



COLEGIO  
Las Claras del Mar Menor

Alumno: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

## I. INTRODUCCIÓN.

El estudio debe aportar un aprendizaje.

El aprendizaje implica:

- ◆ PODER: Unas capacidades personales mínimas.
- ◆ QUERER: Factores motivacionales.
- ◆ SABER: Técnicas y hábitos de Estudio.

## II. LUGAR DE ESTUDIO.

1. Estudia en un sitio que te permita concentrarte, lejos de T.V. y ruidos.
2. Ten en cuenta otros factores que influyen en el estudio:
  - ◆ Mesa amplia.
  - ◆ Silla con respaldo recto.
  - ◆ Luz suficiente para estudiar sin forzar la vista.
  - ◆ Temperatura entre 20 y 22 grados; la temperatura excesiva disminuye el rendimiento.
  - ◆ La distancia de los ojos al leer debe ser de unos 30 cm.
3. Prepara todo lo necesario antes de ponerte a estudiar (diccionario, libros de texto, cuadernos, etc.)



## III. PLANIFICACIÓN.

**El estudio**, como cualquier trabajo, **para que sea eficaz se debe planificar**.

1. Confecciona un horario de trabajo en casa teniendo en cuenta las horas que necesitas y la dificultad de la materia.
  - 📖 Debes comenzar por lo más fácil y atractivo o motivante para ti. Así te resultará más fácil empezar. Pero debes dedicar a estas materias iniciales el tiempo asignado y nada más. Puede suceder que como es lo que más te gusta le des más tiempo del necesario.
  - 📖 Después de este precalentamiento estarás preparado para entrar en los temas o asignaturas más difíciles que suponen mucho esfuerzo y concentración.
  - 📖 Debes finalizar por aquello que supone ya poco esfuerzo y concentración, dada la fatiga acumulada.
2. Estudia todos los días (de lunes a viernes) el mismo tiempo y a la misma hora a ser posible.
3. Intercala periodos de descanso (tres cuartos de hora de estudio y un cuarto de hora de descanso por ejemplo).
4. Descansa y repasa el fin de semana.
5. Estudia el tema antes de hacer los deberes.
6. Prepara todo el material para el colegio la noche antes.
7. **Según recomendaciones pedagógicas, la distribución del trabajo en casa debe ser en este tiempo:**
  - **Entre 45 y 90 minutos (diarios).**



### Ejemplo:

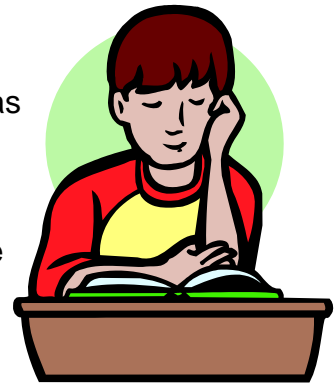
- ✓ Primera sesión: 30-45 minutos- empezar a estudiar la materia más fácil, o la realización de deberes.
- ✓ Descanso: 10-15 minutos. Debes levantarte, estirar las piernas, bostezar, beber agua, ir al servicio, comer algo, etc.
- ✓ Segunda sesión: 45 minutos- materia más difícil o de mayor esfuerzo.
- ✓ Descanso: 10 minutos.
- ✓ Tercera sesión: 30 minutos. Dejando para este momento la realización de ejercicios o deberes.

Este modelo puede variar, en función de lo que haya que estudiar, o nos hayan mandado más o menos deberes. También puede darse la situación de que realicéis otras actividades por la tarde ( como actividades extraescolares, clases particulares, etc.,).

## **IV. LECTURA.**

### **Como mejorar tu rendimiento lector.**

- ◆ Automatízate. Busca incentivos que hagan agradable lo que lees.
- ◆ Practica todo lo que puedas. La lectura es un hábito.
- ◆ Comprende el papel que desempeña la vista.
  - Los ojos al leer se mueven en pequeños saltos, con paradas o fijaciones.
  - La regresión o “saltos atrás” disminuye la eficacia lectora.
- ◆ Esfuézate en leer con mayor rapidez.
  - Nada conseguirás sin no tienes verdadera voluntad de mejorar.
  - La natural resistencia al cambio se supera con ejercicios durante tres meses.



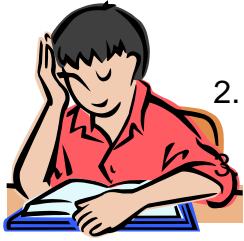
#### Lee todos los días.

