

# Curso de Técnicas de Estudio

Las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil. Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes os queda la opción de mejorar vuestro rendimiento con normas, trucos, técnicas o recetas de estudio que puedan mejorar claramente los resultados. **Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.**

Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar". Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra.

Pero es evidente que ante la situación social la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave.

La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental. Partiendo de nuestro horario de estancia en el centro donde estudies, debes organizar el resto del tiempo para poder llevar al día la preparación de los contenidos que vas viendo día a día.

**El estudio diario, sienta decírtelo, es casi obligatorio.** No consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionarnos un horario de "trabajo" diario. Sí, digo bien, "trabajo" ya que debemos concienciarnos que el estudio, hasta llegar al período laboral social, es nuestro verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar, como algo inherente a nosotros mismos que va a facilitar, con toda seguridad, nuestra posterior vida laboral.

Estudiamos para nosotros, para nuestro porvenir (metéroslo en la cabeza), no para nuestros padres.

En esta página tienes diversas técnicas o maneras de poder mejorar en aquellos conceptos que tengas mayores problemas y cuestionarios para detectar tus fallos.

Verás que las mismas ideas se repiten una y otra vez: así se te quedarán a base de leerlas.

De todas maneras cada persona es un mundo y si quieres ayuda en algo concreto no lo dudes y escíbeme.

Espero que estas ideas te sean útiles. Agradeceré tu opinión, tus sugerencias.

por qué estudiar



## DADME UNA PALANCA...

¿Qué son los motivos? Puede decirse que son como "palancas" de la voluntad, instrumentos que ayudan a hacer algo. Es necesario motivar, pero ¿cómo se motiva? ¿Qué clase de motivaciones son las más adecuadas?

Cada uno se conoce mejor que nadie y sabe qué cosas son las que mejor le mueven a realizar tal o cual acción. Pero no se trata sólo de lograr la ejecución de esa tarea, de ese estudio, al

precio que sea. Se trata de que tú, con esa motivación, **te beneficies como persona, ganes en autonomía y libertad**. La motivación hacia el estudio se integra, como un elemento más, dentro del amplio capítulo de la educación de la voluntad. Se trata de que “quieras estudiar” por ti mismo.

## QUÉ MOTIVA

Podemos hablar de **tres tipos** de motivaciones:

**Extrínsecas**, las que proporcionan alguna clase de beneficio material.

**Intrínsecas**, las que proporcionan una satisfacción personal.

**Trascendentes**, las que se asientan sobre la responsabilidad de nuestro deber como personas libres, y se orientan hacia el logro de nuestra propia mejora y la de los demás.

Aunque los tres tipos de motivación suelen ir unidos, siempre prima alguno de ellos. Sin embargo, no todos suponen una mejora de la persona. Hay que encontrar no sólo motivos para el estudio, sino **buenos y valiosos motivos** que incidan en las necesidades de esta nueva etapa adolescente. ¿Cuáles son?

## SOY VALORADO

En la adolescencia surgen las "necesidades del yo" (de propia estima, de reputación). Al adolescente le importa mucho **ser “alguien”** ante sí mismo y ante los demás y sentirse comprendido, aceptado, valorado y querido.

Por eso, a un adolescente le motiva la satisfacción que proporciona el **reconocimiento de su esfuerzo**, aunque, a lo mejor los resultados no sean los óptimos. El éxito suele ser una de las mejores motivaciones para un adolescente, y que esos éxitos conlleven una cada vez mayor responsabilidad en la familia y una participación más plena.

## BUENAS EXPLICACIONES

Con la adolescencia, ahora ya no aceptas pasivamente lo que se te dice. Ahora necesitas tomar una **postura personal** ante todo lo que te transmiten los padres, profesores y libros. A veces de un modo rebelde, es cierto, pero se trata de una maduración de tu juicio crítico.

Por eso necesitas explicaciones del **porqué de cada cosa**. Te motivará ver en el estudio una manera de satisfacer esa curiosidad y de **ver resueltas tus preguntas**. En alguna conversación con tus padres o con algún profesor, pueden ayudarte a que te cuestiones: ¿Por qué estudio esto? ¿Qué me responde? ¿Me da explicaciones suficientes? ¿No deberían hablarme de estas otras cosas?

## SENTIDO

También tienes que encontrar una razón del **porqué estudia lo que estudia**. A nadie le gusta aceptar, por definición, que tenemos que aprendernos los autores de la Generación del 98, y mucho menos a un adolescente. Encontrar razones (con argumentos adecuados a su situación de adolescente, en lo que cuenta mucho lo afectivo) les mueve a estudiar. Además, te puede motivar poder llevar a cabo algunos **proyectos personales** que te entusiasmen y en los que se cuente contigo. Por ejemplo, a la hora de hacer un trabajo de clase o prepararse un examen que se tengan en cuenta tus sugerencias, tus métodos. Si el profesor tiene una conversación con él de vez en cuando, o si juntos **programáis el tiempo de estudio**, o si sabes y comprueba que tus padres están al tanto de tus asignaturas y de tus esfuerzos... tendrás nuevos motivos.

Los adolescentes tienen **necesidad de amigos** y, por eso, se está dispuesto a dedicarles mucho tiempo y a hacerles un favor aunque suponga un gran sacrificio. Así, si estudiar te ayuda a hacer nuevos amigos o a **crecer en amistad** con los que tienes, no te importará tanto hacerlo: búscate amigos que estudien de verdad; intenta hacer agradable el ambiente de estudio en casa, procurando que tus padres permitan que estudies con tus amigos; procura explicar y ayudar a otros amigos aquella asignatura en la que vas mejor.

## MOTIVOS ERRÓNEOS

Los **motivos erróneos, o la falta de motivos interiores** es una de las causas principales de una voluntad débil para el estudio. Entre ellos:

**PREMIOS MATERIALES.** - No puedes acostumbrarte a hacer las cosas por el premio (moto, dinero, viajes...). Un premio, alguna vez, puede ser enormemente positivo, pero no puede ser lo habitual, pues le convertiríamos en un **materialista y calculador**. Además, como con las drogas, cada vez hay que aumentar el valor del premio para que siga siendo eficaz.

**ÉXITO.** - Lo fundamental no es sólo el éxito, sino **vayas, poco a poco**, comprendiendo que **tu trabajo no es solo para tí**. Debe favorecer también a todos los que te rodean. El trabajo así realizado es fuente de felicidad.

**NOTAS.** - Tus padres deberían **valorar tu esfuerzo** y ver si has obtenido los mejores resultados posibles en tus circunstancias concretas y su capacidad.

### EN RESUMEN...

- El valor y **sentido que des a tu trabajo** influirá notablemente en la motivación hacia el estudio.
- Lo que más motiva es siempre el **éxito personal**; y el éxito es alcanzable sólo si se poseen los medios técnicos adecuados (técnicas y hábitos de trabajo intelectual). A veces, puede entrarse en una crisis de "por qué estudiar", simplemente porque falla el "cómo".
- Encontrar motivos para estudiar es importante, pero sin exagerar. Aunque esté muy motivado porque le "vuelven loco" las matemáticas, esto no hace innecesario el **esfuerzo personal**. En eso, nadie le puede sustituir
- En cuanto a la motivación se trata de que tú **"quieras" estudiar por él mismo**, y no por el premio o castigo que espera, ya se trate de una mountain-bike o de dinero.
- A veces, no hay motivación que valga porque una asignatura concreta no te interesa. Entonces has que apelar a tu **sentido del deber**, a tu autoexigencia, para estudiar cuando no apetece. Y para eso es importante reforzar tu voluntad.
- Una **conversación** con tus padres o con un profesor puede resultar muy reveladora; no hace falta que tenga relación con el final de una evaluación o con las notas. Te puede ayudar a plantearte qué motivos tienes para estudiar y ayudarte a descubrir si son adecuados o no.

# Para que sirven las técnicas de estudio.



*Este texto va dirigido a los padres, pero será interesante para profesores y para los alumnos*

Este es un apartado fundamental dentro de todo el programa. En todo programa dirigido a nuestros alumnos la motivación de la cual partamos es fundamental, pero en este caso todavía es más importante. Nuestro máximo exponente de motivación **es convencer a nuestros hijos o alumnos de que con las técnicas de estudio su esfuerzo se va a ver recompensado y que con menos esfuerzo los resultados van a ser mejores.**

Es evidente que a nuestros alumnos esto les atraerá mucho y si sabemos darles los elementos claves para que esto sea posible el resto será bastante fácil. Tienen que ver que las ideas que les damos tienen sentido y son válidos y que realmente les van a facilitar las cosas. Tenemos que hablar con ellos directamente dejándoles, por otra parte, las cosas bien c

## 10 CONSEJOS PARA SER UN BUEN ESTUDIANTE

**Aquí tienes unas ideas básicas, que son un resumen de toda la Web. pero no te conformes con esto. Visita el resto de las páginas**

### 1. - La inteligencia

Hay personas bastante inteligentes que apenas necesitan estudiar, así como otras para quienes - parece - que estudiar no es lo suyo. Pero lo normal es tener una inteligencia media y los buenos resultados se obtienen con una motivación adecuada que facilite el esfuerzo que supone estudiar. Piensa cuáles son las razones que tienes para estudiar. Cuanto más valiosas, mejor. Sin voluntad de estudiar, no hay nada que hacer... y los motivos que tengas para estudiar son decisivos.

### 2. - No tengo voluntad

Es algo que le ocurre a mucha gente de tu edad y que tiene que ver con los cambios que se dan en la adolescencia. Hay muchísimas otras cosas que son más divertidas. Pero te estás jugando el futuro... en unos años decides lo que vas a ser el resto de tu vida...

Hay alumnos que han repetido curso con buenas notas... Han cambiado, tienen un motivo. Así como tú lo tienes para oír música, hacer deporte, irte con los amigos y amigas... debes tenerlo, para estudiar. Y ese motivo ha de salir de ti. Los premios y los castigos pueden ser eficaces, pero a la larga no son lo decisivo. Si tienes voluntad, pero hay que ejercitarla

### 3. - Las técnicas de estudio.

Habrás oído hablar o lo habrán dicho de ti: “este chico no sabe estudiar”. Hay maneras de aprender a hacerlo, muchos libros, páginas web ([MIRA AQUÍ](#)), la ayuda de un profesor de tus padres. Pero en el fondo, todo es sentido común, incluso esto mismo que te estoy diciendo. A

estudiar se aprende estudiando y tú mismo verás cuales son los sistemas que te van mejor. Si quieres aprender algo más, sigue leyendo.

#### **4. - Lo más básico.**

Necesitas un lugar de estudio tranquilo, donde todo esté a mano, con una silla cómoda y luz suficiente. Y nada de música, ni TV. No te engañes, con música no se puede estudiar: puedes dibujar, copiar..., pero no memorizar ni concentrarte. No te levantes a cada momento..., persevera sentado al menos 45 minutos. Luego descansa 5-10 ´y... sigue.

Y también un horario. No tiene por qué ser rígido, ha de ser flexible pero lo normal en secundaria es que gastes entre media hora y un hora para hacer las tareas y tres cuartos - un hora para estudiar “de codos”. Si entre lunes y viernes no has obtenido 10-12 horas de estudio, el fin de semana hay que recuperar. Y algo más en tiempo de exámenes. Deja, si puedes, para el fin de semana las tareas que te lleven más tiempo: Una lámina de dibujo, un trabajo para una asignatura.

Es una pena que pases el tiempo haciendo como que estudias cuando tu cabeza está muy lejos. Deja de soñar despierto. Aprovecha el tiempo y luego, podrás hacer muchas otras actividades.

#### **5. - En clase. Los apuntes.**

Es una tontería perder el tiempo en clase. Si aprovechas es rato, tendrás mucho adelantado. Si, por alguna razón, os dejan tiempo libre, de estudio, adelanta tarea.

Puede que el profesor siga el libro: en ese caso toma notas de lo que dice, de aquello en lo que insiste. Si da apuntes, sigue atento y toma nota e todo lo que puedas, con sentido común. Subraya aquello que repita, es lo que considera básico.

De una manera u otra, luego tendrás que repasar lo que has escrito -no hace falta que lo pases a limpio- pero deja claro el tema de modo que lo entiendas, ahora y dentro de unos meses. Si has faltado a clase o tienes los apuntes incompletos, pídeselos a un compañero.

#### **6. Memorizar**

En la mayoría de las asignaturas tendrás que estudiar “de codos”, memorizar los contenidos de las lecciones. No intentes aprenderte algo que no entiendes; por eso es tan importante lo que te dije en el punto anterior.

Cada persona tiene su propio sistema para fijar en la memoria las lecciones: leerlo en voz alta, repasarlo varias veces e intentar repetirlo sin mirar el texto... lo importante es que tengas en cuenta que no te sabes un tema si no eres capaz de explicarlo. Y es muy conveniente que estudies cada día lo, explicado en clase. Así te será más fácil, pues los tienes “frescos” en la memoria y es mejor aprender un texto corto que enfrentarte a un montón de páginas cuando lleguen las épocas de evaluaciones.

