

Reculls

Document 2

Estratègies i suggeriments

Primera edició: 2006, segon semestre

Segona edició: 2008, segon semestre

UAP

Reculls

Document 2

Estudiar a la universitat: estratègies i suggeriments

Universitat Autònoma de Barcelona
Vicerectorat d'Estudiants i de Cultura
UAP - Assessorament Psicopedagògic

Reculls

Document 2 -Estratègies i suggeriments-

Gabriel Chancel Valente
Andrea Calsamiglia Madurga

Col·laboracions:

Mirentxu Jordana Santiago
Roser Pericón Ramon
Maria Mena Yuste
Maria Delgado Martínez
Juan Berastegui Lachen i tots els
col·laboradors i becaris de la UAP.

Edició

UAP

Assessorament Psicopedagògic

Primera edició: 2006

Segona edició: 2008

Correcció

Madrona Urrit Mas

Revisió

Núria Boté Salvia

Portada i maquetació

Cristina Aumatell Tió

ISBN-13: 978-84-691-4988-1

Impressió: Artyplan

Global Printer - Muntaner, 277-281

Tel. 93 200 87 99

Barcelona, 2008

Índex

| | |
|---|-----------|
| 1. Introducció | 9 |
| 2. Les estratègies | 13 |
| 3. Factors que faciliten l'aprenentatge | 17 |
| 3.1. Factors interns | 19 |
| 3.2. Factors del context de l'estudi | 45 |
| 4. La presa d'apunts | 51 |
| 4.1. El paper dels apunts en l'estudi | 52 |
| 4.2. Algunes consideracions generals sobre els apunts | 54 |
| 4.3. Alguns suggeriments per a la presa d'apunts | 56 |
| 5. Estratègies de lectura | 63 |
| 5.1. Formes de llegir segons els objectius | 65 |
| 5.2. Alguns suggeriments al voltant de la comprensió | 67 |
| 5.3. Reflexions entorn del ritme | 70 |
| 6. Estratègies d'elaboració de la informació | 73 |
| 6.1. El subratllat | 75 |
| 6.2. Esquemes | 78 |
| 6.3. Taules de dades i quadres sinòptics | 83 |
| 6.4. Mapes conceptuals | 84 |
| 6.5. El resum | 87 |

| | |
|--|------------|
| 7. Estratègies d'expressió escrita: la redacció | 89 |
| 7.1. Classificació dels escrits | 90 |
| 7.2. Alguns suggeriments al voltant de la redacció | 95 |
| 8. L'avaluació dins del procés d'aprenentatge | 101 |
| 8.1. El professor, l'assignatura i el tipus d'examen | 103 |
| 8.2. L'examen | 106 |
| 9. L'Annex | 115 |
| 9.1. Punt I | 115 |
| 9.2. Punt II | 123 |
| Bibliografia | 125 |

Icones utilitzades en aquest recull:



Informació essencial



Informació addicional



Quadre comparatiu



Definició



Exercici



Exemple



Suggeriments

1. Introducció

Cada estudiant té la seva manera personal d'estudiar, amb més o menys dificultats. Per això l'objectiu general d'aquest document és proposar diverses estratègies d'estudi per millorar el rendiment acadèmic.

Hi ha estudiants que han elaborat un mètode per l'estudi a partir del qual intenten obtenir els resultats que esperen i no troben gaires dificultats per interactuar amb els professors, companys i amb la resta de la vida universitària. També n'hi ha, però, que es troben amb dificultats que repercuteixen en l'experiència com a estudiant universitari i també en els objectius de la seva vida.

Al llarg d'una vida com a estudiant es van desenvolupant diferents estratègies per a l'aprenentatge. A mesura que s'avança en els estudis, aquests es van tornant més complexos i requereixen estratègies que permetin gestionar els continguts i desenvolupar una actitud més activa, crítica i reflexiva.

Podem dir que “aprendre a aprendre” a la universitat és un aspecte important ja que permet explicitar la responsabilitat que cada estudiant té en el seu procés d’aprenentatge i que coneix les seves possibilitats de planificació. L’actitud crítica i reflexiva, però, implica un treball que va més enllà de fer conscient l’aprenentatge. Aquest procés que l’estudiant fa al seu pas per la universitat ha d’aportar no només un conjunt de tècniques, sinó també una actitud que el comprometi activament en el seu aprenentatge i futur professional.

A la universitat, els conceptes i procediments es tornen més complexos i, per tant, la dificultat requereix aprofundir en les estratègies utilitzades fins ara, mentre que els aspectes relacionats amb l’actitud han de desenvolupar-se molt més per aconseguir una major implicació en l’aprenentatge.

Quan parlem del context acadèmic, la implicació de l’estudiant i la seva actitud, estem posant èmfasi en les accions relacionades amb els drets i deures. Per exemple, el moment de la revisió d’exàmens forma part de l’avaluació que l’estudiant ha de fer dels seus coneixements. El dret d’aquesta acció, revisió d’examen, és una part important del procés d’aprenentatge.

Pel que fa a punts rellevants que cal tenir en compte, com per exemple els esmentats anteriorment, hem seleccionat les possibles preguntes més freqüents vinculades als drets i deures en l’àmbit universitari. A l’Annex, punt I d’aquest document, trobaràs un llistat que et pot servir de referència. En el recorregut de tot el document, hi farem les referències

oportunes perquè el puguis utilitzar.

Així doncs, veiem que són moltes les causes que incideixen en les dificultats de l'aprenentatge, i una part d'aquestes es poden trobar en una manca d'opcions concretes que s'adeqüin a les necessitats que se'ns plantegen. En el desenvolupament d'aquest document ens centrarem en les dificultats relacionades amb aquest tipus de causes, és a dir, la manca d'estratègies, eines i mètodes per encarar els estudis universitaris. Moltes d'aquestes dificultats poden millorar amb la comprensió dels propis errors, la reorganització de les activitats d'estudi i el canvi de certs hàbits.

2. Les estratègies

L'estudi consisteix a practicar deliberadament un aprenentatge amb el propòsit de progressar en una determinada habilitat, obtenir coneixement i aconseguir entendre l'objecte d'estudi. Aprendre és, doncs, assimilar nous coneixements a partir de la perfecta comprensió, que requereix encaminar l'estudi a través de la gestió dels propis recursos. Un aspecte important que facilita l'aprenentatge és el funcionament estratègic, és a dir, conèixer els recursos que tenim a l'abast i la seva potencialitat.

Les estratègies parteixen sempre d'un contingut específic. No podem pensar i ser estratègics sense cap contingut, acadèmic o no, al qual aplicar les nostres capacitats d'aprenentatge.

Aprenem a aprendre contínuament, quan ens enfrontem a alguna situació nova o quan els mètodes antics no funcionen. Aprenem a fixar l'atenció, preveure i establir hipòtesis, interpretar i analitzar, dominar quelcom mitjançant la repetició

i la pràctica, manejar números i símbols abstractes, prendre notes, reconèixer els punts clau, etc. Quan aprenem a coordinar aquestes habilitats i d'altres, estem funcionant estratègicament.

Aquest funcionament implica un procés de presa de decisions, intencional, per arribar als objectius plantejats. Per això cal seleccionar els coneixements i habilitats necessàries.

Aquesta presa de decisions ha de tenir en compte la planificació i avaluació de l'aprenentatge dins d'un context d'ensenyament-aprenentatge dinàmic, diferent i canviant.

Quan estudiem hem de saber com solucionar diverses situacions: extreure informació d'un text, fer un resum, preparar un debat, presentar-nos per demanar feina, memoritzar dades, preparar una exposició, etc. Cada activitat serà diferent de la resta; per tant, en l'estudi, per tal d'aprendre, no són vàlides les receptes amb uns passos concrets a seguir, sinó que hem de tenir recursos i habilitats diverses, i saber com utilitzar-los en cada situació determinada.

L'ús reflexiu del procediment que s'utilitza per fer una determinada tasca suposa la utilització d'estratègies d'aprenentatge, mentre que només l'ús dels procediments s'acosta més a l'aprenentatge de les anomenades *tècniques d'estudi*.

Moltes vegades l'aplicació dels patrons utilitzats fins arribar a la universitat no serveixen quan les tasques demanades són més complexes. Aquestes situacions

poden donar-se en l'aprenentatge de les matemàtiques, per exemple, on es requereix una reflexió i resolució de problemes més difícils.

Així, doncs, cal tenir present que les estratègies d'aprenentatge posen en joc unes habilitats —adquirides a través de la pràctica— que utilitzen diversos procediments. Aquestes habilitats s'ajusten contínuament als canvis i variacions que es van produint en el transcurs de l'aprenentatge. Aquests canvis poden ser interns o externs i poden facilitar, en major o menor mesura, el desenvolupament de les estratègies d'aprenentatge.

Tot seguit s'enumeren algunes dificultats que troben els estudiants en la realització de les tasques d'estudi:

- La presa d'apunts.
- Els problemes vinculats a la memòria, motivació, i planificació del temps.
- La lectura i l'expressió escrita.
- L'avaluació, els exàmens.

Dins d'aquestes estratègies, hem de contemplar diferents factors que de manera directa o indirecta les condicionen. Hem seleccionat i desenvolupat als següents apartats del document alguns punts que considerem rellevants.

3. Factors que faciliten l'aprenentatge

Hi ha una sèrie de factors que no estan directament relacionats amb les estratègies d'aprenentatge però que també s'han de tenir en compte perquè intervenen en el procés. Aquests factors són anomenats, per diferents autors, com intrínsecs i extrínsecs i fan referència a aspectes que poden facilitar o bé complicar, en major o menor mesura, l'aprenentatge.

El quadre següent mostra els elements que comporten els factors interns i els factors del context de l'estudi.

Abc

Factors interns

Són un conjunt de variables que fan referència a aspectes interns de la persona, i que ens predisposen o ajuden a l'hora d'afrontar l'estudi. Són les considerades aptituds intel·lectuals generals. Dins d'aquestes hem de considerar la comprensió com el seu element transversal.

Comprensió

Motivació, atenció i concentració
Aspectes cognitius
Percepció
Memòria
Planificació del temps

Factors del context de l'estudi

Són un conjunt de variables que fan referència a aspectes del procés d'ensenyament i/o estudi relatius a la persona, tot i que externs.

Preparació del material i l'ambient

Lloc d'estudi, cadira i taula

Postura corporal

Estudi en grup

Condicions de la demanda, objectius del professor i disposició curricular

3.1. Factors interns

La comprensió és fonamental per a l'estudi; per això considerem que funciona com a eix transversal als factors interns, ja que condiciona i retroalimenta els aspectes que comentarem. Cal tenir en compte aquesta afirmació a l'hora de llegir cadascun dels apartats que vénen a continuació.

Iniciarem el recorregut desenvolupant tres factors que impliquen, sobretot, el coneixement de les nostres capacitats i de les nostres inquietuds. La motivació, l'atenció i la concentració requereixen la reflexió sobre els interessos, les expectatives, la significació que tenen certes coses en la nostra vida i les prioritats que establim.

a) Motivació, atenció i concentració

Podem dir que la motivació ens orienta cap a una expectativa significada positivament. Moltes vegades la motivació pot actuar per arribar a un fi o bé per passar per un procés previ. En qualsevol dels casos s'ha de tenir clar l'objectiu que es vol aconseguir a curt, mig o llarg termini.

La motivació va en funció de la importància que cadascú doni al que volem aconseguir. Aquesta significació no està aïllada del context, de la història personal i de la relació amb altres objectius.

Els objectius poden ser: el domini de la tasca, acabar un cicle, aconseguir alguna cosa externa, aprovar una assignatura, etc. Preocupar-nos per augmentar la pròpia competència i interessar-nos per la comprensió i el domini dels coneixements pot

ser un objectiu amb efectes positius sobre l'aprenentatge.

Moltes vegades, arribar a una expectativa a llarg termini serveix de motivació per a la superació dels objectius del procés. Hi ha assignatures a la carrera que poden ser poc motivadores; llavors, l'interès per aquesta assignatura s'ha de trobar en les expectatives a llarg termini.

Ja hem comentat la importància d'estudiar per a comprendre i dominar el coneixement, però una altra motivació que pot articular el sentit de l'estudi pot ser voler aprovar. És important plantejar-se "Per què faig aquesta assignatura?", "De què em serveix aprovar aquesta assignatura?". Trobar algun sentit a l'estudi pot facilitar el fet d'estar motivat, encara que els motius siguin simplement "aprovar l'assignatura per a superar el primer cicle de la carrera" (objectiu a mig o llarg termini).

Les expectatives han de coincidir, al màxim possible, amb les possibilitats reals de cada estudiant. Tota elecció implica una pèrdua i l'escala jeràrquica de prioritats de cada persona s'ha de tenir molt en compte per establir consegüentment les expectatives universitàries. Per això, tant les possibilitats reals com el lloc que ocupen la universitat i els estudis en la vida de la persona són elements claus per a la motivació i les possibilitats reals de dedicació a les hores d'estudi. Per exemple, una persona que estudia i treballa probablement vulgui compaginar la vida personal amb la vida acadèmica i laboral. Cal que es plantegi quina dedicació pot tenir a cadascun dels diferents àmbits i, en cas de disposar de poc temps, a l'hora de planificar el curs s'hauria de plantejar matricular-se de les assignatures que pugui gestionar, no pas de més (veure L'Annex: Part I-A).

A vegades la pressa per acabar els estudis o altres situacions similars poden provocar un excés de matrícula, que pot acabar interferint en la motivació pel propi estudi a causa de l'aparició d'aspectes com l'estrès, la tensió i/o la manca de temps.

L'existència de motivació sovint genera actituds positives, i això fa que es visqui l'aprenentatge d'una manera més activa i amb implicació. Cal tenir present que cada persona té una forma de percebre la realitat segons la pròpia experiència. Aquesta visió determina una valoració d'allò que són les actituds negatives o positives en la seva vida i quin profit es vol treure de determinades accions.

La motivació és un element vinculat directament a l'atenció i un dels millors mitjans per afavorir-la.

L'atenció i la concentració impliquen dirigir l'esforç cap a una tasca i suposen un alt grau d'activitat mental. En aquest cas ens centrarem en l'atenció voluntària o la facilitat per tal de concentrar-se en l'estudi, ja que permet aprofitar al màxim l'esforç de la persona, facilitar la comprensió dels continguts i ajudar a recordar-los.

Hi ha qüestions que interfereixen negativament en la concentració i en el manteniment de l'atenció, entre les quals podem mencionar, per exemple, les distraccions. Segons L. Quintero (1990), hi ha dos tipus de distraccions:

- Distraccions psicològiques: Fan referència a situacions vitals que poden preocupar els estudiants, com ara les preocupacions laborals, les discrepàncies amb els pares o els professors, entre companys i amics, amb la

parella, preocupacions econòmiques o acadèmiques, etc.



- **Distraccions físiques:** Fan referència a aspectes concrets i molt pràctics com el lloc on la persona estudia, el nivell de soroll, la il·luminació, els horaris, etc. Aquests factors, els tractarem més endavant dins del context de l'estudi.

b) Aspectes cognitius

Tradicionalment s'ha donat gran importància al factor intel·ligència, tot i que no hi ha un consens a fi de definir-lo. Hi ha moltes maneres d'entendre aquest concepte. Hi ha qui defineix la intel·ligència segons la capacitat de recordar dades, de resoldre un problema, o de qualificar el nivell d'adaptació a l'entorn.

A finals del segle XIX es començà a teoritzar sobre aquest procés i a estudiar la forma amb la qual es podia mesurar i quantificar. Actualment, existeixen nombrosos tests que avaluen la intel·ligència. El concepte d'intel·ligència cognitiva que s'utilitza en aquests tests agrupa una sèrie de processos cognitius: la comprensió verbal, la percepció espacial, el raonament (numèric, abstracte, espacial), el càlcul numèric i la fluïdesa verbal (J. A. Castro Posada, 1999).

Moltes vegades, l'ús abusiu i l'etiquetatge al qual arriben aquestes proves com a conclusions han provocat serioses implicacions en la vida de les persones a qui se'ls ha administrat, i per això sovint se n'ha problematitzat l'ús. La utilització del quocient d'intel·lectualitat (QI) pot acabar generant conseqüències negatives, ja que parteix de la concepció de l'ésser humà com a ésser racional, avaluant-ne les capacitats com a persona en base a un número, a una dada estadística, extrets a partir de la capacitat de raonament lògic i limitant-se a aquest darrer.

A finals del S.XX, i com a contraposició a la intel·ligència cognitiva, D. Goleman va començar a parlar de la *intel·ligència emocional*¹, tot fent referència a la tendència d'algunes persones a posar més atenció als aspectes negatius, mentre que d'altres tracten de captar-ne les característiques positives. Això pot passar algunes vegades als estudiants respecte als professors, les assignatures, etc. La manera com es perceben les coses es relaciona amb l'actitud mental amb la qual s'enfoquen. Això depèn de l'estat d'ànim personal que, segons Goleman, es pot reconèixer, modificar i controlar a través de la intel·ligència emocional. Cal tenir molta cura amb el concepte d'intel·ligència, perquè tant en la vessant cognitiva com en l'emocional, es presenta com un constructe estable: "Sóc intel·ligent", "No sóc intel·ligent", "Tinc intel·ligència emocional". Si bé aquest concepte no es va concebre com a estàtic, sí que pot generar un tancament entorn de les afirmacions anteriors, justament amb la conseqüent paràlisi que això pot implicar.

1. L'expressió *intel·ligència emocional* va ser encunyada per Peter Salovey, de la Universitat de Yale, i John Mayer, de la Universitat de New Hampshire, el 1990. Salovey i Mayer la descriuen com: "Una forma d'intel·ligència social que implica l'habilitat per a dirigir els propis sentiments i emocions i els dels altres, saber discriminar entre ells i usar aquesta informació per a guiar el pensament i la pròpia acció". A pesar d'això, ha estat arran de la publicació el 1995 del llibre *La intel·ligència emocional*, quan aquest concepte ha començat a tenir més ressò.

La intel·ligència no és quelcom que es té o no es té, sinó que és una forma d'etiquetar un conjunt d'habilitats tan cognitives com socials, i que lluny de ser un factor definitiu, no és més que una forma d'avaluar una sèrie de capacitats en un moment concret, i no per la resta de la vida; per tant, pot ser millorada.

Aquí esmentarem algunes consideracions que cal tenir en compte en relació als aspectes cognitius, alguns factors que poden potenciar o desfavorir determinades habilitats cognitives.

- El nivell de coneixements: per gestionar l'aprenentatge és necessari un nivell de coneixements que actuï com a enllaç i com a base a partir dels quals caldrà relacionar els nous coneixements i que, a més a més, permeti modificar-los o ampliar-los. Aquests nous coneixements han de ser suficientment semblants als preexistents per poder-ne realitzar una associació, i suficientment diferents per poder atraure l'interès i canviar-los.

- La competència procedimental: fa referència a tot el procés des que apareix una demanda o un problema fins que es resol. Aquest procediment es relaciona amb les tècniques i les estratègies que s'utilitzen per conduir un procés d'aprenentatge. Així, doncs, aquesta competència permet l'habilitat d'aplicar i saber adequar les eines de les quals es disposa a les diferents situacions que es presenten.

- Les Intencions i objectius: Tot aprenentatge és promogut per unes intencions i unes expectatives personals. El coneixement d'aquests objectius és bàsic per la selecció dels procediments més adequats.

A continuació presentem una història en la qual es requereix que es resolgui el problema que es planteja a través d'un processament i d'una elaboració de la informació que es presenta:



El Cavaller Blanc no recordava bé

Humpty Dumpty és un dels personatges més confosos que he conegut —va pensar Àlícia poc després d'haver-lo deixat assegut sobre el mur, immers en els seus pensaments. I al mateix temps, és tan extraordinàriament lògic! Com se les deu arreglar per ser alhora confús i lògic?

Just en aquell moment l'Àlícia va veure en la llunyania el seu vell amic, el Cavaller Blanc, que es dirigia a cavall cap a ella. De totes les endevinalles-aventura de l'altre cantó del Mirall, les que vénen ara són les que va recordar més intensament. Durant anys i anys va continuar dient als seus amics aquestes endevinalles fascinants i originals.

El Cavaller Blanc va veure l'Àlícia des de lluny, la va saludar i acte seguit va caure del cavall.

Vaja! —va pensar l'Àlícia. Ja està altra vegada. Potser no hauria de tenir un cavall de fusta amb rodes.

