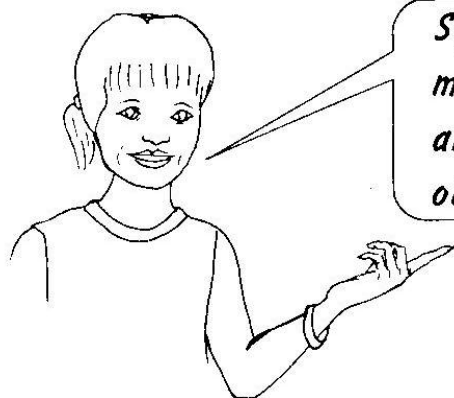
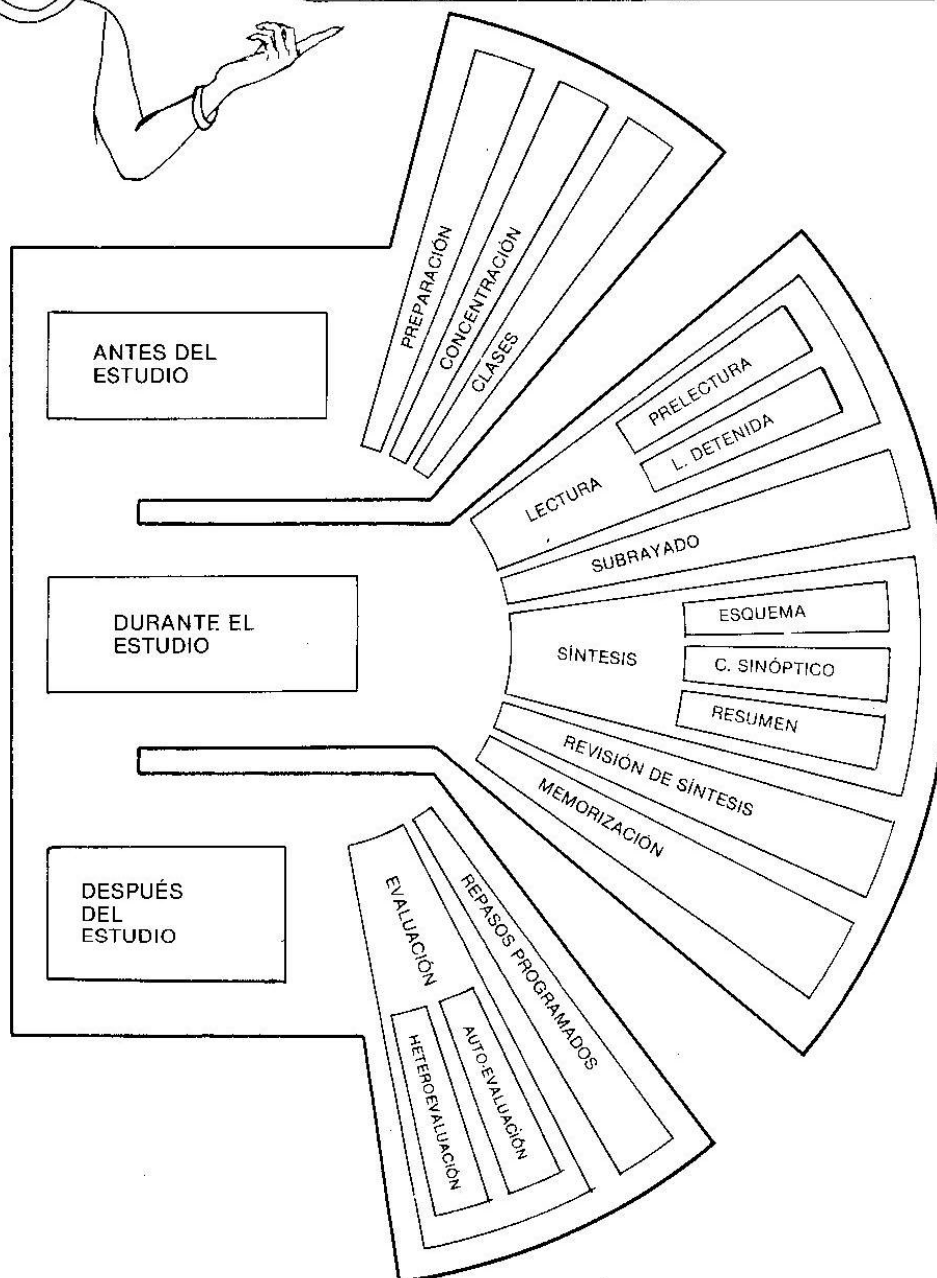


