PARA ESTUDIAR MEJOR

1º DE ESO.

OBJETIVO PRIMERO
INTENTARÉ CONOCERME MUY BIEN PARA SACAR UN MEJOR RENDIMIENTO DE MIS POSIBILIDADES, DE MI CAPACIDAD, Y DE MIS HABILIDADES.

*PARA IR ENTRENÁNDOME:
- MIS MOTIVOS: UN BUEN INICIO
- ¿CÓMO TE LO MONTAS?
- ...PARA DESCANSAR: RELAJACIÓN
- LA HORA DE LAS EXCUSAS: ¿EL HÁBITO HACE AL MONJE?

OBJETIVO SEGUNDO
APRENDERÉ A RECOGER INFORMACIÓN

*PARA IR ENTRENÁNDOME
- OBSERVACIÓN:
- EL SUBRAYADO

OBJETIVO TERCERO
APRENDERÉ A ORDENAR, REPRESENTAR Y RETENER LA INFORMACIÓN.

*PARA IR ENTRENÁNDOME
- LA RADIOGRAFÍA: EL ESQUEMA.
- LAS 3 C: CORRECTO, CLARO Y CONCISO: EL RESUMEN.

OBJETIVO CUARTO
APRENDERÉ A INTERPRETAR LA INFORMACIÓN Y DEMOSTRAR SU RESOLUCIÓN.

*PARA IR ENTRENÁNDOME:
- REPASO: VOLVER A EMPEZAR.

3.1. MIS MOTIVOS: UN BUEN INICIO

DEBES SABER ...

• Que la motivación es como el motor, que mueve la acción, es aquello que te impulsa para realizar lo que TÚ quieres.

• Que aprendemos lo que nos interesa, lo que nos atrae y aquello en lo que mostramos interés.

• Que a veces no se consigue lo que nos gusta o lo que nos proponemos, pero no porque no seamos capaces sino porque no nos lo planteamos de forma adecuada.

Ejercicios para conocer tus motivos para ser estudiante.

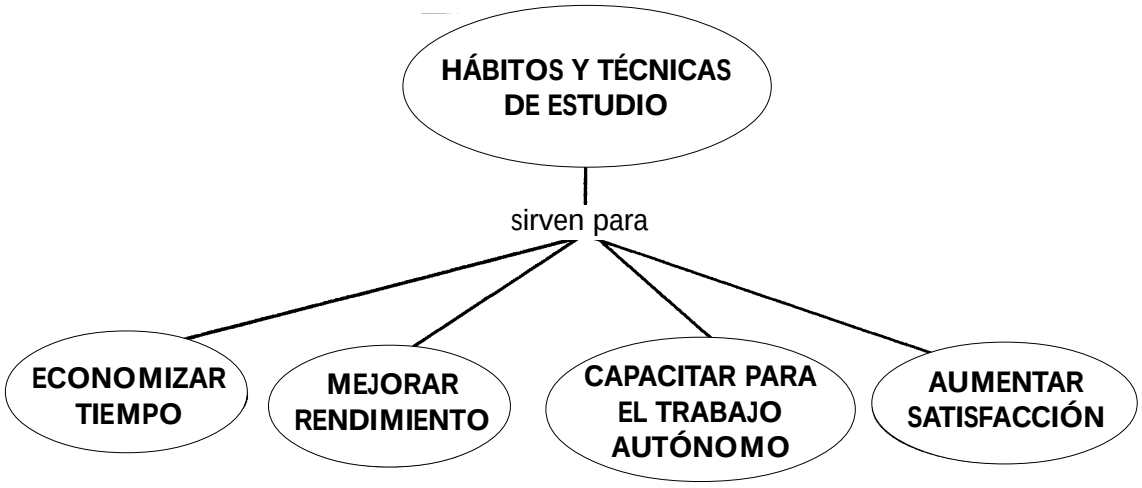
EL REFRANERO ESPAÑOL

- "Estudiar sin motivación es como poner mechas al candil, cuando aceite es lo que habría que añadir" (J. GALLEGO)
  "El estudiar y el arrascar, todo es empezar".
  "Quién a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija".

• Tras la lectura del pensamiento de nuestro antepasados:
-¿Estás de acuerdo con lo que dicen?. Explícalo.

• Realiza un dibujo sobre una situación alusiva al mensaje de cada uno.

Observa este gráfico:



¿Podrías redactar en pocas líneas lo que has entendido?. Comenta si estás de acuerdo o no con lo que se plantea.

Lee atentamente la historia de PABLO

Pablo es muy trabajador, aunque a menudo se esfuerza con escaso fruto.