La veritat és que el cavaller no s'havia fet gens de mal (havia caigut de cap, donant-se amb al casc de pa de sucre): va tornar a pujar al cavall, i després de cinc o sis caigudes més, va acabar arribant on estava l'Àlícia. Estava encantat de veure-la i d'assabentar-se de les seves últimes aventures. Li van interessar en particular els judicis del País de les Meravelles sobre els pastissos robats.

Per judicis —va dir el Cavaller—, jo he estat en alguns dels millors judicis del món.

Explica-me'n algun! —va dir l'Àlícia, a qui li interessaven molt aquests assumptes.

Sí —va dir el Cavaller—, eren bons, molt bons.

Però explica-me'n algun! —va dir l'Àlícia.

Molts bons judicis —va repetir el Cavaller. Fa només una setmana, o va ser fa dues? Vaig assistir a un judici.

Sobre què era? —va preguntar l'Àlícia.

No me'n recordo exactament sobre què era, però recordo que era sobre alguna cosa o altra.

Ja m'imagino —va contestar l'Àlícia, que amb prou feines podia aguantar-se el riure— no és normal que hi hagi un judici sobre res.

Això és, això és —va contestar el Cavaller— sens dubte el judici era sobre alguna cosa, tan sols és que no recordo quina. Crec que una persona o altra havia fet alguna cosa que no hauria d'haver fet i per tant hi va haver un judici.

Hi va haver una llarga pausa.

Recordes alguna cosa més? —va preguntar l'Àlícia.

Recordo que hi havia tres acusats i que només un d'ells era culpable.

Ah, bé —va respondre l'Àlícia— Qui eren els acusats?

Qui eren els acusats? —va repetir el Cavaller—. Qui eren? No recordo bé qui eren, però el que recordo clarament és que eren tres.

Bé, i què va passar al judici? —va preguntar l'Àlícia.

Què va passar? —va repetir el Cavaller. Doncs que els acusats van declarar.

Què van declarar? —va preguntar l'Àlícia, que s'estava impacientant una mica amb la lentitud del relat.

Què van declarar —va repetir el Cavaller. Què van declarar? No recordo bé el que van declarar, però recordo que van declarar.

No em diguis! —va dir l'Àlícia, que s'estava desesperant— No recordes res del que van declarar?

Sí —va contestar el Cavaller—, recordo alguna cosa. El primer acusat va acusar o al segon acusat o al tercer, però no recordo a quin.

I el segon acusat? —va preguntar l'Àlícia.

Al segon acusat li van preguntar qui era el culpable, i per a sorpresa de tots va dir que el culpable era ell.

I el tercer acusat? —va preguntar l'Àlícia.

Al tercer acusat li van preguntar que qui era el culpable, i o bé es va acusar a si mateix, o bé va acusar al segon acusat, però per desgràcia no recordo el que va dir.

L'Àlícia va intentar lligar caps, però allò no tenia ni cap ni peus.

Digue'm, —va dir l'Àlícia— sabien els dos acusats innocents qui era el culpable?

Ah, sí —va respondre el Cavaller—, tots els acusats sabien qui era el culpable.

Aleshores algun acusat mentiria i potser algun diria la veritat, no?

Això és, —va contestar el Cavaller. Algun va mentir i algun va dir la veritat.

Te'n recordes de quins van mentir i quins van dir la veritat? —va preguntar l'Àlícia.

Recordo que el culpable va mentir —va contestar el Cavaller.

Quant als innocents, recordo que o bé un dels dos va dir la veritat, o pot ser que l'altre, o pot ser que els dos, però no ho recordo.

Amb això va concloure el relat del Cavaller Blanc.

De totes les històries de judicis que he sentit a la vida, va pensar l'Àlicia, aquesta és la menys satisfactòria. Però al donar més i és voltes al problema, es va adonar de que, malgrat la falta de memòria del Cavaller Blanc, la informació que tenia era suficient per a decidir si el culpable era el primer, el segon o el tercer acusat.

Qui era el culpable?

c) La percepció

Utilitzem els nostres sentits per percebre el món, i interiorment, per a representar-nos-en l'experiència. Tots nosaltres rebem informació a través dels sistemes sensorials: vista, oïda, tacte, olfacte i gust. A través de la percepció recollim, emmagatzemem i codifiquem la informació en la nostra ment. Aquests aspectes són coneguts amb el nom de sistemes representatius (Benejam, P. 1999), i estan íntimament lligats al coneixement previ del tema, a l'estat d'ànim al moment de rebre la informació, al nivell d'atenció i concentració amb què es va rebre, etc.

El coneixement de les característiques dels sistemes representatius poden ser molt importants a l'hora d'optimitzar el procés d'aprenentatge.

Veurem, al quadre I, algunes de les característiques més rellevants dels sistemes de representació auditiu, visual i cinèsic.

2. Ens diuen que el culpable va mentir. Si el culpable fos el segon, hauria dit la veritat al acusar-se a sí mateix, així que el segon no pot ser culpable. Si ho fos el primer, els tres haurien mentit (perquè el primer hauria acusat al segon o al tercer, que eren innocents; el segon s'hauria acusat a sí mateix, que era innocent; i el tercer s'hauria acusat a sí mateix, innocent, o al primer, innocent). Però ens diuen que no van mentir els tres, així que el primer tampoc pot ser culpable. Així que és el tercer.

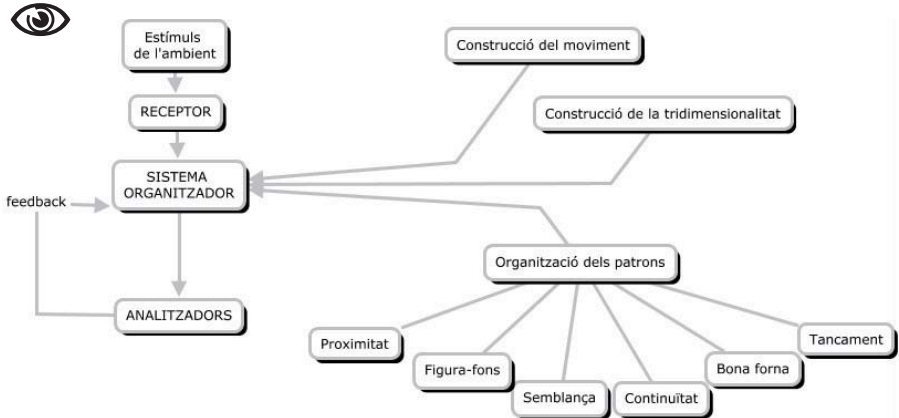
Abc

| Sistema de representació visual | Sistema de representació auditiu | Sistema de representació cinèsica |
|---|--|--|
| Permet percebre més quantitat d'informació amb major rapidesa. | Permet que quan recordem ho fem de forma seqüencial i ordenada. | S'utilitza quan processem informació associada a les nostres sensacions i moviments. |
| Ajuda a establir diferents relacions entre idees i conceptes. | Requereix de més temps que el sistema de representació visual, justament perquè el seu funcionament és seqüencial. | Requereix de més temps que el sistema de representació visual i auditiu. |
| La capacitat d'abstracció i la de planificació es relacionen directament amb la percepció visual. | Aquest sistema és bàsic en l'aprenentatge d'idiomes. | El sistema de representació cinèsica és més profund i més difícil d'oblidar. |

Quadre I

La Psicologia de la Gestalt o Psicologia de la Forma, ha estat un dels corrents en psicologia que ha treballat més la percepció humana. Des d'aquesta perspectiva s'entén com un procés de reestructuració que configura, a partir de la informació percebuda, una forma, una *gestalt*. Així, la percepció no és només la suma de dades sensorials. La màxima de la Psicologia de la Gestalt ve a dir que el tot és més que la suma de les parts.

A partir d'aquesta afirmació podem trobar en el següent esquema, que els estímuls són sotmesos al procés d'organització abans de ser analitzats per la resta del sistema cognitiu.

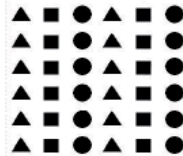


Aquest corrent estableix una sèrie de lleis que expliquen en part la forma en què percebem la realitat. Aquestes lleis actuen com a patrons a través dels quals percebem el món que ens envolta i s'anomenen "patrons d'organització". Són els següents:

- Proximitat: aquells elements que estan situats més propers tendeixen a agrupar-se perceptivament entre si.



- Semblança: la nostra percepció agrupa en una única figura o gestalt tots els elements semblants.



- Tancament o complementació de figures: tendim a completar, amb altres elements, aquells percebuts com a incomplets per donar-los un sentit global, una gestalt. Per tant, la percepció tendeix a completar imatges (incompletes) segons la nostra interpretació del món.



- Figura-fons: Els elements que capten la nostra atenció són percebuts amb gran claredat, formant la figura, mentre que la resta del camp visual constitueix el fons, més enllà de les determinants fisiològiques de la retina.



- Continuïtat: els elements que es reiteren, se solen percebre com a patrons que donen marge a la continuïtat.

- Bona forma: L'organització perceptual tendeix a la major simplicitat possible, o sigui, a la millor gestalt. Podem dir que les formes del quadrat, el cercle i el triangle són els elements primaris, així com els colors groc, blau i vermell. La percepció tendeix a visualitzar ràpidament aquests elements (lleï de la *pregnància*).

d) La memòria

La memòria és la capacitat intel·lectual per mitjà de la qual retenim i recordem els fets passats (F. Cuenca, 1987). No és una aptitud exclusiva de la vida acadèmica, sinó que és protagonista de la vida diària. Si treballem la nostra memòria, coneixent els factors que hi influeixen i les tècniques que l'afavoreixen, podem intentar potenciar-la.

Actualment, per ser un bon estudiant no cal ser un *empollón*. Memoritzar és un recurs important quan es posa al servei de l'aprenentatge, però no és ni l'únic ni el més important. És més bon estudiant qui entén les coses que no pas qui les sap de memòria; això no vol dir, però, que se n'hagi de prescindir. Cal tenir una bona atenció i també un bon entrenament a fi de poder recuperar la informació perquè la memòria no ens jugui una mala passada a l'hora de recordar allò que hem estudiat o que ens han explicat.

Cal ressaltar que la comprensió és un dels elements més importants per a recordar el material que s'està estudiant. Si s'entén bé el que s'està estudiant, recordant

algun punt, es pot arribar a desenvolupar-lo sencer mitjançant l'encadenament de l'argumentació.

En psicologia, es distingeixen tres tipus de memòria segons el seu funcionament:

En l'anomenada *memòria a curt termini* la informació es codifica i s'emmagatzema durant un temps curt. La seva capacitat és limitada, ja que només ens permet emmagatzemar fins a set elements aproximadament (set números, set paraules, etc.). Aquest record tindrà una durada d'uns trenta segons. Un exemple seria l'intent de recordar un número de telèfon que t'acaben de dir per anotar-lo al cap d'un moment.

A nivell més estructural no podem establir un lloc determinat en el cervell on localitzar aquesta capacitat; tot i això, des de la psiquiatria es relaciona amb l'escorça cerebral, concretament amb la part frontoparietal. Per tant, un dany profund en aquesta zona pot afectar el funcionament de la memòria a curt termini. Aquesta situació implica, a nivell funcional, la impossibilitat de generar nous records.

La *memòria de treball* fa referència al manteniment temporal i a la manipulació de la informació en una àmplia varietat de tasques cognitives com l'aprenentatge, el raonament i la comprensió (Baddeley, 1990 citat per Baqués, 1996). Per usar una metàfora, la memòria de treball és similar a la memòria RAM de l'ordinador. És la que s'utilitza quan una persona està elaborant, per exemple, un document escrit.

En la *memòria a llarg termini* s'hi emmagatzema tota la informa-

ció que volem retenir durant un període de temps llarg. Per estudiar de veritat ens interessa introduir la informació que necessitem en aquest últim nivell de memòria, per disposar-ne quan ho desitgem. La comprensió i l'elaboració de la informació és bàsica per tal d'arribar a aquest grau d'aprofundiment.

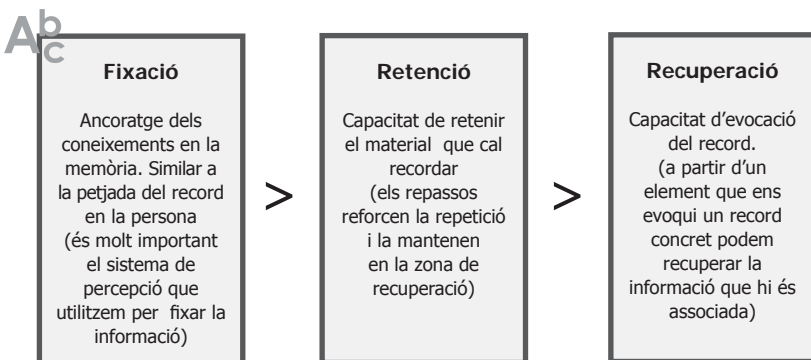
Una vegada la informació ha quedat emmagatzemada a la memòria a llarg termini, si no som capaços de recordar no és perquè ho haguem oblidat, sinó que el problema es troba en el procés de recuperació.

Podríem distingir entre la memorització i la memorització amb comprensió. Un exemple de memorització seria l'estudi d'un poema, un paper en una obra de teatre o el vocabulari d'una llengua estrangera. És important recordar textualment el que s'ha après de memòria. La memorització amb comprensió requereix entendre l'estructura o l'articulació d'una argumentació, que es pot reproduir sense la necessitat de recórrer a les mateixes paraules. És el cas dels acudits, dels raonaments pròpiament filosòfics o de com arribem a comprendre una fórmula matemàtica, entre d'altres.

A nivell estructural, com en el cas de la memòria a curt termini, no es pot establir una localització concreta en el cervell d'aquesta capacitat a llarg termini. No obstant, des de la Psiquiatria es relaciona amb l'hipotàlem i l'amígdala. Així, doncs, un dany en qualsevol d'aquestes zones pot provocar un deteriorament en els records i, fins i tot, l'oblit absolut. Quan la memòria es veu afectada, som davant d'algun possible trastorn de la memòria, com ara les amnèsies, les hipermnèsies, les paramnèsies i les demències (si t'interessa aquest tema, pots consultar l'Annex: Punt II)

Hi ha altres formes de classificar la memòria. La que presentem a continuació, per exemple, distingeix la memòria segons la forma en què és processada: 1- Memòria auditiva; 2- Memòria visual; 3- Memòria gràfica; i 4- Memòria d'articulació.

Cadascun dels diferents tipus de processament de la informació a nivell memòric s'associen a un dels tipus dels sistemes representatius que hem analitzat a l'apartat de percepció, quadre I. Hi ha persones que tenen més tendència o més facilitat per utilitzar un tipus o altre de memòria. És important tenir-ho en compte per prioritzar quin tipus de memòria necessitem a l'hora de planificar i organitzar el tipus d'estudi que es vol seguir. En funció de les majors o menors capacitats memorístiques es poden desenvolupar diferents mnemotècnies adaptades a la situació de cadascú. Es pot aconsellar, a una persona amb molta memòria visual, que utilitzi mapes conceptuals amb colors, i a una persona amb molta memòria auditiva, que escolti a classe i que estudiï en grup per recordar els comentaris propis i dels companys. El procés de memorització consta de tres passos, tal com veiem al quadre que presentem a continuació:



Algunes de les dificultats que poden intervenir en aquest procés de memorització són les següents:



- No tenir confiança en la pròpia memòria, no esforçar-nos per comoditat. Aleshores, estem potenciant que se'ns atrofii.
- Subministrar informació al cervell de manera inadequada o ni tan sols subministrar-n'hi, quan entenem aquesta informació.
- Estar en tensió emocional, angoixats o inquiets.
- Tenir certa aversió o actitud de rebuig envers els continguts que volem recordar. La memòria és selectiva i es tendeix a oblidar tot allò que és desagradable i a seleccionar només allò que es considera necessari, que de vegades no és precisament tot el contingut.
- Voler recordar alguna cosa per si mateixa, sense que tingui relació amb res més. Per exemple, una llista de paraules que no tenen cap relació entre si, ni res a veure amb el contingut que pretenem recordar.
- L'avorriment i la manca d'atenció a l'hora de memoritzar pot dificultar la comprensió i el record.
- Condicions ambientals desfavorables del lloc d'estudi.
- Disposició il·lògica dels continguts que ens cal aprendre.

A partir d'aquestes dificultats, molts autors han desenvolupat teories per tal de resoldre-les i millorar el nostre procés de memorització. I. de Puig (1992), per exemple, afirma que la memòria es pot millorar si tenim presents algunes normes com les següents: entendre allò que volem estudiar, repetir aquells conceptes, fórmules i esquemes que volem recordar fins que ens assegurem que han quedat ben fixats, associar o agrupar diferents elements, utilitzar tots els sentits possibles, confeccionar esquemes, utilitzar mnemotècnies i idear estratègies.

Per tal d'entendre tot allò que volem estudiar, ens poden servir els diccionaris, llibres, esquemes, apunts, etc., que ens ajudin a tenir clar el contingut, les paraules o conceptes nous.

Per exemple, en una classe de matemàtiques resulta pràcticament impossible o molt difícil de memoritzar una fórmula si no se n'ha entès el significat. La comprensió del material ens portarà a un grau més alt de motivació i, per tant, ens resultarà més interessant el que estem estudiant. En síntesi, la comprensió del material que estudiem és un requisit indispensable per poder-lo memoritzar de manera significativa.

Una altra tècnica per a millorar el record és la repetició de conceptes, fórmules o esquemes, que ens assegura la fixació de certa informació. Aquesta es pot reforçar escrivint, subratllant, pronunciant en veu alta, etc. Per exemple, els anuncis publicitaris de la TV se'ns acaben gravant a la memòria a còpia de repetir-los.

D'altra banda, la memòria associativa ens permet organitzar els elements per agrupació. És molt útil relacionar el que volem aprendre amb allò que ja sabem. Com més associacions fem, més en recordarem. La memòria funciona com una xarxa i una nova idea es fixa més fàcilment a la memòria a través de l'enllaç amb una altra idea que ja existeix.

Per últim, aquest autor remarca la utilització de petites trampes de memòria o mnemotècnies per poder recordar xifres, fórmules, etc. Algunes de les tècniques que existeixen en aquest sentit són les següents:



- Acrònim: crear paraules que ens siguin fàcils de recordar amb la primera lletra de cada mot. Per exemple: ONU, OTAN, etc. o bé inventar acrònims fets a mida.
- Acròstic: és una composició poètica en què les lletres que ocupen determinats llocs (per exemple: les lletres inicials de cada vers) formen una paraula o frase.
- Paraules clau associades a números (per memoritzar llistes desordenades).
- Mètode Loci: associar paraules o frases a llocs que hi tinguin certa relació.
- Mètode de la paraula clau: per aprendre vocabulari d'una llengua estrangera.
- Tècnica de la Imatge-Nom: associar imatges a noms que ens els remetin.
- Mètode del Penjador: implica usar una sèrie de reactius (paraules que ens remetin a altres paraules) com a penjadors, en els quals es poden penjar les paraules recentment estudiades conforme s'aprenen.
- Mètode de la cadena: una sèrie d'elements sense connexió aparent poden quedar cohesionats si som capaços d'inventar un nexa d'unió entre ells.

Exemple:

El meu avi patern- La meva àvia paterna- El meu avi matern- La meva àvia materna- El meu pare- La meva mare- El meu germà gran- El meu germà petit- La meva germana- Jo mateixa.

Són nombrosos els autors que desenvolupen teories i estratègies pràctiques vinculades a la millora del procés de memorització. Entre aquests volem destacar l'aportació que fa J.J.Brunet (1975) sobre un aspecte molt rellevant inherent al funcionament de la memòria: descansar. El cervell té un límit en la capacitat de memorització i d'assimilació de dades. A més a més, quan la ment s'esforça de manera continuada, arriba un moment en què el rendiment comença a disminuir progressivament. És el moment de fer un descans.

La recuperació del cansament mental té lloc de manera lenta i prolongada. Per

aquestes raons s'aconsella prevenir-lo i evitar de treballar quan apareix. Això implicarà, per exemple, no estudiar immediatament després de menjar, ja que l'esforç requerit per la digestió produeix certa somnolència i el rendiment mental és escàs; no estudiar durant períodes de temps excessivament llargs i canviar d'activitat; dormir la quantitat d'hores necessàries; portar una dieta equilibrada, etc. Altres vegades pot passar que se'ns presenti un determinat problema i per més voltes que hi donem no trobem el desllorigador. És inútil insistir-hi durant un temps indefinit o esperar que de cop i volta se'ns ocorri la resposta. Una possibilitat seria deixar-ho córrer i tornar-hi passat un temps prudencial.

