



TÉCNICAS DE ESTUDIO

ACTIVIDAD 1: MI LUGAR DE ESTUDIO

1.1 -Para estudiar son muy importantes las condiciones ambientales. En el siguiente cuestionario vas a señalar la forma en que actualmente realiza el estudio. Marca con una cruz la casilla que mejor coincida contigo.

CONDICIONES AMBIENTALES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1- Tu silla de estudio está proporcionada a la mesa.			
2- El estudio lo realizas siempre en el mismo lugar.			
3- Tu lugar de estudio tiene buena iluminación (natural o artificial).			
4- La silla de estudio te permite apoyar los pies sobre el suelo.			
5- La luz te entra por la izquierda (si eres diestro) o por la derecha (si eres zurdo)			
6- Estudias en un lugar tranquilo donde nadie te molesta.			
7- En tu mesa de estudio cabe todo el material que necesitas.			
8- El lugar donde estudias tiene una buena ventilación.			
9- La temperatura de tu lugar de estudio es adecuada (ni frío, ni calor).			
10- Estudias con la TV encendida.			
11- Utilizas una silla con respaldo y asientos duros.			

1.2- Observa las siguientes escenas y señala con el color azul los aspectos de los dibujos anteriores que influyen adecuadamente en el ambiente de estudio y con rojo los que influyen inadecuadamente.



1.3 -Reflexiona y escribe tres cosas que haces bien a la hora de estudiar y tres que deberías mejorar para obtener un mejor rendimiento. Después podemos comentarlo entre todos/as

BIEN: _____

PARA MEJORAR: _____

1.4 - Dibuja un plano de tu lugar de estudio.





TÉCNICAS DE ESTUDIO

ACTIVIDAD 2: ¿POR QUÉ ESTUDIO?

Elige aquellas razones que más te motivan.

Estudio para o por:

- 1- Interés hacia los temas
- 2- Porque me gusta
- 3- Porque consigo lo que me propongo
- 4- Para agradar a mi familia
- 5- Porque me siento satisfecho conmigo
- 6- Para que se me valore
- 7- Para saber más
- 8- Para tener más cultura
- 9- Para tener una buena profesión
- 10- Porque es agradable y entretenido
- 11- Me ilusiona aprobar el curso y pasar al siguiente
- 12- Porque me obligan
- 13- Otras

Haz una puesta en común con tus compañeros/as y saca tus conclusiones.

ACTIVIDAD 3: PLANIFICO Y ME ORGANIZO

3.1 ¿CUÁL ES MI PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO?	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1- Cuando me pongo a estudiar preparo todo antes, para no tener que levantarme y perder tiempo buscando cosas.			
2- Soy constante igual para trabajar: unos días estudio mucho y otros nada.			
3- Cuando tengo que estudiar algo difícil prefiero dejarlo para última hora.			
4- Llevo al día el estudio de mis asignaturas; por eso, para mí, preparar una evaluación es sólo repasar.			
5- Además de hacer los deberes, casi todos los días estudio un rato en casa.			
6- Empleo demasiado tiempo en las asignaturas fáciles o que más me gustan, y muy poco en las que son difíciles para mí.			
7- Me cuesta mucho cumplir fielmente mis planes de estudio.			
8- Programo lo que debo estudiar sin improvisar.			
9- Suelo terminar la tarea o el estudio que me propongo cada día.			
10- Sólo "aprieto" en el estudio cuando tengo próximo un examen.			
11- Cada día empiezo a estudiar a una hora distinta.			
12- Me cuesta organizar el tiempo dedicado a cada tarea, cuando tengo mucho que estudiar.			
13- Estudio en casa todos los días que voy a clase.			





