

{ LIBRO DEL PROFESOR }

**ESTUDIAR PARA APRENDER:**  
Programa de técnicas  
de estudio para Secundaria  
y Bachillerato

**Agustín Regadera López**  
**José Luis Sánchez Carrillo**

Ilustraciones:

**Ángel Gutiérrez Fanlo**  
(Catedrático de Dibujo)

© del texto: Agustín Regadera López y José Luis Sánchez Carrillo  
© de las ilustraciones: herederos de Ángel Gutiérrez Fanlo

1.ª edición: febrero del 2009  
2.ª edición: septiembre del 2015

© de esta edición: Brief Ediciones, S. L.  
C/ Daniel Balaciart, n.º 5-bajo. 46020 Valencia  
[www.editorialbrief.com](http://www.editorialbrief.com)

Diseño y maquetación: Ortogràfic  
Imprime: Publidisa  
Depósito legal: V-2495-2015  
ISBN: 978-84-15204-56-5  
IMPRESO EN ESPAÑA- PRINTED IN SPAIN

*Queda rigurosamente prohibida, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción o la transmisión total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización escrita de la editorial.*

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70/93 272 04 47).

## { PRÓLOGO }

---

La bibliografía sobre técnicas de estudio es muy amplia. Además, no cesa: cada año se publican nuevos libros sobre cómo estudiar. Este fenómeno tiene una fácil explicación. Por una parte, se sabe que estudiar con un buen método es uno de los factores clave del éxito en el estudio y en el rendimiento escolar. Por otra, está el hecho de que la mayoría de los estudiantes carecen de método de estudio o tienen un método deficiente, lo que les encamina al fracaso escolar.

### **¿Por qué a pesar de la extensa bibliografía sobre el tema siguen siendo una minoría los estudiantes que saben estudiar?**

Sospecho que porque muchos de esos libros pecan de excesivamente teóricos, no fomentan aprender con sentido o significado, no apelan a la actividad del estudiante y no se adaptan a su edad. Además, no suele servir cambiar de libro, ya que el nuevo es un calco de los anteriores. Ese es el efecto perverso de escribir sobre el arte de estudiar sin base en la propia experiencia y en la propia investigación.

### **¿Otro libro más de técnicas de estudio?**

Amigo lector, no estás ante un libro más de enseñar a estudiar, sino ante **una obra original, diferente**, que viene a llenar un importante vacío en este campo. Ofrece **respuestas y ayudas para necesidades muy concretas** de los estudiantes actuales en aspectos poco atendidos hasta ahora en los manuales al uso.

Es un libro diferente por estar muy **al día en las técnicas de trabajo intelectual**, ocupándose, por ejemplo, de los mapas conceptuales y de los recursos de información en la era digital, con especial atención a la navegación en Internet y al uso de la pantalla digital.

Es diferente porque fomenta **hábitos de estudio** y no solamente técnicas; porque ejercita al estudiante en los **valores propios del trabajo de estudiar**, como por ejemplo: el orden, la paciencia, el esfuerzo, la autodisciplina y la perseverancia; porque desarrolla **competencias básicas del aprendizaje**, como por ejemplo: la curiosidad o afán de saber, la automotivación, la concentración, la comprensión lectora y la memoria.

Es diferente porque predispone al **aprendizaje significativo**, invitando al estudiante a relacionar lo nuevo con lo ya sabido, lo que implica formular preguntas y dialogar con el autor. También porque favorece el **aprendizaje interdisciplinar**, moviendo al estudiante a pasar de una asignatura a otra para ver un mismo tema desde una perspectiva distinta pero complementaria.

## ¿Es un libro teórico o práctico?

Es eminentemente práctico, con el mínimo necesario de teoría para afrontar cada actividad práctica, como se advierte en la **estructura típica de cada capítulo**: 1) introducción a la técnica o a la competencia que hay que estudiar; 2) cómo realizarla, pasos que se deben dar; 3) ejemplos bien hechos; 4) realización; 5) autoevaluación; 6) ejercicios añadidos.

A lo largo del libro se encuentran, junto a los variados ejercicios de cada capítulo, muchos recursos de tipo práctico, que se orientan a un mismo objetivo: **aprender a estudiar estudiando**. Por ejemplo: decálogo del estudiante; dos cuestionarios de autoevaluación del estudio; cuadro gráfico para elaborar el horario de estudio; plan de repaso y preparación de un examen; gráficos que facilitan la realización de diversos tipos de esquema; procedimientos para realizar trabajos de clase; ejercicios para desarrollar la memoria y ejemplos gráficos de los diferentes modelos de mapas conceptuales.

