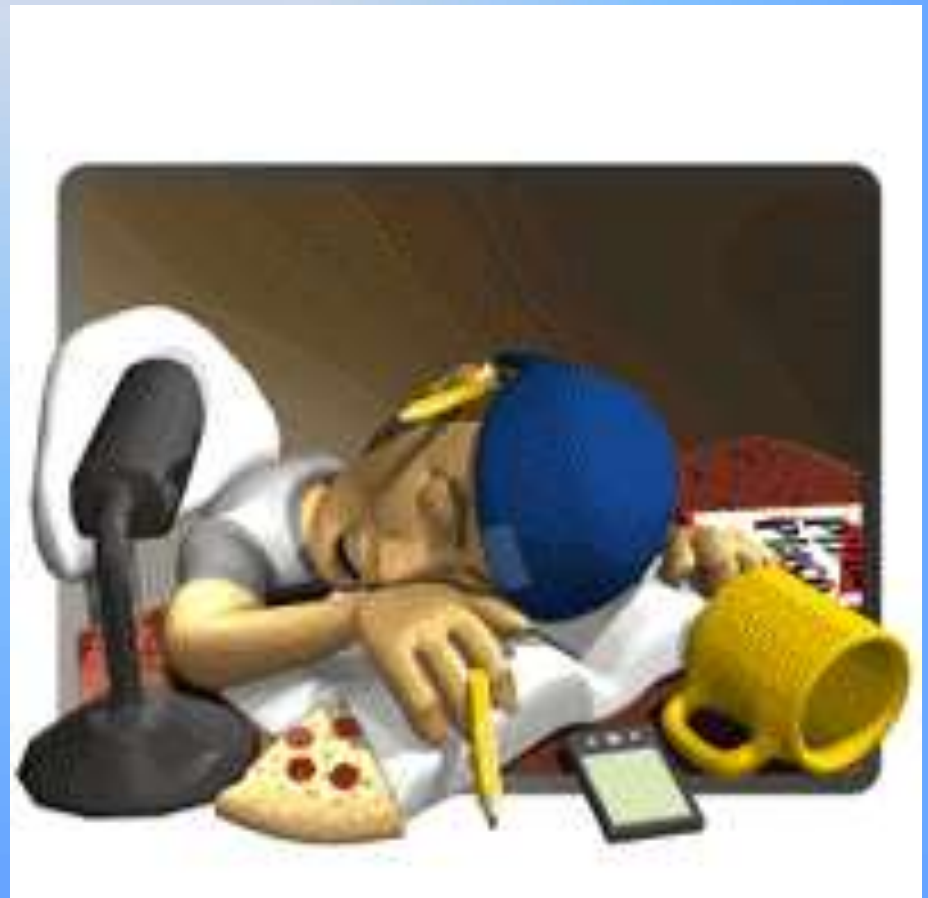


"Convertirse En Estudiante"

GUÍA RÁPIDA PARA
SITUARME EN UN
PROCESO

TODOS LOS JÓVENES ESTÁN ESCOLARIZADOS.....Pero no todos pueden llamarse estudiantes

- Algunos consideran el estudio poco relevante en su vida.
- Carecen de motivación porque no estudian por propia voluntad.
- Les faltan hábitos de estudio que no adquirieron en su momento.
- Desconocen las técnicas sencillas que facilitan el trabajo de estudiar



Hay que seguir un proceso

- La organización y el método son imprescindibles.
- Requiere esfuerzo y voluntad
- Se va avanzando con la experiencia.
- Hay que superar varias etapas.
- Hay que tener claras las metas.



FACTORES PARA CONVERTIRSE EN UN BUEN ESTUDIANTE.

- 1) Motivación
- 2) Planificación
- 3) Ambientación adecuada.
- 4) Atención activa en clase.
- 5) Toma de apuntes
- 6) Técnicas básicas: lectura comprensiva, subrayado, esquema, resumen...
- 7) Memorización
- 8) Práctica y repasos
- 9) Preparación de exámenes.

