



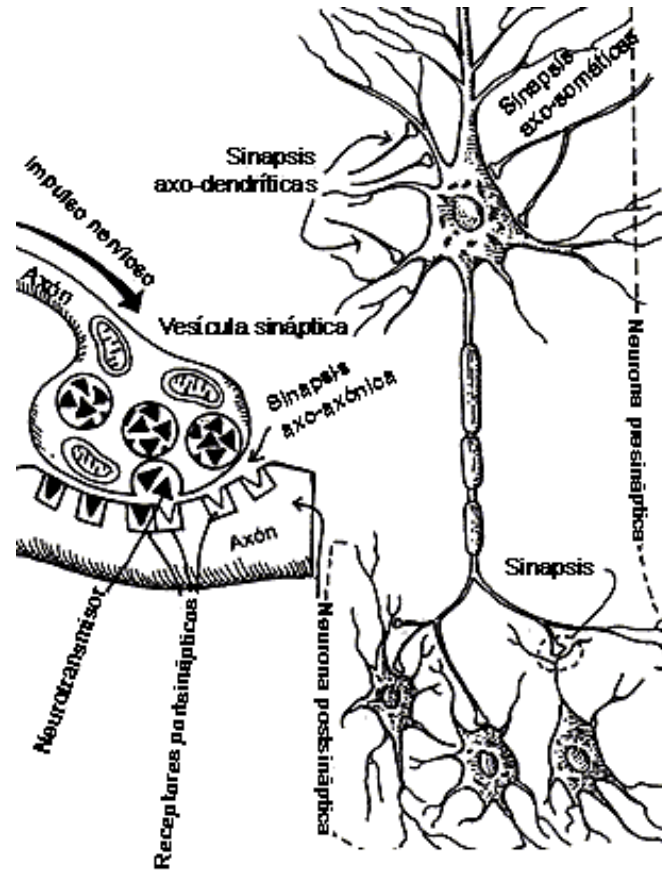
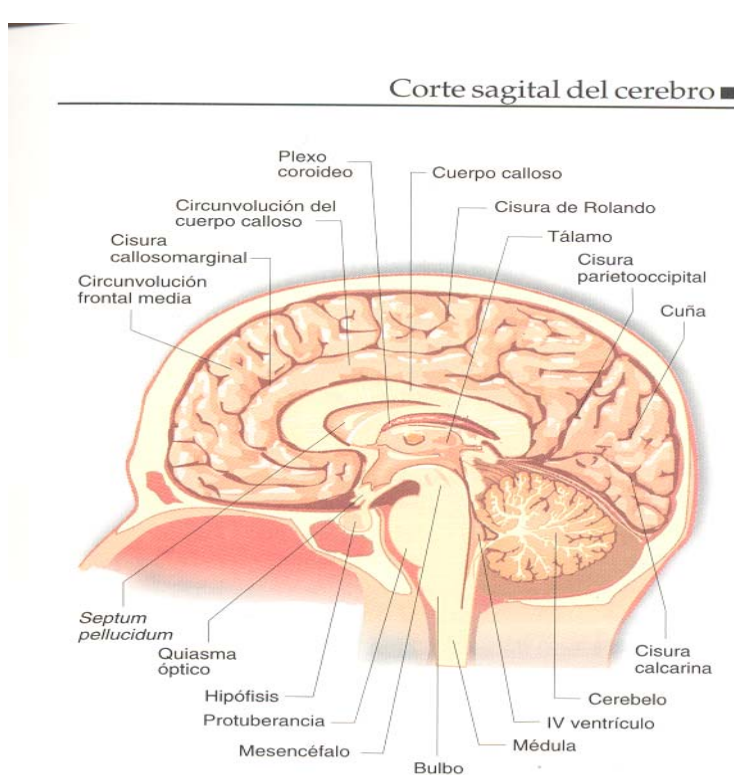
IES. "PADRE ISLA". LEÓN.

