

ASPECTOS QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO INTELECTUAL Y EN LA EFICACIA EN EL ESTUDIO

ASPECTS THAT AFFECT INTELLECTUAL PERFORMANCE AND IN THE EFFECTIVENESS OF STUDY

Autores:

Barrena González, J.¹

Molina Barrena, M.A.²

Institución:

(1) C.E.I.P. Poeta Salvador Rueda. Benalmádena (Málaga). Licenciado en Psicopedagogía. Maestro de Educación Primaria. jose.barrena@hotmail.com

(2) C.E.I.P. "Hijos de Obreros". Almadén (Ciudad Real). Maestra de Inglés.

Resumen:

El éxito en el estudio en la etapa de primaria, secundaria, universidad o en la preparación de oposiciones, depende, entre otras, de condiciones psicofísicas para afrontarlo con mayor eficiencia. En este artículo, fundamentalmente, nos interesamos por el "querer" estudiar abordando aspectos como el autoconcepto, la autoestima, la autoeficacia, la motivación, la memoria y el olvido; y también por el "saber" estudiar aludiendo a técnicas, sesión,...de estudio y a otros factores como la alimentación, el ejercicio físico o cuestiones relacionadas con la ansiedad y el bloqueo mental que pueden incidir positiva o negativamente en la culminación con éxito del proceso de aprendizaje o del objeto de estudio.

Palabras Clave:

Autoconcepto, autoestima, autoeficacia, memoria, olvido, ansiedad, estrategia.

Abstract:

The success in the study at the stage of primary, secondary, college or in the preparation of competitive examinations, depends on , among others, psycho-physical condition to cope more effectively. In this article, basically, we are interested in the "want" to study addressing issues such as self-concept, self-esteem, self-efficacy, motivation, memory and forgetting, and also by the "know" alluding to study technical, session... study and other factors such as diet, exercise or anxiety-related issues and the mental block that can positively or negatively affect the successful completion of the learning process or the object of study.

Key Words:

Self- concept ,self esteem, self-efficacy, memory, forgetfulness, anxiety, strategy.

1. INTRODUCCIÓN

Una de las razones más importantes del fracaso académico es no saber estudiar; pero existen condiciones psicofísicas, como encontrarse bien, física y mentalmente, que inciden directamente en la consecución de los objetivos del estudio: adquisición de unos conocimientos y actualización o puesta en práctica de estos conocimientos. Según Hernández (1991), tres son las variables personales que determinan el aprendizaje escolar: el poder (inteligencia, aptitudes), el querer (motivación) y el modo de ser (personalidad), además del "saber hacer" (utilizar habilidades y estrategias de aprendizaje). Lógicamente, esto muchas veces no está en nuestra mano, pero siempre podemos hacer algo por fomentarlo.

2. AUTOCONCEPTO, AUTOESTIMA, AUTOEFICACIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.

2.1. Autoconcepto.

El autoconcepto es el concepto que tenemos de nosotros mismos, "lo que sabemos (o creemos saber) de nosotros mismos". Lo vamos formando a lo largo de nuestra vida; por ejemplo, vamos interpretando nuestras emociones y

nuestra conducta y la comparamos con la del otro, ¿es igual o diferente? El autoconcepto **académico** es la percepción que una persona tiene de su valía como estudiante. Se forma a partir de las experiencias y de los comentarios y apoyos que recibe de las personas de su entorno. El autoconcepto académico influye sobre el **rendimiento** y viceversa; esto es, una persona que confía en sus aptitudes se esforzará por conseguir buenos resultados y esos buenos resultados contribuirán a fortalecer la imagen de buen estudiante.

2.1.1. Los factores que determinan el autoconcepto.

- **La actitud o motivación:** importante plantearse los porqués de las acciones, para no dejarse llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.
- **El esquema corporal:** idea que se tiene del propio cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, los complejos o los sentimientos hacia uno mismo.
- **Las aptitudes:** capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).
- **Valoración externa:** consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros (reconocimiento social, etc.).