#### **7. - Los exámenes.**

Se dice por los profesores que el curso se aprueba en Septiembre. No valen excusas: ya estudiaré cuando llegue el examen es un enorme error. Si estudias cada día cuando llegue el momento del examen sólo tienes que repasar conocimientos ya adquiridos, recordar lo que ya sabes. Si lo dejas todo para el final, acabarás con la cabeza llena de fórmulas, definiciones, fechas, etc... un caos.

Los exámenes son de distintos tipos: hay que preparar cada uno de modo diferente. Auto examinarse da buen resultado.

Duerme bien la noche anterior al examen, ni se te ocurra tomar ninguna pastilla - lo pagarás muy caro -. Así evitarás el nerviosismo y el cansancio. Tampoco es bueno hacer comentarios con los compañeros momentos antes de empezar el examen: sólo conseguirás convencerte de que no lo llevas bien preparado y te pondrás más nervioso aún.

Lee detenidamente las preguntas antes de lanzarte a responder, incluso hazte un pequeño esquema siquiera mentalmente. Si te es posible, responde primero las preguntas más fáciles y deja para el final las que no te sabes bien. Esto es especialmente importante en problemas de matemáticas, física, traducciones... Muchas veces gastas todo el tiempo de que dispones en hacer un problema y dejas el resto en blanco.

Comprueba los resultados, las unidades, la ortografía. No te precipites en entregar: usa todo el tiempo de que dispongas.

### **8. Para estudiantes de ciencias. Los problemas.**

Aunque es difícil dar una regla común, en matemáticas, Física, química muchas pruebas incluyen problemas: a partir de unos datos tienes que hallar otros, mediante una fórmula o varias.

En primer lugar has de elegir la fórmula adecuada, luego sustituyes las variables por los valores que te den ( ¡ Las unidades!) y te quedarán una o varias incógnitas para despejar. Hazlo con sumo cuidado y repasa los cálculos: es muy probable que te pidan los resultados exactos, y no bastará con que la solución esté bien planteada.

### **9. A pesar de todo, no consigo buenos resultados...**

¡Ánimo, todo tiene solución en esta vida! Piensa en cuáles son tus fallos como estudiante, sé constante, no te desanimes... los resultados tardan en llegar, y los fracasos sirven para adquirir experiencia, no para lamentarte

Pide consejo a alguien con experiencia, realiza algún test de técnicas de estudio y perfecciona tus métodos como estudiante.

Quizá tengas problemas personales que te impiden concentrarte. Acéptalo y busca una solución, aunque a menudo no es fácil. Intenta desconectar de él cuando toca estudiar. Te juegas el futuro.

Si estás todo el rato pensando en una chica, estoy casi seguro que lo que más le agradecería es que no piense tanto y que estudies con provecho, para ofrecerle algo valioso, que se sienta orgullosa de ti.

### **10. Y lo más importante...**

Hay un punto de Camino, donde se afirma que “*Una hora de estudio es una hora de oración*”: Este libro tiene muchos puntos, un capítulo entero, dedicado al aspecto sobrenatural del estudio. Te vendría muy bien considerarlo detenidamente.

Ofrece a Dios tu trabajo. Puede resultarte de utilidad tener un crucifijo o una imagen de la virgen delante. Te copio una oración para que la digas al comenzar a estudiar

MADRE MÍA INMACULADA,

ASIENTO DE LA SABIDURÍA,  
AYÚDAME A TRABAJAR,  
CON ORDEN Y CONSTANCIA,  
CON INTENSIDAD,  
EN PRESENCIA DE DIOS,  
CON RECTITUD DE INTENCIÓN,  
Y AFÁN DE SERVICIO.  
TE OFREZCO ESTE RATO DE TRABAJO  
PARA QUE SEA, DE VERDAD,  
UN RATO DE ORACIÓN  
Y POR ESTA INTENCIÓN CONCRETA.  
MADRE MÍA INMACULADA,  
SAN JOSÉ, MI PADRE Y SEÑOR,  
ÁNGEL DE MI GUARDA,  
INTERCEDED POR MÍ

Así como cuando eras más pequeño te sentías a gusto cuando tu madre te observaba hacer las tareas, piensa que estás en la presencia de dios y que te está mirando con cariño: no le defraudes.

laras. Con que solo vean que algo de lo que les decimos les beneficia y les afianza, el resto vendrá por si solo, pero para ello tenemos que convencerlos y que nos vean a nosotros también convencidos. Tenemos que creernos lo que les decimos.

Para todo esto la comprensión y el darnos cuenta de que cada alumno es distinto es algo básico. Cada uno de nuestros alumnos tiene una forma distinta de trabajar y sobre todo un ritmo distinto. Tenemos que estar abiertos y predispuestos a cualquier tipo de comentario o inciso que nos hagan y estar sagaces en las respuestas, sin demostrar desacuerdo o irritación

# Dificultades para el estudio

## Me faltan dotes naturales

Se trata de una reflexión bastante frecuente en un estudiante. Estas personas han de convencerse de que no es verdad de que estén en todo en inferioridad de condiciones ni que lo suyo no tenga remedio. No es verdad que ellos sean en todo un cero a la izquierda, porque tienen muchas cualidades que quizá no brillen tanto y apenas han advertido, pero que probablemente sean más importantes; a veces, también para sus resultados como estudiantes.

Quizá sea cierto que hay otros más inteligentes, pero a lo mejor resulta que, por su especial facilidad para comprender y retener lo que estudian, se descuidan y acaba por faltarles voluntad.

Todos hemos visto chicos sobre los que se hacían grandes profecías de descalabro académico perpetuo y que luego, gracias a su ejemplar fuerza de voluntad, han hecho con dignidad una carrera y se han abierto camino profesionalmente mucho mejor que esos otros, mejor dotados, que, de tanto confiarse, acabaron por ser unos inútiles.

## La pereza.

La pereza es hoy en día uno de los enemigos más difíciles en la vida de un estudiante. En otros tiempos causaban más estragos otras cosas, pero ahora es distinto. La elevación general del nivel de vida ha introducido numerosos cambios en las circunstancias en medio de las cuales cada uno de nosotros va formando su carácter.

El perezoso sufre tremendamente. Hace su trabajo con desgana y además, luego, se aburre en su tiempo libre. Al perezoso todo le cansa, todo le aburre, no sabe pasarlo bien más que un rato.

A quien lleva una vida sofocadamente cómoda le resulta muy difícil cualquier esfuerzo.

**Ser honrado y sincero con uno mismo** a la hora de decidir qué se va a hacer en cada momento. Muchos se autoengañan tontamente, por ejemplo: estudiando horas y horas las asignaturas que les gustan mientras abandonan las demás, pasando inútilmente apuntes a limpio, dejándose llevar por el perfeccionismo a la hora de hacer un trabajo porque resulta que disfrutan con ello, etc.

## La falta de organización.

Debe aprender a organizar su tiempo y decidir sobre el mejor modo de dar cabida a todo: estudio, descanso, aficiones, ratos de tertulia familiar, encargos en la casa, etc.

Que razone a la hora de aplicar orden de prioridades en las cosas que tiene pendiente. Se pierde a veces mucho tiempo por no tener a mano todos los apuntes al día y bien ordenados. Lo mismo sucede con los libros, el material de dibujo, de deporte, etc. Es muy interesante utilizar una agenda para las cuestiones académicas, para programarse bien y evitar olvidos.

## Técnicas de estudio.

Todo buen estudiante debe tener preocupación por ir mejorando su propio sistema de estudio. El modo de estudiar es algo muy personal. Cada persona tiene sus peculiaridades y le van bien cosas que a otro no le servirían para nada o le harían perder el tiempo.

Es cuestión de tener preocupación por ir investigando a lo largo de la propia vida académica sobre los diversos métodos y técnicas que favorecen el estudio personal. Para cada uno serán distintas, aunque hay muchas reglas generales que pueden enseñar mucho. Pero que nadie piense que las técnicas de estudio son la panacea o que podrá suplir la falta de esfuerzo por concentrarse o la necesidad de dedicarle el tiempo suficiente.

- Las causas del bajo rendimiento escolar suelen ir unidas a una falta de virtudes básicas. Podemos poner algunos ejemplos:

a. Si un chico estudia tumbado en la cama, y cuando se sienta en el sofá adopta siempre posturas hiperperezosas..., tampoco debe luego nadie extrañarse de que no sea capaz de vencer la pereza para hacer esa tarea de clase o preparar un examen.

b. Si se pasa el día con la cabeza en otro mundo, distraído, viendo horas y horas de televisión, escuchando música a todo volumen o con sus auriculares hasta altas horas de la noche, sin participar en el ambiente familiar..., tampoco debe luego nadie maravillarse de que sea bohemio, esté lleno de fantasías y que no logre concentrarse ni cinco minutos seguidos en clase, en el estudio, o en la lectura de ese libro sobre el que tiene que hacer un trabajo.

c. O si se ha pasado la vida sin guardar ningún orden, dejando tirada por doquier la ropa y sus cosas del colegio..., quizá sean éstas las causas de su actual descuido y desorden integral en los estudios.

## Hay que procurar....

**Hacerse un plan de estudio realista.** Es cuestión de hacer -por escrito si es posible- un “planing” básico de una semana normal. En él han de constar con claridad las horas que se dedicarán al estudio también durante el fin de semana.

**No engañarse dejando las cosas para mañana o para después.** Aprovechar las horas buenas y las malas. Para ello, no dejar las asignaturas de tipo más especulativo para las horas en las que se tiene más sueño y menos lucidez.

**Protegerse contra los posibles focos de distracción:** La televisión y el vídeo, las incursiones a la nevera, pretender estudiar con música tumbado en la cama, quedar a estudiar con los amigos que estudian poco y pasarse la tarde luego charlando, etc

**No rendirse antes de tiempo.** Salvo honrosas excepciones -normalmente en situaciones especiales- suele ser un error abandonar las asignaturas para tener más tiempo para otras. Es mejor resolver el problema haciendo un plan especial de estudio que permita sacar más horas. Además, muchas veces, esa tensión y esa falta de tiempo hacen que se incremente el rendimiento del poco tiempo que se tiene. Cuando hay demasiada holgura de tiempo -en las vacaciones, por ejemplo- es más fácil desaprovecharlo.

**Todos los momentos del curso son importantes.** En el primer trimestre se ponen las bases, en el segundo se consolidan y en el tercero se consuman los buenos resultados. La tentación fácil del principio de curso es pensar que queda tiempo de sobra; la de final de curso creer que ya nada tiene remedio; y la de mitad de curso, una mezcla de las dos

## 10 DIFICULTADES EN EL

## ESTUDIO

### Consejos para superarlas

Hay una serie de dificultades típicas en el estudio en las que probablemente habéis caído alguno de vosotros. Ya sea porque tenéis dificultades en la concentración, falta de base, demasiado optimismo, etc. hay que superarlas, porque según pasen los años, esos problemas no van a mejorar. Al contrario, tenderán a empeorar ya que el grado de exigencia académica va aumentando.

### 1. -No estudiar o jugar a "como que estudio".

El gran problema de esos chicos no es que estudien mal o no puedan, sino que, simplemente, no estudian. Hacen tareas, deberes y dibujos, pero no estudian. Se meten en su cuarto dos horas, tranquilamente, y todo el mundo está convencido de que está estudiando. Pero estos chicos han podido pasarse la tarde entera haciendo un dibujo o una redacción sin estudiar. Así no se adquiere ese poso necesario de conocimientos para cuando llegue el examen.

**CONSEJO:** A estos, lo que más les conviene, es empezar todos los días por estudiar. Nada más sentarse, que estudien un tiempo. Si son menores de 10 años, podría ser un cuarto de hora o veinte minutos. De 10 a 14 años, por lo menos tres cuartos de hora. Y chicos a partir de 15 años, por lo menos de una hora a hora y media de estudio todos los días. Y después del estudio, hacer las tareas. Necesitan un cierto control para que realmente sigan este plan. Si un chico tiene toda la tarde para hacer las tareas, gasta la tarde entera. Si tiene sólo una hora, se ajusta y va más deprisa. Además, el estudio cansa y hay que estudiar cuando se está más descansado.

## 2. Estudio atropellado, de últimos días.

Tiene que ver con el anterior. Éste sí estudia, pero sólo unos días, antes del examen. Además, se crea en la familia la idea de que ha estudiado mucho ya que queda la sensación, tanto al chico como a los padres, de la última semana y media: se ha levantado pronto, se ha esforzado muchísimo, se ha acostado tarde estudiando. Así, piensan, no hay derecho a que luego suspenda. Pero, en realidad, falta el poso necesario para que la memoria asimile y comprenda las lecciones.

**CONSEJO:** El trabajo y el estudio diario, con control. Todos los días ha de estudiar algo. Si un día tiene mucha tarea, después del estudio hará mucha tarea. Que tiene poca tarea, después del estudio hará poca. Si no tiene tarea, sólo estudiará.

## 3. Falta de ejercicio. Confundir "Lo entiendo" con "Me lo sé".

Hay chicos que confunden el "lo entiendo" con "me lo sé". Leen una lección y como la entienden, ya creen que se la saben y dejan de estudiar. O si en clase entiende las matemáticas ya creen que se lo saben. Sin embargo, lo que les hace falta es ejercitación, repasar y hacer los ejercicios un par de veces para ver cómo funcionan. Es el caso típico de los chicos que fallan en las operaciones, aunque saben cómo hacer los ejercicios.