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

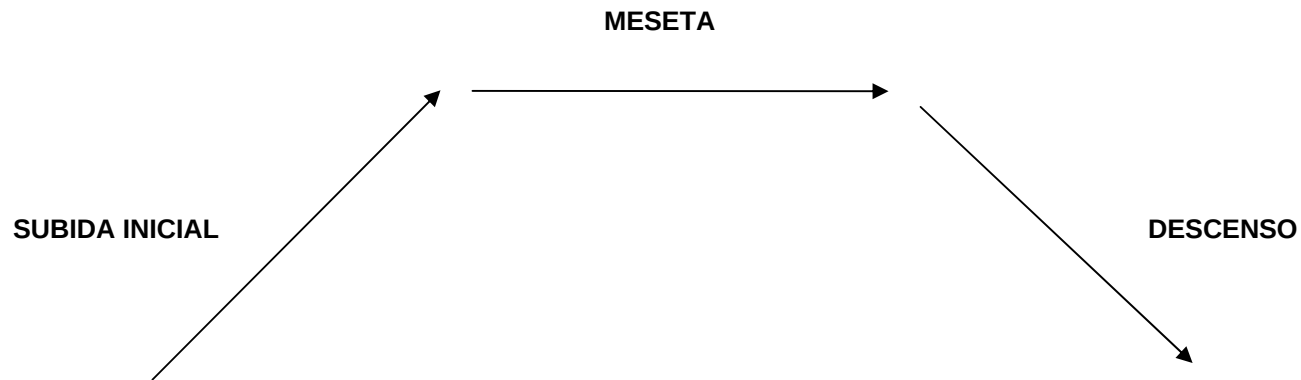
RECOMENDACIONES PARA EL ESTUDIO

JAVIER RODRÍGUEZ AMARO

¡ ESTUDIAR SUPONE UN ESFUERZO !



GRÁFICA DEL TRABAJO INTELECTUAL



HORARIO DE TRABAJO

En toda planificación del tiempo dedicado al estudio se consideran generalmente 5 aspectos básicos:

- **Realista:** ha de ser un horario acorde con tus aptitudes, deficiencias, edad y necesidades de diversión. Además, ha de ser un plan de trabajo con propósito de ser cumplido cada día.
- **Personal:** elaborado por uno mismo, aunque sirvan de ayuda los consejos de los padres y de los profesores.
- **Reversible:** se debe ser sincero con uno mismo y corregir, cuando sea necesario, aquello que no funcione bien en el plan de trabajo trazado.
- **Por escrito y ante los ojos:** en la mesa de estudio y atenerte fielmente a él.
- **Tener en cuenta las siguientes variables a la hora de asignar el tiempo a cada asignatura:**
 - ✓ Grado de dificultad de cada asignatura para ti.
 - ✓ Capacidad real que tienes para cada asignatura.
 - ✓ El interés y el esfuerzo que empleas en cada asignatura.
 - ✓ Nivel de exigencia del profesor.
 - ✓ Resultados a los que aspiras en cada asignatura.

ESQUEMA DE HORARIO DE TRABAJO

Lo que importa es que distribuyas el tiempo total de estudio diario (dos, tres, cuatro horas, ...) de forma coherente.

	Grado de dificultad	Capacidad estimada	Interés y esfuerzo	Exigen del profes.	Resultado buscados	Tiempo
Matemá	Mucha	Media	Positivo	Excesi	Notable	45 m
Lengua	Poca	Muy alta	Muy +	Alto	Sobresal	25 m
Idioma	Bastante	Media	Poco es	Excesi	Aprobado	35 m
Etc.	Mínima	Alta	Indifere	Norml	Notable	20 m
Etc.	Poca	Alta	Poco es	Norml	Bien	15 m

CONDICIONES FÍSICAS Y PSÍQUICAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO

Cuatro condiciones son fundamentales para un buen funcionamiento psicofísico del estudiante:

- **Dormir lo necesario:** es la mejor forma de descansar y reponerse del agotamiento. El estudiante de ESO y Bachillerato debe dormir entre 7 y 9 horas. Este tiempo es meramente orientativo, ya que más que la cantidad, lo que importa es la calidad del sueño. Lo mejor es dormir de forma ininterrumpida y profunda. Para ello es fundamental irse a la cama sin preocupaciones y con el propósito de dormirse. Es la televisión o el ordenador quienes más horas de sueño roba al estudiante; de ahí la conveniencia de fijarse como norma una hora para acostarse (no más tarde de las 11 de la noche).
- **Comer adecuadamente:** la dieta alimenticia del estudiante es algo que los padres o los propios estudiantes deben atender. Lo fundamental es que esta dieta sea rica en fósforo, calcio y vitaminas. La mayoría de los componentes necesarios se encuentran en los vegetales, pescados, leche, huevos y fruta. Lo ideal es desayunar fuerte y copiosamente, es decir, muy bien; comer simplemente bien; merendar algo; y cenar poco. Las comidas copiosas nunca son buenas para el trabajo intelectual. Hay que añadir a la dieta alimentos ricos en fibra, con el fin de prevenir el estreñimiento.