MOTIVOS PARA ESTUDIAR

- Toma conciencia de tus propósitos y de tus metas:
 - » ¿Por qué estoy estudiando?
 - » ¿Para qué estoy estudiando?
 - » ¿Sé estudiar?
- Escoge un ideal y redacta una lista de tus propósitos y repásala cuantas veces necesites.

MOTIVOS PARA ESTUDIAR

1. Callar a mi padre y dejar contenta a mi madre.
2. Podré elegir en la universidad (cinco años estudiando) los estudios que más me gustan y no los que menos le gustan a los demás.
3. Poder ayudar a los demás, especialmente a Laura, a la que no le entran las matemáticas.
4. Ser de mayor como el médico de *House*.
5. Tener la seguridad en ti mismo. Saber que puedes lograrlo con tu propio esfuerzo si haces tu trabajo bien.
6. Vivir la vida intensamente. Estudiar con intensidad y divertirse sin preocupaciones también intensamente.

Más motivos.....

- a) Hacer la carrera que te gusta.
- b) Aprender la profesión que te atrae.
- c) Encontrar un trabajo que te interesa.
- d) Poseer un nivel cultural adecuado, que te permita manejarte con soltura en una sociedad cada vez más compleja.
- e) Satisfacción y autoestima personal.
- f) Dedicarte a la investigación.

¿Cuáles son tus motivos?

- Seguro que algunas de estas razones también son las tuyas.
- Añade otras que no estén aquí y también sean importantes para ti.
- Recuérдалas a menudo para tenerlas presentes.

AMBIENTACIÓN PARA EL ESTUDIO

- Lugar adecuado
- Materiales accesibles
- Lejos de distracciones
- Lejos de tentaciones



PLANIFICACIÓN

- Haz planes de estudio a corto y a medio plazo.
- Organízate un horario de estudio, que debes cumplir a diario.
- No pongas excusas. Te gusten o no te gusten, los planes deben ser para ti la "ley".
- Respeta unas horas de sueño fijas (aconsejables ocho, nunca menos de siete).
- Dale prioridad a las horas de estudio que necesites para sacar holgadamente tu curso.
- No hagas un plan de mínimos. Si luchas por lo sobresalientes y te equivocas, sacarás un notable, o en el peor de los casos un aprobado.



HORARIO DE ESTUDIO

- Debe ser personal y seguirlo rigurosamente.
- Debe incluir más tiempo para las materias más difíciles.
- Su cumplimiento ha de ser revisado quincenal o semanalmente.
- Tienen que tener cabida los deberes, el estudio de los temas y un tiempo diario mínimo para la lectura.

Condiciones del horario de estudio

Debe ser:

- **Realista**: que se pueda cumplir.
- **Flexible**: que contemple tiempos de trabajo y de descanso, imprevistos, acontecimientos familiares o personales...
- **Adaptado a tus necesidades y posibilidades**: unos estudiantes tienen más facilidad para estudiar, en tanto que a otros les cuesta más.
- **Equilibrado**: que tengan cabida en él todas las materias objeto de aprendizaje.
- **Sencillo y útil**: no hagas un horario complejo y farragoso, porque no lo vas a cumplir.

ATENCIÓN ACTIVA EN CLASE



- La idea clave es importantísima: adoptar una actitud activa en clase:
- Toma apuntes, escribe, haz esquemas, levanta la mano, pregunta... Todo menos dejar que tu mente se vaya a otro sitio.
- Ponte la meta de coger los apuntes más completos de la clase. Ello te obligará a atender.
- Escribe, incluso cuando no entiendas lo que escuchas.

TOMA DE APUNTES

- No se trata de transcribir todo lo que dice el profesor.
- Deben estar bien organizados: con fechas, temas, apartados...
- Utiliza abreviaturas, signos, llamadas.
- Deja espacios en blanco para completar, hacer anotaciones...
- Se revisan y completan cada día.
- Adaptados a cada asignatura, pero imprescindibles en todas.



TÉCNICAS BÁSICAS

- Todos conocemos las técnicas básicas de estudio:
 - Una buena lectura comprensiva
 - Subrayado de las ideas principales
 - Realización de esquemas
 - Utilización de resúmenes
- ¿Pero las utilizamos en nuestro estudio diario?