**CONSEJO:** Que vean la ejercitación como parte de su estudio. Hay que enseñarles que "lo sé" es igual a "lo entiendo" más "me lo estudio". Entender es lo más difícil, pero una vez que lo entiendes hay que aprenderlo: hay que dedicar esfuerzo, repetirlo varias veces, hay que usar la memoria, hay que hacer tres veces más esos problemas.

## 4. Dificultades de concentración. Falta de control de la imaginación.

Hay chicos a los que les cuesta mucho concentrarse, les cuesta el arranque: desde que se sientan hasta que empiezan a estudiar pasa más de media hora. Están muy a medio gas y se les va fácilmente la imaginación.

**CONSEJO:** Hay que empezar a estudiar a una hora fija para conseguir un buen rendimiento cerebral. Si una persona se acostumbra a hacer el esfuerzo de concentrarse todos los días a la misma hora, al cabo de veinte días la cabeza se concentra con más facilidad a esa hora.

Por otro lado, el mejor consejo para sujetar la imaginación es utilizarla en el estudio en lugar de hacer el esfuerzo de cambiar de pensamientos y empezar de nuevo cada vez que se nos va, hay que poner la imaginación en cada tema de estudio. Si estoy con volcanes, me imagino cómo son, la lava que echan, etc. Eso ayuda también a que se graben mejor las lecciones.

Con respecto a la televisión, hay que decir que cansa la cabeza y daña la capacidad de concentración, lo mismo que los videojuegos. Es mejor un ratito de lectura de un libro, del periódico, o incluso del tebeo, antes de ponerse a estudiar porque eso es como un precalentamiento.

## 5. Problemas de comprensión. Dificultades en la lectura. Vocabulario pobre.

Es el caso del chaval que se ve que se esfuerza pero que no puede. Es el chico al que si le explicas la lección y se la cuentas, se la aprende enseguida. Pero si tiene que aprenderse él solo con el libro le cuesta mucho. Se siente defraudado, pues hay esfuerzo pero no resultados.

**CONSEJO:** Lo que necesita es atajar el problema. Si lee mal tiene que leer mejor y esto no se consigue leyendo mucho, sino leyendo bien, ayudándole a leer mejor, corrigiéndole los defectos de lectura y ayudándole a hacerse un cuadernillo de vocabulario. Con ese pequeño diccionario personal tendrá que hacer ejercicios con las palabras desconocidas. Si no se ataja, no se mejora. Se le puede decir que estudie más, pero llega un momento en que se hunden. Y si hay un problema más serio, como dislexia, etc., hay que llevarle al especialista. No vale con estudiar más.

## 6. Lagunas. Falta de base.

Son los que entienden las matemáticas, por ejemplo, pero fallan en los quebrados, que pertenecen al programa del año pasado, cuando estaban enfermos.

**CONSEJO:** Con éstos, hay que dejar de quejarse y ponerse a rellenar las lagunas. En el colegio es muy difícil, pero para ello es muy útil un profesor particular o que el hermano mayor se dedique a explicar. El profesor dirá cuáles son las lagunas. Y, una vez conocidas, habrá que solucionarlas, en vez de quejarse continuamente.

## 7. Ansiedad, angustia. Bloqueo emocional, inseguridad.

Hay chavales que por un exceso de ansiedad y de miedo a suspender se angustian. Comienzan a estudiar y como salen con el gran miedo a perder, se angustian. Quizá tras un año de malas experiencias, de un fracaso, de haber suspendido muchas... pierden la confianza en sí mismos y se sienten agobiados. Se les distingue fácilmente cuando llegan los exámenes pues tienen trastornos intestinales, duermen mal, están tensos, les sudan las manos en medio del examen, etc. Son chavales temerosos y eso les bloquea, pues no tienen la serenidad suficiente para sacar a la luz lo que saben.

**CONSEJO:** Hay que tratarles de dos maneras. Primero, dándoles seguridad, valorando su esfuerzo, reforzando la confianza en que ellos son capaces, reforzando sus pequeños éxitos. Y, después, enseñándoles a controlar esa ansiedad, enseñándoles a relajarse, mediante algunas técnicas.

## 8. Timidez, inseguridad, no preguntar, no puedo.

En este caso, el bloqueo llega por la timidez y la vergüenza a preguntar. Es el temor al ridículo, a quedar mal y así, el "no puedo" es la excusa que ponen para no enfrentarse a un problema que les da miedo.

**CONSEJO.** Hay que superar ese temor al ridículo y a preguntar. Hay que preguntar en clase, plantearse uno como un punto de esfuerzo personal.

## 9. Los "empollones" memorísticos.

En estos chicos, el desarrollo intelectual no va parejo al sistema de estudio. Hasta los 12 años hay una gran facilidad para memorizar así, leyendo varias veces. Pero a partir de esa edad, la memoria es más lógica, más de relación, de sentido global. Hay chicos que pasan los cursos y siguen estudiando igual, leyendo veinte veces. Eso, además de aburridísimo, es un tipo de memoria peligrosa. Son los chavales de "lo tengo en la punta de la lengua"; "si me dice la primera palabra, sigo yo", "¿eso era lo que estaba en la página segunda?". Sufren mucho, dedican mucho tiempo y según pasan los cursos va a peor.

**CONSEJO.** A estos hay que enseñarles a estudiar, a cambiar el método de estudio, sabiendo que al principio les costará, pero luego será muy eficaz.

### 10. Los "optimistas" del "ya me lo sé, pregunta".

"Lo tengo dominado, está chupado. A éstos hay que ayudarles a tocar tierra, preguntándoles para que comprueben que efectivamente no se lo saben.

**CONSEJO.** Hay que enseñarles dos técnicas: que se autoevalúen y que repasen. Que no digan "Ya me lo sé" antes de haber cerrado un libro y de haberse preguntado. Y, a la vez, enseñarles a repasar. Los contenidos de las lecciones se aprenden bien una vez que se repasa. En el estudio se entiende, en los repasos es donde de verdad se aprende.

José Antonio Alcázar

## OPINANDO SOBRE CÓMO ESTUDIAR

Llevo realizadas muchas tareas, algunas muy dispares, pero existe una especie de "hilo rojo" que permanece a pesar de los cambios: la enseñanza. A pesar de no buscarlo deliberadamente, de una manera u otra siempre terminé impartiendo clases (o charlas, o conferencias -que es lo mismo, pero con corbata-) sobre temas ligados a mis experiencias e intereses. Un destino singular, sin duda, para quien nunca se identificó con una vocación de maestro. Pero estos son los hechos.

Y ahora, para seguir la tradición, me gustaría reflexionar sobre algunas cosas que he observado, controlado y experimentado en aproximadamente unos 37 años de enseñar a adultos, jóvenes y niños (actividad que, excepto en algunas épocas, nunca fue central). Un detalle, jamás tuve oportunidad de hacerlo con personas ancianas... son los únicos "conejos de indias" que me faltan.

Al finalizar, pondré una brevísima bibliografía de aquellos libros que aportan algo al asunto. Lamentablemente en este campo hay muchas palabras y pocas nueces. ¡Si pareciera que estamos en el Congreso!

### 1 - La IMAGEN es la clave del recuerdo

No se requiere ser pintor o frecuentador de las artes plásticas. Todos tenemos esta propensión biológica. Las imágenes nos llaman y nos seducen, luego es lógico que sean mejor recordadas que las palabras, los sonidos o los olores. El truco, en lo que se refiere al estudio, es traducir los conceptos abstractos a imágenes. Algunos lo hacen con facilidad, a otros le cuesta horrores. Pero en todos se puede incrementar esta facultad natural.

Acostúmbrese a usar esquemas (palabras unidas con flechas). Acostúmbrese a imaginar situaciones donde se aplican los conceptos que aprende. Imagine que es un director de cine y que tiene que dar forma visual a lo que lee o piensa. El esfuerzo deliberado en este sentido se verá recompensando por recuerdos más fiables (aquellos que nos salvan a la hora de un examen, o de una pregunta comprometida).

### 2 - ¡Atención a la atención!

No estamos atentos. Excepto que un perro nos muestre los dientes y gruña terroríficamente, no solemos atender con los cinco sentidos. Y lo peor es que no nos damos cuenta; nuestra "desatención" nos pasa desapercibida. Como el pájaro surrealista de "La

Isla" la novela filosófica de Aldous Huxley, alguien debería gritarnos cada pocos minutos  
¡Atención a la Atención!

La atención es una capacidad que se está reduciendo en nuestra época. (como señala Neil Postman en "Divertirse hasta Morir" (Ediciones de La Tempestad. Bcn, 1991)

La flojera en la atención tiene consecuencias: nuestros recuerdos son débiles y caprichosos. La memoria no nos ayuda porque ni siquiera creamos circuitos neuronales suficientemente estables. Todo ello tiene un remedio, tan sencillo como difícil: prestar atención con todos los sentidos. "Observar con atención equivale a recordar con claridad" (Edgard Allan Poe. "Los Crímenes de la calle Morgue)

### **3 - ¡La comprensión también se olvida!**

Algunos ingenuos creen que la clave del recuerdo está en la comprensión. ¡Mentira! Uno puede leer todo un diario de cabo a rabo y luego, si nos preguntaran sobre lo leído, apenas mantener alguna información en la cabeza. Es como si hubiéramos leído en trance hipnótico.

La comprensión de un texto, o de una conferencia, es una condición necesaria para el recuerdo... no una condición suficiente.

"¿Recuerdas lo que dijo?". "No", contesta la mayoría, pero era muy interesante. Solemos recordar nuestras sensaciones y emociones con mayor prolijidad; las ideas -sobre todo si son complejas- se van con quien las enuncia.

"(La memoria)...en lo que ha de dar pena es prolija, y en lo que había de dar gusto es descuidada" dice Baltasar Gracián (en "Oráculo Manual y Arte de la Prudencia" -1647- ). Este aparente capricho de la memoria resulta de escuchar sin atender "a-fondo"; quedamos expuestos a los detalles que captan nuestra atención inconsciente. Lo más abstracto se pierde.

### **4 - ¡No hay aprendizaje sin actividad!**

Cuanto más activo, menos olvido. Se trata de "actividad" mental, no física. La pasividad, la simple receptividad, con ser buena... tampoco es suficiente.

Incrementar la actividad -en situación de "alumno"- puede ser la cuadratura del círculo. Cuando uno está como alumno no tiene muchas oportunidades de ser activo; de ahí que en un clase el que más aprende suele ser el que menos lo necesita... el maestro.

El alumno está en una especie de jaula. No debe moverse, no debe hablar (excepto para formular alguna pregunta), no debe, en suma, obstaculizar el proceso estereotipado de la clase ¿cómo demonios incrementar la actividad?

La respuesta es única: tomando notas. Al hacerlo uno se mantiene despierto y sigue el proceso del pensamiento que expone el profesor.

Tomar notas es costoso. Se gasta bastante energía y puede correrse el peligro de perder partes interesantes de la clase. Más la solución no está en abandonar esta actividad sino en perfeccionarla: notas telegráficas, incompletas, rápidas, con "letra de médico". Notas que lleven poco tiempo y que permitan mirar al profesor el mayor tiempo posible.

### **5 - La toma de notas es un test de inteligencia**

Cuánto más tonto, más detalladas y prolijos serán los apuntes tomados en clase. Notas extensas, cabeza hueca.

Las "notas" deben ser breves e incompletas. El estudiante hace una apuesta para "después" de la clase. Se trata de utilizar esas pocas palabras registradas como estímulos para recordar todo el pensamiento expuesto. Luego, ya más tranquilos, podemos completarlos agregando todo lo que la memoria nos proporciona.

Las "notas" deben ser como la "lista de la compra" en un ama de casa eficaz, breves y sustanciosas. ("Eficiencia: ...esa perfección ... que incluye la aprehensión de todas las posibilidades mediante las cuales se puede obtener legítima ventaja". Edgard Allan Poe. "Los crímenes de la calle Morgue")

Al principio tomar notas de esta manera es preocupante. Uno tiene miedo de registrar demasiado poco. Sin embargo la experiencia repetida va mostrando "cuánto" y "qué" anotar. El que no se arriesga no aprende. El que no se arriesga no sigue la clase con interés; la comodidad puede ser un enemigo del aprendizaje. Una persona "inteligente" no es aquella que "no comete errores", sino alguien que aprende de sus errores.

## **6 - ¡El repaso es la clave del examen!**

Notas breves incitan a repasarlas para completarlas (lo ideal, dentro de las 24 horas siguientes). Y ésta es otra cualidad de las notas breves... que no pueden dejarse sin completar so pena de no entenderlas semanas después.

Sólo el repaso consolida lo comprendido. El repaso elimina gran parte de las singularidades caprichosas de la memoria; más debe hacerse con método, sujetarlo a un calendario. Una vez escuchado un tema el primer repaso debe ser pronto. Los siguientes se van espaciando conforme a una progresión casi geométrica. Resumiendo, el primero al finalizar la clase; luego a las 24 horas, a la semana, al mes, a los seis meses.