Cada capítulo es **un diálogo entre el autor (en este caso autores) y el estudiante**, lo que fomenta la confianza y motivación de este último. En estos diálogos los autores se apoyan en ejemplos de la vida real y en experiencias que suelen ser muy familiares para el estudiante. Un ejemplo perteneciente a la unidad 4 («Elaborar un horario de estudio de acuerdo con tus posibilidades»):

«Todos conocemos a personajes famosos, deportistas en su mayoría, que además de triunfar en su carrera deportiva, finalizaron con éxito sus estudios universitarios. [...] Estas personas entrenan casi todos los días, viajan constantemente, participan en competiciones, etc., y aún les queda tiempo para estudiar y superar exámenes. Ante hechos tan evidentes, podrías preguntarte: ¿cómo es esto posible?».

Considero que el contenido del libro es muy atractivo y accesible para las edades de los estudiantes a los que va dirigido (de 12 a 18 años). El secreto es la sencillez, amenidad, claridad y concisión de la parte teórica, unido a ejercicios muy variados que al ser autoevaluados refuerzan y mantienen la motivación.

Con este planteamiento el estudiante puede llevar a cabo un **autoaprendizaje** de la metodología del trabajo intelectual de forma autónoma. El libro del alumno es, por ello, un instrumento de **enseñanza individualizada**. No obstante, existe, además, un **libro del profesor** con sugerencias didácticas para orientar el proceso de aprendizaje del alumno, especialmente en los ejercicios añadidos.

Los dos autores del libro demuestran así su rigurosa tarea investigadora, su amplia experiencia y sus grandes dotes pedagógicas al servicio de un arte: el de conseguir que los estudiantes aprendan a aprender con agrado y eficacia. A ese importante objetivo añaden el de desarrollar valores relacionados con el estudio, como el trabajo bien hecho. No se conforman con orientar al estudiante, que ya es mucho; aspiran, además, a orientar a la **persona** que estudia.

GERARDO CASTILLO CEBALLOS

Departamento de Educación de la Universidad de Navarra

# { ÍNDICE }

---

- 3 PRÓLOGO**
- 7 INTRODUCCIÓN**
- 8 PASOS METODOLÓGICOS PARA SEGUIR**
- 11 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 1: EL ESTUDIO, LAS TÉCNICAS Y EL DECÁLOGO DEL ESTUDIANTE**
- 11 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 2: DISPONER DE UN LUGAR ADECUADO PARA EL ESTUDIO**
- 12 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 3: EL SUBRAYADO**
  - 12** TEXTO I: Importancia del agua
  - 13** TEXTO II: Funciones de la sangre
  - 13** TEXTO III: Características del clima ecuatorial
  - 13** TEXTO IV: La sonda Phoenix aterriza en Marte
  - 13** TEXTO V: Los árboles
- 15 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 4: ELABORAR UN HORARIO DE ACUERDO CON TUS POSIBILIDADES**
  - 15** TEXTO VI: Menéndez Pelayo
  - 16** TEXTO VII: El universo: los astros
  - 16** TEXTO VIII: Densidad de población
  - 17** TEXTO IX: Hacer un mural
  - 17** TEXTO X: La igualdad
- 19 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 5: INICIAR EL ESTUDIO EN BUENAS CONDICIONES: PSÍQUICAS, FÍSICAS Y PEDAGÓGICAS**
  - 19** TEXTO XI: El mago de las cometas
  - 20** TEXTO XII: Miguel de Cervantes
- 21 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 6: MANTENER LA CONCENTRACIÓN DURANTE EL ESTUDIO**
  - 21** TEXTO XIII: La vacunación
  - 22** TEXTO XIV: La publicidad
  - 22** TEXTO XV: Hacer un coloquio
  - 23** TEXTO XVI: La teoría de la deriva de los continentes
  - 23** TEXTO XVII: La escuela
- 24 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 7: ASOCIAR LO QUE ESTUDIAS CON COSAS CONOCIDAS Y CON OTRAS ASIGNATURAS**
  - 24** TEXTO XVIII: La patrulla de los hielos
  - 25** TEXTO XIX: La contaminación por hidrocarburos
- 26 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 8: EL ESQUEMA**
  - 26** TEXTO XX: La alimentación de los animales
  - 27** TEXTO XXI: Partes principales de una flor

**28 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 9: AMPLIAR CONOCIMIENTOS SOBRE LOS TEMAS ESTUDIADOS**

28 TEXTO XXII: La Europa mediterránea

29 TEXTO XXIII La Prehistoria

**31 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 10: REPASAR OPORTUNAMENTE Y MEMORIZAR LO YA ESTUDIADO Y COMPRENDIDO**

