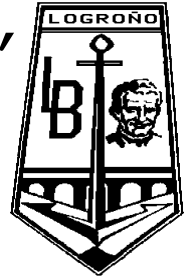




**SALESIANOS "LOS BOSCOS"
LOGROÑO**



Técnicas de trabajo intelectual Cuadernillo 1 del alumno

EP

Método de estudio, motivación, planificación, atención



• Método de estudio

¿Dónde debo estudiar?

Antes de planificar tu estudio debes disponer de un lugar que cumpla las siguientes características:

Siempre en el mismo lugar

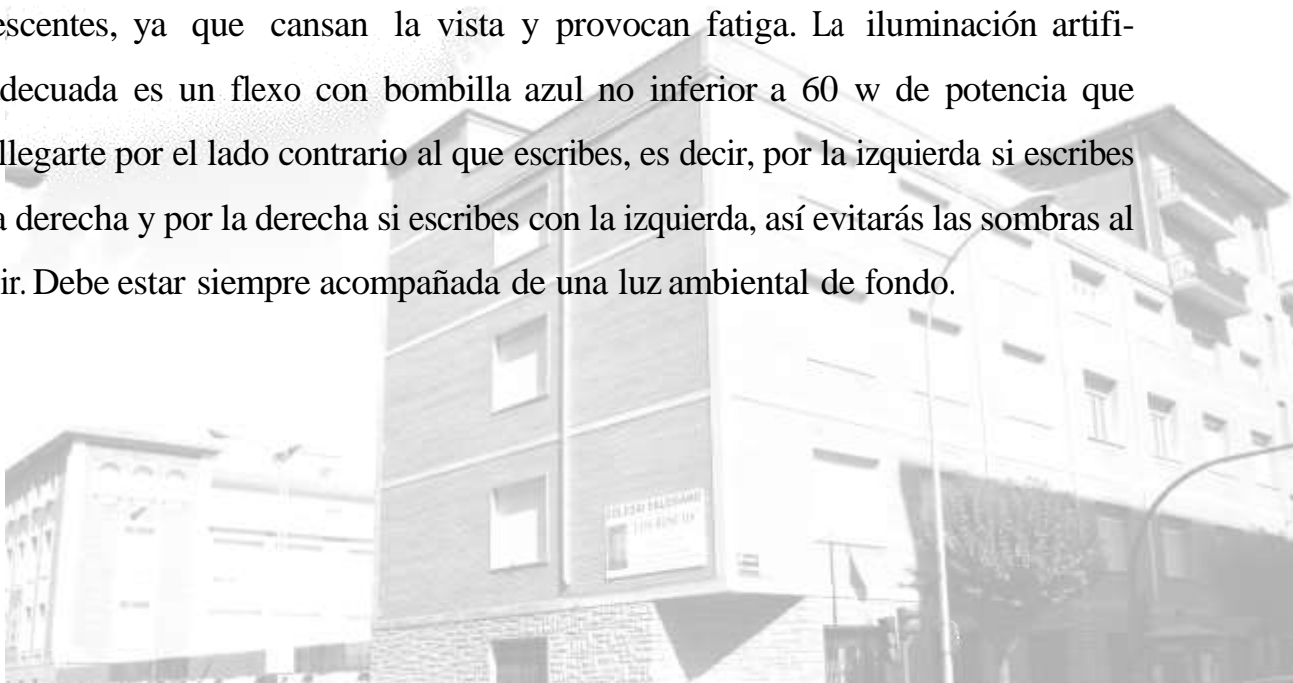
El asociar el estudio a un mismo lugar te ayuda a conseguir los hábitos con mayor facilidad. De esta manera, evitas tener que acondicionar el lugar cada vez que te pones a estudiar, y esto te ahorra tiempo. Además, cambiar con frecuencia el sitio donde se estudia limita tu capacidad de concentración.

Aislado, tranquilo y sin estímulos que puedan distraerte

No debe ser un lugar de reunión y, si es posible, debe estar apartado de la televisión, del equipo de música, etc.... Tienes que procurar que el sitio escogido sea silencioso - aunque no sea un silencio “sepulcral”-. El ruido no debe distraerte.

Iluminado adecuadamente

Mejor estudiar con luz natural, pero si es artificial hay que evitar los tubos fluorescentes, ya que cansan la vista y provocan fatiga. La iluminación artificial adecuada es un flexo con bombilla azul no inferior a 60 w de potencia que debe llegarte por el lado contrario al que escribes, es decir, por la izquierda si escribes con la derecha y por la derecha si escribes con la izquierda, así evitarás las sombras al escribir. Debe estar siempre acompañada de una luz ambiental de fondo.



Buena ventilación

Para mantenerte despejado, el ambiente no debe estar “cargado”, puesto que la cantidad de oxígeno disminuye y el cerebro es muy sensible a la falta de éste, provocando somnolencia. Por tanto, evita la excesiva calefacción abriendo la ventana durante breves minutos. La temperatura ideal para trabajar se sitúa entre los 19 y 22°C aproximadamente.