Los expertos aseguran que con estos cinco repastos los temas quedan "encolados" de por vida. De todas maneras aún no he conocido el alumno que los haga. En la práctica podemos reducirlos a las 24 horas, y al mes. El resultado no será tan completo, pero se mantienen los mínimos requeridos para cualquier examen universitario (siempre que la persona sea joven; en caso de mayor edad... se recomienda un poco más de esfuerzo).

## **7 - Escribir para pensar mejor**

Si alguien quiere aprender... que escriba. Cuando se realiza la operación tan sencilla como poco practicada de poner por escrito nuestro pensamiento, algo pasa. Uno se permite decir muchas tonterías cuando habla; al leerlas "saltan" a la vista (no siempre, por supuesto; estos apuntes podrían ser una prueba).

Al hablar, las frases quedan inconclusas y el interlocutor también entiende. Al escribir tenemos que terminar lo dicho; no valen gestos que ilustran mejor que mil palabras. Hay que ajustarse a una disciplina: poner una palabra detrás de la otra.

Un consejo: llevad un diario. Un cuaderno anónimo donde vayaís escribiendo diversos avatares de la vida cotidiana. No se trata de hacer literatura. Escribir sencillo para pensar con claridad; todo lo contrario de lo que suelen hacer los políticos.

Escribir es "regar" la planta del pensamiento reflexivo. Una herramienta esencial, si se desea "aprender" toda la vida.

## **8 - Para sobrevivir en el colegio ¡sea esquemático!**

Un consejo que dan algunos estudiosos, y es cierto. Pero no sólo para la universidad; vale para cualquier actividad donde se manejen ideas y donde haya que tomar decisiones.

En este contexto "ser esquemático" no significa nada malo. Quiere decir: "¡Haga muchos esquemas!". No se trata de reducir la complejidad de la vida, sino de eliminar todas las palabras sobrantes. Convertir el pensamiento en un tablero de ajedrez donde cada idea tiene un lugar y un valor, al igual que los trebejos del juego.

## **9 - Quien se autoexamina, ¡APRUEBA!**

Un estudiante eficaz es autosuficiente: no necesita del examen para enterarse si realmente conoce el tema. De allí que, intuitivamente o por método, dedica gran parte de su esfuerzo a elaborar exámenes privados. Un estudiante eficaz se autoexamina antes de que lo hagan los demás.

Por otro lado, crear un cuestionario es una excelente forma de repasar. De allí que no se pierde el tiempo. Haga la prueba; trate de crear un cuestionario de examen sobre la materia que estudia (como si fuera un profesor más) y verá lo que sucede.

Otra posibilidad es contar lo que sabemos a alguien que nos pida ayuda. Intentar transmitir lo que se sabe es la mejor manera de reflexionar sobre ello. Como decía Sherlock Holmes : "no hay nada que aclare tanto un caso como el exponerselo a otra persona..." (for nothing clears up a case so much as stating it to another person...) (A. Conan Doyle, "Silver Blaze")

## **10- Duplicar el tiempo**

Todos los habitantes de las ciudades tenemos poco tiempo. Las actividades se suceden sin interrupción. Y cuando nos queda algo, la industria del ocio se lo lleva todo. La televisión es la gran asesina de muchas autopromesas de "fin de año". Y no se trata de que lo haga por contar estupideces... sino porque roba el tiempo necesario para "hacer" aquello que en fecha señalada nos propusimos.

Gestionar el tiempo es clave para aprender algo sistemáticamente. El tiempo es un bien escaso; más aún que el dinero. El dinero va y viene, el tiempo sólo se va.

Recordemos: a los hábitos solo se los puede cambiar construyendo nuevos hábitos. Y para ello se necesita tiempo.

Como dice J.L. Servan-Schreiber: "creemos que la diversidad nos va a cambiar, y es la monotonía la que nos cambia".

Un obstáculo importante en nuestra administración del tiempo está en las emociones. Hemos desarrollado -en muchos casos- una equiparación tan incorrecta como saboteadora: controlar el tiempo es un aspecto más del trabajo. Me refiero al "trabajo" como medio de supervivencia; a la maldición bíblica; a lo que hacemos para ganarnos la vida. Luego, evitamos inconscientemente aplicar esa medida a las tareas lúdicas o de autodesarrollo.

¡Pues falso! Cobremos conciencia que nuestra vida está hecha de tiempo. Cuando el tiempo se nos acaba... ¡se acabó! Mientras nos queda tiempo, hay cosas por hacer y por disfrutar. Luego es un derroche absurdo "¡perder el tiempo!". Dicen los hindúes que a cada humano se le asigna un número finito de respiraciones. No podemos cambiarlo, sólo

podemos inhalar y exhalar más despacio. Las respiraciones serán las mismas, están contadas, pero la vida será más larga.

Quizá sea una metáfora. Pero una metáfora importante. Quizá llevemos una "bomba de tiempo" en nuestro interior, y cuando suena el reloj estalla. En todo caso llamo la atención sobre que gestionar nuestro tiempo no es "moco de pavo". Demos al tiempo su valor.

## COMUNICACIÓN CON LOS PROFESORES



El vivir dentro o fuera de los recintos estudiantiles; no va poder evitar que existan las relaciones profesores-alumnos; son inevitables y por lo tanto tendrás que afrontarlo como un ser adulto ya que en este lapso de la vida; los profesores te exigirán mas y tolerarán menos excusas

Esperan que te comportes como adulto y té exigirán más y tolerarán menos las disculpas, que en las instituciones anteriores en las que has estado. Al principio algunos profesores te parecerán fríos o antipáticos la primera vez que trates de comunicarte con ellos. Sin embargo la mayoría, pero no todos los profesores se interesan sinceramente en ayudarnos a nosotros como estudiantes, a pesar de que nosotros como estudiantes los busquen para que nos orienten.

Algunos estudiantes piensan sin embargo creemos que el desafío de la Universidad radica principalmente en evitar a los profesores exigentes y engañar a los otros. Por su parte los profesores piensan que los alumnos estamos mas enfocados en divertirse, copiar las tareas y los exámenes. Este tipo de discusión podríamos prolongarla indefinidamente, teniendo los dos lados parcialmente razón y equivocándose en mucho. En la vida hallaras profesores mediocres y capaces así como alumnos inferiores y superiores. Tales diferencias son inevitables en cualquier empresa humana. EL VERDADERO RETO PARA LOS ESTUDIANTES Y LOS PROFESORES ESTA EN TRABAJAR JUNTOS HACIA METAS COMUNES, ACEPTANDO DIFERENCIAS DESDE CADA PUNTO DE VISTA...

### CONSEJOS PARA UNA BUENA RELACIÓN ALUMNO-PROFESOR.

- Estar sentado en tu lugar antes de que comience la clase el profesor.
- No llegar tarde a clase, provocara una mala impresión de ti.
- Debes de estar atento y alerta en clase.
- No te duermas ni bosteces en clase.
- Prepara tus tareas escritas lo mas limpias posibles. (Una tarea sucia causaría una mala impresión de ti).
- Aceptar y obedecer las correcciones orales y escritas que nos digan.
- Forma tu propia opinión acerca de los profesores.
- Si ves que te desagrada un profesor, trabaja tiempo extra, no pienses en quejarte y actuar hostilmente podrías salir dañado o alguien cerca de ti.
- Evita excusas y elogios a los profesores.
- Acepta plena responsabilidad por tus propias faltas y fracasos. No creas que engañas a nadie cuando culpas a tus profesores.
- 

## ESTAR EN FORMA

A estas alturas de los estudios, has pasado por distintas etapas y momentos, ya has tenido experiencias de todo tipo, tanto positivas como negativas, pero constatas que cada vez te resulta más difícil concentrarte, te sientes preocupado o agobiado ante el futuro te cansas más rápidamente, no memorizas con la misma facilidad que antes tienes temor de no poder abarcar todo lo que quisieras o de no superar las dificultades cada vez mayores, te agobias y sientes ganas de abandonar, etc., etc.

Ante esta situación, no tiene sentido el desánimo o el entreguismo, antes al contrario, sería muy conveniente que te replantearas tu papel de estudiante y adoptaras algunas medidas para «**estar en forma**»

**¿QUE ES ESTAR EN FORMA?** Es un estado general de bienestar, tanto físico como psíquico, que favorece la concentración y la asimilación y, en consecuencia, aumenta el aprovechamiento escolar.

**¿COMO SE CONSIGUE?** No hay una «receta» que pueda aplicarse de forma universal y con eficacia, pero si una serie de **TÉCNICAS** y de **NORMAS** que bien aplicadas y adaptadas a tu situación personal, pueden ayudar a crear ese estado general de bienestar que te ha de facilitar el estudio y tus relaciones personales.

Vamos a analizar y repasar algunas situaciones, al propio tiempo que te ofrecemos formas de actuación:

**1. ALIMENTACIÓN:** La dieta es algo que has de cuidar y atender Una dieta equilibrada exige que sea rica en fósforo, calcio y vitaminas. Como todos estos componentes se encuentran en los vegetales, pescado, leche, huevos y frutas, no entraña mayor riesgo si sigues una dieta variada y rica.

**Aspectos que has de tener en cuenta:**

El rendimiento escolar se ve dificultado por las comidas copiosas. Es preferible realizar comidas con poca cantidad de alimentos pero repetidas varias veces al día. Así se favorece la digestión.

Para prevenir el estreñimiento que tantos problemas acarrea, es conveniente añadir a la dieta alimentos que sean ricos en fibra.

Intenta modificar ciertos hábitos de comida que todavía perduran en nuestra sociedad, y evita las prisas comiendo despacio.

**2. EL SUEÑO Y EL DESCANSO:** El sueño es la mejor forma de descansar y de reponer el agotamiento. Como norma general, debes dormir entre 7 y 9 horas diarias. Pero esta cifra es algo meramente orientativo, reparando más en la calidad y condiciones del sueño que en la cantidad. Una forma ininterrumpida y profunda de dormir elimina el cansancio y favorece el aprovechamiento, mientras que lo contrario invita a la desgana y a la fatiga.

**Formas de conseguirlo:**

- o Un baño de agua tibia antes de cenar o de acostarse, a menudo ayuda a tener un sueño más tranquilo y de calidad.
- o Hacer algunos ejercicios de respiración profunda antes de acostarse y ante los primeros síntomas de cansancio o de agotamiento.
- o No llevar a la cama los problemas personales, familiares o escolares.

- o Tendido en la cama, puedes leer algo. La lectura te va a hacer olvidar tus problemas y el cansancio de la vista te llevará poco a poco al sueño.

**3. LA UTILIZACIÓN DE ESTIMULANTES:** Hay muchos estudiantes que piensan que el uso de estimulantes favorece el aprendizaje y ayuda a mantener la atención en el estudio, evitando el cansancio y el sueño. Nada más lejos de la realidad. Aquellos que toman pastillas para estimular sus capacidades intelectuales aprenden y olvidan lo aprendido con la misma rapidez,

**a) Las anfetaminas:** Dentro de los fármacos, los estimulantes más usados son las ANFETAMINAS que producen un estado eufórico muy rápido dentro del cerebro. Con ellas se consigue aumentar la atención, la capacidad de concentración y la memoria. Pero a su vez estos fármacos producen el agotamiento del sistema nervioso y una falta de solidez en los conocimientos adquiridos, ya que el sujeto se encuentra en un estado de ilusión, incapaz de interrelacionar y asentar esos conocimientos

Por otra parte, si se toman pastillas esporádicamente, el agotamiento puede subsanarse con el sueño, pero si el uso es continuado, este agotamiento puede llegar a desencadenar complicados procesos depresivos.

**b) El café y el té:** No está demostrado que las sales de fósforo y los polivitamínicos. sustancias que a menudo se usan para ayudar a estudiar, actúen sobre la memoria y sobre la capacidad de concentración, si lo hacen en cambio la aspirina y la cocaína que contiene el café o el té.

Una taza grande de café o de té puede contener unos 0.15 gramos de cafeína. En estas dosis pequeñas la cafeína mejora la mayoría de las actividades mentales, sin embargo en dosis grandes, a partir de 0,36 gramos, impide el sueño y puede llegar a causar efectos depresivos.

No obstante, café, té o cacao son estimulantes bastante inocuos, que ayudan desde siempre a los estudiantes a estar despiertos y atentos sin apenas consecuencias físicas negativas. A pesar de todo, es conveniente dosificarlos porque su uso puede provocar efectos secundarios.

**c) El tabaco y el alcohol:** Habrás oído muchas veces que el tabaco calma la ansiedad y alivia la tensión. Sin embargo los efectos comprobados sobre el organismo son aumento de ritmo cardiaco, de la presión de la sangre y del metabolismo basal. El hecho de fumar ni mejora ni empeora la capacidad de estudiar. Los problemas son de otro tipo.

Igualmente, el alcohol no ayuda a estudiar, sino que produce un descenso en la percepción de la realidad.

Para favorecer la oxigenación del organismo y otras funciones biológicas, es aconsejable beber varios litros al día de agua, zumos u otros asimilados.

