

QUADERN PER A L'ALUMNAT

COL·LECCIÓ: PALMA. CIUTAT EDUCATIVA NÚM 85

MILLORA L'EFICÀCIA EN ELS ESTUDIS

Palma Educa

| | | | |
|---------------|--|------------------|-------------|
| Nom | | Llinatges | |
| Centre | | | Curs |

Títol: *Millora l'eficàcia en els estudis.*

1a edició: novembre de 2005

Col·lecció "Palma, ciutat educativa", núm. 85

Departament de Dinàmica Educativa

Ajuntament de Palma. Illes Balears

Direcció de la col·lecció: Departament de Dinàmica Educativa. Serveis Educatius

Direcció pedagògica: Josep J. Quetglas Mas

Autors: Francisca Luque, Francisca Coll, Margalida Morell, Victòria Forteza i Yolanda Álvarez

© Ajuntament de Palma

És un material didàctic adreçat a alumnes de 5è i 6è de primària.

Es permet la reproducció total o parcial d'aquest llibre per qualsevol mitjà electrònic, mecànic, de fotocòpia, informàtic, d'enregistrament o d'altres mètodes, sempre que se'n citi la procedència i es comuniqui als propietaris del copyright.

Aquest material pretén donar-vos les tècniques d'estudi necessàries per millorar el vostre rendiment en els estudis.

Què són les tècniques d'estudi? Són una sèrie de mètodes, estratègies i eines destinats a fer que l'alumnat aprengui a aprofitar el temps dedicat a l'estudi i a l'organització del seu treball, i afavorir així el seu procés d'aprenentatge. Aquests faciliten el treball intel·lectual i augmenten el rendiment acadèmic, amb un estalvi de temps i esforç.

Índex

| | |
|---|----|
| 1. Introducció | 4 |
| 2. Posa't en forma per estudiar | 5 |
| 3. Una actitud positiva | 5 |
| 4. Com ha de ser l'ambient d'estudi | 7 |
| 5. Aprofita el temps: planifica i organitza l'estudi | 8 |
| 5.1 Què és la planificació..... | 9 |
| 5.2. Com ha de ser la planificació..... | 9 |
| 5.3 Com has de fer la planificació setmanal?..... | 9 |
| 5.4 Què necessit per planificar-me..... | 10 |
| 5.5 I per acabar amb la planificació..... | 11 |
| 6. Introducció: mètodes d'estudi | 12 |
| 6.1 La lectura..... | 12 |
| 6.2 El subratllat..... | 14 |
| 6.3 L'esquema..... | 15 |
| 6.4 El resum..... | 16 |
| 6.5 La memorització..... | 17 |
| 7. Repàs general | 18 |
| 8. Bibliografia | 19 |

Informació



Treballa tu



Treballa en grup



Enguany na Júlia ha començat 6è de Primària i s'ha de preparar per començar l'ESO . En aquesta nova etapa hi haurà molts de canvis; canvi de centre, noves assignatures, més hores de classe, diferents professors, més deures i per tant més hores d'estudi a casa. És una nina un poc desordenada i això li suposa haver de dedicar més temps i més esforç a l'estudi.

En aquest quadern treballarem com podem ajudar a na Júlia a fer front a la nova etapa amb èxit.



Abans de començar, farem aquest qüestionari i reflexionarem:

| N | PREGUNTA | SÍ | NO | A vegades |
|--|---|----|----|-----------|
| LLOC D'ESTUDI | | | | |
| 1 | Tens un lloc fix per estudiar? | | | |
| 2 | Estudies a una habitació sense renous (tele, ràdio, etc.) que et molestin? | | | |
| 3 | La teva taula d'estudi, està lliure d'objectes que et puguin distreure? | | | |
| 4 | Estudies amb bona llum? | | | |
| 5 | El teu lloc d'estudi, està ben ventilat? | | | |
| CONDICIONS FÍSQUES I EMOCIONALS | | | | |
| 6 | Estudies sense despistar-te? | | | |
| 7 | Quan tens un examen sempre dorms 8 hores o més? | | | |
| 8 | Fas una alimentació equilibrada? | | | |
| 9 | Mentre estudies, et quedes tot el temps dins la teva habitació per no despistar-te? | | | |
| 10 | Sempre que tens un examen, estàs tranquil/a perquè domines el tema de l'estudi? | | | |
| PLANIFICACIÓ I ORGANITZACIÓ | | | | |
| 11 | Quan et poses a estudiar, tens a mà tot allò que necessites? | | | |
| 12 | Estudies com a mínim 5 dies a la setmana? | | | |
| 13 | Has fixat un horari d'estudi, descans, temps lliure...? | | | |
| 14 | Dus els teus deures al dia? | | | |
| 15 | T'apuntes cada dia els deures a l'agenda escolar? | | | |
| TÈCNiques D'ESTUDI | | | | |
| 16 | Llegeixes per damunt el tema abans d'estudiar-lo? | | | |
| 17 | Subratlles les idees principals d'un text? | | | |
| 18 | Elabores esquemes del tema? | | | |
| 19 | Quan estudies, fas resums dels temes? | | | |
| 20 | Després d'estudiar un tema, el repasses? | | | |

RESULTATS DEL QÜESTIONARI:

- ✓ Si has contestat **SÍ a 16 o més respostes**: es pot dir que estudies correctament.
- ✓ Si has contestat **SÍ a menys de 15 respostes**, cal que revisis TOTS els teus hàbits d'estudi amb més profunditat per millorar el teu rendiment acadèmic. Observa les respostes amb un NO i mira què pots fer per millorar-les.



2. POSA'T EN FORMA PER ESTUDIAR!

Per estudiar, has d'estar en forma. Això vol dir que has de tenir les condicions físiques i emocionals adequades. L'estudi requereix...:

Una bona forma física

Atenció i concentració

COM POTS TENIR UNA BONA FORMA FÍSICA?

Estar en bona forma física millorarà el teu rendiment acadèmic. Per estar en plena forma:



1. Descansa les hores necessàries

- ✓ Convé dormir entre **7 i 9 hores**
- ✓ És important marcar-te un **horari fix** a l'hora d'anar a dormir i a l'hora d'aixecar-te



2. Menja de forma variada, quantitat suficient i sense abusar de res:

- ✓ És molt important perquè estàs en **edat de creixement**. Convé que mengis: carn, peix, ous, llet i derivats, cereals, pa, arròs, pasta, sucre, llegums, fruita, verdures.



3. Practica algun esport

- ✓ L'exercici físic millora l'oxigenació del cervell, el ritme respiratori, la concentració,...



4. ✓ Realitza't revisions mèdiques periòdicament: oculista, dentista, etc.



3. UNA ACTITUD POSITIVA

L'actitud que tens davant l'estudi influeix en els resultats. Si no tens interès en el que estudies et serà molt avorrit, difícil i pesat. Per què aprens les lletres de les cançons, encara que siguin molt difícils, i no aprens el contingut de l'examen? Perquè hi poses **INTERÈS**. Per tant, **has de trobar la manera que sigui interessant allò que estudies**.



Per estudiar amb interès has tenir una actitud positiva.

Posa en pràctica alguns dels consells que te donam:

| | |
|----|---|
| 1 | Confia en tu mateix/mateixa i en les teves possibilitats. |
| 2 | Sigues responsable i seriós/iosa: els estudis són la teva principal obligació. |
| 3 | Formula els teus propòsits de forma positiva i no utilitzis expressions com “ho intentaré”, sinó “ho faig ara”. |
| 4 | Fixa't objectius reals , capaç de poder-los complir. Que allò que et proposis sigui possible i et permeti tenir algun èxit aviat. |
| 5 | No et desanimis! <ul style="list-style-type: none">- Si no saps fer un exercici o no entens algun tema. El professorat està per orientar-te.- Davant una mala nota revisa el que ha passat. Pensa que de les errades també s'aprèn. |
| 6 | Planifica el teu estudi i aprofitaràs molt més el temps. Amb una bona planificació i dedicació pots treure qualsevol assignatura. |
| 7 | Treballa diàriament i de forma constant. Pensa que la “voluntat mou muntanyes”. |
| 8 | Dóna't premis , felicita't, i dóna't recompenses per treballs i actes de voluntat a curt termini. |
| 9 | Posa il·lusió en el que fas!! |
| 10 | FES-HO! HO ACONSEGUIRAS SI HO DESITGES REALMENT. |