Toma parte activamente en los trabajos de grupo, sobre todo en la conversación, pero no parece comprender lo que cada tarea exige. Presenta sus trabajos con obsesiva limpieza y se esmera en la pulcritud de sus cuadernos de apuntes (por influencia de los padres). Copia en limpio pasajes enteros de libros de consulta,sin tener en cuenta si son o no relevantes para lo que se pretende en cada caso.

Escribe con fluidez y buena letra, lo que tiende a disimular las faltas de construcción y de sentido.

Trata de adivinar lo que el profesor desea: para él como para muchos alumnos de la escuela primaria, el trabajo escolar consiste en esforzarse por cumplir lo que exige el profesor.

Su profesor le aconseja diligencia, pero lo hace rutinariamente y en su interior lamenta la forma gregaria en que Pablo imita las acciones y acepta las ideas de los compañeros de clase.

Pablo terminará la enseñanza primaria con buenas notas, y desde luego es competente en lectura y aritmética.

Probablemente Pablo no será "detectado" por el sistema hasta que tenga catorce años, cuando su estilo de trabajar comience a demostrarse inadecuado.

-Contesta:
-¿Por qué es inadecuada la forma de trabajar de Pablo?:

- ¿ Tú que le propondrías, para mejorar en su modo de estudiar?

- ¡Párate a pensar!. Describe cómo es tu forma de trabajar, igual que en la historia de Pablo. Se sincero o sincera, es la única forma de que te pueda ayudar el trabajar con estas técnicas.:

3.2. ¿COMO TE LO MONTAS?

CONDICIONANTES BÁSICOS PARA UN BUEN RENDIMIENTO INTELECTUAL.

Existen una serie de factores, que condicionan y hasta determinan los resultados del aprendizaje y del estudio. Si estos factores se conocen y los controlas de forma suficiente, podrás obtener unos mejores resultados.

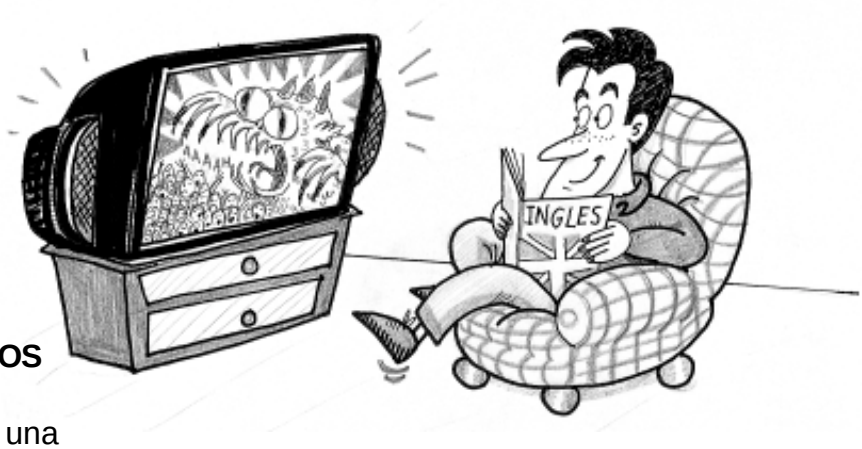
CONDICIONES MATERIALES

Son aquelllas referidas al mobiliario y utensilios de los que se sirve el estudiante para aprender:

- Mesa de estudio: Altura, superficie , tablero
- Adecuación de la silla: Altura, respaldo, características.
- Estanterías en el lugar de estudio
- Tablón recordatorio.

CONDICIONES AMBIENTALES

Son las condiciones que rodean al estudiante durante su tiempo de estudio, influyendo en su rendimiento.



- Iluminación.
- Temperatura.
- Ventilación del lugar de estudio.
- Distractores visuales.
- Distractores auditivos.
- Ambiente familiar.
- Ambiente escolar.
- Ambiente personal.

CONDICIONANTES FISIOLÓGICOS

El organismo humano equivale a una máquina en la que si los distintos componentes se cuidan y mantienen en buen estado, el funcionamiento y la rentabilidad serán buenos.

- Alimentación adecuada.
- Dormir lo suficiente.
- La importancia del ejercicio físico.
- Postura corporal durante el estudio.
- Cuidado de la visión.
- Prevenir la fatiga.

CONDICIONANTES PSICOLÓGICOS

Para un buen rendimiento intelectual es imprescindible contar con u correcto equilibrio de los aspectos psicológicos.

- Mejorar la salud psíquica.
- Saber enfrentarse a las preocupaciones.
- Resistencia a la frustración.
- Olvidarse de las preocupaciones.
- Realizar ejercicios de relajación.

¿CÓMO TE LO MONTAS?

