

**SUBPROGRAMA:**

**TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**ACTIVIDAD:**

**MEJORAMOS NUESTRAS CONDICIONES DE ESTUDIO**

(Fotocopiar esta actividad para los alumnos tal como se presenta aquí)

**\* OBJETIVOS:**

- Describir los factores y condiciones del estudio que nos permiten obtener mayor rendimiento con menos esfuerzo.
- Comprometernos en la mejora de nuestras condiciones de estudio.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**1.** Alguna vez te habrás preguntado: ¿qué es estudiar?

Estudiar es realizar una actividad personal, cuidadosa y voluntaria con el fin de comprender, memorizar y valorar aspectos del saber al objeto de conseguir una mayor y mejor formación personal.

Subraya con una línea en la definición anterior: “estudiar, es, una actividad personal, consciente y voluntaria, al objeto de conseguir una mejor formación personal.”

Subraya con una segunda línea: (actividad personal, voluntaria, mejor formación personal).

Piensa un poco, ¿con qué objeto se te ha hecho subrayar lo anterior? ¿Para qué una y dos rayas?.

**2.** Piensa un poco. ¿Qué es necesario para realizar esa actividad personal con eficacia?

Son muchos los aspectos que condicionan tu rendimiento, aquí tienes algunos de ellos:

a) Poseer unas actitudes positivas ante la materia a estudiar, un fuerte deseo de aprender, un alto grado de concentración en el estudio, una correcta aceptación de las normas y costumbres de tu instituto y del profesor.

b) Disponer de unas adecuadas condiciones ambientales y personales: los ruidos, el horario, los materiales son parte de las condiciones ambientales; tu estado físico (cansancio), y de ánimo (nervios, preocupaciones), tus capacidades (inteligencia, memoria, atención) son parte de tus condiciones personales.

c) Emplear un correcto método de estudio, unas apropiadas técnicas de trabajo.

Dicho de otra forma: Mientras más alto sea tu interés, atención y dedicación al estudio más alto será el rendimiento; mientras mejores condiciones ambientales y personales tengas más fácil será obtener buenos resultados; mientras mejores sean tus hábitos y técnicas de estudio menos esfuerzo tendrás que emplear.

**3. Vamos, pues, a empezar la mejora de nuestro estudio por lo más fácil: “¿EL DÓNDE Y CUÁNDO ESTUDIAR?”; pero antes comentemos brevemente el caso de Luz.**

Luz tiene 13 años; estudia primero de ESO. Sus notas no son lo que podríamos decir extraordinarias; pero dice que, aunque le hayan suspendido alguna en cursos anteriores, está segura de que éste aprobará todo, pues se va a esforzar mucho.

Estudia cuando le avisan que tiene un examen. Entonces se da grandes palizas a estudiar, duerme poco y hasta se le va el apetito. A veces incluso tiene que preocuparse de conseguir los apuntes de algún día que no fue a clase o, aún peor, terminar a toda prisa un trabajo que tiene que entregar.

Cuando estudia en casa, suele hacerlo donde más le apetece ese día, la cocina, el dormitorio, etc. El sitio que más le gusta es el dormitorio, dice que allí está más cómoda, porque se puede tumbar sobre la cama, puede poner música y además no la ve su padre. Claro que cuando el padre entra en su habitación y la ve se enfada mucho, le grita y discuten.

Ella cree que con aprobar los controles tendrá bastante y por tanto no se preocupa de llevar al día su cuaderno, de hacer y corregir sus ejercicios, ni de muchas otras cosas, lo que le provoca frecuentes amonestaciones por parte del profesorado.

Luz está harta de tantas broncas, quiere que la dejen en paz y aunque quisiera sacar mejores notas no sabe como conseguirlo.

Subraya los comportamientos de Luz que consideras incorrectos.

¿Podrías aconsejarle como mejorar su rendimiento?

---

---

---

**4.** ¿Te parece que comentemos las condiciones que ha de cumplir el "dónde y cuándo" de tu trabajo? \_\_\_\_\_.

- a) Es importante que te acostumbres a estudiar siempre en el mismo sitio.
- b) Será un sitio tranquilo, cómodo y bien iluminado que favorezca tu concentración; conviene que lo sientas como algo propio y personal, tuyo y para tu uso.
- c) Ordenado y con todo el material que vas a necesitar a mano, que no tengas que parar tu estudio para ir a buscar algo.
- d) Adopta una postura correcta, sentado en una silla, espalda recta y con la mesa a la altura de los codos.
- e) Procura estudiar todos los días a la misma hora; la noche es mejor para memorizar, la mañana para comprender; pero recuerda: no se puede memorizar ni comprender con sueño.
- f) Procura estar en buen estado físico antes de ponerte a estudiar, (abandona las preocupaciones y tensiones, no estudies con hambre o sueño. Si te encuentras en esa situación

un vaso de leche, un pequeño "bocata" o, tal vez, un corto paseo te ayudarán a relajarte, te alimentarán y despejarán.

De los puntos anteriores que te he señalado ¿cuáles consideras que cumple a plena satisfacción Luz?, y ¿cuáles cumples tú?

Subraya los que cumples satisfactoriamente y copia a continuación aquellos que no cumples lo suficientemente bien.

---

---

---

---

---

---

---

Hazte un resumen o esquema de este punto 4 en no más de una cuartilla, tenlo durante esta próxima semana junto a tu horario y míralo siempre que empieces a estudiar.

**5.** Después de haber leído estos apuntes, a lo mejor hay algún aspecto de tu estudio que consideras necesario revisar y mejorar, escribe aquí 1 ó 2 aspectos de tus condiciones de estudio que vas a mejorar esta semana: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

**Comprométete en la mejora de tus condiciones de estudio.**

**Revisa periódicamente (cada semana) el grado de cumplimiento de tus compromisos. Cada semana deberás revisarlos, modificarlos y renovarlos.**

**Ánimo; pronto notarás grandes mejoras.**