2.1.2. Cómo desarrollar un autoconcepto positivo.

Un autoconcepto saludable y positivo de uno comienza aprendiendo a **aceptarse** y amarse a uno mismo. Esto también significa comenzar a ser **reconocido** y querido por otros. No importa cual es el autoconcepto actual, lo que importa es que se puede cambiar de manera positiva para lograr una autoestima saludable. El cambio es un proceso que ocurre durante toda nuestra vida. No se puede encontrar una solución permanente para el autoconcepto porque hay una parte que es dinámica y cambia constantemente en nosotros. Se puede aprender a desarrollar un autoconcepto más saludable y más claro de uno mismo:

- Identificando y reconociendo las fortalezas.
- Comenzando a reconocerse y elogiarse a uno mismo.
- Desarrollando una actitud positiva.
- Relacionándose con gente positiva y que apoye.

2.2. Autoestima.

Una vez formado un autoconcepto coherente, construimos nuestra autoestima. Branden (1981) afirma que la autoestima incluye dos aspectos básicos: el sentimiento de autoeficacia y el sentimiento de ser valioso. La autoestima sería la convicción de que uno es **competente** y **valioso** para otros. Según nuestro autoconcepto podemos sentir:

- Autoestima **baja** (no valemos nada): hace que la persona se sienta inferior, insegura, sola y no se plantee objetivos. Implica insatisfacción y rechazo de sí mismo.
- **Alta** autoestima: expresa un sentimiento de que uno es “suficientemente bueno”, o que somos los mejores. No constituye un estado permanente, fluctúa según las experiencias.

La autoestima está en la base del rendimiento escolar, de la motivación, del desarrollo de la personalidad, de la dinámica de las relaciones sociales y de la adaptación escolar.

2.3. Autoeficacia.

La autoeficacia alude a la opinión de uno mismo respecto a la capacidad para realizar una tarea o para cumplimentarla con éxito. Es la imagen personal sobre la **inteligencia** y las **habilidades** propias. Una persona con una autoeficacia **baja** cree que no es capaz de hacer algo bien y tiene predisposición a sufrir mucha ansiedad a través de los síntomas psicológicos; por tanto, la autoeficacia influye en la autoestima y viceversa. El nivel de autoeficacia varía en función de los éxitos y fracasos. En cualquier caso, no depende de las habilidades y capacidades, sino del juicio que tenemos sobre

ellas. Cuanto mejor sea la opinión sobre uno mismo, mejor resultado obtendremos y cuanto más ineficaz nos consideremos, peor será el resultado.

3. LA MOTIVACIÓN.

La motivación es la causa que **impulsa** a actuar y uno de los principales requisitos para emprender una actividad de estudio con garantías de éxito. Es una fuente de energía interiorizada que tiene cuatro características:

1. Fuerza que **origina** una conducta.
2. Aporta la **energía** necesaria para mantenerla y regularla a pesar de los obstáculos que van surgiendo.
3. **Orienta** y conduce la conducta hasta llegar el objetivo o meta buscado.
4. La **fuerza** ha de ser interiorizada (la motivación exterior es poco eficaz).

3.1. Estrategias que fortalecen la motivación.

Las siguientes estrategias fortalecen la motivación al estudio durante la educación secundaria, en la universidad o en la preparación de una oposición:

- **Crear hábito de estudio:** se convierte en una tarea mecánica, cuya realización gasta poca energía (de lo contrario, se realiza un esfuerzo tremendo).
- **Trabajar buscando objetivos concretos** y a más corto alcance: supone un control y también aportar la energía necesaria para seguir estudiando con ganas.
- **Otorgarse premios:** el refuerzo de la conducta favorece su repetición en el futuro.
- **Realizar aprendizajes significativos.**
- **Evitar distracciones.**
- **Emplear técnicas activas:** produce una mayor interiorización de los contenidos estudiados (subrayado, esquema, elaboración de temas, realización de gráficos,...).