- Describe en pocas líneas qué haces cuando dices: “Estoy estudiando” o “voy a ponerme a estudiar”

- Dibuja un plano de tu lugar de estudio.

• Podrías enumerar cinco cosas que haces bien a la hora de estudiar y cinco que deberías mejorar para obtener un mejor rendimiento.

BIEN	POR MEJORAR.
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

• Reunidos en grupo, haced una composición musical con el tema: PARA ESTUDIAR.
Es muy fácil... a una canción conocida le ponéis la letra sobre el tema propuesto:

3.3. ...PARA DESCANSAR: RELAJACIÓN Y ATENCIÓN

PERO ... ME DESPISTO, "SE ME VA EL SANTO AL CIELO" ...
¡NO ME PUEDO CONCENTRAR!

DEBES SABER.....

LA ATENCIÓN

Es la aplicación del entendimiento a algo, y puede ser voluntaria o espontánea.

NORMAS PARA REALIZAR EJERCICIOS DE ATENCIÓN:

1.- Cada día debe realizarse un solo ejercicio.

2.- Es necesario que en su realización pongas interés, realizándolos con calma y tiempo suficiente.

LA CONCENTRACIÓN

Es el proceso mental por el cual se centra toda la atención en un estímulo ignorando todos los demás.

NORMAS PARA LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN:

1.- Deben practicarse antes del estudio, durante 5 ó 7 minutos, e imnediatamente después seguir estudiando.

2.- Si realizas algún descanso, antes de volver a estudiar debes ejercitarte nuevamente.

3.- Cierra los ojos, de forma que te facilite la concentración mental.

VENTAJAS

- Facilita la comprensión de los contenidos.
- Mejora la comprensión y permite la fijación y el recuerdo de una manera más fácil.
- La comprensión se hace más interesante y agradable, retrasando la aparición de la fatiga.
- La atención es la antesala de la concentración, impidiendo la dispersión mental y el derroche de energías.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN

Nuestra capacidad de orientar selectivamente la atención sobre algo o alguien puede ejercitarse y con ello mejorarse.

¡ESPEREMOS QUE TE SEAN AGRADABLES DE REALIZAR!

Observa un escaparate o una fotografía durante un par de minutos.

Luego reprodúcelo en detalle.

Vuelve a mirar el objeto y contrástalo con lo que tú has reproducido.

Imagínate un limón con todas sus particularidades: tamaño, color, sabor, cómo es el tacto, su peso...

Aléjalo y acércalo ...

Concéntrate en esta imagen durante medio minuto.

Hazlo con los ojos cerrados.

Piensa en la palabra SAL.

Escríbela varias veces.

Trata de verla como un letrero luminoso.

... Ahora piensa tú en ejercicios de este tipo. Escríbelos y ponlos en común en tu grupo.

LA RELAJACIÓN

"Preocupaciones, miedo y tensión enemigos del aprendizaje son"

¡Y con los nervios de punta! ¿Cómo puedo estudiar?

Una de preguntas ... y respuestas

¿Qué son los nervios?

Son una protesta de tu cuerpo mediante la cual te manifiestan que estás llegando al límite, incluso que lo has sobrepasado, y te advierten que es necesario una parada.

¿Cúales son las causas por las que te pones nervioso o nerviosa?:

-Por agotamiento físico debido a una sobrecarga de actividad.
-Por estados de tensión psicológica: preocupaciones, inquietud frente a una situación, etc.

¿Cómo se produce un estado nervioso?

- La tensión nerviosa se puede ver a través de la tensión muscular que lleva consigo.

¿Cómo puedes solucionarlo?

-A través de la RELAJACIÓN, la cuál persigue la disminución de la tensión psicológica a través de la distensión muscular.
-Se pretende una relajación parcial y local de un grupo de músculos.

¿Qué condiciones son necesarias para la relajación?

PERSONALES

- Ser capaz de mantener la atención de forma continuada sobre tus músculos.
- Ser capaz de tensar y distender sistemáticamente los grupos de músculos.
- Practicar con interés y de forma continuada los ejercicios.
- No correr ningún riesgo físico.
- Procurar conseguir las mejores condiciones de bienestar físico y psicológico.

AMBIENTALES

- Lugar: Habitación silenciosa y agradable. Eliminar los ruidos procedentes del exterior.
- Iluminación: La más adecuada es la completa oscuridad, facilita la concentración, o que la luz sea tenue.
- Temperatura: Aquella en la que mejor te encuentres, ni muy alta ni muy baja.