- **Ejercicio físico habitual:** un buen estudiante necesita practicar algún deporte con asiduidad, para mantener una buena forma física que le aporte un bienestar corporal y, así, facilite la actividad intelectual. No se trata, sin embargo, de hacer deporte en exceso, sino de forma moderada, proporcionada y constante. Si se está cansado físicamente por haber hecho deporte en exceso, no se lograrán buenos resultados en el estudio.
- **Poseer un buen autoconcepto y una elevada autoestima:** lo que supone conocerse y aceptarse a sí mismo, y afrontar las equivocaciones, los fallos y las frustraciones sin desaliento.

LA SESIÓN DE ESTUDIO

Es conveniente seguir siempre un orden, que podría ser el siguiente:

- **Comenzar a estudiar nada más sentarse:** durante los preparativos es mejor estar de pie y andando de acá para allá (de ahí que en la mesa de estudio deba haber sólo aquello que se va a utilizar). Pero en cuanto te sientes debes desencadenar en tu cerebro el reflejo de que comienza ya la sesión de estudio sin más preámbulos. De esta forma la actividad intelectual se pondrá en marcha de forma automática.
- **Comenzar la sesión de estudio:** por contenidos que no tengan gran dificultad, sean agradables o te ofrezcan más interés. Luego será más fácil acceder a contenidos de mayor dificultad.
- **Los contenidos más difíciles:** los debes abordar cuando te encuentres más 'a tono' intelectualmente, cuando el nivel de atención y concentración sea máximo.

- **Los trabajos sencillos y que no precisan mucha atención:** déjalos para cuando estés más cansado (dibujar, pasar apuntes a limpio, etc.).
- **Descansa de vez en cuando:** el estudiante normal necesita descansar cada 50 o 60 minutos. Tras la primera hora de estudio, cinco minutos de descanso son suficientes para hacer unas cuantas respiraciones profundas ante la ventana abierta, desentumecer los músculos, estirar bien las extremidades, etc. A partir de la segunda hora, debes descansar 15, 20 o 30 minutos. La sesión de estudio no se debe interrumpir en una cuestión muy difícil que no hayas logrado resolver o asimilar (te mantendría preocupado en el periodo de descanso). Conviene interrumpir el estudio en algún aspecto de interés y agrado que te haga agradable reanudar el estudio de nuevo.

FUNDAMENTOS DEL BUEN ESTUDIO

Fundamentalmente son dos los aspectos que permiten un buen estudio:

- **Lectura** adecuada de los textos estudiados.

http://www.aeg.es/lectura/index_03.html

<http://psicoteca.blogspot.com.es/2006/06/cmo-leemos.html>

- **Comprensión** adecuada de los textos estudiados.

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~cepco3/fondolector/>

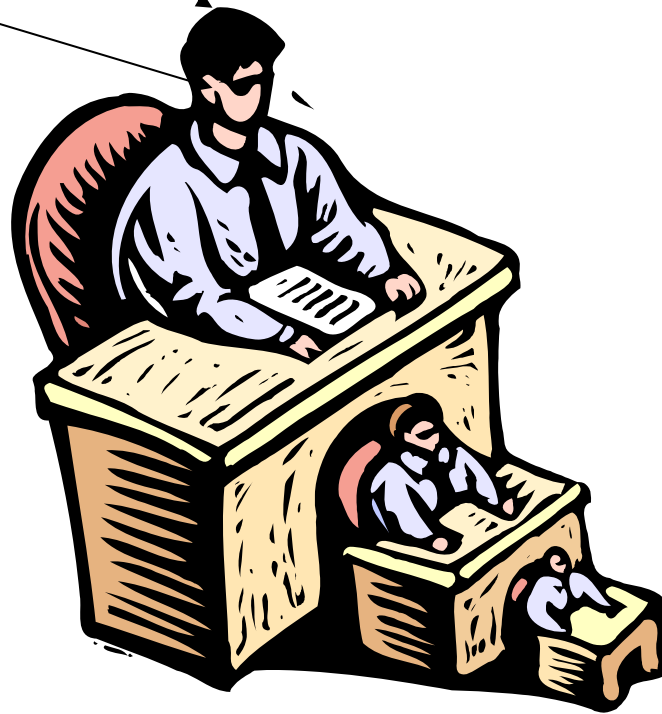
Veamos por separado cada uno de estos dos aspectos.

