**HÁBITOS DE ESTUDIO**

Las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil. Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes os queda la opción de mejorar vuestro rendimiento con normas, trucos, técnicas o recetas de estudio que puedan mejorar claramente los resultados. Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

# Mentalizarse

 Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar". Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra. Pero es evidente que ante la situación social la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave. La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental.

 El estudio diario, es casi obligatorio. No consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionarnos un horario de "trabajo" diario. Sí, digo bien, "trabajo" ya que debemos concienciarnos que el estudio, hasta llegar al período laboral social, es nuestro verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar, como algo inherente a nosotros mismos que va a facilitar, con toda seguridad, nuestra posterior vida laboral. Estudiamos para nosotros, para nuestro porvenir, no para nuestros padres.

 La organización es uno de los elementos fundamentales a la hora de empezar a estudiar o a la hora de comenzar a preparar un examen, una oposición, una prueba, etc.

 Es fundamental que en esa organización se tenga en cuenta todo lo que se hace a lo largo del día, y que se confeccione un horario realista y que se pueda cumplir. Reservar tiempo para el descanso y el ocio y no olvidar contabilizar los períodos de transporte, comer y cenar, salir con los amigos, etc. Ese horario debe ser como una agenda de trabajo diario.

ACTITUDES QUE HAY QUE CULTIVAR

* Querer estudiar.
	1. Tener motivaciones serias que mantengan el esfuerzo.
	2. Tener voluntad de estudiar.
	3. Concentración en la tarea.
* Aceptar la situación misma de estudiante.
	1. Aceptar al maestro/a en su misión de maestro/a.
	2. Aceptar la clase como situación de aprendizaje con todas sus ventajas e inconvenientes.
* Adoptar la actitud física conveniente.

En casa:

* 1. Postura enérgica, sin tensión ni rigidez.
	2. Cierta comodidad: una mesa y una silla apropiadas son los mejores muebles.
	3. Actividad en el estudio. Todo el cuerpo ha de permanecer activo. Tomar notas, repasar ejercicios, recitarse lo que se aprende...

En clase:

* 1. Escuchar atentamente al maestro/a y seguir con atención sus explicaciones.
	2. Preguntar cuando no se entienda algo.
	3. Respetar el trabajo de los demás.
	4. Tomar nota de las explicaciones.
	5. Relacionar lo explicado con lo que ya se sabe.
	6. Evitar distracciones con los compañeros/as.
	7. Trabajar en equipo ayuda a mejorar el estudio y las relaciones.

**1.- MI FORMA DE ESTUDIAR**

¿CÓMO ES TU FORMA DE ESTUDIAR?

Si quieres saber cómo es tu forma de estudiar, te puede ayudar el rellenar el siguiente cuestionario.

***Autotest de hábitos de estudio***

Lee atentamente cada pregunta y marca con X un SÍ o un NO. Si tienes dudas, escoge la que tú creas que es la mejor respuesta. Para que este autotest te sea realmente útil, es imprescindible que seas sincero contigo mismo.