POSICIÓN

- Tener el cuerpo totalmente apoyado (En la cama, en la silla...).
- Si es parcial, debes de estar cómodo/a.
- En la silla de estudio:
  · Las dos plantas de los pies completamente apoyadas en el suelo.
  · Los brazos sobre los muslos.
  · La espalda y la cabeza, "sueltas", sin forzarlas.
  · La ropa tiene que ser cómoda, que no te oprima.
  · Quítate el reloj, los zapatos las gafas, las lentillas ... para eliminar cualquier posible impedimento.

MÉTODO DE RELAJACIÓN

Base:

Tensión - distensión de los diferentes grupos de musculos.

Objetivo:

Que aprendas a disminuir la tensión muscular siempre que desees hacerlo.

Requiere:

Entrenamiento y compromiso por tu parte de practicar asiduamente los diferentes ejercicios.

Reducir la tensión:

Hay que tensar el grupo de músculos que quieres relajar y luego DISTENDIRLOS de una forma súbita, con lo que se produce la liberación de tensión: LA RELAJACIÓN.

Grupos de músculos:

• *Cara:* Frente, nariz y parte superior de la cara, mandíbula y parte inferior de la cara.
• *Cuello y Garganta.*
• *Hombros, pecho y parte superior de la espalda.*
• *Zona abdominal.*
• *Extremidades superiores:* mano, antebrazo, biceps.
• *Extremidades inferiores:* muslo, pantorrilla, pié.

PASOS SECUENCIALES A SEGUIR DE FORMAS SISTEMÁTICA:

A.- Concéntrate completamente en el grupo de músculos concretos y ólvidate del resto.

B.- Tensa el grupo de músculos completamente y de forma clara.

C.- Mantén la tensión durante 5 ó 7 minutos

D.- Pasado este tiempo, relaja tus músculos. Antes de pasar a otro grupo de músculos mantén la atención sobre éstos durante un minuto.

E.- Antes de dar por finalizada la sesión permanece dos minutos relajado/a hasta que paulatinamente vayas activando todo el cuerpo.

F.- Practica todos los días.

EJERCICIOS PARA PEQUEÑAS PAUSAS EN EL LUGAR DE ESTUDIO

1.- Con la espalda recta, los brazos paralelos al cuerpo y las manos agarrando la silla, sin hacer fuerza. Extiende una pierna y ténsala, con la punta del pie dirigida hacia fuera, cuando termines llévala a u posición inicial. Espera unos segundos y hazlo con la otra pierna.

2.- Con la espalda recta y ambos pies apoyados en el suelo, extiende el brazo al frente, paralelo al suelo y con la palma también extendida. Dobla el brazo y colócalo detrás de la nuca, con el codo paralelo al suelo. Tras unos segundos de tensión vuelves a la posición inicial. Repite el ejercicio con el otro brazo y haz una pausa de diez segundos.

3.- Pon ambas manos sobre la mesa, con las palmas abiertas y relajadas y lleva los hombros hacia adelante y luego hacia atrás. Repite el movimiento 5 veces de forma pausada y sin interrupción. Como ya sabes vuelve a descansar unos segundos.

4.- Con la espalda recta y los brazos a lo largo del cuerpo, agarra la silla y estira todo lo que puedas, durante 5 segundos, relaja los músculos y vuelve a la posición inicial.

5.-Pon la espalda recta, enlaza las manos detrás de la nuca, manteniendo los codos hacia adelante y paralelos al suelo, empuja de manera que parezca que la manos quieren escapar hacia adelante. Permanece en tensión durante 5 segundos y luego vuelve al posición inicial, esperando 10 segundos para continuar.

6.-Separa la silla de la mesa, mantén la espalda recta, y sin doblarla inclínate para agarrar las patas de la silla, cuenta hasta 10 y tira hacia arriba pero sólo con los músculos de la espalda, pasados 5 segundos relájate y vuelve a la posición inicial.

7.- Las palmas de las manos apoyadas en el lateral de la silla, y las piernas rectas y estiradas. Trata de levantar el cuerpo como si fuese una tabla, con sólo dos puntos de apoyo: los pies y las manos. Cinco segundos de relajación y vuelta a la posición inicial.

3.4. LA HORA DE LAS EXCUSAS: ¿EL HABITO HACE AL MONJE?

El hábito es al principio ligero como una tela de araña, pero bien pronto se convierte en un sólido cable. (Proverbio hebreo).

DEBES SABER ...

Que el hábito es la facilidad adquirida, por la repetición de ciertas conductas, para la realización de una determinada actividad.

Que tiene efectos beneficiosos, como menor esfuerzo, mayor precisión, menor cansancio.

Que su falta, provoca errores e imprecisiones, gasto innecesario de energía, bajo rendimiento, cansancio y frustración.

