



**UNIVERSIDAD VERACRUZANA**

**Centro de Auto-acceso Coatzacoalcos**

**Modelo Educativo Integral Flexible**

***Manual de Estrategias de  
Aprendizaje del Idioma Inglés***

Diseñado por:

**Maestra Claudia Isabel Marín Sánchez**

**Coatzacoalcos, Ver., Agosto 2008**

# Índice

<b>Contenido</b>	<b>Página</b>
<b><u>Introducción</u></b>	<b>3</b>
<b><u>Estrategias para aprender vocabulario</u></b>	<b>4</b>
<b><u>Estrategias para aprender gramática</u></b>	<b>6</b>
<b><u>Estrategias de comprensión lectora</u></b>	<b>9</b>
<b><u>Estrategias de comprensión auditiva</u></b>	<b>11</b>
<b><u>Estrategias para la expresión escrita</u></b>	<b>13</b>
<b><u>Estrategias para la expresión oral</u></b>	<b>15</b>
<b><u>Estrategias afectivas</u></b>	<b>18</b>
<b><u>Estrategias metacognitivas</u></b>	<b>19</b>
<b><u>Referencias</u></b>	<b>23</b>

# Introducción

Este manual pretende ser una guía básica del tema de las estrategias de aprendizaje. Las estrategias de aprendizaje son consideradas como “acciones tomadas por los estudiantes de una segunda lengua para controlar y mejorar su propio aprendizaje” (Oxford, 1990: IX). Por lo tanto, como alumno autónomo de la experiencia educativa de inglés 1 o 2 debes conocer y aplicar dichas estrategias para que tu aprendizaje sea más significativo.

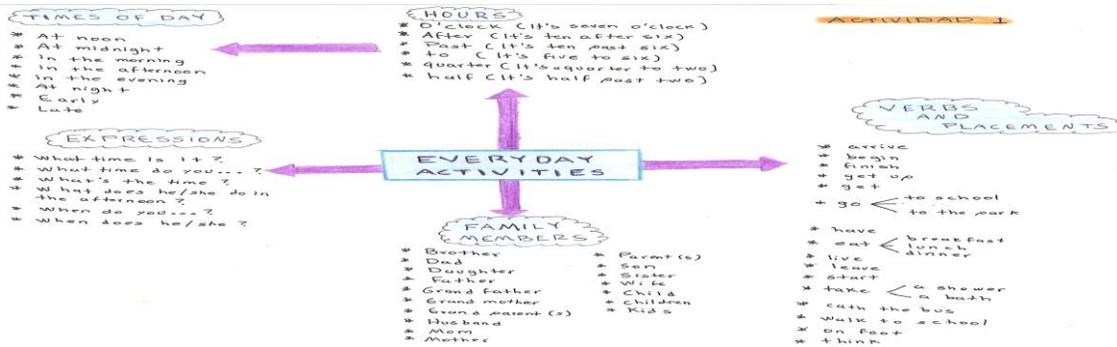
Recuerda que este manual es una introducción de las estrategias de aprendizaje, por lo cual te invito a que las conozcas y las apliques, pero sobre todo que consultes otras referencias que te permitan ampliar tu conocimiento en el área de las estrategias de aprendizaje.

Al final, encontrarás una contribución hecha por **Luz Aurora Ortega Izquierdo**, el cual es un esquema que resume la información contenida en este manual.

Por otra parte, si tienes dudas en el contenido o la aplicación de alguna estrategia, solicita asesoría ya que el conocer y aplicar las estrategias de aprendizaje de manera correcta te garantizarán éxito como alumno autónomo.

Cualquier sugerencia, comentario o contribución puedes enviarlos al correo electrónico [cmarin@uv.mx](mailto:cmarin@uv.mx), ya que ello me será de utilidad en sucesivas versiones de este manual.

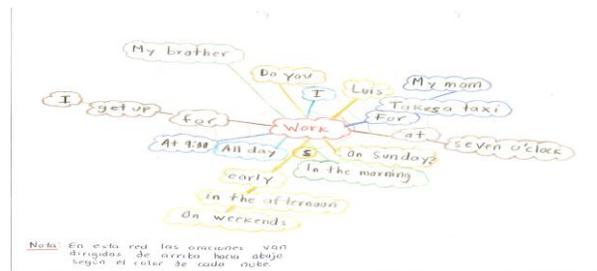
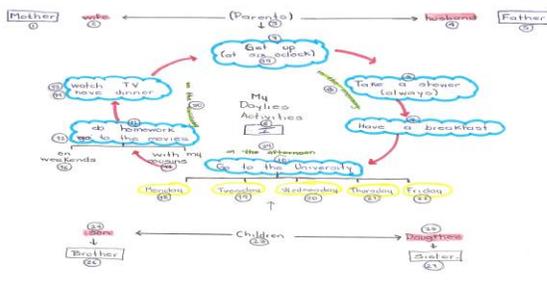




Fuente: original

De igual manera tú puedes crear tus propias redes de palabras, lo importante es que practiques vocabulario. Observa los siguientes ejemplos de estudiantes que crearon sus propias agrupaciones de palabras:

Fuente: original



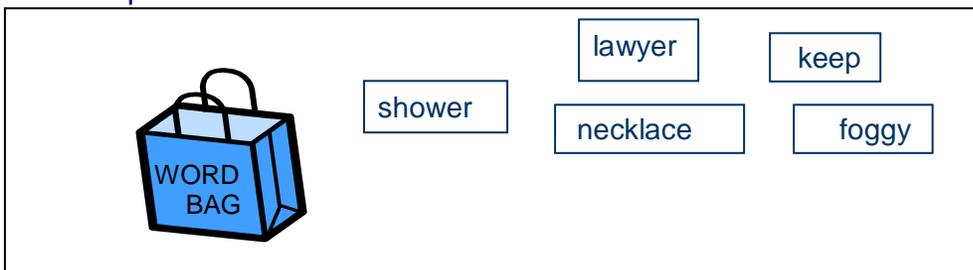
• Asociaciones de palabras

Bolsa de palabras

Para llevar acabo esta estrategia necesitas una bolsa y tarjetas.

- Cuando encuentres una palabra nueva que quieras aprender debes escribirla en una tarjeta.
- Observa la palabra.
- Trata de recordarla en un enunciado y su significado.
- Crea imágenes o asociaciones con ella.
- Pon la tarjeta con la palabra nueva en tu bolsa de palabras.
- Más tarde, saca la tarjeta, observa la palabra y trata de recordar su significado. Quizá las imágenes o asociaciones que hayas hecho te ayuden.
- Si llevas un registro aparte de cada palabra en su contexto original, puedes revisar si el significado es el correcto.

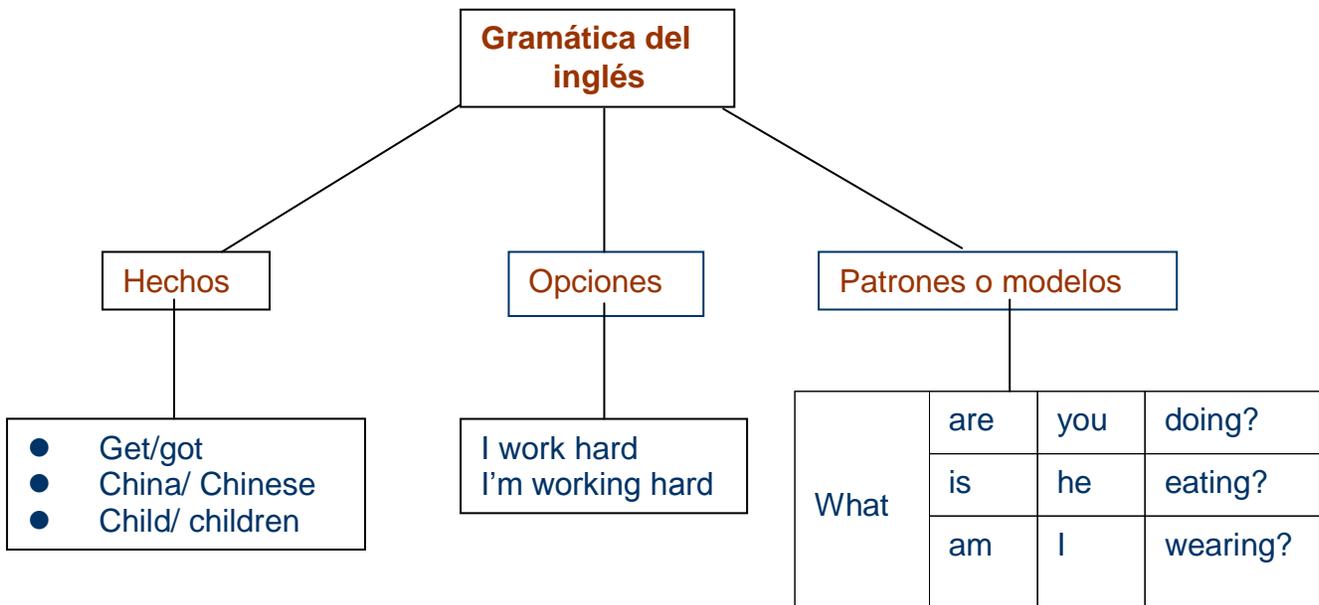
Con esta estrategia puedes aprender palabras nuevas así cómo revisar las que ya has aprendido.



La información para las estrategias de vocabulario fueron adaptadas de Ellis & Sinclair 1989 pp.35-42.

