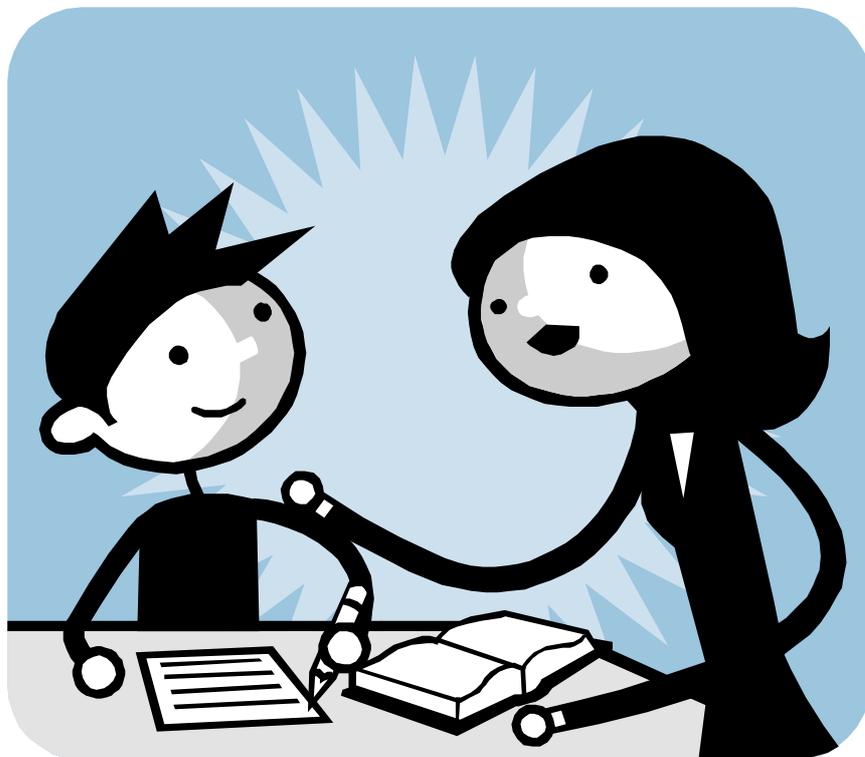


EL HÁBITO DE ESTUDIAR



GUÍA PARA ALUMNOS

EOE DE BEMBIBRE
CURSO 2010 - 11

Un hábito es un conjunto de actos complejos que, al repetirse sistemáticamente, se interiorizan y pasan a ejecutarse de forma precisa y automática.

Recordemos que para que se establezca correctamente un hábito, tiene que realizarse:

- En el mismo lugar: es muy importante fijar desde el principio un sitio adecuado
- En el mismo momento: conviene elaborar un horario
- De la misma manera: los padres establecerán un método adecuado para el estudio

Características del estudio:

- *Es un proceso consciente que requiere tiempo y esfuerzo.*
- *Se trata de una actividad individual.*
- *Implica atender a un contenido, esto es, seleccionar algo con el fin de procesarlo.*
- *Hace necesario el uso de unas estrategias adecuadas, técnicas de estudio.*
- *Requiere de la memoria, una capacidad fundamental para el aprendizaje.*
- *Es un proceso orientado hacia metas. La motivación que el niño tenga se verá reflejada en las diferentes metas que pueda establecer.*

Por tanto, el concepto de hábito de estudio es mucho más complejo de lo que a simple vista parece y lleva implícitos procesos y factores fundamentales para el desarrollo del niño, como la atención, la motivación o la memoria.

INICIAR EL HÁBITO DE ESTUDIO:

El hábito de estudio se establece a fuerza de repetirlo. No es necesario esperar a que se tengan deberes marcados desde el colegio. Lo ideal es que te acostumbres a estar concentrado en una tarea durante un rato.

Para iniciar el hábito de estudio, como con cualquier otro, hay que seguir las tres reglas básicas: en el mismo lugar, a la misma hora y de la misma manera.

En el mismo lugar:

Si se estudia en la cocina un día y otro en el salón, nos despistamos.

Hay que facilitar un lugar destinado al estudio, con una mesa amplia y una silla cómoda, ambas proporcionales a su tamaño. Debemos asegurarnos de que no haya elementos atractivos ni susceptibles de distraernos.