Si bé es cert que és important el descans, hi ha autors que relacionen de manera molt important la motivació amb la fatiga, defensant que si la motivació és elevada disminueix el cansament. Dit en altres paraules, el cansament que produeix l'estudi no respon únicament i necessària al cansament físic, sinó que el fet d'estar motivat pot tenir com a conseqüència cansar-se menys durant l'estudi.

e) La planificació del temps

L'últim punt a què volem fer referència, dins dels aspectes interns és el de la planificació del temps de què disposem i que incideix directament sobre el nostre aprenentatge. Les raons que expliquen aquest fet són les següents:

- Raó d'eficàcia. El temps del qual disposem té un gran valor. El temps i l'esforç han de dosificar-se tant com es pugui, per tal d'obtenir els millors resultats de manera que no apareguin situacions com aquestes:



- Estudiar només a finals de curs o de trimestre, quan s'ha de preparar un examen o presentar un exercici, tot necessitant una alta quantitat d'hores i acudint a diferents elements externs per resistir llargues estones sobre els llibres.
- Estudiar només per preparar els exàmens sense cap altra activitat que serveixi per fer talls i descansos.
- Passar setmanes senceres sense tocar un llibre fora de classe.
- Utilitzar per a l'estudi tot el temps disponible, fins i tot, caps de setmanes.

Aquests estils de treball no solen ser gaire eficaços, encara que esporàdicament s'aconsegueixin bons resultats. A llarg termini, els continguts estudiats a última hora s'oblidaran amb més facilitat.

- Raó formativa. El temps s'ha de dedicar a múltiples activitats —treball, estudi, esports, oci, família, diversions, activitats educatives, vida social, etc.— necessàries per a una formació integral i tan importants com l'estudi mateix. Durant la setmana, o durant el dia, aquestes activitats, en la mesura que sigui possible, s'han de poder preveure. Per altra banda, som els principals responsables de la nostra formació i, per tant, només a nosaltres ens correspon organitzar-la.

La planificació és un projecte general que ens pot servir per aconseguir els objectius d'estudi que tenim. Per això la planificació ha de ser tan àgil i flexible com ho permetin les activitats que cal fer i els objectius que es persegueixen. A l'hora d'elaborar el pla s'han de tenir en compte els aspectes següents:



- ✓ El temps disponible.
- ✓ Els objectius que es desitgen assolir.
- ✓ El grau de dificultat de la matèria.
- ✓ La quantitat de treball que cal fer.
- ✓ Les possibilitats personals.
- ✓ El grau de coneixement de les estratègies d'aprenentatge.
- ✓ Dividir el temps per assignatures o matèries d'estudi, i col·locar les més difícils en hores de major rendiment.
- ✓ Utilitzar temps breus i repartits en l'estudi d'una assignatura o tema pot ser millor que no pas llargs períodes de temps seguits. No utilitzar més temps del que és necessari per a cada matèria.
- ✓ Després d'estudiar intensament durant un període de temps raonable, s'ha de descansar o canviar d'activitat.

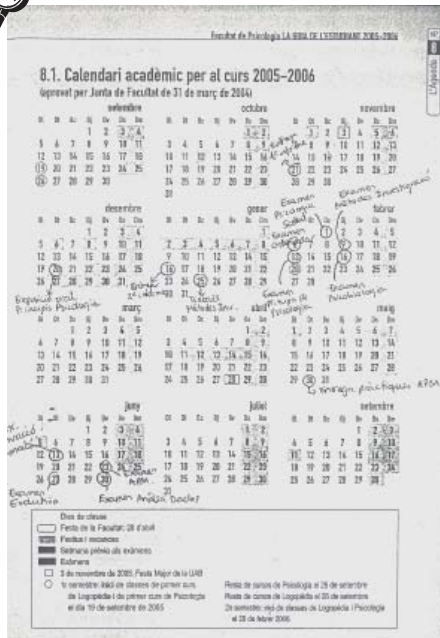
No s'ha de confondre la planificació amb la programació. Amb la planificació decidim què volem aconseguir i en quin espai de temps. La programació és una forma d'organitzar el temps amb certa rigidesa, perquè s'assigna una quantitat de temps tancat a les tasques que cal fer per assolir l'objectiu plantejat. La planificació permet certa flexibilitat i adaptar-se als imprevistos propis de la vida quotidiana.

Convé que la planificació sigui personal, ja que hem de fer-nos el pla d'acord amb les característiques i capacitats que ens són pròpies. La planificació dependrà de la nostra preparació, interessos, necessitats, ritme de treball, característiques de la matèria, etc. Cal preveure que el pla que s'elabori sigui rectificable i flexible, per adaptar-se a la realitat de cadascú. Per tal d'ajustar-la a les nostres possibilitats reals, no a les il·lusions o desigs, la planificació ha de ser realista, és a dir, que es pugui dur a terme.

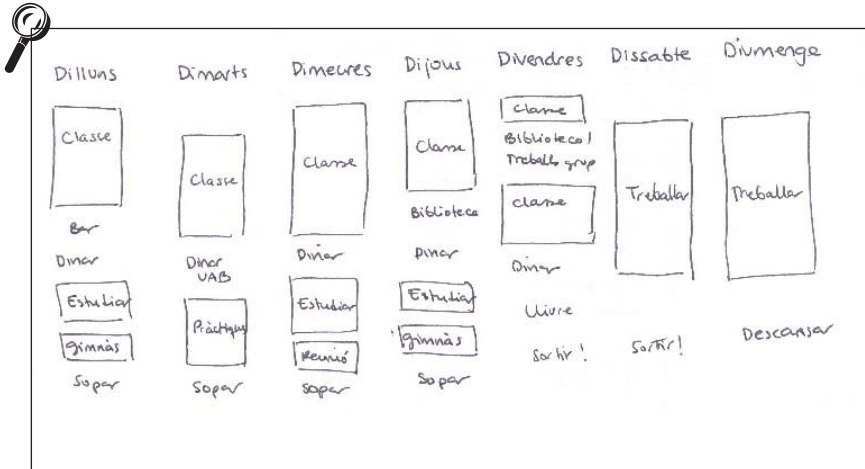
Cal que hi hagi prou temps per a l'estudi i la distracció: és important preveure moments pel descans, l'oci, la diversió, les afeccions, etc. perquè no ens vingui l'abatiment.

Hi ha diferents tipus de planificació tenint en compte el període que comprèn (I. De Puig, 1992): a llarg termini, a curt termini i de la feina diària.

- Planificació a llarg termini (calendari del curs): va molt bé de tenir una perspectiva un xic àmplia per al lliurament de treballs, exàmens, terminis de lectures, presentacions d'exercicis o pràctiques. És recomanable que es pugui veure amb un cop d'ull; per tant, es poden utilitzar diversos colors o senyals per marcar la dificultat d'una prova o d'un treball.



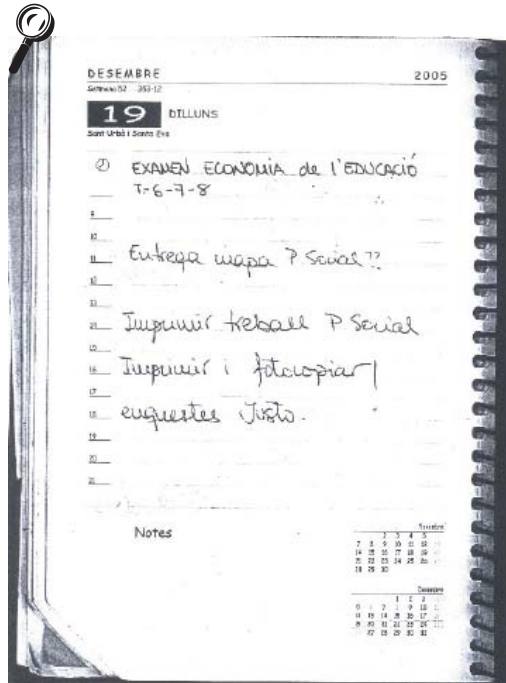
- **Planificació a curt termini:** és molt útil fer un horari setmanal ajustat a les necessitats de cadascú i al temps de què es disposa. És convenient tenir-lo a mà per preveure les activitats de la setmana i poder organitzar-se millor.



- **Planificació de la feina diària:** aquesta planificació és molt fàcil i molt funcional. Un cop sabem les coses que s'han de fer de manera més immediata i la dificultat que representen, és útil i força important fer una llista que tingui en compte el que segueix:



1. Les feines urgents, de més a menys.
2. Tenir present les més difícils i les que no ho són tant, i procurar fer les primeres a les estones que estem més frescos i desperts.
3. Triar el moment més adequat per cada activitat segons l'espai, el temps disponible i l'esforç necessari.
4. Procurar que les tasques siguin variades o alternades.



Així doncs, és convenient planificar-nos el temps, ja que comporta una sèrie d'avantatges que ja hem anat apuntant: dóna tranquil·litat i seguretat, ajuda a preparar-se a temps evitant l'acumulació de tasques a l'últim moment, compromet amb uns objectius concrets, obliga a un treball diari tot facilitant l'hàbit i la concentració i evita la improvisació, que vol dir, estudiar diverses coses alhora o saltar d'una activitat a una altra sense control.

Planificar l'horari també estalvia esforç i temps pel fet d'adquirir l'hàbit de seguir un horari de treball regular i propicia estudiar a l'hora planejada, trencant amb la indecisió de quan cal estudiar.

3.2. Factors del context de l'estudi

Aquests factors fan referència als elements que poden incidir negativament o bé, per contra, col·laborar externament a assolir els objectius desitjats, ja sigui per a l'estudi o per a qualsevol activitat que requereixi certa concentració.

a) Preparació del material i l'ambient

Per evitar aixecar-nos contínuament a buscar materials que necessitem quan comencem a estudiar hem de preparar tot allò que considerem necessari, com per exemple els llibres, apunts, diccionari, fulls, etc. Adquirint aquest hàbit s'evita la pèrdua de temps, trencament del ritme de treball i la distracció durant l'estudi.

La preparació del material està vinculada a l'ambient que podem generar per estudiar. Moltes vegades l'aprenentatge pot veure's obstaculitzat o facilitat per l'ambient en el qual ens trobem. En particular, per la presència o absència de sorolls, una il·luminació tènue o molt brillant, una temperatura alta o baixa, etc. El següent quadre explicita aquests factors i les característiques que cal tenir en compte:



| Factors | Característiques que hem de tenir en compte |
|---------|---|
| Soroll | <p>L'habitació d'estudi ha d'estar com més aïllada millor dels sorolls, que són la font de distracció principal. És recomanable que sigui lluny de la televisió, del telèfon, del lloc on conversen altres persones de la casa i dels sorolls del carrer.</p> <p>Si bé ens podríem arribar a concentrar amb aquests elements que distreuen, ens consumeixen més energies i el cansament apareix abans. Per tant, és imprescindible un mínim de silenci.</p> |

| | |
|---------------------|--|
| Música | <p>Pot ser aconsellable una música de fons per aïllar-se de l'ambient. El volum de l'audició ha de ser tan baix que per sentir-lo ens haguem d'esforçar una mica.</p> <p>La música vocal cantada amb lletra (sobretot si és en un idioma que es coneix) distreu.</p> <p>La música clàssica, per exemple, la barroca, és relaxant, mentre que el rock crea tensió.</p> <p>La música lenta contribueix a crear un clima propici per al rendiment intel·lectual: és la música dels adàgios clàssics. En canvi, els ritmes de 120 a 170 compassos per minut provoquen efectes contraproductius.</p> <p>La música que ens porta records que varia el ritme freqüentment o que interposa missatges publicitaris necessàriament roba una part de l'atenció i contribueix a la distracció de l'estudiant.</p> <p>En resum, són altament aconsellables els moviments lents, de música instrumental i tranquil·la, en un volum baix.</p> |
| Il·luminació | <p>La llum natural és preferible a l'artificial. La llum natural ha d'arribar pel cantó contrari a la mà que escriu, per evitar les ombres; mai de cara, que perjudicarà la vista, ni d'esquena, que provocarà l'ombra del propi cos.</p> <p>Si la il·luminació ha de ser artificial, la més recomanable és la indirecta i de tonalitats blaves. No hauria de ser una llum brillant, ja que la lletra impresa contrasta massa amb la blancor del paper i fatiga els ulls. Les bombetes més adequades són les de 60W per la llum directa.</p> <p>La manca de llum cansa la vista. Una petita claror al sostre, per tal que hi hagi llum ambiental, permetrà que els ulls treballin més descansats.</p> |
| Temperatura | <p>Sempre que sigui possible és convenient mantenir la temperatura de l'habitació de treball entre els 18° i els 20°, tendint cap al fred, perquè l'escalfor fa venir somnolència.</p> <p>La millor calefacció és la que es distribueix uniformement per tota l'habitació: calefacció central, radiadors, etc. En cas de tenir estufa, cal mantenir-s'hi a certa distància.</p> |
| Ventilació | <p>Cal treballar en un lloc que tingui alguna finestra o balcó. Si s'estudia molta estona seguida en un lloc tancat és convenient airejar-lo cada dues o tres hores per renovar l'oxigen.</p> |

b) Lloc d'estudi, cadira i taula

Resumirem en el següent quadre alguns suggeriments que diferents autors tenen en compte a l'hora de desenvolupar aquests factors:



| Factors | Característiques que hem de tenir en compte |
|---------------|--|
| Lloc d'estudi | <p>És aconsellable estudiar sempre a la mateixa habitació i així s'eviten les dificultats d'acomodament.</p> <p>El lloc d'estudi ha de ser agradable i acollidor, però és aconsellable que no hi hagi elements que puguin distreure o que evoquin records.</p> <p>Per treballar amb la màxima comoditat és preferible disposar d'una habitació individual que estigui exclusivament destinada a l'estudi i no a altres funcions.</p> |
| Cadira | <p>Ha de ser còmoda, però no tant com una butaca o un sofà, que poden provocar somnolència.</p> <p>La cadira no ha de ser tova; ha de tenir el respall recte i una alçada que permeti descansar còmodament els peus al terra formant un angle recte entre la cama i la cuixa.</p> |
| Taula | <p>Ha de ser ampla i adequada a la quantitat de material que normalment s'hi hagi de col·locar.</p> <p>L'alçada de la taula ha de permetre recolzar-hi els braços sense forçar la posició. Si és massa alta, pot produir molèsties a les espatlles, i si és massa baixa, provocarà dolor a les costelles.</p> <p>La superfície ha de ser llisa i opaca per evitar que reflecteixi la llum i provoqui molèsties o cansament innecessari.</p> <p>És recomanable l'ús d'un faristol</p> |

c) Postura corporal

Mantenir una bona postura corporal quan s'estudia és important per tres raons. La primera, perquè d'una mala postura en poden sorgir lesions al cap dels anys, com desviacions de columna, deformacions òssies, etc. La segona,

perquè si l'esquena no està ben recolzada, el coll i les espatlles han d'inclinar-se excessivament i això comporta dolors musculars. I en tercer lloc, perquè una postura incorrecta pot dificultar la circulació sanguínia, limitant el rendiment. Per tant, la posició que s'hauria de mantenir és l'esquena recta, amb certa inclinació del tronc cap endavant, tot mantenint el cap en la mateixa direcció.

És bo canviar de posició amb certa freqüència, encara que s'ha de tornar tan aviat com sigui possible a la posició inicial. És saludable i beneficia la concentració.

D'altra banda, cal tenir en compte la distància entre els ulls i el material. La millor distància és d'uns 30 cm. Si s'ha de llegir molta estona seguida, convé tenir un faristol o recolzar la lectura en un piló de llibres, perquè ajuda a mantenir l'esquena més dreta.

d) Estudi en grup

Alguns estudiants prefereixen treballar sols, mentre que d'altres només es concentren quan estudien amb companys; per tant, per aquests darrers, els amics i companys d'estudi també formen part de l'ambient de l'estudiant i del seu rendiment.

Cal tenir en compte que ningú no pot aprendre per una altra persona, que l'aprenentatge és un procés intransferible, ja que res pot substituir el propi estudi. Estudiar en grup pot ajudar a confrontar diferents punts de vista, i així, comprendre millor una matèria, pot ajudar a corregir errors, etc.

L'estudi en grup és beneficiós si primer s'ha estudiat bé tot sol. Si no es coneix

la matèria, no s'entendrà del tot la discussió del grup i la participació serà inadequada. L'estudi en grup sembla ser molt efectiu en l'última fase de preparació dels exàmens. Si el grup no és gaire nombrós i els membres estan ben preparats, es guanyarà molt amb el tractament en comú dels temes. Per tant, l'estudi en grup no substitueix la tasca individual, encara que en pot ser un complement efectiu.

A l'estudi en grup es poden plantejar exercicis, preguntes o debats per a posar en comú i confrontar diferents idees, opinions o formes de resoldre exercicis, es poden generar mnemotècnies en comú, i el record de la sessió de grup pot facilitar l'evocació en un moment determinat.

e) Condicions de la demanda

Per a l'ús d'estratègies d'aprenentatge és tan important conèixer les característiques de l'activitat a realitzar com el nivell d'exigència, el sistema d'avaluació, el temps amb què es compta o la relació d'aquesta tasca amb el currículum general de l'assignatura.

Tota aquesta informació pot incidir positivament a l'hora de estudiar o presentar un treball o pràctica (veure l'Annex: Punt I-C). Diversos autors consideren importants les següents característiques:



- L'objectiu de la tasca ha de ser clar per poder planificar les habilitats que cal usar també amb claredat.
- El nivell d'exigència de la tasca demanada ha de ser precís i cal tenir-lo en clar. Si la tasca és curta o fàcil requereix pocs coneixements; si és complexa, requerirà no només

més coneixements, sinó la seva coordinació.

- Cal ser estratègic i s'ha d'optimitzar el temps disponible quan hi ha un límit establert per fer la tasca.
- Cal saber aprofitar els recursos permesos, sobretot quan només se'n poden utilitzar alguns.
- El resultat que s'espera del treball ha de quedar clar. El tipus d'avaluació ha de ser un element clau per actuar estratègicament.
- Si el professor explicita amb claredat els objectius educatius que cal assolir, també queden més acotades les habilitats necessàries per tal d'assolir-los i es pot plantejar una bona programació tot tenint-los en compte. És important consultar el programa de l'assignatura (que sol trobar-se al Campus Virtual) per conèixer amb més profunditat els objectius "formals".
- Tenir clar com se situa la tasca demanada dins de la disposició del currículum. La relació que té amb altres tasques similars ajuda a conèixer millor el que s'ha de fer.

4. La presa d'apunts

En moltes assignatures cal anotar les explicacions que fa el professor per poder-les utilitzar a posteriori. Prendre apunts significa seleccionar la informació, reelaborar-la, reorganitzar-la i prendre-hi un paper actiu que facilitarà l'atenció i consegüent comprensió.

Els apunts són instruments bàsics per a l'estudi i cal saber-los prendre i usar per millorar el rendiment i l'eficàcia en l'adquisició de coneixements.

Hem comentat que la presa d'apunts facilita la comprensió de la matèria, si bé no són l'única eina; és un primer pas per a l'assimilació de coneixements, ja que en si mateixa és una forma d'elaboració de la informació. Cal destacar que estar atent, expressar-se amb les pròpies paraules i ser capaç de resumir són aspectes importants en el binomi apunts-comprensió.

4.1. El paper dels apunts en l'estudi

Són diferents els motius que fan que els apunts siguin una eina important per elaborar i recordar la informació, entre els quals podem mencionar els següents:



- ✓ Prendre apunts pot afavorir la concentració, fent més actiu i reflexiu el treball intel·lectual i pot ajudar a evitar les distraccions.
- ✓ Escriure amb les pròpies expressions allò que s'ha entès que diu el professor pot ajudar a millorar la comprensió.
- ✓ Poden ajudar a captar l'estructura del tema exposat, ja que sobre el paper pot ser més fàcil jerarquitzar les idees segons la seva importància.
- ✓ Faciliten la relació entre els coneixements que ja es tenen amb els que es van adquirint.
- ✓ Són molt útils a l'hora de repassar una matèria i de recordar la informació.
- ✓ Són la base des de la qual es pot ampliar i/o sintetitzar en quadres, esquemes o resums a l'hora d'estudiar.