## Estrategias para aprender gramática

Primeramente es importante que reconozcas que la gramática del idioma inglés puede dividirse en tres áreas:



1. Los **hechos** corresponden a la información que no puede cambiarse, simplemente es así. En los ejemplos anteriores, el uso de una u otra palabra dependen de lo que quieras expresar, por lo tanto puedes usar **get** si quiere expresar la acción que representa dicho verbo en presente y **got** en pasado. De igual manera ocurre con **China/Chinese** o **child/children**. En el caso de los **hechos** debes aprendértelos.
2. Las **opciones** te sirven para escoger entre expresiones que gramaticalmente son correctas, pero que la elección que hagas a veces depende de lo que realmente quieras expresar. Por ejemplo, en las frases **I work hard** o **I'm working hard**, la primera se refiere a que la actividad se realiza con cierta frecuencia y la segunda a un periodo de tiempo en específico (en este momento o en estos días).
3. Los **patrones** muestran como el idioma tiende a caer en ciertas estructuras que se pueden tomar como modelos a seguir. Continúa leyendo, ya que una estrategia para aprender gramática se basa en estos **patrones**.

El identificar las tres áreas anteriores te ayudará a aprender gramática de una mejor manera.

Trabajar en la **plataforma**, es un primer paso para aprender la gramática del inglés. Sin embargo, debes aplicar estrategias para que tu aprendizaje sea más significativo. A continuación te presento tres estrategias para aprender gramática de manera efectiva:

- Usando un patrón

Cómo te mencioné anteriormente, el idioma inglés está compuesto de estructuras que pueden ser tomadas como modelos para crear nuevos enunciados. Observa los siguientes ejemplos:

- Does your apartment have **a television**?
- Does your apartment have **chairs**?
- Does your apartment have **windows**?
- Does your apartment have **a kitchen**?
- Does your apartment have **a big living room**?

El crear una serie de enunciados a partir de un patrón te ayudará a recordar mejor los temas gramaticales que deseas reforzar.

Te propongo crear enunciados utilizando los siguientes modelos como guía, debes cambiar las palabras subrayadas:

- There is **a bus station** in **Minatitlán**
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

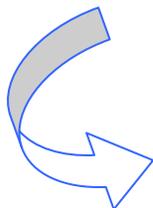
- Don't **work**
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- Is there **a library** around here?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Ves que fácil es practicar gramática?

- Otra estrategia que puedes utilizar es **Banco de Patrones**. Para crearlo debes:
  - 1) Encontrar ejemplos de un mismo tema gramatical (de libros, revistas o periódicos).
  - 2) Tratar de crear la regla del tema.
  - 3) Cuando estés satisfecho con la regla que creaste, buscar otros ejemplos para comprobar si se adaptan a esa regla.
  - 4) Si no es así, quizá necesites adaptar la regla.
  - 5) Continuar coleccionando ejemplos de vez en cuando. Y revisando si dichos ejemplos siguen la regla. Quizá necesites adaptar tu regla otra vez.

Observa los siguientes ejemplos:



*Simple present*

People magazine Oct 11, 2007  
Penélope Cruz and Javier Bardem Get Close  
The Spanish actors enjoy some quality time in the  
Maldives...

**We bring together people throughout the world,**  
(From: <http://www.britishcouncil.org>)

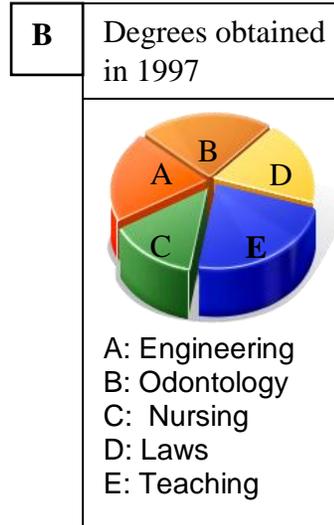
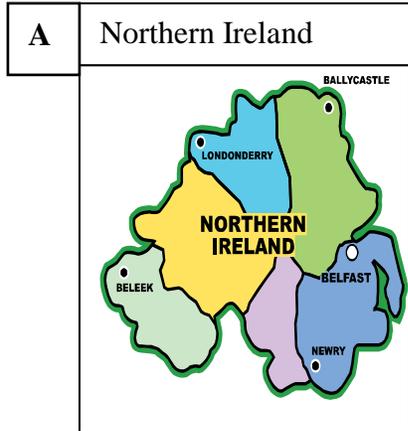
Subject + verb (s) + complement

- También puedes **formar un grupo de estudio** para discutir problemas gramaticales ya sea con o sin la supervisión de un asesor del centro de auto acceso.

La información para las estrategias de gramática fueron adaptadas de Ellis & Sinclair 1989 pp.47 54.

# Estrategias para la comprensión lectora

Es primordial que antes de presentarte las estrategias que te ayudarán a comprender lo que lees, te pregunte: ¿cuáles de los siguientes ejemplos consideras como textos?



**C**

DERBY AND JOAN

1 Read the story. Use your dictionary if necessary. Then do the activity that follows the story.

Mr. Derby is an elderly gentleman. He is a widower. He comes from New York. He's tall and thin with thick white hair and a gray mustache. Mr. Derby loves the park. He goes there every afternoon. He takes a bag of bread because he likes to feed the ducks.

Mrs. Emerson is a widow. She's small and plump and wears glasses. She has a kind smile. Like Mr. Derby, Mrs. Emerson comes from New York. She loves books. She goes to the park every afternoon and sits in the sun reading a book.

Review 15

**D**

**SKILL BUILDING: Skimming**

Skimming means reading something quickly for the main idea.

