PERFIL DE ESTILOS DE APRENDIZAJE

Para los siguientes enunciados, escribe "2" si el enunciado te describe casi siempre, "1" si te describe a veces y "0" si no te describe casi nunca.

1. _____ Entiendo lo que dice el maestro mucho mejor si dibuja un diagrama o gráfico.
2. _____ Puedo escuchar una canción una o dos veces y seguir la letra.
3. _____ Aprendo mejor cuando analizo el material con otra persona.
4. _____ Prefiero resolver problemas de álgebra antes que resolver problemas de geometría.
5. _____ Cuando quiero algo, hago todo lo que puedo para conseguirlo.
6. _____ Soy bueno imitando a las personas.
7. _____ Soy buen escritor.
8. _____ Me gusta entender la relación entre los elementos.
9. _____ Recuerdo bien los nombres.
10. _____ Pienso en imágenes y dibujos mentales.
11. _____ Soy muy consciente de mis emociones.
12. _____ Me doy cuenta cuando las notas musicales están fuera de tono.
13. _____ Soy bueno persuadiendo a las personas para que estén de acuerdo conmigo.
14. _____ Me gusta estar físicamente activo.
15. _____ A veces canto para mí.
16. _____ Me gusta escribir historias, cartas o poemas.
17. _____ Sé cómo reaccionaré en la mayoría de los casos.
18. _____ Me gusta jugar juegos de estrategia (como el ajedrez) y resolver acertijos.
19. _____ Puedo darme cuenta de lo que sienten otras personas.
20. _____ Me gusta contar historias.
21. _____ Me gusta mantener mis cosas bien ordenadas.
22. _____ Puedo aprender rápidamente nuevos pasos de baile o jugadas deportivas.
23. _____ Necesito tiempo para mí todos los días.
24. _____ Dibujo bocetos en todos mis cuadernos.
25. _____ Me gusta participar en actividades de clubes y grupos.
26. _____ Me gusta crear ritmos.
27. _____ Soy bueno empacando y colocando elementos en maletas, cajas, automóviles, etc.
28. _____ Me gusta aprender sobre ciencias o matemáticas.
29. _____ Conozco mis fortalezas y debilidades.
30. _____ Toco bien un instrumento musical.
31. _____ Caminar me ayuda a relajarme.
32. _____ A veces, creo que la mejor manera de expresarme es escribiendo lo que pienso.
33. _____ Soy la persona a quien los demás llaman para saber qué pasará el fin de semana.
34. _____ Me resulta muy útil clasificar las notas o tareas por colores.
35. _____ Soy bueno con las herramientas.

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

RESUMEN DE ESTILOS DE APRENDIZAJE

Número de pregunta

Corporal - kinestésico	Musical	Espacial	Lógico - matemático	Lingüístico	Interpersonal	Intrapersonal
6 _____	2 _____	1 _____	4 _____	7 _____	3 _____	5 _____
14 _____	12 _____	10 _____	8 _____	9 _____	13 _____	11 _____
22 _____	15 _____	24 _____	18 _____	16 _____	19 _____	17 _____
31 _____	26 _____	27 _____	21 _____	20 _____	25 _____	23 _____
35 _____	30 _____	34 _____	28 _____	32 _____	33 _____	29 _____
Total: _____	Total: _____	Total: _____	Total: _____	Total: _____	Total: _____	Total: _____

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

ASIGNACIÓN DE PROYECTO

CLASE: HISTORIA DE LOS ESTADOS UNIDOS

Tema: los eventos que precedieron a la Guerra de la Independencia (p. ej., el Motín del té, la Ley del Sello, la Masacre de Boston, la cabalgata de Paul Revere).

Tarea: planificar una presentación sobre uno de los eventos clave que precedieron a la Guerra de la Independencia.

Tareas	Debe ser completada por	Estilo de aprendizaje preferido
Hacer carteles	***Lamar Ling***	***Visual espacial***

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

LA HISTORIA DE LUIS

La alarma de Luis comenzó a sonar a las 6:00 de la mañana. Había decidido levantarse temprano para terminar una presentación oral que tenía para ese día. Pensó que unos minutos más de sueño lo ayudarían a sentirse bien descansado y eso ayudaría a la presentación, entonces presionó el botón de repetición de alarma.

