

ESTRATEGIAS PARA APRENDER A ESTUDAR

1.- QUÉ É ESTUDAR?: é unha actividade que require.

- Disposición: **querer facer**
- Disciplina: **Compromiso**
- Constancia: **persistencia, facer do estudo unha práctica cotiá.**

A intelixencia e as facultades especiais determinan un 50-60% o éxito dos estudos, queda pois a outra metade para o esforzo, interese, as técnicas de estudo empregadas e os factores ambientais (motivadores ou desmotivadores).

2.- SUXERENCIAS PARA AXUDARCHE NO ESTUDO

- Asegúrate de **non ter ningunha deficiencia visual ou auditiva.**
- Mantén as **sinaturas separadas con orde e secuencia.**
- Escribe de forma lexible e sen faltas de ortografía.
- Elabora notas en forma de **esquemas, mapas conceptuais, resúmenes.....**
- Anota de forma breve, sintetiza, utiliza abreviaturas.
- Utiliza as túas propias palabras para redactar os teus apuntes, agás fórmulas, leis, etc...
- Deixa espazos en branco para aclaracións, para aumentar as túas notas.
- Procura ter unha **boa postura**, non estar inclinado ou case deitado.
- Concéntrate na lectura e fai un resumo.
- Utiliza o sistema: **escoita-pensa-escribe.**

3.- PLANIFICA O TEU TEMPO DE MANEIRA REALISTA

Establece un horario que che axude a crear un hábito de estudo diario e que che evite perder tempo innecesario.

Cando elabores un horario debe ser:

- Persoal, realista, flexible, constante e previsor.
- Debe ter carácter **semanal.**
- Decidir canto **tempo dedicar a cada sinatura.**
- Determinar o grao de dificultade que presenta cada sinatura para comezar pola máis fácil, seguir coa de maior dificultade e terminar coa de dificultade media.
- Realiza descansos de 10 minutos cada hora.
- Cunha boa **planificación** aforrarás tempo, esforzo e lograrás máis eficacia, maior rendemento e mellorarás a túa autoestima.
- Un horario disciplinado darache resultados moi positivos. No 1º trimestre ponse as bases, no 2º consolídanse e no 3º consúmanse os bos resultados.

4.- A LECTURA

Pasos a seguir á hora de ler un texto:

- **Pre-lectura** o lectura exploratoria: será rápida para ter un coñecemento rápido do tema.
- **Lectura comprensiva:** volver a ler o texto reflexionando sobre o que lemos.

Departamento de Orientación Ceip Julio Gurriarán

- É importante **SABER LER**, pensar, identificar as ideas básicas, captar os detalles máis relevantes e emitir un xuízo crítico sobre todo aquilo que vaise lendo.
- Ampliar vocabulario: traballa con sinónimos e antónimos e busca no dicionario as palabras que non coñezas.
- Centra a atención no que estás lendo, sen interromper a lectura.
- **Ten constancia.** O traballo intelectual require repetición, insistencia.
- Debes manter actividade ante a lectura, é preciso ler , reler, extraer o importante, subliñar, esquematizar, contrastar, preguntarse sobre o lido coa mente activa e esperta.
- Aumenta a túa **velocidade lectora** realizando o menor nº posible de fixacións na liña e captando o maior nº posible de palabra nunha soa ollada.

5.- O SUBLIÑADO

É detectar mediante un trazo (liñas, raias de cores) as frases esenciais e claves dun texto. Subliñar **con lapis ou lapis de cores**, un cor para destacar as ideas principais e outro distinto para as secundarias. No caso de utilizar un único cor, podemos diferenciar o subliñado con distintos tipos de liñas.

Non subliñar na primeira lectura senón na lectura comprensiva.

Temos que subliñar **as ideas principais**, palabras técnicas ou específicas que dan coherencia e continuidade á idea central dun texto. En torno a elas xiran as ideas secundarias.

POR QUÉ É CONVİNTE SUBLIÑAR?

- Porque chegamos con rapidez á comprensión da estrutura e organización dun texto.
- **Axuda a fixar a atención.**
- Favorece o estudo activo e o interese por captar o esencial de cada parágrafo.
- Incrementase o sentido crítico da lectura porque destacamos o esencial do secundario.
- Unha vez subliñado, podemos reparar moita materia en pouco tempo.
- É condición indispensable para confeccionar esquemas e resumos.
- **Favorece a asimilación** e desenrola a capacidade de análises e síntese.

6.- O ESQUEMA

É a expresión gráfica do subliñado que contén de forma sintetizada as **ideas principais, secundarias** e os detalles do texto.

É importante realizar un esquema porque permite que de unha soa ollada teñamos unha clara idea xeral do tema.

O encabezamento do esquema debe expresar de forma clara a **idea principal** e que che permita ir descendendo a detalles que enriqueza esa idea.

7.- O RESUMO

Consiste en realizar unha **breve redacción** que recolla as ideas principais do tema utilizando o noso propio vocabulario.

Para facer un bo resumo, debes ter presente os seguintes puntos:

- Ser obxectivo
- Ter moi claro cal é a idea xeral do texto, as ideas principais e as secundarias.