Com hem mencionat, els apunts juguen un paper important en el nostre procés d'aprenentatge. Què apuntem i com ho apuntem condiona, en la majoria dels casos, allò que estudiem i això, òbviament, determina què aprenem. Precisament per això és important considerar que els apunts són bàsics per a estudiar, però no són l'única font d'informació que s'hauria de consultar. És necessari, si no imprescindible, buscar fonts d'informació alternatives, per tal de contrastar i confrontar idees, aprofundir sobre un tema determinat i aconseguir una comprensió més

profunda a partir de l'aproximació a l'objecte d'estudi per vies diferents.

La revisió i, si cal, la reelaboració dels apunts potencia l'aprenentatge, i aquest és encara més profund quan s'arriba a obtenir un panorama general del tema que s'estudia a partir de la lectura de fonts diferents.

Cal tenir en compte que depenent de l'assignatura i del professor, els apunts poden ser tota la matèria que sortirà a examen, o bé poden ser la punta de l'iceberg, funcionant a mode de pinzellades d'allò que es pretén que s'apregui amb l'assignatura. És recomanable en ambdós casos, i imprescindible en el segon, recórrer a la bibliografia de l'assignatura a l'hora de posar-se a estudiar.

Una queixa reiterada a la sortida d'un examen pot ser això no sortia als apunts!. Tenint en compte el que hem comentat fins ara, és important recalcar que aquest no és un raonament vàlid per a explicar la manca de coneixement a nivell universitari.

4.2. Algunes consideracions generals sobre els apunts

En parlar sobre els apunts, hi ha una sèrie de consideracions que cal tenir en compte. Fins aquí ens hem estat referint als apunts propis. Si bé és cert que a vegades cal recórrer als apunts d'altres persones, és altament recomanable fer servir els propis, ja que és més probable que a partir de les nostres notes recordem exactament a què es refereix cada cosa que hem escrit, o quina és la lògica per la qual s'ha elaborat un quadre, un dibuix o una frase. També és més probable que s'entengui millor la lletra, així com les abreviatures que es poden utilitzar.

En el cas de no haver pogut prendre els apunts, fóra bo recórrer als apunts d'una altra persona, però passar-los a net, ja que la pròpia lletra i la manera d'organitzar la informació facilita l'aprenentatge. És recomanable el contacte amb la persona en qüestió per poder resoldre qualsevol dubte, bé sigui perquè la lletra no s'entén o perquè algun concepte no queda clar.

En el cas de estudiar amb apunts d'una altra persona, cal tenir en compte el que hem mencionat a l'apartat anterior sobre l'estudi en grup (pàgina 43), que pot ser molt efectiu a l'última fase de preparació dels exàmens, consistent en el repàs amb els apunts de cadascú. La possibilitat de tenir la persona autora dels apunts, juntament amb el debat consegüent, pot enriquir els coneixements i aprofundir la reflexió al voltant del tema.

Una altra opció, que cada vegada és més freqüent, és buscar apunts penjats a internet, que no haurien de prendre's com una font d'informació única ni fiable.

En cas d'haver de repetir una assignatura, un suggerim comprovar amb antelació si els apunts d'un curs anterior poden servir o no. A vegades canvien els professors, el temari, el programa o els objectius i, a més a més, canvien els coneixements que en tenim i això modifica la forma de llegir els apunts. Tot això pot afectar-ne la vigència i, per tant, és recomanable assabentar-nos de la necessitat o no d'actualitzar-los. Un recurs podria ser comparar-los amb els dels companys, anar a classe per escoltar temes o parts del temari que no hagin quedat clars al seu moment o completar-los amb fonts bibliogràfiques actualitzades.

Un altre aspecte que cal tenir en compte en la presa d'apunts són els tipus de suport que pugui fer servir el professor a l'hora de donar la classe: ens estem referint a les transparències o les presentacions en Power Point. En el millor dels casos, el professor facilitarà el material en paper (per exemple, a través del servei de copisteria), o en suport digital (mitjançant el Campus Virtual o alguna pàgina web).

Si disposem del suport material, no és necessari prendre els apunts de forma tan exhaustiva. Recomanem, en aquests casos, anotar les idees importants o interessants que no queden reflectides a la presentació o als exemples il·lustratius. És aconsellable no copiar literalment la presentació (transparència o Power Point), ja que se'n pot disposar per una altra via. En el cas que el professor no faciliti el material, es pot procurar demanar-l'hi i, si finalment no és possible, aconseguir-lo, aleshores caldrà seleccionar quines de les informacions projectades són més rellevants. Algunes vegades, la presentació és molt exhaustiva, raó per la qual serà necessari sintetitzar les idees que s'hi expressin, fusionant-les amb les de l'explicació oral. Altres vegades la presentació es pot considerar com un simple

índex de l'explicació del professor; en aquest cas, cal completar la informació i anar més enllà dels punts que ens presentin.

4.3. Alguns suggeriments per a la presa d'apunts

La presa d'apunts depèn en bona mesura de l'explicació del professor. Per tant, conèixer el seu estil ens permet escollir la forma més adient de prendre apunts, en funció de la velocitat, el grau de sistematització dels continguts i la claredat expositiva.

Alguns suggeriments que cal tenir en compte abans d'anar a classe serien: saber de què anirà el tema i, en el cas de tenir material disponible, haver-hi fet una primera aproximació (a partir del temari, la bibliografia, transparències o presentació de Power Point, els apunts d'un any anterior, etc).

Un cop a classe, cal tenir en compte diferents aspectes sobre el format i l'organització dels apunts, què cal anotar i com cal fer-ho.

El següent quadre fa una distinció entre les diferents formes de prendre apunts. Aquesta distinció, desenvolupada per C. Monereo (1994), dóna les claus essencials dels tipus, descripció i utilitat.

| Nom | Què són? | Com es fan? | Per què i quan cal utilitzar-los |
|-----------------|--|--|---|
| APUNTS LITERALS | Modalitat d' anotació en què es pretén escriure el text de l'orador no al peu de la lletra, però sí tractant de ser molt fidel a l'original. | Copiar la informació que va emetent l'emissor. Utilitza sistemes de reducció o abreviació de la informació que s'apunta: Parafrasejar. | Objectiu: Captar la major quantitat possible d'informació rellevant de manera fidedigna. És útil quan anotem informació nova o difícilment substituïble per una altra. |

| | | | |
|---------------------|---|--|--|
| | | <p>Eliminar paraules que no varien el significat del que escrivim (articles, possessius, demostratius, etc.)</p> <p>Ús d'abreviatures inicials, contraccions, símbols, etc.</p> <p>Són útils quan l'exposició és molt ràpida, volem fer atenció al que es diu més que a escriure, volem estalviar paper, etc.</p> | <p>Quan la farem servir?</p> <p>Si la velocitat d'exposició ens ho permet.</p> <p>Si el professor és sistemàtic.</p> <p>Quan el professor sigui clar.</p> <p>Quan tinguem pocs coneixements sobre el tema.</p> |
| PAUTA D'ANOTACIÓ | <p>Sistema d' anotació en el qual es fan servir fulls prèviament preparats de manera que la informació que s'anota es distribueix en diferents zones del full, afavorint una diferenciació i organització prèvia de les dades recollides.</p> | <p>Es divideixen els fulls d' anotació en tres parts:</p> <p>Per informació de l'orador.</p> <p>Per opinions i comentaris personals.</p> <p>Pels dubtes, aclariments, preguntes, punts a ampliar.</p> <p>L'ús de sistemes de reducció és molt important.</p> | <p>Objectiu: Recollir els principals arguments o idees de l'orador introduint elements que facilitin la comprensió i certa valoració crítica.</p> <p>Quan la farem servir?</p> <p>Si la velocitat expositiva és inferior a la de l'escriptura.</p> <p>Quan no hem d'estar pendents de seguir el fil contínuament i amb un cert nivell de coneixements sobre el tema.</p> |
| APUNTS ESTRUCTURALS | <p>Tipologia d' anotació en la qual no s'intenta recollir tota la informació original, sinó solament aquella que es relaciona en alguns apartats predefinits per qui pren els apunts</p> | <p>Requereix establir qüestions o categories prèvies que, en relació a la temàtica, es consideren rellevants i que centraran l'atenció de qui escriu, deixant de banda la resta de dades.</p> <p>Els apartats poden ser genèrics, tenint cura de tres apartats:</p> <p>Tema de l'exposició.</p> <p>Formular preguntes que hauria de contestar l'exposició, de manera que cada pregunta és un apartat clau dels apunts.</p> <p>Introduir subapartats que suposin una descripció dels primers, tal com es vagin produint durant l'exposició.</p> | <p>Objectiu: recollir una informació concreta.</p> <p>Quan la farem servir?</p> <p>La velocitat és fins a cert punt indiferent.</p> <p>El grau de sistematització ajudarà, però també és indiferent.</p> <p>La claredat expositiva ens ajudarà a organitzar la informació en la nostra estructura.</p> <p>Necessitem un ampli coneixement sobre el tema.</p> |

| Nom | Què són? | Com es fan? | Per què i quan cal utilitzar-los |
|------------------------------|---|---|---|
| <p>APUNTS GRÀFICS</p> | <p>Modalitat d' anotació en la qual s' emfatitza l' impacte visual per mitjà de l' ús d' elements gràfics: fletxes, dibuixos, etc.</p> | <p>Tendeixen a ser molt sintètics i a jerarquitzar els principals conceptes, destacant les idees importants o generals sobre les secundàries o específiques. Per exemple, una línia temporal cronològica o apunts de branques.</p> <p>Passos:</p> <p>Situarem en el centre del full el tema de l' exposició.</p> <p>Obrirem una branca per a cada categoria clau.</p> <p>Afegirem a cada una de les branques els apartats principals que el conferenciant descriu.</p> <p>Completarem cada apartat amb els exemples o dades que ajuden a entendre cada apartat.</p> | <p>Objectiu: Facilitar la retenció i el record a partir d' una síntesi comprensiva i jerarquitzada d' una temàtica.</p> <p>Quan la farem servir?</p> <p>És preferible que la velocitat d' exposició no sigui gaire elevada.</p> <p>És molt important que l' exposició sigui molt sistemàtica i estructurada.</p> <p>Cal que hi hagi molta claredat expositiva.</p> <p>No cal ser especialista del contingut.</p> <p>Aquest treball afavoreix la reelaboració posterior dels apunts, necessària per resoldre dubtes i completar o ampliar el contingut de cada branca.</p> |
| <p>APUNTS PROCEDIMENTALS</p> | <p>Forma d' anotació en la qual se subratllen els passos, les fases, els moviments, les etapes i l' ordre en què cal seguir-los, per tal d' aconseguir un objectiu.</p> | <p>Hi ha dues grans maneres d' anotar o representar els procediments:</p> <p>-Diagrames seqüencials: representen les operacions d' un procediment de manera unidireccional.</p> <p>-Diagrames de decisió: mostren les operacions d' un procediment i assenyalen els camins alternatius.</p> | <p>Objectiu: Recollida d' informació procedimental (algoritmes i heurístics)</p> <p>Quan la farem servir?</p> <p>La velocitat de l' exposició ha de ser lenta</p> <p>El grau de sistematització i estructuració ha de ser alt.</p> <p>Un nivell de claredat és crucial.</p> <p>És molt útil conèixer mínimament el tema.</p> |

A continuació presentem alguns suggeriments que poden facilitar la presa d'apunts:



Abans de la classe:

- ✓ Tenir en compte els objectius del professor.
- ✓ Posar-se en un lloc des d'on es pugui escoltar i veure el professor i el material visual (pissarra, transparències, Power Point, etc.) amb claredat.
- ✓ Organitzar els apunts (per exemple, a través de la numeració de les pàgines, l'anotació de la data o nom de l'assignatura).

Durant la classe:

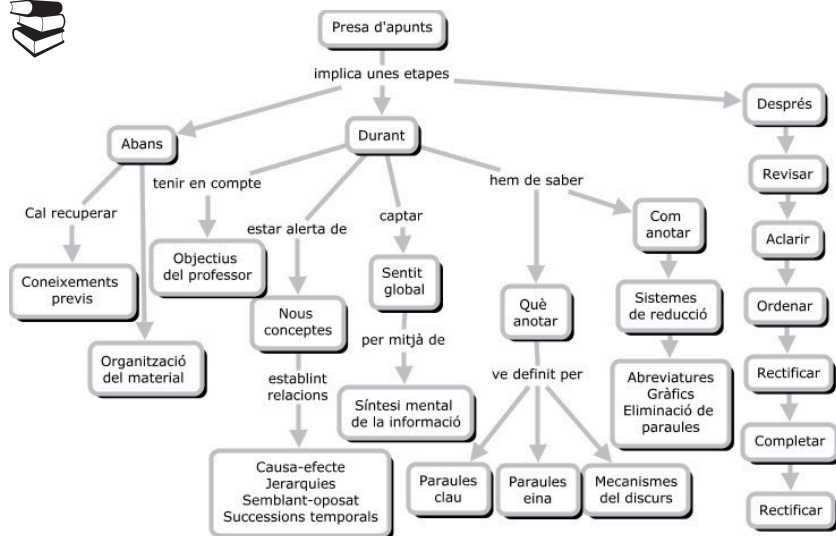
- ✓ Fer els marges ben amples, lletra clara i llegible, i deixar espai per si cal corregir o ampliar algun aspecte, anotar algun comentari, dubte o aclariment.
- ✓ Identificar les idees claus i jerarquitzar-les. Destacar els títols i subtítols (sigui a partir del format que s'utilitza: diferents tipus i tamany de lletra, majúscules, subratllat; o bé usant colors diferents).
- ✓ No copiar textualment tot el que diuen a classe. Anotar només les afirmacions més importants de l'expositor, deixant constància del fil conductor de la seva argumentació.
- ✓ Prestar especial atenció als conceptes o idees noves i relacionar-les amb les anteriors.
- ✓ Senyalitzar aquells aspectes en els quals el professor posa més èmfasi. Deixar d'escriure si en algun moment el discurs s'allunya del tema en qüestió.
- ✓ No copiar els exemples innecessaris, però sí els que es considerin rellevants i/o il·lustratius.
- ✓ Crear abreviatures útils de les paraules que més s'utilitzen, per exemple: M é s que (+), menys que (-), o igual (=), que (q), per què (pq), etc.

- ✓ Anotar comentaris o preguntes que vagin sorgint al llarg de l'exposició.
- ✓ Intervenir a classe en cas de dubte, suggeriment, comentari, acord o desacord en relació al contingut que s'està explicant.
- ✓ Al final de la classe, quan s'obri un torn de preguntes, o en algun altre moment (amb els companys o amb el professor als inicis de la classe següent, en un fòrum del Campus Virtual o en horaris de despatx) s'ha de procurar omplir les llacunes que es tinguin o clarificar aspectes que no s'han comprès, que s'han escapat.

És convenient, a posteriori i amb tranquil·litat, llegir les notes preses per assegurar-nos que s'ha entès i, així, que al cap d'uns quants dies encara tindran sentit. A més a més, podem veure en aquest moment si s'ha captat l'estructura de l'exposició i si segueix un raonament lògic.

Finalment, fer un nou redactat pot ajudar a polir i reordenar les idees anotades. La forma correcta de prendre apunts dependrà de la matèria, però sempre són útils els dibuixos, diagrames o gràfics, exemples, etc.

A continuació presentem un mapa conceptual sobre les qüestions que cal tenir en compte per tal de conèixer la tècnica i les diferents fases de les quals es compon. Les idees exposades per C. Monereo en aquest punt poden donar llum a les reflexions esmentades anteriorment.



5. Estratègies de lectura

Llegir ha de ser, per a l'universitari, una de les activitats més incorporades a la seva vida. Ampliar i modificar els coneixements que es tenen amb nova informació requereix una contínua activitat de lectura.

Llegir un llibre o apunts vol dir posar-se en actitud de comprendre, escoltar i generar preguntes, i implica un interès actiu, una actitud receptiva, diàleg i crítica; és contrastar les idees (pròpies o d'altres autors) amb les de l'autor que es llegeix. Aquesta actitud es desenvolupa a través de processos intel·lectuals a partir dels quals el lector reconeix les paraules, entén les idees i el missatge de l'autor, elabora el pensament d'aquest i el contrasta amb el seu mateix o d'altres autors i avalua allò que llegeix; és a dir, ho accepta, matisa, confronta o rebutja a partir del seu pensament.

Quan llegim, cal tenir en compte l'objectiu i el tipus de text per tal d'aprofitar-lo. En aquest context, les estratègies de lectura fan referència a la possibilitat de

prendre decisions pel que fa a quan, com i per què s'ha de llegir un text determinat. En funció dels objectius podem controlar la nostra comprensió i decidir si és l'adequada.

Diferenciar el tipus de text i de quin tema es tracta permet prendre consciència abans de començar a llegir-lo. Això ens ha d'ajudar a decidir com l'hem de llegir.

Lasterra va presentar, l'any 1989, una mena de *decàleg del bon lector*, del qual podem extreure algunes afirmacions que poden ser d'utilitat:



- ✓ És important tenir incorporada la lectura a la vida de l'estudiant: Llegir força permet tenir un bon vocabulari i familiaritzar-se amb temes vinculats a la carrera.
- ✓ El bon lector utilitza diferents velocitats segons les circumstàncies de la lectura.
- ✓ El lector ràpid realitza poques fixacions⁴ i manté un moviment regular dels ulls; això amplia el camp de visió i evita les regressions (tornar enrere per rellegir).
- ✓ El camp de visió ha d'estar ben il·luminat i s'ha d'evitar vocalitzar quan es llegeixi.

4. Fixacions: salts uniformes dels ulls a mesura que es desplacen sobre les línies del text.

5.1. Formes de llegir segons els objectius

Segons diferents autors podem distingir, en el procés de lectura i comprensió d'un text, dues fases o formes generals:

| Fases de lectura | Característiques |
|--|--|
| Lectura global, per damunt (Skimming) | <p>Es fa amb rapidesa per detectar allò que no entenem.</p> <p>S'empra quan es vol conèixer la idea general del text. Se'n pot extreure alguna significació, ja que permet relacionar la informació del text amb els coneixements preexistents, ampliar-los i modificar-los.</p> |
| Lectura selectiva o escaneig | <p>S'utilitza quan es pretén trobar alguna dada concreta que ens interessa. La vista recorre el text buscant dades i informació útils per comprendre el contingut.</p> |

Podem afegir a aquestes dues formes generals dues més d'específiques vinculades als objectius que tenim en llegir el text. Aquestes estratègies són a posteriori de la lectura general i selectiva i aprofundeixen la comprensió, la crítica i la reflexió del material. Diferents autors les anomenen de diverses maneres i algunes de les característiques són les que mencionem en el quadre següent:

| Fases de lectura | Característiques |
|--------------------------|---|
| Lectura crítica | <p>Serveix per provar la validesa de certes afirmacions o argumentacions. Usada quan es pretén sotmetre el contingut del text a una profunda anàlisi.</p> <p>S'utilitza fonamentalment en textos filosòfics, científics, etc. Exigeix calma i pauses.</p> |
| Lectura reflexiva | <p>És aquella que convida a reflexionar i suggereix noves idees i perspectives.</p> |

Hi ha teòrics que sustenten que les qualitats d'un lector es concreten en el domini d'una lectura ràpida i de comprensió, ja que diferents estudis demostren que a una major comprensió correspon un augment de la velocitat lectora. Aquest vincle establert entre ritme i comprensió es fonamenten en les raons següents:



- Les idees s'expressen per mitjà de paraules i el significat sol estar sovint en funció del context. Un cop captada la idea, el lector pot prescindir de les paraules, fet que afavoreix la lectura ràpida.
- En llegir ràpidament s'agrupen les paraules en unitats lògiques amb més facilitat.
- Si la lectura és lenta i no es descobreix el context de la frase, és més difícil comprendre el significat de paraules desconegudes o de difícil percepció.
- El significat de les paraules, a la frase, s'ha de percebre simultàniament. Una percepció parcial difícilment donaria la idea exacta d'allò representat.

Per tal d'aconseguir-ho, cal tenir en compte incorporar a la vida quotidiana la pràctica de la lectura, ja que actualment es requereix a les persones una major rapidesa en l'aprenentatge i un major nombre de coneixements. La lectura és un dels mitjans més importants de transmissió de coneixements (llibres, Internet, etc.) i ens proporciona una informació constant i autònoma. Amb el plantejament de l'Espai Europeu d'Educació Superior, la lectura esdevé la tasca principal per a l'estudiant, ja que es requerirà més treball sense la presència activa del professor. Això implica necessàriament arribar a un domini important de la lectura, no tant a nivell de velocitat, sinó tenint en compte quin tipus de lectura és més adequada a cada material per tal d'optimitzar el temps d'estudi.