**4. LA FATIGA:** Factores que la producen y modo de combatirla:

En términos generales, la fatiga se manifiesta por la disminución de la capacidad energética de un sujeto y que suele ser consecuencia de la realización de un gran esfuerzo. Ahora bien, hay otra fatiga psíquica y escolar que no es otra cosa que el cansancio experimentado tras la realización de actividades de tipo escolar muy prolongadas o de extrema dificultad, Esta fatiga es la que te va a producir un bajo rendimiento en el estudio, además de hacer que te sientas irritable, de mal humor, que tengas dificultad para concentrarte y disminuya tu capacidad para la asimilación y la retención memorística.

Son muchos los factores que contribuyen a generar esta fatiga. Vamos a determinar algunos, dejando a tu criterio que amplíes esta lista:

**La ansiedad:** Ante el volumen de conocimientos que tienes que memorizar en un corto espacio de tiempo, se produce una sobrecarga de la memoria que genera un estado de tensión y de ansiedad. La falta de planificación de las horas dedicadas al estudio, preparación de exámenes y repasos va a producir, igualmente, un estado grande de ansiedad difícil de combatir.

**El estrés:** El trabajo intelectual prolongado, sin descansos adecuados, y el poco tiempo dedicado al esparcimiento y al sueño, a menudo, dan lugar al estrés y al nerviosismo. El valor excesivo que se da a las notas y al rendimiento académico, lleva muchas veces a considerar como un fracaso de la personalidad, lo que no es más que un fracaso académico parcial y por consiguiente superable.

**Desconocimiento de las técnicas de estudio más adecuadas:** Este desconocimiento trae como consecuencia un aumento de las horas dedicadas al estudio y un bajo rendimiento académico, además de producir un mayor grado de irritabilidad y de tensión emocional.

La forma de combatir esta sobrecarga mental pasa necesariamente por poner en práctica todo lo que hemos apuntado antes: una alimentación equilibrada y acorde con tu edad y el tipo de vida que llevas, dormir lo suficiente y dosificar los períodos de descanso, planificar las horas dedicadas al estudio y aplicar las técnicas de estudio más adecuadas para cada asignatura.

**5. RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN:** Ambas son técnicas que todo estudiante ha de aprender y manejar para mantener en forma y en buenas condiciones tanto .a memoria como el resto de facultades mentales.

**a) Respiración:** Es la primera necesidad biológica. Hay tres tipos de respiración: la que se realiza con el vientre, la que se hace con el pecho y, por último, la realizada con los hombros. La peor de todas es, sin duda, la realizada con los hombros que, casualmente, es la que se practica en los estados de tensión y de ansiedad.

La respiración completa, es aquella que unifica a las tres: se inhala con el vientre, luego con el pecho y finalmente se llenan los pulmones con la inhalación clavicular. Una vez que se ha inhalado el aire, se mantiene aproximadamente durante dos segundos para después dar paso a la exhalación que se realiza en tres fases:

- Se expulsa el aire de la parte superior de los pulmones y los hombros bajan.
- Se expulsa el aire que se halla en la parte media de los pulmones.
- Se contrae el estómago y el vientre expulsando el aire de la parte baja de los pulmones. Una vez exhalado, se mantiene la respiración durante cuatro segundos aproximadamente, sin tomar aire y de nuevo comienza el proceso.

**b) Relajación:** La atención favorece la memoria, Por el contrario, la ansiedad es su enemigo más directo. Una forma de combatir la ansiedad es llevar nuestro organismo a un estado de relajación.

Sugerimos algunas técnicas para mantenerse relajado:

Practicar el ejercicio físico con cierta asiduidad.

Respiración profunda y controlada, tal como se ha indicado.

**6. LOS MEDICAMENTOS:** A menudo habrás oído hablar de (incluso habrás visto anunciados) medicamentos para mejorar la memoria y el rendimiento psíquico. ¿Es esto verdad?

A pesar de las distintas teorías que explican las bases biológicas de la memoria, la base bioquímica no se conoce bien. Por eso resulta muy difícil elaborar medicamentos que puedan actuar sobre ella. No obstante, hemos de tener presente que si la memoria y la inteligencia dependen del buen funcionamiento del sistema nervioso en general. Todos aquellos medicamentos que tiendan a restablecer su correcto funcionamiento, indirectamente están también actuando sobre la memoria y la inteligencia.

Te indicamos algunos de estos productos, en la convicción de que **siempre han de ser suministrados bajo prescripción médica:**

**Ácido glutámico:** Se muestra bastante eficaz en algunas patologías amnésicas. Es inofensivo,

**Antidepresivos:** Indirectamente pueden contribuir a mejorar el rendimiento del alumno'a depresivo al devolverle a su estado de normalidad. Si se toman por una persona sin estos problemas, no consta un mejor rendimiento psicofísico. De todas formas, hay que tener presente los efectos secundarios y no tomarse si no es bajo control médico.

**Ansiolíticos:** Habría que decir lo mismo que en el caso anterior para alumnos con un alto nivel de ansiedad, tensión emocional, angustia, etc., por el efecto relajante que producen. Fuera de estos casos, no consta ninguna mejora.

**Psicotónicos y psicoestimulantes:**

Pueden contribuir a elevar el tono vital y aumentar el rendimiento psicofísico de los alumnos apáticos, con estrés, fatigados, etc., pero no en los demás casos.

En el caso de los psicoestimulantes, como las anfetaminas, ten en cuenta lo dicho más arriba.

En definitiva, en condiciones normales, nunca es aconsejable el uso de medicamentos, salvo por prescripción facultativa que analizará cada caso y su conveniencia.

## Donde están los fallos de los estudiantes

Desde hace varias décadas muchos autores vienen demostrando que en el rendimiento escolar de un alumno influye un amplio número de factores, de distinto tipo. Haciendo una inevitable y consciente simplificación podríamos agrupar dichos factores en los siguientes grupos:

### Factores intelectuales:

En este grupo incluimos capacidades y aptitudes, inteligencia en general. Es obvio que, en igualdad de condiciones, rinde más y mejor un sujeto bien dotado intelectualmente que un sujeto limitado, mediocre y que no ha llegado a conseguir un adecuado nivel de desarrollo intelectual.

### Factores psíquicos:

Además de los factores de tipo intelectual, hay otros de tipo psicológico, que también tienen una decisiva incidencia en el rendimiento, como son: la personalidad, la motivación, el autoconcepto, la adaptación, etc. Es un dato de evidencia que los fracasos escolares se dan con una mayor frecuencia en alumnos que viven problemas emocionales o afectivos, carentes de estabilidad, equilibrio y tensiones internas, debidos a múltiples causas y circunstancias personales y ambientales.

### Factores de tipo socioambiental:

No es menos decisiva la influencia negativa que ejercen en el rendimiento los condicionantes ambientales que rodean al alumno, como son: familia, barrio, estrato social del que procede. Es evidente que el llamado fracaso escolar está más generalizado y arraigado en aquellas capas sociales más desposeídas económica y culturalmente. De forma que entre colegios rurales, periféricos, suburbiales y los ubicados en niveles o zonas medias o elevadas, se dan diferencias en el porcentaje de fracasos. Lo que nos llevan a admitir, por mucho que ello duela, que la inferioridad de condiciones de partida de unos alumnos con relación a otros va a ser muy decisiva en toda la trayectoria curricular del alumno.

### Factores pedagógicos:

Finalmente, son frecuentes, además de los señalados, otro tipo de factores que también tienen mucho que ver con el rendimiento. En este grupo hacemos referencia a un campo de variables que bien podríamos denominar de tipo pedagógico. En este grupo incluimos y podemos explicitar, entre otros, el dominio de aquellos aprendizajes que son instrumentales y básicos para las distintas tareas y asimilación de los diferentes contenidos escolares, por estar en la base de una gran parte de ellos: comprensión y rapidez lectoras, riqueza de vocabulario, automatismos de cálculo, metodología de estudio etc.

En síntesis, podemos concluir, como acertadamente afirma M. Yela que en el rendimiento escolar están presentes tres dimensiones esenciales del alumno: el poder (**aptitudes**); el querer (**actitudes**); y el saber hacer (**metodología**).

Es decir, las aptitudes intelectuales que posee el alumno y que en principio determinan sus logros escolares; las actitudes o disposición con que se enfrenta al medio escolar: motivación, constancia, tenacidad, esfuerzo; y finalmente, el modo, las estrategias, el uso de técnicas, medios e instrumentos que favorecen o dificultan los logros del aprendizaje en general.

Más concretamente, intentando especificar dónde se localizan las causas que motivan un bajo rendimiento, y que pueden originar un fracaso escolar, suelen señalarse los siguientes fallos:

- **Dificultades de comprensión para captar las explicaciones de los profesores o los textos** y dificultades asimismo de expresión, clara y precisa, para expresarse tanto oral como por escrito.
- **No saber utilizar un método adecuado que les favorezca la comprensión**, es decir: memorizar sin comprender, no consultar las palabras o conceptos que se desconocen, no valerse de esquemas y resúmenes, no ordenar las ideas adecuadamente, etc.
- **Quedarse con dudas o sin aclarar dificultades** por no atreverse a preguntarlas a los profesores o compañeros, no consultar enciclopedias o diccionarios, no acudir a textos de cursos pasados para recordar conceptos olvidados o mal asimilados, etc.
- **No hacer aplicaciones prácticas o ejercicios** que obliguen a aplicar a problemas o situaciones concretas los conceptos aprendidos: narraciones, traducciones, problemas de matemáticas...
- **No memorizar suficientemente**, limitándose a «prender con alfileres» los contenidos, o no ejercitándose en una memorización inmediata, con lo que no se asimila en profundidad.
- **Presentar los trabajos poco ordenados, confusos, mal estructurados, sin claridad ni corrección...**
- **Dificultades para concentrarse y dominar la atención** tanto en el estudio personal, como en las explicaciones de los profesores.
- **Manifestar actitudes negativas y de rechazo hacia el colegio**, los profesores, las tareas escolares... dificultando el ambiente de la clase, las buenas relaciones...

Además de los aspectos mencionados que tienen una indudable influencia negativa en el rendimiento de los alumnos y que son fallos frecuentes que a muchos les llevan al fracaso escolar, se dan otros aspectos, más profundos y fundamentales siendo decisivos en el rendimiento. Nos referimos a:

**La capacidad intelectual y aptitudes** para las distintas áreas de aprendizaje: lengua, matemáticas...

**El modo de ser, carácter y personalidad...** Indudablemente el fracaso escolar afecta más a alumnos problemáticos, nerviosos, inseguros, inestables.

**La vida familiar** y pautas educativas que han propiciado infantilismo, sobreprotección, falta de control y exigencia, problemas de relación entre los padres, entre padres/hijos.

**Un ambiente social**, pandas, diversiones..., que perjudican los intereses formativos y académicos de los alumnos.

Finalmente, también tienen una influencia decisiva **las actitudes y opiniones del colegio para con el alumno** durante su trayectoria pasada y presente. Los alumnos despreciados, ignorados, castigados o faltos de una adecuada relación con los profesores y los compañeros, rinden menos y son más propicios al bajo rendimiento.

El cuestionario que figura a continuación intenta detectar y evaluar dónde están los fallos o propensiones negativas de cada alumno procurando que tomen conciencia de ellos y evitarlos cuanto sea posible. Para ello haz de contestar con sinceridad, analizar los resultados obtenidos en cada campo y tomare las medidas oportunas.

En otro lugar se hablará de los cuestionarios que miden aptitudes intelectuales

## CUESTIONARIO: MIS FALLOS DE ESTUDIANTE

Quizá sería conveniente que lo descargas aquí  y luego lo imprimas

Contesta con sinceridad. Nadie va a leer tus respuestas si tú no lo permites. Ante las afirmaciones que vas a leer a continuación, señala con un aspa, en las casillas correspondientes (SI; NO;?), según te identifiques o no con ellas.

### A) APTITUDES INTELECTUALES Y CARÁCTER:

SI

?

NO

1. Creo que mi capacidad intelectual es insuficiente para los estudios que estoy realizando.

2. Cuento con muchas lagunas de cursos pasados y me falta base.

3. Mi capacidad para algunas áreas es escasa.

4. Estimo que mi personalidad es un tanto inmadura.

5. Soy muy introvertido.

6. Soy vago e inactivo por naturaleza.

7. Me considero raro en algunos aspectos.

8. Soy muy nervioso.

9. Soy muy inseguro.

10. Acuso una gran inestabilidad emocional.

TOTALES

SI

?

NO

**B) MI VIDA FAMILIAR:**

SI

?

NO

1. He sido o soy muy mimado

2. He sido muy consentido: he hecho siempre lo que he querido

3.Me han controlado y exigido poco

4.Me ha faltado diálogo y comprensión

5.Se han preocupado poco de mí

6. Mi familia se interesa y le importan mis problemas

7. En mi familia nos llevamos mal

8. He tenido excesivas facilidades o dinero

TOTALES

SI

?

NO

**C) EN EL COLEGIO:**

SI

?

NO

1. He sido poco considerado y apreciado

2. Los profesores tienen una idea negativa de mí

3. He pasado sin pena ni gloria por mi timidez o complejos de distinto tipo

4. Se me ha castigado injustamente

5. Me han calificado mal dándome menos de lo que me merezco

6. Me resulta difícil dialogar y comunicarme con mis profesores

7. Mis profesores y el colegio rara vez me han echado una mano de una forma concreta y personal

8. Gozo de pocas simpatías entre mis compañeros

9. Mis compañeros me ayudan poco

10. Tengo pocos amigos

11. Me siento aislado o marginado por mis compañeros

12. Destaco poco, como persona y como estudiante

TOTALES

SI

?