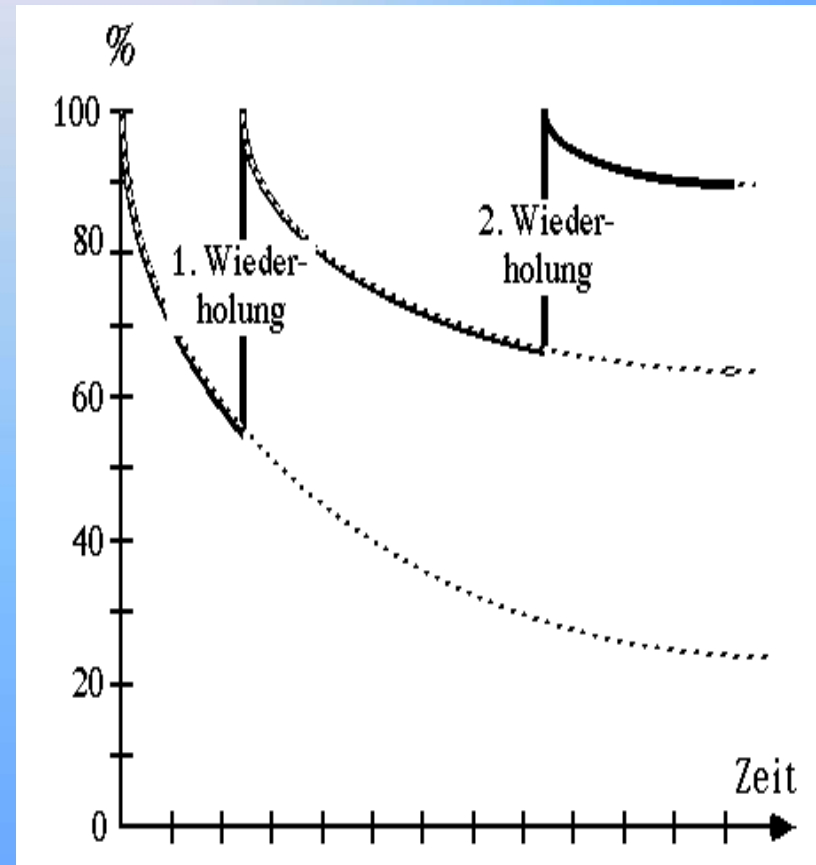
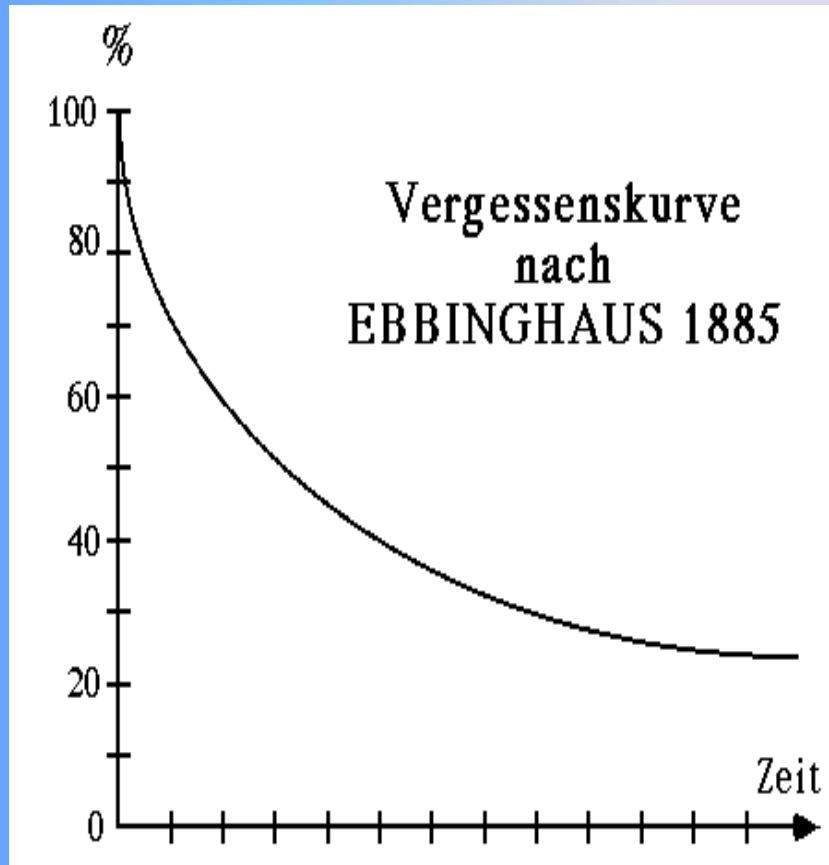
MEMORIZACIÓN