TÉCNICAS DE ESTUDIO

3.2 Aprende:

Para programar tus horas de estudio has de tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ El estudio debe ser diario, a la misma hora y en el mismo lugar.
- ✓ Dedica alrededor de hora y media a dos horas cada día al estudio.
- ✓ Antes de empezar a estudiar prepara tus cosas: lápices, libros, diccionario, etc. Todo lo que necesites en ese momento.
- ✓ Haz los deberes y repasa las lecciones que explican los profesores.
- ✓ Es mejor empezar por asignaturas de dificultad media, continuar con las difíciles y terminar con la que te resulte más fácil.
- ✓ Para aprovechar el estudio necesitas anotar en tu Agenda todas las tareas que mandan los profesores y las fechas de los exámenes.
- ✓ Mira el horario del día siguiente para saber las asignaturas que tienes y preparar la maleta.
- ✓ No dejes para los últimos días la preparación de los exámenes repasa diariamente y memoriza desde que el profesor te anuncia el examen.
- ✓ No abandones las asignaturas que te resultan más difíciles.
- ✓ Durante el tiempo de estudio puedes realizar un pequeño descanso, entre 5 y 10 minutos.

TAMBIEN TIENES QUE TENER EN CUENTA:

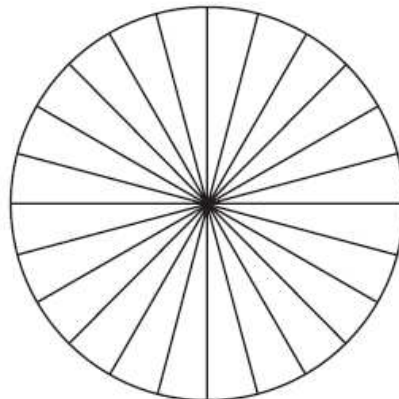
Que para estudiar necesitas:

- ✍ Alimentarte bien.
- ✍ Dormir diariamente 8 ó 9 horas
- ✍ Hacer ejercicio físico.
- ✍ Si es necesario, revisar tu visión.....

3.3 ¿Cómo distribuyes tu tiempo?

Representa en el siguiente gráfico el tiempo dedicado a cada una de las siguientes actividades. Hazlo con el color que se indica, teniendo en cuenta que cada sector es una hora.

ACTIVIDAD	Tiempo	Color
Dormir		Rojo
En la escuela		Verde
Jugar a videojuegos		Lila
Tareas y estudio en casa		Azul
Juegos en casa o en la calle		Amarillo
Viendo la televisión		Negro
Comiendo		Naranja
Actividades extraescolares (deportes, inglés, música...)		Rosa
Ayudando en casa		Blanco
En otras cosas		Gris
Total	24 h.	



Establece ahora tu compromiso con ayuda de tu profesor/a

El compromiso lo contraes sólo contigo; a nadie le interesa más que a ti que no pierdas el tiempo. Intenta ser serio contigo mismo. Cumplir tu horario te será muy útil y verás que tienes tiempo para todo.



CRECE LA VIDA... ¡GRACIAS!