LECTURA ADECUADA DE LOS TEXTOS

- A veces el estudio se dificulta por una mala habilidad lectora.
- Defectos del mal lector son:
 - ✓ Girar la cabeza al leer: la lectura no es un partido de tenis; terminarías con dolor de cabeza.
 - ✓ Seguir la palabra o línea con el dedo, bolígrafo, etc.: se pierde velocidad lectora. Si se tiene costumbre, sostener el libro con la mano es un buen remedio.
 - ✓ Regresiones o lectura torpe: consiste en deletrear, tropezar en las palabras, volver atrás o repetirlas. Su causa suele ser la falta de atención o falta de dominio de los mecanismos de la lectura.
 - ✓ Mover los labios articulando cada palabra o leyendo en voz alta: impide la lectura rápida y comprensiva.
 - ✓ Movimiento inadecuado de los ojos (excesivo número de fijaciones)

(2) COMPRENDER

(1) VER



- (4) COMPRENDER
- (3) OIR
- (2) PRONUNCIAR
- (1) VER



NÚMERO DE FIJACIONES EN LA LECTURA DE TEXTOS

Se entiende por “fijaciones” el número de palabras que los ojos abarcan de un ‘solo golpe’.

- ✓ El buen lector: realiza 2 o 3 fijaciones por cada línea de 10 palabras.
- ✓ El mal lector: realiza más de 4 fijaciones por cada línea de 10 palabras.