5.2. Alguns suggeriments al voltant de la comprensió

Quan parlem de la comprensió lectora fem referència a un procés actiu que requereix un esforç deliberat per a interpretar el significat d'un text. Arribar a entendre un text requereix aquesta actitud activa i reflexiva per poder tenir una representació mental del tema.

Els graus de comprensió varien en funció dels coneixements lingüístics sobre la matèria i dels anomenats amplis o generals sobre el món. Podem dir que aquests graus van des de la simple comprensió del sentit dels mots a l'acurada actitud crítica del material, i són tan variats com el nombre de persones que puguin llegir un text.

Els coneixements lingüístics influeixen de manera positiva la rapidesa i la comprensió. Un text de vocabulari conegut es llegeix amb facilitat; per això un dels objectius per millorar la comprensió lectora ha de ser augmentar i millorar el vocabulari. És molt útil emprar el diccionari per cada paraula que no s'entengui. Les següents adreces de diccionaris d'Internet poden ser d'utilitat en cas de treballar els apunts o un text a l'ordinador:

dlc.iec.cat (*Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans*, 2007)


www.gencat.net/llengcat/altres/diccionaris.htm

Volem recordar que per a la comprensió és important procurar llegir les idees i el seu encadenament lògic i no les paraules aïllades. Per això és convenient corregir els hàbits de lectors que llegeixen pronunciant les paraules, tot vocalitzant, ja que

obliga a posar l'esforç en la pronunciació de les paraules.

També és convenient llegir els esquemes, els gràfics i els peus de les il·lustracions, elements que faciliten la comprensió d'alguna part del llibre o idea. En algunes matèries és molt difícil entendre el text si no s'utilitzen aquests elements.

Diversos autors, entre els quals hi ha C. Monereo (1987), plantegen que tant el material com el lector han de complir uns certs requisits perquè la comprensió del text sigui òptima. Podem mencionar els següents:

|  Elements | Requisits |
|---|--|
| El text | Comprensible en si mateix: ha de tenir un lèxic, uns connectors, una sintaxi que el facin intel·ligible. Progressió temàtica clara: un ordre lògic en la presentació de les idees. Posar de manifest les relacions entre les idees, la qual cosa contribueix a fer que tinguin una orientació explicativa, causal, narrativa, etc. |
| El lector | Coneixements: Temàtics (referents al tema del text que cal llegir), Lèxics (relatius al vocabulari), Gramaticals (concernents a l'establiment de les relacions sintàctiques i de concordança necessàries). Sobre el món (referents a les inferències possibles en cada moment). |

Un altre element a tenir en compte, ja que també influeix a l'hora de llegir, és saber quina és l'estructura expositiva del material. Hi ha formes d'organitzar l'exposició d'un text que varia segons la temàtica, entre les quals podem mencionar les que segueix:

Abc

| Estructura | Característiques |
|---------------------|---|
| de fets | Exposició basada en l'enumeració de dades o circumstàncies. És important descobrir com es relacionen els fets entre si. |
| de tesi-demostració | Text que s'inicia amb una afirmació o opinió (tesi) i a posteriori fa una justificació (demostració). |
| de problema-solució | L'inici del text es planteja amb un problema i continua amb possibles causes, efectes, etc., per concloure amb la solució del problema. |

5.3. Reflexions entorn del ritme

La velocitat de lectura fa referència al nombre de paraules que llegim en un determinat període de temps. Aquesta velocitat és diferent en cada persona i es vincula directament a la pràctica de cadascú; augmentar-la repercuteix positivament en el ritme. El tipus de lectura determina també el ritme, ja que llegir per estudiar una assignatura és molt diferent a fer-ho per distracció.

De manera general, podem establir els següents ritmes de lectura, en funció del tipus de text:



| Tipus de lectura | Ritme |
|--|-------------------------------|
| Lectura d'estudi, d'informació o de comprensió | Lent i reposat |
| Lectura exploratòria o global | Visió general ràpida |
| Lectura de repàs | Ràpid (només allò fonamental) |
| Lectura crítica | Lent, pausat, reflexiu |
| Lectura de distracció | Ràpida (atenció dispersa) |
| Lectura acurada o reflexiva | Molt lent |

Com hem mencionat abans, el ritme de lectura varia, també, en funció de la seva finalitat.



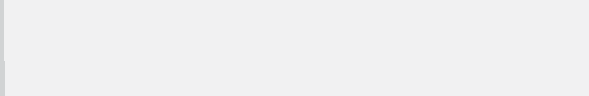
| Finalitat | Ritme |
|---|-----------------------------|
| Resumir, sintetitzar i aprendre | Lectura completa i repetida |
| Repassar i localitzar una dada | Lectura superficial |
| Comparar textos, associar idees i fer crítica | Lectura crítica |

La velocitat lectora personal, el ritme de lectura, es pot millorar considerablement amb la pràctica. Per aconseguir-ho, cal:



- Conèixer la dificultat del text i adequar el ritme. Cada text requereix el seu propi ritme. És important canviar-lo en funció de la tasca que s'ha de fer.
- Procurar no tornar enrere si no és imprescindible per la comprensió. En lectures fàcils s'ha d'evitar, però en lectures d'estudi o bé quan es vol analitzar un text acuradament, aquest anar i tornar és normal i fins i tot necessari. És freqüent veure lectors que, una vegada han llegit una paraula, línia o paràgraf, ho tornen a repassar de nou en fer lectures globals. Aquesta acció retarda notablement el ritme de lectura.
- Reduir al mínim el nombre de fixacions i augmentar tant com sigui possible el de paraules que es capten en un sol cop de vista. Els moviments dels ulls en la lectura constitueixen un factor important en la velocitat lectora. Quan es llegeix, els ulls es mouen uniformement a mesura que es desplacen sobre les línies del text. Ho fan a salts, tot abastant d'una sola vegada diverses paraules. Aquests salts s'anomenen fixacions; les que fa cadascú quan llegeix un text poden comprovar-se de manera molt senzilla: mentre una persona llegeix, algú altre —observant els ulls de qui llegeix— amb una mica de pràctica fàcilment pot establir el nombre de salts visuals que fa el lector. És recomanable no fer més de tres o quatre fixacions en un text de dificultat normal, en línies d'unes deu paraules. Quan el text és difícil, el nombre de fixacions augmenta.
- Posar més atenció a la part superior de les grafies pot ajudar a identificar-les de manera més ràpida i segura.

Exemple:

part superior de les grafies

pot ajudar a identificar-les

- Reconèixer els indicadors i fer una lectura adequada de tot allò que s'indica adaptada a la capacitat de comprensió del text. Els reguladors de velocitat són els signes de puntuació i les paraules-indicadors. Quan ens familiaritzem amb els senyals reguladors que indiquen les característiques o importància del text, estem en condicions d'aprofitar al màxim les possibilitats de la lectura i de variar-ne la velocitat.

Els tres tipus d'indicadors a tenir en compte (acceleració, frenada i arribada) s'expliciten en el quadre següent:



| INDICADORS | EXEMPLES |
|---------------------------------|--|
| Indicadors d'acceleració | "També", "a més a més", "més", "encara", "fins i tot", "i", "de la mateixa manera", "per altra banda", "de nou", "per exemple", i l'existència de comes que fan referència a la repetició d'idees ja exposades, ens permet augmentar la velocitat |
| Indicadors de frenada | "No obstant", "però", "encara que", "a pesar de", "ara bé", "al contrari", "en oposició", el punt i la coma ens indica que hem de prestar més atenció al que segueix. |
| Indicadors d'arribada | "en resum", "en conclusió", "finalment", "segons això", "per tant", "així doncs". Aquests signes anuncien l'arribada d'un resum o conclusió; per això, en funció de si tenim o no assimilades les idees, s'ha d'augmentar la velocitat o bé llegir amb deteniment. |

6. Estratègies d'elaboració de la informació

No n'hi ha prou de llegir un text per apropiari-nos dels continguts. Cal elaborar la informació que ens proporciona per poder comprendre'l i memoritzar-lo amb més facilitat. Arribar a conèixer un text en profunditat exigeix que es percebi globalment i que, a més a més, se'n conegui l'estructura i cadascuna de les parts que la formen. Per assimilar qualsevol contingut d'estudi amb èxit, és necessari analitzar-lo de forma adient.

Les estratègies per elaborar la informació són diverses i ens permeten comprendre millor un text i assimilar-ne el contingut. Aquestes estratègies es poden concretar en:

- √ procediments d'anàlisi: subratllat
- √ procediments de síntesi: esquemes, diagrames, quadres sinòptics i taules de dades, mapes conceptuals i resums.

Utilitzar aquestes estratègies és útil, ja que serveixen per a fer una anàlisi general del text i estableixen punts referencials que orienten futures lectures i l'elaboració de la síntesi del material.

També poden ajudar a ser reflexius amb el material, permetren jerarquitzar i assimilar les idees rellevants. A l'hora de fixar l'atenció, aquests procediments són elements positius i, a més a més, poden fer de l'estudi una tasca atractiva i agradable.

6.1. El subratllat

El subratllat és una tècnica que ens ajuda a centrar l'atenció en les idees fonamentals, diferenciant-les per ordre d'importància i establint-ne una jerarquia.

El subratllat ens permet comprendre i recordar amb més facilitat el contingut del material. Requereix capacitat de recerca en l'àmbit d'un text, i capacitat de síntesi. És una activitat que s'ha de fer a partir de la comprensió del material, ja que moltes vegades la dificultat plantejada és l'excés de subratllat, és a dir, la dificultat de seleccionar la informació per tal de fer-ne posteriorment una síntesi. La quantitat de paraules o frases subratllades dependrà de la complexitat del text esmentat, com també del nivell de coneixement del tema per part del lector. Sense una lectura global del material (veure capítol 5: "Estratègies de lectura") no podem pretendre subratllar allò que és essencial del text, ja que tot ens semblarà molt important i acabarem subratllant en excés.

Cal tenir en compte que en pensar en el subratllat, no només existeix el subratllat lineal. Per a textos més complexos és probable que altres tipus d'estratègies d'anàlisi, com el subratllat estructural, ens siguin de més utilitat.

A continuació presentem les formes de subratllat que poden ser de més utilitat per a l'estudiant universitari.

1. *Subratllat lineal.* Té per objectiu identificar les idees principals

del material. És útil en textos poc familiars i és recomanable, sobretot, després d'una lectura prèvia. Ajuda a situar punts de referència per a lectures posteriors. És molt útil a fi d'elaborar esquemes.

Algunes consideracions que es poden tenir en compte, orientativament són les següents:



- ✓ Evitar subratllar les paraules innecessàries i els elements secundaris del material, per això el text s'han d'haver llegit abans.
- ✓ Quan les paraules textuais poden explicar-se amb algun concepte o paraula diferent del text, es pot escriure als marges.
- ✓ Per crear una seqüència, es poden numerar de forma progressiva les idees, causes, conseqüències o altres tipus d'elements del material treballat.
- ✓ A més del subratllat, pot ajudar l'ús de diferents gràfics per atraure l'atenció i facilitar la comprensió: ?, (), !, *, etc.
- ✓ Diferenciar els comentaris propis per evitar confondre'ls amb el contingut del text. Es pot fer usant una forma o color diferent del que utilitzem habitualment.
- ✓ Per subratllar es poden utilitzar colors o tipus de línies diferents.

Exemple de subratllat lineal:



Té per objectiu identificar les idees principals del text. És útil en textos poc familiars i és recomanable, sobretot, després d'una lectura prèvia. Ajuda a situar punts de referència per a lectures posteriors. És molt útil a fi d'elaborar esquemes.

2. *El subratllat estructural*: l'objectiu d'aquest subratllat és identificar l'estructura lògico-semàntica del text i comprovar si correspon a l'estructura formal. És indicat per textos que ja han estat treballats prèviament.

Possibilita la ràpida localització de dades i facilita l'elaboració d'índexs i guies de lectura. Exemple de subratllat estructural:



L'objectiu del subratllat estructural és identificar l'estructura lògico-semàntica del text i comprovar si correspon a l'estructura formal. És indicat per textos que ja han estat treballats prèviament.

3. *El subratllat de realç*: ajuda a emfatitzar les idees principals d'un text. És útil en textos en els quals hi ha un aspecte familiar. Permet un primer tractament de comprensió i crític de la informació, i afavoreix la interpretació, inferència i representació de dades.



En el subratllat de realç s'utilitzen signes, figures i formes gràfiques per relacionar, confrontar i/o **matisar** les **idees principals** d'un material.

6.2. Esquemes

Fer un esquema seveix per a estructurar de manera lògica les idees més importants d'un material, sigui bibliogràfic o dels propis apunts. Això permet captar de forma més global l'estructura del tema.

La realització d'esquemes ens proporciona diferents avantatges a l'hora d'estudiar:



- És una bona manera d'aconseguir la comprensió del material que s'estudia. El fet de destacar les idees principals del text requereix una comprensió profunda i facilita la captació de la seva estructura interna. La disposició lògica de la matèria d'estudi facilita captar d'un sol cop l'estructura del tema. L'elaboració dels esquemes obliga a una reestructuració mental dels continguts.
- Implica estudiar i llegir activament, requereix sintetitzar, jerarquitzar, ordenar les idees i escriure-les. Manté desperta l'atenció, facilita l'estudi i afavoreix el record.
- Facilita la memorització i la posterior expressió d'allò après, ja que ofereix una seqüència lògica entre les parts i el tot.
- Afavoreix el repàs dels continguts que cal estudiar i ens permet revisar el tema amb un estalvi de temps i d'esforç.

Hem estat veient com cal fer una anàlisi del text a partir de diferents tipus de subratllat. Després del subratllat és convenient fer un esquema per a obtenir una representació gràfica global de l'estructura del material que s'ha d'estudiar. A continuació llistem alguns suggeriments per passar la informació del material d'estudi a l'esquema:



- ✓ Destacar els títols i subtítols del material i localitzar les idees principals de cada paràgraf.
- ✓ Anotar al marge la idea principal del paràgraf mitjançant alguna paraula clau, seguint l'estructura lògica del text.
- ✓ Passar al paper el primer esquema del material que ha sorgit en base a les notes del marge del text. Ampliar-lo i completar-lo després amb frases breus i idees secundàries però importants.

Un cop ja tenim la informació analitzada, per confeccionar l'esquema pot ajudar-nos contemplar els següents punts plantejats per J.J Brunet (1975):



- Donar una idea completa del text i del seu contingut.
- Escriure amb frases curtes i concises.
- Destacar de forma clara els títols dels apartats i subapartats del text, a fi de distingir-los en la seva forma tipogràfica. Per això és aconsellable utilitzar majúscules i minúscules, subratllat, diversos colors, el sagnat del text, etc.
- Afavorir l'ordre, la claredat i la facilitat de comprensió de la lògica interna del text i de la successió de les idees principals i secundàries tot fent l'esquema net i clar, i destacant igualment els títols que tinguin la mateixa importància.

Podem sintetitzar dient que un esquema ha de donar una idea completa del text i del seu contingut. L'ordre, la claredat i la facilitat de comprensió de la lògica interna del material han de ser un dels objectius per tal que sigui útil.

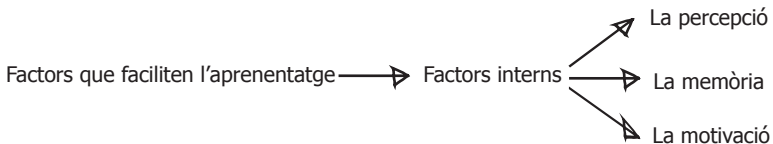
Hi ha diferents tipus d'esquemes; n'exposem alguns a continuació:

- Esquema numèric: es fa amb la numeració correlativa de les idees principals, secundàries, etc., que poden combinar-se amb lletres. Aquests tipus d'esquema segueixen un ordre de dalt a baix —la jerarquia s'estableix d'esquerra a dreta. S'utilitza generalment per a la confecció de treballs monogràfics, d'índexs de treball i texts o per organitzar els apunts. Per exemple:

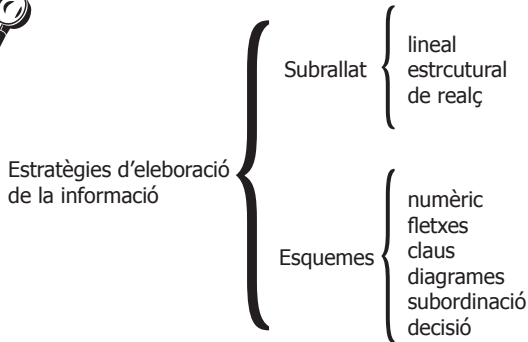


1. Factors que faciliten l'aprenentatge
 - 1.1 Factors interns
 - 1.2 Factors externs
 - A. Postura corporal
 - B. Estudi en grup
2. La presa d'apunts
 - 2.1 El paper dels apunts en l'estudi
 - 2.2 Consideracions generals

- Esquema d'angles i fletxes: és un format d'esquema útil per a l'estudi de material on hi ha una evolució de conceptes, i en els quals un aspecte o circumstància desemboca en un altre.

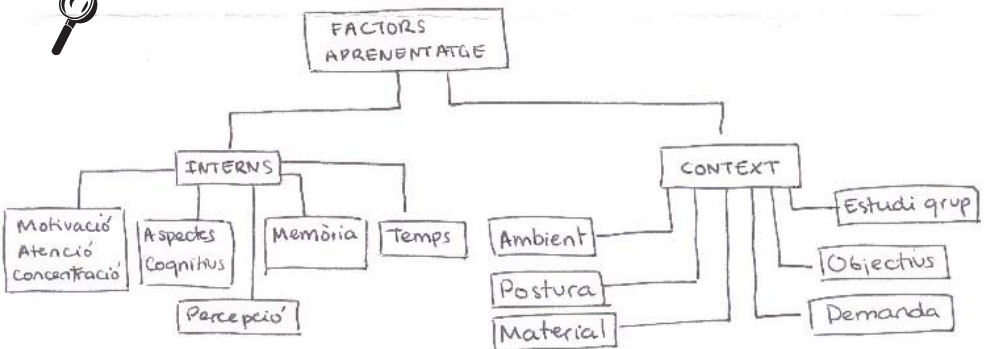


- Esquema de claus: és la distribució de les idees del text segons la seva relació de pertinença. En aquesta mena d'esquemes, cada clau abarca totes les idees que són de la mateixa categoria. La disposició és d'esquerra a dreta, i va de la idea general o títol cap als detalls. S'utilitza quan es desitja classificar o ordenar les parts en què es divideix un text. És considerat de gran utilitat perquè permet captar d'un sol cop una visió de conjunt. Per exemple:

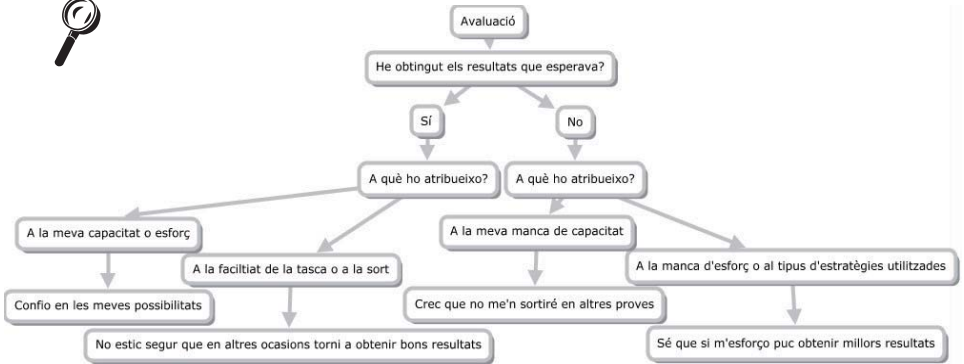


- **Esquema de subordinació:** és un gràfic que expressa la relació entre les parts en què dividim i subdividim un fet organitzat. Poden ser de dependència, de components necessaris o de subordinació.