PROCESO DE ESTUDIO



Siguiendo estos pasos tu estudio será más eficaz, te sentirás mejor, ahorrarás tiempo y podrás hacer otras cosas. ¡PRUEBA!



Toma aquí tus apuntes

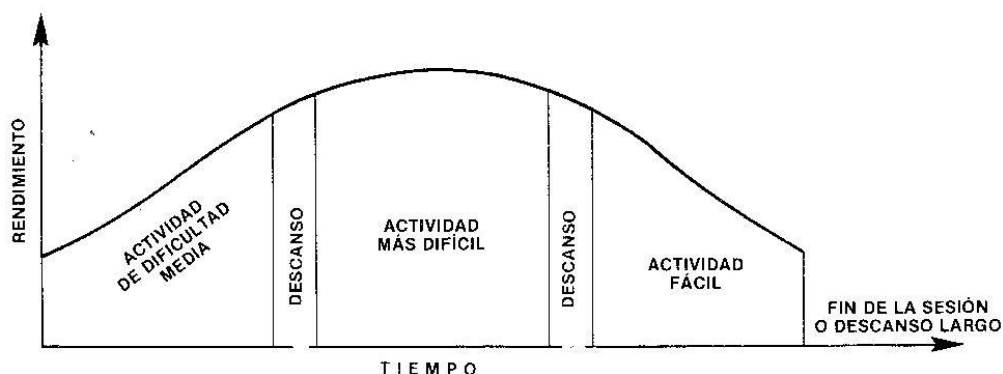
AL PREPARAR TU SESIÓN DE ESTUDIO TE SERÁ MUY ÚTIL:

- ESTUDIAR SIEMPRE EN LA MISMA HABITACIÓN.
- TENER EL MATERIAL PREPARADO Y ORDENADO
- PONERTE A ESTUDIAR CON GANAS Y GUARDAR LA POSTURA ADECUADA.
- ORGANIZAR TU TIEMPO.

*¿Cómo organizar
mejor tu tiempo?*



- DETERMINANDO LO QUE VAS A HACER (objetivos).
- FIJANDO EL TIEMPO DE QUE VAS A DISPONER. Ten en cuenta que pueden surgir imprevistos.
- PREVIENDO LAS VENTAJAS QUE VAS A OBTENER.
- DETERMINANDO CON QUE TE VAS A PREMIAR CUANDO HAYAS CONSEGUIDO TU OBJETIVO.
- CONSTRUYENDO TU PROGRAMACIÓN:
 - LARGA (ver pág. 29)
 - SEMANAL (ver pág. 28)
 - DIARIA —————> SESIÓN DE ESTUDIO.
 - Distribuyendo bien las actividades.



- Aprovechando bien los descansos.
- PROCURANDO SIEMPRE QUE TU PROGRAMACIÓN SEA:
 - PERSONAL.
 - REALISTA.
 - FLEXIBLE.



*Practica estos ejercicios
de concentración y relajación*

Pinta un círculo de medio centímetro de diámetro aproximadamente.
Con un lápiz o bolígrafo, llénalo de puntitos.
Al señalar los puntos, alterna con fuerza y suavidad.