Mobiliario necesario y adecuado

Además de disponer de una mesa amplia y una silla con respaldo, es importante que encima de la mesa sólo tengas el material necesario para estudiar la asignatura que corresponda. Cuando acabes la tarea debes colocar el material necesario para la siguiente, y así sucesivamente. De esta manera no reducirás el espacio teniendo demasiadas cosas que te puedan distraer y no te agobiarás al ver tanto material. Además, es muy importante el orden ya que te ayudará a ser más eficaz en tu trabajo. Es conveniente, disponer de estanterías para organizar tus libros y un tablón de corcho para clavar fechas de exámenes, programación, trabajos, etc.

¿Cómo es tu lugar de estudio?

	V	F
Es siempre el mismo lugar.		
La habitación es para mí solo.		
No me molesta ni me interrumpe nadie.		
No es un lugar de encuentro ni de paso.		
No pongo música para estudiar		
Tiene ventanas y puertas que abro para ventilarlo de vez en cuando		
Es tranquilo y silencioso.		
No hay juguetes que me distraigan.		
La luz es buena.		
Mi lámpara o flexo es flexible.		
La mesa es más bien grande		
Tengo una estantería sólo para los libros y el material.		
Tengo un tablero de corcho.		

La temperatura es agradable, ni frío ni calor.		
Siempre lo tengo ordenado.		

Cuanto más V hayas rodeado, tu lugar de estudio estará mejor. Las F son las cosas que debes cambiar. Háblalo con tus padres.

¿Cómo debo planificar mi estudio?

Debes elaborar un plan de estudio, es decir, un horario que te permita tener una idea general de todo el trabajo a realizar y la distribución de tus horas de estudio y por supuesto ¡de ocio!

El plan de trabajo te permitirá evitar los típicos “atracones” del último momento antes del examen. Puedes elegir un momento concreto para elaborarlo, por ejemplo la tarde o la noche del domingo, pero como es algo muy personal, debes escoger el más adecuado para ti.

Eso sí, debes hacerlo **siempre**. Si estudias sin haberte planificado antes, es muy posible que te olvides de hacer algún ejercicio o que te dediques a una asignatura que no te urge tanto como otra. Tienes que establecer tus prioridades y el tiempo de dedicación, esto es básico para sacarle el máximo partido a tu tiempo de estudio.

Estudia todos los días a la misma hora y en el mismo lugar.

✚ Tener a mano el horario de clase antes de elaborar el plan y tu agenda escolar con las anotaciones de los ejercicios, controles, exámenes que tienes que hacer, y las fechas correspondientes.

✚ Escoger el momento idóneo para estudiar. Esto es algo muy personal. Puedes tener en cuenta que, por la mañana, se aprende más rápido y se olvida antes y por la tarde/noche se aprende más lentamente pero se tarda más en olvidar.

✚ Las horas que debes dedicar al estudio dependen de tu capacidad y de la dificultad de las materias.



✚ Es conveniente cambiar de asignatura cada 30 minutos aproximadamente y descansar 5 minutos entre una y otra.

✚ Conviene comenzar la sesión diaria de estudio con tareas de una dificultad media, después continuar con las difíciles, dejando las más fáciles para el final. Todo ello de acuerdo con tu capacidad de concentración. Al principio, ésta no es total y al final estás cansado. Entre ambos períodos, existe un tiempo en el que la concentración es mayor, por eso en este intervalo conviene dedicarse a las tareas más difíciles.

Además de lo anterior, si quieres que tu estudio sea eficaz debes tener en cuenta que estudiar supone hacer también otras tareas como:

✚ Repasar lo que el profesor ha explicado. Esto te ayudará a afianzarlo y luego te será más fácil recordarlo.

✚ Finalizar las tareas que no te dio tiempo a terminar en clase.

✚ Realizar lecturas de ampliación y de profundización. Siempre que puedas, y esto depende de cómo te organices, debes ir más allá de lo que te explique el profesor.

Para consolidar tu método de estudio:

✚ Estudiar siempre dentro del horario que tú mismo has programado. Si ves que no se adapta a tu realidad cotidiana, lo que debes hacer es volverte a plantear el horario.

✚ Saber cuándo acabará tu tiempo de estudio. El hecho de conocer desde el principio el tiempo que vas a dedicar a estudiar, te puede servir de motivación y te ayudará a ponerle empeño.