Después de dormitar durante lo que parecieron segundos, quiso volver a presionar el botón de repetición de alarma y vio que eran las 7:00 a. m., la hora en que se despierta normalmente. Saltó de la cama y se preparó para la escuela. Tenía alrededor de cinco minutos para repasar la presentación antes de salir de la casa.

Cuando terminaron las clases a las 3:30 p. m., Luis no había tenido un buen día. No solo no estaba preparado para la presentación, sino que también se había olvidado de un ensayo que debía presentar ese día. Luis realmente quería aprobar sus clases este semestre. Necesitaba buenas notas para poder ingresar a la escuela a la que asistía su hermano. Frustrado, decidió que necesitaba un descanso del trabajo escolar. Caminó a casa y encendió la televisión para que le ayudara a relajarse.

A las 4:30 p. m., se dio cuenta de que solo le quedaban 30 minutos antes de ir a trabajar. Arrastró su mochila hasta la habitación y tiró los libros sobre el escritorio. Luis sabía que había anotado la tarea de matemáticas en algún lado, pero no podía encontrarla. Cuando finalmente encontró la tarea, se dio cuenta de que necesitaba un lápiz y fue a la cocina a buscarlo. Allí, vio una bolsa de papas fritas en la encimera y empezó a comerlas. Su jefe no lo dejaba comer en el trabajo, por lo que decidió prepararse un sándwich.

Miró el reloj, se sentó con el sándwich y se dio cuenta de que solo tenía 10 minutos antes de tener que salir para el trabajo. Sabía que no podría terminar nada en tan poco tiempo. Sentía que nunca podría ponerse al día con la tarea.

Cuando Luis volvió de trabajar a las 9:00 p. m., estaba exhausto. En la televisión, estaba su programa favorito, así que se puso a verlo con su hermano. Cuando el programa terminó a las 10:00 p. m., se sentó en el escritorio a hacer la tarea. Debía terminar el ensayo y la tarea de matemáticas. Supuso que podría hacer rápido la tarea de matemáticas porque el maestro no siempre la revisaba, así que comenzó con eso. Terminó la tarea de matemáticas y siguió con el ensayo. Mientras buscaba entre los papeles el texto y las notas correctas para responder la pregunta, sonó el teléfono, era su novia. El día anterior habían peleado y Luis no había hablado con ella desde ese momento. Habló durante un rato.

Cuando finalmente terminó la llamada, era casi medianoche. Vio los papeles esparcidos por el escritorio. De todas maneras, no había forma de que terminara esta noche.

1. ¿Te identificas con la historia de Luis? ¿Por qué sí o por qué no?
2. ¿Por qué sus propios sentimientos de frustración afectaron sus estudios?
3. ¿Qué cosas distrajeron a Luis y evitaron que terminara la tarea? Proporciona ejemplos específicos de la historia.
4. ¿Qué podría haber hecho Luis diferente para administrar mejor su tiempo?

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

PLANIFICADOR DIARIO

Fecha de hoy _____ **CRONOGRAMA**	**Materiales necesarios (p. ej., libros, equipamiento deportivo, etc.)**
7:00 a 8:00	
8:00 a 9:00	
9:00 a 10:00	
10:00 a 11:00	
11:00 a 12:00	
12:00 a 1:00	
1:00 a 2:00	
2:00 a 3:00	
3:00 a 4:00	
4:00 a 5:00	
5:00 a 6:00	
6:00 a 7:00	
7:00 a 8:00	
8:00 a 9:00	
9:00 a 10:00	
10:00 a 11:00	
No olvidar:	

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

PLANIFICADOR DE SEMESTRE

FECHA	MES:	FECHA	MES:
FECHA	MES:	FECHA	MES:
FECHA	MES:	FECHA	MES:
FECHA	MES:	FECHA	MES:
FECHA	MES:	FECHA	MES:
FECHA	MES:	FECHA	MES:

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

CUANDO EL TIEMPO NO ALCANZA

Cuando el trabajo y las actividades ocupan todo el llamado tiempo libre, ¿cómo puedes encontrar un minuto para ser tú mismo?

"Siento que estoy encerrado todo el tiempo", dice Michael Colley, de 18 años, estudiante del penúltimo año de la secundaria Mount Vernon en Nueva York. "Extraño ir al parque, ver películas y relajarme".