4. COM HA DE SER L'AMBIENT D'ESTUDI?

Na Júlia a casa seva no té un lloc fix per estudiar, així que va canviant de lloc, un dia a la cuina, un dia a la sala, etc. A continuació li ajudarem a trobar un lloc d'estudi adequat.

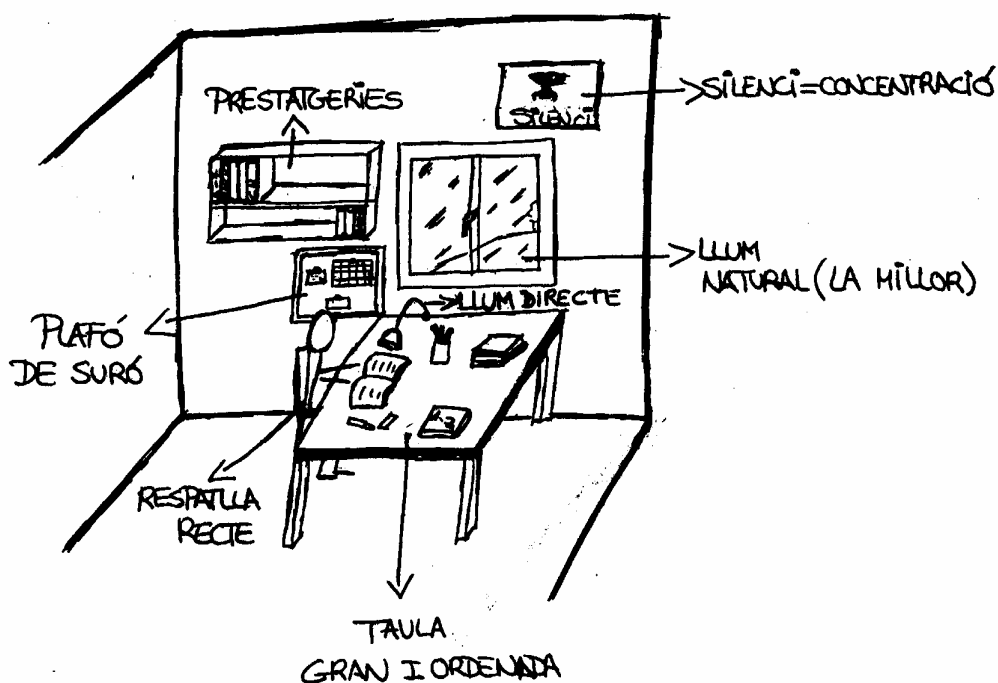


EXERCICI 1: Feim grups per treballar dins l'aula quin és l'ambient d'estudi més adequat. Cada grup treballarà un dels següents punts:

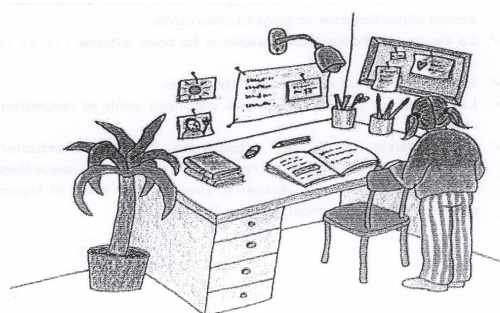
Lloc d'estudi, Taula i cadira, Accessoris, Silenci, Il·luminació

Posteriorment discutim en grup la feina realitzada.



