

ORIENTACIONES PARA MEJORAR EL MÉTODO Y EL HÁBITO DE ESTUDIO

EL LUGAR DE ESTUDIO

- El espacio: cierta amplitud.
- Temperatura agradable.
- Ruidos
- Buena iluminación: luz natural / lámpara azul=luz blanca.
- Habitación bien ventilada.
- Postura. Silla cómoda.
- Mesa con material a mano.

¿CUÁNDO ESTUDIAR?

- Siempre a las mismas horas, para crear un hábito de estudio (todos los días un poco).
- No después de las comidas ni de un esfuerzo físico muy intenso.

¿CÓMO ESTUDIAR?

- Organizar el tiempo.
- Hacer una planificación.
- Antes de ponerse a estudiar hay que preparar todo el material necesario.
- Se debe iniciar el estudio por una materia de dificultad media → descanso (5' 10' 15') → tarea difícil → descanso → tarea fácil.

PLANIFICACIÓN

- Tiempo de clases + trabajo + ocio
- Tiempo mínimo de estudio: 2 horas + tiempo de trabajos, deberes, lecturas, etc.
- Abarcar todos los días de la semana, personal y realista

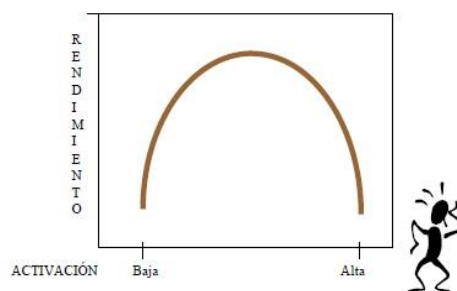
FACTORES PERSONALES: MOTIVACIÓN

Técnicas para mejorar la motivación:

- Los objetivos → diseñar objetivos más próximos.
- Técnicas activas → subrayado, esquemas, resumen... hacen que te impliqués.
- Crear un hábito de estudio → planificar, establecer un horario...
- Premiar los objetivos cumplidos.
- Sobreesfuerzo → al principio de curso, ante asignaturas desconocidas, después de vacaciones...
- Desarrollar la curiosidad → Interés – Atención – Memoria
- Evitar los distractores.
- Confiar en uno/a mismo/a

FACTORES PERSONALES: ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

- La distracción: ruidos, factores ambientales, falta de un horario, excesiva dificultad, excesiva facilidad. Monotonía, problemas personales, ansiedad, falta de interés, asuntos por resolver, acumulación de tareas, fatiga física o psíquica, poca voluntad ...
- La activación fisiológica (ansiedad): Ley de Yerkes-Dodson:



- Lo que cuenta no es el número de horas, sino la intensidad y concentración con la que estudias
- La concentración es la atención en su último grado.

Recomendaciones para incrementar el nivel de concentración:

- 1) Mantén la habitación en condiciones adecuadas.

- 2) Adopta una postura activa.
- 3) Intenta despertar tu interés por el tema.
- 4) Combate los distractores.
- 5) Planifica las horas de estudio y descanso.
- 6) Crea un hábito
- 7) Resuelve previamente tus problemas personales.
- 8) Evita la monotonía.
- 9) Recompensa tu concentración.
- 10) Relájate.
- 11) Usa técnicas de concentración.

FACTORES PERSONALES: MEMORIA

Algunas recomendaciones para manejar el uso de la memoria:

- Organización lógica del material.
- Acrósticos.
- Historietas: Construir una historieta con los datos que han de memorizarse, mejor si se añaden imágenes mentales.
- Lugares: Asociar a lugares bien conocidos distintos hechos, por ejemplo: en el autobús mientras voy al IES.
- Códigos numéricos: El propio número de teléfono.
- Cadena: Eslabones encadenados.
- Memoria visual: Esquemas, gráficos...
- Simplificación: Subrayado, esquemas, clasificación.
- Implicación activa.
- Preparar un examen: el olvido y el repaso

FACTORES PERSONALES: ESTAR EN FORMA

Algunas recomendaciones para reducir la fatiga psíquica:

- Practica algún ejercicio físico.
- Duerme y descansa.
- Aprende a relajarte.

- Come y bebe sano.
- Modera los estimulantes.