• Ejercicios para conocerte:

Realiza un listado de los hábitos que tú consideras correctos ante el estudio.

Enumera hábitos que consideras inadecuados:

Describe una situación que hayas vivido donde la falta de hábito, de cualquier tipo, (social, de higiene, etc.) haya provocado un estropicio.

Inventa una sopa de letras donde haya 4 hábitos adecuados. Pásasela luego a tu compañero o compañera para que la resuelva.

3.5. LA OBSERVACIÓN DIRIGIDA

Qué es:

Mirar y ver no son conceptos sinónimos.

Cuando miramos un objeto hay cantidad de detalles que escapan a nuestra atención consciente.

Objetivo:

Centrar la atención sobre algo y fijarse en los detalles que más sobresalen y que ofrecen un mayor contraste, para captar lo particular y diferente.

Ejercicios de entrenamiento:

Colócate delante de otro compañero o compañera y observaos mutuamente durante un minuto, después situaos de espalda y haced una descripción especificando los diferentes detalles de las prendas de vestir que lleva el compañero/a.

Fíjate en tu clase. Cierra los ojos y enumera 20 cosas de las que hay en ella.

Seguro que cuando vienes al instituto, haces un recorrido más o menos rutinario. Pues bien, ahora vas a cerrar los ojos y vas a recordar los sitios por los cuales pasas: tiendas, comercios, semáforos, nombre de las calles, ... escribe todo lo que recuerdes.

EL SUBRAYADO

Qué es:

Es resaltar mediante el trazo de diferentes colores, las palabras del texto que contienen o representan las ideas o conceptos fundamentales y los enlaces (y, ni, pero,...) que puedan favorecer la comprensión o estructura del texto escrito.

Objetivo:

Aprender a diferenciar los términos importantes de los que no lo son. Los conceptos fundamentales.

¿Qué subrayar?:

• Las palabras clave (nombres, adjetivos, verbos...) y las partículas que indique la sintaxis expositiva (y, porque, además, pero, sin embargo, ...).

• Las palabras que representan a las ideas o conceptos fundamentales.

¿Cómo subrayar?

• Con lápiz y con regla hasta que se adquiera facilidad en el trazo.

• Con lapicero de colores (rojo-azul) es el recurso más idóneo para diferenciar las ideas principales de las secundarias.

¿Cuánto subrayar?

La cantidad de subrayado estará en función de:

• La dificultad de la materia de estudio.
• La familiaridad con el tema.
• La finalidad que se persiga.
• El tipo de memoria que predomine en el sujeto

Como norma general

• Una idea principal y un secundaria de cada párrafo.
• No subrayar líneas enteras que entorpecen la comprensión y restan agilidad.

Uso de trazos y colores:

Jerarquización de términos	Color	Trazo
Idea general	Rojo	———————
Idea principal	Rojo	— — — — — — — —
Idea secundaria	Azul	———————
Ddetalle	Azul	— — — — — — — —

Ejercicio de entrenamiento: Lee el texto y subraya lo que consideres importante

EL CASO DE BRUNO

Bruno, es aficionado a la lectura, en la que ha desarrollado una amplia gama de intereses. Es capaz de hablar y de escribir con soltura sobre múltiples temas.