Megan Thornton, de 17 años, estudiante del penúltimo año de secundaria en Cumber-land Valley High School en Mechanicsburg, Pensilvania, señala: "Las personas siempre me dicen que la vida será más agitada en la universidad. Pero sé que probablemente no podría ser peor que ahora".

Michael y Megan tienen el mismo problema: horarios sobrepasados. Pasan más tiempo en las actividades extracurriculares y los trabajos que en sus tareas, y más tiempo en sus tareas que con sus amigos. Y son solo dos miembros de una generación de adolescentes que nunca tienen tiempo: El 66 % de los adolescentes dijeron en una encuesta de React que no tienen suficiente tiempo libre.

"La adolescencia es mucho más competitiva", explica Penny Peterson, psicóloga de las escuelas públicas en el condado de Montgomery, Maryland. "Ya no es suficiente tener el papel principal en la obra de la escuela o ser el capitán del equipo de hockey: debes hacer eso y ser el presidente del consejo estudiantil y tener un trabajo en el centro comercial".

Muchos adolescentes dicen que sobrecargan sus horarios de la escuela secundaria para competir en las admisiones de las universidades. "Hice todos los tipos de actividades en la escuela secundaria y estaba ocupada todo el tiempo", dice Kim Warhurst, de 18 años, estudiante de primer año de Butler County Community College en El Dorado, Kansas, cerca de Wichita. "Mi consejero vocacional dijo que las actividades quedan bien en el expediente académico; que tienes una mejor oportunidad para recibir becas universitarias si tienes una formación completa. Y los adultos encargados de cada actividad esperan que pongas su actividad en primer lugar.

"Sigo ocupada todo el tiempo", añade Kim. La mayoría de los días, vuelve a su habitación pasada la medianoche, después de clases, de hacer la tarea, del tiempo que pasa en el periódico de la universidad y del trabajo a tiempo parcial que tiene en Walmart. Dice que sus horarios la obligaron a abandonar algunas de las actividades de la escuela secundaria: "Tuve que dejar violín y softbol porque debía enfocarme en mis metas futuras".

A Megan le interesaba seguir una carrera musical, practicaba piano, flauta y canto media hora todos los días, pero ahora cambió su enfoque. "Sé que debía dedicarle más tiempo y esfuerzo de los que estoy dispuesta a ofrecer en este momento", admite. "Practicar implica mucho tiempo. Prefiero tener tiempo para hablar por teléfono con mis amigos. En la vida hay cosas más importantes que practicar piano, flauta y canto todo el tiempo. Prefiero tener más equilibrio".

A otros estudiantes, la presión social, no los horarios, les impide trabajar por la noche. "Los chicos en mi escuela parecen ser muy ricos, usan una chaqueta North Face diferente cada semana", dice Aryanna Fernando, de 18 años, estudiante de último año de Beekman High School en la ciudad de Nueva York. Junto con la práctica de danza y la clase de cerámica, Aryanna ha tenido una serie de trabajos para ganar el dinero que ella siente que necesita para no ser menos que sus compañeros. "No quiero ser holgazana", dice, "y debido a que estoy en el último año, duermo mucho menos que antes".

Existen algunos beneficios: Kim sostiene que trabajar en las publicaciones escolares la prepara para un futuro como escritora. David Skeist, de 18 años, estudiante de último año de The Dalton School en la ciudad de Nueva York, cuenta que su grupo de canto, el coro y la obra de la escuela le dieron vida social: "Realizar una producción con un grupo de personas me hace sentir orgulloso, parte de un equipo. Pero al pertenecer a varios grupos, no quedo atascado en un

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

CUANDO EL TIEMPO NO ALCANZA

(continuación)

círculo exclusivo".

Sin embargo, existen riesgos relacionados con días estresantes y acelerados, como dormir menos para poder hacer la tarea tarde por la noche o al amanecer y, luego, confiar en la cafeína y la comida chatarra para recobrar energías. "Veo una cantidad creciente de adolescentes con molestias físicas relacionadas con el estrés: problemas gastrointestinales, insomnio, dolor de cabeza y problemas para mantenerse despierto en clase", indica Peterson. Y cuando los estudiantes abrumados recurren al alcohol, el cigarrillo u otras drogas para mantenerse despiertos toda la noche, para poder dormir o para disminuir el estrés emocional, un impresionante expediente académico de secundaria puede convertirse en un boleto de entrada al hospital, agrega.