|  |
| --- |
| **A. ¿Te motiva e interesa el estudio?** |
| 1. El número de asignaturas que me parecen un rollo son más de las que me gustan. | SÍ | NO |
| 2. A menudo pienso que lo que estudio no tiene ningún interés para mi vida. | SÍ | NO |
| 3. Suelo dedicarme más a las asignaturas que me gustan. | SÍ | NO |
| 4. Tengo la sensación de que los profesores prefieren que saque buenas notas para no tener que suspenderme. | SÍ | NO |
| 5. Cuando estudio, combino lo difícil con lo fácil. | SÍ | NO |
| 6. Pierdo mucho tiempo de estudio por culpa de mis diversiones, deportes o amigos. | SÍ | NO |
| 7. Pienso de vez en cuando en cuáles son mis principales defectos para poder corregirlos. | SÍ | NO |
| 8. Tengo la suficiente fuerza de voluntad para dejar de ver la tele y ponerme a estudiar. | SÍ | NO |
| 9. A veces me pongo a curiosear en los libros para ver de qué tratan los temas que aún no hemos dado en clase. | SÍ | NO |
| 10. Suelo hablar con mis amigos de los temas “interesantes” que hemos tratado en clase. | SÍ | NO |
| 11. Prefiero que me regalen tebeos o juegos de ordenador a libros de literatura o revistas culturales. | SÍ | NO |
| 12. Me molesta mucho que otra persona “me examine” y tener que demostrarle lo que sé para que me apruebe. | SÍ | NO |
| 13. Me gustaría ser un día famoso por mi sabiduría, más que por mi dinero o por mi aspecto físico. | SÍ | NO |
| 14. Prefiero que mis amigos sean simpáticos y divertidos, aunque no estudien ni me animen a estudiar. | SÍ | NO |
| 15. Cuando ya sé lo suficiente como para aprobar, prefiero dejar de estudiar para hacer otra cosa que me apetezca más. | SÍ | NO |
| 16. Cuando hojeo algún periódico, no me conforme con ver los titulares, sino que suelo leer algún artículo que me parece más interesante. | SÍ | NO |
| 17. Como o duermo mal cuando se acerca la fecha de los exámenes. | SÍ | NO |
| 18. Aparte de sacar buenas notas, tengo otros motivos que me ayudan a estudiar con ilusión. | SÍ | NO |
| 19. Mis familiares me felicitan cuando saco buenas notas y se preocupan cuando suspendo. | SÍ | NO |
| 20. Cuando se me ocurre alguna pregunta en clase, me pongo tan nervioso que prefiero no preguntar. | SÍ | NO |
|  |
| **B. ¿Tengo medios y buen ambiente para el estudio?** |
| 1. Tengo un cuaderno o apartado del bloc para cada materia. | SÍ | NO |
| 2. Cada día tengo un horario distinto de estudio. | SÍ | NO |
| 3. Estudio con la radio, tele,… para no aburrirme tanto. | SÍ | NO |
| 4. Tengo cosas en mi mesa de estudio que pueden distraerme. | SÍ | NO |
| 5. Estudio tumbado o en un sillón cómodamente. | SÍ | NO |
| 6. En mi casa hay tanto ruido, que me cuesta concentrarme. | SÍ | NO |
| 7. Es normal que cuando me pongo a estudiar, alguien me interrumpe (llamada por teléfono, un/a amigo/a que viene,…). | SÍ | NO |
| 8. Me cuesta convencer a mis padres para que me den el dinero que necesito para el material escolar. | SÍ | NO |
| 9. Cuando estudio, tengo a mano un diccionario para consultar las palabras que no entiendo. | SÍ | NO |
| 10. Tengo problemas (familiares, de salud, económicos, de amigos/as,…) que impiden que me concentre en el estudio. | SÍ | NO |
| 11. Me gusta el lugar donde estudio a diario. | SÍ | NO |
| 12. Tengo que atender otras obligaciones en mi casa al mismo tiempo que estudio. | SÍ | NO |
| 13. Tengo cosas en mi casa a las que me gustaría dedicarme en vez de estudiar. | SÍ | NO |
| 14. Estudio en un lugar bien ventilado y a una temperatura agradable. | SÍ | NO |
| 15. Tengo el material adecuado para realizar subrayados, trabajos, portadas,… | SÍ | NO |
| 16. Mi mesa y silla son adecuadas a mi tamaño, así como la iluminación de la habitación. | SÍ | NO |
| 17. Se me nubla la vista o me mareo cuando llevo un rato leyendo. | SÍ | NO |
| 18. Dispongo de un ordenador para estudiar y realizar mis trabajos. | SÍ | NO |
| 19. Dedico más tiempo a realizar trabajos y resúmenes en el ordenador que a estudiar. | SÍ | NO |
|  |
| **C. ¿Aprovecho bien las clases?** |