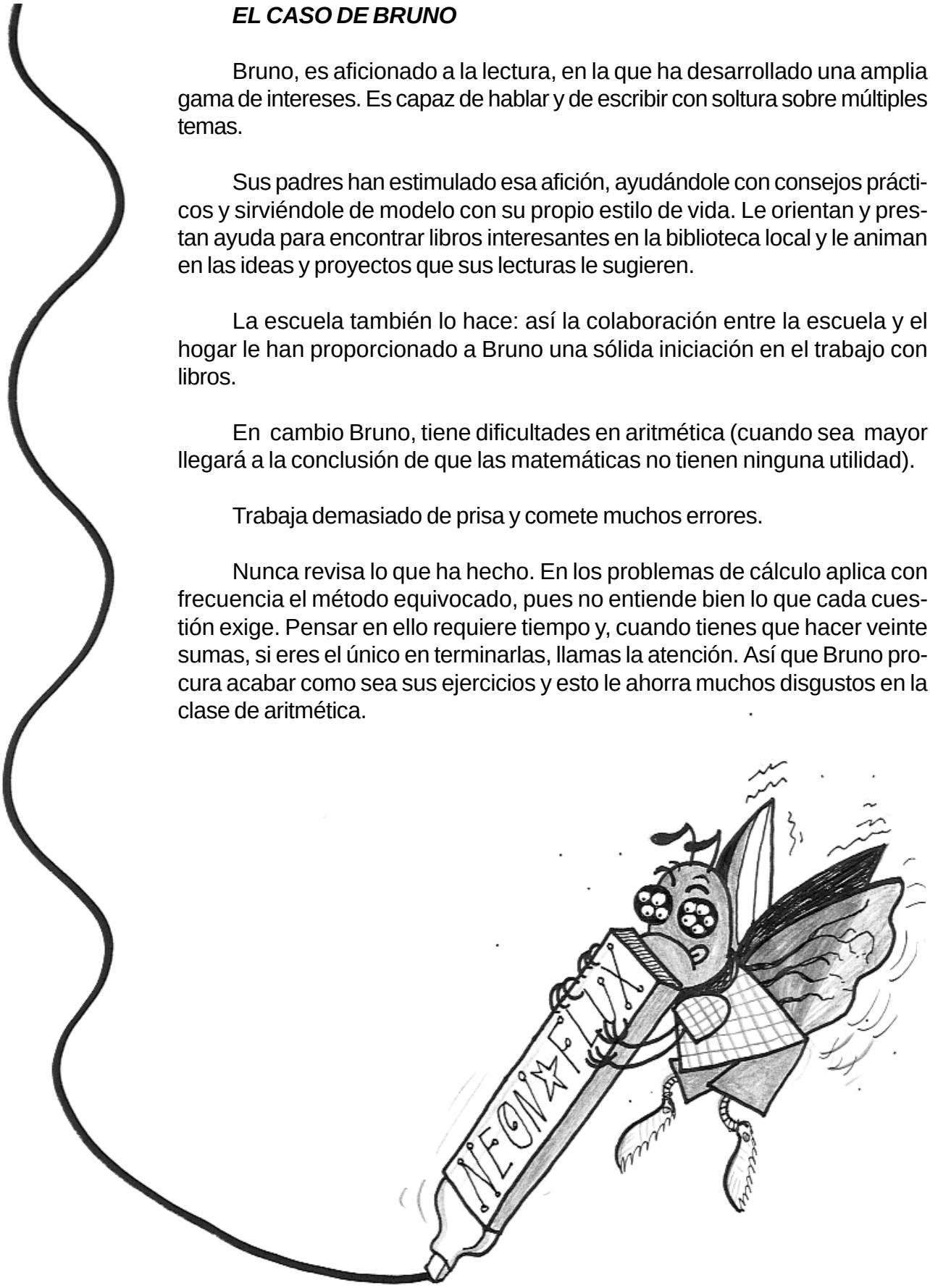
Sus padres han estimulado esa afición, ayudándole con consejos prácticos y sirviéndole de modelo con su propio estilo de vida. Le orientan y prestan ayuda para encontrar libros interesantes en la biblioteca local y le animan en las ideas y proyectos que sus lecturas le sugieren.

La escuela también lo hace: así la colaboración entre la escuela y el hogar le han proporcionado a Bruno una sólida iniciación en el trabajo con libros.

En cambio Bruno, tiene dificultades en aritmética (cuando sea mayor llegará a la conclusión de que las matemáticas no tienen ninguna utilidad).

Trabaja demasiado de prisa y comete muchos errores.

Nunca revisa lo que ha hecho. En los problemas de cálculo aplica con frecuencia el método equivocado, pues no entiende bien lo que cada cuestión exige. Pensar en ello requiere tiempo y, cuando tienes que hacer veinte sumas, si eres el único en terminarlas, llamas la atención. Así que Bruno procura acabar como sea sus ejercicios y esto le ahorra muchos disgustos en la clase de aritmética.



3.7. LA RADIOGRAFÍA: LOS ESQUEMAS

Qué es:

Es una reducción gráfica del texto o de la información adquirida.

Objetivo:

Se pretende que estructures y ordenes de forma lógica las ideas de un tema con el menor número de palabras o símbolos para, de forma clara y rápida, obtener una visión general del mismo y de la relación entre sus partes.

Proceso para los ejercicios de entrenamiento:

• Confeccionarlo siempre en hojas de tamaño folio.

• Dejar amplios márgenes para posibles anotaciones.