31 TEXTO XXIV: El Neolítico

32 TEXTO XXV: Razas, lenguas, religiones y culturas de África

33 TEXTO XXVI: Los alimentos según su procedencia

**35 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 11: PREPARAR CUIDADOSAMENTE LOS EXÁMENES**

35 TEXTO XXVII: Las enfermedades contagiosas

36 TEXTO XXVIII: Cualidades del sonido

37 TEXTO XXIX: América anglosajona e Iberoamérica

38 TEXTO XXX: Representación de la Tierra

**40 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 12: ADQUIRIR Y FORTALECER EL HÁBITO DE ESTUDIO**

40 TEXTO XXXI: La musculatura

41 TEXTO XXXII: Fases de la función de nutrición

42 TEXTO XXXIII: Clasificación de las rocas por su origen

**44 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 13: EL RESUMEN**

44 TEXTO XXXIV: Los planetas del sistema solar

45 TEXTO XXXV: Tristeza

45 TEXTO XXXVI: El conejo Patoso

46 TEXTO XXXVII: El desastre del Prestige

**47 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 14: CÓMO TOMAR BIEN LOS APUNTES**

47 TEXTO XXXVIII: Los viajes de Marco Polo

48 TEXTO XXXIX: Historia de un pez centenario

49 TEXTO XL: La época napoleónica

50 TEXTO XLI: Los Juegos Olímpicos

52 TEXTO XLII: Las luciérnagas

53 TEXTO XLIII: Los dos ladrones y la luna

54 TEXTO XLIV: El periodismo

**56 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 15: LOS MAPAS CONCEPTUALES**

56 TEXTO XLV: Los dientes

58 TEXTO XLVI: Las drogas

60 TEXTO XLVII: El imperialismo y sus causas

**63 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 16: CÓMO MEJORAR LA COMPRESIÓN LECTORA**

63 TEXTO XLVIII: Los tallos

**66 AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 17: CÓMO ACERTAR AL ELEGIR PROFESIÓN**

## { INTRODUCCIÓN }

---

Nuestro libro *Estudiar para aprender* puede parecer, en principio, uno más de los muchos publicados durante estos últimos años sobre técnicas de estudio. Sin embargo, todas y cada una de las 17 unidades de las que consta están elaboradas teniendo en cuenta lo que realmente significa estudiar.

Incluyen en la mayoría de las unidades una serie de ejercicios previamente aplicados a alumnos de Secundaria y valorados por profesores competentes. Esta valoración (soluciones) que presentamos de los ejercicios no significa que sea la única posible. Los alumnos pueden interpretar los textos de forma diferente y, sin embargo, su subrayado, esquemas, mapas conceptuales, etc., pueden ser correctos. De ahí que el profesor procure evaluar estos ejercicios con un criterio amplio y sin ajustarse de forma rígida a las soluciones por nosotros propuestas, especialmente en los resúmenes. En algunas ocasiones, hemos dejado textos sin subrayar para dar más opciones al profesorado.

Por otra parte, intentamos que los alumnos tengan claro que el estudio no es un fin en sí mismo, ni tampoco lo son los contenidos o las asignaturas. Pretendemos transmitir la idea de que el estudio también posibilita la adquisición y el desarrollo de valores: el sentido de responsabilidad, la importancia del esfuerzo y del trabajo bien hecho, la motivación para ir más allá del libro de texto, el fomento de la curiosidad y el afán de saber, la búsqueda de respuesta a nuestras dudas culturales dialogando mentalmente con los autores de los libros y textos que se estudian y se leen, etc.

Somos conscientes de que los alumnos, con ocasión de su estudio personal, pueden descubrir y desarrollar estos y otros valores. Si además son capaces de asociarlos con necesidades interiores, es muy probable que dichos valores se conviertan en verdaderos motores de la voluntad, es decir, en motivos suficientes y válidos para afrontar con éxito las exigencias que lleva consigo el estudio.

Desde otro punto de vista también hemos de señalar el cambio tan enorme que han experimentado los recursos tecnológicos, tanto para enseñar como para aprender. La incorporación de las nuevas tecnologías a las aulas supone un nuevo reto para el profesorado: se exige mayor preparación, más tiempo, más recursos. En ningún momento debemos olvidar que los niños de hoy son «nativos digitales».