Necesitamos también una lámpara que facilite la lectura, los libros necesarios, lápices, bolígrafos etc. Y una estantería que contenga material de consulta para evitar que se levante a buscarlo y se despiste.

A la misma hora:

Antes de empezar a estudiar, hay que contar con tiempo para meriendar, descansar un rato y hacer alguna actividad extraescolar. La primera hora de la tarde es un buen momento para instaurar la “hora de estudio”.

En el fin de semana, la mañana es cuando estamos más preparados para concentrarnos tras un sueño reparador.

De la misma manera:

Distribuimos las tareas empezando por las que nos resulta más complicadas y dejando las más fáciles para el final.

LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

El método que se utiliza a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva. Las técnicas de estudio son fundamentales para adquirir un buen hábito, ya que dotan de orden y forma a la información que se pretende aprender y evitan el temido olvido.

El hábito de estudio es la herramienta con el que se puede aprender a estudiar más y mejor, porque consigue aumentar el rendimiento del tiempo dedicado a aprender y como consecuencia los éxitos académicos y la motivación hacia lo escolar.

Desestimado cualquier problema de aprendizaje, el método sería la suma de los siguientes factores:

<p style="text-align: center;">Motivación + Concentración + Objetivos claros y realistas+Fuerza de voluntad.</p>

Pasos:

ANTES DE EMPEZAR: Para favorecer el hábito de estudio, se realizará en la misma habitación, a la misma hora, con el material necesario preparado para evitar tener que levantarse y desconcentrarse, sentado cómodamente en una silla y con la espalda pegada al respaldo, sabiendo el tiempo que va a dedicar a cada materia.

ENTENDER EL TEXTO:

Tras una lectura general, preguntaremos todo lo que genere dudas. También tenemos que buscar la idea principal; el título del tema da muchas pistas.

SUBRAYAR LO IMPORTANTE:

La segunda lectura tiene por

objeto diferenciar las ideas principales – una por párrafo – de las secundarias. Hay que hacer atractivo el material que tendré que memorizar. Para ello puedo utilizar colores y subrayar cada idea – por ejemplo, las principales en rojo y las secundarias en verde – de manera que pueda desarrollar el tema reduciéndolo a un cuarto del original con sentido por sí mismo.

RESUMIR EL TEMA:

La síntesis del tema es tan fácil como pasar a un escrito las ideas principales y secundarias que ha subrayado. Servirá para memorizar la materia, recuperarla cuando la necesite y repasar o recordar lo que ya se. Si creo que he dejado algo importante, puede añadirlo al resumen.

Es reducir el tema a su esencia, de forma que, cuando tengas que utilizarlo, recuperes palabras clave que te lleven a desplegar mentalmente las ideas principales y secundarias y por tanto, la información que necesitas. Un ejemplo es el esquema de llaves, donde vamos colocando por orden de importancia palabras que nos recuerdan las ideas del tema.

HACER UN ESQUEMA:

MEMORIZAR

Implicar retener el texto, pero para ello es fundamental que se haya comprendido antes. Saber algo es entenderlo y poder recordarlo cuando uno quiera. Por eso se ha de seguir el método descrito anteriormente y así únicamente tendrás que recurrir al esquema para recuperar la información aprendida. No hay que agobiarse: todos tenemos mucha más memoria de lo que pensamos: el problema es que no la usamos y se oxida.

Para conseguir una mejor memorización conviene:

- *Buscar la motivación: cuando más nos guste un tema, más fácil será recordarlo.*
- *Fijarse en las fotos y dibujos del texto para que ayuden a recordar lo que decía y dónde estaba situado.*
- *Estudiar lentamente, espaciando las lecciones y descansando 10 minutos por cada hora de memorización.*
- *Hacer reglas nemotécnicas que faciliten el recuerdo.*
- *Repetir el tema en alto con el esquema delante hasta que no sea necesario.*
- *Procurar poner en práctica lo aprendido y repasarlo.*

Es necesario porque si no, lo estudiado, se va olvidando poco a poco. Busca tiempo para ello, cuando necesites recurrir a los conocimientos adquiridos, te será más fácil recuperarlos y tardarás menos. Puedes utilizar una carpeta o cuaderno donde archivar sus esquemas y sólo con recurrir a él te pondrás enseguida al día de lo ya aprendido.

REPASAR.

