

# IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS EN LA TAREA DEL ESTUDIO

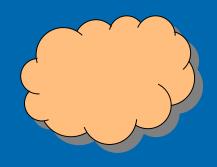
IES ALONSO DE MADRIGAL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Sonsoles Gómez Márquez

# ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN EL ESTUDIO

- Motivación y Reflexión: Pretendemos que los alumnos reflexionen sobre sus hábitos y que conciban esta tarea como un trabajo necesario, útil y relevante. Partiremos de la idea inicial que tienen los alumnos sobre la tarea de estudiar, es decir, qué supone para ellos, qué valor le dan, que significa...
- Planificación y organización: se pretende que los alumnos aprendan a organizar su tiempo y adquieran actitudes de responsabilidad y autonomía.
  - Distribución del tiempo y de los materiales
  - Curva de rendimiento
- > Ambiente: condiciones externas que favorecen el estudio y el aprendizaje
- Saber estudiar: utilización correcta de los procesos de aprendizaje y de la memoria así como de los procedimientos básicos para cualquier proceso de aprendizaje sobre textos escritos.

# 1a FASE DE MOTIVACIÓN Y REFLEXIÓN



> PODER: Capacidades, Aptitudes.

> QUERER : Motivación. Actitudes

SABER: Técnicas y herramientas de trabajo intelectual

## Tipos de Actitudes

- > POSITIVAS
- Constancia,
- Orden,
- Planificación
- No dejar las cosas para mañana.
- Rigor en la realización de las tareas.

- > NEGATIVAS
- Dejadez
- > Desorden
- No saber para cuando hay que hacer las cosas.
- Mañana lo haré "qué más da"
- Hacer las tareas deprisa para pasar.

# Tipos de Motivación

- > INTRÍNSECAS
- . Motivación interior
- Interés personal por aprender, por mejorar, por tener más educación y cultura...
- . Fin último: la autorrealización

- > EXTRÍNSECAS
- . Motivación por conseguir refuerzos externos: regalos, salir más tiempo los fines de semana, aumentar la "paga" o evitar castigos.

# Factores que conducen al éxito o al fracaso en los estudios

Factores internos:
Capacidades,
inteligencia, memoria

Factores Adquiridos: Actitudes, hábitos..

Factores Externos:

Medios materiales

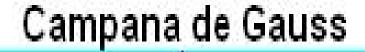
y recursos

Fracaso

## 2ª FASE. PLANIFICACIÓN

- 1 Planifica el estudio. Haz un horario de estudio para diario y uno especial para la semana antes de los exámenes. Ten tu horario en lugar bien visible.. El horario ha de ser realista (que se pueda cumplir) pero riguroso (que se cumpla con precisión).
- **2 El horario debe estar equilibrado:** Procura alternar Ciencias y Letras. Deja lo más fácil y rutinario para el principio y el final de las horas de estudio.
- 3 ¿Cuanto estudiar a diario? (Incluidos "los deberes") De 13 a 16 años 2 a 3 horas al día 5 ó 6 días por semana. A partir de 17 años... todo lo que sea necesario.
- 4 Los periodos de estudio serán de unos 50 minutos alternando con 10 minutos de descanso. No prolongues ni un minuto los periodos de descanso que te fijes. Casi nadie puede estudiar 3 horas seguidas sin descansar. Aprovecha los periodos de descanso para: ir al servicio, merendar, llamar a los amigos, hacer recados... Si eres muy inquieto haz los periodos de estudio y descanso más cortos.

#### **CURVA DE RENDIMIENTO**



30 O 60M

#### MESETA DE MÁXIMO RENDIMIENTO

Actividad Intelectual Tareas de mayor complejidad

COMENZAR POR TAREAS FÁCILES 0 MINUTOS FINALIZAR CON TAREAS DE MENOR DIFICULTAD COMO EL REPASO 60 O

120M

- **5 No abuses de la tele ni de las videoconsolas**. Si hay algún programa habitual que quieras ver, inclúyelo en tu horario de estudio como un periodo de descanso. Las videoconsolas déjalas para el fin de semana. Estos juegos son muy adictivos. Tienden a ocupar tu mente.
- **6 Dormir bien**. Pase lo que pase NUNCA duermas menos de 6 horas por la noche (aunque te recomendamos un mínimo de 8). El cansancio te hará rendir menos en los exámenes. Si no tienes tiempo para estudiar, planificate. No hagas creer a tus ingenuos padres que eres muy estudioso porque te quedas por la noche sin dormir para poder estudiar.
- 7 Lleva una agenda. Llévala siempre a clase. En ella puedes anotar tareas, fechas de examen, de entrega de trabajos, las notas que sacas, teléfonos de compañeros y un montón de datos útiles. No dejes los trabajos monográficos para el final. El trabajo tiende a acumularse, especialmente en época de exámenes.
- 8 Procura estar descansado a la hora de estudiar. Por ejemplo, no es buena idea estudiar inmediatamente después de un ejercicio intenso.