- **Fortalecer el autoconcepto y la autoeficacia:** existe una alta correlación positiva entre el autoconcepto y autoeficacia y el éxito académico.

4. EL ESTUDIO.

4.1. ¿Cuándo estudiar?

- **Por la mañana:** el sueño ha reparado el cansancio del día anterior. Se rinde más pero también se olvida antes lo aprendido, ya que a lo largo del día llega continuamente información que produce interferencias en el cerebro.
- **Después de las comidas** se aconseja no estudiar. La digestión crea en el organismo un estado de somnolencia.
- **Por la tarde:** el cuerpo ya ha gastado gran parte de la energía y está más relajado que por la mañana. Favorece la concentración.
- **Por la noche:** el organismo está más fatigado y se rinde menos, pero también se olvida menos. Después del estudio llegará el sueño y habrá pocas interferencias. El inconveniente es el cansancio producido por no dormir las horas suficientes produciendo un desajuste en los ritmos biológicos.

4.2. La sesión de estudio.

La sesión ideal de estudio ronda las tres **horas y media** con descansos intermedios de 15 minutos. La capacidad humana de concentración oscila en torno los 50 o 60 minutos. Las funciones del **descanso** son:

- Relajación y descanso de la mente, para mantener la concentración y rendimiento la hora siguiente.
- Cortar la entrada de información que interfiera en la memorización.
- Dar tiempo para que los datos reposen y se establezcan en la Memoria a Largo Plazo.

La duración de los descansos no debe de exceder de 20 minutos, la desconexión sería muy elevada y descendería la concentración.

4.3. El rendimiento.

Al inicio de la sesión la mente se encuentra despistada y necesita un tiempo de calentamiento; el rendimiento es bajo. Hacia la mitad de la sesión el grado de concentración y rendimiento es el máximo. Se establece una meseta, en la que se mantiene el rendimiento. La concentración produce fatiga y en la tercera fase el nivel de rendimiento no se puede mantener y cae vertiginosamente.

4.4. Las interferencias.

Se recuerda mejor los últimos datos, con más dificultad lo primero que se estudió y se memoriza peor la información intermedia porque:

- En los **primeros datos**, la memoria realiza el primer esfuerzo de memorización (efecto de primacía). Esta información sólo interfiere con la información intermedia. La **memorización es buena**.
- En los **últimos datos**, sólo existe interferencia con la información del medio y la mente está más fresca (efecto de ultimidad). La **memorización es muy buena**.
- La **información central** tiene una **doble interferencia**: con la primera y con la última. El grado de **memorización es inferior**.

En este sentido, el material más fácil de memorizar habrá que colocarlo en el centro, donde las interferencias son mayores, y lo difícil o de dificultad intermedia habrá de ser colocado en los extremos.

4.5. Técnicas de estudio.

Las técnicas de estudio son un conjunto de **herramientas**, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio. Destacan el subrayado, el esquema y el mapa conceptual como técnicas activas que incrementan la atención, la concentración, el interés por la tarea, mejoran la comprensión del objeto de estudio y motivan para seguir estudiando.

El **esquema** ofrece una forma visual de la estructura del contenido y la diferente importancia de las ideas. Pone en funcionamiento la memoria visual haciendo que el cerebro trabaje con el doble de potencia, porque el hemisferio derecho actúa mejorando el rendimiento. El esquema ahorra tiempo en el repaso, ayuda en el recitado. La organización de la información facilita la memorización.

El **mapa conceptual** es la representación gráfica de la relación lógica y significativa entre los conceptos de un tema en forma de proposiciones. Lo fundamental de un mapa conceptual no está sólo en el producto final, sino sobre todo en la actividad que se genera al elaborarlo. Este construir y reconstruir activa y desarrolla el pensamiento reflexivo y facilita que el estudiante profundice en la comprensión significativa del objeto de estudio, exigiéndole un estudio eminentemente activo y artesanal.

