaluar el grado de comprensión. Durante la exposición, el estudiante puede apoyarse en esquemas o notas que haya preparado antes.

## **Revisa**

El último paso completa el ciclo de aprendizaje. En esta fase se realizan revisiones espaciadas del contenido memorizado y expuesto, lo cual es crucial para consolidar el conocimiento en la memoria a largo plazo.

### **4.3. Método A2D**

Es un método eficaz para facilitar el estudio autónomo y mejorar el rendimiento académico. Su

nombre proviene de las iniciales de tres momentos clave que todo estudiante debe considerar al enfrentarse a un texto: Antes, Durante y Después de la lectura.

### ¿Qué significa A2D?

**Tabla 5**

*Momentos de la lectura*

<b>Letra</b>	<b>Etapas del método</b>	<b>Acción principal</b>
A	Antes de la lectura	Exploración inicial del texto
D	Durante la lectura	Procesamiento activo y comprensión
D	Después de la lectura	Consolidación del aprendizaje

Fuente: Adaptado a formato tabla a partir de la información de "Técnicas de estudio e investigación" por (Paredes, 2012).

### **A: Antes de la lectura**

Antes de comenzar la lectura profunda de un texto, el estudiante debe prepararse mediante una exploración previa del contenido, activando conocimientos previos, establecer expectativas y generar una visión global del material.

#### **Acciones recomendadas:**

- ✓ Leer el índice del libro o material.
- ✓ Observar títulos, subtítulos y gráficos.

- ✓ Identificar las unidades o capítulos que se van a abordar.

### **D: Durante la lectura**

Es la fase más importante del método e implica una lectura activa, en la que el estudiante interactúa con el texto mediante diversas técnicas que estimulan la comprensión profunda.

#### **Acciones recomendadas:**

- ✓ Subraye las ideas principales y conceptos clave.
- ✓ Tome apuntes con sus propias palabras.
- ✓ Elabore esquemas o mapas mientras lee.
- ✓ Consulte el diccionario o fuentes complementarias si aparecen palabras desconocidas.
- ✓ Formule preguntas o comentarios al margen del texto.

### **D: Después de la lectura**

Una vez finalizada la lectura, el conocimiento debe ser organizado, aplicado y reforzado para asegurar que se mantenga a largo plazo.

#### **Acciones recomendadas:**

- ✓ Revise y complemente los apuntes tomados.

- ✓ Realice cuadros sinópticos, resúmenes o mapas conceptuales.
- ✓ Busque material complementario para ampliar la comprensión.
- ✓ Refuerce el vocabulario técnico o nuevo que apareció en el texto.
- ✓ Responda preguntas o desarrolle ejercicios relacionados con el tema.

### **Beneficios del método A2D**

Al aplicar el método A2D en el proceso de estudio se aseguran los siguientes beneficios:

- ✓ Promueve la lectura comprensiva, no mecánica.
- ✓ Fomenta la autonomía del estudiante.
- ✓ Desarrolla habilidades de análisis, síntesis y organización.
- ✓ Mejora el rendimiento académico al hacer el estudio más eficaz.

#### **4.4. Método EFGHI**

Es uno de los métodos más populares, apreciado por su claridad y sencillez de aplicación, consiste en cinco pasos clave que permiten sacar el mayor rendimiento del estudio:

#### **E – Evaluación Inicial**

Antes de iniciar el estudio, es importante hacer una revisión general del texto, que incluye observar el índice, los títulos y subtítulos, así como leer algunas frases de manera aleatoria.

### **F – Hacer Preguntas**

Al revisar, resulta beneficioso plantear preguntas sobre los títulos o subtítulos del texto, que orientarán la lectura y promoverán el pensamiento crítico.

### **G – Leer de forma reflexiva**

Con las preguntas en mente, se procede a leer con atención, intentando analizar, comprender y deducir conceptos del texto.

### **H – Expresar lo aprendido**

El estudiante debe articular lo que ha aprendido usando sus propias palabras, ya sea en voz alta o de forma mental. Este ejercicio refuerza la memoria y mejora la habilidad para explicar.

### **I – Investigar para ampliar el conocimiento**

Finalmente, se revisa lo que se ha aprendido y se busca información adicional si es necesario. Esto permite detectar faltas de conocimiento y complementarlas con otras fuentes de información.

## **4.5. Método PIL3R**

Constituye una ayuda para organizar el estudio en seis etapas, facilitando la comprensión y asimilación de las ideas clave de manera efectiva:

### **P – Perspectiva general**

Se toma un momento para leer las secciones iniciales de la lección, lo que brinda una primera visión del tema.

### **I – Ideas clave**

Se localizan las ideas principales en el texto, separándolas de aquellas que son secundarias y de los ejemplos proporcionados.

### **L – Lectura**

Se lleva a cabo una lectura cuidadosa y continua de cada párrafo o parte del texto.

### **R – Recordatorio**

Aquí se activa la memoria: se busca recordar lo que se ha leído y entenderlo completamente.

### **3R – Reflexión**

Se medita para integrar y conectar los nuevos aprendizajes con lo que ya se conoce.

### **R – Revisión**

Se relea el contenido con regularidad para consolidar el aprendizaje y prevenir el olvido.

#### **4.6. Método CRILPRARI**

Es un método más organizado, que se divide en tres etapas: antes de estudiar, durante el estudio y después de estudiar. Además 5 fases y 9 pasos. Su uso potencia el aprendizaje autónomo y profundo.

##### **Pre-Estudio**

En esta etapa, se considera la primera fase que corresponde a preparación, esta a su vez, integra los 3 pasos siguientes:

- C – Concentración: Prepararse mentalmente y eliminar posibles distracciones.
- R – Revisión: Examinar el contenido general del material.
- I – Interrogación: Plantear preguntas iniciales acerca del tema.

##### **Estudio**

Durante esta etapa, se identifica la fase de capacitación, procesamiento y verificación, que agrupan los siguientes pasos:

- L – Lectura: Profundizar en la información presentada.
- P – Producción: Crear resúmenes o esquemas.

- R – Revisión: Reiterar y fortalecer lo que se ha aprendido.
- A – Autoevaluación: Evaluar el avance de manera personal.

### **Post-Estudio**

Finalmente, en esta última etapa, se procede con la fase de perfeccionamiento, la cual se compone de los 2 últimos pasos:

- R – Refuerzo: Reforzar los temas que no se han comprendido claramente.
- V – Verificación: Evaluar cuánto se ha logrado recordar.

## **4.7. Actividad Práctica**

### **Explorando cual es el mejor método de estudio.**

#### **Objetivo**

Familiarizar a los estudiantes con los seis métodos de estudio, permitiéndoles experimentar con cada uno y reflexionar sobre cuál se ajusta mejor a su forma de aprender.

#### **Participantes**

Se dirige a estudiantes a partir de 10 años. Se forman grupos de hasta 30 personas.

## **Materiales**

- ✓ Un texto informativo breve (una hoja)
- ✓ Una ficha titulada "Mi Comparativa de Métodos"
- ✓ Un reloj o cronómetro
- ✓ Papel, lápices o bolígrafos de colores

## **Desarrollo de la Actividad**

1. El facilitador proporciona una breve explicación sobre los diferentes métodos de estudio, enfatizando que las personas tienen distintas formas de aprender. Se invita al grupo a participar en una actividad práctica guiada para descubrir cuál método se adapta mejor a cada uno.
2. El texto de estudio se separa en seis partes iguales. A cada parte se le aplicará:

### Método y descripción breve

- ✓  EPLR2R: Explorar, Preguntar, Leer, Responder, Repasar, Reflexionar.
- ✓  EPLEMER: Explorar, Preguntar, Leer, Esquematizar, Memorizar, Evaluar, Repetir.
- ✓  A2D : Activar conocimientos previos, Descomponer, Desarrollar.
- ✓  EFGHI: Enunciar, Formular hipótesis, Generar ideas, Hacer conexiones, Integrar.
- ✓  PIL3R: Prelectura, Interrogación, Lectura, Recordar, Reflexionar, Repasar.
- ✓  CRILPRARI: Comprender, Relacionar, Inferir, Leer, Preguntar, Argumentar, Recordar, Integrar.