Peterson comenta que, para evitar que un horario atestado le quite la felicidad a la vida, hay que hacerse esta pregunta: ¿Ya no tengo tiempo para las cosas que alegran mi vida, como tiempo con la familia o los amigos o el pasatiempo que me encantaba? Si es así, es momento de hacer un cambio.

"Para dar vuelta las cosas, se necesita coraje, pero hay que hacerlo", sostiene. "Elimina algunas actividades. Es mucho mejor hacer dos o tres actividades y realmente sobresalir, que intentar abarcar demasiadas actividades que solo tienes tiempo para hacer sin entusiasmo".

RECUPERA TU TIEMPO

Si tus horarios amenazan con tragarte de un bocado, prueba estos consejos para eliminar el estrés.

RELÁJATE

La Dra. Peterson recomienda que, cuando finalmente llegues a casa, tomes tiempo de "salud mental" para ti. Antes de empezar a hacer la tarea, recuéstate en la cama durante unos minutos o ten una conversación rápida por teléfono. El descanso te dará la oportunidad de cambiar la mente de fútbol a geometría. Kim dice que escucha música clásica y conduce un largo tiempo por el campo para relajarse. Michael mira videos. Los baños con hierbas y la meditación funcionan para Aryanna.

NO ENTRES EN PÁNICO

¿Temes que si no participas en todas las actividades de la escuela, no podrás ingresar en la universidad que quieres? No temas. En primer lugar, asegura Peterson, "es posible que hagas malabares con todas esas actividades y aun así no ingreses en la escuela de tus sueños". Por otro lado, a veces, muchas instituciones se ven más impresionadas por estudiantes que hicieron cosas sorprendentes con una o dos actividades que requieren mucho tiempo que por los que participan en 15 grupos a los que no podrían dedicar tanto tiempo.

ENCUENTRA A UNA PERSONA COMPASIVA

Megan les dice a sus padres cuando siente que se ahoga y vale la pena. Pero si no te imaginas haciendo los cambios que necesitas en tu estilo de vida para disminuir el estrés, y tus padres no pueden ayudarte porque no comprenden la presión que sientes, pide ayuda a un consejero vocacional. "A veces necesitas escuchar de tus padres, tu entrenador o quien sea que está bien cambiar las prioridades, que es fundamental para tu cordura", concluye Peterson.

—Jennifer Kornreich

** Reimpreso con la autorización de la revista React.*

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

PLANIFICADOR SEMANAL

Semana de: _____

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

TOMA DE NOTAS ACTIVA

1. ¿Qué sé sobre este tema?

2. ¿Qué quiero saber sobre este tema?

3. ¿Cómo sabré lo que quiero saber?

4. Concéntrate en los detalles importantes.

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

CUENTA LA LETRA

Lee el siguiente párrafo y cuenta la cantidad de veces que aparece la letra “r”.

El comisario de Fargo, Dakota del Norte, hace poco encontró un bolso grande con billetes de cinco dólares. No está seguro de cuántos billetes de cinco hay en el bolso, pero va a asignar a algunos de los investigadores más audaces de Fargo para que investiguen el incidente.

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

AUTOEVALUACIÓN DE LA PRUEBA

1. ¿Cómo te sentiste cuando el maestro dijo que iban a tener una prueba?

2. ¿Por qué te sentiste así?

3. ¿Con cuánta anticipación generalmente comienzas a estudiar para una prueba?