19 Helene M. Johnson became the bride Saturday of David S. Condon in Ann Arbor, Michigan. The bride is the daughter of Mr. and Mrs. Carl Johnson of Ann Arbor. The groom is the son of Mr. and Mrs. Peter Condon of Ann, Connecticut. The couple will live in Denver, Colorado after a wedding trip to Hawaii.

20 Mr. and Mrs. George Stanley of Portland, Oregon, recently celebrated their 50th wedding anniversary. The couple was married on October 7, 28 years ago in Irish Church, Newport, Rhode Island. They have four children, nine grandchildren, and two great-grandchildren.

21 Mr. and Mrs. James Carter, 23 Juniper Street announce the engagement of their daughter, Linda Carter, to Daniel Lacey, son of Mr. and Mrs. John Lacey, 1465 West Cedar Street. Miss Carter is a graduate of Concord Academics and Brown University. She works at Bank Boston. Mr. Lacey graduated from St. Mark's School, Brown University, and Harvard Law School. He is a lawyer with the law firm of England, Stevens, and Parker. A large wedding is planned.

22 Mr. and Mrs. William Star of 741 Orange Street, Palo Alto, California announce the birth of their son, Matthew Lee, on May 22 at the Stanford Hospital. Congratulations are Mr. and Mrs. Kevin Reid of Indianapolis, Indiana and Mr. and Mrs. Robert Star of Dallas, Texas.

Skim the announcements and answer the questions that follow.

1. Which one announces an engagement?
2. Which one is a birth announcement?
3. Which one is a wedding announcement?
4. Which one is the announcement of a wedding anniversary?

Williams, 1995: 15-16

Quizá tu respuesta fue:

1. A, o B o C y D
2. A, B, C y D

Si tu repuesta fue la segunda, FELICIDADES, ya que toda representación gráfica se considerada texto porque de ellos puedes obtener información. Independientemente de tu respuesta te invito a que sigas leyendo:

Algunas personas únicamente se enfocan a leer la información escrita sin tomar en cuenta la estructura del texto ni las imágenes, lo cual es incorrecto. Si quieres ser un buen lector sigue leyendo:

- No te detengas a leer cada palabra
- Lee varias palabras a la vez, en fragmentos.
- Usa la presentación del texto para ayudarte a entenderlo. Así como de los apoyos visuales sean esquemas, mapas, fotos etc.
- Trata de adivinar el significado de las palabras que no conoces, o simplemente ignóralas si consideras que no son importantes para la comprensión del texto. Depende más de ti mismo que de tu diccionario.

Adaptado de Ellis & Sinclair 1989 p. 80

Como te podrás dar cuenta, debes ser un lector activo e interactuar con el texto y leer entre líneas. A continuación te presento algunas estrategias de lectura:

- **Previewing** (lectura previa): observa el título, los subtítulos y las ilustraciones para que tengas una idea de la estructura y contenido del texto.
- **Predicting** (predicción): usa los conocimientos que tengas del idioma, tema, tipo de texto y propósito.
- **Skimming** (lectura rápida): lee el texto rápidamente para comprender las ideas principales.
- **Scanning** (lectura específica): busca información específica en el texto.
- **Guessing from context** (apoyarse en el contexto): usa conocimientos previos del tema y las ideas como claves para adivinar el significado de las palabras desconocidas.
- **Paraphrasing** (parafrasear): detente al final de cada párrafo o sección para interpretar con tus propias palabras lo que has leído.

(Adaptado de: <http://www.nclrc.org/essentials/reading/stratread.htm>)

Recuerda: las estrategias de lectura que apliques dependerán de tu **propósito de lectura**.

## Estrategias para la comprensión auditiva

Los no nativos del inglés encontramos en muchas ocasiones difícil comprender lo que escuchamos en dicho idioma.

Hagamos el siguiente ejercicio:

Di el siguiente enunciado en voz alta y cuenta los segundos que te toma hacerlo:

**That beautiful girl is playing the guitar and singing.**

¿Tiempo requerido? Quizá 5 segundos.

Ahora di el siguiente enunciado:

**He can come on Sundays as long as he doesn't have to do any homework in the evening.**

¿Tiempo requerido? Quizá 5 segundos.

Oye, pero si el primer enunciado es más corto que el segundo ¿porqué 5 segundos para ambos? Esto se debe a que el inglés no es silábico como ocurre con el español en el que cada sílaba recibe una misma importancia. En inglés hay palabras que se pronuncian con más énfasis que otras. Las palabras que se enfatizan son las llamadas **de contenido** (*content words*):

- **Sustantivos** e.g. kitchen, Peter
- **verbos principales** e.g. visit, construct
- **Adjetivos** e.g. beautiful, interesting
- **Adverbios** e.g. often, carefully.