| 1. De vez en cuando tengo que pedirles a mis compañeros algún material (bolígrafo, papel, reglas, colores,…). | SÍ | NO |
| 2. Antes de empezar la clase repaso lo del día anterior. | SÍ | NO |
| 3. Desde mi sitio en la clase veo y oigo bien las explicaciones de los profesores. | SÍ | NO |
| 4. Cuando tomo apuntes, procuro copiarlo todo aunque no lo entienda. | SÍ | NO |
| 5. Cuando no entiendo algo, levanto la mano y pregunto. | SÍ | NO |
| 6. Me cuesta distinguir lo principal de lo secundario. | SÍ | NO |
| 7. Me entero bien de lo que tengo que hacer en mis trabajos. | SÍ | NO |
| 8. En la clase me siento recostado en la silla para no cansarme. | SÍ | NO |
| 9. Normalmente, aprendo más en mi casa que en la clase. | SÍ | NO |
| 10. Participo activamente y por propia iniciativa en la clase. | SÍ | NO |
| 11. Mis compañeros de clase me suelen distraer. | SÍ | NO |
| 12. Creo que con algunos profesores es imposible aprender algo. | SÍ | NO |
| 13. Cuando me preguntan en clase, me pillan pensando en otra cosa. | SÍ | NO |
| 14. Cuando algún profesor me pone mala nota o me echa una bronca, procuro después hacer méritos para mejorar mi imagen. | SÍ | NO |
| 15. Prefiero sentarme al final de la clase. | SÍ | NO |
| 16. Cuando me preguntan, me cuesta recordar y expresar lo que sé. | SÍ | NO |
| 17. Suelo llegar tarde a clase. | SÍ | NO |
| 18. En los exámenes contesto primero las preguntas que me sé. | SÍ | NO |
| 19. Escribo rápidamente las respuestas de los ejercicios sin detenerme a leer atentamente lo que me preguntan o a pensar cómo los voy a hacer. | SÍ | NO |
| 20. Procuro poner todo lo que sé, aunque sea con mala letra o incorrectamente. | SÍ | NO |
| 21. Creo que los profesores nos dan poco tiempo para contestar a todas las preguntas. | SÍ | NO |
| 22. Con las prisas me equivoco y hago tachones y no respeto los márgenes. | SÍ | NO |
| 23. Repaso los exámenes antes de entregarlos. | SÍ | NO |
| 24. Cuando he realizado un examen, compruebo los fallos y me los aprendo para no volver a equivocarme. | SÍ | NO |
| **D. ¿Aprovecho mis horas de estudio en casa?** |
| 1. Llevo al día cada asignatura para no tener que estudiar deprisa cuando llegan los exámenes. | SÍ | NO |
| 2. A principio de curso hojeo los libros para ver de qué tratan las asignaturas. | SÍ | NO |
| 3. En la víspera de un examen, me quedo hasta muy tarde estudiando. | SÍ | NO |
| 4. Cuando me pongo a estudiar, no me tomo ningún descanso y suelo estar mucho tiempo seguido. | SÍ | NO |
| 5. Para descansar, entre rato y rato de estudio, leo algo entretenido o veo la tele. | SÍ | NO |
| 6. Cuando algo no lo entiendo, lo apunto para preguntar posteriormente en clase. | SÍ | NO |
| 7. Subrayo lo principal para que destaque sobre lo demás. | SÍ | NO |
| 8. Me pongo una meta concreta para cada rato de estudio. | SÍ | NO |
| 9. Consulto en el diccionario las palabras que no entiendo. | SÍ | NO |
| 10. Relaciono lo que he aprendido con lo que ya sabía, sin pasar a otra cosa nueva antes de entenderlo. | SÍ | NO |
| 11. Hago resúmenes de cada tema. | SÍ | NO |
| 12. Me cuesta encontrar las ideas principales. | SÍ | NO |
| 13. Procuro entenderlo todo, ayudándome de mis esquemas o resúmenes. | SÍ | NO |
| 14. Cuando memorizo algo, procuro relacionarlo con otras cosas que ya sé. | SÍ | NO |
| 15. Cuido la presentación de mis trabajos. | SÍ | NO |
| 16. Presento mis trabajos sin prisas, sin esperar al último día. | SÍ | NO |
| 17. Repaso las materias con compañeros de la clase. | SÍ | NO |
| 18. Leo muy despacio para entender mejor lo que estoy estudiando. | SÍ | NO |
| 19. Cuando estudio, me salto los gráficos, dibujos, lo que está en letra pequeña, … | SÍ | NO |
| 20. Creo que mi modo de estudiar no es eficaz y puedo mejorarlo. | SÍ | NO |
| 21. Creo que la idea que se hacen de mí los profesores cuando les entrego trabajos, influye bastante en la nota final de la materia. | SÍ | NO |
| 22. Memorizo y entiendo las fórmulas antes de aplicarlas en la resolución de problemas. | SÍ | NO |
| 23. Tengo un horario de estudio eficaz y realista que suelo cumplir. | SÍ | NO |