- La memoria comprensiva es la clave de un aprendizaje eficiente.
- No sustituye al razonamiento y no es útil memorizar textos sin comprenderlos.
- Es imprescindible memorizar muchos datos, fórmulas, enunciados y estructuras.
- Es útil desarrollar reglas mnemotécnicas.

Pasos de la memorización

- 1º) Comprender los conceptos que vamos a aprender.
- 2º) Relacionarlos entre sí, distinguiendo lo esencial de lo secundario, fijándonos en las ilustraciones, gráficas, mapas, etc.
- 3º) Grabar los datos o conceptos estudiados por repetición del esquema o del resumen hasta aprenderlos
- 4º) Repasos periódicos

Curvas del olvido: En las veinticuatro horas que siguen a un aprendizaje, olvidamos una cantidad importante de lo aprendido.



Repasos periódicos

- Repaso mental del tema con nuestras propias palabras:
 - al acabar de estudiarlo
 - al día siguiente o a los dos días
 - a la semana siguiente, y en semanas sucesivas
 - y en vísperas de la evaluación

Claves de la MEMORIA

- **Olvidamos los conocimientos que no hemos relacionado con otros.**
- **Se olvida antes lo estudiado por la mañana que por la noche,** aunque al final de la jornada el cansancio acumulado a lo largo del día puede dificultar seriamente la concentración, y por tanto, el aprendizaje.
- **Se olvida menos durante el sueño,** porque la mente y el sistema nervioso siguen trabajando durante el reposo del cuerpo.
- **Se retienen mejor los conocimientos y se aprende más fácilmente cuando estamos relajados y descansados.**
- **Se olvidan antes las ideas secundarias que las principales,** porque a las primeras les prestamos menor atención y las fijamos más superficialmente.

Cinco claves para potenciar la memoria:

- Interés y motivación.
- Organización de las ideas en esquemas y resúmenes.
- Comprender antes de memorizar.
- Repetición mental activa (con nuestras propias palabras) del esquema o resumen que vamos a aprender. Se leen cuantas veces sean precisas.
- Repasos periódicos para no olvidar o rescatar lo olvidado.

Fases de estudio:

- Lectura rápida del tema para ver de qué trata.
- Lectura lenta, subrayando las ideas claves (hay que deslindar lo esencial de lo accesorio).
- Esquema o resumen de las ideas más importantes, relacionándolas entre sí, formando redes conceptuales y extrayendo sus causas, consecuencias y conclusiones.
- Aprendizaje de los contenidos (esquemas o resúmenes), sea leyéndolos varias veces, sea recitándolos como si se explicasen a otro, repasándolos en orden distinto,....

PRÁCTICA: cómo estudiar matemáticas, física.....



- Algunos procedimientos se dominan solamente después de hacer muchos ejercicios.
- No basta con ver cómo se hacen.
- Conviene disponer de la solución, pero no sirve de nada consultarla antes de tiempo.
- Hay que buscar en otras fuentes ejercicios además de los que se resuelven en clase.
- Plantearse el estudio como un entrenamiento.

PREPARACIÓN DE EXÁMENES



Preparación planificada de los exámenes

- Trabajar diariamente para asegurarte de que entiendes la materia. Preguntar en clase cuando sea necesario.
- Estudiar cada tema: subrayar, hacer esquemas, resúmenes....siguiendo el método adecuado (el que cada uno eligió)
- Plantear un calendario de repasos para que no se olvide lo aprendido.
- No dejes todo para el último momento, si lo haces no le das tiempo a la memoria para asentar la información que recibe, la memoria necesita reposo y el recuerdo será más fácil si existe orden.