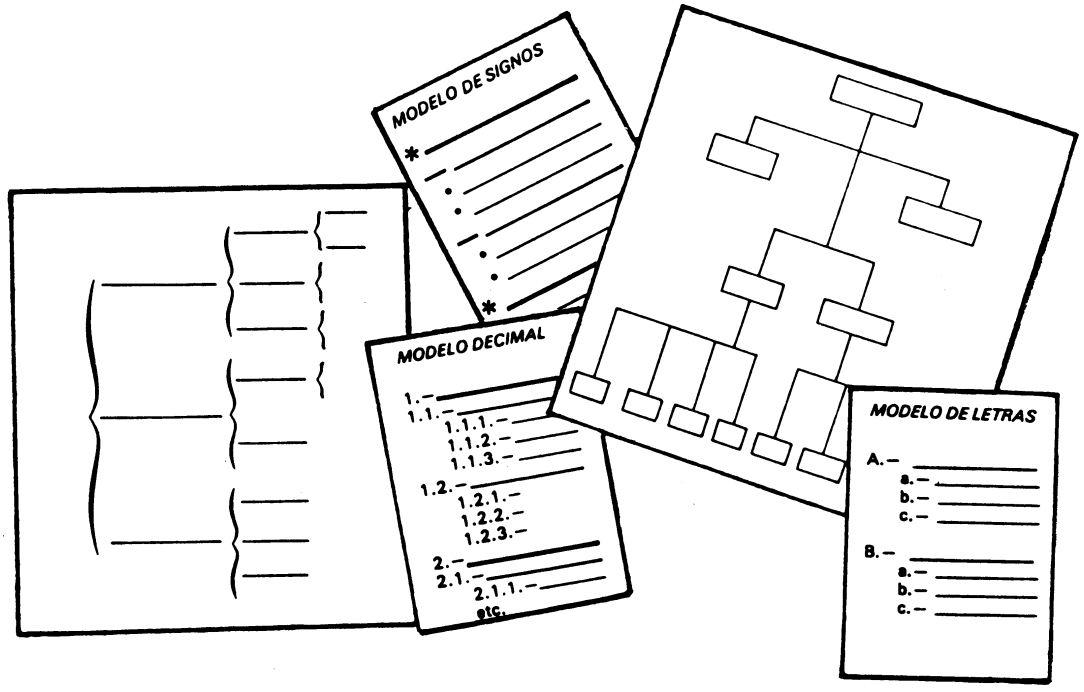
• Los epígrafes, títulos y subtítulos del texto servirán de referencia para estructurar y organizar las ideas.

• Se empieza escribiendo la idea general a continuación se añade la principales que a su vez abarcan las secundarias.

• Se debe de prescindir del esquema de los libros y realizar el propio. Resultan útiles otros modelos como medio de comparación una vez acabado el propio esquema.

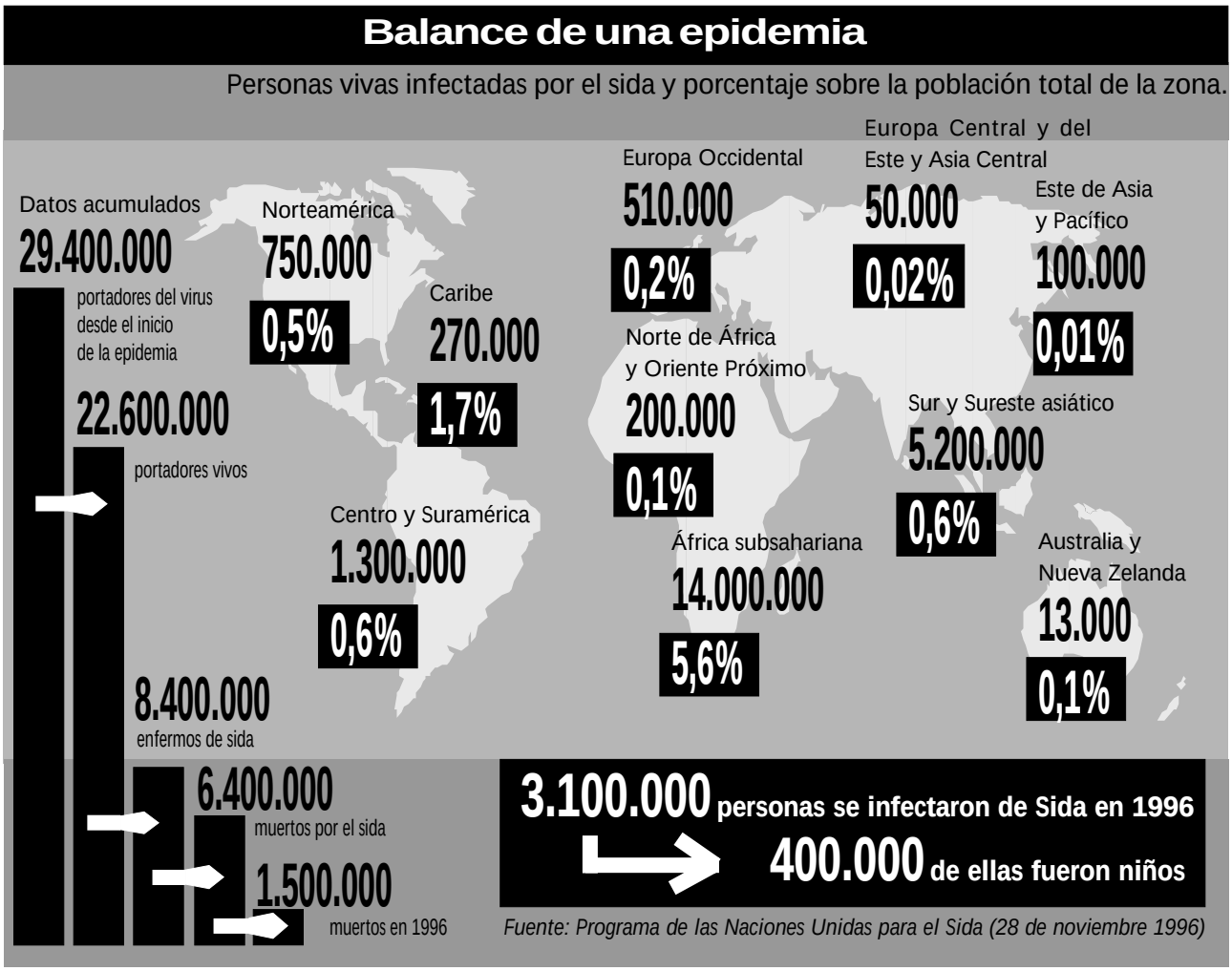
• Cada esquema se archivará con los apuntes de su respectivo tema o se juntarán por materias.