3. Los estudiantes rotan entre estaciones o trabajan por turnos con cada parte del texto, utilizando el método correspondiente.
4. Cada estudiante aplicará los seis métodos al mismo texto (dividido en secciones), utilizando una hoja explicativa para cada técnica, ya sea de forma oral, proyectada o impresa.
5. Al concluir, cada participante deberá llenar una tabla reflexiva similar a esta:

<b>Método</b>	<b>¿Fue claro?</b>  	<b>¿Me ayudó a recordar?</b> 	<b>¿Lo usaría en exámenes?</b> 	<b>¿Fue entretenido?</b> 
EPLR2R				
EPLMER				
A2D				
EFGHI				
PIL3R				
CRILPRARI				

### **Cierre grupal**

El facilitador invita a que todos compartan sus opiniones. Se realiza una discusión grupal sobre cómo se sintieron con cada técnica, cuál les resultó más útil y cómo podrían integrarlas en sus estudios diarios.

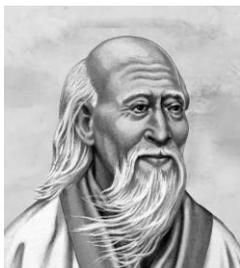
De esta forma, los estudiantes identificarán el método (o la combinación de métodos) que mejor se adapte a su estilo de aprendizaje.



**PARTE III.**  
**TÉCNICAS DE ESTUDIO EFECTIVAS**

## Capítulo 5.

### Técnicas de procesamiento de la información



*"El conocimiento es un tesoro,  
pero la práctica es la llave para  
alcanzarlo."*

*- Lao Tzu-*

El manejo adecuado de la información es un paso fundamental para un aprendizaje efectivo. En este capítulo se exploran las diferentes técnicas que ayudan a ordenar, resumir el contenido de estudio de manera organizada. Mediante el uso del subrayado, los esquemas y los resúmenes, el estudiante puede reconocer las ideas centrales, crear conexiones conceptuales y facilitar la comprensión y retención de los temas.

#### 5.1. Subrayado

 **¿Qué es subrayar?**

Subrayar implica trazar una línea debajo de las ideas clave en un texto para resaltarlas, lo cual promueve que el lector les preste mayor atención, las retenga mejor en su memoria y optimice el tiempo que dedica a revisarlas. La técnica debe aplicarse en la segunda

o tercera lectura, cuando ya comprendes el contenido general del texto.

En cuanto a las normas básicas para un subrayado efectivo:

- ✓ Subraye únicamente palabras clave, no frases completas.
- ✓ Utilice una línea recta y continua.
- ✓ Si un párrafo entero es relevante, haga una línea vertical en el margen.
- ✓ Las palabras subrayadas deben tener significado por sí mismas.

Igualmente, evita errores comunes, tales como:

- ✗ Subrayar en exceso: ¡si todo está subrayado, nada resalta!
- ✗ Subrayar sin comprensión: primero entienda, luego resalte.
- ✗ Emplear demasiados colores: esto distrae en lugar de ayudar.

Respecto a los tipos de subrayado, a continuación encontrara varios tipos que le podrán orientar.

### **Subrayado lineal**

El más habitual. Se trata de subrayar las partes importantes del texto. Puede emplear distintos colores:

-  Amarillo para los conceptos principales
-  Azul para las definiciones
-  Rojo para fechas o información clave.



### **Subrayado con signos gráficos**

Ideal para lectores activos. Usa símbolos visuales para enriquecer la lectura:

#### **Tabla 6**

*Tipos de subrayados gráficos*

<b>Signo</b>	<b>Uso recomendado</b>
 Círculo	Palabras clave en una lista o clasificación
 Recuadro	Nombres, fechas o definiciones
 Tachado	Ideas incorrectas o irrelevantes
 Flechas	Conectar conceptos relacionados

Fuente: Adaptado a formato tabla a partir de la información de “Técnicas de estudio e investigación” por (Paredes, 2012).



### **Subrayado estructural**

Corresponde al subrayado organizado en el margen izquierdo, donde se anotan palabras clave o clasificaciones:

- ✓ A, B, C
- ✓ 1, 2, 3
- ✓ i, ii, iii

En especial, este tipo de subrayado ayuda a preparar esquemas y mapas conceptuales con facilidad.

## 5.2. Esquemas

Durante el proceso de lectura y aprendizaje, esquematizar constituye una estrategias esenciales para ordenar, entender y recordar la información, dado que facilitan un mejor estudio.

### ◆ ¿Qué es un esquema?

Se refiere a la representación gráfica y ordenada de un texto. Facilita la visualización de las conexiones entre las ideas principales, las secundarias, los detalles y las sutilezas. Actúa como el vínculo entre el subrayado y una comprensión más profunda.

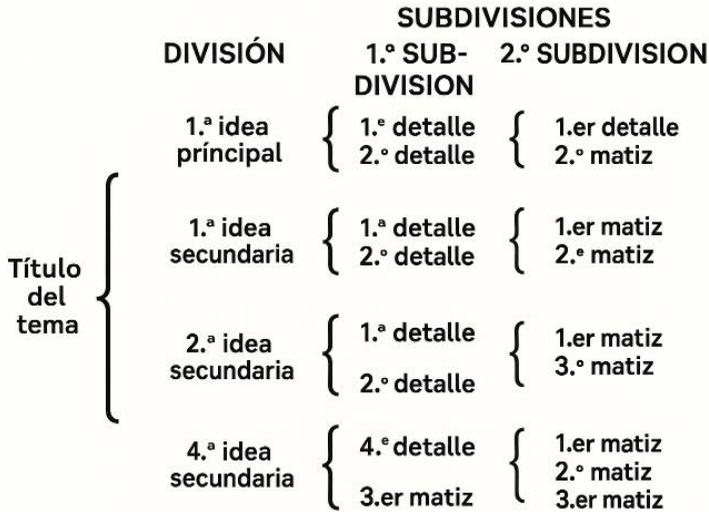
En cuanto a la estructura esencial del esquema, este debe incluir;

- ✓ Título del tema en estudio.
- ✓ Las ideas principales en que se desarrolla el tema, primera división.
- ✓ Las ideas secundarias que complementan las principales, primera subdivisión.
- ✓ Los detalles que añaden precisión a las ideas anteriores, 2ª subdivisión.
- ✓ Los matices que ofrecen los detalles, 3ª subdivisión.

La figura 1, representa la estructura clásica de un esquema:

## Figura 1

Estructura clásica de un esquema



Fuente: Extraído del "Manual de Técnicas de Estudio" en (El Orienta, s.f.).

### ¿Cómo se elabora?

Después de resaltar el texto, se procede a identificar y clasificar los contenidos de mayor a menor relevancia. La meta es presentar la información de manera visual y lógica. Puedes optar por usar:

- ✓ Viñetas o letras (a., b., c.)
  - ✓ Sangrías o tabulaciones
  - ✓ Llaves, cuadros, líneas o diagramas
-  Consejo Un esquema efectivo debe ser comprensible por sí mismo. Si logra entenderlo sin recurrir al texto, ¡está en el camino correcto!

### 5.3. Resúmenes

#### ◆ ¿Qué es un resumen?

Constituye una versión abreviada de un texto, asegurándose de que ninguna de las ideas esenciales se omita y que se preserve la estructura argumentativa.

En cuanto a los tipos, se tiene el resumen tradicional cuando está elaborado con las palabras del autor; y, cuando se hace con las propias, se le denomina síntesis.

#### 🕒 ¿Qué extensión debe tener un resumen?

Para hacer un buen resumen, su longitud en relación al texto original debería estar entre  $1/3$  y  $1/5$ .

De forma más clara:

- ✘ Una longitud superior a  $1/3$  resulta irrelevante.
- ✘ Una longitud inferior a  $1/5$  dejaría fuera datos esenciales.

Entre los beneficios que conlleva realizar un resumen, se tiene:

- ✓ Fomenta la habilidad de expresión escrita del estudiante a través de la práctica.

