

SUBPROGRAMA:	TÉCNICAS DE ESTUDIO
ACTIVIDAD:	TRABAJAMOS NUESTRA CAPACIDAD DE RECORDAR

*** OBJETIVO:**

- Facilitar estrategias que ayudan a recordar (= "evocar" datos desde la memoria).

*** PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Motivar a los alumnos a participar y explicarles en qué consiste el juego. Informarles de que se va a realizar una actividad consistente en recordar palabras, pero que para ello hay un tiempo limitado y por tanto todos deben respetar los tiempos.

Cada alumno tendrá cinco minutos para recordar todas las palabras que puedan y que cumplan con la condición impuesta en cada caso. Como esta actividad es difícil, les aconsejamos que intenten utilizar algún método para facilitar el trabajo a su memoria.

Por ejemplo, si se les pide que recuerden palabras que empiecen por "L", pueden intentar recordar primero las que comiencen con "LA", después las que empiecen por "LE" y así sucesivamente seguir el orden de las cinco vocales en el alfabeto.

Otro ejemplo; si se les pide que escriban títulos de programas de televisión, pueden utilizar la estrategia de recordarlos según el día de emisión (lunes, martes...), o el tipo de programa (películas, concursos, musicales...), o la cadena que los emite...

Segundo paso. Decirles una de las condiciones siguientes para escribir palabras y darles cinco minutos para que escriban en su folio todas las palabras que se les ocurran.

Pedir a los alumnos, antes de señalar el tiempo para escribir, que sugieran posibles estrategias para facilitar el recuerdo para cada caso, dejando que cada alumno elija la que más oportuna considere.

CONDICIÓN DE LAS PALABRAS.	POSIBLE CRITERIO PARA RECORDAR.
Palabras que tengan cuatro letras.	Realizar variaciones sobre la primera palabra que se ocurra: Casa / cesa, cosa, caso, cada...
Ciudades de España.	Seguir mentalmente el mapa, o recordarlas por comunidades autónomas...
Números divisibles por 3 y menores de 300.	Hacerlo como una serie: 3, 6, 9, 12, 15...
Herramientas y utensilios de trabajo.	Hacerlo por profesiones: Carpintero, pintor, electricista...

Tercer paso. Pedir a los alumnos que cada uno cuente las palabras que ha recordado en cada caso y que escriba al lado el criterio o estrategia de trabajo que utilizó.

Preguntarles si el usar una estrategia de trabajo es beneficioso. Hacerles reflexionar sobre cómo podrían mejorar sus estrategias, comentar sus sugerencias y recoger las más interesantes en la pizarra.

Cuarto paso. Repartirles el tema "Trabajamos nuestra capacidad de recordar. (Continuación)" e invitarles a que lo estudien y usen diariamente las estrategias que propone.

TRABAJAMOS NUESTRA CAPACIDAD DE RECORDAR. (Continuación)

OBJETIVOS:

- Presentarte una metodología de trabajo que puede hacerte incrementar tu nivel de atención - concentración.
- Comprometerte en la realización de un estudio continuo y responsable.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

- 1.-** Lee, subraya, estudia y haz un esquema.

MEJORO MI CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN.

¿Qué factores influyen en tu nivel de concentración?

- a) Tu nivel de descanso y relajación (falta de preocupaciones o de tensión nerviosa),
- b) tu interés por la materia a estudiar,
- c) la propia dificultad en los estudios,
- d) las condiciones de estudio (luz, comodidad, ruidos),
- e) la disponibilidad de todos los materiales necesarios para realizar ese estudio,
- f) la inercia para dejarte llevar por la pasividad o por tus costumbres de estudio. Si estás acostumbrado a estudiar te será más fácil ponerte en ello.

¿Cómo puedes conseguir un nivel mayor de atención?

Lo primero que has de tener en cuenta es que la atención es una capacidad que podemos incrementar con nuestro esfuerzo, es decir, mientras más nos acostumbremos a concentrarnos en el estudio o la explicación del profesor, más fácil nos será mantener la concentración por un mayor tiempo.

Si quieres incrementar tu nivel de atención:

- a) Haz un estudio activo (subraya, resume, toma notas o sigue la explicación del profesor en el libro).
- b) Prepara unas condiciones de estudio favorecedoras de tu concentración (evita distracciones, hazte un horario de estudio, ordena tus materiales, etc.)
- c) Oblígate a mantener tu atención por periodos cada vez más largos, a atender con más atención y por más tiempo, a trabajar más concentrado y con mayor rendimiento. Haz de esto un entrenamiento diario.

d) Empieza tu estudio con unos ejercicios de relajación y/o de concentración como los que te presentamos; cuando te sientas muy cansado puedes dejar de estudiar unos segundos y volverlos a utilizar.

- Ejercicios de relajación que puedes utilizar:

Siéntate en tu silla de trabajo, cierra los ojos; tensa primero los músculos de uno de tus brazos y ve relajándolo despacio, haz lo mismo con el otro brazo, con una pierna, con la otra, con el cuello, con los hombros, con la frente, etc. Repite otra vez todo este proceso. No muevas ningún músculo durante cinco minutos y trata de dejar en blanco tu mente o intenta pensar en un color o un paisaje relajante (una campiña, una cascada, el mar).

Existen en internet audios con música relajante.

Pero, utilices el sistema que utilices, recuerda que ninguno funciona a la primera, sólo son eficaces si nos habituamos a ellos, a través de sucesivas repeticiones.

- Ejercicios de concentración:

1. Trata de ver mentalmente esta serie. "1.2.3.4.5.A" repetida con sus variaciones.

1.2.3.4.5.A / 1.2.3.4.A.5. / 1.2.3.A.4.5. / 1.2.A.3.4.5.

1.A.2.3.4.5. / A.1.2.3.4.5. / 1.A.2.3.4.5. / 1.2.A.3.4.5.

1.2.3.A.4.5. / 1.2.3.4.A.5. / 1.2.3.4.5.A.

Como puedes ver, se trata de ir desplazando la A entre los números y de uno en uno, primero para atrás, después para adelante.

Podrás complicarla poniéndole mas letras o haciéndola mas larga (te será útil cuando llegues a dominarla). No es necesario que sea difícil, sino que haga centrar tu mente en letras y números, que es la base de todo lo que estudias.

2. Busca una lectura y cuenta todas las "S" (o cualquier otra letra) que encuentres durante un minuto.

3. Trata de imaginar un círculo grande y mentalmente dibújale círculos concéntricos mas pequeños hasta que se convierta en un punto. Intenta que tu mente se concentre en ese único punto durante un rato.

2.- Trata de hacer uno de los ejercicios de relajación y otro de los de concentración. ¿Cómo te han funcionado?.

Debes insistir en estudiar todos los días y en una autovaloración sobre tu estudio para plantearte continuamente cómo podrás mejorarlo. Esta es la única vía para conseguir mejoras evidentes y rápidas en tu rendimiento educativo.