5. LA MEMORIA.

La memoria es la capacidad que permite **almacenar** y **recuperar** la información. Está relacionada con otros procesos mentales como la percepción, atención, la imaginación, la inteligencia, etc. Es una actividad dinámica en la que los datos se graban, se transforman, se incrementan, se olvidan, se distorsionan, o permanecen fieles a la grabación.

5.1. Tipos de memoria.

- Según el **órgano sensorial**: auditiva, visual, olfativa, táctil y gustativa.
- Según la **profundidad** del recuerdo:
 - Memoria de **ahorro**: cantidad de material retenida en la memoria cuando se cree haber olvidado un aprendizaje previo.
 - Memoria de **reconocimiento**: útil en los **tests** (reconocer la respuesta entre varias opciones).
 - Memoria de **recuerdo**: permite evocar el tema estudiado. Es el grado de memorización que se requiere en un **examen escrito**.
- Según la **significatividad** del material: mecánica y significativa
- Según el **tiempo**: **sensorial**, a corto **plazo** y a **largo plazo**.

5.2. Memoria sensorial.

En la memoria sensorial la información no es analizada, aparece en estado natural. Después de percibir una imagen, ésta dura en el recuerdo, hasta que se desvanece, un tiempo que se estima en **250 millonésimas de segundo**.

5.3. Empleo de la memoria visual.

Los dos hemisferios realizan funciones diferentes: el **hemisferio izquierdo** controlada el lado derecho del cuerpo, es auditivo, secuencial, temporal, lógico, analítico y en él reside el control del lenguaje (la educación occidental ha primado el desarrollo de este hemisferio); el **hemisferio derecho**, que controla el lado izquierdo del cuerpo, es visual, gestáltico, intuitivo, sintético y capta la totalidad de un solo golpe de vista (las habilidades de este hemisferio apenas han sido desarrolladas en la cultura occidental). El empleo de ambos hemisferios reporta muchos beneficios al estudiante, al permitirle una **doble codificación: auditiva y visual**, del material que desea retener. El hemisferio derecho se pone en funcionamiento cuando se le ofrece información visual: esquemas; gráficos, diagramas y dibujos; excursiones, diapositivas y fotografías; visualizaciones (de imágenes y posterior relación de las mismas).

5.4. Memoria a corto plazo (M.C.P.).

La memoria a corto plazo es aquella que retiene los datos mientras se están usando. La amplitud de esta memoria es muy limitada **7 ± 2 ítems desconexos** y carentes de sentido. Si se agrupan o se trata de **palabras con sentido**, la amplitud se eleva a **20 ó 30 unidades**. Esta memoria permite a la persona conversar, leer y la acción inmediata. También recupera la información de la memoria a largo plazo para su uso. El tiempo de permanencia es muy corto: de **30 segundos a 2'5 minutos**, según las diferentes teorías. Esta memoria es similar a la memoria de trabajo de un ordenador. La información es provisional y desaparece si se apaga el ordenador sin haber transferido los datos al disco duro que contiene la memoria a largo plazo.

5.5. Transferencia de los datos a la memoria a largo plazo.

Se consigue a través de diversos procedimientos:

1. **Repetición** o repaso de los datos una y otra vez (poco eficaz si no se utiliza con otra estrategia).
2. **Interés** de los datos para los objetivos de la persona. Ejemplo si leemos en el periódico que se dan entradas gratis para un concierto, no será necesario repasarlo para recordarlo, se memoriza automáticamente.
3. **Elaboración** de los datos. Cuando la persona reelabora la información amplía la significatividad de la misma y favorece su memorización.

5.6. Memoria a largo plazo (M.L.P.).

La memoria a largo plazo es aquella que conserva datos durante un tiempo indefinido que puede oscilar entre **2 minutos y toda la vida**. Según el neurocirujano Penfield, los datos que permanecen almacenados en la memoria a largo plazo no se borran nunca, permanecen en algún lugar del cerebro y el olvido es sólo una dificultad para recuperarlo. La amplitud de los datos es prácticamente ilimitada, pero los datos interfieren entre sí y con el paso del tiempo se distorsionan o se borran. Es preciso fortalecer la permanencia de los datos mediante el ejercicio o con el **repaso**.