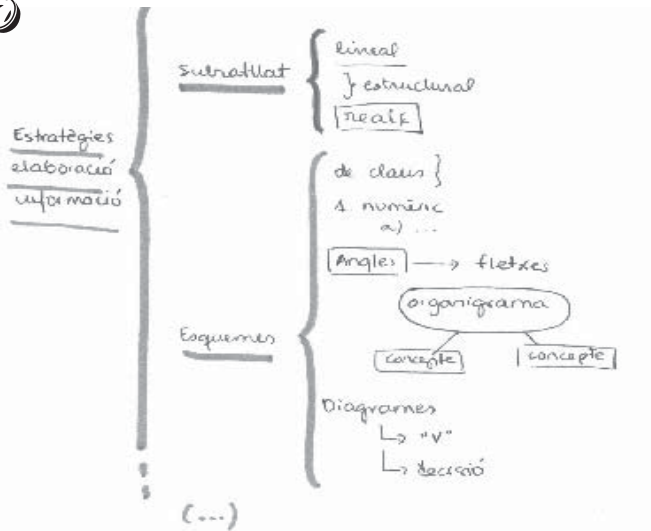
- **Diagrames:** és la representació en forma d'imatge de l'esquema d'interrelació dels conceptes o fases d'un procés evolutiu. Quan el text explica les fases o etapes en les quals es desenvolupa un fet, el diagrama de flux és el més adequat per la seva força visual.



S'hi representen les operacions bàsiques d'un procediment. Afavoreix la comprensió del funcionament d'un mecanisme. Permet la inclusió d'accions alternatives i afavoreix la modelització de conductes. Podem veure'n un exemple al quadre següent:



Finalment, és important remarcar que podeu combinar qualsevol d'aquests tipus plantejats en funció de les necessitats ja que no són excloents, com podeu veure a l'exemple que segueix:



6.3. Taules de dades i quadres sinòptics

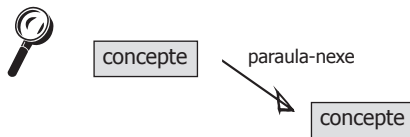
Donen una estructura organitzativa determinada a les dades del text. Permeten escollir uns criteris en els quals es basen les relacions entre els conceptes. El propòsit és disposar gràficament diversos fets relacionats entre si a fi de facilitar-ne la visió de conjunt. Afavoreixen la utilització i la presentació de dades concretes com podem veure en el següent quadre:



| Estratègies d'elaboració de la informació | | |
|---|--|--|
| Taules dades/quadres sinòptics | Mapes conceptuals | Resum |
| <ul style="list-style-type: none"> - relació entre conceptes - disposició gràfica - ús i presentació dades concretes | <ul style="list-style-type: none"> - relació entre conceptes + inferències - conexió idees/temes - connectors gràfics | <ul style="list-style-type: none"> - síntesi d'un text - mínimes paraules - selecció i condensació d'informació |

6.4. Mapes conceptuals

Els mapes conceptuals són un recurs esquemàtic que permet relacionar significativament conceptes bàsics i afavoreix una comprensió a partir de proposicions. Permet la connexió entre conceptes o idees diferents, lligades amb connectors que fan de nexes entre els conceptes.



El mapa conceptual implica posar a prova la creativitat, tant en l'organització del contingut com en la presentació (formes i/o colors, disposició de l'espai, etc.) L'impacte visual ens pot ajudar a recordar la informació amb més facilitat i fer l'estudi i el repàs més amè.

Si bé aquest tipus d'esquema implica una jerarquitització d'idees o conceptes més generals, l'estructura permet connectar els conceptes o idees amb una relació d'inclusió (com la jerarquia) o bé múltiples tipus de relació (acord, desacord, influència, etc.).

Els mapes conceptuals es basen en el model de l'aprenentatge significatiu (Ausubel), ja que la selecció dels continguts es fa a partir dels conceptes que considerem més importants, rellevants o significatius. Un avantatge d'aquest recurs és la possibilitat de negociar significats, i arribar a un consens en l'ús d'un o d'altre terme. Es pot arribar a aquest consens entre els diferents autors del material que s'estigui estudiant, o bé entre el grup de companys que està elaborant el

mapa conceptual. En aquest últim cas, el del grup de treball, es dona una situació d'aprenentatge molt enriquidor a nivell conceptual; la negociació de significats contribueix a un tipus d'aprenentatge a llarg termini perquè requereix reflexió, debat i col·laboració i implica una comprensió profunda del que s'està mapejant.

Per a elaborar un mapa conceptual s'haurien de seguir els següents passos. No són passos rígids i seqüencials, sinó que permeten certa permeabilitat entre ells en funció de noves lectures o d'augment de comprensió del material.



- ✓ En funció de la complexitat del text, convé fer una primera lectura global.
- ✓ Escriure en una llista, a mesura que anem llegint, les idees o conceptes principals del material (durant la lectura global, o en una segona lectura, depenent de la complexitat del text).
- ✓ Pensar quin criteri cal fer servir per organitzar les idees del mapa conceptual (per exemple: cronològic o temàtic).
- ✓ En un full a part, desglossar la llista que representarà els conceptes tal com apareixen a la lectura en funció del criteri que s'hagi escollit per a fer el mapa.
- ✓ A continuació, buscar i reflexionar sobre la relació que hi ha entre els conceptes i decidir les paraules que faran d'enllaç.
- ✓ Al mapa conceptual només hi pot aparèixer cada concepte una sola vegada.
- ✓ Per tal d'aclarir per què estan connectats els conceptes, hem d'utilitzar línies connectores i escriure les frases o paraules que defineixen el nexa entre ambdues.
- ✓ El nombre de conceptes d'un mapa conceptual hauria de ser reduït (per afavorir la claredat i la simplicitat). Per abarcar-ne més, és aconsellable fer mapes a partir dels altres conceptes de menys importància o subconceptes.
- ✓ Una vegada acabat l'esborrany del mapa, convé donar-li un cop d'ull global per

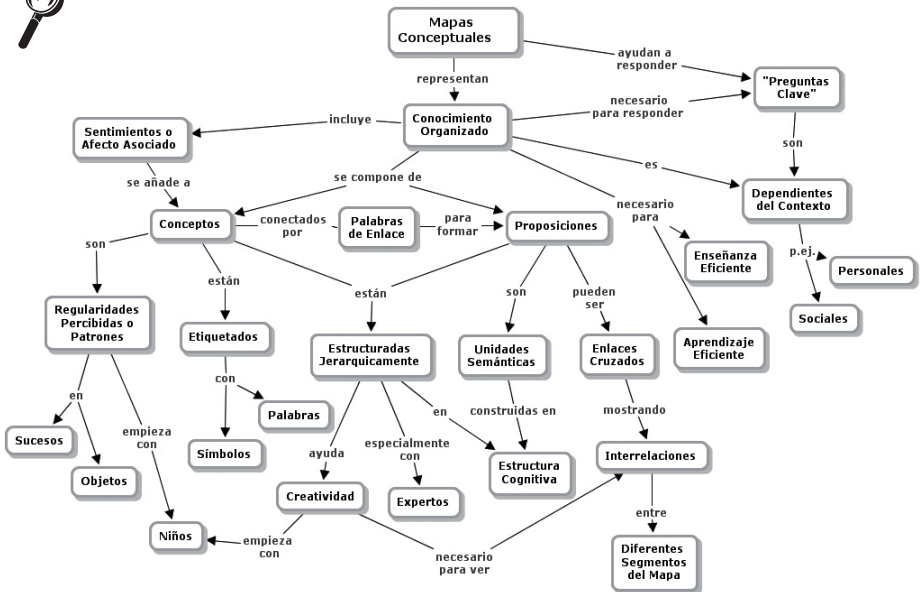
repassar i/o corregir possibles errors o dubtes.

✓ Tingueu en compte que podeu utilitzar diferents recursos per a l'elaboració del mapa conceptual, siguin materials (cartolines grans, post-its per a la mobilitat dels conceptes) o informàtics (programes especialment dissenyats per a elaborar mapes, com el Cmap Tools: <http://cmap.ihmc.us/>).



Recorda:

- ✓ És una forma breu de representar informació.
- ✓ Les relacions entre els conceptes han de ser correctes.
- ✓ Els conceptes poden ser concebuts de manera diferent, ja que tots pensem diferent; això vol dir que el mapa conceptual del teu company pot ser diferent del teu.



Font: www.infovis.net/printmag

6.5. El resum

Resumir implica seleccionar allò que és essencial d'un material expressat amb termes breus, senzills i precisos. És informació selectiva i condensada amb el menor nombre de paraules. La utilització de resums és útil per tal de retenir la informació essencial i repassar les idees principals de diversos temes complexos o complicats per comprendre.

L'anàlisi del material i la transcripció amb les mateixes paraules ajuda a l'assimilació i al repàs posterior.

El resum ha de reunir les característiques següents:



- Ha de ser elaborat i presentat de forma expositiva.
- Cal partir del subratllat i anar de la qüestió més important a la més particular sense reparar en detalls de poca importància.
- Les idees han de ser presentades de forma jerarquizada, integrades i relacionades, per tal que tinguin sentit.
- No és necessari seguir l'ordre d'exposició del text original. Es poden establir diferents criteris seqüencials sobre la informació.
- L'extensió del resum variarà en funció de la dificultat intrínseca del text i del grau de coneixement de la matèria per part del lector, com també dels objectius de la feina.

7. Estratègies d'expressió escrita: la redacció

Escriure implica el domini de les capacitats relacionades amb l'ús del llenguatge, el control de l'acte comunicatiu i les capacitats de tipus lingüístic. La redacció és el mitjà pel qual podem manifestar idees o punts de vista de qualsevol aspecte de la vida.

L'estudiant universitari ha de poder expressar qualsevol tema per escrit i amb paraules pròpies, clarament i correctament. A vegades, el fracàs en molts exàmens de tipus obert no es deu a la falta d'informació bàsica de la matèria, sinó més aviat a la incapacitat de construir un quadre global i organitzador, de sistematitzar les dades i d'usar les estratègies d'argumentació.

Ens sembla important desenvolupar algunes idees que ens permeten reflexionar i conèixer aspectes de aquesta pràctica.

7.1. Classificació dels escrits

Ens ajudarà, al moment de posar-nos a escriure, conèixer la classificació, segons diversos criteris, dels escrits o textos. Farem una breu referència al gènere textual, formes de discurs i, finalment, funcions.

a) Gènere textual

Aquesta distinció es basarà en el gènere textual de l'escrit, que es pot caracteritzar pel tipus d'informació, el llenguatge utilitzat i l'organització estructural.

Esmementem, per exemple: un text pot ser monòleg, diàleg, carta, autobiografia, informe, telegrama, nota, esbós, resum, crònica, declaració, definició, reglament, llei, poesia, conte, faula, proverbi, guió, assaig, comentari, informe, etc.

b) Formes de discurs

A nivell general podem diferenciar diverses formes de discurs o tipus de prosa com:

La descripció, que posa en evidència la percepció de l'autor, és una prosa que fa la presentació d'objectes, persones, llocs i sentiments.

La narració és una prosa que presenta una història, o bé exposa un succés o una sèrie de successos en un sentit ampli. Si tracta de més d'un fet, aquests es relacionen mitjançant un fil conductor.

L'exposició presenta i explica idees, accions, arguments. Utilitza diferents mètodes retòrics: la classificació, la comparació, el contrast, l'analogia, la definició i l'exemple.

L'argumentació és una prosa que presenta fets, problemes i raonaments segons una opinió, que normalment sol ser la de l'autor. En general, en aquest tipus de prosa podem trobar-hi els següents elements: l'anàlisi o presentació d'un problema; la presentació de fets i discussió, que constitueixen la base de l'argumentació; el plantejament d'una solució i el seu desenvolupament a través de l'exposició de fets i arguments lògics, i la crítica d'altres solucions o tesis alternatives.

c) Funcions

Els textos que creem poden fer diverses funcions, que dependran dels objectius de cadascú. La lingüística ha diferenciat quatre grans funcions:

En la funció expressiva, la personalitat de l'autor és el centre d'atenció. Es requereixen dues capacitats bàsiques: saber-se expressar i saber transcriure.

En la funció informatiu-referencial, l'escriptor presenta els fets i les dades. En aquesta funció, el fet de controlar la correcció és la preocupació fonamental. En aquest tipus d'escrit necessitem cinc capacitats bàsiques: saber seqüenciar, sintetitzar, definir, explicar i haver-nos documentat abans.

En la funció creativa, l'autor pot descriure la realitat amb diferents criteris; per exemple, mitjançant l'ús d'elements fantàstics. Cal saber inventar i expressar-nos en un llenguatge creatiu, poc comú.

En la funció informativo-argumentativa, l'escriptor defensa una tesi i intenta convèncer el lector tot usant tècniques de tipus augmentatiu i estratègies de persuasió. En aquest tipus d'escrit cal saber defensar una tesi, determinar les relacions causa-efecte i tenir pràctica a confrontar i a classificar.

El quadre 7.1 mostra les funcions i la relació amb el destinatari dels gèneres literaris; hem seleccionat alguns del gèneres que poden ser els més utilitzats per l'estudiant universitari.

Els textos es poden classificar segons l'acte de comunicació dirigit al lector, que n'és el destinatari. Segons aquesta classificació, el destinatari pot ser un mateix; també poden ser lectors diversos, o bé el professor que avaluarà el text.



| | Funció de l'escriptura | | | | Destinatari/s | | |
|--------------|------------------------|----------|-------------------------|---------------------------|---------------|---------|-----------|
| | Expressiva | Creativa | Informativa referencial | Informativa argumentativa | Un mateix | Coetani | Professor |
| Diari | x | | x | | x | | |
| Carta | x | | x | | | x | |

| | Funció de l'escriptura | | | | Destinatari/s | | |
|----------------------|------------------------|----------|-------------------------|---------------------------|---------------|---------|-----------|
| | Expressiva | Creativa | Informativa referencial | Informativa argumentativa | Un mateix | Coetani | Professor |
| Autobiografia | x | x | x | | x | x | |
| Informació | | | x | | | x | x |
| Apunts | | | x | | x | | |
| Esbós | | | x | | x | | |
| Resum | | | x | | x | | x |
| Crònica | | | x | | | x | |
| Definició | | | x | | | x | x |
| Guió | | x | x | | | x | x |
| Editorial | | | x | x | | x | x |
| Assaig | | | x | x | | | x |
| Comentari | | | x | x | | | x |

quadre 7.1

Els textos també es poden classificar segons la distància entre l'escriptor i l'objecte del text. Aquesta distància es pot mesurar segons 1) la distància física, psicològica i temporal; 2) respecte a una situació present; 3) una situació passada o una d'habitual; i 4) un discurs sobre allò que pot, podria o podrà succeir, o un fet fantàstic.

El quadre 7.2 exposa les característiques dels gèneres textuais en funció de la relació i distància entre emissor-destinatari i també de les funcions educatives en els seus aspectes del procés d'aprenentatge o en l'aprenentatge a partir de l'avaluació.



| | Relació emissor-destinatari | | Distància emissor-objecte Futur possible | | | | Aprentatge | |
|----------------------|-----------------------------|--------|--|-----------|-----------------|----------------|------------|-----------|
| | Íntim | Formal | Present | Fantàstic | Passat habitual | Futur possible | Procés | Avaluació |
| <i>Diari</i> | X | | X | | | | X | |
| <i>Carta</i> | X | X | X | | X | | X | |
| <i>Autobiografia</i> | X | | | X | X | | X | |
| <i>Informació</i> | | X | | | X | | | X |
| <i>Apunts</i> | | | X | | | | X | |
| <i>Esbós</i> | | | X | | | | X | |
| <i>Resum</i> | | X | X | | X | | | X |
| <i>Crònica</i> | | X | X | | X | | X | |
| <i>Definició</i> | | X | | | X | | X | X |
| <i>Guió</i> | | | | X | | | X | X |
| <i>Editorial</i> | | X | | | X | X | X | X |
| <i>Assaig</i> | | X | | | X | X | | X |
| <i>Comentari</i> | | X | | | X | X | | X |

quadre 7.2

7.2. Alguns suggeriments al voltant de la redacció

La redacció implica l'aprenentatge d'una tècnica que requereix tenir un pla a partir del qual produir i ordenar idees, que posteriorment organitzarem en un text que corregirem.

Abans de fer qualsevol redacció cal que tinguem en compte, en primer lloc, la planificació, la producció d'idees i la del text. Quan estigui acabat, cal que el revisem detingudament.

a) La planificació

Moltes vegades comencem a escriure un text sense tenir en clar com serà l'estructura general ni tot allò que volem i podem dir del tema en qüestió. El fet de planificar serveix per estalviar i distribuir el temps de què es disposa. La planificació inclou dues accions:

1- Cal distribuir el temps i intentar complir-ho. Aquesta distribució no cal que sigui seguida; pot estar separada en el temps.

2- S'han de determinar les característiques de la redacció. Facilita molt el treball saber exactament què cal fer. A l'hora d'afrontar una redacció cal tenir clar:

- a. qui serà el destinatari del text,
- b. quina és la finalitat,
- c. quin gènere textual utilitzarem,

- d. quin és el nostre paper com a escriptors,
- e. quin és l'objecte de l'escrit,
- f. quina extensió ha de tenir,
- g. quins seran els criteris d'avaluació que s'aplicaran al text que volem escriure.

b) La producció d'idees

Abans de començar hem de fer les tasques de recollida de material, idees, fets i observacions de fonts diverses. Caldrà tenir una idea precisa d'allò que estem buscant, tot fent una llista dels punts que volem aclarir i de les fonts on podem trobar-ho. Una vegada tenim la informació, caldrà organitzar les idees, determinar la tesi i, finalment, fer un esbós o esquema d'allò que volem escriure. Aquest esquema podrà ser modificat i enriquit al llarg del procés.

Les nostres idees han de ser progressivament elaborades i per això hem de fer un treball d'organització d'aquesta primera llista, eliminar el que no interessa i ampliar les idees interessants. Caldrà trobar la forma de reagrupar els elements recollits en subconjunts, de manera que tots els elements tinguin alguna cosa en comú. Amb aquesta acció es tendeix a generalitzar, es pot arribar a conclusions i, fins i tot, a relacionar informacions que tenim separades.

A l'hora de fer una redacció de tipus argumentatiu, el primer pas és definir la idea que volem defensar; totes han d'estar relacionades entre si per mitjà d'una idea principal: la tesi de l'autor. Com a idea guia, la tesi ha de ser expressada en una frase o paràgraf.

L'estructura en els escrits de tipus descriptivonarratiu estarà condicionada pel punt de vista de l'autor, perspectiva des de la qual es mostren fets i conceptes. Del mateix autor dependrà que el punt de vista sigui interessant, eficaç o diferent. Finalment, cal decidir l'ordre seqüencial de les idees i dels arguments que usarem en el text, és a dir, haurem de fer l'esbós.

c) La producció del text

Les idees de l'esbós han de ser definides, desenvolupades i exemplificades durant la redacció, per tal que el lector comparteixi les nostres idees usant arguments que puguin ser compartits.

Els textos que escrivim s'estructuren en paràgrafs, i a cadascun hi correspon una idea. Podem marcar el tema des del principi; aleshores, el paràgraf començarà indicant l'estructura del tema que es vol tractar. També podem estructurar-lo amb exemples, en els quals la tesi pot quedar demostrada, o bé utilitzant la confrontació.

Toulmin (Toulmin, 1958 a Serafini, M.T., 1989) va desenvolupar un model que examina les característiques que fan que un text sigui convincent. Determina tres elements fonamentals: l'afirmació, que presenta la idea principal del text; la informació, les dades que recolzen la nostra afirmació; i la garantia, que es refereix al vincle entre l'afirmació i la informació, mostrant la importància de la informació com a suport de l'afirmació.

Tanmateix, per crear un text persuasiu cal tenir present diferents aspectes. Cal atraure el lector, la qual cosa aconseguirem essent molt concrets. S'han de posar

en evidència immediatament els aspectes importants de la tesi, evitar preàmbuls i premisses òbvies. Pocs arguments de bona qualitat tenen més efecte que molts arguments, alguns dels quals poden ser dubtosos.

Un altre efecte que s'ha d'evitar és l'ambigüitat. Un principi bàsic per evitar ser ambigu és mostrar en lloc de declarar. *Mostrar* significa saber exposar els exemples i els detalls que comprometen el lector, cosa que s'obté associant imatges concretes a les idees. No s'han de descartar les descripcions pensant que el lector té les mateixes experiències i coneixements que nosaltres. A l'hora de fer descripcions, cal utilitzar diversos angles de perspectiva especials i utilitzar els cinc sentits.

També cal tenir present com estem utilitzant els connectors en el text. Les diverses parts d'un text han d'estar relacionades entre si a fi de trobar el connector més idoni; és útil preguntar-nos quina és la connexió entre la frase o el paràgraf en què s'està treballant i el precedent, i poder notar així que aquesta connexió lògica és comprensible. Molts autors desenvolupen una sèrie de punts importants que cal tenir en compte, i ara ens sembla interessant exposar els que Serafini, M.T, (1989, p. 76) planteja en el següent llistat:



- Conseqüència, causa i efecte: aleshores, per això, pel que segueix, resulta que, etc.
- Exemplificació: per exemple, és a dir, com que, etc.
- Contrast i concessió: però, a pesar de, com, etc.
- Reafirmació o resum: en altres termes, en breu, en efecte, etc.
- Relació temporal: quant a, a continuació, fins que, quan, finalment, després, etc.