🚩 Premiarte cuando has terminado el tiempo de estudio que habías programado

Cuestionario sobre mi planificación

	SI	NO	A veces
Siempre tengo delante, en mi mesa de estudio, el horario de las actividades de clase			
Antes de empezar a estudiar, sé qué actividades voy a realizar y en qué orden			
Estudio todos los días			
Distribuyo adecuadamente mis horas de trabajo y de ocio			
Estudio siempre a la misma hora			
Estudio siempre en el mismo lugar			
Cuando algún día no puedo estudiar, lo recupero en el fin de semana			
Trabajo en casa todos los días un mínimo de dos horas			
Cada cuarenta minutos aproximadamente suelo cambiar de actividad			
Descanso unos minutos cada vez que cambio de actividad			
Comienzo estudiando las materias de dificultad media, luego sigo con las más difíciles y termino con las más fáciles			
Termino todas las tareas que me han quedado incompletas			
Repaso los temas trabajados en clase			
Preparo el trabajo para el día siguiente			
Intento buscar información para ampliar ciertos temas			

De todos los aspectos que se valoran en el cuestionario anterior, ¿Cuál o cuáles te cuesta más adquirir? ¿Por qué?

- Me preparo para el estudio

Colorea los dibujos



Tengo que estar en forma para estudiar

Al igual que para realizar cualquier trabajo, para estudiar hay que “estar en forma” y sentirse preparado. Para ello necesito:

- Alimentarme de forma sana.
- Dormir suficiente y bien.
- Practicar algún deporte o actividad física.
- Estudiar con ganas.
- Prestar atención y concentrarme.

Haz un dibujo de una de las anteriores condiciones necesarias para sentirte preparado para estudiar y que necesites mejorar.



Alimentarse de forma sana

Para llevar una alimentación sana debemos comer con moderación, es decir, ni mucho, ni poco. No debemos comer postres con mucho azúcar ni alimentos con mucha grasa o sal. Tampoco debo comer a deshoras. Los alimentos sanos que me convienen teniendo en cuenta mi edad son los ricos en fósforo, calcio, y vitaminas.

Señala si es **VERDADERO**
o **FALSO**:

- Comer de forma sana es comer con moderación.
- Comer de forma sana es comer alimentos ricos en: calcio, fósforo y vitaminas.
- Comer de forma sana es hartarse hasta no poder más.
- Debo comer alimentos con mucha grasa y sal.
- No debo comer a deshoras.

V F

V F

V F

V F

V F



Mejoro mi alimentación

Señala las verduras, las frutas y las legumbres que normalmente comes.

Verduras	Frutas	Legumbres
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Escribe y dibuja los tres alimentos que puedes añadir para mejorar tu alimentación.

Verduras
Frutas
Legumbres



El Sueño

Para “estar en forma” necesito dormir bien y las horas necesarias. A mi edad necesito dormir unas 10 horas como mínimo.



Contesta a las siguientes preguntas con SI o NO:

- ¿Te acuestas siempre a la misma hora? SI NO
- ¿Te despiertas siempre a la misma hora? SI NO
- ¿Te cuesta conciliar el sueño? SI NO
- ¿Duermes 10 horas como mínimo? SI NO
- ¿Te despiertas con frecuencia por la noche? SI NO
- ¿Tienes pesadillas con frecuencia? SI NO

Para que puedas dormir bien:

Necesitas

- Acostarme a la misma hora.
- Dormir 10 horas o más.
- Si estoy nervioso o inquieto, darme un baño con agua tibia antes de cenar y respirar profundamente varias veces.
- Aclarar mis preocupaciones antes de irme a la cama. Para ello puedo hablarlas con mis padres.
- Irme a la cama con el convencimiento de dormirme, no de jugar.

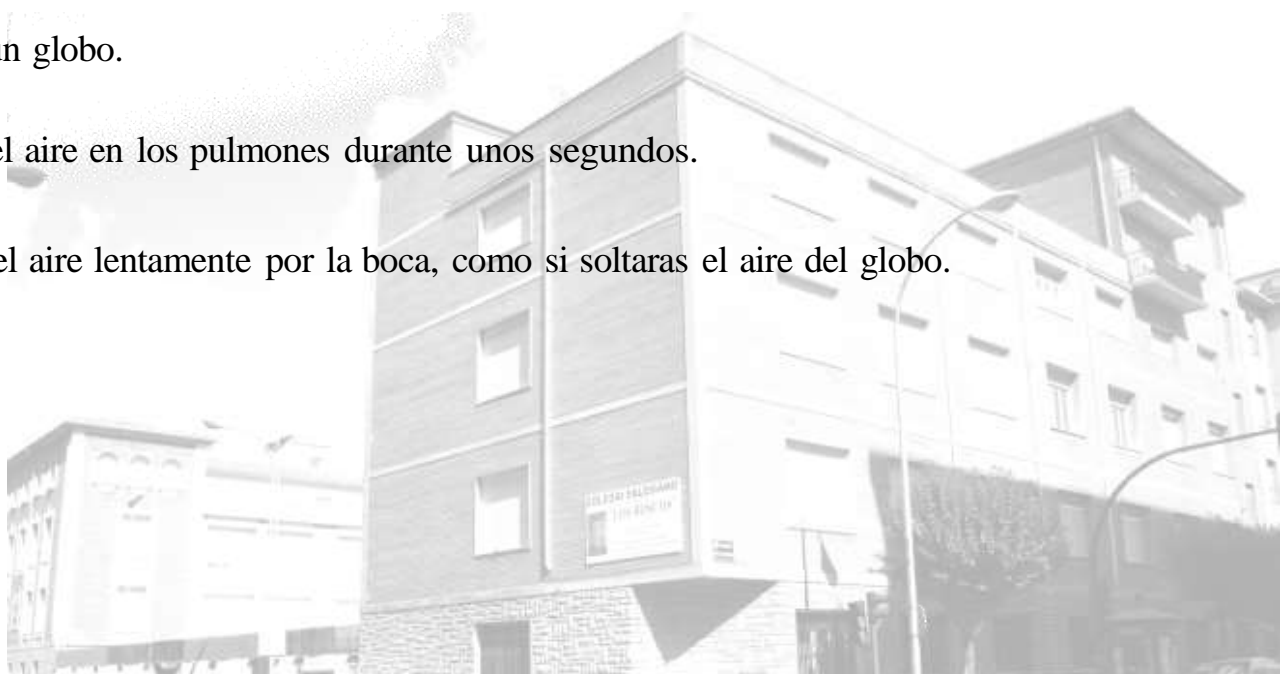
Completa y recuerda las siguientes frases:

Para dormir bien necesito a la misma, dormir o más, si estoy nervioso o inquieto darme con agua antes de y profundamente.

Practica la respiración profunda o abdominal si te cuesta dormir.

Realízala de la siguiente manera:

- 1- Inspira profundamente por la nariz, intentando hinchar el diafragma (abdomen) como si fuera un globo.
- 2- Mantén el aire en los pulmones durante unos segundos.
- 3- Expulsa el aire lentamente por la boca, como si soltaras el aire del globo.



El deporte o ejercicio físico

Para “estar en forma” para estudiar además de alimentarme de forma sana y de dormir bien, es conveniente que haga algo de ejercicio físico.

Haz una lista de los deportes que te gustaría practicar:

-
-
-
-
-

¿En qué me beneficia el deporte o ejercicio físico?

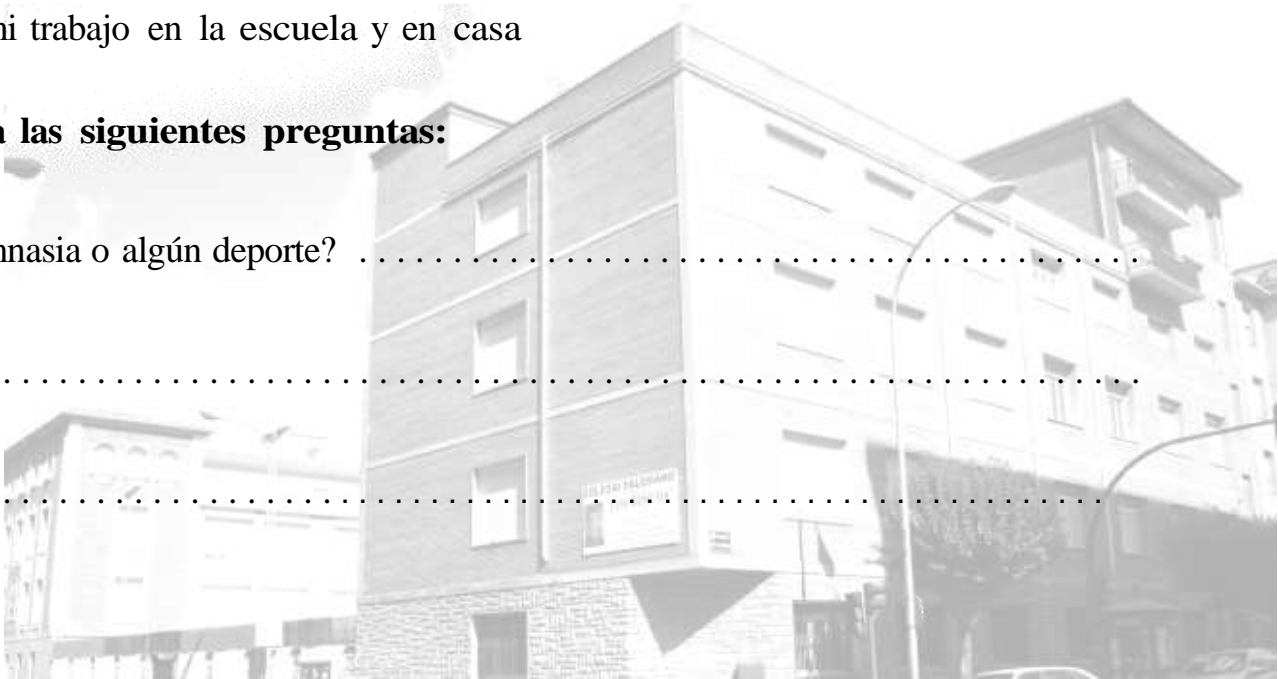
- Me tranquiliza y relaja.
- Contribuye a que esté de buen humor.
- Me ayuda a desarrollar mejor mi cuerpo.
- Mejora mi trabajo en la escuela y en casa

Contesta a las siguientes preguntas:

¿Haces gimnasia o algún deporte?