***Valoración general de los resultados***

 Ahora tienes que comprobar tus respuestas:

1º: Compruébalas con la tabla de al lado marcando con una X las que coincidan con tus respuestas.

2º: Suma los aciertos de cada columna.

3º: Y, por último, suma los aciertos de las cuatro columnas.

 Y si quieres saber lo eficaz que es tu método de estudio, compruébalo en la siguiente tabla:

* *De 86 a 73*: **MUY BIEN**. Si has contestado con sinceridad, puedes estar orgulloso, pues tu método de estudio es excelente.
* *De 72 a 63*: **BIEN**. Tu método de estudio es bastante bueno, pero puedes mejorarlo y sacar mejores resultados con menor esfuerzo.
* *De 62 a 42*: **REGULAR**. Tú método no funciona. Te conviene, cuanto antes, cambiar algunos hábitos que te están perjudicando. Si lo consigues, verás como te esfuerzas menos y sacas mucho más.
* *De 41 a 30*: **MAL**. Tienes que reconocer que careces de método alguno de estudio o que es fatal; pero no te desanimes. Descubre que hábitos tienes que ir empezando a cambiar si no quieres fracasar en los estudios.
* *De 29 a 0*: **MUY MAL**. Vas en una dirección equivocada. Tu método es pésimo y, lógicamente, te tiene que dar bastantes quebraderos de cabeza: mucho esfuerzo (o ninguno) y muy pocos resultados (o ninguno). Es conveniente, si quieres mejorar, que empieces a hacer justamente todo lo contrario de lo que hasta ahora venías haciendo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** |
| *1* | NO | SÍ | NO | SÍ |
| *2* | NO | NO | SÍ | SÍ |
| *3* | NO | NO | SÍ | NO |
| *4* | SÍ | NO | NO | NO |
| *5* | SÍ | NO | SÍ | NO |
| *6* | NO | NO | NO | SÍ |
| *7* | SÍ | NO | SÍ | SÍ |
| *8* | SÍ | NO | NO | SÍ |
| *9* | SÍ | SÍ | NO | SÍ |
| *10* | SÍ | NO | SÍ | SÍ |
| *11* | NO | SÍ | NO | SÍ |
| *12* | NO | NO | NO | NO |
| *13* | SÍ | NO | NO | SÍ |
| *14* | NO | SÍ | SÍ | SÍ |
| *15* | NO | SÍ | NO | SÍ |
| *16* | SÍ | SÍ | NO | SÍ |
| *17* | NO | NO | NO | SÍ |
| *18* | SÍ | SÍ | SÍ | NO |
| *19* | SÍ | NO | NO | NO |
| *20* | NO |  | NO | NO |
| *21* |  |  | NO | SÍ |
| *22* |  |  | NO | SÍ |
| *23* |  |  | SÍ | SÍ |
| *24* |  |  | SÍ |  |
|  |
| *Total* |  |  |  |  |
|  |
| *Total A + B + C + D* |  |

### 2.- DONDE ESTUDIAR Y COMO ESTUDIAR

Siempre en el mismo lugar. En una habitación que disponga para ello, si puede ser de su uso exclusivo, sin malos olores, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.).

Ten una mesa de trabajo amplia, en la que pueda tener encima todo el material que va a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc.

La luz que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha).

Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con su altura, ser cómodas pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad le llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.

Debe cuidar mucho la postura. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.

Es muy importante estar decidido a la hora de ponerse a estudiar, no titubear e intentar mentalizarse de que ese es el trabajo que tiene que hacer y es mejor hacerlo con alegría y distensión que enfadado y sin ganas.

Es muy importante que antes de ponerse a estudiar haga una reflexión sobre todo lo que va a necesitar y lo coloque o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc).