- ◆ Ajusta la velocidad lectora a las características del texto.  
Novelas, tres veces más rápido que un libro de texto.
  - ◆ Lee activamente y sin pronunciar buscando las ideas.
    - Los buenos lectores, al ver las palabras los comprenden sin necesidad de pronunciarlas ni de oírlas interiormente.
- Saca de la lectura la mayor eficacia.
- La lectura es también y fundamentalmente comprensión.
  - Cada asignatura tiene su lenguaje propio.
  - Una actitud activa y de interés facilita la comprensión de lo que se lee.

### **Tu facilidad y rapidez de comprensión será cada vez mayor si:**

- Aumentas constantemente el vocabulario.
- Antes de iniciar el estudio lees el sumario de la lección, los encabezamientos y titulares.
- Al leer, buscas las ideas principales.
- Te formulas preguntas de lo que el autor quiere decir.
- Conviertes en tuyo lo escrito admitiéndolo o rechazándolo.
- Utilizas los gráficos, figuras, tablas, etc. Que ilustran el texto.
- Consultas en el diccionario las palabras que te sean desconocidas.
- Dedicas todos los días un tiempo a mejorar la lectura.

## V. MÉTODO DE ESTUDIO.



1. Leer toda la lección con rapidez (prelectura), solamente para enterarte de que va y de qué partes consta. Te servirá de precalentamiento. En realidad, si se atiende en clase ya estaría echa.

2. Leer atentamente cada apartado. Busca en el diccionario el vocabulario que desconozcas.

Subrayar lo fundamental al terminar de leer cada apartado. Busca las ideas principales que el autor quiere transmitir.

Cuidado: subrayar no es marcar toda la página que se ha de estudiar, sino señalar las palabras clave.

Ventajas del subrayado:

- Transforma la lectura pasiva en activa.
- Aumenta la concentración.
- Ayuda a la comprensión del texto.
- Ayuda al repaso y nos pone en bandeja el hacer un esquema del tema.

4. Esquema de lo subrayado. Es un guión de síntesis de la más importante. Se realizará de tal forma que con una simple ojeada sea suficiente para obtener una idea general de lo más importante de la pregunta. Te será de mucha utilidad a la hora de repasar sin necesidad de volver a leer todo el texto. (memoria visual).

Debe ser:

- Gráfico.
- Ordenado en niveles.
- Si el tema es demasiado extenso para caber en una cara, deberemos hacer un esquema general que sí quepa y luego esquemas de cada apartado que cumplan la misma condición.

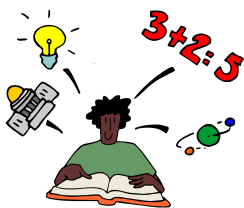


5. Resumen del esquema a nuestro modo y lenguaje como si lo tuviésemos que exponer en un futuro examen.

6. Repasar. Archiva el esquema y resumen para repasarlo durante la evaluación. Repasa el esquema en voz alta.

Para la **memorización** hay que cumplir unas sencillas reglas:

- No aprender de memoria lo que no se comprende.
- Memorizar las ideas principales y repetirlas.
- Relacionar lo que se aprende con recuerdos anteriores.
- Escribirlo muchas veces (se accede al cerebro por vía visual y motora).
- Estudiar con interés.
- Repetir en voz alta o baja lo que estudias.
- Autoevaluación: se puede hacer explicando oralmente el tema a alguna persona. Como algunas veces no es posible nos hacemos un examen por escrito que no puede ser escribir todo el tema, sino ir poniendo las palabras claves de cada pregunta por escrito mientras voy recitando todo el tema. Después se comprueba con el libro o los apuntes.



¡Y no os engañéis diciendo que lo habéis hecho muy bien cuando no es así!

Ultima consideración, nos debemos plantear:

¿El método de estudio que aplico me da buenos resultados?

## HORARIO PERSONAL DE ESTUDIO

ALUMNO:

<b>LUNES / MARTES / MIÉRCOLES / JUEVES / VIERNES</b>
<b>1ª Sesión:</b>  ▪ <b>DEBERES O MATERIAS A ESTUDIAR:</b>  DESCANSO: 10-15 minutos.
<b>2ª Sesión:</b> <b>MATERIAS A ESTUDIAR:</b> Subrayar, hacer esquemas y resúmenes, una vez realizados memorizar las materias trabajadas anteriormente.  DESCANSO: 10- 15 minutos.
<b>3ª Sesión:</b>  ▪ <b>DEBERES O MATERIAS A ESTUDIAR:</b>

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES (días y horario):

CLASES PARTICULARES (días y horario):



COLEGIO  
Las Claras del Mar Menor

ALUMNO/A:

MES:.....

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>
<b>PRIMERA SEMANA</b> Fecha:						
<b>SEGUNDA SEMANA</b> Fecha:						
<b>TERCERA SEMANA</b> Fecha:						
<b>CUARTA SEMANA</b> Fecha:						