### **AMBIENTE**

- Estudia en tu habitación. No en la cocina, ni en el comedor... Si no tienes sitio en casa vete a una biblioteca cercana. Debe haber un silencio razonable.
- La mesa ha de estar despejada y ordenada. Quita aquello que pueda distraerte (tele, equipo de música, juguetes, revistas, muñecos...). Aunque el lugar de estudio ha de ser agradable. La mesa debe ser mate (sin brillos), a una altura suficiente para apoyar los antebrazos. Es buena idea tener un atril.
- Usa una silla adecuada. Debe tener la altura adecuada: que no te cuelguen los pies, que llegues bien a la mesa, que no te obligue a estar doblado... No debe ser ni demasiado cómoda ni demasiado dura.
- Necesitas una buena iluminación y una temperatura adecuada. La luz debe ser potente, por ejemplo un flexo con bombilla azulada (es más natural) de unos 60w. El resto de la habitación debe tener una luz tenue para que no haya un contraste muy fuerte para la vista. La luz debe estar a la izquierda si eres diestro. No te debe dar directamente en los ojos. La temperatura adecuada está entre los 18°C y los 24°C



- •Cuando vayas a estudiar prepara todo aquello que puedas necesitar. Así no tendrás excusa para levantarte: bolis, agua, libros... No acumules objetos innecesarios. Las estanterías deberían estar junto a la mesa.
- . La zona de estudio debe estar ventilada. Ten en cuenta que tus neuronas necesitan oxígeno. Si vas a estar varias horas estudiando, aprovecha un descanso para ventilar cinco minutos.
- . No se estudia con música. Solo puedes escuchar música suave ambiental (nunca cantada), cuando hagas tareas rutinarias y que no requirran concentración. Jamás uses auriculares.
- . Evita interrupciones durante el estudio. Tus amigos y compañeros no deben llamarte durante el estudio. Diles cuáles son tus ratos de descanso para que te llamen en ese momento. Puedes utilizar a tus padres para que hagan de filtro. Apaga el móvil y sácalo de la habitación. Si tienes que hacer un recado, que sea durante los periodos de descanso.

## AYUDAS

- Es mejor el estudio individual. Especialmente en épocas de examen. Solo puedes estudiar en grupo con alguien que te pueda ayudar y solo si todos los que se reúnen son muy responsables Las fiestas son las fiestas y el estudio es el estudio.
- Si te falta fuerza de voluntad...Pide a tus padres que te ayuden a cumplir el horario de estudio.
- Tus padres pueden ayudarte... Por ejemplo tomándote la lección, repasándote un trabajo, ayudándote a elaborar el horario, a planificarte... Aunque recuerda: la responsabilidad es solo tuya.
- Es bueno consultar...Enciclopedias (en papel y en CD), diccionarios, Internet (sin despistarse), otros libros de texto... Si no los tienes puedes acudir a una biblioteca, a algún pariente, vecino...
- > Si ves problemas insuperables... Pide consejo al tutor del centro escolar, o algún otro profesor de tu confianza. No conviene dejar problemas importantes sin resolver.

- Cuidar la salud. Conviene mantener un estado general saludable. Para ello es bueno una alimentación variada, actividad física moderada y equilibrio emocional. Es muy importante DESAYUNAR BIEN antes de ir al centro escolar por la mañana.
- . No utilizar sustancias inadecuadas. Como excitantes ( café, cocacola...)
- . Sobre profesores particulares y academias. Si por ti mismo, con todo tu esfuerzo, no puedes alcanzar los objetivos mínimos y si el presupuesto familiar lo permite puede ayudarte un profesor particular. No debe hacerte el trabajo de clase, sino descubrir lagunas y ponerte al día. Mejor profesor particular que academias, en donde se reproduce la dinámica de las clases normales.
- . Evitar demasiadas actividades extraescolares. Si realizas este tipo de actividades entre semana

# 3<sup>a</sup> FASE: APLICACIÓN DE TÉCNICAS

Evitar errores tales como pensar que una cosa es hacer deberes y otra estudiar.

(toda actividad es un trabajo intelectual.

- Las técnicas de estudio y estrategias se trabajan en cada materia por parte del profesorado
- La lectura comprensiva es el primer paso y se convierte en la mejor técnica o estrategia de aprendizaje.
- Es necesario trabajar con los alumnos a trasladar el pensamiento al lenguaje pues éste proceso es la clave de todo aprendizaje.
- La memoria es un mecanismo de aprendizaje necesario y que hay que trabajar pero no entendida como mera repetición.

### PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

- > APRENDIZAJE \*MEMORIA
- > SIGNIFICATIVO ← COMPRENSIVA
- > APRENDER = COMPRENDER = ASIMILAR NUEVOS CONTENIDOS = RELACIONES CON OTROS ANTERIORES
- APRENDIZAJES PREVIOS
- ➤ APRENDER ≠ MEMORIZAR
- APRENDIZAJE MEMORIA
- MEMORÍSTICO
  REPETITIVA: ESTO NO ES APRENDER