NO

**D) MI AMBIENTE ENTORNO:**

SI

?

NO

1. Me ofrece pocas posibilidades para sentirme feliz.

2. Mi «ambiente» extrafamiliar me perjudica.

1. Mis diversiones me impiden dedicarme al estudio.

2.Mis aficiones y evasiones juveniles son negativas.

3.En mi «panda» hay poco ambiente de estudio

TOTALES

SI

?

NO

**E) MI SALUD:**

SI

?

NO

1. Tengo enfermedades frecuentes.

2. Con frecuencia me duele la cabeza.

3. Con frecuencia me mareo.

4. Tengo poco apetito.

5. Duermo mal.

6. Me canso demasiado.

7. Mi estado psíquico es muy vulnerable.

8. Cuando estudio me duele la vista.

9. Cuando tengo evaluaciones me duele el cuello.

10. Hago mal las digestiones.

TOTALES

SI

?

NO

## **CORRECCIONES E INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO**

### **□ CORRECCIONES**

En las columnas de la derecha (en «totales») cuenta el número de SIES/INTERROGACIONES/NOES anotándolos en el sitio correspondiente.

Examina atentamente en qué campos los «SI» son más que los «NO», para saber dónde pueden estar localizados tus fallos: en tus aptitudes intelectuales, en tu vida familiar, en el colegio, en tu ambiente o en tu salud.

### **□ INTERPRETACIÓN**

Si en cada uno de los campos el número de los «SI» es mayor que el de las «INTERROGACIONES» y los «NO», es claro que existe un problema que debes intentar conocer en mayor profundidad. Si el número de los «SI», las «INTERROGACIONES» y los «NO» es, más o menos igual existe un cierto problema que también debes intentar conocer. Finalmente si prevalece el número de los «NO», no parece que tengas un problema que esté limitando tu actual rendimiento.

***En caso de que el problema existiera debes acudir al Orientador, a un Psicólogo o, tal vez, al tutor para estudiar en mayor profundidad el problema e intentar adoptar la solución o remedios que parezcan más indicados para ti. No dejes que el tiempo corra, Afróntalo ya***

## LA ÉTICA DEL ESTUDIANTE

A continuación vas a encontrar una serie de cuestiones relacionadas con el mundo de los estudiantes. Debes elegir una de las tres alternativas que figuran en cada cuestión (a, b, c), teniendo en cuenta la que mejor refleje o describa tu modo de ser o comportarte como alumno de un centro escolar. Y debes hacer también lo mismo, pero referido al grupo de tus compañeros en conjunto. Puedes bajártelo en [WORD](#)

Para ello marca la letra que corresponda a la alternativa que hayas escogido en cada cuestión en las columnas del margen,

### PREGUNTA

a  
b  
c

1.

Los estudios que estoy cursando...:

- a. Me los tomo muy en serio.
- b. Les concedo una importancia relativa.
- c. Me tienen sin cuidado.

2.

A mis estudios y trabajos escolares...:

- a. Les dedico mucho tiempo y esfuerzo.
- b. Sólo les dedico tiempo esporádicamente, en vísperas de evaluaciones o exámenes.
- c. Les dedico muy poco tiempo, tengo otras cosas más importantes.

3.

Lo más importante de los estudios es...:

- a. Adquirir una buena cultura y formarme.
- b. Que no lleguen a quitarme el sueño.
- c. Aprobarlos, aunque sea con una calificación mínima.

4.

En los exámenes...:

- a. Nunca copio, me parece una falta de honradez.
- b. Si la ocasión no supone riesgo, copio.
- c. Hago lo posible por copiar en todos los exámenes.

5.

Estimo que copiar en los exámenes es...:

- a. Injusto, sacar la nota que no mereces.
- b. Un riesgo que, de vez en cuando, hay que atreverse a correr.
- c. Una valentía y habilidad que no todos tienen.

6.

Si estuviera seguro de que en un examen no me iban a coger...:

- a. Ni aún así copiaría.
- b. Copiaría lo suficiente para aprobar.

c. Copiaría todo.

7.

Ante un examen...:

- a. Prefiero suspender antes que copiar.
- b. Prefiero copiar antes que suspender.
- c. Copio siempre todo lo que puedo.

8.

A quien copia en un examen...:

- a. Ni lo justifico ni lo disculpo.
- b. Me da igual, no le juzgo ni bien ni mal.
- c. Lo aplaudo por ser un valiente.

9.

Si un compañero me pide los apuntes o notas personales...:

- a. Le dejo mis apuntes de buena gana.
- b. Me cuesta dejarle mis apuntes personales.
- c. Son tan malos que no merece la pena dejárselos.

10.

Ante un profesor que es problemático (enseña mal, tiene mala fama, es injusto)...:

- a. Hago lo posible para hacerle ver lo que está pasando con él.
- b. Me aguanto procurando disimular, no sea que tome represalias contra mí.
- c. Lo critico, lo descalifico y murmuro por la espalda y sin que él pueda enterarse.

11.

Cuando se da un conflicto con un profesor...:

- a. Procuro poner los medios para solucionarlo razonablemente y sin agresividad.
- b. Prefiero inhibirme y que lo resuelvan los demás
- c. Aprovecho la ocasión para armar la bronca y el jaleo predisponiendo a los compañeros contra él para que se fastidie.

12.

Si un profesor trata mal o injustamente a cualquier compañero...:

- a. Me siento mal y se lo hago ver.
- b. Con tal de que la cosa no vaya conmigo, me trae sin cuidado.
- c. Me solidarizo con el compañero, pero sin hacer nada por arreglar la situación.

13.

Ante los trabajos en grupo...:

- a. Coopero todo lo que puedo, como si sólo dependieran de mí.
- b. Adopto una postura un tanto pasiva: que lo hagan los demás si es posible.
- c. Como el resultado final no se sabe a quién es debido, me distraigo y no hago nada.

14.

Como estudiante...:

- a. Tengo siempre a punto las cosas que necesito: libros, apuntes, trabajos, no viviendo a costa de los demás.
- b. Tengo siempre a alguien a quien acudir para que me eche una mano en situaciones difíciles.
- c. Vivo a costa de los demás ahorrándome tiempo, esfuerzo y preocupaciones.

15.

En cuanto a las instalaciones del centro: edificio, aulas, muebles, pupitres, servicios...:

- a. Los trato bien y respeto en todo momento, considerándolos como algo mío.
- b. No me preocupo demasiado por ello, me da igual estén como estén.
- c. No los tengo ningún respeto y los trato de cualquier forma, al fin y al cabo no son míos.

16.

Con mis compañeros de curso...:

- a. Me llevo bien, los respeto y ayudo cuanto puedo.
- b. Sólo cuento con un pequeño grupo de amigos, los demás como si no existieran.
- c. Me aprovecho de ellos: les pido libros, apuntes, trabajos, cuando me hacen falta.

17.

Con los compañeros del curso «más débiles», o con menos valía intelectual o humana...:

- a. No hago ningún tipo de distinción, todos me merecen el mismo respeto.
- b. Los ignoro, ni para bien ni para mal cuento con ellos.
- c. Me río de ellos, los insulto y desprecio.

18.

Referido a tu condición de alumno qué piensas de la frase: «lo mío es mío; y lo de los demás a medias»...:

- a. Estoy totalmente en desacuerdo con ella: no me describe.
- b. A veces, se me podría aplicar con toda verdad.
- c. Describe perfectamente mi forma de ser y comportarme en el colegio.

19.

Referido a tu forma de ser o comportarte con los demás, la frase «aquí cada quien va a lo suyo»...:

- a. No tiene nada que ver conmigo.
- b. Me podría definir en algunas situaciones.
- c. Estoy totalmente de acuerdo con ella.

20.

Lo más importante de las asignaturas y exámenes, es...:

- a. Aprender y formarse.
- b. Superarlas y aprobarlas, aunque sea con la mínima calificación.
- c. Superarlas, aunque sea haciendo trampas.

21.

En cuanto a la asistencia a clase...:

- a. Nunca pierdo una clase a no ser por una razón muy justificada.
- b. Alguna vez no asisto a clase por una mínima razón o disculpa.
- c. Hago todos los «novillos» que puedo, aunque tenga que mentir.

22.

En cuanto a la puntualidad en clase...:

- a. Si alguna vez he llegado tarde ha sido por una razón verdadera.
- b. Con alguna frecuencia soy impuntual inventándome alguna disculpa.
- c. Cuando llego tarde, me justifico diciendo que ha habido un accidente, el autobús no venía.

23.

Si se comete algún hecho anónimo, de cierta importancia, por el que se piden responsabilidades o castiga a todo el grupo:

- a. Si sé quién ha sido no dudo en decirlo.
- b. Me escondo en el anonimato no delatando a nadie.
- c. Si he sido yo el culpable lo niego, aunque castiguen a todo el grupo.

24.

Si encuentro o llega a mis manos algo que no es mío...:

- a. No me quedo con ello, busco hasta encontrar su dueño.
- b. Me lo quedo si veo que no pueden descubrirme.
- c. Me lo quedo, aunque sepa a quién pertenece.

25.

Ante una calificación baja en un examen, pero justa...:

- a. Aunque me duela, se lo digo a mis padres.
- b. Se lo oculto a mis padres todo lo que puedo o les doy razones falsas.
- c. Si puedo falsifico firmas o hago lo que sea con tal de que mis padres no se enteren

SUMA EL TOTAL DE A, B, C

#### □ Interpretación

Como habrás visto, la respuesta "A" indica un buen comportamiento, la "B" regular, la "C" mal.

Si predominan las "A" (más de 20) eres una persona muy responsable. Si ocurre lo mismo con las "B" eres medianamente responsable, y si las "C", pues, es claro que tienes que mejorar.

Puedes subrayar aquellas respuestas "C" y ponerte como objetivo mejorar en esos aspectos.

# CUESTIONARIO TÉCNICAS DE ESTUDIO

## CUESTIONARIO TÉCNICAS DE ESTUDIO

*Contesta en la hoja de respuestas. Decídete por Sí o No. No dejes sin contestar ninguna pregunta. Pro ser sincero, no intentes agrandar. Lo que te importa es conocer tus hábitos como estudiante*

1. Tener que estudiar es un gran fastidio en mi vida.
2. Prefiero estudiar tumbado en la cama o cómodamente sentado en un sofá.
3. Soy poco igual para trabajar, unos días estudio mucho y otros nada.
4. Prefiero aprender al pie de la letra lo que estudio, antes que expresarlo con mis propias palabras.
5. Tengo problemas que me impiden concentrarme adecuadamente en el estudio.
6. Me suele «tener que llamar la atención» en clase algún profesor por considerarme desatento.
7. Si algún día falta algún profesor a clase, aprovecho hasta el último minuto para estudiar, sin necesitar que alguien me obligue a concentrarme en el estudio.
8. Me parece que los profesores, cuando se ponen exigentes, sólo tratan de ayudarme.
9. Mi habitación de estudio suele estar tranquila, nadie suele molestarme entrando o saliendo.
10. Suelo cumplir fielmente mis planes de estudio.
11. Yo mismo me autoexamo sobre lo que estudio, para asegurarme que lo voy aprendiendo bien.
12. Mantengo la atención fija el tiempo necesario mientras estudio algo.
13. Presto mucha atención en clase a las explicaciones de los profesores.
14. Entre las actividades que realizo pienso que la de estudiar es de las más pesadas.
15. Me desanimo demasiado cuando tengo muchos temas o ~ dones para aprender.
16. En casa me molestan o distraen cuando estudio.
17. Cuando tengo que estudiar algo difícil, o lo dejo para última hora, o no lo estudio.
18. Prefiero estudiar sin utilizar papel o bolígrafo.
19. Aguanto un buen rato estudiando sin sentirme cansado.
20. Suelo preguntar al profesor en clase en cuanto tengo alguna duda.
21. Suelo entenderme bien con mis profesores.
22. En casa pierdo poco tiempo buscando mis materiales de estudio, porque tengo cada cosa en su sitio.
23. Llevo al día el estudio de mis asignaturas (estudio a medida que se me explican los temas, y no sólo cuando voy a tener un examen).