- Relació amb l'espai: al costat, a sobre, a l'esquerra, al mig, al fons, etc.
- Semblança i emfasització: de la mateixa manera, semblantment, etc.
- Agregació: i, a més a més, després, també, a sobre, etc.
- Conclusió: finalment, per a resumir, per acabar, etc.

La introducció i la conclusió són dos components importants d'un text, ja que ajuden el lector a comprendre allò que es vol dir. La introducció l'ambienta en l'escrit, i la conclusió hi ha de causar una bona impressió. És bo de fer-les en acabar la redacció del text, quan les idees ja han estat desenvolupades, per així assegurar que tant la introducció com la conclusió siguin coherents amb la resta del text.

La introducció pot ser de tipus marc, en què situarem el problema que proposa el títol, i que en declara la importància i actualitat. També pot contenir una síntesi del treball contextualitzat en una perspectiva més àmplia, o bé fer preguntes que seran contestades posteriorment. La introducció també pot ser plantejada per captar l'atenció i l'interès del lector, tot usant frases que el comprometin o bé informació curiosa, presentant exemples concrets, anticipant problemes o posant un exemple en primera persona.

Les conclusions poden elaborar-se de diferents maneres segons l'objectiu que tinguem. Podem fer una conclusió-resum, on resumirem breument els problemes principals tractats al text. També podem optar per una conclusió-propòsit, en què indicarem altres arguments que no han estat tractats, i en els quals es podria aprofundir en un altre text.

d) La revisió

La revisió té un paper fonamental en la redacció d'un text i s'ha de fer tant de la forma com del contingut.

L'atenció se centra en la verificació perquè les idees s'expressin de forma organitzada, clara i coherent. El treball en grup també afavoreix aquesta activitat de la revisió del text, ja que és important la visió d'un company, els seus comentaris i crítiques. És important tenir presents, en la revisió del contingut, els següents suggeriments:



- ✓ La tesi s'expressa amb claredat?
- ✓ Cada paràgraf exposa només una idea principal?
- ✓ El text està ben ordenat i estructurat en paràgrafs?
- ✓ Els pressupòsits fonamentals dels raonaments hi són explícits?
- ✓ Hi ha un nombre suficient d'exemples? No n'hi ha d'haver mancaça ni excés.
- ✓ La síntesi i les connexions entre els raonaments, guien bé el lector?

Pel que fa a la revisió de la forma, cal tenir present que és precisament allò que pot ajudar més a llegir un text. Cal considerar els aspectes següents:



- ✓ Usar frases breus i sintàcticament poc complexes.
- ✓ Eliminar les paraules i expressions supèrflues, i les frases fetes.
- ✓ Evitar els pronoms innecessaris.
- ✓ Vigilar la forma passiva i les dobles negacions.
- ✓ Evitar els errors de sintaxi.

8. L'avaluació dins del procés d'aprenentatge

En aquest document hem deixat clar que l'avaluació ha de ser una part important del procés d'aprenentatge de cada estudiant. Actualment, el moment de l'examen final és el que associem, amb més facilitat, amb l'avaluació. També hi ha assignatures que comporten un tipus d'avaluació continuada, mitjançant el lliurament de treballs pràctics o teòrics, presentacions orals o avaluacions puntuals de diferents temes durant el curs.

És important ressaltar que el plantejament de l'anomenat Procés de Bolonya (Espai Europeu d'Educació Superior) posa èmfasi, entre altres qüestions, en el treball de recerca per part de l'estudiant, amb suport del professorat o de les tutories. Aquest model implicarà trobades amb els professors amb la finalitat de reflexionar, confrontar idees i donar eines per elaborar el material encarregat a l'estudiant. Això explicitarà, a la pràctica, un tipus d'avaluació més continuada del procés d'aprenentatge de l'estudiant.

Actualment, un altra forma d'avaluació a la universitat és a partir de la presentació de treballs en grup, tipologia que es podria incrementar a partir del Procés de Bolonya.

Treballar en grup implica dur a terme una tasca per arribar a un objectiu compartit per diverses persones. Això requereix la interacció, organització, debat i posada en comú d'idees amb la finalitat de coordinar la participació individual en funció d'una tasca compartida.

Una qüestió important és la participació de tots i el compromís, tant amb la tasca a realitzar com envers els altres integrants de l'equip, per part de cada estudiant. La interacció i comunicació entre els participants de l'equip és un factor essencial, ja que de forma directa i personal poden explicitar les opinions i punts de vista, analitzar la informació i possibles solucions, contrastar experiències, escoltar i parlar.

Cal, per a l'organització d'un grup, establir formes de participació i de treball útils per coordinar les accions de tots, per aprofitar al màxim les capacitats i experiències dels integrants i també per potenciar el creixement i aprenentatge personal de cadascú.

Per a preparar qualsevol avaluació, ja sigui a nivell de grup o bé individual, convé tenir clars alguns aspectes rellevants, com ara, conèixer bé el professor, l'assignatura i el tipus d'examen.

8.1. El professor, l'assignatura i el tipus d'examen

Respecte al professor, és convenient buscar-ne alguna informació rellevant: trajectòria professional, línies d'investigació, publicacions, exàmens que acostuma a posar, etc. Per a obtenir més informació hi ha diverses vies:



- √ La comunicació amb el professor en horaris de despatx o tutories.
- √ Parlar amb estudiants de cursos anteriors.
- √ Buscar informació per internet: Campus Virtual, pàgina web de l'assignatura, de la facultat, del departament o del professor, pàgines elaborades amb comentaris o consells d'estudiants com ara La xarxa d' estudiants, La nostra veu o Ossos i Mossos, (www.laxarxa.uab.es/mossos), entre d'altres.
- √ Cercar a la biblioteca el material bibliogràfic que es recomana al programa, tot posant èmfasi especial si hi ha algun llibre en el qual el professor participa com a autor, editor o coordinador de l'obra.

Per a saber més sobre l'assignatura és convenient tenir a disposició el programa oficial del curs vigent. Per a consultar el programa actualitzat es pot buscar a la pàgina web de la facultat (sol estar penjat des del principi del curs), al servei de fotocòpies de la facultat, al Campus Virtual o a la pàgina web de l'assignatura (en cas que en disposi). El primer dia de classe se sol explicar el programa i la forma d'avaluació; per tant, és important assistir-hi per assabentar-se bé dels detalls. Si tenim dificultats per obtenir el programa, sempre podeu provar de sol·licitar al professor que us el faciliti. Paral·lelament al programa, per a conèixer bé l'assignatura és important tenir els apunts complets, com també consultar la bibliografia recomanada.

L'últim punt a destacar per tal de facilitar l'avaluació és conèixer què s'avaluarà i amb quins criteris. La forma més habitual d'avaluació és l'examen, tot i que també pot ser que s'hagin de fer treballs, informes de pràctiques, exercicis i presentacions orals. Per a l'execució de l'examen, és bo conèixer pròpiament quin tipus d'examen es farà. Per bé o per mal, la forma de com ens serà preguntada la informació que haguem d'estudiar condiciona l'enfocament de l'estudi.

Cal tenir en compte com s'ha d'estudiar segons el tipus d'assignatura i la seva avaluació. En el cas dels exàmens, als quals sovint associem un estat de nervis, és important considerar alguns aspectes que hi incideixen, com els següents:



- Motivació: és necessari autoestimular l'esforç per l'estudi, ja que així incrementarem el rendiment.
- Actitud de l'entorn: l'ambient i l'actitud de les persones de l'entorn influeixen en la persona que s'examina. Per tant, és convenient que es respiri certa tranquil·litat.
- Material d'estudi: sovint els apunts de classe són necessaris però no suficients: és convenient completar tot allò que es diu a la classe per mitjà d'altres fonts i tenir en compte el programa i no només la matèria impartida a classe (podeu consultar l'Annex: Punt I-B).
- Practicar: posar-se en situació d'examen amb condicions (tipus de preguntes, límit de temps, etc.) facilita la pràctica i ajuda a reduir el nerviosisme. A la biblioteca corresponent trobaràs exàmens d'anys anteriors (podeu consultar l'Annex: Punt I-B). Una bona manera de fer-ho és amb algun altre company, per poder contrastar les respostes.
- Possibles preguntes: És molt útil anar pensant, en funció de les característiques

de la matèria i de l'avaluador, possibles preguntes d'examen, com també la confecció d'esquemes (pots consultar el capítol 6, "Estratègies d'elaboració de la informació").

- Consultar i comentar: qualsevol dubte que sorgeixi durant l'estudi s'ha de consultar al professor (pots aprofitar els horaris de despatx i les hores de classe), a algun company o a la persona que n'estigui informada. Si ets de primer, pots consultar qualsevol assessor del PAE (Programa d'Assessors d'Estudiants). Amb els companys pot ser de profit la discussió i els comentaris sobre els dubtes o temes, ja que ens ajudarà a la reestructuració, comprensió i fixació dels continguts. En el cas que l'assignatura tingui Campus Virtual, pots disposar de l'espai del fòrum per a comunicar-te i compartir dubtes i suggeriments amb els companys o el professor.
- Conèixer els criteris de l'avaluació. És útil repassar els objectius de l'assignatura que consten al programa i demanar els criteris de correcció per a cada tipus de prova concreta.

L'examen, com dèiem abans, continua sent la forma d'avaluació més comuna en l'àmbit universitari; per això desenvoluparem a continuació aspectes importants i suggeriments que cal tenir en compte per aquesta pràctica.

8.2. L'examen

És una eina més a partir de la qual podem, moltes vegades, demostrar el que hem après. És un moment diferent en el procés d'aprenentatge i, pel context en què es desenvolupa, està carregat d'elements que poden afavorir el nerviosisme, el bloqueig, la inseguretat i les conseqüents errades inesperades.

Per això convé preparar les proves o exàmens amb prou temps, ja sigui durant el curs o durant el període d'exàmens. No s'ha de deixar cap assignatura pel darrer moment. Estudiar tot el dia o la nit de l'examen no ajuda a fixar els continguts, sinó que pot crear confusions. D'altra banda, una bona manera d'evitar estats d'ansietat davant de la prova és el fet de conèixer i comprendre la matèria que cal estudiar.

Cal tenir una certa planificació de l'estudi i tenir en compte certs aspectes en cada moment. Els dies immediatament anteriors a l'examen, més que a estudiar, s'han de dedicar a repassar esquemes, gràfics, subratllats, resums, i fixar-se en les fórmules, definicions, lleis, idees o fets més significatius.



Abans de les dates de l'examen cal

- ✓ Revisar l'organització i el mètode d'estudi per garantir la preparació adequada de cada assignatura (pots consultar el capítol 3: "Factors que faciliten l'aprenentatge"; i dins d'aquest apartat, "Planificació del temps").
- ✓ Organitzar l'horari d'estudi i dedicar més hores a les assignatures que no portes encara amb seguretat.
- ✓ Planificar els repassos abans de cada examen.

- ✓ Mantenir el ritme de vida normal (horaris de descans i àpats). La nit abans de l'examen és important menjar poc i descansar adequadament.

Just abans de l'examen és recomanable



- ✓ Deixar preparat el material necessari amb antelació (llapis, goma, bolígraf, rellotge, identificació, calculadora, etc.).
- ✓ Saber a quina hora i lloc és l'examen.
- ✓ Assegurar que s'arriba amb temps a l'examen (una mica abans de l'hora) i que es porta tot el que es necessita.

Durant l'examen és necessari tenir en compte



- ✓ Procurar estar com més relaxat possible i tranquil, que et donarà més seguretat i pot ajudar a prevenir els nervis. Pot col·laborar-hi posar en pràctica diferents tècniques de relaxació, conscienciar la respiració, etc.
- ✓ Estar ben atent a les instruccions del principi de l'examen per entendre bé el que se'ns diu i se'ns demana (forma de resposta, temps disponible, criteris de correcció, data i lloc de publicació de notes, dia i hora de revisió, material que es pot utilitzar —en els exàmens de test a vegades només es pot usar llapis—, etc.)
- ✓ Saber quins són els criteris de correcció o penalització. En cas que no s'expliquin, consultar-ho.
- ✓ Prendre's l'examen com una part més del procés d'aprenentatge.
- ✓ Idear una estratègia per distribuir el temps de respostes per a cada apartat o exercicis diferents.
- ✓ Actuar de manera pràctica. Fer una primera lectura i començar per allò que tinguis més clar i et doni més seguretat.

- ✓ Intentar aclarir qualsevol dubte que sorgeixi, per a evitar possibles errors posteriors.
- ✓ Considerar la presentació (lletra clara i llegible, marges adequats, numeració clara, títols remarcats, gràfics i figures ben fetes, posar el nom a tots els fulls, etc.).
- ✓ Evitar contestar de pressa, si no és que es tingui certa seguretat en la resposta.
- ✓ Prioritzar les preguntes (per exemple, segons la possibilitat de respondre-les correctament) i no deixar mai els exercicis més importants pel final.
- ✓ Llegir cada pregunta amb atenció, per entendre el que realment pregunten, localitzar la paraula clau de la pregunta i respondre el que es demana de manera clara, organitzada i adequant-nos al tipus de pregunta.
- ✓ Lligar cada qüestió als continguts corresponents del curs.
- ✓ Consultar al professor qualsevol dubte.
- ✓ Repassar l'examen i els càlculs (xifres, signes, dades, etc.), per senzills o evidents que semblin abans de lliurar-lo.

Després de l'examen és important



- ✓ Reflexionar sobre com ha anat l'examen, tant pel que fa als continguts i a la distribució del temps com a l'actitud personal.
- ✓ Recordar allò que has fet bé i plantejar futures solucions per a les errades.
- ✓ Aprendre dels errors comesos.
- ✓ Donar importància a la revisió d'examen, ja que és un moment pedagògic d'especial importància. En aquest document hem posat èmfasi especial en aquest aspecte, que va més enllà de buscar com podem apujar nota. No ens podem limitar a veure en quines preguntes hem fallat, sinó que hem de procurar entendre per què i/o preguntar-ho al professor. Per a més informació sobre la revisió podem consultar a l'Annex: Punt I -B.

En l'àmbit acadèmic, s'utilitzen diferents tipus de proves o exàmens, que requereixen certes modalitats de resposta i habilitats. Us els exposem:

a) Exàmens tipus test

En un examen tipus test, per una pregunta d'opcions múltiples, l'autor de l'examen proporciona diverses respostes (generalment quatre o cinc), però només una opció de resposta és correcta. Ara bé, tot i que tan sols hi ha una resposta correcta, aquesta pot consistir a seleccionar un ítem (resposta única) o més (exàmens de resposta múltiple). En aquest tipus de proves no és suficient el record, cal haver entès profundament els continguts. Per respondre, doncs, cal valorar un nombre de proposicions o afirmacions i jutjar si cadascuna és correcta o incorrecta.

És útil buscar paraules qualificatives: de quantitat (més, igual, menys, massa, molt, poc, tot, cada, la major part, una mica, res, etc), de qualitat (millor, bo, dolent, pitjor, és, no és, té, no té, pot, no pot, etc) i de temps (sempre, invariablement, usualment, sovint, de vegades, mai, etc.). Si tenim temps durant l'examen, una estratègia és canviar les paraules qualificatives per d'altres, per veure si fan més acceptable la frase. En aquest tipus de preguntes sempre podràs trobar una o diverses paraules clau de les quals depèn que una proposició sigui la resposta correcta o no. Per tant, cal que el lector estigui molt atent a com s'han plantejat les preguntes i les diferents respostes, als connectors que les integren, dobles negacions, etc.

El següent llistat de suggeriments elaborat per l'Institut d'Innovació Docent en Estudis Superiors (IDES) pot ser útil a l'hora de pensar estratègies per aquest tipus d'avaluació:



- ✓ Llegeix detingudament l'enunciat de la pregunta i, si ho creus necessari, subratlla què t'està preguntant.
- ✓ Després de llegir l'enunciat pensa què contestaries si no tinguessis les respostes (t'ajudarà a no dubtar de quina és la correcta).
- ✓ Les possibles respostes poden intentar enganyar-te, però només és correcta la que tota és vertadera. Si només ho és una part, no l'has de considerar com a vàlida.
- ✓ Si desconeixes la resposta, no la marquis, ja que en cas que fos errònia et restaria puntuació.
- ✓ Si t'encalles en algun ítem, marca'l en el full de preguntes i deixa'l pel final; si et sobra temps la podràs repassar.
- ✓ Si al final et sobra temps, revisa que hagi respost bé els ítems.

Font: <http://magno.uab.es/ides/estudi/estudi1.htm>

Finalment, apuntem que les preguntes d'opcions múltiples són molt fàcils de qualificar, per la qual cosa han proliferat molt en els últims anys. A més a més, s'han desenvolupat màquines que poden qualificar grans quantitats de preguntes amb el mínim esforç humà.

b) Preguntes obertes

Les preguntes obertes requereixen que l'estudiant escrigui. L'extensió de la resposta escrita pot ser des d'una paraula o expressió fins a un text. A nivell universitari, aquest tipus de preguntes requereixen un pensament més profund i analític. Les formes més difícils de preguntes obertes demanen que l'estudiant escrigui un assaig, una composició original, una prova científica o una solució, i totes necessiten un treball de diverses hores.

Per a respondre a preguntes obertes és important tenir en compte el que s'ha comentat al capítol 7: "Estratègies d'expressió escrita: la redacció".

El següent llistat de propostes elaborat per l'IDES pot ser útil a l'hora de pensar estratègies per aquest tipus d'avaluació:



- ✓ Llegeix les preguntes detingudament i subratlla les paraules clau per poder concretar el que demanen.
- ✓ Pregunta els dubtes.
- ✓ Organitza't el temps que dedicaràs a cada pregunta.
- ✓ Esquematitza mentalment o en un full a part tots els aspectes que vols incloure en cada apartat.
- ✓ Inicia amb una breu introducció (d'un parell de línies) que és el que respondràs.
- ✓ Contesta només allò que se't demana.
- ✓ Conclou l'explicació amb valoracions sobre el contingut exposat. Un recurs eficaç per acabar la redacció pot ser: "Per finalitzar els continguts exposats...", o bé simplement dir: " Per concloure...".
- ✓ Assegura't que hagi redactat amb precisió tota la informació que hi volies incloure.
- ✓ Revisa la presentació (lletra clara, vocabulari, numeracions, marques i subratllats, etc.).
- ✓ Repassa-ho i corregeix -ho abans de lliurar.

Font: <http://magno.uab.es/ides/estudi/estudi1.htm>

Per respondre aquest tipus de preguntes, per tant, cal tenir present tota la informació que es demana a la pregunta, les idees o termes clau, l'espai destinat a la resposta i la quantitat de temps disponible.

Els avantatges d'aquest tipus d'exàmens per part del professor consisteixen a:



- Ser un instrument per comprovar com l'estudiant organitza els coneixements assimilats, com els expressa i els disposa.
- Permetre observar els hàbits de treball de l'estudiant.
- Permetre apreciar la capacitat per emetre judicis crítics i els seus valors.
- Permetre veure l'estil, l'ortografia i la construcció gramatical.
- Permetre avaluar l'originalitat i complexitat del pensament.
- L'estudiant pot expressar-se amb més llibertat.
- Permetre fer comparacions en molts aspectes de l'aprenentatge.

Amb tot, també presenten desavantatges: són preguntes difícils de qualificar ja que admeten gran diversitat de respostes, no poden ser sotmeses a procediments estadístics i hi intervenen els elements subjectius de la persona que avalua a l'hora de qualificar.

c) Examen pràctic

El coneixement sobre com es fa alguna cosa no sempre es pot avaluar amb preguntes obertes o de múltiples opcions. Sovint només es poden demostrar d'una forma directa. L'art, la música, el llenguatge, entre d'altres, es troben en aquesta categoria. Per exemple: als estudiants d'Enginyeria freqüentment se'ls demana presentar un disseny original o un programa desenvolupat al llarg de dies o mesos.