Tipos:



Ejercicios de entrenamiento:

• Fíjate en el gráfico siguiente y haz un pequeño comentario de lo que nos dice.



COMENTARIO

3.8. LA TRES C: CORRECTO, CLARO Y CONCISO

EL RESUMEN

Qué es:

Consiste en una reducción de un texto amplio.

Objetivo:

Construir a partir del análisis del texto, tratando de reducir en lo posible su extensión y manteniendo la principal información y contenido.

Proceso para los ejercicios de entrenamiento:

- Se utilizará vocabulario propio.
- Se irá de lo general a lo particular, huyendo de los detalles y de lo superfluo.
- La ideas deben estar perfectamente jerarquizadas, enlazadas y relacionadas.
- El orden en el que aparecen las ideas no tienen que coincidir con el orden del texto original.
- Se presenta como un texto normal, como unidad expositiva.
- Su estructura debe ser compacta, con pocos párrafos y utilizando fundamentalmente el punto seguido como medio de enlace.

Escucha las noticias de la tele. Resume aquí tres de las que te hayan parecido más importantes:

NOTICIA 1:

NOTICIA 2:

NOTICIA 3:

Recuerda la última bronca que te echaron en casa: Resúmela en estas líneas:

Recuerda la última vez que te sentiste feliz. Resúmelo en estas líneas:

3.9. LOS REPASOS

Qué es:

Si el olvido se produce por el paso del tiempo, la solución debe venir por acotar la distancia entre el momento del aprendizaje y su ejercitación.

Los repasos son auténticamente eficaces cuando el estudiante comprende sus beneficios, y que producen no un incremento de trabajo, sino un ahorro de esfuerzo.

Cuándo repasar:

Si el olvido tiene lugar en su mayor parte en el tiempo inmediato a la fase de aprendizaje (24 horas), y luego se olvida más lentamente, LOS REPASOS se iniciarán tan pronto como va a empezar el olvido.

- Deben de ser próximos entre sí al comienzo e ir distanciándose unos de otros a medida que pasa el tiempo.

- Es necesario planificarlos convenientemente y generar hábitos de repaso y control de los temas aprendidos:

Tema de aprendizaje.....descanso de 6/8 minutos.....Primer repaso: síntesis.
2º día .....Segundo repaso.
1 semana.....Tercer repaso.
15 días.....Cuarto repaso.
Días previos al examen.....Quinto repaso.

Cómo repasar:

Se recuerda mejor lo último y lo primero que oímos o leemos, olvidándose lo central.

Proceso:

- Reflexionar escribiendo algunas notas sobre lo memorizado.
- Tenerlo presente para aplicarlo en actividades cotidianas.
- Efectuar dibujos esquemáticos y gráficos.
- Establecer el mayor número posible de asociaciones.
- Expresarlo con las propias palabras, cuando no puede expresare así es que no se sabe, no se ha interiorizado.
- Procurar establecer otro orden o estructuración de ideas.

Elabora un resumen de los pasos que tienes que dar para realizar un buen repaso:

Haz un horario personal de los días que tienes que repasar:

ASIGNATURA	DÍA DE REPASO	TIEMPO.