Las palabras que no son pronunciadas con énfasis son las llamadas **de funciones** (*function words*):

- **Artículos** e.g. the, a
- **Verbos auxiliares** e.g. don't, am, can, were
- **Preposiciones** e.g. before, next to, opposite
- **Conjunciones** e.g. but, while, as
- **Pronombres** e.g. they, she, us

Por lo tanto cuando realices actividades de comprensión auditiva (y cuando te comuniques) concéntrate en las palabras de **contenido**. Dichas palabras son la clave para una adecuada pronunciación y para entender el inglés.

Además de lo anterior puedes aplicar estrategias de comprensión auditiva, lo cual te ayudará a comprender más fácilmente lo que escuches.

➤ **Predicción**

- ❖ Para predecir debes preguntarte que tanto sabes del tema, la situación y el país en el que se habla el idioma.
- ❖ También te pueden ser útiles expresiones como:
  - \**'I'm afraid that...'* (indica que algo negativo continúa)
  - \**There's one point I' like to make...* (una opinion seguirá)
- ❖ Conectores tales como: *but, however, and,*
- ❖ Palabras que indican una secuencia: *firstly, secondly, next, lastly*
- ❖ Entonación: Por ejemplo, cuando se presenta una lista, si la entonación sube indica que la lista continúa pero, si ésta baja la lista concluye.

➤ **Seleccionar y rechazar**

Para llevar acabo esta estrategia debes tener un objetivo específico en mente y sólo escuchar eso.

La próxima vez que realices una actividad de comprensión auditiva, practica estas estrategias y descubrirás que no es tan difícil como quizá creías.

La información para las estrategias de comprensión auditiva fueron adaptadas de Ellis & Sinclair 1989: 55-65.

## Estrategias para la expresión escrita

Cuando escribas una composición, no será suficiente tener buenas ideas o argumentos persuasivos, sino que debes saber expresarlas correctamente. Una estructura básica en inglés es la del *orden* de las palabras. Por ejemplo, los enunciados afirmativos siguen la siguiente estructura:

**Sujeto + verbo+ objeto + complemento** (el cual puede ser un adverbio de modo, lugar o tiempo)

### Importante:

- No separes el verbo de su objeto
- Los adjetivos se colocan antes de los sustantivos y no se pluralizan.
- Las expresiones de tiempo puede ir al inicio o al final de un enunciado.
- Los adverbios de frecuencia (sometimes, often, always, entre otros) generalmente se colocan antes del verbo principal.

Para que tu composición tenga fluidez, es decir, que las ideas estén expresadas de manera clara y lógica puedes:

- Repetir sustantivos claves en toda la composición.
- Usar pronombres para referirte a los sustantivos claves.
- Ordenar los enunciados en una forma lógica y usar palabras de enlace para indicar orden.

Los conectores te ayudan a que tu texto tenga coherencia. Dependiendo del tipo de idea que quieras unir, es el tipo de conector que debes emplear.

La siguiente clasificación te será de gran utilidad para redactar un texto:

Tipo	Ejemplos
<b>Contraste</b>	although, while, in spite of, but, however
<b>Adición</b>	moreover, in addition
<b>Comparación</b>	Like, similarly, both, just, as + adjective + as.
<b>Causa efecto</b>	Because, since, as, so that, in order that.
<b>Resultado y consecuencia</b>	Therefore, thus, as a result of.
<b>Ejemplificación</b>	for instance, such as
<b>Tiempo</b>	when, while
<b>Secuencia</b>	first, second, then, later, next, since, then, finally

(Adaptado de: <http://www.isabelperez.com/select/writingstrategies.htm>)

A continuación te presento algunas estrategias, estúdialas y aplica la(s) que consideres que puede(n) ser útil(es):

➤ Redactar en inglés

Debes pensar en inglés. No es correcto redactar algo en español y después traducirlo. Debes programarte (entrenarte) para escribir directamente en inglés. Ya que al hacerlo activarás los conocimientos que tienes y usarás menos el diccionario. No te detengas a buscar palabras en el diccionario mientras escribes. Eso lo puedes hacer al final.

➤ Estrategia banco de modelos

Colecciona ejemplos del tipo de textos que quieres o necesitas redactar. Guárdalos en una carpeta o pégalos en una libreta para que los encuentres fácilmente cuando los necesites. Estos ejemplos te ayudarán como guía para que tú redactes tus propios textos.

➤ Memorizar

Aprende expresiones útiles que puedas usar regularmente en tus composiciones. Por ejemplo:

Regularly  
In Fact...  
Write soon  
Please let me know  
Why don't we...

➤ Escribir espontáneamente

Cuando escribes, generalmente tienes tiempo de pensar lo que quieres decir, además puedes usar diccionarios y libros de gramática o pedir ayuda. Sin embargo el usar estos elementos te vuelve dependiente de los mismos. Por ello te sugiero que experimentes con la estrategia de escribir sin detenerte, trata de que tus ideas fluyan sin pensar en la gramática o en el orden de las ideas. Al finalizar tu redacción, podrás revisar la gramática y hacer las correcciones pertinentes. El chat te puede ser muy útil para aprender inglés y aplicar esta estrategia. Ponte en contacto con personas alrededor del mundo, intercambia ideas conoce su cultura y practica tu inglés. Hay muchos sitios de interés, un ejemplo es:

[http://esl.about.com/gi/dynamic/offsite.htm?zi=1/XJ/Ya&sdn=esl&cdn=education&tm=15&gps=334\\_531\\_1276\\_823&f=11&tt=14&bt=0&bts=1&zu=http%3A/www.englishbaby.com/findfriends](http://esl.about.com/gi/dynamic/offsite.htm?zi=1/XJ/Ya&sdn=esl&cdn=education&tm=15&gps=334_531_1276_823&f=11&tt=14&bt=0&bts=1&zu=http%3A/www.englishbaby.com/findfriends)

(Adaptado de Ellis & Sinclair, 1989:102, 104-107).