TÉCNICAS DE ESTUDIO

ACTIVIDAD 4: MÉTODO DE ESTUDIO

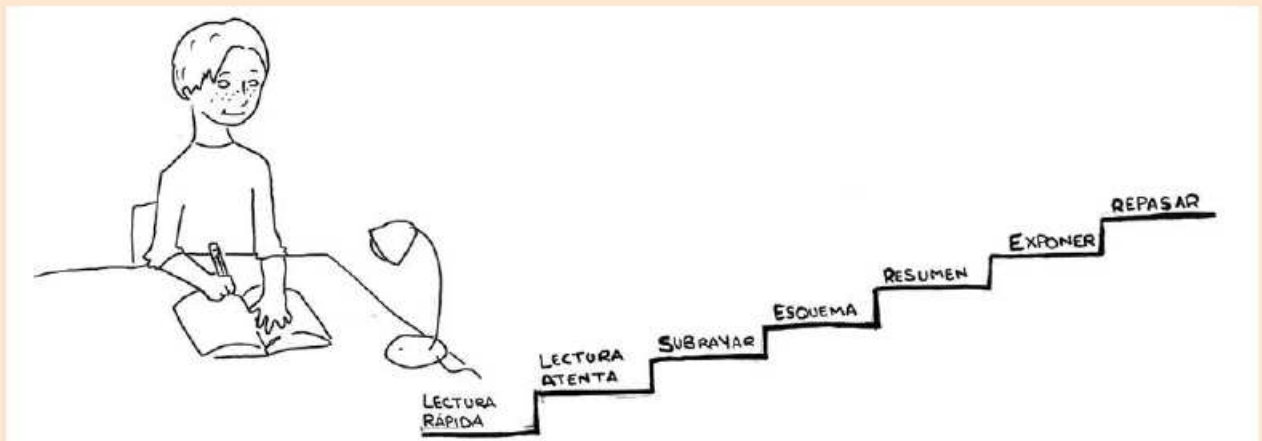
Una vez que ya sabemos dónde estudiar y como planificar el tiempo nos queda conocer el cómo realizarlo.

Para obtener del estudio el máximo rendimiento es necesario disponer de un método adecuado y practicarlo suficientemente.

Cualquier trabajo se domina mejor si se descompone en pequeñas secuencias, asimilándolo por etapas hasta lograr una automatización total del proceso que queramos aprender. Posteriormente, el rendimiento dependerá de la práctica que se tenga.

A continuación se te explica el método de estudio "2LSERER", en el que hemos secuenciado cada una de las etapas que requiere el cómo estudiar.

Pon en marcha tus ganas de aprender practicando todo lo que puedas cada uno de los pasos del método de estudio y pronto comprobarás que sabes estudiar rindiendo mucho más.



4.1 -PASOS A SEGUIR

1º.- Leer toda la lección con rapidez, solamente para enterarte de qué va y de que partes consta. Te servirá de precalentamiento en los primeros momentos del estudio cuando el rendimiento es bajo.

2º.- Leer atentamente cada apartado formulándose preguntas. Busca en el diccionario el vocabulario que desconozcas. Es una lectura comprendiva.

3º.- Subrayar lo fundamental al terminar de leer cada apartado. Busca las ideas principales que el autor quiere transmitir, utiliza el color rojo para lo más importante y el azul para lo secundario.

4º.- Esquema de lo subrayado. Es un guión y síntesis de lo más importante. Se realizará de tal forma que con una simple ojeada sea suficiente para tener una idea general de lo más importante de la pregunta. Te será de mucha utilidad a la hora de repasar sin necesidad de volver a leer todo el texto.





TÉCNICAS DE ESTUDIO

5º.- **Resumen** del esquema a nuestro modo y lenguaje como si lo tuviésemos que exponer en futuro examen. Deberá contener las reglas nemotécnicas de relación, asociación, gráficos, etc, para facilitar su posterior memorización.

Un sistema práctico para la realización de los resúmenes es mediante fichas que contengan el título de la pregunta por una cara y la respuesta en el dorso.

6º.- **Exponer**, recitar en voz alta el resumen hasta lograr memorizarlo. También conviene expresarlo por escrito como si fuese un examen. Procura estar físicamente activo, dando pequeños paseos mientras recitas.

7º. **Repasar** periódicamente los resúmenes para lograr que no descienda la curva del olvido.

- 1º Repaso: a los 10 minutos después de realizar el resumen.
- 2º Al día siguiente.
- 3º A la semana siguiente.
- 4º Al mes siguiente.
- 5º Dos o tres días antes de un examen o control

Con la ayuda de las fichas de los resúmenes te serán más fáciles los repasos.

Después de cada repaso conviene una lectura del texto subrayado para lograr completar algunos detalles de una forma global.



También puedes utilizar las siguientes presentaciones:

<http://www.orientanova.com/videos-tecnicas-de-estudio-para-ninos/>