También es muy importante que sepa que es lo que vas a hacer cada día y tenerlo todo planificado (pero con flexibilidad). Por eso es muy conveniente que hacer un horario de estudio diario pero que tiene que ser realista, teniendo en cuenta tus capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no solo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de ocio y descanso. Recordar que cada hora debe descansar 10 minutos.

A la hora de hacer el horario pensar cual es el mejor momento para estudiar, según sus condiciones, y siempre empezar por las asignaturas más fáciles para pasar posteriormente a las más difíciles y terminar con otras también fáciles.

Las horas de ocio también son importantes, no olvidarse de ellas.

Dormir una media de 8 a 10 horas, es fundamental para luego rendir bien.

**FACTORES O CAUSAS QUE INTERVIENEN EN EL ESTUDIO.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **FACTORES** | **¿CÓMO ES?** | **¿CÓMO MEJORARLO?** |
| **Lugar de estudio.** |  |  |
| **Mesa y silla.** |  |  |
| **Estante.** |  |  |
| **Iluminación.** |  |  |
| **Temperatura.** |  |  |
| **Ruido y Música.** |  |  |
| **Ventilación.** |  |  |
| **Distancia de los ojos al leer.** |  |  |
| **Postura Corporal.** |  |  |
| **Alimentación.** |  |  |
| **Hora de estudio.** |  |  |
| **Materiales necesarios.** |  |  |

**3.- MIS FALLOS COMO ESTUDIANTE.**

DÓNDE ESTÁN LOS FALLOS DE LOS ESTUDIANTES

Desde hace varias décadas muchos autores vienen demostrando que en el rendimiento escolar de un alumno/a influye un amplio número de factores de distinto tipo.

Esos factores podemos agruparlos en los siguientes grupos:

FACTORES INTELECTUALES

En este grupo se incluyen las capacidades y las aptitudes, la inteligencia en general. Es evidente que, en igualdad de condiciones, rinde más y mejor un sujeto bien dotado intelectualmente que un sujeto limitado que no ha llegado a conseguir un adecuado nivel de desarrollo intelectual.

FACTORES PSÍQUICOS

Además de los factores de tipo intelectual, hay otros de tipo psicológico, que también tienen una decisiva incidencia en el rendimiento, como son: la personalidad, la motivación, el autoconcepto, la capacidad de adaptación, etc. Es un dato evidente que los fracasos escolares se dan con mayor frecuencia en alumnos que viven problemas emocionales o afectivos, que tienen poca estabilidad emocional o que presentan fuertes tensiones internas, debido a causas o circunstancias personales o ambientales.

FACTORES DE TIPO SOCIO – AMBIENTAL

Es muy importante tener en cuenta la influencia negativa que puede ejercer al ambiente que rodea al alumno: familia, barrio, amigos, etc. Es evidente que el fracaso escolar es mayor entre los individuos que pertenecen a grupos sociales con menor nivel económico y cultural.

FACTORES PEDAGÓGICOS

Dentro de los factores pedagógicos incluimos todos aquellos que hacen referencia al dominio de aprendizajes básicos: comprensión lectora, velocidad lectora, riqueza de vocabulario, automatismos del cálculo, metodología de estudio, etc.

CONCLUSIONES

Si queremos encontrar donde están las causas que motivan el fracaso escolar podemos resumirlas en:

- Dificultades de comprensión para captar las explicaciones de los profesores o para comprender los textos; dificultades para expresar lo que se quiere decir, tanto de forma oral como escrita.

- No saber utilizar un método adecuado que favorezca la comprensión (ejemplo: memorizar sin comprender, no valerse de esquemas o resúmenes, no ordenar adecuadamente las ideas, etc.).

- Quedarse con dudas por no atreverse a preguntarlas a los profesores/as o a los compañeros/as, por no consultar enciclopedias, etc.

- No hacer aplicaciones prácticas o ejercicios que obliguen a aplicar los que se sabe a situaciones reales.

- No memorizar suficientemente, aprendiendo los conceptos “cogidos con alfileres” o no profundizando lo suficiente en ellos.

