

SUBPROGRAMA:	TÉCNICAS DE ESTUDIO
ACTIVIDAD:	DESCUBRIMOS CÓMO RENDIR MÁS EN LOS ESTUDIOS

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

*** OBJETIVOS:**

- Presentarte un cuestionario para valorar tus técnicas y hábitos de estudio.
- Continuar trabajando en nuestro compromiso de mejora del estudio.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1. Contesta sinceramente el siguiente cuestionario.

Te propongo que contestes a estas preguntas, así podrás conocer mejor qué aspectos de tus hábitos y técnicas de estudio tienes que procurar perfeccionar. Lo más importante es que te sirva de base para tu reflexión y para que tomes una decisión de cara a mejorar tu estudio; y no es tan importante que tengas muchas o pocas cuestiones correctas.

CUESTIONARIO "VALORO MI CAPACIDAD DE ESTUDIO"

Pon una "X" donde mejor se indique lo que sueles hacer y agrega los comentarios que consideres conveniente.

	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	COMENTARIOS Y OBSERVACIONES
a.- Tus condiciones de estudio.				
¿Tienes un lugar fijo de estudio?				
¿Tienes horas de estudio diario fijas?				
¿Programas tu sesión de estudio al empezar?				
¿Preparas al empezar lo que vas a necesitar?				
¿Preparas al terminar lo del día siguiente?				
b.- Tu motivación para el estudio				
¿Te pones a estudiar sin retrasos, ni abandonos?				
¿Crees que lo que aprendes te será útil en el futuro?				
¿Aunque la tarea sea difícil no te rindes?				
¿Siempre tienes las tareas hechas a tiempo?				
¿Valoras tu trabajo, cuando terminas tus tareas?				
c.- En clase.				
¿Atiendes a las explicaciones y correcciones?				
¿Procuras terminar los ejercicios en clase?				
¿Te llaman alguna vez la atención?				
¿Muestras interés por la clase?				
¿Tomas notas de lo que dice el profesor?				

	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	COMENTARIOS Y OBSERVACIONES
d.- Tu método de estudio.				
¿Lees primero, antes de memorizar, todo el tema?				
¿Lo subrayas, haces resúmenes o esquemas?				
¿Compruebas que te sabes bien lo estudiado?				
¿Repasas tus temas repetidamente?				
¿Llevas al día las asignaturas y los ejercicios?				
e.- Tus ejercicios.				
¿Antes de hacerlos repasas la lección?				
¿Los haces de manera clara y ordenada?				
¿Te aseguras de corregirlos en clase?				
¿Te preocupa la limpieza de tus cuadernos?				
¿Si has faltado se los pides a un compañero?				
f.- Tus exámenes.				
¿Los estudias con varios días de antelación?				
¿Te da tiempo a repasarlos el día anterior?				
¿Los lees antes de empezarlos?				
¿Empiezas por las preguntas cortas y sencillas?				
¿Repasas el examen antes de entregarlo?				

2. Subraya de rojo las preguntas en las que hayas contestado “nunca o a veces”, esos son los aspectos que tienes deficitarios y que has de mejorar.

Revisa tus comentarios y observaciones, trata de buscar alguna conclusión, a partir de lo que has subrayado y de tus comentarios, que te sea útil, que te ayude en la reflexión sobre tu forma de estudiar.

3. Para que te sirva de guía te damos en la siguiente hoja unos consejos, que si los pones en práctica comprobarás cómo, de forma inmediata, mejora tu rendimiento.

Hazte con ellos un compromiso que revisarás en las próximas y sucesivas semanas.

ME COMPROMETO A.

10 CONSEJOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

1. Procura convencerte de que tú QUIERES Y PUEDES.
2. Estudia con INTERÉS Y CONCENTRACIÓN. Aprovecha tu tiempo.
3. Prepárate un AMBIENTE de estudio cómodo, relajado, personal, que te permita la concentración y el disponer de los materiales necesarios.
4. CUIDA TUS MATERIALES de estudio.
5. ORGANIZA bien tu tiempo, tus materiales y tu trabajo. Hazte un HORARIO de estudio, que te facilite la planificación de tu estudio personal.
6. Mejora continuamente tu PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN:
 - a) Estudia todos los días a la misma hora y durante un tiempo mínimo fijo.
 - b) Prepara todo lo necesario antes de ponerte a estudiar; distribuye tiempos y tareas; al terminar prepara los materiales para el día siguiente.
 - c) Comienza a estudiar por lo más difícil y ve alternándolo con tareas fáciles pero cortas; las fáciles y largas déjalas para el final.
7. Fíjate cada día unos OBJETIVOS de estudio.
8. RELACIONA lo estudiado con tus aprendizajes anteriores. Repasa los esquemas de los temas anteriores, relacionados con el que estás estudiando.
9. Sigue un buen METODO DE ESTUDIO y usa las TECNICAS DE ESTUDIO.
 - a) Haz una lectura rápida del tema, para tener una idea global del mismo, preparar los materiales y aclarar las dudas.
 - b) Haz varias lecturas comprensivas de los apartados del tema y comprueba después de cada lectura si ya te lo sabes.
 - c) Subraya el tema.
 - d) Revisa los ejercicios hechos en clase.
 - e) Haz un resumen o esquema del tema.
10. Cómo preparar EXAMENES:
 - a) Prepáralos con varios días de antelación.
 - b) Repasa varias veces los esquemas y revisa los ejercicios que tengas hechos.

Haz un seguimiento diario de todos los compromisos que has hecho hasta el momento.