

Actividad: *TÉCNICAS DE ESTUDIO. Factores condicionantes del estudio.*

Eje temático:

Pensar **C**onvivir **S**er persona **C**omportarse **D**ecidir

Destinatarios: Alumnado de 4º de ESO

Objetivo:

- Conocer algunas de las condiciones físicas, ambientales y psicológicas que más ayudan en la actividad del estudio.
- Reflexionar, valorar y en su caso modificar las circunstancias de lugar, tiempo, modo y recursos con los que personalmente lleva a cabo el estudio.

Desarrollo de la actividad:

Conocer algunas de las condiciones físicas, ambientales y psicológicas que más ayudan en la actividad del estudio les será de gran utilidad a los alumnos. Para facilitar este conocimiento van a responder, en grupos, 3 ó 4 preguntas cada uno (ver anexo), tras lo cual harán una puesta en común.

Tiempo: 20 minutos para elaborar las respuestas y el resto de puesta en común.

Material: Anexo.

Responsable: Tutor/a

ANEXO

GRUPO 1

- Escribe la relación de cosas que te distraen con más frecuencia.
- Describe los peligros principales que supone para un estudiante la televisión.
- ¿Cuáles son los factores principales que te hacen sentir interés por una asignatura?

GRUPO 2

- Describe las características de una iluminación adecuada de la mesa de estudio.
- ¿Qué aspectos positivos tiene la televisión para un estudiante?
- ¿Cuáles son las fuentes de satisfacción que pueden encontrarse en el estudio?

GRUPO 3

- Describe las características ideales de la silla y mesa de estudio.
- Juntando los libros que tenéis en casa todos los miembros del grupo:
 - ¿Cuántos volúmenes tendría aproximadamente la biblioteca resultante?
 - ¿Qué tipo de libros echáis en falta en esa biblioteca?
 - ¿Qué tipo de libros son los que más usáis, además de los de texto?

GRUPO 4

- Haz una relación del material que debe tenerse a mano en el momento de iniciar el estudio.
- ¿Qué medios te resultan eficaces para concentrarte cuando tienes problemas y preocupaciones personales?
- ¿Por qué, a veces, los alumnos no aceptan bien las correcciones que los profesores les hacen en clase?

Grupo 5

- ¿Crees que puedes rendir en el estudio con el tocadiscos a todo volumen o con los cascos puestos?
- ¿Crees que debería haber más comunicación sobre temas de estudio entre los compañeros?
- ¿Te gustaría que los profesores te hicieran más correcciones y comentarios en los exámenes y trabajos? ¿Por qué crees que no las hacen?

Grupo 6

- ¿Cuáles son los factores principales que te hacen perder interés por una asignatura?
- ¿Cuáles son los medios principales por los que un profesor logra mantener tu atención sin que te distraigan otros asuntos o preocupaciones?
- ¿Cuáles son los motivos de que no pidas aclaraciones aunque no entiendas algo?

Grupo 7

- ¿Por qué crees que es importante dormir lo suficiente?
- ¿En qué otros momentos o a través de qué otros medios eres consciente de estar aprendiendo cosas que tienen que ver con las que aprendes en el instituto?

- ¿Cuáles son las pistas para saber qué temas y qué aspectos del aprendizaje valora más un profesor?

CONSEJOS PARA PREVENIR Y AFRONTAR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

(Elaborado por la profesora del Área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico del Departamento de Psicología de la Universidad de Jaén.)

1.- DURANTE LA ÉPOCA DE ESTUDIO.

- Analizar la cantidad y dificultad de la materia.
- Organizar aspectos como el tiempo o la información complementaria.
- Conocer el tipo de examen.
- Usar técnicas de estudio como subrayado, resúmenes, esquemas.
- Intentar comprender la materia, no memorizarla.
- No mezclar materias de distintas asignaturas.
- Intentar resolver todas las dudas en las tutorías.
- No compararse con los demás.
- Eliminar pensamientos negativos sobre el resultado.
- Dormir lo suficiente y mantener una alimentación equilibrada.
- La noche anterior evitar repasar a fondo, descansar, no ingerir drogas ni sustancias que puedan ocasionar trastornos en el organismo.

2.- ANTES DEL EXAMEN.

- Acudir al examen con tiempo de sobra.
- Evitar hablar sobre el examen.
- Repetirse mentalmente mensajes positivos.
- Practicar ejercicios de relajación.

3.- DURANTE EL EXAMEN.

- Prestar atención a las instrucciones del profesor.
- Preguntar al profesor todas las dudas que surjan.
- Concentrarse sólo en el examen. Leer las preguntas detenidamente.
- Empezar por las preguntas más cortas y que mejor sabemos.
- Reservar un tiempo para repasar.
- Cuidar la ortografía, la letra y la presentación.
- Evitar pensar en los posibles resultados del examen.

4.- DESPUÉS DEL EXAMEN.

- No adelantar resultados y esperar a que éstos se hagan públicos.