- ✓ Incrementa la capacidad de atención y concentración, lo que a su vez mejora la retención y comprensión.
- ✓ Refuerza la habilidad para organizar de manera lógica el material.
- ✓ Facilita el repaso antes de rendir un examen.

Para culminar, es preciso e importante establecer la relación entre el resumen y el esquema, de forma que:

- ✓ El esquema clasifica la información.
- ✓ El resumen lo elabora utilizando oraciones completas.

Por lo tanto, para elaborar un buen resumen, es fundamental que primero haya leído, subrayado y organizado el tema. De este modo, tendrá una perspectiva clara sobre qué datos incluir y cuáles omitir.

## **5.4. Actividad Práctica**

### **Subrayar con Sentido**

#### **Objetivo**

Usar adecuadamente la técnica de subrayado para reconocer las ideas principales y secundarias en un texto breve.

## Materiales

- ✓ Texto apoyo
- ✓ Lápiz o bolígrafo.
- ✓ Hoja extra para reflexión y respuestas.
- ✓ Cronómetro (opcional).

## Duración estimada

20 minutos

## Participantes

Individual o en parejas de dos personas

Texto de apoyo:

- **Versión A:** A menudo, la comunicación entre padres e hijos no resulta fácil, debido a varias razones. Por un lado, existe una diferencia de edad: la percepción de la vida cambia entre los diez y los treinta años. Además, los padres se preocupan naturalmente por sus hijos, como resultado del amor que les tienen. Sin embargo, los hijos requieren, de manera gradual, independizarse del cuidado de sus padres. Solo así pueden forjar su propia identidad. Lo interesante es que este conflicto ha existido desde tiempos inmemoriales.
- 
- **Versión B:** A menudo, la comunicación entre padres e hijos no resulta fácil, debido a varias razones. Por un lado, existe una diferencia de edad: la percepción de la vida cambia entre los diez y los treinta años. Además, los padres se preocupan naturalmente por sus hijos, como resultado del amor que les tienen. Sin embargo, los hijos requieren, de manera gradual, independizarse del cuidado de sus padres. Solo así pueden forjar su propia identidad. Lo interesante es que este conflicto ha existido desde tiempos inmemoriales.

### **Desarrollo de la actividad**

1. Lectura individual del texto entero
2. Responde en tu hoja de trabajo:
  - ¿Cuál de las versiones subrayadas consideras más adecuada? ¿Por qué?
  - ¿Dónde se identifican fallos en la otra versión?
  - ¿Qué partes del texto consideras esenciales para su entendimiento?
3. El docente puede leer el texto en voz alta y solicitar que levanten la mano cuando escuchen una idea principal.

### **Cierre grupal**

Como ya se mencionó en el capítulo, subrayar no significa marcar todo, sino distinguir la información clave, cuando se ejecuta de forma correcta, esta técnica facilita organizar las ideas en la mente, mejora la memoria y optimiza el aprendizaje.

## Capítulo 6.

### Técnicas de memorización y concentración



*"La memoria es el diario que todos llevamos con nosotros."*

— Oscar Wilde —

La memoria representa una herramienta admirable que ayuda a adquirir conocimiento, vincular conceptos y recordar datos esenciales. No obstante, para potenciar la retención y agilizar la memorización, es necesario contar con estrategias efectivas. En este capítulo, se analiza los enfoques prácticos como el uso de mnemotecnias, la repetición espaciada y la elaboración de mapas mentales.

#### 6.1. Repetición espaciada

##### ◆ ¿Qué es la repetición espaciada?

Herrera (2021) lo describe como un método de memorización eficaz que emplea la revisión continua del contenido según un cronograma específico, y en un algoritmo de repetición.

##### ◆ ¿Cómo aplicarla?

Se sugiere ejecutarla en función de los siguientes pasos:

## Figura 2

### *Pasos para aplicar la repetición espaciada*



Fuente: Extraído de “Utilizando la técnica de repetición espaciada para incrementar la retención de conceptos a largo plazo” por (Herrera, 2021).

### **Paso 1: Identificación de contenidos**

1. Seleccione los temas o conceptos clave, alineados con los objetivos de aprendizaje.
2. Defina en qué parte de la clase (secuencia didáctica) aplicará esta técnica.
3. Escoja el recurso adecuado (fichas, tarjetas didácticas, apps como Anki o Quizlet).

### **Paso 2: Revisión inicial (día 1)**

4. Dentro de las primeras 24 horas, coloque la información en tarjetas didácticas.
5. El alumno debe leer, apartar la mirada y tratar de recordar activamente los conceptos clave.

### **Paso 3: Primera recuperación activa (día 2 o 3)**

6. Motive al alumno a recordar la información sin tarjetas: caminando, relajado, sin presión.

#### **Paso 4: Recuperaciones periódicas (día 4 en adelante)**

7. Practique recuperar el contenido cada 24-36 horas, por sesiones breves.
8. El alumno puede consultar tarjetas solo si es necesario.
9. Auto cuestiónese.

#### **Paso 5: Repaso final (1 semana antes del examen)**

10. Revise el material completo días antes del examen.

### **6.2. Técnicas mnemotécnicas**

La memoria puede ser potenciada mediante el uso de técnicas adecuadas. La clave es la asociación de ideas, que permite unir elementos aparentemente no relacionados para formar grupos lógicos. Para lograr esto, se han creado numerosas reglas mnemotécnicas.

Según Jiménez (1994) las técnicas mnemotécnicas se basan en principios de la psicología, utilizan combinaciones, relaciones y asociaciones de ideas, a la vez que explotan las capacidades visuales, mentales y auditivas. Las más relevantes son:

## **Organización lógica**

La memoria no funciona bien con elementos aislados, sino que necesita que estos estén organizados de manera lógica. Es esencial organizar los datos de manera que:

- ✓ Estén interconectados.
- ✓ Tengan coherencia.

Un claro ejemplo es: "Si se intenta memorizar las letras A-I-M-S-A-T-D, se perderá mucho tiempo y se olvidarán pronto. Sin embargo, al organizarlas para formar una palabra como AMISTAD, será mucho más eficiente."

## **Historietas**

Organiza los elementos a recordar a través de la creación de pequeñas narrativas donde se integran los distintos componentes. Por ejemplo, para recordar trabajo - casa- abuela- doctor - Marco - dientes, es más efectivo construir la historia siguiente:

Imagine que, después de un largo día de trabajo, regresa a casa sintiéndote agotado. Al entrar, recuerda que hoy debe visitar a su abuela, así que rápidamente se prepara y se dirige a su hogar. Al llegar, ella le cuenta que tiene una cita con el doctor y le pide que la

acompañe. En la clínica, mientras espera, conoce a Marco, quien también está allí porque tiene un problema con sus dientes. Entre risas y conversación, el tiempo pasa rápido, y al final del día, se da cuenta de que todos estos eventos se han conectado de manera natural en tu mente.

### **Acrósticos**

Consiste en organizar los elementos sueltos formando una palabra o frase a partir de las letras iniciales de dichos elementos.

Por ejemplo: ESTUDIO

- ✓ **E**structura bien la información.
- ✓ **S**ubraya conceptos clave.
- ✓ **T**oma apuntes organizados.
- ✓ **U**tiliza mapas mentales.
- ✓ **D**edica tiempo a la repetición.
- ✓ **I**ncorpora técnicas mnemotécnicas.
- ✓ **O**bserva conexiones entre temas.

### **Versificación**

Se construye a partir de rimas y ritmos, que facilitan la memorización. Por ejemplo:

“Dos por uno, dos; dos por dos, cuatro...”  
(cantado como canción)

## **Cifras y consonantes**

Memorizar números suele ser más complicado que recordar palabras, ya que los números son abstractos. Para superar esta dificultad, podemos crear un código numérico verbal que traduzca las cifras en consonantes. Por ejemplo:

1 = T, 2 = N, 3 = M → 123 = TNM → palabra:  
Tenemo

## **Memoria visual**

El uso de esquemas, gráficos y diagramas permite recordar más que simples textos. Para ello, se sugiere usar colores, flechas e iconos.