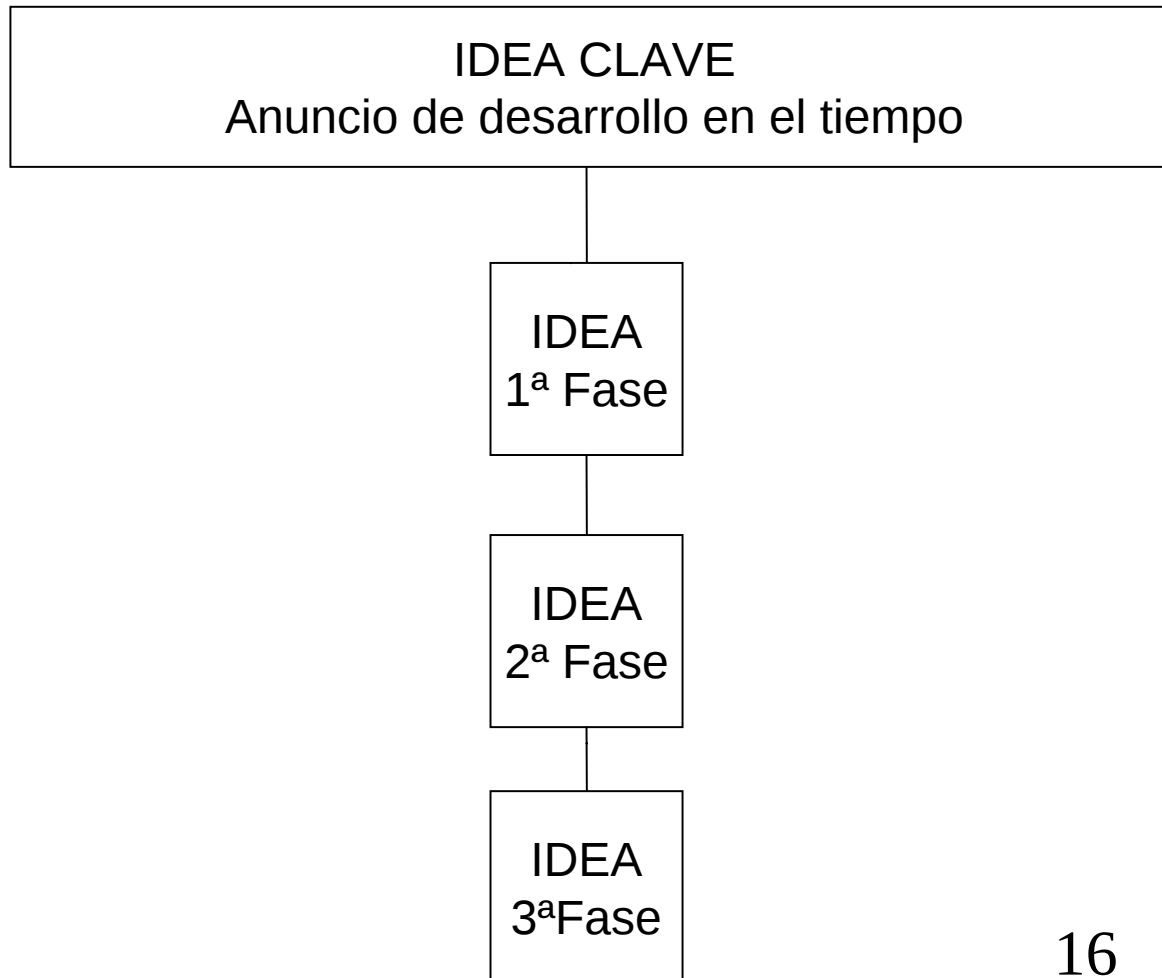
LA BUENA COMPRENSIÓN DE TEXTOS

- Ante un texto, lo primero que hay que hacer es una lectura rápida para ver de qué trata. Sólo posteriormente habrá que hacer una lectura detallada con la que se busque la idea principal del texto y las ideas clave de cada uno de los párrafos.

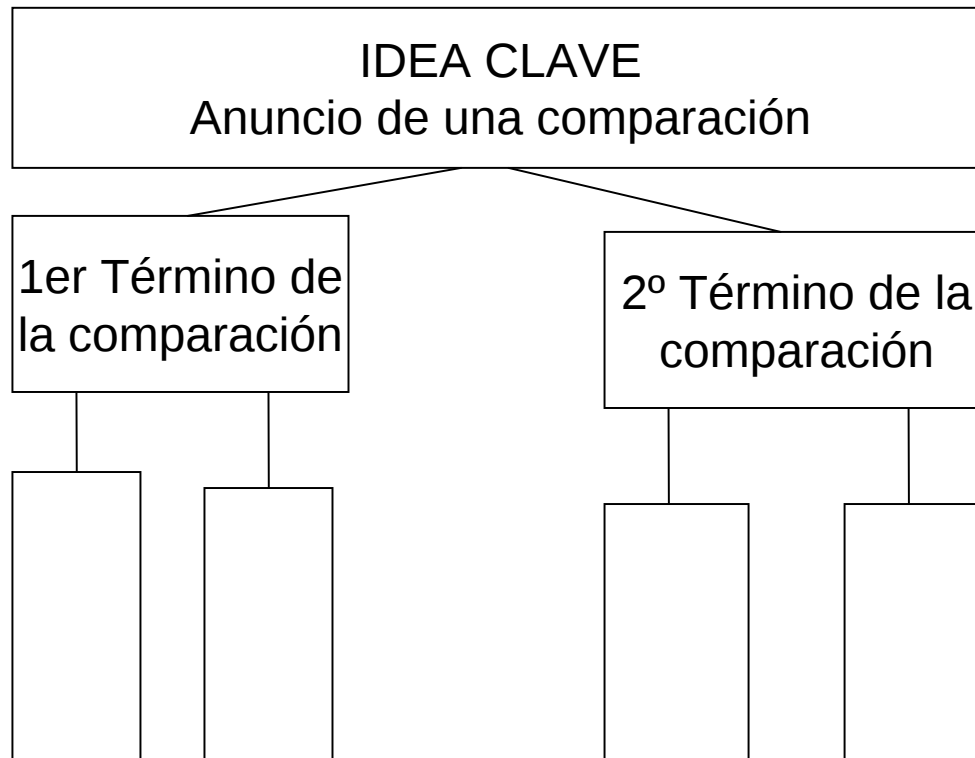
<http://miscelaneaeducativa.com/estudiar/>

- La mayoría de los textos que tienes que leer y aprender son textos expositivos (informan de algo).
- Con esos textos podríamos hacer tres grupos:
 - ✓ Los que informan a través de una secuencia temporal.
 - ✓ Los que describen comparando.
 - ✓ Los que explican una idea con algunos ejemplos.
- En los tres casos, lo mejor es hacer en un gráfico un esquema-resumen del texto estudiado; pero que sea lo suficientemente amplio para que no haya que volver a los apuntes o libros para estudiar.
- Cada tipo de texto requiere un gráfico o esquema resumen diferente. Veamos cada uno de ellos.