Cierra los ojos y trata de ver con la imaginación un círculo grande. Fíjate en él. Ve reduciéndolo poco a poco hasta que se convierta en un punto. Descansa unos 30 segundos concentrándote en el punto.

Con los ojos abiertos, fíjate en un ángulo de la habitación y concéntrate en él olvidando el resto. Permanece así durante medio minuto. Después dibuja el ángulo de la habitación.

Toma un alfiler de acero. Estudia su cabeza por todos los costados, concentrando en ello toda tu atención y sentidos, olvidándote de todo lo demás.
Posteriormente, visualiza mentalmente el alfiler sobre un fondo negro.

Muy relajado, concéntrate en tu propia respiración, siguiendo su ritmo durante dos minutos.

Dirigir la vista a la derecha y mantener esa posición durante medio minuto. Sentir conscientemente la tensión de los ojos.
Volver los ojos a la posición normal, sin dirigir la mirada a ningún objeto. Repetir el ejercicio a la izquierda, arriba...

Mueve los hombros adelante y atrás varias veces; arriba y abajo, como sacudiéndolos; y simultáneamente en círculo. Después dejarlos caer relajados.
Sentir las sensaciones de relajación.



Cómo mejorar tu concentración

ANTES DE TU SESIÓN DE ESTUDIO

- ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.
- SALUD.
- DESCANSO Y HORAS DE SUEÑO SUFICIENTES.
- AFRONTAR PREVIAMENTE PROBLEMAS PERSONALES.
- HABER HECHO UNA BUENA PREPARACIÓN.
- TENER HÁBITO DE ESTUDIO.
- EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN.
- ANTICIPAR CONSECUENCIAS POSITIVAS.
- INTERÉS POR LO QUE SE VA A HACER.
- AUTOCONFIANZA.

DURANTE TU SESIÓN DE ESTUDIO

- TENER CLARAS LAS METAS.
- INTERCALAR DESCANSOS.
- BUENA DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO.
- LUGAR DE ESTUDIO ADECUADO.
- DISTRIBUCIÓN ADECUADA DE LAS MATERIAS.
- REALIZACIÓN DE UN ESTUDIO ACTIVO.
- CONTROL DEL PENSAMIENTO.
- EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE CONCENTRACIÓN Y RELAJACIÓN.
- ANTICIPAR CONSECUENCIAS POSITIVAS.

DESPUÉS DE TU SESIÓN DE ESTUDIO

- AL TERMINAR REALIZAR UNA ACTIVIDAD AGRA-
DABLE.
- RECONOCERSE LA LABOR.
- DARSE PREMIOS, REFORZARSE UNO MISMO.



*¿Cómo tomar mejor
tus apuntes?*

ANTES DE
TOMAR LOS
APUNTES.

- INFÓRMATE PARA TENER UNA IDEA CLARA DE LA ESTRUCTURA GENERAL DEL TEMA.
 - Leyéndolo en el libro de texto.
 - Echando una ojeada a los apuntes anteriores sobre el tema.
- UTILIZA HOJAS SUELTAS.

DURANTE LA
TOMA DE LOS
APUNTES.

- TEN EN CUENTA LA METODOLOGÍA DEL PROFESOR.
 - Lo más importante se suele decir al principio.
 - O se hacen indicaciones especiales.
- DEBES SEGUIR ESTE PROCESO:

OIR	→	INTERPRETAR	→	SINTETIZAR
↓		↓		↓
ESCUCHAR	→	ENTENDER	→	ESCRIBIR
- ORDENA VISUALMENTE TUS NOTAS MEDIANTE:
 - Márgenes diferentes.
 - Distintos tipos de letra.
 - Etc.
- ANOTA LITERALMENTE SÓLO LAS DEFINICIONES, FÓRMULAS, ETC.
- DIFERENCIA LA IMPORTANCIA DE LAS IDEAS.

DESPUÉS DE
TOMAR LOS
APUNTES.