L'ambient que envolta l'estudi és molt important i ha de reunir una sèrie de requisits:




- 📁 HA DE SER SEMPRE EL **MATEIX LLOC D'ESTUDI**
- 📁 LA CADIRA HA DE SER ADEQUADA A L'ALTURA DE LA TAULA
- 📁 MANTENIR UNA **POSTURA ADEQUADA**: tronc estirat i esquena recolzada a la cadira
- 📁 TENIR-HO TOT **ORDENAT SENSE OBJECTES QUE ET DISTREGUIN**.
- 📁 TENIR-HO **TOT A MÀ** (diccionaris, llibres, llapis...)
- 📁 LLUNY DE **CONVERSES**, DEL **TELEVISOR** I DEL **TELÈFON**



EXERCICI 2: A partir del que hem treballat (mobiliari, llum...) avalua quins punts favorables i desfavorables trobes al teu lloc d'estudi. Com pots millorar els negatius?

|  |  | COM HO PUC MILLORAR? |
|---|---|----------------------|
| - | - | - |
| - | - | - |
| - | - | - |
| - | - | - |





5. APROFITA EL TEMPS: PLANIFICA I ORGANITZA L'ESTUDI

Na Júlia no sap organitzar-se la feina i de vegades no té temps d'acabar els deures i estudiar el temps suficient per aprovar els exàmens. Ara veurem com podem fer que na Júlia es planifiqui per aconseguir millors resultats.

5.1. QUÈ ÉS LA PLANIFICACIÓ?



La planificació és la previsió i l'organització del que volem fer

Per aconseguir un major profit en els estudis

és important organitzar molt bé el temps que s'hi vol dedicar.

5.2. COM HA DE SER LA PLANIFICACIÓ?

| | |
|---------------------|--|
| 1. Realista | L'has de poder fer! |
| 2. Adaptable | A totes les situacions i canvis que puguin sorgir. |
| 3. Personal | L'has de fer tu al teu ritme. |
| IMPORTANT! | S'HA DE COMPLIR |

5.3. COM HAS DE FER LA PLANIFICACIÓ SETMANAL?

- Has **d'incloure totes les activitats**, descans, activitats extraescolars, temps d'estudi, etc., des del moment que acabes la classe.
- **Dedica una o dues hores a l'estudi cada dia** de dilluns a divendres. Els dissabtes capvespre i els diumenges són per descansar si no tens un control dilluns.
- **Combina estudi i descans**: cada 30 o 40 minuts d'estudi has de descansar 5 o 10 minuts (durant els descansos surt de l'habitació, beu aigua, ves al lavabo, no miris la televisió).
- **Estudia si és possible cada dia a la mateixa hora** i a les millors hores del dia (mai després d'haver dinat o sopat).
- Pensa que **com més difícil sigui la matèria més temps** li hauràs de dedicar.



EXERCICI 3: Uneix amb fletxes els següents enunciats:

| | | |
|--|--|---|
| Les assignatures semblants | | després d'haver realitzat un esforç físic o en acabar de menjar |
| Abans de començar a estudiar | | en el temps de descans |
| Les sessions de treball de més de dues hores | | ho has de tenir tot preparat |
| No s'ha de treballar | | repassar temes, fer deures, preparar treballs, estudiar exàmens |
| No miris la televisió | | s'han d'interrompre amb una activitat diferent |
| Estudiar vol dir | | mai s'han d'estudiar seguides |



5.4. QUÈ NECESSITES PER PLANIFICAR-TE?

- **L'agenda**

És molt important dur una agenda dins la teva motxilla per organitzar-te la feina.

Cada dia hi has d'anotar les feines que cal fer de cada assignatura, la data de lliurament de treballs i exercicis i els temes que s'han d'estudiar.

Si ho fas cada dia t'organitzaràs i et concentraràs millor.

- **L'horari de classe**

L'horari setmanal de classe ha d'estar a un lloc visible des de la teva cadira, per exemple a un plafó. Així sabràs cada dia quines matèries tens i a quina hora.

- **El calendari del curs escolar**

El pots fer tu. Hi has d'apuntar els dies d'entrega de treballs, d'exàmens, dies de vacances de Nadal i Pasqua, etc. També l'has de penjar a un lloc visible des de la teva taula.