TEXTO QUE ORGANIZA UNA SECUENCIA TEMPORAL



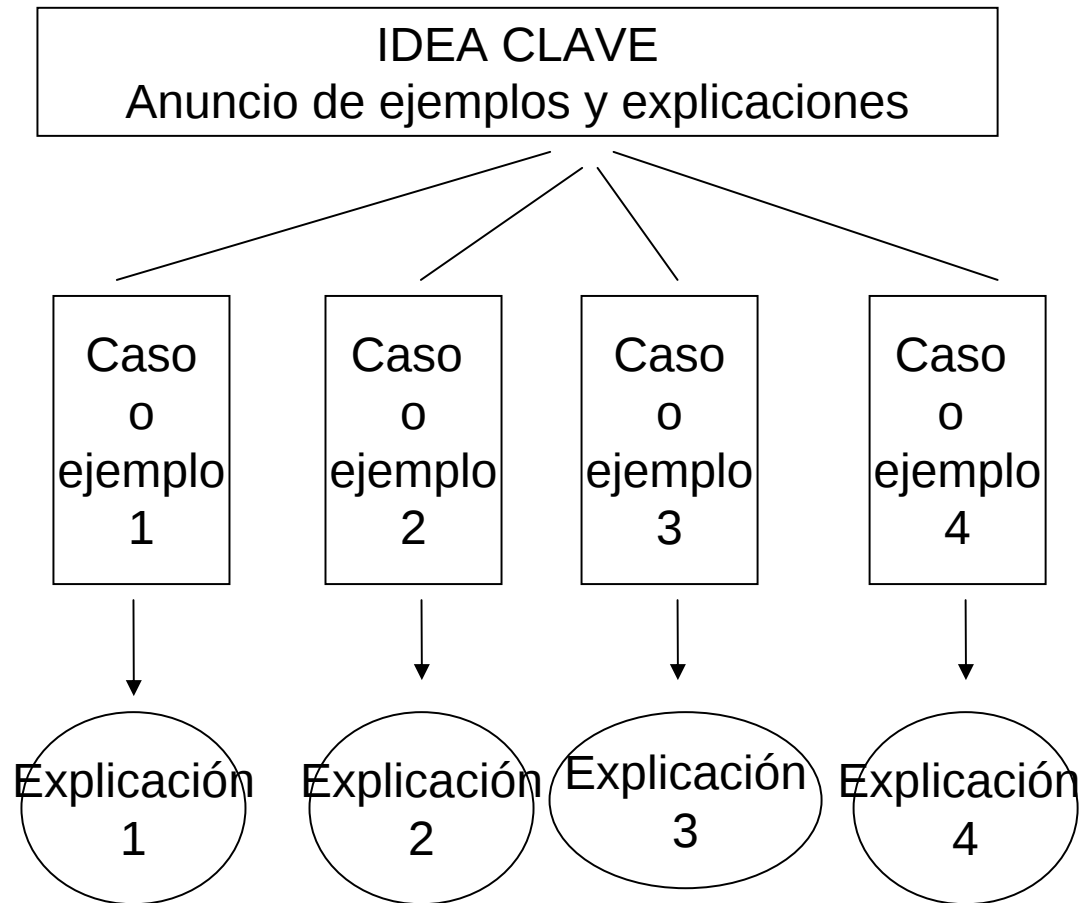
TEXTO QUE DESCRIBE COMPARANDO



Características
comparadas

Características
comparadas

ORGANIZACIÓN DE UN TEXTO EXPLICATIVO



EJERCICIOS DE APLICACIÓN

- A continuación se te van a ofrecer unos textos. Intenta realizar el gráfico correspondiente. Si lo consigues, puedes aplicar la misma metodología en tus materias de estudio, lo que te ayudará a conseguir el éxito.
- Lee de la manera siguiente los textos que se te ofrecen:
 - ✓ Lectura rápida de todo el texto.
 - ✓ Lectura detallada del texto hasta descubrir la idea clave para comprender el texto.
 - ✓ Lectura detallada de cada párrafo, buscando en cada uno de ellos su idea principal.
 - ✓ Aplicación del modelo de diagrama o esquema-resumen correspondiente.