## **Técnica de los lugares**

Asocia la imagen del concepto con la imagen de un lugar que sea conocido y tenga un significado personal vinculado a él.

## **Repaso planificado**

La principal técnica para consolidar la memoria es el repaso. Una estrategia de repaso puede incluir:

- ✓ Uno o más repasos iniciales de grabación.
- ✓ Varios repasos intermedios para consolidar la memoria.

- ✓ Repasos finales para tener frescos los contenidos el día del examen.

### **Comprensión antes que memorización**

Antes de memorizar, es necesario entender lo que se pretende retener. Si se memoriza mecánicamente sin comprender, se desmotivará, gastará tiempo en aprender, olvidará rápidamente y sacará poco provecho de su esfuerzo.

### **Simplificación**

Una de las formas más efectivas de lograr claridad es mediante el orden y la simplificación. La memoria se ve favorecida cuando se simplifican los datos a estudiar. Es importante concentrarse en lo esencial, empleando técnicas como el subrayado, esquemas, mapas conceptuales y resúmenes.

## **6.3. Técnicas de concentración**

### **¿En qué consiste la concentración?**

La concentración se caracteriza por la estabilidad de enfoque hacia un objeto o estímulo específico. También se diferencia por la intensidad de la atención, que refleja cuánto un individuo se enfoca en una actividad, objeto o tarea particular, ignorando lo que lo rodea (Machado et al., 2021).

## **Elementos clave de la concentración**

Se consideran 3 principales, el control cognitivo, la atención selectiva y el sostenimiento atencional.

1. **Control cognitivo:** Es la capacidad de gestionar de manera autónoma pensamientos, emociones y acciones para alcanzar un objetivo.
  - Ejemplo: Ayudar a los alumnos a reconocer pensamientos intrusivos y practicar métodos de relajación.
2. **Atención selectiva:** Es la destreza de seleccionar los estímulos importantes y eliminar los que distraen.
  - Ejemplo: Sugerir actividades breves y concretas para mantener la atención.
3. **Sostenimiento atencional:** Mantener la atención en una tarea durante un tiempo extenso.
  - Ejemplo: Implementar la técnica Pomodoro (25 minutos de trabajo seguidos de 5 minutos de descanso).

## **Aspectos que influyen en la concentración**

Entre los aspectos que interfieren tenemos:

- Hacer varias tareas al mismo tiempo
- Falta de planificación
- Pensamientos negativos relacionados con el estudio
- Espacios desorganizados o ruidosos
- Inquietudes físicas o emocionales

Mientras que, los aspectos que favorecen la concentración son:

- ✓ Un buen descanso y una dieta saludable
- ✓ Postura adecuada al estudiar
- ✓ Ambiente ordenado y sin distracciones
- ✓ Metas claras para cada sesión de estudio
- ✓ Pausas activas programadas
- ✓ Técnicas de relajación o mindfulness

### **Aplicación educativa**

A continuación, se presentan ciertas estrategias que el docente puede aplicar durante sus clases para mejorar la concentración de sus estudiantes:

- ✓ Crear rutinas de inicio y cierre de clase para preparar mentalmente a los alumnos.
- ✓ Trabajar en periodos de tiempo cortos (de 15 a 25 minutos).
- ✓ Utilizar señales visuales o auditivas para marcar momentos de alta concentración.
- ✓ Incentivar el uso de listas de tareas y planificación visual.

### **¿Qué ocurre en el cerebro al concentrarse?**

Cuando el cerebro se concentra se activa la corteza prefrontal, que está a cargo del control ejecutivo, lo que provoca una mejora en la memoria de trabajo y la capacidad para resolver problemas, a la vez que,

se reduce la activación de áreas relacionadas con la distracción y el estrés.

En el ámbito educativo, el docente tiene la responsabilidad de crear condiciones que la favorezcan y de enseñar a los estudiantes a identificar sus propias estrategias cognitivas para mantener el enfoque, resistir las distracciones y regular su esfuerzo mental.

## 6.4. Actividad Práctica

### Entrena tu concentración

#### **Objetivo**

Desarrollar la capacidad de concentración mediante un ejercicio visual que entrene los procesos atencionales, favoreciendo el enfoque sostenido y la agilidad mental.

#### **Materiales**

- Sopa de letras
- Lápiz o bolígrafo

 **Tiempo estimado** 15 minutos

#### **Participantes**

Individual o por parejas

## Desarrollo de la Actividad

1. El docente entrega una sopa de letras o números que contenga una mezcla amplia de símbolos, letras y dígitos.
2. Tareas a realizar (en orden o combinadas)
  -  Marca todos los número 3 que encuentres.
  -  Encuentra y subraya todas las letras S.
  -  Encierra todos los números pares.
  -  Rodea todas las vocales.

5R4T6F5D4E6R54T66E5R4T  
6R5E4R6T5E4RTE6R54T6IF  
ASFF4F6A5S4F6A5S4QWE5R  
4T6Q5W4R6Q5WE4R6Q5WI  
RQ3W2EIRQ3W2IRQ32WI5  
ITAS4S6F5A4FIA3BA3BAB4  
C4D5EF4G65H4Y4JU65IO4P  
6LIO5IU65Q5E4RT4U5I4O4  
K4J4YU4O4L5I4O5L4KP44O  
5I3O2IÑ3K4L4A5S4IFDE5R  
4FIBIC5DE5R4F4E5R4A6S5  
E4R6E5RIF3A2SIF3A2IF3A  
2Q4W5E4R6T5R4T4Y4U5I4  
O4L4K4J2MINH2Y4J4U5I4O  
4LIK3K5K4L6Y5UL4Y9U8I7  
OAS5D74F4E6R5T8G7RE5R

## Reflexión final

- ✓ ¿Qué tarea te pareció más difícil?
- ✓ ¿En qué parte te distrajiste más?

- ✓ ¿Cómo crees que este ejercicio ayuda en tus momentos de estudio?

### **Variación dinámica**

 Se puede realizar como una competencia en parejas o grupos pequeños, registrando quién logra completar más elementos correctamente en menor tiempo.

 Se puede alternar con juegos visuales digitales o desafíos de atención como laberintos, diferencias entre imágenes, etc.

### **Cierre grupal**

Al ejercitar la atención se mejora notablemente la capacidad de concentración durante el estudio. Con este tipo de actividades, aunque parezcan sencillas, fortalecen los circuitos atencionales y favorecen la reducción de distracciones, lo cual tiene un impacto directo en el rendimiento académico.

## Capítulo 7.

### Técnicas de estructuración y organización del aprendizaje



*"La educación no es llenar un cubo, sino encender un fuego."*

*– William Butler Yeats–*

A pesar de que deberíamos utilizar ambos hemisferios del cerebro, lo cierto es que somos acostumbrados y le damos demasiada preferencia al hemisferio izquierdo, que se encarga de procesar toda la información de modo verbal, analítico, secuencial y temporal. Por otra parte, el hemisferio derecho, más visual, creativo e intuitivo, debe activarse, de forma que, resulta necesario completar la información verbal con la visual, organizando la información. A través del uso de mapas conceptuales, la gestión del tiempo y espacio se favorece este proceso.

#### **7.1. Uso de mapas conceptuales**

 **¿Qué es un mapa conceptual?**

Se refiere a una representación gráfica de ideas, hechos o procesos que muestra sus relaciones y jerarquía.

Entre las ventajas más destacadas de usar esta técnica se tiene:

- ✓ Amplia el campo de visión-percepción del tema.
- ✓ Clarifica lo complejo y muestra cómo se conectan los conceptos.
- ✓ Resume lo más importante del tema.
- ✓ Favorece la retención de información.
- ✓ Activa el pensamiento creativo del estudiante.