4. Nombra tres herramientas de estudio que te ayuden a prepararte para una prueba.

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

ESPECTÁCULO DE JUEGOS

1. **¿Qué tipo de hoja de estudio te ayuda a compilar notas, como nombres y fechas?**
   Una hoja de términos clave.
2. **¿Con cuánta anticipación deberías comenzar a estudiar para una prueba?**
   De cinco a siete días.
3. **Completa la oración: Puede ayudar a tu disposición pensar en una prueba como _____.**
   Una oportunidad para demostrar lo que sabes.
4. **¿Por qué una prueba sorpresa a veces causa más ansiedad que una anunciada previamente?**
   Porque no tienes la oportunidad de prepararte.
5. **Nombra dos prácticas de estudio efectivas.**
   Dos opciones de las siguientes: tomar buenas notas en clase, mantenerte organizado, hacer tarjetas con información, compilar notas en una hoja de términos clave o una hoja de temas generales, usar recursos mnemotécnicos, estudiar en grupos, programar tiempo de estudio, revisar las notas después de clase o encontrar un lugar tranquilo.
6. **Verdadero o falso: Debes dedicar la mayor cantidad de tiempo posible a estudiar la noche anterior a una prueba importante.**
   Falso: Debes relajarte y dormir por la noche.
7. **¿Qué tipos de personas debes evitar el día del examen?**
   Personas que te pongan nervioso.
8. **Nombra dos ventajas de estudiar en grupos.**
   Dos opciones de las siguientes: permite a los estudiantes aprender unos de otros, tener discusiones en profundidad, tener horarios de estudio constante, tener apoyo moral, hace que estudiar sea más divertido, enseñar a otros aumenta la retención de la información.
9. **Nombra dos desventajas de estudiar en grupos.**
   Dos opciones de las siguientes: es perder el tiempo si tus amigos no están preparados, es perder el tiempo revisar temas que ya sabes bien, los estudiantes muy nerviosos contagian la ansiedad, los grupos usan el tiempo de manera menos eficiente.
10. **Nombra dos cosas que debes hacer la mañana de una prueba.**
    Dos opciones de las siguientes: desayunar bien, vestirte de manera cómoda, llevar un reloj, llegar temprano, asegurarte de tener todos los materiales que necesites.
11. **Verdadero o falso: Debes hacer un gran desayuno el día del examen.**
    Falso: Debes comer un desayuno saludable, pero no más de lo que comes habitualmente.
12. **Nombra dos estrategias importantes para usar durante una prueba.**
    Dos opciones de las siguientes: leer toda la prueba antes de comenzar, asignar el tiempo (según los valores de los puntos), leer las instrucciones detenidamente, leer cada pregunta con detenimiento, controlar el tiempo y moderar el ritmo, encerrar en un círculo las preguntas difíciles y volver después.
13. **Nombra una estrategia para disminuir la ansiedad.**
    Cualquier opción de las siguientes: estar bien preparado, respirar profundamente, pensar en un lugar tranquilo.

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

¿ES ESTRÉS O NO?

El siguiente diálogo tiene tres personajes:

- **Maestro**
- **Eddie**
- **Dominique**

Practica el diálogo varias veces antes de presentarte frente a la clase.

Durante alrededor de 30 segundos, los dos estudiantes se sientan en los escritorios en el frente del aula. Eddie revuelve frenéticamente los papeles e intenta estudiar para la prueba de historia. Dominique está sentada tranquila y parece relajada, tal vez está leyendo un libro. El maestro ingresa en el aula y camina hacia su escritorio en la esquina mientras habla.

MAESTRO: Bien, clase, es momento de la prueba de historia. Necesito que quiten todo lo que hay en los escritorios.

EDDIE: (sigue revolviendo las cosas y se dice a sí mismo) Una vez más… Bien, ¿quién fue el presidente durante la Gran Depresión?

MAESTRO: Eddie, ¿me escuchaste? Es momento de la prueba. Quita todo lo que tienes en el escritorio. (El maestro empieza a organizar algunos papeles).

DOMINIQUE: (a Eddie) Ey, ¿qué te preocupa tanto? Esto será pan comido.

EDDIE: ¿Qué quieres decir que será pan comido? Necesito, al menos, una B en esta clase para poder jugar este año, y si no me va bien en esta prueba, nunca la obtendré.

DOMINIQUE: Bueno, yo también tengo que obtener una buena nota en esta clase. Es un requisito importante para la universidad a la que quiero ir. Pero no me ves volviéndome loca.

MAESTRO: (nuevamente prestando atención a los estudiantes) Clase, no puedo empezar la prueba hasta que todos hayan quitado las cosas de los escritorios.

DOMINIQUE: (a Eddie) ¡Dale! ¡Quiero empezar!

Eddie mira con una expresión de pánico.

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES

SITUACIONES ESTRESANTES

© 2022 OVERCOMING OBSTACLES