EXERCICI 4: Realitza la teva planificació setmanal:

Per això, hauràs de completar aquest horari setmanal tenint en compte tots els aspectes que hem comentat abans.



SETMANA: DEL----- **AL** -----

| HORA | DL | DT | DC | DJ | DV | DS | DG |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|
| 16-17 | | | | | | | |
| 17-18 | | | | | | | |
| 18-19 | | | | | | | |
| 19-20 | | | | | | | |
| 20-21 | | | | | | | |
| 21-22 | | | | | | | |

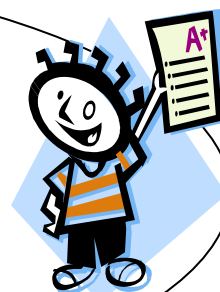
Observacions: _____

5.5 I PER ACABAR AMB LA PLANIFICACIÓ...



EXERCICI 5: Ara és el moment de veure què és el que has après. Subratlla de color tot el que t'ajudarà a estudiar millor.

- Estudiar sense música
- Mirar la televisió
- Alternar estudi i descans
- No canviar MAI el que has planificat
- Estudiar dues vegades a la setmana
- Estudiar sempre a la mateixa hora
- Estudiar després d'haver fet molt d'exercici
- Dedicar menys temps a les assignatures més difícils
- Utilitzar una cadira amb el respatler recte
- Planificar l'estudi setmanalment
- Si és possible no estudiar dissabtes capvespre i diumenges
- Convé estudiar després de sopar
- Emprar l'agenda





6. INTRODUCCIÓ: MÈTODES D'ESTUDI

Molts d'estudiants es qüestionen la utilitat de l'estudi perquè els resultats que aconsegueixen no corresponen a l'esforç i el temps invertit.

Aquest quadern es proposa ajudar-te a estudiar i a superar amb èxit els teus exàmens. Fa un recull ampli de les diverses tècniques d'estudi: la lectura, el subratllat... S'ha de dir que la lectura és un dels pilars fonamentals del procés d'aprenentatge, a més de ser insubstituïble en el perfeccionament intel·lectual i cultural de la persona. Tot estudi ben fet es basa en la lectura comprensiva, i saber llegir bé no és fàcil. Tan important com l'eficiència lectora és saber organitzar-se.

A les pàgines següents trobaràs alguns suggeriments que et poden ser d'utilitat i que, ben segur, t'ajudaran a treure més rendiment de les hores d'estudi.

Amb aquest quadernet volem ensenyar-vos, a través de la pràctica, els diferents mètodes d'estudi que podeu aplicar per fer un bon aprenentatge i obtenir uns millors resultats. A partir de la pràctica esperam que aprengueu la tècnica d'estudi que millor us vagi i que adquiriu l'hàbit d'utilitzar-les en les diferents matèries que estudeu.

6.1. LA LECTURA

L'OBJECTIU DE LA LECTURA ÉS LA COMPRESIÓ DEL MISSATGE

El bon lector

- ✓ És capaç de comprendre el contingut del missatge escrit, de jutjar-lo i d'apreciar-ne el valor estètic.
- ✓ Interpreta les paraules escrites, n'entén el sentit, capta les idees i els missatges de l'autor i valora críticament el que ha llegit per aprendre-ho o rebutjar-ho.
- ✓ Llegeix molt i està obert a l'experiència dels altres.
- ✓ No es deixa arrossegar per les idees preconcebudes.
- ✓ S'esforça per tenir el major nombre d'idees clares i precises sobre un tema.

El mal lector

- × És incapaç de centrar la seva atenció en la lectura i passa les pàgines del llibre sense captar-ne el contingut.
- × És passiu i fuig de les tasques de rellegir, subratllar, fer-se preguntes i reflexionar.
- × Encara que no entén el que llegeix, segueix llegint sense aprofundir en el contingut, i sense entendre el missatge que l'autor vol transmetre.
- × Té un vocabulari reduït.
- × Deixa dubtes sense resoldre.
- × Posseeix un camp de visió molt petit.