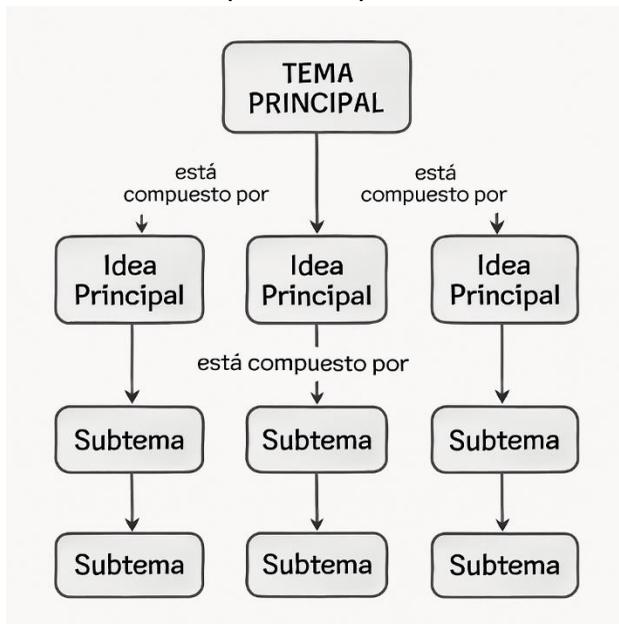
### **¿Cómo hacer un mapa conceptual?**

Para hacer un mapa conceptual de forma correcta, se sugiere seguir los siguientes pasos:

- 1) Lectura inicial del tema para tener una visión general.
- 2) Síntesis de las ideas principales en palabras-imagen.
- 3) Seleccione idea complementarias.
- 4) Organice las ideas usando flechas, círculos, escalonamientos, troncos, ramas, etcétera.
- 5) Resalte lo más importante mediante colores, formas o tipografías.

### Figura 3

#### *Estructura de un mapa conceptual*



Fuente: Adaptado a formato tabla a partir de la información de "Técnicas de estudio e investigación" por (Paredes, 2012).

### **Tipos de mapas conceptuales**

En cuanto a los tipos de mapas conceptuales, se considera:

- Panorámicos: Se desarrollan de forma global y constituyen el resumen general de un tema.
- Desarrollados: Debido a la explicación de cada aspecto del contenido.

Finalmente, para concluir, presentamos algunos consejos para aprovechar al máximo los mapas conceptuales.

- ✓ Visualice el mapa en su mente.
- ✓ Expréselo en voz alta usando sus propias palabras.
- ✓ Combínelo con esquemas, libros y sus notas.
- ✓ Almacénelo y repáselo antes de las pruebas.
- ✓ Realice un mapa general por materia y uno específico para cada tema.

## **7.2. Técnicas de organización del espacio**

¿Sabía que el lugar donde se estudia influye mucho en cómo aprende? Aunque no lo parezca, el ambiente que rodea al estudiante puede ayudar o dificultar su concentración. Por eso, y aunque, no son propiamente técnicas de estudio, es muy importante conocer qué elementos del entorno ayudan a estudiar mejor:

### **1. El lugar adecuado**

El mejor sitio para estudiar suele ser la habitación personal, porque es un espacio tranquilo y familiar. Sin embargo, si no está disponible o es compartido, una biblioteca puede ser una excelente opción. Lo importante es que el espacio se asocie con el momento de estudio.

## 2. Temperatura ideal

El cerebro necesita sentirse cómodo para funcionar bien. Una temperatura entre 18 y 22 grados centígrados es perfecta para mantenerse activo sin sentir calor ni frío.

## 3. Silencio, por favor

El ruido interrumpe el pensamiento. La televisión, las conversaciones, o incluso el sonido del teléfono pueden distraer mucho. Si no se puede evitar el ruido, se recomienda usar tapones para los oídos.

En cuanto a la música  si se utiliza, debe ser instrumental y de ritmo lento. Nada de canciones con letra, porque distraen. Y el volumen... ¡bajito!.

## 4. Buena iluminación

La luz natural es la mejor, pero si no está disponible, una buena lámpara también funciona. Lo ideal es combinar una luz general con una luz de escritorio. Además, se recomienda que los diestros reciban la luz desde la izquierda y los zurdos desde la derecha, para evitar sombras al escribir.

## 5. Ventilación y calefacción

Un cuarto bien ventilado permite que el cerebro respire mejor. Si hace frío, una calefacción central ayuda a mantener el ambiente parejo y agradable.

 Consejo: Es mejor no estudiar justo después de comer, ni cuando hay sueño, fatiga o nerviosismo, porque el cuerpo no está listo para concentrarse.

## **6. El mobiliario justo y necesario**

No se necesita mucho, solo:

- ✓ Una mesa amplia, a la altura adecuada.
- ✓ Una silla cómoda pero no demasiado blanda, que permita tener la espalda recta y los pies en el suelo.
- ✓ Una estantería cercana, para guardar los libros más usados.

## **7. Buena postura**

Una buena postura ayuda a mantener la concentración:

- ✓ Espalda recta
- ✓ Piernas en ángulo recto
- ✓ Pies apoyados en el suelo
- ✓ Antebrazos sobre la mesa
- ✓ Cabeza ligeramente inclinada hacia el cuaderno

- ✓ Evitar estudiar en la cama o en sillones muy cómodos, porque esto facilita la distracción.

## 8. Orden y limpieza

Un espacio limpio y ordenado permite que el estudiante se sienta tranquilo y organizado. Tener todo en su lugar ahorra tiempo y mejora la claridad mental.

En resumen, El entorno influye más de lo que se cree. Un lugar cómodo, tranquilo, limpio y con buena luz y postura corporal ayuda al cerebro a concentrarse y rendir mejor. ¡Y eso se nota en el aprendizaje y los resultados!

### **7.3. Técnicas de gestión del tiempo**

La gestión del tiempo implica la habilidad de administrar adecuadamente las horas del día para cumplir con las obligaciones sin sentirse agobiado. La destreza no solo refuerza el desempeño académico, sino que también brinda la oportunidad de descansar y disfrutar de otras actividades.

A continuación, se presentan tres técnicas prácticas que pueden ser útiles tanto para estudiantes como para profesores en la mejor utilización del tiempo.

#### **1. Técnica Pomodoro: estudiar en intervalos de tiempo**

## ¿En qué consiste?

La técnica sugiere que el alumno se dedique a estudiar durante 25 minutos de manera continua y enfocada, seguido de un descanso de 5 minutos. Después de cuatro de estos intervalos, es recomendable tomar un descanso más prolongado, de entre 15 y 30 minutos.

## ¿Por qué funciona?

- ✓ Aumenta la concentración
- ✓ Previene el agotamiento excesivo
- ✓ Facilita mantener un ritmo constante
- ✓ Hace que estudiar sea más placentero y efectivo.

## □ Consejo útil:

Los maestros pueden sugerir el uso de cronómetros, videos de estudio que implementen la técnica Pomodoro, o aplicaciones como Focus To-Do para facilitar su uso.

## **2. Manejo del teléfono y las distracciones: salvaguardar la atención**

El teléfono móvil puede ser muy útil, pero también es uno de los mayores obstáculos para una buena gestión del tiempo. Las constantes notificaciones y la inclinación a revisar redes sociales interrumpen la

concentración y alargan innecesariamente el tiempo de estudio.

### **Estrategias recomendadas:**

- ✓ Activar el modo "No molestar" mientras se estudia
- ✓ Colocar el teléfono alejado del área de trabajo
- ✓ Utilizar apps que bloquean las distracciones (como Forest o Pomofocus)
- ✓ Permitir el uso del teléfono únicamente en los descansos programados

### **Sugerencia adicional:**

Si aparece una idea o una tarea por hacer durante el estudio, es útil anotarla en un papel. Así se puede revisar más tarde sin interrumpir el flujo de trabajo.

## **3. Planificación semanal: el esquema de la semana**

Organizar la semana permite que el estudiante tenga claro qué deberes debe realizar, cuándo debe hacerlo y cuánto tiempo tendrá disponible para otras actividades. Un buen plan ayuda a disminuir el estrés y a mejorar la organización personal.

### **Consejos para una planificación efectiva**

- ✓ Fraccionar las tareas grandes en pasos más pequeños

- ✓ Incluir períodos de descanso, tiempo libre y relajación
- ✓ Emplear colores, símbolos o ilustraciones para priorizar las tareas
- ✓ Definir horarios que sean realistas y flexibles

### **Herramientas útiles**

Los alumnos pueden optar por usar una agenda en papel o aplicaciones como Google Calendar, Structured o Trello, dependiendo de su preferencia.