Esta situación ha sido tenida en cuenta en nuestro libro a la hora de presentar los ejercicios. Los textos, las pistas para trabajarlos, las soluciones, etc., pueden contemplarse en las PDI (pizarras digitales interactivas) y realizar puestas en común colectivas. De esta forma, serán todos los alumnos quienes participarán y expresarán sus opiniones sobre la selección e interpretación de las frases más destacadas de los textos presentados.

Apoyándonos en estas ideas hemos elaborado las unidades. Confiamos en que el profesorado esté de acuerdo con nosotros en esta forma de enfocar el estudio. Todo lo expuesto en el libro, así como los abundantes ejercicios que incluimos en él, deberían ser un pretexto para ayudar a los alumnos a entender que, si bien la adquisición de conocimientos es imprescindible para conseguir una buena formación intelectual, la adquisición y desarrollo de otros valores que conlleva el estudio no son menos importantes.

## { PASOS METODOLÓGICOS PARA SEGUIR }

---

Aunque cada profesor puede organizar la forma de trabajo de las distintas unidades a su manera y dedicar a ellas el tiempo que considere oportuno, nos permitimos ofrecer las siguientes orientaciones y pasos que se deben seguir:

1.º) LECTURA DETENIDA DE LA UNIDAD POR PARTE DE LOS ALUMNOS. Esta lectura puede llevarse a cabo en casa o en la misma clase.

2.º) COMENTARIOS Y ACLARACIONES SOBRE EL CONTENIDO DE LA UNIDAD. Pueden también comentarse los ejemplos propuestos así como otros nuevos presentados por el profesor.

3.º) REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE AUTOEVALUACIÓN. Debe realizarse inmediatamente después de la explicación y comentarios sobre cada unidad.

4.º) DISCUSIÓN ABIERTA DE TODOS LOS ALUMNOS SOBRE LAS RESPUESTAS DADAS. Sería aconsejable aprovechar el coloquio generado a partir de las respuestas dadas e insistir en los aspectos más interesantes del estudio.

5.º) REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS. Puede llevarse a cabo en casa o en la clase. Aconsejable utilizar la pizarra digital a la hora de comentar las soluciones.

6.º) REALIZACIÓN DE OTROS EJERCICIOS PROPUESTOS POR EL PROFESOR.

## { OBSERVACIONES FINALES }

---

El trabajo en las 17 unidades puede ser dirigido por cualquier profesor. No obstante, aconsejamos que se responsabilice de ello el profesor-tutor.

Se nos ocurren al menos tres formas diferentes de utilizar este libro:

La **forma clásica** consiste en trabajar semanalmente durante un curso académico las 17 unidades. Recomendamos trabajar tres unidades por mes: una unidad por semana y dedicar la cuarta semana del mes a repasar esas tres unidades. Los momentos ideales serían en las sesiones de tutoría y en las sesiones dedicadas a las lenguas.

La **forma intensiva** consiste en dedicar una o dos semanas (entre 10 y 15 días) a esta actividad. Los periodos adecuados serían antes de iniciar el curso lectivo (primeros días de septiembre) o en periodos pre-vacacionales o vacacionales (última semana de junio y mes de julio). En este caso, recomendamos combinar este programa de técnicas de estudio con los *Cuadernos de entrenamiento cognitivo-creativo*, editados también por Brief.

La **forma combinada** consistirá en una mezcla de las anteriores, es decir, en las primeras semanas del curso utilizar unas horas al día para dar las cuatro primeras unidades y, a continuación, ir impartiendo una hora semanal hasta terminar el programa a final del curso.

LOS AUTORES

**{ SOLUCIÓN A LAS AUTOEVALUACIONES Y A LOS EJERCICIOS }**

---

## { AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 1 }

### EL ESTUDIO, LAS TÉCNICAS Y EL DECÁLOGO DEL ESTUDIANTE

---

#### Respuestas correctas

1.- B   2.- C   3.- A   4.- C   5.- C  
6.- A   7.- B   8.- A   9.- C   10.- B

#### Valoración

10-9 puntos: Muy bien  
8-7 puntos: Bien  
6-5 puntos: Normal  
4-3 puntos: Regular  
2-1 puntos: Mal  
0 puntos: Muy mal

---

## { AUTOEVALUACIÓN UNIDAD 2 }

### DISPONER DE UN LUGAR ADECUADO PARA EL ESTUDIO

---

#### Respuestas correctas

1.- A   2.- A   3.- C   4.- A   5.- B  
6.- C   7.- C   8.- B   9.- B   10.- A

#### Valoración

10 puntos: Muy bien  
9-8 puntos: Bien  
7-6 puntos: Normal  
5-4 puntos: Regular  
3-2 puntos: Mal  
1-0 puntos: Muy mal