- Presentar los trabajos poco ordenados, confusos, mal estructurados, sin claridad ni corrección,

- Dificultades para concentrarse y dominar la atención tanto en el estudio personal, como en las explicaciones de los profesores.

- Manifestar actitudes negativas y de rechazo hacia el centro, los profesores, las tareas escolares, etc.

Además de los aspectos señalados existen otros más profundos que afectan muy negativamente al aprendizaje:

- La capacidad intelectual y las aptitudes para las distintas áreas de aprendizaje: lengua, matemáticas,...

- El modo de ser, carácter y personalidad... Indudablemente el fracaso escolar afecta más a alumnos problemáticos, nerviosos, inseguros, inestables, ...

- La vida familiar y pautas educativas que han propiciado procesos de infantilismo, sobreprotección, falta de control y exigencia, problemas de relación entre padres e hijos, etc.

- Un ambiente social (pandillas, grupos de diversión,...) que vayan en contra de los intereses formativos y académicos de los alumnos.

- Finalmente, también tienen una influencia decisiva las actitudes y opiniones del colegio para con el alumno/a durante su trayectoria pasada y presente. Los alumnos/as despreciados, ignorados, castigados o faltos de una adecuada relación con los profesores y los compañeros/as, rinden menos y son más propicios al bajo rendimiento.

CUESTIONARIO: “MIS FALLOS DE ESTUDIANTE”

Lo más importante es contestar con sinceridad. Nadie va a leer tus respuestas si tú no lo permites.

Debes contestar a cada afirmación poniendo una cruz (X) en la casilla correspondiente (SI, NO ¿?), según que te identifiques o no con ellas.









**4.- EL ESFUERZO, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.**

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN. COMO LOGRARLA.

La atención es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento…) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.

**Factores que favorecen la atención-concentración**

1. **Interés** y voluntad a la hora de estudiar
2. [**Planificar el estudio**](http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/planificacion).
3. Hacer **pausas** cada 30-40 minutos.
4. Estudiar cuando no se tenga sueño, se esté enfermo/a, nervioso/a o enfermo/a.
5. **Cambiar la materia de estudio, alternando lo fácil con lo difícil**: así podrá mantener por más tiempo la concentración.
6. **Tomar apuntes**: Si durante las explicaciones del profesor/a está atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitará la atención.
7. **Alejar las situaciones u objetos de distracción**: tv, consola…

Planificar y organizar el estudio

**A. Ventajas de planificar el estudio:**

 1. Ahorra tiempo y energías, dosificando el esfuerzo en función de las leyes del aprendizaje

 2. Crea un hábito o costumbre y de esta manera le cuesta menos ponerse estudiar y puedes concentrarse con mayor facilidad

 3. Aumenta su motivación pues al terminar su horario diario de trabajo sentirá la satisfacción del deber cumplido y esto le animará la vez siguiente.

 4. Si se racionaliza el tiempo no tendrá necesidad de recurrir a las apreturas finales ni a las sesiones de “empolle” antes del examen.

**B. Para planificar una sesión de estudio**

 • Procurar tener un horario fijo de estudio empezando todos los días a la misma hora.

 • Tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche). Si se haces en dos veces resultará más difícil concentrarse y se perderá mucho tiempo preparando los materiales.

 • Introducir descansos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.

 • Tampoco hacer descansos de más de 15 o 20 minutos porque se perderá la concentración y costará más motivarse para comenzar a estudiar de nuevo.

 • Para establecer el orden de las actividades es mejor:

 - Comenzar por asignaturas o tareas de dificultad intermedia

 - Seguir con las más difíciles

 - Finalizar con las más fáciles

 • Hay que planificar todo lo que se vaya a hacer:

 - Ejercicios y tareas

 - Pasar apuntes

 - Lectura

 - Resolver cuestiones y preguntas

 - Elaborar esquema

 - Hacer un resumen

 - Memorizar

 - Repasar

**5.- ME ORGANIZO LA TARDE**

Saber estudiar es la primera condición que debe poseer todo estudiante, pues nadie realiza un trabajo bien hecho ni obtiene rendimiento de su trabajo si no sabe cómo llevarlo a cabo.