En conclusión, organizar el tiempo de manera adecuada permite estudiar de forma más eficaz, sin incrementar las horas de estudio. Cada una de las técnicas son beneficiosas para estudiantes y docentes, ayudando a establecer rutinas saludables y eficientes que favorecen el aprendizaje y el bienestar personal.

## **7.4. Actividad Práctica**

### **La Botella del Aprendizaje**

#### **Objetivo**

Reforzar la atención, la agilidad mental y la estructuración del conocimiento mediante preguntas entre los alumnos, consolidando así la organización del material aprendido.

## **Materiales**

- ✓ Una botella de plástico vacía
- ✓ Tarjetas de repaso (opcional)
- ✓ Un área amplia donde los estudiantes puedan sentarse en círculo

## **Tiempo estimado:**

15 a 20 minutos

## **Participantes:** Grupal

## **Desarrollo de la Actividad**

1. Los estudiantes deben sentarse en un amplio círculo, y el docente coloca una botella en el centro.
2. Al girar la botella, cuando se detiene, el pico señala a un estudiante, quien elige a un compañero y le formula una pregunta relacionada con los temas que se han estudiado anteriormente.
3. Si el compañero responde correctamente, sigue jugando; si no acierta o no responde, queda fuera del círculo.
4. La dinámica de giros de la botella continúa hasta que se termine el tiempo o quede un único estudiante.
5. El docente puede ofrecer pistas o validar las respuestas cuando lo crea necesario.

## **Variaciones**

El docente puede solicitar que las preguntas se relacionen con categorías específicas de un tema particular y en una lista de conceptos esenciales. También se podría establecer un límite de tiempo para responder (por ejemplo, 10 segundos), con el objetivo de ejercitar la rapidez mental.

## **Reflexión Final**

Al concluir, se sugiere una breve reflexión en forma escrita o grupal:

- ¿Qué estrategia utilizaste para recordar los contenidos?
- ¿Cuáles preguntas te resultaron más fáciles o difíciles?
- ¿Qué tema necesitas estudiar más a fondo?

## **Cierre grupal**

Con esta actividad se busca fomentar la recuperación organizada de la información aprendida, mejora la atención y favorece la retención mediante el juego y la participación activa. También impulsa el aprendizaje colaborativo y un repaso dinámico de los contenidos.



**PARTE IV.  
HÁBITOS SALUDABLES Y TRABAJO  
COLABORATIVO**

## Capítulo 8.

### Hábitos de estudio saludables



*"La educación es el desarrollo en el hombre de toda la perfección de que su naturaleza es capaz"*

*- Immanuel Kant-*

En la experiencia académica, entre pruebas, proyectos, tareas y actividades extracurriculares, a menudo el cuidado personal se convierte en un aspecto de menor importancia. No obstante, para lograr un desempeño académico óptimo, es esencial encontrar un balance entre la salud física, mental y el rendimiento académico. A continuación, se ofrecen hábitos saludables que todo estudiante puede implementar para disfrutar de una vida más equilibrada, plena y productiva.

#### **8.1. Bienestar Físico**

##### **1. Alimentación Saludable**

Una alimentación balanceada no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también mejora la concentración, el estado de ánimo y la memoria.

## **Recomendaciones esenciales:**

- ✓ Elija alimentos frescos y mínimamente procesados como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables.
- ✓ Reduzca el consumo de azúcares y comida rápida, dado que interfieren en la energía y provocan fatiga mental.
- ✓ Manténgase hidratado para mantener la atención y un buen rendimiento cognitivo.

## **2. Ejercicio Regular**

La actividad física beneficia no solo al cuerpo sino también aumenta el oxígeno en el cerebro y ayuda a manejar el estrés.

### **Consejos útiles:**

- ✓ Dedique 30 minutos diarios a caminar, es un excelente comienzo.
- ✓ Seleccione actividades que disfrute como bailar, correr, hacer yoga o andar en bicicleta.
- ✓ Incorpore el movimiento en su rutina por medio de la caminata entre clases, utilizar las escaleras o tomar pausas activas mientras estudia.

### **3. Descanso Adecuado**

Dormir apropiadamente ayuda a consolidar lo aprendido y restaura las habilidades cognitivas. Para mejorar la calidad de sueño, se sugiere:

- ✓ Establecer horarios de sueño regulares.
- ✓ Evitar el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir.
- ✓ Asegurarse de tener un entorno cómodo para descansar, silencioso, con una luz tenue y temperatura agradable.
- ✓ Reducir la ingesta de cafeína o alimentos pesados en las noches.

## **8.2. Salud Mental**

### **1. Salud Mental**

Estudiar sin pausa puede conducir al agotamiento. Es crucial desconectarse y volver a conectarse consigo mismo. Por lo tanto, a continuación se presentan sugerencias para cuidar tu bienestar emocional:

- ✓ Haga pausas activas como ver su serie favorita, escuchar música o dar un paseo.
- ✓ Dedique algunos minutos a meditar o a realizar respiraciones profundas.
- ✓ Hable con amigos o familiares para aliviar tensiones.

- ✓ Participe en actividades que le hagan sentir bien y que no estén relacionadas con sus estudios.

## **2. Administrar el Tiempo**

El argumento más habitual para no cuidarte es la falta de tiempo. Sin embargo, una buena organización puede cambiar eso.

Consejos:

- ✓ Despiértese temprano para aprovechar el día al máximo.
- ✓ Utilice herramientas como aplicaciones de estudio (StudySmarter, Notion, etc.).

Además, ya en secciones anterior se explicó sobre la técnica Pomodoro que aplica muy bien en este caso, 25 minutos de estudio seguidos de 5 minutos de descanso.

### **✓ Consejos finales para una vida saludable**

- ✓ Evite los extremos
- ✓ Combine sus actividades
- ✓ Haga del cuidado personal una prioridad diaria, no un lujo ocasional.

Recuerde que el equilibrio entre cuerpo, mente y estudios no solo es posible, sino necesario.

## 8.3. Actividad Práctica

### Escuchamos

#### **Objetivo**

Crear conciencia sobre el autocuidado y la atención plena mediante la escucha atenta del entorno, lo que ayuda a desarrollar la concentración y a disminuir el estrés mental como parte de hábitos de estudio saludables.

#### **Materiales**

- ✓ Un lugar tranquilo en el aula
- ✓ Un cronómetro o reloj

#### **Duración estimada:**

De 5 a 10 minutos

#### **Participantes:**

Individual – Silenciosa

#### **Desarrollo de la Actividad**

1. El maestro solicita a los alumnos que se sienten cómodamente y en silencio.
2. Luego, les pide que cierren los ojos durante un tiempo determinado (entre 3 y 5 minutos) y se

- centren únicamente en los ruidos de su alrededor.
3. Los alumnos deben tratar de reconocer tanto los sonidos evidentes (como autos, conversaciones o ruidos fuertes) como los más sutiles (pasos lejanos, respiraciones, tictacs de relojes, etc.).
  4. No deben hablar ni moverse, sino escuchar con atención.

### **Cierre grupal**

Al final del ejercicio, cada alumno comparte (ya sea de forma oral o escrita) los sonidos que logró oír. El docente puede facilitar una breve discusión sobre su experiencia, preguntando si fue fácil o difícil concentrarse y qué aprendieron al estar en silencio.

Con esta actividad sencilla se propone ayudar a los estudiantes a conectarse con el momento presente, disminuir la ansiedad y mejorar su capacidad de concentración. Incluir estas pausas activas y conscientes en la rutina escolar puede tener un efecto positivo en su rendimiento y bienestar emocional.

## Capítulo 9. Aprendizaje colaborativo



*"La fuerza del equipo viene de cada miembro. La fuerza de cada miembro es el equipo."*

*–Phil Jackson–*

El pensamiento individual es valioso, pero lo es aún más cuando se combina con otras perspectivas, se enriquece aún más. El aprendizaje efectivo no solo depende de la capacidad individual, sino también de la disposición para reconocer fortalezas y debilidades, tanto propias como ajenas. La colaboración permite potenciar habilidades, complementar conocimientos y generar ideas más innovadoras. Al respecto, en este capítulo aborda el aprendizaje colaborativo.