Cuando estoy delante del examen.....

- Lee despacio y más de una vez cada pregunta, hasta que estés seguro de lo que te pide. Si precisas alguna aclaración y te lo permiten, consulta a tu profesor, a poder ser al comienzo.
- Calcula el tiempo disponible, en total y por pregunta.
- Comienza por las preguntas que mejor domines, sigue por las dudosas e intenta resolver al final las que crees que desconoces.
- No te "pases de listo" contestando a preguntas no formuladas. Evita el *rollo*.
- Respuestas breves, claras y bien estructuradas.
- No olvides confeccionar un breve esquema o guión de cada una si se trata de preguntas amplias, lo que te permitirá organizarlas correctamente.
- Cuando falten pocos minutos para acabar, repasa el examen antes de entregarlo. Cuida la caligrafía, la ortografía, la redacción...
- Si en un momento dado del examen te encuentras nervioso y te bloqueas, haz un ejercicio de relajación (cinco o seis respiraciones profundas, por ejemplo) y automotívale: "Puedo hacer un buen examen y lo voy a demostrar".

Examen de problemas

- **1ª fase: COMPRENDER**

Comprende bien el contenido del problema y la pregunta que te formulan.

Subraya la palabra clave de la pregunta.

- **2ª fase: PLANTEAMIENTO CORRECTO**

Capta bien qué datos te dan y cuáles te piden.

Elige qué operaciones vas a realizar.

Ten claros los pasos que vas a seguir.

Escribe las fórmulas que vas utilizar.

Si viene a cuento, dibuja el problema o haz una representación gráfica del mismo.

- **3ª fase: RESOLUCIÓN**

Vete resolviendo las operaciones paso a paso (sigue las fórmulas, realiza los cálculos, resuelve las ecuaciones y proporciones...) hasta llegar al resultado último.

Presenta las operaciones y el resultado de un modo ordenado y claro.

Recuadra el resultado para que el profesor lo visualice fácilmente.

Comprende bien el contenido del problema y la pregunta o preguntas que te formula.

Subraya la palabra clave de la pregunta.

- **4ª fase: COMPROBACIÓN**

Comprueba si el resultado es correcto.

Otras recomendaciones

- Controla los nervios antes del examen.
- Procura relajarte. Practica las técnicas de relajación.
- No te comas los libros inmediatamente antes del examen
- No hables con los compañeros antes de realizarlo, te parecerá que no recuerdas nada y aumentará tu nerviosismo.
- No intentes comprobar si recuerdas todos los temas, concéntrate en lo que vas a hacer.
- Debes dormir bien y descansar lo suficiente antes del examen

ERRORES MÁS FRECUENTES de los estudiantes

- No estudiar, o jugar a "como que estudio"
- Estudio atropellado, de últimos días.
- Confundir "lo entiendo" con "me lo sé".
- "Lo sé" = "lo entiendo" + "me lo estudio".
- Dificultades de concentración.
- Problemas de comprensión. Dificultades en la lectura. Vocabulario pobre.
- Lagunas. Falta de base.
- Ansiedad, angustia, bloqueo emocional, inseguridad.
- Los empollones memorísticos.
- Los "optimistas" del "ya me lo sé, pregunta".

AUTOEVALUACIÓN

- Es propio de estudiantes maduros ser conscientes de lo que han logrado aprender y lo que no.
- Permite conocer nuestras necesidades. (Repasar cursos anteriores, buscar ayuda...).
- Ser exigente conmigo mismo.
- Mejora mi autoestima.
- Es útil hacer simulacros de examen.



Y a mí, ¿cuántas "asignaturas"
me faltan para ser estudiante?

LEYENDAS ~~URBANAS~~ VERANIEGAS

Testigos presenciales que veranearon en Estepona en el verano de 1994 dan fe de que un joven llamado Borja Mari fue suspendido de nuevo en Selectividad en Septiembre de aquel año, a pesar de haberse pasado todas las vacaciones sin quitar los ojos de los libros.