6. EL OLVIDO.

El olvido es uno de los problemas que preocupan al estudiante. Dos teorías pretenden explicar por qué se produce el olvido. Ambas aportan experimentos, pero ninguna de las dos da una explicación de la totalidad de la fenomenología del olvido.

6.1. Teoría del paso del tiempo.

Cuanto mayor es el intervalo entre la situación de grabación y la del recuerdo, el olvido será mayor (teoría del *desvanecimientos de las huellas mnemónicas*). El paso del tiempo tiene los siguientes **efectos**:

- Debilitamiento de la huella.
- Desfiguración e incluso de borrado de la misma.

El repaso es el remedio eficaz para combatir estos efectos del paso del tiempo; pero no es suficiente, es preciso elaborar y reestructurar el material dotándolo de **significatividad** para la persona.

6.2. Teoría de las interferencias.

El olvido es producido por las interferencias entre aprendizajes anteriores con los memorizados con posterioridad que ejercen efectos de solapamiento, enmascaramiento y desplazamiento. Cuanto mayor sea el intervalo de tiempo transcurrido entre la situación de grabación y recuerdo, mayor será el olvido: mayor cantidad de sucesos e interferencias con la información previa. Apoya esta teoría que después de dormir se recuerde mejor que si ha pasado el mismo tiempo en estado de vigila.

6.3. Tipos de interferencias.

- **Reactiva:** El nuevo aprendizaje se superpone al antiguo, lo enmascara, lo distorsiona y, por último, lo desplaza. Características:
 - Cuanto más similar sea el contenido aprendido en primer lugar con los contenidos posteriores, mayor será el olvido producido en el primer tema.
 - Cuanto mayor sea la cantidad de aprendizaje interpolado entre lo grabado en primer lugar y la situación de recuerdo, mayor será el olvido producido. Según pasa el tiempo disminuyen los efectos de las interferencias y el memorizado previamente va recuperándose.
- **Retroactiva** es más efectiva sobre los aprendizajes poco consolidados: cuanto más fuerte es el aprendizaje inicial, más resiste a las interferencias.
- **Proactiva:** es el efecto de distorsión y de borrado que ejerce el tema memorizado en primer lugar sobre los temas grabados con posterioridad, dificultando la consolidación y memorización. Características:
 - Cuanto mayor sea la afinidad de los contenidos, mayor será la interferencia recíproca.

- La mayor cantidad de aprendizaje previo da lugar a una mayor interferencia.
- Según pasa el tiempo se incrementa la interferencia proactiva.
- Cuanto más consolidadas son las huellas de lo memorizado en primer lugar, menos interferencias se producen.

6.4. Orientaciones.

- Entre el aprendizaje de uno y otro tema se ha de **dejar un tiempo** prudencial para que lo aprendido en primero lugar se consolide en la memoria a largo plazo y las interferencias mutuas sean menores.
- Después de aprender un tema, procurar **variar de actividad** introduciendo amenidad en el estudio y evitar estudiar un tema muy similar al anterior.
- Entre dos horas de estudio introducir **15 minutos de descanso**, para que lo aprendido se consolide en la memoria a largo plazo e interfiera menos con lo que se memorizará después.

6.5. Estrategias para luchar contra el olvido.

a) Descansar:

- Cada **semana** un día entero, por lo menos, medio día.
- Entre **dos sesiones** de estudio dejar un intervalo de 3 ó 4 horas en el que se realizan otras actividades o se descansa.
- Después de **cada hora** de estudio 15 minutos.

Repercusiones positivas de la planificación de los descansos:

- Recupera y aumenta la atención durante horas de estudio al estado de máxima concentración.
- Favorece la consolidación de aprendizajes en la M.L.P.
- Disminuye la probabilidad de interferencias entre lo estudiado en diferentes horas o sesiones de estudio, ya que se trabaja con huellas consolidadas.