## Estrategias para la expresión oral

Una de las habilidades consideradas por los estudiantes como difícil de desarrollar es la comprensión oral. Si se te dificulta participar en una conversación en inglés, puede que se deba a que:

- Tratas de traducir del español al inglés.
- Te bloqueas debido a los nervios, a la falta de seguridad o al temor a cometer errores.
- Buscas palabras específicas, en vez de usar estrategias para cuando no sepas expresar lo que quieres.
- No hay suficientes oportunidades para practicar la expresión oral.

Por lo tanto para desarrollar la habilidad oral lo que debes hacer es hablar, practicar tanto cómo te sea posible. Las siguientes estrategias te pueden ayudar:

### ➤ Usar expresiones comunes

Hay expresiones que puedes utilizar para que tu conversación sea más fluida. A continuación te presento algunas frases que te serán de gran ayuda.

Antes de empezar una conversación puedes presentarte:

	<b>Para presentarte</b>	<b>Posibles respuestas</b>
Less formal	Hi, I'm...	Hi, I'm...
	Hello, I'm...	Nice to meet you. I'm...
	Hello. My name is...	It's nice to meet you. My name is...
More formal	How do you do? My name is...	It's a pleasure to meet you. My name is...

Durante la conversación puedes mostrar interés o hacer preguntas para obtener más información del tema que estás tratando:

	<b>Para mostrar interés o continuar una plática</b>	<b>Posibles respuestas</b>
Less formal	Mmm-hmm...what about you?	Well...
	Uh-huh... How about you?	Well...
	Interesting...Tell me more.	OK...
	Really?... Why? (or) Why not?	Because...
More formal	You don't say... Could you tell me more about...?	I'd be happy to.

Para expresar que estás a punto de concluir tus interacciones puedes usar lo siguiente:

	<b>Para dar señales de que vas a concluir</b>	<b>Posibles respuestas</b>
Less formal	OK... great talking to you.	Same here.
	Thanks a lot for the information.	No problem.
More formal	Well, I', afraid I have to go.	I think so too.

Para concluir tus interacciones puedes decir:

	<b>Para concluir</b>	<b>Posibles respuestas</b>
Less formal	See you later.	Take it easy.
	Talk to you later.	Bye.
More formal	Good-bye.	Good-bye.

(Tomado de Rooks, 1994:2-3)

*Nota: Las frases están clasificadas de menos a más formal, ya que dependiendo de la situación serán las frases que utilizarás.*

### ➤ Tomar riesgos

Debes aprender a ser desinhibido. No temas cometer errores al hablar. Toma en cuenta que lo más importante es que te puedas comunicar. Así que la próxima vez que cometas un error no te detengas, continúa hablando. Recuerda que los niños aprenden imitando a los demás y no analizando si se expresan correctamente o no.

➤ Usar una estrategia comunicativa cuando no sepas la palabra exacta

Estrategia	Definición	Ejemplo
Mímica o gestos	Señala o expresa con mímicas lo que no puedas decir con palabras.	Señalar un reloj cuando no se sabe como se dice en inglés.
Término en español	Emplea una palabra en español cuando no sabes como expresarla y continúa hablando en inglés.	"I have a new <i>mantel</i> for my table".
Aproximación	Utiliza una palabra parecida a la que quieres expresar	<i>Flower (flor)</i> en vez de <i>tulip (tulipán)</i> .
Definición	Explica el término que no sabes expresar en inglés	"Chinese people used them to eat". (chopsticks).
Extranjerizar	Recurre a un término en español pero con pronunciación en inglés.	"Can you give me my <i>cartera</i> , please?"
Expresiones para ganar tiempo	Usa frases como <i>uh...</i> , <i>er...</i> , <i>um...</i> , <i>I mean</i> , <i>you know</i> , <i>actually...</i> <i>kind of...</i> <i>basically...</i> mientras piensa que vas a decir.	I need a, <i>I mean</i> , a new shelf to keep my books.
Pedir ayuda	Preguntarle a tu(s) interlocutor(es) la palabra que no sepas.	" <i>how do you say... in English?</i> "

**Importante:** Trata de no hacer un uso excesivo de estrategias comunicativas tales como *mímica o gestos*, *usar un término en español*, *extranjerizar* o *pedir ayuda*. Recuerda que debes practicar tu inglés tanto como te sea posible; por eso, la próxima vez que no te sepas una palabra intenta definirla, usar una parecida a la que quieres expresar, o intenta frases como *well...*, *I mean...*, *kind of...* mientras piensas lo que quieres decir. Practica tu inglés en todo momento, sólo así lograrás aprender a comunicarte en este idioma.