Departamento de Orientación Ceip Julio Gurriarán

- É necesario encontrar o **hilo condutor** que une perfectamente a frases esenciais.
- Enriquece, amplía e compléatoo con anotacións de clase, comentarios do profesor, lecturas relacionadas co tema e coas túas propias palabras.
- Debe **ser breve** e presentar un estilo narrativo.

8.- A MEMORIA

Pautas para potenciar a túa capacidade de memorizar:

- Mellora a percepción defectuosa: máxima atención e concentración.
- Exercita a observación e fíxate nos detalles.
- Pon en práctica o método de clasificación: retense mellor os elementos dun conxunto si procedemos a súa clasificación.
- Capta o significado das **ideas básicas** dun tema.
- Procura pensar con imaxes, xa que a imaxinación e o pensamento están unidos.
- Si aprendes algo xusto antes de durmir, recórdase bastante ben á mañá seguinte porque durante o sono non se producen interferencias.
- Revisa o material estudado a través de esquemas ou resumos para aumentar o número de repeticións-fixacións conseguindo que o ouvido se retrase.
- **O ouvido prodúcese por a falta de concentración**, pouca ou mala comprensión do estudado, ausencia de repasos ou repasos tardíos e acumulados, estudo superficial e pasivo, con pouca reflexión e esforzo, etc.

9.- A ATENCIÓN

A atención e a **concentración** son fundamentais para aproveitar as horas de estudo e as explicacións dadas por o profesor na clase. A necesidade de estar atentos e de concentrarse no estudo é algo básico.

Existen moitos elementos que inflúen na atención:

- A motivación e o interese con que estudamos.
 - As preocupacións: problemas familiares, problemas cos compañeiros ou amigos, preocupacións amorosas etc.
- As preocupacións causan moita ansiedade e desconcentran a nosa mente á hora de estudar ou atender.
- O lugar no que se estuda e as condicións do mesmo.
 - A fatiga: non se pode estudar estando cansado ou con sono.

Pero podemos facer algo para que estes factores nos inflúan o menos posible. Intenta motivarte. Pensa que o que facés é para ti, senón ten por seguro que fracasarás. Por qué estudo?, Qué desexo chegar a ser?, Qué pode aportarme o estudo a mi formación como persoa? Respóndete a estas preguntas e a partir de aí actúa. Pensa en ti, no teu futuro, nas túas ideas, nas túas ilusións, non che deixes levar polas situacións adversas que che rodean, ni polos comentarios, ni pola idea do paro; loita, **esfórzaste**, sigue adiante.

Para eliminar o aburrimiento estuda dunha forma activa e dinámica: con bolígrafo e papel. Toma notas, subliña, fai esquemas, **busca no dicionario as palabras que non entendas**. Cando estes na clase toma apuntes, mira ao profesor, **pregunta**

Departamento de Orientación Ceip Julio Gurriarán

cando non entendas algo. Seguir las explicacións da clase é un dos momentos aos que máis rendemento sacamos partido. Se positivo tanto co profesor como coa materia.

10.- OS EXAMES

Pautas para mellorar os exames:

- Deixa os nervios polo camiño, só serven para empeorar o exame.
- Procura relaxarche, respira profundo e a modo.
- Non deixes o estudo para os últimos días, **planifícalo co tempo.**
- Debes durmir ben e descansar o suficiente antes do exame.
- Non fales cos teus compañeiros antes de realizalo, che parecerá que non recordas nada e aumentará o teu nerviosismo.
- Non intentes comprobar se recordas todos os temas antes do exame, a túa mente está en tensión, xa non podes reforzar a túa memoria, así que concéntrate no que vas a facer.
- Le co tempo todas as preguntas e se algunha non é moi clara, pregunta.
- Antes de contestar, le a pregunta varias veces ata comprendela ben. Busca a palabra clave que che indica qué facer. Se tes un lapsus o che quedas en branco, pasa a outra pregunta.
- **Débese comezar polas preguntas que máis puntúen e as que sexan máis fáciles.**
- **Debes axustarte sempre ao tempo do exame** e deixar tempo para o repaso. Se non tes tempo, expresa as ideas principais, no caso contrario profundiza nas preguntas e realiza un esquema.
- Procura **ser claro e breve**; facer ben un exame non consiste en escribir moito, senón en contestar con precisión a o que che preguntan.
- Debes **presentar o exame co limpeza**, sen borróns, nin rachaduras, a letra clara e lexible, as liñas rectas. **Corrixe as faltas de ortografía** e os posibles erros de estilo. **Se ordenado/a.**
- Evita excesiva lonxitude nas respostas fáciles e das que sabes moitas cousas en detrimento das importantes.
- Procura **non deixar ningunha pregunta en branco.**
- Intenta superar as túas dificultades antes do próximo exame e **corrixe os erros do exame anterior.**
- Os estudantes deben poñer o máximo interese en **coñecer as estratexias dos exames e dominalas.** Non queda máis remedio que afrontala realidade, admitila e tratar de utilizala ao seu favor.