Un examen pràctic pot ser administrat per l'examinador en persona o pot ser gravat per ser qualificar després. També es pot combinar amb altres tipus de

preguntes. Els exàmens sobre les Ciències Naturals poden incloure experiments de laboratori per assegurar-se que l'estudiant ha après no només el cos de coneixement que constitueix la ciència, sinó els mètodes experimentals per a desenvolupar-la.

d) Exàmens orals

Aquest tipus de proves tenen dos aspectes importants: el domini del contingut en el seu sentit general i la claredat i facilitat de l'exposició oral. Per aconseguir aquesta finalitat, el professor ha d'elaborar una taula d'especificacions, assignant-li una qualificació màxima a cada aspecte: concreció de la pregunta, claredat i efectivitat de l'exposició, desimboltura personal, domini de l'assumpte explorat, etc.

En el moment de realitzar la prova oral es pot exposar la pregunta de forma clara, pausada i amb un vocabulari adequat, aclarir els dubtes que expressi l'estudiant en la interpretació de l'assumpte dins d'un temps raonable i advertir-li-ho quan l'estudiant es desvia del tema o està divagant en la seva resposta.

e) Exàmens de llibre obert

Aquest tipus de prova permet a l'estudiant consultar llibres, notes, quaderns, apunts o qualsevol material escrit, amb la finalitat d'exposar preguntes o analitzar un tema. Té com a objectiu que l'estudiant reflexioni sobre allò que ha llegit i, sobretot, de quina manera generalitza aquests principis trobats i els aplica en busca d'una solució pràctica adequada.

Aquest tipus d'exàmen té alguns avantatges. Per una banda, aquestes proves

permeten analitzar com l'estudiant selecciona fonts informatives, com hi investiga, com reflexiona sobre allò llegit i, sobretot, de quina manera generalitza aquests principis i els aplica en cerca d'una solució adequada. D'altra banda, ajuden a desenvolupar el pensament crític i creador de l'estudiant, el capaciten per distingir punts febles i forts de la feina feta i permeten el desenvolupament creatiu, experimental i imaginatiu de la capacitat de comprovar resultats en situacions hipotètiques i d'avaluar possibles cursos d'acció.

Per acabar, cal comentar que a la UAB es pot dur a terme l'avaluació mitjançant la combinatòria dels diferents tipus d'exàmens abans esmentats.

9. L'Annex

9.1. Punt I *

L'objectiu del següent punt és desenvolupar, a partir de preguntes, alguns dels drets i deures de l'estudiant que poden ser d'utilitat a l'hora de matricular-se, d'organitzar-se el cicle lectiu o al moment dels exàmens.

a) Entorn de la matriculació

1. De quants crèdits em puc matricular?

Si ets estudiant de primer curs t'hauràs de matricular d'un mínim de 60 crèdits (tot i que cada centre pot establir un mínim superior). Normalment és el que correspon a totes les assignatures de primer curs.

*Les respostes a les preguntes formulades en aquest punt I (part A i B), estan basades en la normativa de permanència d'aplicació als alumnes que accedeixin a la UAB a partir del 2004 (Normativa de Permanència dels Estudiants de la UAB, aprovada pel Consell Social el dia 16 de juliol de 2004). Els alumnes que hagin accedit a la UAB amb anterioritat a la entrada en vigor d'aquesta normativa poden optar, voluntàriament, per aquesta, o bé per la Normativa de Permanència dels Estudiants de la UAB aprovada en el ple del Consell Social de 1992 i modificada posteriorment al ple del Consell Social del dia 17 de juny de 1994 i en el ple del Consell Social del dia 17 de setembre de 1999.

Els alumnes amb crèdits pendents de semestres anteriors estan obligats a matricular-se, com a mínim, de les assignatures troncal i obligatòries no superades, sempre que vulguin matricular-se de noves assignatures, en canvi, no és obligatori fer-ho des les assignatures optatives i de les de lliure elecció no superades i poden substituir-se per altres assignatures.

Com a màxim, un alumne pot matricular-se de 90 crèdits en assignatures de primera matrícula. Els alumnes amb crèdits pendents de semestres anteriors es poden matricular, com a màxim, d'un 20% més dels crèdits que tocarien per any (divisió total de la carrera).

La fórmula és la següent:

$$\begin{aligned} & (n^{\circ} \text{ de crèdits totals de la carrera} / n^{\circ} \text{ d'anys de la carrera}) + 20\% \\ & = \text{crèdits màxims.} \end{aligned}$$

A més a més, cal tenir en compte que cada assignatura troncal i obligatòria que no s'hagi superat incrementarà el seu nombre de crèdits (a efectes de matriculació) en relació al nombre de vegades que s'hagi matriculat d'aquesta assignatura d'acord amb la fórmula següent:

$$\begin{aligned} & N^{\circ} \text{ de crèdits de l'assignatura} + 1/2 = \text{Crèdits de l'assignatura a} \\ & \text{efecte del còmput de matrícula.} \end{aligned}$$

2. Quin és el mínim de crèdits que cal aprovar?

Un cop una assignatura s'ha aprovat no s'ha de tornar a cursar, encara que sigui l'única assignatura que s'ha aprovat del curs. Per tant, no es pot repetir curs i es poden cursar assignatures de primer i de segon a la vegada —i fins i tot de tercer i de quart si no són incompatibles.

Per altra banda, és obligatori superar 30 crèdits en segona matrícula per poder seguir fent els mateixos estudis a la UAB (en aquest aspecte, no compten els crèdits convalidats ni els adaptats). Cal recalcar que aquests 30 crèdits han de superar-se, com a màxim, en segona matrícula; això vol dir que si el primer any no s'aprova res, l'alumne encara pot matricular-se una segona vegada per arribar als 30 crèdits mínims.

Si no es superen els 30 crèdits mínims, l'alumne no podrà tornar a matricular-se a la UAB fins passats dos anys i haurà de fer-ho a través de preinscripció universitària. En aquest cas, el mínim de 30 crèdits haurà d'aprovar-se en primera matrícula.

3. Què són les incompatibilitats?

Hi ha assignatures que per cursar-les és necessari haver adquirit uns coneixements a priori, és a dir, haver superat una determinada assignatura (o diverses). Cada titulació té una llista d'incompatibilitats, en la qual s'estableixen quines assignatures s'han d'haver aprovat per poder matricular-se d'altres assignatures.

b) Entorn dels exàmens

1. Per a què serveix la revisió d'examen?

La revisió d'un examen serveix perquè el professor expliqui els errors que s'han comès, no per a demanar que s'apugui la nota. Sí que és possible, però, que en revisar l'examen es detecti un error de càlcul a la nota final que ha de corregir-se.

La revisió d'exàmens, a més d'ésser un acte administratiu que requereix totes les garanties, és un moment important en el procés d'aprenentatge. Tens dret que el professor t'expliqui els errors o les idees que no t'han quedat clars.

Si no s'ha comunicat abans, el dia de l'examen el professor ha de dir dia, hora i lloc on farà la revisió, que ha de ser sempre abans del dia de tancament de les actes. Entre l'examen i la revisió han de passar com a mínim 24 hores, si no s'anuncia el contrari amb anterioritat.

Si no estàs d'acord amb la revisió, pots recórrer a una revisió extraordinària amb tribunal. Com cal fer-ho? Has de demanar a la secretaria de la teva facultat una sol·licitud dirigida al deganat, tot demanant que un tribunal -de tres professors, sense que hi hagi el que t'ha avaluat- revisi el teu examen. Tens dotze dies a partir del darrer dia d'introducció de notes a les actes. Però fes-ho com més aviat millor. En el període màxim d'un mes, s'ha de formar un tribunal que es posarà en contacte amb l'estudiant per tal que pugui presentar les seves al·legacions. A partir de llavors i en el termini màxim d'un mes, el tribunal ha de resoldre la sol·licitud. I, fins i tot, les decisions d'aquest tribunal es poden recórrer al Rector durant el mes següent.

S'ha de tenir clar, però, que el fet d'estar pendent d'una revisió extraordinària no exclou que l'alumne hagi de presentar-se a la següent convocatòria de l'assignatura.

2. Quantes convocatòries d'examen hi ha per assignatura?

Cada assignatura té, com a màxim, sis convocatòries avaluades per poder superar-la. Els alumnes que hagin esgotat cinc convocatòries, hauran

d'examinar-se de la sisena davant d'un tribunal (tres professors de la mateixa matèria o àrea que l'assignatura).

En cas que no s'aprovi la sisena convocatòria, es pot demanar la continuïtat dels estudis a la Comissió Acadèmica del Consell Social, la qual ha de resoldre la sol·licitud. Si la sol·licitud es resol favorablement, l'alumne podrà acollir-se a un règim de tutoria, amb dret a dues convocatòries extraordinàries consecutives.

Si només queda una assignatura del pla d'estudis per finalitzar la titulació i no s'han superat les tres primeres convocatòries, es pot demanar que a la quarta hi hagi un examen davant d'un tribunal. Per sol·licitar aquesta opció, s'ha de lliurar la sol·licitud a la Gestió Acadèmica i adreçar-la al deganat o a la direcció del centre.

3. Es pot canviar la data d'examen?

L'examen es realitzarà en la data establerta prèviament pel centre (publicat en la guia de l'estudiant o a les vitrines informatives de la facultat) i en cap cas es poden realitzar canvis d'última hora, ni que s'hagi avisat amb anterioritat els estudiants.

A vegades, els professors avancen o retarden la data oficial de l'examen (moltes vegades a petició dels estudiants); en aquest cas, la prova també s'ha de poder realitzar en la data oficial d'examen.

4. Si no puc anar a l'examen, puc sol·licitar un canvi de data?

Si per malaltia, coincidència d'exàmens o qualsevol motiu no pots fer un examen, podràs demanar un canvi al professor. Porta els documents que certifiquin aquests motius.

El professor no està obligat a oferir-te una data alternativa, ni tan sols en cas que coincideixin dos exàmens alhora. Per tant, mira bé la data d'examen de totes les assignatures abans de matricular-te, especialment les de lliure elecció i d'assignatures endarrerides.

Un aclariment importat també és que sàpigues que no és obligatori presentar-se als exàmens. No presentar-se comporta que a les notes hi constes com a *No presentat*, però no corre cap convocatòria. Això no obstant, si s'ha de fer una nova matrícula, constarà que ja te n'havies matriculat i, per tant, el preu serà més car.

Per altra banda, s'ha de tenir clar que es pot anul·lar tota o part de la matrícula. Si es vol anul·lar totalment la matrícula o bé fer-ne una modificació parcial, s'ha de presentar una sol·licitud a la Gestió Acadèmica, en els terminis que estableix el calendari acadèmic-administratiu. La sol·licitud s'ha d'adreçar al deganat o a la direcció del centre.

5. Què passa si el professor no acudeix a l'examen?

Si per causes excepcionals el professor no pot assistir a l'examen, haurà d'assegurar-se que es faci en condicions equivalents, de la forma que consideri oportuna.

Si el professor no es presenta a l'examen i ningú el substitueix, poseu-vos en contacte amb el Suport Logístic o amb Suport Acadèmic de la vostra facultat i amb el coordinador per contactar amb el professor.

Si l'examen finalment no es fa per aquest motiu, és lògic que se t'ofereixi una data en què el puguis fer.

6. Com puc consultar les qualificacions?

El dia de l'examen, el professor ha d'anunciar quin dia farà públiques les notes. Teòricament, les qualificacions provisionals s'han de publicar abans del tancament d'actes, tant als plafons de la facultat com a través d'internet (<http://sia.uab.es>).

Perquè les notes provisionals siguin consultables per internet, el professor prèviament ha d'haver introduït la qualificació al Campus Docent Sigma (CDS). Moltes vegades els professors només introdueixen les notes al CDS un cop són definitives.

7. Es poden publicar les notes amb noms i congoms?

La llei prohibeix fer públiques dades de caràcter personal sense el consentiment* de la persona. Penjar les notes amb nom i cognoms incompleix aquesta prohibició, tot i que no està clar. Fins que l'Agència Catalana de Protecció de Dades no es pronuncii, la universitat recomana als professors que pengin les notes únicament acompanyades amb el DNI o el NIU.

*Llei orgànica 15/1999, del 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal.

8. Si aprovo una part de l'assignatura, puc exigir que se'm guardi la nota?

No, el professor no hi està obligat.

9. Puc accedir als exàmens de convocatòries anteriors?

A la biblioteca del centre els estudiants han de poder consultar models d'exàmens de les convocatòries anteriors de totes les assignatures que s'avaluen mitjançant aquest procediment. Si no en trobes algun exemplar a la teva biblioteca, posa't en contacte amb el coordinador de la titulació, ja que és l'encarregat de centralitzar la recollida i de lliurar-los a la biblioteca.

c) Entorn del temari

1. Què pot exigir-me el professor per superar una assignatura?

El professor té l'obligació (a través del programa i durant els primers dies del curs) de definir el contingut de l'assignatura i la forma d'avaluació. El dret a la llibertat de càtedra¹ dels professors els permet determinar de quina forma avaluaran els coneixements, inclosos els treballs complementaris a l'examen. Això sí, una vegada determinats, qualsevol canvi no pactat amb els estudiants pot ser motiu de queixa: primer al coordinador de titulació verbalment i, després, mitjançant una instància al deganat i posterior recurs al rector.

1. És la llibertat del docent per a poder transmetre els criteris científics, artístics i culturals que consideri vàlids des d'una metodologia. Habilita el docent a resisitir qualsevol ordre de donar al seu ensenyament una orientació ideològica o un determinat enfocament de la realitat. Té un ampli contingut, perquè són els propis docents els qui elaboren els programes, expressen les seves concepcions científiques, i realitzen l'activitat docent i investigadora sense cap trava o pressió. Són, per tant, els professors els qui fixen els programes d'estudi i criteris d'avaluació; però, sens dubte, estan subjectes com qualsevol altre docent a complir amb deures: horaris, realització d'avaluacions, etc.

9.2. Punt II

El terme d'amnèsia es refereix tant a la pèrdua total com parcial de la funció mnèsica. La persona que té amnèsia presenta una incapacitat de retenir o de recuperar informació, cosa que l'impedirà recordar o adquirir informació d'un període temporal concret. Les amnèsies poden classificar-se segons diferents criteris; aquí només remarcarem la classificació realitzada a partir de l'aspecte cronològic, a través del qual podem distingir entre amnèsia retrògrada (una persona amb aquest trastorn és incapaç de retenir els nous fets que tenen lloc després de la lesió) i anterògrada (una persona amb aquest trastorn és incapaç de recuperar informació que havia estat emmagatzemada després del xoc).

Les hiperamnèsies es defineixen com un augment anormal de la capacitat de memorització. Aquest fenomen, menys estudiat que l'anterior, no s'ha de considerar patològic. Podem distingir entre hiperamnèsies permanents (la persona té una capacitat mnèsica prodigiosa en algun sector o tipus de record concret), i hiperamnèsies breus (la persona té un augment de memorització d'un fet o estat concret que va succeir). Les hiperamnèsies breus se solen associar a diferents estats o condicions patològiques.

Les paramnèsies són distorsions o errors en la memòria, com a resultat d'introduir detalls falsos, emocions errònies o descontextualitzar el record. En general, podem distingir entre paramnèsies del record i paramnèsies del reconeixement.

Les demències comprenen un conjunt de trastorns orgànics que tenen com a característica principal el desenvolupament de múltiples dèficits cognoscitius. Els

primers símptomes són els problemes de memòria. Una classificació pot distingir entre demències corticals i demències subcorticals. Entre les demències corticals inclourem la malaltia d'Alzheimer i la malaltia de Pick, mentre que dins les subcorticals inclourem la malaltia de Parkinson, la paràlisi supranuclear progressiva, la corea de Huntington o la malaltia de Wilson (Vallejo, J. 1980).

Bibliografía

Ausubel-Novak-Hanesian (1983) *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. México: 2ª ed., Trillas.

Baddeley, A. (1999) *Essentials of Human Memory*. Hove: Psychology Press.

Baddeley, A. (1982) *Su memoria: Cómo conocerla y dominarla*. Madrid: Editorial Debate, 2ª ed., 1986.

Beltran, J. (1993) *Procesos, estrategias i técnicas de aprendizaje*. Madrid: Síntesis.

Benejam, P. (1999) *Ciencias sociales: contenidos, actitudes y recursos*. Barcelona: Praxis.

Brunet, J.J. (1975) *Técnicas de estudio: curso práctico*. Madrid: Bruño.

Castro Posada, J.A. (1999) *Técnicas de estudio para universitarios. Un reto para tu autoformación*. Salamanca: Amarú Ediciones.

Clariana, M. (2000) *Ensenyar i aprendre. Apunts de classe*. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona edicions.

Clariana, M. (2003) *Informe psicopedagògic*. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona edicions.

Cuenca, F. (1987) *Cómo estudiar con eficacia: las claves del éxito académico y personal*. Madrid: Escuela Española.

De Puig, I. (1992) *Aprender a aprender. Estudiar*. Barcelona: Empúries.

De Puig, I. (1992) *Aprender a aprender. Procediments*. Barcelona: Empúries.

Goleman, D. (1995) *La inteligencia emocional*. Ediciones B-Mexico.

Lasterra, J. (1989) *Estrategias para estudiar*. Madrid: Alhambra.

Mayor, J.; Suengas, A. i Gonzalez Marques, J. (1993) *Estrategias metacognitivas. Aprender a aprender y aprender a pensar*. Madrid: Síntesis.

McClure, S. i Davies, P. (1994) *Aprender a pensar, pensar en aprender*. Barcelona: Gedisa.

Meenes, M. (1982) *Cómo estudiar para aprender*. Barcelona: Paidós.

Monereo, C. (1994) *Estrategias de enseñanza y aprendizaje: formación del profesorado y aplicación en la escuela*. Barcelona: Graó.

Monereo, C. (Coord.), Castelló, M.; Clariana, M.; Palma, M. i Pérez Cabaní, M.L. (1995) *Estrategias de enseñanza-aprendizaje*. Barcelona: Graó (2na edició).

Monereo, C. i Castelló, M. (1996) *Las estrategias de aprendizaje. Como incorporarlas a la práctica educativa*. Barcelona: edebé.

Monereo, C. i Perez Cabani, M.L. (1996) "La incidencia de la toma de apuntes sobre el aprendizaje significativo. Un estudio en enseñanza superior". *Infancia y Aprendizaje*, núm. 73.

Monereo, C. (coord.), Barberà, E.; Castelló, M.; Palma, M. i Pérez Cabaní, M.L. (1996). *Aprender a estudiar a la Universitat*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.

Monereo, C. i Solé, I. (Coord. 1996) *El asesoramiento psicopedagógico: una perspectiva profesional y constructivista*. Madrid: Alianza Editorial.

Nisbet, J. i Shucksmith, J. (1986) *Learning strategies*. London: Routledge and Kegan Paul.

Novak, J.D; Gowin, D.B. (1988) *Aprendiendo a Aprender*. Barcelona: Martínez Roca.

Ontoria, A (et. al) (1992) *Mapas Conceptuales. Una técnica para aprender.*

Pozo, J.I. et. al. (1994) *La solución de problemas.* Madrid: Santillana.

Pozo, J.I. i Monereo, C. (2000) *El aprendizaje estratégico.* Madrid: Aula XXI, Santillana.

Quintero, L. (1990) *Hábitos de estudio: guía práctica de aprendizaje.* México D.F.: Trillas

Sáiz, D.; Sáiz, M.; Baqués, J. (1996) *Psicología de la memoria. Manual de Prácticas.* Barcelona: Avesta.

Sanz Oro R. (2001) *Orientación psicopedagógica y calidad educativa.* Ediciones Pirámide.

Santituste V, Gonzáles-Perez J. (2005) *Dificultatdes de aprendizaje e intervención psicopedagógica.* Editorial CCS.

Serafini, M.T. (1989) *Como redactar un tema: Didáctica de la escritura.* Barcelona: Paidós.

Smullyan, R. (1996) *Alicia en el país de las adivinanzas.* Madrid: Editorial Cátedra.

Solé, I. (1992) *Estrategias de lectura.* Barcelona: Graó/ICE.

Torre, J.C. (1992) *Aprender a pensar i pensar para aprender*. Madrid: Narcea.

Toulmin, S. (1958) *The Uses of Argument*, Londres: Cambridge University Press.

Vallejo Ruiloba J. (2005) *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría*. 5ª ed., Masson.

Vallejo Ruiloba J. Gastón Ferre C.(2000) *Tanstornos afectivos: ansiedad y depresión*. 2ª ed., Masson.

Valls, E. (1993) *Los procedimientos: aprendizaje, enseñanza y evaluación*. Barcelona: ICE/Horsori.

Normativa de Permanència dels Estudiants de la UAB. Aprovada pel Consell Social el dia 16 de juliol de 2004.