(Adaptado de Brown, H. D. 2000).

➤ Buscar oportunidades de práctica

Aunque vivimos en un país de habla hispana, puedes practicar tu inglés, sólo tienes que crear las oportunidades.

Para ello:

- tratar de hablar con nativos tan frecuente cómo te sea posible.
- Ve películas con audio en inglés (o con subtítulos en inglés).
- Graba conversaciones o monólogos.
- Crea un grupo de práctica.
- Piensa en inglés.

Adaptado de Ellis & Sinclair 1989 :101-106

## Estrategias afectivas

Estas estrategias se refieren a las emociones, actitudes y valores. El lado afectivo del estudiante es probablemente uno de los aspectos que más influencia tienen en el éxito o fracaso del aprendizaje de un idioma” (Oxford, 1990:140).

Debes analizar cómo te sientes como alumno autónomo, ya que la motivación y tu estado de ánimo, entre otros aspectos, influirán en tu desempeño.

Las siguientes estrategias te pueden ser de utilidad:

### Baja tu ansiedad

- Usando relajación progresiva, respiración profunda o meditación
- Usando música (cinco o diez minutos)
- Usando la risa (disfruta lo que haces)

### Anímate tú mismo

- Haciendo afirmaciones positivas en inglés tales como:

\*Writing helps me discover what’s on my mind

\*I enjoy understanding the new language

O en español:

No hay problema si cometo errores, es parte del aprendizaje

- Tomando riesgos inteligentemente
- Premiándote (con afirmaciones positivas o con algo tangible)

### Tómate la temperatura emocional

- Usando una lista de cotejo
- Escribiendo un diario donde puedes analizar sentimientos, actitudes y percepciones acerca del aprendizaje.
- Discutiendo tus sentimiento con alguien más.

(Adaptado de Oxford 1990: 163)

A continuación te presento un formato que te puede servir para identificar el estrés.

### Lista de cotejo para identificar el estrés

<b>Encierra cada uno de los signos de estrés que has observado en ti últimamente</b>		
Coraje	Inhabilidad para pensar, concentrarse o tomar decisiones	Músculos tensos
Aislamiento	Depresión	Dolores de cabeza
Agotamiento	Ansiedad	Dormir en exceso o muy poco
Ofuscación	Temor	Comer en exceso o muy poco
irritabilidad	Preocupación	Dependencia en el alcohol o drogas

(Traducido de Oxford, 1990: 190)

## Estrategias metacognitivas

Es necesario que aprendas y apliques este tipo de estrategias, ya que se consideran “esenciales para el aprendizaje exitoso de un idioma” (Oxford, 1990: 136).

Las estrategias metacognitivas implican planificar, analizar, monitorear y evaluar como aprendes (Purpura 1997 en Brown 2000). A continuación se te sugieren algunas estrategias metacognitivas que te serán de gran utilidad:

- **La planificación** te permite dirigir y controlar tu conducta, por lo tanto dos conceptos básicos que te permiten planificar son: **organización** y **establecimiento**. A continuación analizaremos cada uno de ellos:

Para empezar, contesta las siguientes preguntas:

- 1) ¿Tienes un horario fijo de estudio?
- 2) ¿Eres realista a la hora de planificar el tiempo que le vas a dedicar a cada tarea?
- 3) ¿El lugar donde sueles estudiar es una habitación fija, sin ruido y bien iluminada?
- 4) Antes de comenzar a estudiar, ¿preparas todo lo que crees que vas a necesitar?

Si tus respuesta a la mayoría de estas preguntas es **no**, debes seguir leyendo ya que la **organización** del espacio físico, del material de estudio y de tu tiempo te ayudará para que tu estudio sea eficiente y efectivo.

### Espacio físico

Es elemental que siempre estudies en un mismo lugar, el cual debe estar ordenado, con buena luz, y con un asiento cómodo. Lo ideal es estudiar en un lugar silencioso, sin distracciones. No mantengas a la vista nada que te pueda distraer: juegos, PSP, Play Station, IPod, TV. etc.

Algunos estudiantes aseguran concentrarse mejor con un poco de música, si es tu caso, mantén el volumen muy bajo y en el caso de que compruebes que te hace perder la concentración, es mejor apagarla.

Recuerda que a mayor concentración, mayor capacidad de memoria. Por eso es importante que antes de comenzar atiendas a tus necesidades básicas de sueño, alimentación y/o relajación para poder concentrarte al máximo.

### Material

Cuando estudies o repases debes tener ordenados y siempre disponibles tus materiales de estudio: libros, apuntes, diccionario, programa de estudios, glosario y formatos (análisis de necesidades, objetivos a corto plazo y bitácora de actividades).