¿Cuál?

¿Dónde?



¿Cuántos días a la semana?

¿Cuántas horas cada día?

Atención y concentración

Concentrase en poner la atención en aquello que estoy haciendo. Si mejoro la atención, aprenderé más en menos tiempo.

¿Cómo mejorar mi atención?

- Llevaría las cosas que me distraen a otro lugar diferente al de estudio.
- Estudiar en un lugar tranquilo
- Procurar eliminar las preocupaciones antes de ponerme a estudiar.

Señala otras cosas que se te ocurran para mejorar la atención

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

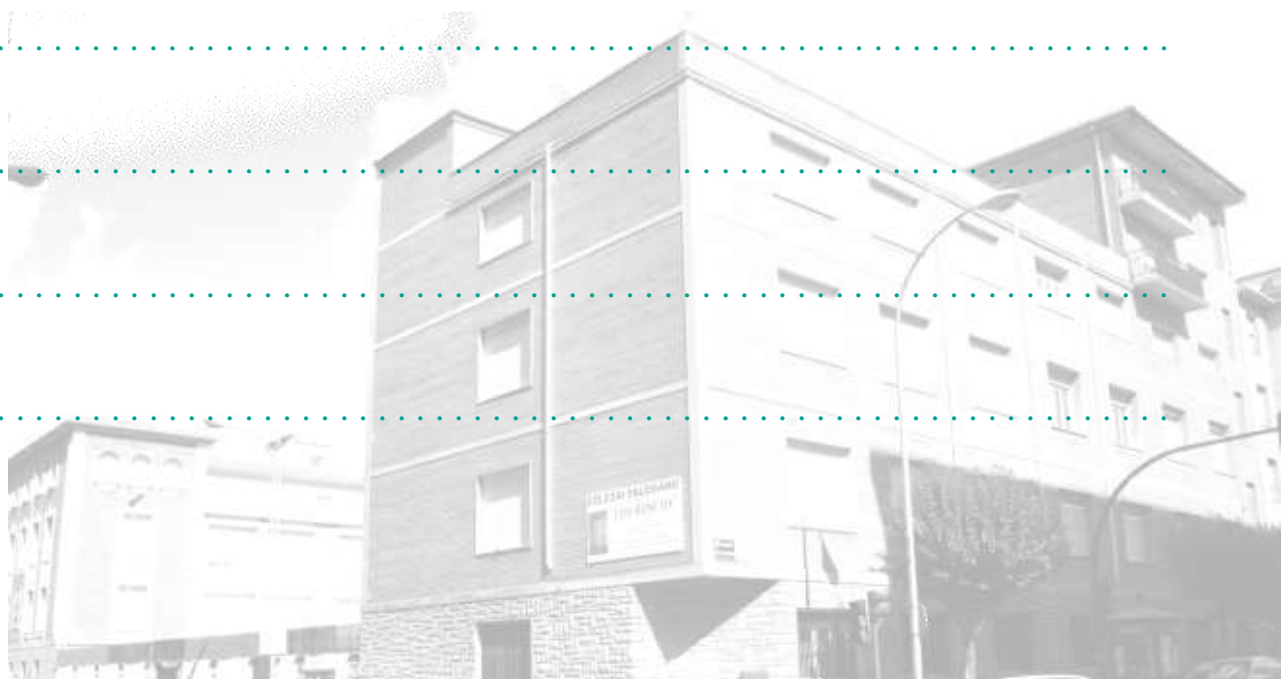
.

.....

.