- Dificulta las situaciones de estrés y mantiene la resistencia del individuo.
- b) Relajarse:** mejora la grabación y la memorización de la información, ya que se transfiere de forma correcta de la M.C.P. a la M.L.P.
- c) Disminuir las interferencias:**
 - Buscar un lugar silencioso, donde no haya molestias.
 - Alejarse de elementos distractores: televisión, teléfono, revistas,...
 - Estudiar antes de dormir o de descansar. Se facilitan la consolidación de lo aprendido con anterioridad.
- d) Comprender** y asimilar el material ante de memorizar: la información no consolidada es la primera víctima de las interferencias que producen la llegada de nuevo material y el paso del tiempo.
- e) Estructurar el material:** Los datos sueltos son fáciles víctimas del olvido (índices, esquemas, cuadros sinópticos, gráficos, diagramas de flujo, resolución de problemas,...).
- f) Utilizar multicanales** en la memorización y emplear **ambos hemisferios:** cuando el concepto se ha formado a partir de la vista, verbalizar esas imágenes.
- g) Relacionar** la información nueva con la antigua: el aprendizaje de temas nuevos será más difícil por la falta de referentes previos que faciliten la comprensión de los conceptos novedosos de la misma.
- h) Crear situaciones de superaprendizaje:** aquello que interesa tiende a memorizarse mejor.
- i) Repasar y recitar.**
 - Son las dos **técnicas** principales para luchar contra el olvido.
 - Posteriores al estudio, acaparan el mayor tiempo del opositor.
 - Fortalecen las huellas en la memoria y al mantiene fresca hasta el momento del examen.

7. LA ALIMENTACIÓN.

Procurar evitar las comidas copiosas que producen pesadez en el estómago y somnolencia, que dificultan la concentración. Es preferible realizar varias comidas diarias con poca cantidad de alimentos en cada una de ellas. La ingestión de carbohidratos puede reducir la ansiedad: el **triptófano** (aminoácido que abunda en los alimentos ricos en carbohidratos) estimula la producción de **serotonina** (neurotransmisor) es un componente químico que reduce la capacidad de pensar, induce al sueño y debilita las reacciones.

- **La noche antes del examen**, es conveniente consumir **carbohidratos**. Actúa como sedante. Alimentos ricos en hidratos de carbono: dulces, cereales, legumbres, frutos secos, frutas frescas, verduras, hortalizas...
- **En momentos antes del examen** es preferible consumir **proteínas**, ya que se encargan de agilizar los neurotransmisores responsables del pensamiento claro y rápido. Alimentos ricos en proteínas: leche y derivados, carne, huevos, pescado...

8. EL EJERCICIO FÍSICO.

Las horas de estudio sentados suponen la adquisición de unos hábitos sedentarios. El ejercicio físico habitual es **beneficioso** porque:

- Mejora la circulación de la sangre y, por tanto, la aportación de oxígeno al cerebro.
- Tonifica y relaja el sistema neurovegetativo.
- Desconecta con las preocupaciones del examen o de la oposición, elimina toxinas, libera energías,...

9. LA ANSIEDAD.

Los problemas relacionados con la ansiedad son bastantes frecuentes antes, durante y después de la realización de los exámenes. La ansiedad se puede **reducir**:

- **Dormir** entre 7 y 8 horas diarias. El sueño relaja el organismo, restablece los ritmos biológicos y deja el cuerpo en disposición de emprender la actividad.

- Programar los **descansos** con el objetivo de que se recuperen las neuronas, evitar el estrés, favorecer la concentración y poder rendir más al máximo durante las horas de estudio.
- Realizar **simulacros de exámenes**.
- **Relaciones sociales**, liberan de una preocupación constante por los exámenes o la oposición, relajan y aportan el “oxígeno” necesario para seguir en la tarea.
- El **ejercicio físico** un par de veces por semana para restablecer los ritmos biológicos, favorecer el descanso y la concentración.