En la realización de cualquier tarea el rendimiento disminuye a medida que pasa el tiempo. Esto hay que tenerlo en cuenta para:

DISTRIBUIR EL TIEMPO:

- ♣ Organizar la realización de los ejercicios: los más monótonos y difíciles, al principio (previamente estudiado)
- ♣ Distribuir los descansos: tras la primera hora de estudio, descansar 10 minutos; tras la segunda hora, ampliar el descanso a 15 minutos; si hiciera falta seguir, ampliar 5 minutos más cada vez, sin exceder nunca de los 30 minutos. Un apunte: no se debe jugar a los videojuegos ni ver la televisión en ese tiempo, porque separarse de ellos cuando termina el descanso requiere mucha fuerza de voluntad.

Estos pasos son una especie de tabla de gimnasia para el cerebro; al principio es normal que se tenga agujetas y que te cueste repetirla al día siguiente, pero pasado un poco de tiempo, la tabla no se te resistirá y tu músculo, el cerebro, estará en plena forma.

¿CÓMO AFRONTAR UN EXAMEN?



Ante un examen sentirás ansiedad, por eso tienes que saber cómo afrontarla para obtener resultados satisfactorios en la prueba.

Recuperemos las tres áreas de comportamiento para saber qué hacer:

ℒ **LO QUE PIENSA:**

Si se dice “no voy a saber, seguro que me quedo en blanco, no me va a dar tiempo, haré el ridículo cuando deje sin contestar el examen etc.” Estarás provocando un aumento de la sensación de

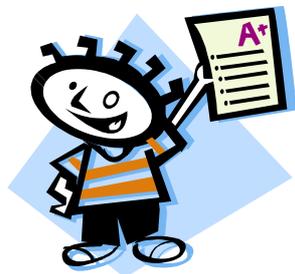


ansiedad. Por el contrario, para sentirte confiado y evitar que la ansiedad suba tendré que decirme: “estoy nervioso, pero he estudiado suficiente y me sé la materia; tengo que tener cuidado para repartir el tiempo y no distraerme; puedo concentrarme muy bien en entender la pregunta y contestar lo que me piden; ya lo he hecho otras veces, así que dentro de un rato estaré

celebrando que lo he terminado”.

ℒ **LO QUE SIENTE:**

La respuesta contraria a la ansiedad es la relajación. Para ello puedes respirar hondo, con los ojos entrecerrados, imaginando cómo el aire llega hasta los pulmones y los llena, para después desinflarlos poco a poco mientras sale el aire. Podrás repetir este ejercicio tantas veces como sea necesario para parar los síntomas de ansiedad.



ℒ **LO QUE HACE:**

Durante la prueba tienes que leer cuidadosamente todas las preguntas, empezar por las que sabes, darte un tiempo para utilizar las reglas nemotécnicas en aquellas preguntas que duda o recuerdes mal y repasar el examen antes de entregarlo.

REQUISITOS PARA ESTUDIAR:

LA CONCENTRACIÓN Y LA MOTIVACIÓN

Ambos factores están relacionados, puesto que a menor motivación, menor capacidad de concentración. Cuando los ejercicios son monótonos y dan poco pie a la creatividad, será tu fuerza de voluntad lo que supla a la motivación.

La concentración también puede ser mejorada con ejercicios de entrenamiento, como por ejemplo:

⊙ Mirar atentamente un cuadro o foto describir con todo lujo de detalles lo que ve en él.

⊙ Jugar a encontrar semejanzas y diferencias entre dos objetos prácticamente iguales o entre dos completamente distintos etc.

⊙ Un material recomendable para mejorar la atención y concentración el programa Fíjate y concéntrate más. Ed. CEPE.

⊙ Es interesante destacar que para concentrarse resulta imprescindible crear un ambiente que lo favorezca. El silencio es fundamental para las actividades intelectuales. Facilitar la atención es evitar cualquier fuente de distracción, como la televisión, los portazos, las discusiones, la música etc.



y

es

LOS SUSPENSOS

De los errores se aprende, y las malas notas únicamente son un indicativo de que algo no funciona bien: pueden deberse a acontecimientos que afecten emocionalmente, a la desmotivación, a la falta de concentración. etc. Hay que analizar cuál es la causa de los malos resultados sin caer en la idea de fracaso.



Detectados los aspectos a mejorar, es el momento de hacer planes para optimizar la situación; al fin y al cabo, el suspenso tiene que servir para mejorar alguna dificultad que se ha puesto de manifiesto.