- REVÍSALOS, NO DEJES LAGUNAS.
- ORDÉNALOS Y ARCHÍVALOS POR MATERIAS Y FECHA.
- ANOTA EN ELLOS REFERENCIAS DE POSIBLES LIBROS QUE AMPLIEN LOS CONCEPTOS.

LA LECTURA EN EL PROCESO DE ESTUDIO

PRELECTURA

- Echa una ojeada al texto.
- El objetivo es contestar a la pregunta:

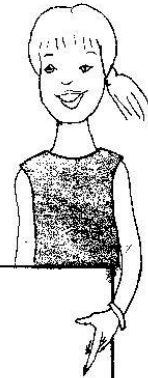
¿DE QUÉ TRATA EL TEXTO?

LECTURA DETENIDA

- Aclara el significado de palabras o aspectos que no entiendes:
Utiliza el diccionario...
- Anota en el margen las ideas principales del texto.
Generalmente hay una por párrafo.



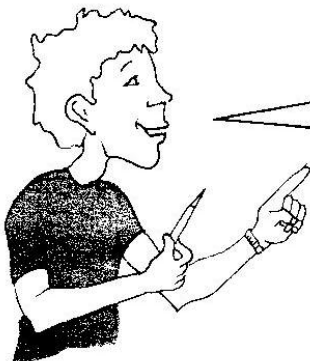
¿Cómo subrayar un texto?



PROCURA ENTERARTE MUY BIEN

DEBES SUBRAYAR:

- SIN PRISA, meditada y lentamente.
- BUSCA LA IDEA GENERAL: muy a menudo está en el título. Subráyala encerrándola en un recuadro.
- Lee un párrafo atentamente, pero no subrayes todavía.
- Vuelve a leerlo SUBRAYANDO:
 - SÓLO PALABRAS CLAVE.
 - Apóyate en las anotaciones que has tenido en el margen al realizar la lectura detenida.
 - Jerarquiza las ideas:
 - Localiza la idea PRINCIPAL y subráyala con dos rayas o en rojo.
 - Localiza las ideas secundarias y subráyalas con una raya o en azul.
 - Procura que lo subrayado tenga sentido por sí mismo.
- Procede igual con cada párrafo.



PRACTICA CON LOS TEXTOS DE LAS PÁGINAS SIGUIENTES.

¿Cómo hacer un esquema?



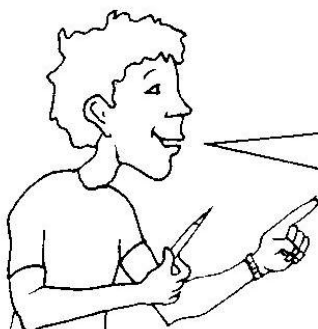
PROCURA ENTERARTE MUY BIEN

- Diferencia bien las ideas **CONTRASTÁNDOLAS**:
 - Con distinto tipo o tamaño de letra.
 - Usando colores.
 - A diferente distancia del margen.
- Procura **escribir** sólo **palabras clave**.
- Debe caberte en una sola cara del folio.
- Distribuye bien los datos en el folio.
- Cuando lo hayas hecho, **COMPRUEBA** que no falta nada y se ajusta al texto.

¿QUÉ TAL LO HAS HECHO?

Compruébalo siguiendo las instrucciones dadas.
¿En qué has tenido mayor dificultad?

Practica con el tema que te indique el profesor



**NI MEMORIZACIÓN SIN COMPRENSIÓN,
NI COMPRENSIÓN SIN MEMORIZACIÓN.**

FIJACIÓN

- Medios que la facilitan:
 - Espaciar la adquisición
 - Intercalar descansos
 - Hacer intervenir el mayor número de sentidos posible
 - Procurar que lo que se estudie guste e interese

RETENCIÓN

- Reconstruyendo el tema:
 - Con el esquema delante
 - De forma activa, asociando imágenes