## Tiempo

Es importante que organices tu tiempo ya que de ello dependerá el éxito o fracaso de tus estudios. Debes planificar tu tiempo de manera realista. Las técnicas para organizar y aprovechar el tiempo pueden ayudarte a tener más control en tu vida para conseguir un tiempo de estudio más eficaz, y por tanto disponer de más tiempo libre. El esquema que se proporciona a continuación te puede servir para analizar si el tiempo que le dedicas al estudio de la experiencia educativa de inglés 1 ó 2 es suficiente o necesitas dedicarle más.

Adaptado de: <http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2006/2006seg/tecnologia22/ambiente-estudio-jueves-corta-110107.asp>

Actividad	Tiempo (aproximado)
Dormir	
Comer	
Alistarte para la escuela	
Trayecto de tu casa a la escuela y viceversa	
Tu rutina en la escuela	
Recesos	
Distracciones (ver la TV., escuchar música, etc.)	
Total	

¿Cuánto tiempo te queda para estudiar inglés a la semana?	
Ese tiempo que le dedicas es suficiente?	Si / No
Si no es suficiente, ¿hay actividades a las que le puedas dedicar menos tiempo o quizá dejar de hacerlas?	Si / No

(Adaptado de Ellis & Sinclair, 1989: 16).

Después de identificar como empleas tu tiempo, estarás en condiciones de distribuirlo mejor acorde a tus necesidades.

Utiliza un calendario para registrar todas las actividades de horario regular y las fechas asignadas para exámenes y trabajos. Incluye tiempo para dormir. *Si un día no cumples las horas previstas, recuerda que tendrás que recuperarlas al día siguiente.*

Para poder organizar tu tiempo necesitas establecer metas y objetivos, por lo tanto hemos llegado al segundo punto que te mencionaba al inicio de este apartado: el **establecimiento** de metas y objetivos (las metas se planean a largo plazo y los objetivos se planean a corto plazo).

Para poder establecer metas y objetivos tienes que analizar tus necesidades. Observa el ejemplo en el que un estudiante analiza sus necesidades:





Usa un diario en el que escribas las incidencias de lo que ocurre al estudiar o al llevar a cabo tu programación de actividades. Además puedes evaluar que tan bien estás desarrollando las habilidades necesarias para el aprendizaje de tu experiencia educativa y en base a ello establece o modifica tus objetivos a corto plazo.

- Si te interesas saber más de la auto-evaluación puedes consultar el cuestionario proporcionado por Oxford, 1990 páginas 182-3.

Información adaptada de Oxford, 1990: 140

Nota: Si quieres profundizar en el tema de las **estrategias de aprendizaje del idioma inglés** puedes consultar los libros que se encuentran en la lista de referencias además de:

[http://www.wikilearning.com/curso\\_gratis/estrategias\\_metacognitivas/18029](http://www.wikilearning.com/curso_gratis/estrategias_metacognitivas/18029)

[http://www.santurtzieus.com/gela\\_irekia/materialak/laguntza/nolaikasi/claves\\_aprender.html#APRENDER%20UNA%20SEGUNDA%20LENGUA](http://www.santurtzieus.com/gela_irekia/materialak/laguntza/nolaikasi/claves_aprender.html#APRENDER%20UNA%20SEGUNDA%20LENGUA)

<http://esl.fis.edu/learners/advice/read.htm>

<http://esl.fis.edu/learners/read/index.htm>

## Referencias

- Brown, H. D. (2000). *Principles of Language Learning and Teaching*. 3<sup>rd</sup> Edition. New York: Longman.
- Ellis, G. & B. Sinclair. (1989). *Learning to learn English. A course in Learner training. Student's book*. Cambridge: CUP.
- Llanas A. & L. Williams. (1995) Atlas 1 workbook. Boston: Heinle & Heinle
- Oxford, R.L. (1990). *Language Learning Strategies: What Every Teacher Should Know*. Boston: Heinle & Heinle.
- Rooks, G. (1994). *Let's start talking*. Boston: Heinle & Heinle.
- <http://exchanges.state.gov/forum/vols/vol37/no3/p10.htm>

- <http://esl.about.com/od/speakingadvanced/a/timestress.htm> Intonation and Stress - Key to Understanding and Being Understood
- <http://www.xtec.net/~cdorado/cdora1/esp/metaco.htm>
- <http://www.paginadigital.com.ar/articulos/2006/2006seg/tecnologia22/ambiente-estudio-jueves-corta-110107.asp>
- <http://emp.byui.edu/tayloral/speaking%20strategy%20advice.htm>.
- <http://www.estudiantes.info/Blogs/tecnicas/2007/09/el-mejor-sitio-para-estudiar.html>
- <http://elc.polyu.edu.hk/cill/speaking.htm#Speaking%20Strategies>
- <http://www.isabelperez.com/select/writingstrategies.htm>

Los siguientes esquemas presentan de manera sintetizada la información del manual de estrategias para el aprendizaje del idioma inglés.

Dichos esquemas te serán de gran utilidad ya que presentan la información clave del documento.

Agradezco la contribución hecha en septiembre 2008 por **Luz Aurora Ortega Izquierdo**, alumna de la facultad de contaduría quien cursa la experiencia educativa de inglés 2 en la modalidad autónoma.