EL QUE NO S'HA DE FER QUAN LLEGEIXES:

- * Pronunciar en veu baixa
- * La repetició mental
- * La regressió
- * Acompanyar la lectura amb el dit índex seguint el text
- * Moviment de llavis i boca
- * Moure el cap
- * Llegir la paraula síl·laba a síl·laba
- * Interrupcions brusques enmig de la paraula



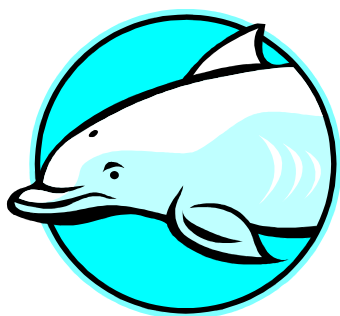
EXERCICI 6.

Llegeix aquest text i després calcula la teva velocitat lectora:

EL MÓN DELS DOFINS

Els dofins són petits cetacis amb dents. Generalment el nom de dofí s'utilitza per als de musell llarg o bec. Són animals marins que viuen a les aigües temperades dels oceans Atlàntic i Pacífic generalment. El seu cos és aerodinàmic amb petites aletes.

Són animallets que poden arribar a mesurar prop de quatre metres i poden arribar a pesar fins a 300 quilograms. Viuen en grups i es comuniquen a través de diferents xiulets. Uns a altres s'ajuden i tenen molta cura de les seves cries, les quals neixen davall l'aigua. La mare i altres adults les treuen cap a la superfície perquè puguin respirar. Estan proveïts de dents i poden tenir-ne entre 200 i 260. Són els animals més juganers que hi ha dins la mar i se'ls veu pegant bots i tombs a les ones de les mars.



Núm. Paraules: 145
Temps emprat:

Per calcular la velocitat lectora:
 $\text{Nbre. paraules} * 60 / \text{temps en segons}$

| | |
|--------------|-----------|
| + 300 ppm: | MOLT BO |
| 300-150 ppm: | BO |
| - 150 ppm: | DEFICIENT |



6.2. EL SUBRATLLAT

Després d'haver fet una bona lectura i haver adquirit un nivell de comprensió del que has llegit pots començar a fer el subratllat del text que tens davant.

**EL SUBRATLLAT ÉS ASSENYALAR AMB UNA RETXA
LES IDEES MÉS IMPORTANTS D'UN TEXT**

**RECORDA: NO S'HA D'ESTUDIAR UNA LLIÇÓ
SENSE HAVER-LA SUBRATLLAT ABANS**




1. Quines avantatges creus que té subratllar els texts?

a) _____

b) _____

c) _____

 Només es poden subratllar els llibres propis

○ Sistema que cal seguir per subratllar un text:

1. Fes una primera lectura del tema (prelectura). Et formaràs una idea global del text.
2. Ara fes una altra lectura del tema: ara s'ha de subratllar. Has de subratllar tan sols:
 - Paraules clau
 - Frases curtes
 - Dades tècniques importants
 - Detalls fonamentals
3. Llegeix el que has subratllat i comprova si té sentit i coherència respecte del text complet.



**La lectura d'un subratllat té sentit complet
sense necessitat de recórrer a les paraules no subratllades.**



6.3. L'ESQUEMA

L'esquema és una passa que has de fer després d'haver fet una bona lectura i un bon subratllat. És una forma d'organitzar, de manera gràfica, tota la informació.



Respon a les següents qüestions

-Què és un esquema? _____

-Quan fer un esquema? _____

-Per a què serveix un esquema? _____



Hi ha diferents models d'esquema. Han de tenir les següents característiques:

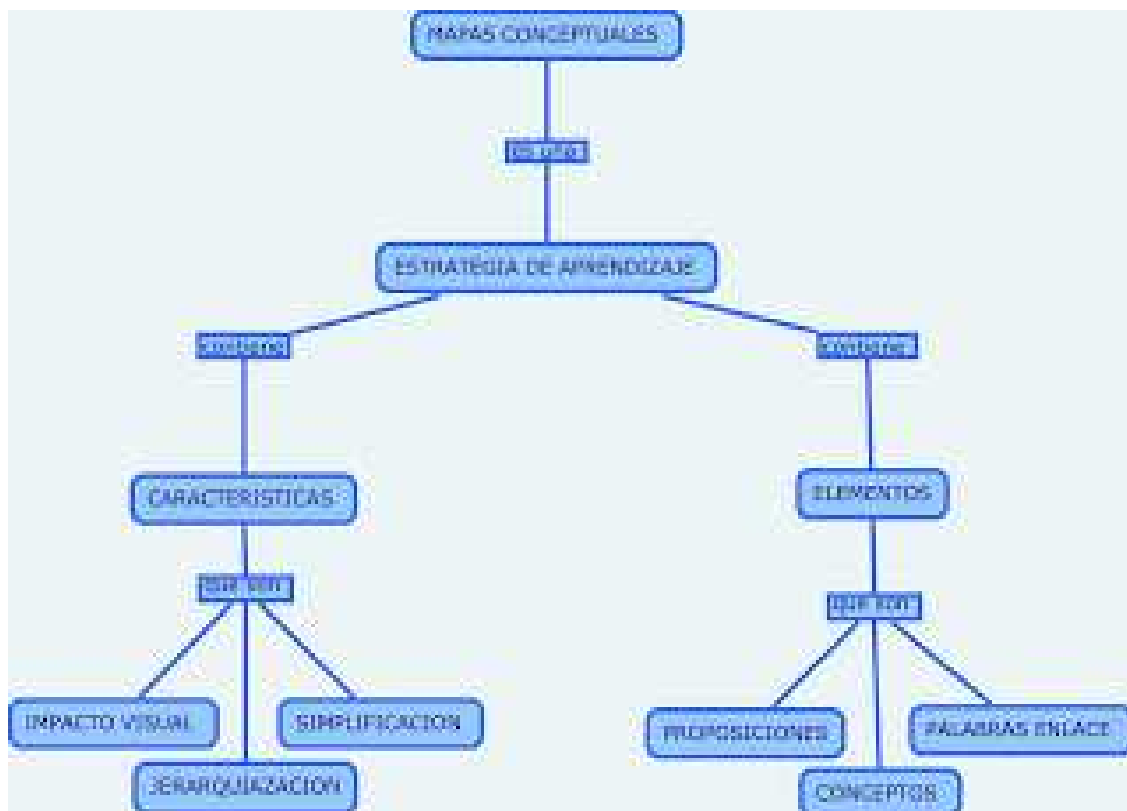
- ✓ La idea principal es posa al principi de l'apartat i subordinades posam les idees secundàries.
- ✓ L'esquema ha de ser breu i tenir una distribució clara.
- ✓ Quantes menys paraules millor, però no hi ha de faltar informació fonamental.

S'ha d'ordenar l'estructura de l'esquema mitjançant nombres i lletres.

Exemples:

| Model de nombres | Model de lletres |
|--|--|
| IDEA GENERAL | IDEA GENERAL |
| 1. Idea principal 1.1. Idea secundària 1.1.1. Detall 1.1.2. Detall 1.2. Idea secundària 1.2.1. Detall 1.2.2. Detall 2. Idea principal 2.1. Idea secundària 2.1.1. Detall 2.1.1.1. Subdetall 2.1.1.2. Subdetall 2.1.2. Detall | A. Idea principal A.a. Idea secundària A.a.a. Detall A.a.b. Detall A.b. Idea secundària A.b.a. Detall A.b.b. Detall B. Idea principal B.a. Idea secundària B.a.a. Detall B.a.a.a. Subdetall B.a.a.b. Subdetall B.a.b. Detall |

A part d'aquests dos tipus d'esquema tenim els mapes conceptuals que també ens ajuden a esquematitzar tots els conceptes més importants d'un text.



6.4. EL RESUM

Quines passes has de fer abans de fer un resum?