24. Cuando tengo que memorizar algo, organizo antes las ideas en esquemas (si es que no están ya hechos los esquemas).
25. Soy demasiado impaciente o nervioso para concentrarme con tranquilidad.
26. Me aburro bastante en las clases.
27. Estudiar me es más entretenido que dedicarme a mi actividad preferida.
28. Estudio por el gusto de aprender cosas nuevas (no sólo para aprobar o porque me vayan a preguntar la lección).
29. En casa suelo estudiar solo, sin nadie que me moleste.
30. Además de hacer los deberes, casi todos los días estudio un rato en casa.
31. Cuando empiezo a estudiar un tema nuevo, procuro tener primero una visión general de él, antes de empezar con la primera pregunta.
32. El pensar que tengo mucho que estudiar me desanima para concentrarme.
33. En clase suelo desentenderme de las explicaciones del profesor, dedicándome a pensar en otras cosas.
34. Cuando estoy muy cansado consigo estudiar con la misma intensidad que cuando estoy despejado.
35. Sobran muchas de las horas de clase o estudio que nos imponen en el colegio.
36. Dedico demasiado tiempo a entretenimientos u ocupaciones que me hacen descuidar el estudio.
37. Empleo demasiado tiempo en las asignaturas fáciles o que más me gustan, en perjuicio de la dedicación debida a alguna de las más importantes.
38. Me cuesta subrayar las ideas fundamentales en los libros de texto, distinguiéndolas de las menos importantes.
39. Una vez que me he puesto a estudiar mantengo bien centrada la atención en lo que hago.
40. Creo que tomo bien las anotaciones o apuntes que me piden en clase.
41. La buena suerte tendrá menor importancia que el estudiar mucho para tener éxito en mi profesión futura.
42. En mi casa estudio en una habitación tranquila, sin ningún ruido.
43. Antes de ponerme a estudiar, o de ir a clase, o a un examen, suelo preparar con cuidado todo lo que voy a necesitar.
44. Al estudiar una lección nueva procuro entender la relación que tiene con las anteriores.
45. Cuando estudio en casa, aguanto un buen rato sentado, sin estar levantándome constantemente.
46. Aprovecho bien en clase, para estudiar o hacer una tarea, los ratos que me dejan libres.
47. En casa dedico al estudio menos tiempo o menor concentración de lo debido.
48. Creo que tengo voluntad firme para estudiar.
49. Mientras estudio en casa, raramente me levanto de mi sitio o cambio de lugar.
50. Programo lo que debo estudiar sin dejarlo a la improvisación del momento.

51. Si no entiendo algo al estudiarlo, no paro de pensarlo o de hacer consultas hasta comprenderlo perfectamente.
52. Cuando llega la hora de estudiar, enseguida me encuentro dispuesto a empezar.
53. Sigo bien el hilo de las explicaciones del profesor, difícilmente «me caza» cuando me pregunta sobre lo que está explicando en ese momento.
54. Me parecería mal que los profesores prolongasen la clase un rato, quitando tiempo del recreo o descanso.
55. Aunque alguna asignatura no me guste, la estudio con el esfuerzo que merece su importancia.
56. Mí «rincón de estudio» suele estar ordenado.
57. Suelo terminar la tarea o el estudio que me propongo cada día.
58. Al estudiar me hago preguntas en torno al tema que estoy aprendiendo para asegurarme que lo sé bien.
59. Cuando me llega la hora de estudiar suelo acordarme de otras cosas que tengo que hacer <en vez del estudio).
60. Se me suele «ir la imaginación» (pienso en cosas diferentes a las que se explican), cuando estoy en clase.
61. Pienso que sería mejor que me pusiera a trabajar en una empresa y dejar de estudiar más.
62. Tengo al alcance de la vista o de la mano, cuando estudio en casa, objetos que me distraen.
63. Sólo «aprieto» en el estudio cuando tengo próximo un examen o evaluación.
64. Si algo no lo entiendo bien, procuro aprenderlo al menos de memoria, al pie de la letra.
65. En casa aprovecho con intensidad el tiempo que tengo previsto para estudiar.
66. Suelo tomar algunas anotaciones en clase sobre lo que explica el profesor.
67. Pienso que «no me va el estudiar», al menos por ahora.
68. Me molesta cuando me ponen excesivos deberes.
69. Ocupo demasiado tiempo viendo tele, o leyendo tebeos, o escuchando música.
70. Cada día empiezo a estudiar a una hora distinta.
71. Suelo aprender de memoria los ejemplos que traen los libros antes de buscar y luego emplear los míos propios.
72. Cuando empiezo a estudiar, entro a tondo rápidamente en el tema.
73. Me preocupo mucho de seguir las indicaciones de los profesores sobre

qué es lo que hay que estudiar y cómo hacerlo.

74. Si me lo ponen fácil, yo también copiaría algún dato en un examen. si con ello me librase de suspender.
75. Necesito que me obliguen para ponerme a estudiar, o que me exijan para sostener mi esfuerzo en el estudio.
76. Sólo acierto a estudiar si al mismo tiempo estoy escuchando música o la radio.
77. Cuando tengo mucho que estudiar, me cuesta organizar el tiempo dedicado a cada tarea.

78. Descuido el realizar esquemas de lo que voy estudiando.
79. Tengo preocupaciones que me impiden estudiar con la suficiente intensidad.
80. Los profesores suelen hacer poco interesantes las explicaciones en las clases

# HOJA RESPUESTAS

POR TU PROPIO INTERÉS SE TRATA DE QUE CONTESTES LO QUE HACES  
NO LO QUE DEBERÍAS HACER

ESCRIBE SÍ si lo indicado en la pregunta te ocurre SIEMPRE O CASI SIEMPRE

ESCRIBE NO si lo indicado en la pregunta te ocurre NUNCA O CASI NUNCA

TEN CUIDADO CON RESPONDER EN LA CASILLA CORRESPONDIENTE A CADA PREGUNTA

AC	P		
	R		
	P	10	20
AM	R		
		11	
PL	1		21
		12	
	2		22
MT		13	
	3		23
CO		14	
	4		24
CL			
	5	15	25
DF			
	6	16	26
P			
R	7	17	27
P			
R			
P			
R	8	18	
P			
R			
P		19	28
R	9		

29	42	55	68
30	43	56	69
31	44	57	70
32	45	58	71
33	46	59	72
34	47	60	73
			74
35	48	61	
36	49	62	75
37	50	63	76
38	51	64	77
39	52	65	78
40	53	66	79
	54	67	80
41			

ANTES DE ENTREGAR LA  
HOJA DE RESPUESTAS  
COMPRUEBA QUE HAS  
RESPONDIDO A TODAS LAS  
PREGUNTAS

QUE EN CADA PREGUNTA  
SOLO HAS CONTESTADO UNA  
OPCION

Para hacer una valoración  
más correcta de tu  
cuestionario. debes haberle  
respondido íntegramente,  
sin saltarte ninguna  
pregunta.

## EXPLICACIÓN RESULTADOS

Compara los  
resultados de la  
hoja de respuestas  
con

el siguiente  
baremo

## HOJA DE RESPUESTAS CUESTIONARIO

Compara la  
puntuación  
obtenida en el test  
con los fallos que  
se explican en este  
texto. Es decir,  
que si has  
obtenido una  
puntuación baja,  
por ejemplo, en el  
apartado CLASE  
quizá es por que te  
ocurre alguna de  
las situaciones que  
ahí se explican.  
Subráyalas y  
proponte algunas  
metas.

Aquí tienes las  
respuestas  
correctas.

Compáralas con la  
tuyas y en la  
casilla C pones un  
1 si has acertado.  
Luego suma el  
total Y comprueba  
en la Explicación  
lo que significan  
los resultados

AC

AM

PL

MT

CO

CL

DF

P

R

C

P

R

C

P

R

C

P

R

C

P

R

C

P

R

C

P

R

C

1 N

2 N

3 N

4 N

5 N

6 N

7N

8 S

9 S

10 S

11 S

12 S

13 S

14 S

15 N

16 N

17 N

18 N

19 S

20 S

21 S

22 S

23 S

24 S

25 N

26 N

27 N

28 S

29 S

30 S

31 S	46 S	61 N	76 N
32 N	47 S	62 N	77 N
33 N	48 S	63 N	78 N
34 N	49 S	64 N	79 N
35 N	50 S	65 S	80 N
36 N	51 S	66 S	
37 N	52 S	67 S	
38 N	53 S	68 N	
39 S	54 S	69 N	
40 S	55 S	70 N	TOTAL
41 S	56 S	71 N	TOTAL
42 S	57 S	72 S	TOTAL
43 S	58 S	73 S	TOTAL
44 S	59 N	74 S	TOTAL
45 S	60 N	75N	TOTAL

## ACTITUD ANTE EL ESTUDIO

*Hace referencia a si tiene buenos motivos para estudiar, que reconoce la importancia del estudio, del deber de estudiar. Esta escala trata de medir las actitudes del estudiante hacia el estudio en general y el profesorado en particular. Viene a indicar la existencia o no «ambiente interno» adecuado para poder estudiar. Asimismo indica la interiorización de motivaciones positivas que le impulsen a estudiar.*

Le fastidia estudiar.  
No le gusta que le exijan los profesores.  
Cree que sobran horas de clase.  
Piensa que un buen puesto de trabajo depende más de la buena suerte que de estudiar mucho  
Dice que no tiene voluntad para estudiar, que “no le va estudiar”.  
Si una asignatura no le gusta, no la estudia.  
Le gustaría ponerse ya a trabajar.  
Estudia solamente si le obligan.  
Se desanima si tiene mucho que estudiar.  
No suele entenderse bien con los profesores.  
No estudia por el gusto de aprender cosas nuevas, sino porque hay que aprobar.

## AMBIENTE DE ESTUDIO

*Se refiere al sitio, postura, orden, silencio en el lugar de estudio. Esta escala trata de medir el ambiente externo indispensable para estudiar, como un condicionamiento externo. Viene a indicar la existencia o no de silencio y orden en el medio ambiente y en la imaginación de quien que estudia.*

Suele estudiar tumbado en la cama o en un sofá.  
No tiene una habitación tranquila, sin ruidos, sin que le molesten cuando estudia.  
Pierde tiempo buscando el material de estudio porque no está en su sitio.  
Dedica tiempo a otras cosas que le hacen descuidar el tiempo que deberla dedicar al estudio.  
Se suele levantar con frecuencia mientras estudia.  
Su mesa de trabajo está desordenada; hay objetos que le distraen  
Ocupa demasiado tiempo en leer tebeos, escuchar música, ver la tele.  
Estudia bastante a menudo con música.

## PLANIFICACIÓN

*Hace referencia a la existencia de un horario de estudio y a su cumplimiento. Esta escala trata de medir cómo distribuye el joven el horario de sus ocupaciones de estudio, tanto a corto como a largo plazo. Viene a indicar la existencia o no de un plan de organización racional del tiempo dedicado al estudio personal.*

Unos días estudia mucho, otros nada.  
No cumple sus planes de estudio.  
Deja para el final, o no lo hace, lo que le resulta más difícil.  
No lleva al día el trabajo (sólo estudia en serio para los exámenes)  
Hace la tarea pero no estudia “de codos” todos los días.  
Emplea más tiempo en lo que le resulta más fácil, quitando tiempo a otras asignaturas importantes.

No suele tener preparado todo lo que necesita para estudiar, para ir a clase, para hacer un examen.

No estudia según un programa, va improvisando  
No termina la tarea que se marca para cada día.  
Cada día empieza a estudiar a horas distintas.  
No sabe organizar su tiempo.

## MÉTODO DE ESTUDIO

*Hace referencia al sistema de aprendizaje que utiliza. Esta escala trata de medir si el método de estudio es activo y adecuado. Viene a indicar la existencia o no de un proceso activo de estudio, no reducible a la mera memorización de temas.*

Aprende al pie de la letra, no con sus propias palabras.  
No se autoexamina para asegurarse de que aprende.  
Estudia sin papel ni lápiz.  
Memoriza sin hacer esquemas antes, memoriza cosas que no entiende, aprendiéndolo al pie de la letra.  
No se hace con una visión general del tema al principio.  
No subraya las ideas fundamentales.  
No relaciona con lecciones anteriores.  
No se va preguntando para asegurarse que entiende.  
Aprende ejemplos del libro sin buscarse los suyos propios.  
No hace esquemas de lo que tiene que estudiar.

## CONCENTRACIÓN

*Hace referencia a la atención y concentración que pone en el estudio. Tiene problemas que le impiden concentrarse. Esta escala trata de medir la capacidad de concentración aplicada al estudio personal. Viene a indicar la existencia o no de preocupaciones que impiden concentrarse en el estudio o la intensidad y perseverancia y la atención voluntaria aplicada a los contenidos del estudio.*

No es capaz de mantener la atención fija mientras estudia.  
Se cansa si estudia mucho rato seguido.  
No se concentra por nervioso o impaciente.  
Le desanima pensar que tiene mucho que estudiar.  
No es capaz de mantener centrada la atención en lo que hace.  
No aguanta sentado largo rato, se levanta con frecuencia.  
Retrasa el momento de ponerse a estudiar.  
Al estudiar está pendiente de otras cosas.  
No aprovecha el tiempo con intensidad.  
No entra en el tema con rapidez.

## CLASE

*Hace referencia al esfuerzo activo que pone en las clases, el aprovechamiento que se obtiene de ellas. Viene a indicar la existencia o no de esfuerzos para aprovechar los contenidos de enseñanza impartidos por el profesorado.*

Le llaman la atención con frecuencia por no estar atento en clase.  
No presta atención a las explicaciones.  
No pregunta dudas.  
Se aburre en clase.  
Se desentiende de la explicación pensando en otras cosas

No torna notas en las explicaciones. No toma bien los apuntes.  
No aprovecha ratos libres de clase para hacer tarea.  
No sigue el hilo de la explicación, se distrae.  
Se le va la imaginación a otras cosas durante las explicaciones.  
No sigue las indicaciones de los profesores sobre lo que hay que estudiar y como hacerlo.