### **9.1. Teoría del aprendizaje colaborativo**

#### **¿Qué implica la Teoría del Aprendizaje Colaborativo ?**

La teoría del aprendizaje colaborativo fomenta la colaboración entre estudiantes para una comprensión más profunda de los temas. John Dewey lo presentó en los años 30, y posteriormente,

David y Roger Johnson ampliaron el concepto en los años 80. La teoría sostiene que el aprendizaje no se realiza de manera individual, sino que se desarrolla a través de interacciones sociales, donde los alumnos se apoyan mutuamente para adquirir conocimientos.

### **¿Por qué es tan útil ?**

Al implementar el aprendizaje colaborativo, los alumnos tienen la oportunidad de:

- ✓ Compartir sus conocimientos
- ✓ Aprender de sus compañeros
- ✓ Co-crear nuevas ideas
- ✓ Comunicarse efectivamente
- ✓ Trabajar en equipo
- ✓ Respetar distintas perspectivas
- ✓ Asumir responsabilidades en grupo.
- ✓ Fomenta la participación activa
- ✓ Mejora el rendimiento académico

### **¿Como se aplica el aprendizaje colaborativo?**

Para poner en práctica esta teoría en el aula, los docentes pueden llevar a cabo actividades como:

- ✓ Grupos cooperativos de trabajo.
- ✓ Dinámicas que incentiven el intercambio de ideas y discusiones guiadas.
- ✓ Ejercicios de reflexión colectiva y análisis entre pares.

De esta forma se contribuye a que el aprendizaje sea más relevante y duradero, especialmente si se combinan con otros métodos, como la enseñanza tradicional o el aprendizaje basado en proyectos.

## **9.2. Principios Clave de la teoría**

Según David y Roger Johnson, el aprendizaje colaborativo se basa en varias ideas fundamentales:

### **Interdependencia positiva**

Todos trabajan hacia un objetivo común y se necesitan unos a otros para conseguirlo.

### **Desarrollo de habilidades sociales**

Se impulsa la comunicación, la resolución de conflictos y la colaboración.

### **Confianza y seguridad**

Se crea un ambiente en el que los estudiantes se sienten cómodos al compartir ideas.

### **Participación activa**

Cada miembro del grupo tiene un papel importante en el proceso de adquirir conocimiento.

### **Responsabilidad compartida**

El éxito del grupo se basa en el esfuerzo colectivo.

### **Aceptación de la diversidad**

Se aprecian y respetan las diferencias de opiniones, estilos de aprendizaje y experiencias.

## **9.3. ¿Cómo implementar correctamente el AC?**

Para que el aprendizaje colaborativo sea efectivo, es importante seguir algunos pasos:

### **1. Conocer sus principios**

Base en la participación activa de todos, cooperación hacia una meta común, reflexión continua y aprendizaje compartido.

### **2. Planificar de manera clara**

El docente debe crear una estructura organizada con objetivos claros, tiempos definidos y normas que orienten el trabajo de los grupos.

### **3. Ejecutar con flexibilidad**

Durante las actividades grupales, se debe ofrecer orientación, estimular el intercambio de ideas y ofrecer retroalimentación para que todos puedan progresar.

En cuanto a las recomendaciones para sacar el máximo provecho y lograr los mejores resultados, se recomienda:

- ✓ Establecer metas claras desde el comienzo del trabajo grupal.
- ✓ Crear espacios para el diálogo y la expresión de ideas.
- ✓ Formar equipos diversos, integrando estudiantes con distintas habilidades.
- ✓ Fomentar la participación equitativa y el respeto mutuo.

En síntesis, el aprendizaje colaborativo significa que los niños aprenden mejor cuando trabajan en conjunto. En vez de estudiar solos, resuelven problemas juntos, discuten sus pensamientos y se ayudan mutuamente.

## **9.4. Actividad Práctica**

### **Historia en conjunto**

#### **Objetivo**

Estimular el aprendizaje en grupo a través de la creación compartida de una narración, mejorando así las habilidades de escritura, creatividad, escucha activa y trabajo en grupo.

#### **Materiales**

- ✓ Hojas de papel (una por cada grupo)
- ✓ Lápices o bolígrafos

### **Tiempo estimado:**

Entre 15 y 20 minutos

### **Participantes:**

Trabajo en grupo de hasta 6 miembros o más.

### **Desarrollo de la Actividad**

1. El profesor formará grupos de entre 6 y 10 estudiantes. Cada grupo se le proporcionará una hoja de papel.
2. El primer alumno redactará una oración (de una a dos líneas) que inicie una historia. Después, doblará la hoja de manera que su texto no sea visible, dejando solo a la vista la última línea.
3. Luego, pasará la hoja al siguiente compañero, quien deberá leer únicamente esa línea visible y añadir una nueva oración para continuar la historia. El procedimiento se repetirá hasta que todos los integrantes del grupo hayan escrito su parte.
4. Al finalizar las contribuciones, se desdoblará la hoja para leer la historia en su totalidad. Un miembro del grupo o el docente la presentará al resto de la clase.

## **Reflexión Final**

Después de leer las historias, se dedicará un breve momento para reflexionar sobre la actividad:

- ✓ ¿Cómo se sintieron al escribir sin conocer la historia completa?
- ✓ ¿Qué contribuciones hizo cada persona?
- ✓ ¿Qué impacto tuvo el trabajo de los demás en sus elecciones?
- ✓ ¿Qué aprendieron acerca de la colaboración?

## **Cierre grupal**

Con esta actividad se brinda a los estudiantes la oportunidad de experimentar de manera práctica los conceptos del aprendizaje colaborativo, favoreciendo la participación activa, la cohesión grupal y la creación conjunta de conocimiento.

## Capítulo 10.

### Como triunfar en los exámenes



*"La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo."*

*–Nelson Mandela–*

Tener éxito en los exámenes no se basa únicamente en la habilidad o en la suerte. Se trata de una combinación de preparación constante, clara estrategia y la habilidad de reflexionar y aprender de cada experiencia. En este capítulo se aborda las tres etapas fundamentales: Que hacer antes, durante y después del examen.

#### **10.1. Antes del examen**

Prepararse para un examen no comienza la noche previa, ni siquiera una semana antes. La preparación inicia el primer día de clases, cuando decide asumir el control de su proceso de aprendizaje.

Para alcanzar la meta sin sentirse agotado, es necesario contar con estrategias efectivas y sostenidas. A continuación, se presentan algunas que puedes implementar desde el primer día de clases:

## **Organización desde el inicio**

Asegúrese de tener sus materiales, cuadernos y recursos bien organizados.

## **Consistencia durante el semestre**

Mantenga la práctica de tomar notas de los aspectos más importantes, entregue sus tareas puntualmente y asegúrese de entender lo que estudia.

## **Trabajo en grupo**

Colabore con sus compañeros y profesores, ya sea aclarando sus dudas o formando grupos de estudio.

## **Herramientas de aprendizaje**

Utilice fichas, mapas conceptuales y técnicas de memorización. Cada uno de estas estrategias le ayudarán a recordar y comprender mejor los contenidos.

## **Pruebas y guías de estudio**

Solicite a sus maestros exámenes de prueba o guías, y no olvide preguntar qué temas serán más relevantes en la evaluación.

## **Preparación física y mental**

Planifique sus sesiones de estudio en intervalos cortos, descanse bien la noche anterior, organice su espacio de estudio y cuide su dieta antes del examen.

### **Consejo final**

Elabore una hoja de repaso con conceptos clave, fórmulas y términos importantes, puede ser de gran ayuda en los momentos previos a su examen.

## **10.2. Durante el examen**

El momento ha llegado. Tiene el examen ante ud. ¿Qué puede hacer para desempeñarse de la mejor manera?

### **Gestión del tiempo**

Realice una lectura rápida de toda la prueba para identificar el tipo de preguntas y su valor en puntos.