PLANIFICANDO EL TRABAJO

Qué debemos tener en cuenta:

- Distribución del tiempo a lo largo del día.
- Distribución de las sesiones de estudio y repaso.
- La cantidad y calidad de las asignaturas.
- Nuestros objetivos.

Características de un buen horario:

- Realista
- Flexible
- Revisable
- Personalizado
- Equilibrado

Ventajas de planificar el estudio:

- Ahorrarás tiempo y energía.
- Crearás hábito.
- Mejorará tu autoestima.
- Optimizarás tu tiempo de estudio y descanso.
- Controlarás tu rendimiento.
- Repasarás y no empollarás.

UN MÉTODO DE ESTUDIO: PLEMA



PRELECTURA

Consiste en leer rápidamente el tema, una lectura de rastreo, fijándose por ejemplo en títulos y encabezamientos. Al mismo tiempo se debe comprobar qué se sabe de este tema qué relación tiene con los temas anteriores y siguientes.

TRES PREGUNTAS CLAVE

1. ¿Qué relación tiene este tema con el anterior?
2. ¿Qué relación tiene este tema con el que viene a continuación?
3. ¿Qué sé yo de este tema? ¿Podría decir algo o dar alguna opinión?

LECTURA COMPENSIVA

Consiste en leer despacio, pregunta por pregunta, tratando de entender todo el significado. Es una lectura lenta, analizando relaciones de significado.

- Extraer ideas principales y secundarias.
- Subrayar.
- Copiar la información.
- Anotar al margen.

COMO APRENDER A EXTRAER IDEAS PRINCIPALES Y SECUNDARIAS:

- Identificando claramente el tema central de un texto.
- Identificando el tema central de cada párrafo de ese texto.
- Relacionando con el tema las diversas ideas que se exponen en cada párrafo.
- Atendiendo a las pistas que se dan en clase al explicar los diversos temas.

ELABORACIÓN

Una vez comprendido el tema, se debe integrar la información en algún esquema o diagrama para interrelacionar mejor toda la información y facilitar su posterior memorización y recuerdo.

- Jerarquizar la información (organizarla en redes o diagramas de mayor a menor importancia o amplitud), es decir, hacer esquemas.
- Representar la información gráficamente (mapas, cuadros, diagramas, histogramas, mapas conceptuales...).
- Resumir.

MEMORIZACIÓN

Consiste en depositar lo aprendido en la memoria a largo plazo.

Guardar lo aprendido para recuperarlo posteriormente.

AUTOEVALUACIÓN

Consiste en comprobar si se sabe bien el tema, haciéndose preguntas acerca de él, y actuando en consecuencia, es decir, volviendo a algún punto anterior del método si comprobamos que no está aprendido.

ANTES DEL EXAMEN

- No tomar estimulantes o calmantes especialmente si no lo hemos hecho con anterioridad y no sabemos sus efectos.
- Descansar adecuadamente antes del examen; es más importante de lo que nos pueda parecer.

CONTROL DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

- Lo que comúnmente se conoce como "nervios" antes los exámenes es ansiedad, que a su vez es básicamente miedo.
- Es una reacción de alerta de nuestro organismo ante una situación que valoramos subjetivamente como amenazante, aunque dicha situación no suponga un peligro real.
- La ansiedad se puede manifestar de tres formas diferentes: a través de síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales.

- En niveles moderados puede ser beneficiosa por su componente de activación que nos va a permitir estar más en alerta y mejorar nuestro rendimiento. Una activación excesiva también es perjudicial.

¿DE DÓNDE VIENE?

- En general va a tener su origen en una valoración excesivamente negativa de las consecuencias del examen por una parte y de nuestra capacidad para afrontar la situación por otra.
- También podría tenerlo en una experiencia negativa anterior.

¿CÓMO PODEMOS AFRONTARLA?

- La relajación es la mejor herramienta para combatirla, pues es una respuesta incompatible con la ansiedad.
- Aumentando la confianza en nosotros mismos.
- Practicando y entrenando técnicas de relajación: respiración y muscular por ejemplo.
- Preparando los exámenes con suficiente antelación.
- Podría tener su origen en una serie de pensamientos negativos o creencias con respecto a los exámenes o incluso con respecto a nosotros mismos.
- Los mensajes que nos llegan del exterior también pueden influirnos: importancia de aprobar, creencia en la dificultad de la asignatura o del examen, etc.