-
-
-



1. Avantatges del resum

- ✓ T'ajudarà a desenvolupar la teva capacitat d'expressar-te per escrit.
- ✓ Augmentarà la teva capacitat d'atenció i concentració.
- ✓ Et facilitarà molt el repàs del que estàs estudiant.
- ✓ Facilita la comprensió del que estàs llegint.

El resum consisteix a expressar les idees principals de forma breu, clara, i sempre amb les teves pròpies paraules, però sense canviar el sentit original del text.



6.5. LA MEMORITZACIÓ

- Què és?

És una tècnica activa que incrementa el rendiment, i permet a l'estudiant recordar i aplicar els coneixements apresos. És la darrera passa per tal de dur a terme un bon estudi.

La tècnica fonamental que ens permetrà memoritzar serà el repàs periòdic

- Regles mnemotècniques

Són una sèrie de trucs que ens inventam per facilitar la memorització dels continguts:

- Tècnica numèrica: consisteix a substituir els nombres per les lletres de l'alfabet. Et facilitarà recordar dades, els anys...
- Mecànicament: s'aconsegueix mitjançant la repetició.
- Lògica: és conseqüència de la comprensió.

Recorda:

- **PER EVITAR OBLIDAR-TE D'ALLÒ QUE JA HAS APRÈS, CONVÉ QUE HO VAGIS REPASSANT FREQUÈNTMENT.**
- **NO DEIXIS CAP TEMA SENSE ESTUDIAR PER AL DARRER DIA ABANS DE L'EXAMEN.**





7. QÜESTIONS

REPÀS GENERAL DEL QUE HAS APRÈS

Contesta a les preguntes que se't fan:

1. Com ha de ser l'ambient d'estudi?

- a) Ordenat sense objectes que et distreguin
- b) Tenir tot a mà (diccionaris, llibres, llapis...)
- c) Lluny de converses, del televisor i del telèfon
- d) Totes són correctes

2. La planificació ha de ser:

- a) Sense cap descans
- b) Realista, adaptable, personal i s'ha de complir
- c) Cada dia a una hora diferent

3. El bon lector:

- a) Llegeix amb moviment de llavis i cap
- b) Deixa dubtes sense resoldre
- c) És capaç de comprendre el contingut del missatge

4. Per subratllar hem de:

- a) Llegir tota la lliçó (prelectura)
- b) Fer una segona lectura i després subratllar
- c) Llegir el que has subratllat i comprovar si té sentit i coherència
- d) Totes són correctes

5. Un bon esquema recull:

- a) Algunes idees principals, secundàries i dades
- b) Totes les idees principals, secundàries i dades
- c) Només les idees principals

6. Quina és la tècnica fonamental que ens permetrà memoritzar?

- a) El repàs periòdic
- b) Llegir el periòdic a diari
- c) Mirar la televisió

8. BIBLIOGRAFIA.

- Beltran , J.A. - Pérez, L.F. “Educar para el Siglo XXI. Crecer, pensar y convivir en familia”. Ed. CCS. Madrid, 2003.
- Adolfo Moreno Martínez. “Técnicas y estrategias para afrontar el estudio de manera eficaz”. Ediciones Aljibe, 2002.
- Ebee León Gross. “Técnicas de estudio. Claves para mejorar el rendimiento intelectual”. Editorial LIBSA, 2004.
- Faustino Cuenca. “Cómo motivar y enseñar a aprender en Educación Primaria: método, estrategias y técnicas de aprendizaje.” CISSPRAXIS, 2000. Barcelona.
- . J.M.Báez, P.de Tudela y J.Báez. “Método y técnicas de estudio.” Manual para estudiantes Editorial Edinumen.
- Bernabé Tierno. “Las mejores técnicas de estudio. Saber leer, tomar apuntes y preparar exámenes”. Ediciones Temas de Hoy, 1999.
- “Tècniques d’estudi. Tècniques i recursos bàsics per a l’estudi.” Edicions Castellnou.
- José Andrés Ocaña. “Aprender a aprender. Estrategias y mapas mentales para estudiantes”. Editorial CCS, 2004.
- Antonio Vallés Arándiga. “Aprender a aprender”. Editorial Marfil.