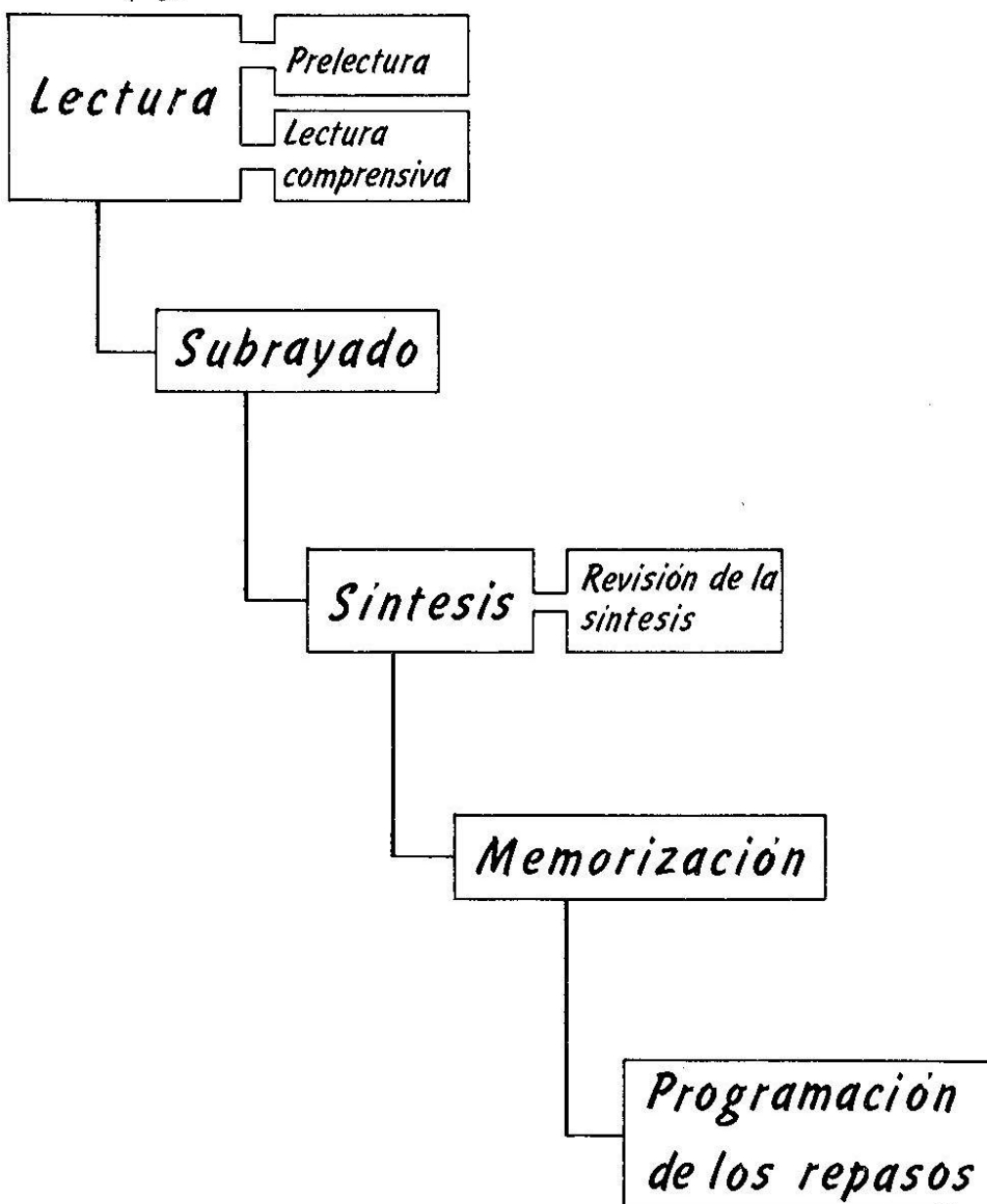
EVOCACIÓN

- Medios que la facilitan:
 - Los repasos, según la organización que se indicará en la próxima sesión
 - Poniendo en práctica los conocimientos adquiridos