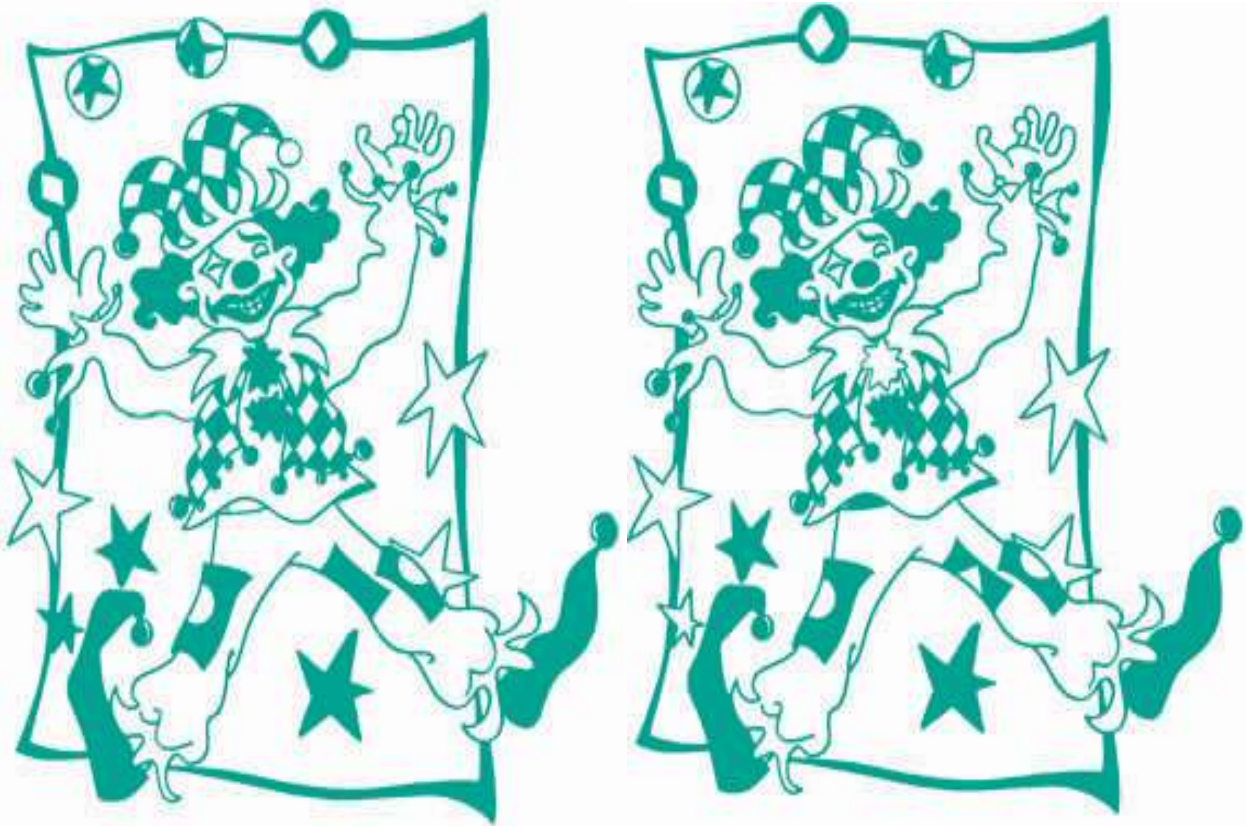
.....

.



Ejemplos de Ejercicios de atención

Sin pararte ni un momento y sin levantar la cabeza, busca rápidamente las 7 diferencias entre los dos dibujos y píntalas de color rojo.

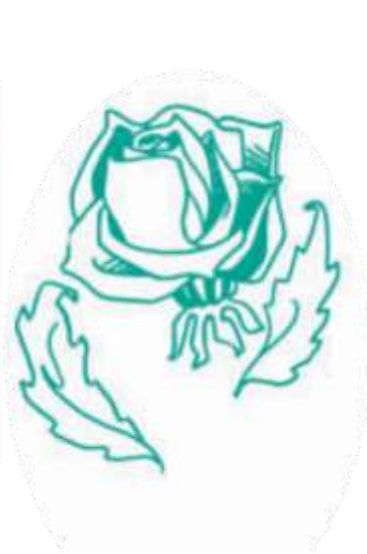
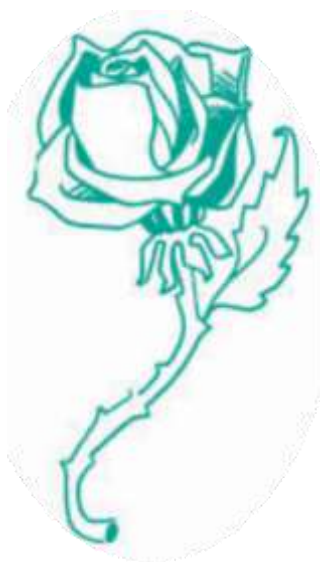


Rodea las figuras iguales al modelo.

¡Recuerda! Hazlo sin pararte un momento



Completa lo que le faltan a estas flores, fijándote en el modelo.