9.1. El bloqueo mental.

El bloqueo es independiente de lo bien o mal preparado que se tenga el examen. La información se transmite, a través del sistema nervioso, por medio de sinapsis. Entre neurona y neurona no hay continuidad, sino un hueco. Al llegar la información de las vesículas sinápticas, éstas emiten unos neurotransmisores (el principal es la acetilcolina) que rellenan el hueco existente entre ambas neuronas y permiten el paso de la información de unas neuronas a otras. La **ansiedad** interviene en este proceso **inhibiendo** la secreción de **neurotransmisores**, por lo que dificulta la transmisión de la información.

9.2. Estrategias para superar el bloqueo.

No es solución abandonar el examen o la oposición. Entre las estrategias para prevenir el bloqueo mental, se destacan los siguientes:

- Si se es propenso a padecer ante los exámenes un grado de ansiedad, consultar con un **especialista** para que recete un ansiolítico suave que tomado un par de horas antes del examen, evite la situación.
- Practicar habitualmente alguna técnica de **relajación**, especialmente en los días anteriores al examen.
- Realizar **simulacros cronometrados** de examen.
- Dejar de estudiar un día antes de los exámenes. Repasar hasta última hora incrementa el nivel de ansiedad.

- **Charlas** con compañeros y amigos sobre el examen o la oposición, incrementa el nivel de ansiedad.

9.3. ¿Qué hacer en una situación de bloqueo en un examen?

Lo más recomendable es **relajarse** unos minutos. Realizar ejercicios de **respiración**. A continuación, en una hoja aparte, tomar los datos sobre el tema que vaya llegando a su mente; realizar un **esquema** y establecer nexos de unión entre las diferentes ideas. Poco después se estará en condiciones de iniciar la redacción.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

ÁLVAREZ, M., FERNÁNDEZ, R., RODRÍGUEZ, S. Y BISQUERRA, R. (1988).

Métodos de estudio. Barcelona: Martínez Roca.

ARDILA A, (1985). "Aspectos biológicos de la memoria y el aprendizaje".

México: Editorial Trillas.

BRANDEN, N. (1987). La Psicología de la autoestima Barcelona: Ed. Paidós.

CALVO RODRÍGUEZ, A. R. (1998). Estrategias para aprender a aprender.

Madrid: Escuela Española.

CLIFFORD, Allen. (1980). Los exámenes. Cómo superarlos con éxito. Colección

libros Tau Oikos-TauVillassar de Mar. Barcelona: S.A. Ediciones.

EBEÉ LEÓN GROSS. (2004). Técnicas de estudio. Claves para Mejorar el

Rendimiento Intelectual. Libsa.

GARAYCOCHEA W, (1985). "Metodología del estudio". Barcelona: Ed. Piados.

HERNÁNDEZ, P. (1991): *Psicología de la instrucción*. México: Trillas.

HERNÁNDEZ, P. E. (1987). Cómo estudiar con eficacia. Madrid: P.E.

Española.

MADDOX, H. (1970). *Como estudiar* Editorial: Ediciones Oikos-Tau,.

MANDUJANO J. (1997). "Procesos mentales". Madrid: Editorial UNESCO,

NAVARRO J, (1993). "Aprendizaje y memoria humana". Madrid: Ed. McGraw

Hill.

NISBET, J. Y SHUCKSMITH, J. (1997). "Estrategias de Aprendizaje". Madrid: Santillana. Aula XXI.

NOVAK J, (1992) "El estudio". España: Editorial Roca.

RUBIO ALCALÁ, F. D. (2004). Manual práctico de prevención y reducción de ansiedad en los exámenes y pruebas orales. Útil para estudiantes, padres y orientadores. Archidona (Málaga): Ediciones Aljibe

SÁNCHEZ, M. L. (1991). Cómo estudiar. Madrid: Ediciones Granada.

TIERNO JIMÉNEZ, B. (1987). Cómo estudiar con éxito Barcelona: Plaza y Janés.

WINGFIELD A, (1988). "Psicología y memoria humana". México: Edi. Trillas.