## AV

*Viene a indicar el nivel de defensividad o actitud del sujeto para tratar de esconder ante el que lea sus respuestas, posibles deficiencias, es decir, de alguna manera la sinceridad con la que han sido contestadas las preguntas.*

## UN CASO REAL



**Lo que se cuenta a continuación puede que le suceda a muchos estudiantes.**

### Carlos Cifuentes

Carlos es un estudiante normal: ni buenas, ni malas notas. Suele aprobar en Junio con más o menos dificultad: algún suspenso en las evaluaciones que superaba con los "atracones" de estudio en los exámenes de promoción. Así pasó 1º y 2º de ESO; en 2º le quedó -"me confié", dice- una para Septiembre.

D. Ezequiel, su orientador, le suele llamar una vez al mes y, más o menos, siempre se repiten las mismas preguntas y las mismas respuestas. Carlos suele contestar mecánicamente pero suele aceptar con entusiasmo - aunque los olvide al cabo de unos días- los consejos que le da.

Pero, aquel día, D. Ezequiel le hizo preguntas más concretas, se sintió con ganas de hablar y contestó con mucho detalle.

Su orientador resumió así la entrevista:

**6. tarde.** Carlos sale del Colegio, sin demasiada prisa por llegar a casa. Le cuesta 20 minutos a la mañana - porque se levanta con el tiempo justo y ha de salir corriendo- y más de una hora por la tarde: se entretiene con los compañeros hablando de asuntos varios (casi siempre de deporte) y luego suele dar un rodeo para acompañar a su mejor amigo, Carlos, hasta la parada del autobús. A veces, entran en "Galerías", compran algunas golosinas y pasan un rato curioseando en la sección de Deportes.

**7. tarde.** Saluda a su madre, deja los libros sobre la cama y va directo a la cocina. Se prepara un bocata y se marcha al comedor, donde se tumba y ve la TV... "sólo mientras meriendo... hay que descansar antes de volver a coger los libros... ¡qué asco!.

Hace un repaso mental: ¿Esta tarde hay que organizarse bien... tendré que dedicar a Mate bastante tiempo porque ha puesto muchos deberes; casi media hora a Lengua, de Natu... ¡menos mal que no tenemos clase mañana!... pero sí de Sociales... ¡bueno!... hacer el resumen... unos diez minutos y luego estudiarlo".

Tenía previsto con el tutor comenzar su plan de estudio a las 7 pero... "la verdad: nunca lo cumplo... Siempre pasa lo mismo: enciendo la tele aunque estoy seguro de que no habrá nada interesante... Busco algo para leer y encuentro un "tebeo" que he leído mil veces... Claro, llega un momento en que me canso de estar sin hacer nada y decido ponerme a estudiar".

**7,30. tarde.** Marcha a su lugar de estudio. La mesa no es muy grande y "... está llena de trastos que no voy a utilizar: papeles, libros, bolígrafos y rotuladores descargados, alguna revista...". Por las paredes, posters y

banderines; a su derecha la lámpara y una gran ventana que da a la calle. La silla es muy cómoda; en la habitación hace calor.

"Siempre hay algo que me distrae antes de empezar: una llamada a Javier para que me diga la tarea de Lengua o a Lñaki para ver que haremos el domingo; ir a buscar un bolígrafo, beber un poco de agua..."

Comienza por las tareas de "escribir" hasta que las acaba. Le ha costado casi una hora porque tuvo que ir a buscar el diccionario -"es una lata buscar palabras que no entiendo"- y estaba su madre viendo un documental sobre los esquimales en la TV: se quedó allí hasta que terminó el programa.

"A veces, interrumpo el trabajo para ver un programa que me interesa... la verdad es que no podría estudiar dos horas seguidas... no soy capaz". Reconoce que... "si hay algo interesante, suelo dejar el estudio para más tarde y lo dejo y lo dejo hasta que se hace tarde de verdad y ya no tengo ganas de hacerlos".

**8,30 tarde.** Terminada la tarea, comienza a estudiar. Mientras estuvo copiando los resúmenes de Lengua y Sociales tuvo encendida la radio. Ahora piensa que debe apagarla... "pero esperaré hasta que terminen los 40 principales... hay que estar bien informado".

Primero estudia las asignaturas más fáciles o entretenidas... "Porque me cuesta mucho empezar a estudiar asignaturas aburridas y complicadas". Sucede siempre que deja para el final las materias que requieren estudiar "de codo" porque... "me gusta más escribir que estudiar... la verdad, prefiero hacer trabajos que requieren escribir, aunque sean más largos porque estudiar de memoria me da muchísima pereza..."

**9,30 noche.** Ya falta poco para la cena. Decide que estudiará Sociales después de cenar, y, mientras espera que le avise su madre se pone a jugar con su hermano por el pasillo.

**11,30 noche.** Después de cenar, había una buena película en la tele y... se quedó hasta que terminó... "Estoy rendido... Mañana me levantaré un poco antes para estudiar... a esa hora es cuando mejor me concentro... y luego, aprovecharé el tiempo de estudio y el descanso para estudiar Sociales y copiar los problemas de Matemáticas que me faltan.

Y, mientras se duerme, le vienen a la cabeza los planes que había hecho con el orientador "De nuevo he estado haciendo el tonto..." "Mañana empezaré a las 7 en punto..." "He de sacar las 15 horas semanales que acordamos..." "Voy a empezar a hacer la gráfica de estudio y le diré a mi madre que me compre una agenda para apuntar las tareas..."

Cuando terminaba la conversación con D. Ezequiel reconocía: "Sé que mis notas son bajísimas para las que podría obtener pero soy un vago y esto no tiene remedio..."



Su orientador se preguntaba después de la entrevista ¿Es sólo cuestión de pereza? ¿Cuál será el mejor modo de conseguir esas notas altas que Carlos podría obtener?

#### PIENSA:

- ¿Cuáles son los puntos débiles de Carlos?
- ¿Qué le dirías a Carlos para ayudarlo?

#### DONDE ESTUDIAR Y COMO ESTUDIAR

En una habitación que dispongas para ello, si puede ser de tu uso exclusivo, sin malos olores, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.).

Ten una mesa de trabajo amplia, en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc.

La luz que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha).

Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con tu altura, ser cómodas pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.

Debes cuidar mucho la postura. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.

Es muy importante estar decidido a la hora de ponerse a estudiar, no titubees e intenta mentalizarte de que ese es el trabajo que tienes que hacer y es mejor hacerlo con alegría y distensión que enfadados y sin ganas.

Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una reflexión sobre todo lo que vas a necesitar y lo coloques o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc.).

También es muy importante que sepas que es lo que vas a hacer cada día y tenerlo todo planificado (pero con flexibilidad). Por eso es muy conveniente que hagas un horario de estudio diario pero que tiene que ser realista, teniendo en cuenta tus capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no solo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de ocio y descanso. Recuerda que cada hora debes descansar 10 minutos.

A la hora de hacer tu horario piensa cual es el mejor momento para estudiar, según tus condiciones, y siempre empieza por las asignaturas más fáciles para pasar posteriormente a las más difíciles y terminar con otras también fáciles.

Las horas de ocio también son importantes, no te olvides de ellas.

Debes dormir una media de 8 a 10 horas, es fundamental para luego rendir bien.

# PLANIFICAR EL ESTUDIO



El doctor López es un cirujano con una gran autoestima: se considera un gran profesional. Ha escrito como organiza su tiempo de trabajo y tú vas a valorar si lo hace bien o mal. Marca una de las dos casillas a la derecha de la frase:

BIEN

MAL

BIEN

MAL

Opero cuando tengo ganas. Mis pacientes saben que les voy a operar, pero nunca fijo fecha.

Siempre dejo el último al enfermo más difícil. Cuando le toca estoy tan cansado que prefiero dejarlo

A veces, cuando estoy en el quirófano con todo preparado, no me siento inspirado y aplazo la intervención para el día siguiente.

Muchas veces empiezo a operar y a los cinco minutos lo dejo para descansar.

A veces trabajo durante horas y horas sin descansar ni un minuto, pues he demorado tanto las intervenciones que se acaban las posibilidades de salvar a mis enfermos, pero así siempre he salvado a alguien.

En general, estoy meses sin operar, y antes de las vacaciones, opero desesperadamente.

Muchas veces me pongo a intervenir a un enfermo y no sé de qué le tengo que operar.

En general nunca tengo mucha idea del trabajo que hay por delante, aunque sé que me esperan pacientes pendientes de operar.

A veces reservo diez horas para una intervención muy sencilla.

Otras veces sólo reservo diez minutos para hacer una operación complicada.

Cuando me llaman por teléfono en medio de una intervención, por supuesto que la interrumpo, pues seguro que será más importante que lo que estoy haciendo. Lo mismo hago si me hablan o si recuerdo algo que tengo que hacer.

Mientras estoy operando me gusta pensar en lo que haré el fin de semana con mis amigas y amigos, sirve para hacer más llevadero el rato.

Cuando tengo que hacer una operación, no lo anoto en ningún sitio, o uso papelitos que se me pierden pero casi siempre me acuerdo.

Piensa si te dejarías operar por el doctor López...

Ahora vamos a hacer un ejercicio más personal: vuelve a leer las frases del cirujano, pero sustituyendo:

- Donde dice operar/intervenir, lee estudiar/trabajar.
- Donde dice enfermo, paciente, lee materia / asignatura.

Al mismo tiempo, piensa si las nuevas frases dicen cosas que se te podrían aplicar. Marca las casillas con fondo oscuro si la frase vale para ti, o No si no es ése tu caso...

Si el número de veces que has contestado **Si** es superior a cuatro deberías buscar la forma de organizarte mejor.

## PLANIFICACIÓN

A continuación tienes unas frases referidas a la planificación y utilización del tiempo de estudio. Al final de cada una, marca la casilla **SÍ** si las frases valen para ti Y **NO** en caso contrario

### CUESTIONES

**SÍ**

**NO**

1. Dejo para última hora casi todo lo que tengo que hacer o estudiar

2. No he conseguido habituarme a trabajar diariamente un tiempo fijo

3. En casa no tengo horario o agenda de estudio

4. A veces dejo sin acabar el trabajo o el estudio

5. Pierdo mucho tiempo por no haber preparado lo necesario antes de empezar a trabajar y estudiar

6. Mientras estudio o trabajo. suelo tener interrupciones que me roban tiempo

7. Anoto en cualquier sitio los trabajos que tengo que hacer o los temas que hay que estudiar

8. Empiezo a trabajar por lo que más me gusta o me es más fácil, y dejo para el final lo más difícil o desagradable.

Si el número de **Si** es superior a dos, deberías dedicar algún rato a organizar su tiempo.

### LEYES PARA ORGANIZAR TU TIEMPO

Esta actividad tiene como objetivo facilitar criterios que deben guiar la gestión del tiempo de tu estudio. Las leyes son:

1. **AUTONOMIA** (Tú te lo guisas, tú te lo comes): Puedes pedir ayuda para organizarte., pero el que debe decidir y después cumplir eres tú.
2. **REGULARIDAD** (Coge el ritmo): Dedicar diariamente al estudio alrededor de tres horas es más eficaz darse grandes palizas de vez en cuando.
3. **DOSIFICACIÓN** (No te quemes las neuronas): Por cada hora dedicada a estudiar, debes descansar diez minutos, aunque no te sientas cansado.
4. **EXCLUSIVIDAD** (Situarte en paradero desconocido): Durante el tiempo de trabajo evita lo que te pueda distraer. Aplaza para el tiempo libre cualquier otra cosa. Que nadie te moleste; eres un profesional.
5. **PRIORIDAD** (Dales lo que se merecen): Asigna a cada área el tiempo de forma proporcional a su dificultad.
6. **ORDENACIÓN** (Ponlos en su sitio): Empieza a trabajar por las áreas que consideres de dificultad media. sigue con las difíciles y acaba por las fáciles. Los científicos aseguran que es lo más práctico.
7. **AGENDA** (Déjalo todo escrito): Hazte con una agenda, que te acompañe a todas partes. Escribe en ella tus proyectos y todo lo que tienes que hacer. Tu agenda será tu jefa: ella te indicará siempre qué tienes que realizar. Úsala con exigencia.

### UN CASO PRÁCTICO.

## *Dale tiempo al trabajo y trabajo al tiempo*

Se trata de facilitar una guía que sea la referencia para confeccionar una programación adecuada.

María Jlosé, que estudia 3º de ESO, se considera una profesional. En su agenda asigna un tiempo para trabajar y un trabajo para cada tiempo. No es muy inteligente: algunas cosas le cuestan mucho esfuerzo, pero tiene muy claro lo que quiere y nunca ha suspendido.

- Ella escribe con lápiz para rectificar si es necesario.
- No trabaja igual todas las semanas: a veces le quita tiempo a un área para ponérselo a otra; a veces dedica una hora más o una hora menos; también ha trabajado en fin de semana pero siempre realiza lo que tiene programado
  - ¿Serás capaz de organizar tu propia agenda? ¿Cómo te gustaría que fuese?
  - Piensa y escribe los criterios que vas a elegir para organizar tu agenda.