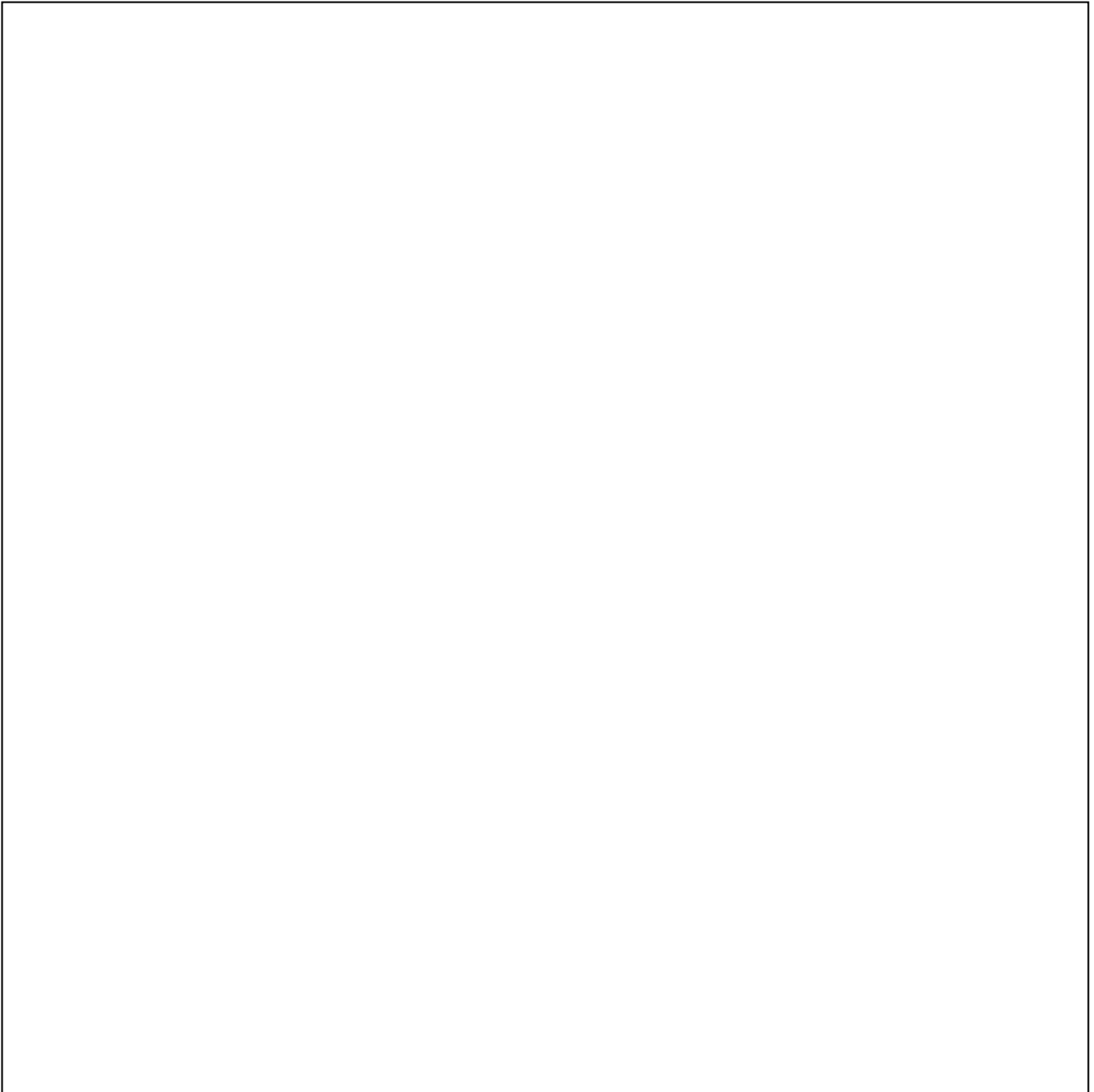


Cómo aumentar mi interés por el estudio

- Proponiéndome pequeñas metas.
- Pensar que muchos éxitos pequeños me pueden llevar a un gran éxito.
- Felicitar me y premiarme cuando alcanzo cada pequeña meta.
- Contar con la ayuda de mis padres y de los profesores.



Dibuja lo que te gustaría ser de mayor:



Completa el horario:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9.00					

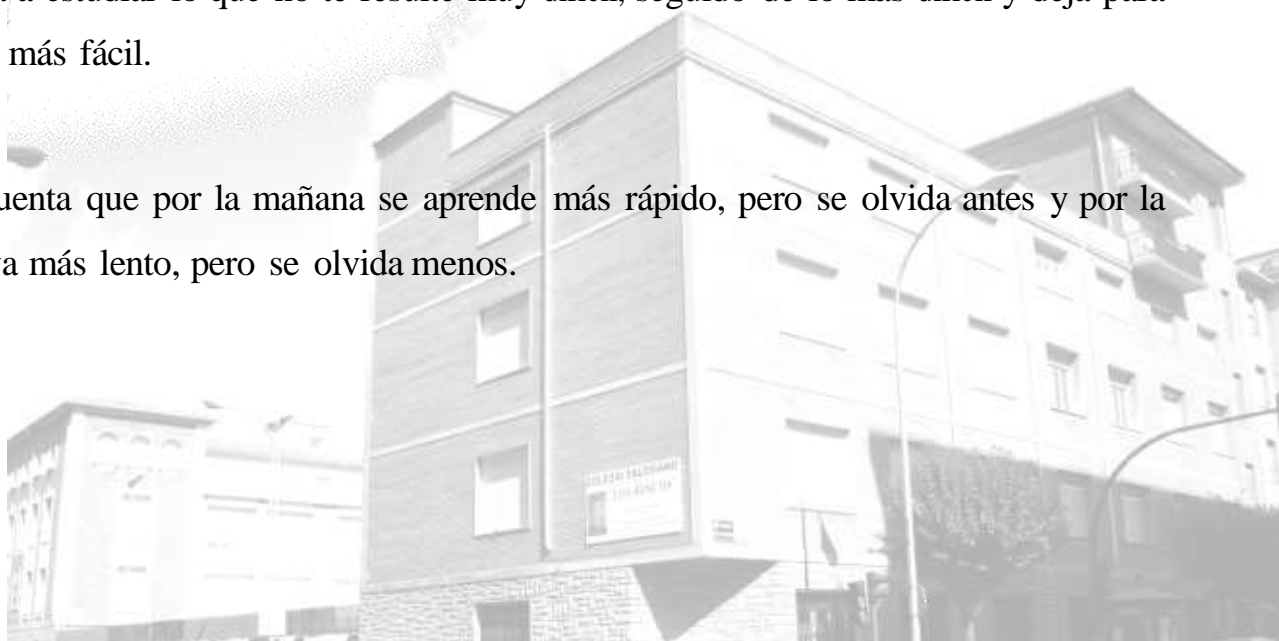


Lo que debes tener en cuenta al estudiar en casa:

- Es importante estudiar siempre a la misma hora y en el mismo lugar.

¡Es la regla de oro para crearte el hábito de estudio!

- Conviene que estudies todos los días.
- No empieces a estudiar sin saber qué es lo que vas hacer primero.
- El tiempo de estudio será más o menos de una hora, pero dependerá del trabajo que tengas.
- Tú eres quien decide a la hora que te pones a estudiar. No esperes a que te lo digan tus padres o profesores.
- Es conveniente cambiar de actividad al menos una vez.
- Debes descansar unos minutos al cambiar de actividad.
- Comienza a estudiar lo que no te resulte muy difícil, seguido de lo más difícil y deja para el final lo más fácil.
- Ten en cuenta que por la mañana se aprende más rápido, pero se olvida antes y por la tarde se va más lento, pero se olvida menos.



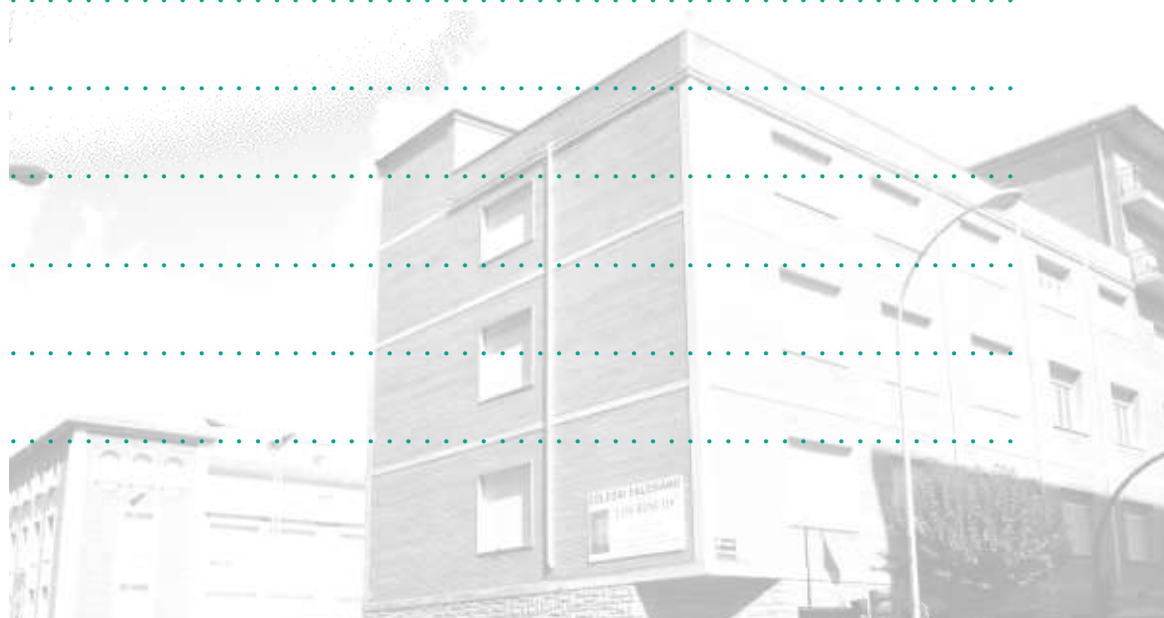
Completa y recuerda:

- La regla de oro para crearme el hábito es estudiar a la hora y en el
- Estudiaré todos
- Más o menos estudiaré, aunque dependerá del trabajo
- Antes de ponerme a estudiar debo saber que es lo que tengo que hacer.
- Debo empezar por lo que no es muy difícil para mi, seguido de lo , y dejándome lo más fácil para el final.

Después de todo lo que has aprendido sobre la organización y planificación en el estudio, recuerda y escribe todo lo que debes considerar antes de ponerte a estudiar.

Intenta expresarlo en pocas palabras:

-
-
-
-
-
-
-
-



Mi horario de estudio en casa

Ahora voy a hacer mi propio horario, señalando cada día lo que tengo que hacer y lo colgaré en el tablón de mi lugar de estudio.

A continuación te mostramos un modelo para que practiques.

	Lo que tengo que hacer hoy:
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	