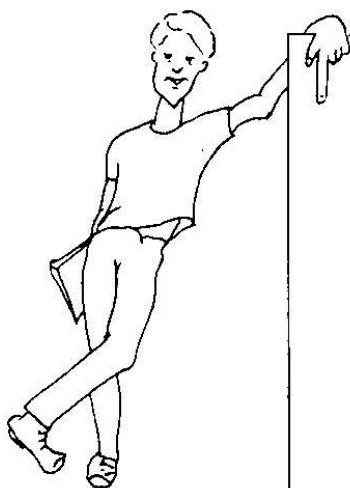
Elabora cadenas de los temas que has venido trabajando en las anteriores sesiones.



Práctica las técnicas que has aprendido, con el tema de la página siguiente. no olvides que los pasos que debes dar son:



EL JUEGO DE LA CADENA



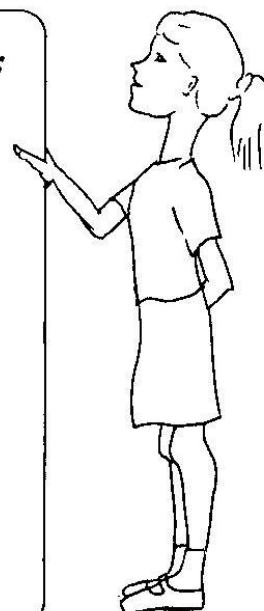
EN ESTA SESIÓN VAS A:

- Desarrollar la capacidad de observación.
- Desarrollar la imaginación.
- Visualizar imágenes de objetos resaltando algún rasgo de los mismos.
- Asociar imágenes de dos objetos sin que se fundan.
- Saber cómo funciona la técnica de la cadena.
- Memorizar listas de palabras concretas mediante la técnica de la cadena.
- Memorizar listas de palabras abstractas.
- Memorizar listas de palabras concretas y abstractas.

VENTAJAS QUE VAS A CONSEGUIR:

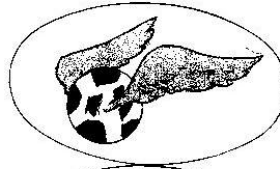
- Memorizar con más facilidad listas de palabras.
- Reconstruir con más seguridad y rapidez la síntesis de cualquier tema.
- Asegurar la realización de pruebas de control y realización de tareas.
- Ahorrar tiempo que podrás dedicar a otras actividades.

Tu estudio será más agradable y eficaz

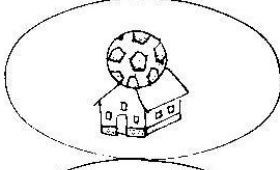


PRACTICA: JUEGA CON LA SIGUIENTE CADENA

ALAS



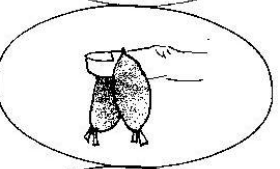
BALÓN



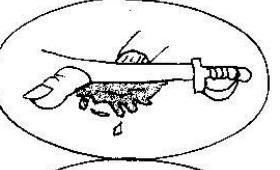
CASA



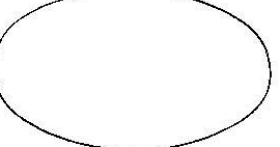
CHORIZOS



DEDO



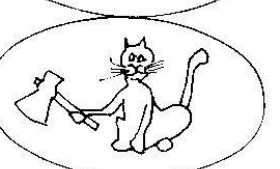
ESPADA



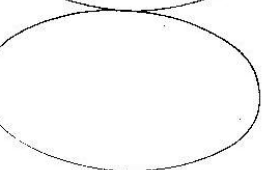
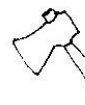
FOCA



GATO



HACHA



IGLESIA