### **Decida por dónde empezar**

Esto implica formularse mentalmente si, ¿prefiere abordar primero las más sencillas para aumentar su confianza, o comenzar por las que valen más puntos?

De tal forma que, administre su tiempo de acuerdo a la dificultad de cada pregunta.

## Estrategias para preguntas complicadas

- ✓ Marque aquellas que no sabe de inmediato y retómelas más tarde.
- ✓ Utilice pistas de las demás preguntas para ayudarse a responder.
- ✓ Aplique "suposiciones educadas":
- ✓ Evite respuestas contundentes como "siempre" o "nunca".
- ✓ Seleccione opciones que utilicen un lenguaje moderado como "a menudo" o "en ocasiones".
- ✓ En preguntas numéricas, opte por valores intermedios.
- ✓ Asegúrese de que la estructura gramatical de la respuesta coincida con la pregunta.

## Control del entorno y manejo del estrés

- ✓ Si tiene adaptaciones por alguna discapacidad, verifique que estén en efecto.
- ✓ Escoja un lugar cómodo, libre de distracciones.
- ✓ Si estudia en casa, encuentre un espacio tranquilo o visite una biblioteca.
- ✓ Use tapones para los oídos si el ruido le molesta.
- ✓ Lleva contigo agua y algún dulce para activar tu cerebro.
- ✓ Realice estiramientos si lo siente necesario, dado que el movimiento ayuda a oxigenar el cerebro y reducir la tensión.

## **Recuerda**

Su actitud es clave. Confíe en lo que ha estudiado y aplique cada estrategia con serenidad.

## **10.3. Después del examen**

Ha terminado el examen... respire. Pero su trabajo aún no ha concluido. Lo que realice después también influye en su éxito académico.

### **Reflexione sobre su rendimiento**

- ✓ Si no comprende por qué cometió un error, pregúntele al profesor. Visítelo en su horario de atención o envíele un correo electrónico.
- ✓ Analice sus fallos: ¿Cometió errores por distracción, falta de estudio o por no entender las preguntas correctamente?

### **Identifique patrones**

- ✓ ¿Sus errores se presentan al inicio, en el medio o al final del examen?
- ✓ ¿Le resultó más complicado enfrentar preguntas de opción múltiple, verdadero/falso o de desarrollo?
- ✓ ¿Hubo temas en los que tuvo más errores?

### **Ajuste sus estrategias**

- ✓ Reflexione: ¿Qué fue efectivo en su preparación? ¿Qué podría cambiar?
- ✓ Mejore sus métodos de estudio para las próximas evaluaciones, integrando lo que ha aprendido.

### **Consejo fundamental**

La autoevaluación es tan importante como la evaluación que le realizan los demás. En consideración, esta retroalimentación personal le fortalecerá ante cada nuevo desafío académico.

## **10.4. Actividad Práctica**

### **La Estructura del Éxito**

#### **Objetivo**

Pensar en las características personales que favorecen el éxito en los estudios, impulsando la autoestima, el autoconocimiento y la motivación durante los exámenes.

#### **Materiales**

- ✓ Hojas de papel o cartulina
- ✓ Tijeras
- ✓ Lápices, marcadores o colores
- ✓ Regla (opcional para dibujar la pirámide)

## Duración estimada

20 minutos

## Modalidad:

Individual con discusión grupal

## Desarrollo de la Actividad

1. A cada alumno se le proporciona una hoja para crear su propia pirámide. Deben dibujar una pirámide con 4 o 5 niveles.
2. En cada nivel, escribirán una cualidad personal que consideran clave para lograr éxito en los exámenes (por ejemplo: responsabilidad, constancia, confianza, organización, tranquilidad).
3. Cuando terminen de hacer su pirámide, los alumnos comparten al menos dos de las características que anotaron con el grupo.
4. Pueden realizar una ronda de intervenciones o seleccionar algunos voluntarios para que presenten su pirámide frente a la clase.

## Reflexión Final

El profesor facilita una breve discusión:

- ¿Qué características se mencionaron más?
- ¿Qué podemos aprender los unos de los otros?

- ¿Cómo podemos potenciar estas cualidades para mejorar nuestro desempeño en los exámenes?

### **Cierre grupal**

Al final esta actividad ayuda a los alumnos a reconocer y apreciar sus fortalezas personales mientras se preparan tanto emocional como mentalmente para las pruebas. También fomenta la autoevaluación como una herramienta vital para alcanzar un éxito académico duradero.

## REFERENCIAS

- Abeleira, G. (2013). La memoria: concepto, funcionamiento y anomalías. *Universidad de Salamanca*, 177-190. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4462486.pdf>
- Caraballo, A. (2022, Agosto 2). *10 juegos para adolescentes en clase: dinámicas de grupo*. <https://quonomy.com/10-juegos-para-adolescentes-en-clase-dinamicas-de-grupo>
- Cataluña, C. (2023). *Salud y bienestar: consejos para tener una rutina equilibrada mientras estudias*. <https://n9.cl/nbk63v>
- Educrea. (2025). *10 ejercicios para mejorar la concentración en jóvenes y adultos*. <https://educrea.cl/10-ejercicios-para-mejorar-la-concentracion-en-jovenes-y-adultos/>
- El Orienta. (s.f.). *Manual de técnicas de estudio*. <https://elorienta.com/herradura/data/uploads/manual-tecnicas-de-estudio.pdf>
- Equipo Editorial Lifeder. (20 de Febrero de 2021). *12 Dinámicas de Motivación para Estudiantes y Trabajadores*.

<https://www.lifeder.com/dinamicas-motivacion/>

García, L., & Ortega, D. (2020). Estilos de aprendizaje como base para la enseñanza en el cunorte. *FILHA*, 15(22), 1-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=673778226008>

Herrera, J. (2021). Utilizando la técnica de repetición espaciada para incrementar la retención de conceptos a largo plazo. *Innovación Educativa*, 1-8. <https://repositorio.tec.mx/server/api/core/bitstreams/a44e66de-3eef-4a37-bfda-dc3d779a6a39/content>

Jiménez, R. (1994). Estrategias mnemotécnicas para la enseñanza y el aprendizaje del vocabulario del inglés. *Comunicación, lenguaje y educación*(24), 79-88. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2941408.pdf>

Machado, M., Márquez, A., & Acosta, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*(59), 75-82. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/59/59\\_Machado.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf)

- Nissila, P. (2021). *Capítulo 21: Estrategias para antes, durante, y después de un examen*.  
<https://acortar.link/TvgSmz>
- Paredes, W. (2012). *Técnicas de estudio e investigación* (Segunda ed.). PROESAD.  
<https://n9.cl/v5usq>
- Paul, R., & Elder, L. (2003). *Una Guía del Pensador sobre cómo estudiar y aprender usando los conceptos y herramientas del pensamiento crítico*.  
<https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-Howtostudy.pdf>
- Rodríguez, C. (2019). *Como aprendo: Juego educativo para aprender el estilo de aprendizaje personal*.  
<https://educayaprende.com/juego-estilo-aprendizaje/>
- Soledispa, A., San Andrés, E., & Soledispa, R. (2020). Motivación y su influencia en el desempeño académico de los estudiantes de educación básica. *Revista Sinapsis*, 3(18).  
<https://www.itsup.edu.ec/sinapsis>
- Suero, L. (2025). *Técnicas de estudio y organización del tiempo: Estudia mejor, no más*.  
<https://atlaspsicologia.com/tecnicas-de-estudio-y-organizacion-del-tiempo/>

Vicrayo. (2021, Febrero 18). *Practicar el subrayado*.  
<https://www.liveworksheets.com/es/worksheet/es/tecnicas-de-estudio/736097>

Voca Editorial. (2023). *Tipos de aprendizaje: cuáles son y características*.  
<https://www.vocaeditorial.com/blog/tipos-de-aprendizaje/>

Web del maestro. (2024). *10 juegos dinámicos y lúdicos que puedes implementar para motivar el aprendizaje de tus estudiantes*.  
<https://acortar.link/41Vdwi>

ISBN: 978-9942-7386-3-9