Saber estudiar empieza por marcarse un PLAN que permita llevar adelante las clases, los trabajos, el estudio y otras actividades, mediante un horario, cuyo cumplimiento hará que se adquiera el hábito de estudio, tan necesario y útil para obtener buenos resultados y poder más tarde seguir otros estudios de especialización desempeñar con éxito una profesión.

Ordenar el trabajo de cada día supone programar no solamente el tiempo que se va a dedicar a realizar deberes, sino también el tiempo que se va a dedicar a lo que propiamente es el estudio y los períodos de descanso y ocio.

**Elaboración del horario semanal de estudio**

 Una vez que se ha determinado el tiempo que se va a dedicar al estudio semanal, y comprendiendo que se debe trabajar todas las materias, elaborar el horario semanal, indicando el tiempo que se va a ocupar diariamente con cada actividad (tareas o estudio) y las asignaturas que, de acuerdo con el horario de clases, se van a trabajar cada día.

 Recordar que además de hacer los deberes y trabajos que se pidan en cada asignatura se debe dedicar todos los días un tiempo al estudio. El estudio puede consistir en leer, comprender y memorizar el contenido de los temas correspondientes; subrayar y elaborar un esquema o un resumen; volver a hacer los ejercicios o preguntas que se han resuelto en el cuaderno para comprobar que se comprende y se recuerda la información; completar las notas que se han tomado en clase para, con información del libro o de otras fuentes de consulta, tratar de responder a preguntas que él/ella mismo/a se planteen y que le podría formular el maestro/a en un examen, etc.

**MI HORARIO DE ESTUDIO Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Grupo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **Sábado / Domingo** |
| 4.00 |  |  |  |  |  |  |
| 4.30 |  |  |  |  |  |  |
| 5.00 |  |  |  |  |  |  |
| 5.30 |  |  |  |  |  |  |
| 6.00 |  |  |  |  |  |  |
| 6.30 |  |  |  |  |  |  |
| 7.00 |  |  |  |  |  |  |
| 7.30 |  |  |  |  |  |  |
| 8.00 |  |  |  |  |  |  |
| 8.30 |  |  |  |  |  |  |

 **Firma del alumno/a VºBº de los padres**

**Recuerda:**

1. Lleva al día tus estudios para evitar los agobios los días previos a las evaluaciones
2. Procura empezar por las asignaturas que te resultan más difíciles. Si las dejas para el final tu rendimiento será peor en ellas y perderás la motivación.
3. Procura disponer un horario fijo de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
4. Es recomendable repartir el tiempo de forma equilibrada a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
5. Aprovecha también un rato del sábado o del domingo
6. Los días que tengas pocos deberes aprovecha para repasar o para avanzar en trabajos que has programado para el fin de semana.
7. Introduce descansos de 5-10 minutos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
8. Procura terminar tu sesión de estudio antes de ponerte a hacer otras actividades más agradables como ver la tv, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir para ti un premio que te otorgas por un trabajo bien hecho.

**6.- EL PAPEL DE LOS PADRES EN EL RENDIMIENTO DE SUS HIJOS/AS**

 Para influir positivamente en el rendimiento y estudio de sus hijos/as han de tener en cuenta:

. Proporcionarles el ambiente de estudio adecuado, evitando ruidos de cualquier tipo y distracciones.

. Proporcionarles el lugar adecuado: con mucha ventilación, buena temperatura e iluminación y materiales necesarios. No tiene que ser algo especial, solo precisa una habitación en la que no haya ruidos, televisión, conversaciones, otras personas, niños jugando, etc…, y el mobiliario preciso: una mesa amplia y una silla adecuada a su estatura y los libros y material escolar apropiados.

. Hablar con ellos/as de sus problemas diarios, de sus trabajos escolares, de sus estudios, de sus exámenes…

. Visitar con frecuencia a sus tutores/as para tratar sobre la marcha de sus hijos/as en el curso.

. Ir dándoles autonomía según la que le corresponda por edad y características personales.

. Procurar crear una vida familiar sana, sin tensiones que puedan afectarle en su trabajo diario.

. Proporcionarle una alimentación sana y equilibrada y el tiempo de descanso necesario ( 9 o 10 horas diarias).