EJERCICIO DE APLICACIÓN 1

“Entre el campo y la ciudad existen mutuas dependencias. Cada una de las dos entidades sociales ejerce determinadas funciones con respecto a la otra. Aquí vamos a considerar algunas de las funciones de la ciudad con respecto al campo.

La ciudad es el centro abastecedor de servicios. Así, proporciona una serie de bienes inexistentes en las zonas rurales. La población del campo se ve obligada a acudir a la ciudad para acceder a médicos especialistas, enseñanza universitaria, grandes superficies comerciales ...

La ciudad es centro de irradiación cultural. Las innovaciones, las modas y las nuevas costumbres surgen de las ciudades y son adoptadas por el campo.

La ciudad dirige y organiza la vida política y económica de su entorno. En la ciudad residen las personas e instituciones que dirigen la política y la economía del territorio.

La ciudad hace de agente colocador de los excedentes laborales del campo. Acoge las migraciones y el éxodo rural.”

CORRECCIÓN DEL EJERCICIO 1

- Es de suponer que el gráfico elegido es el de “organización de un texto explicativo”, porque se enuncian algunas funciones de la ciudad hacia el campo y después se ejemplifican en varias que no están conectadas entre sí, pero cada una de ellas lo está con la idea clave.
- El gráfico o esquema-resumen podría ser el siguiente.

GRÁFICO DEL EJERCICIO 1



EJERCICIO DE APLICACIÓN 2

“Al finalizar la Primera Guerra Mundial, políticos destacados, como Wilson, presidente de los EE.UU, señalaron la necesidad de crear un nuevo orden mundial en el que el diálogo y no la guerra fuese la solución normal a los conflictos. Para desarrollar esta política proyectaron un organismo, la Sociedad de Naciones. Esta institución supranacional vivió durante veintisiete años una historia llena de problemas.

En 1919 se creó la Sociedad de Naciones, que nacía para velar por el mantenimiento de la paz y para desarrollar las relaciones internacionales.

Entre 1919 y 1926 la organización vivió una etapa difícil, ya que se sucedían altas y bajas de los países miembros, en función de las soluciones dadas a determinados problemas.

A partir de 1926 y sólo por poco tiempo, la Sociedad de Naciones disfrutó de un periodo de apogeo que hizo abrigar esperanzas que más tarde no se cumplieron.

En efecto, tres años más tarde, a raíz de los problemas derivados de la crisis de 1929, se produjo una reducción de su capacidad de acción, como puso trágicamente de relieve el estallido de la Segunda Guerra Mundial.

En 1946, tras una larga etapa de existencia puramente nominal, se llevó a cabo el traspaso de funciones a la ONU.”

CORRECCIÓN DEL EJERCICIO 2

Seguro que has seleccionado el gráfico “organización de una secuencia temporal”.

EJERCICIO DE APLICACIÓN 3

“Aunque sobre el origen del subdesarrollo se han dado varias explicaciones, los geógrafos y economistas se centran en dos teorías contrapuestas.

Algunos consideran que el subdesarrollo es una etapa transitoria en la evolución de los países; así, un país subdesarrollado desembocaría, con el paso del tiempo, en un país desarrollado, ya que los actuales países desarrollados fueron subdesarrollados en momentos anteriores de su historia. Por lo tanto, un país subdesarrollado podrá llegar a ser un país desarrollado.

Otros, por el contrario, lo consideran como un hecho permanente, producido por la lógica de un sistema económico capitalista de ámbito mundial; de tal forma que la búsqueda del beneficio y el principio de competencia lleva al desarrollo, pero también originan desigualdades, ya que, al no tener todas las regiones o países las mismas características, no disfrutaban de las mismas oportunidades. En definitiva, existen países desarrollados a costa del subdesarrollo de otros países.”

CORRECCIÓN DEL EJERCICIO 3

Es de suponer que has elegido el modelo de gráfico “organización de una comparación”.



GRACIAS