

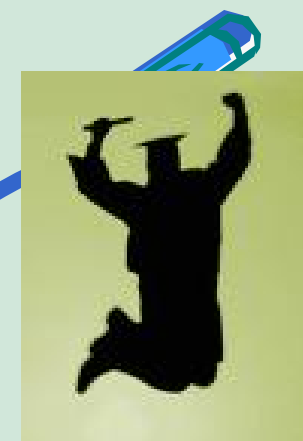


Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

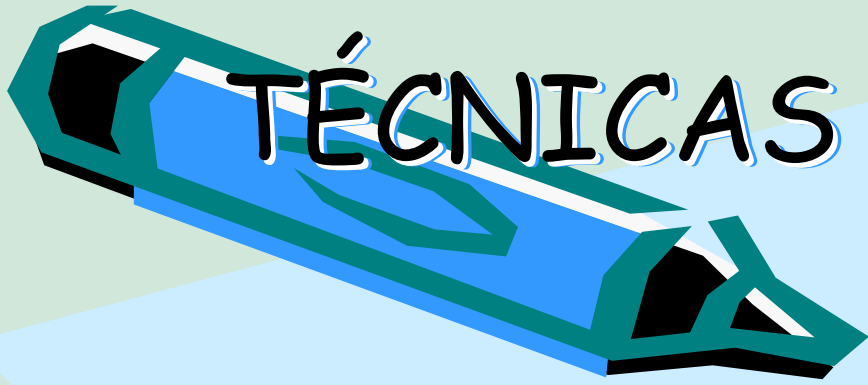
Pruebas de Acceso Mayores 25 años



Seminario de Orientación Acceso de Mayores de 25 años



TÉCNICAS DE ESTUDIO- 2

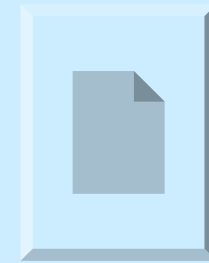
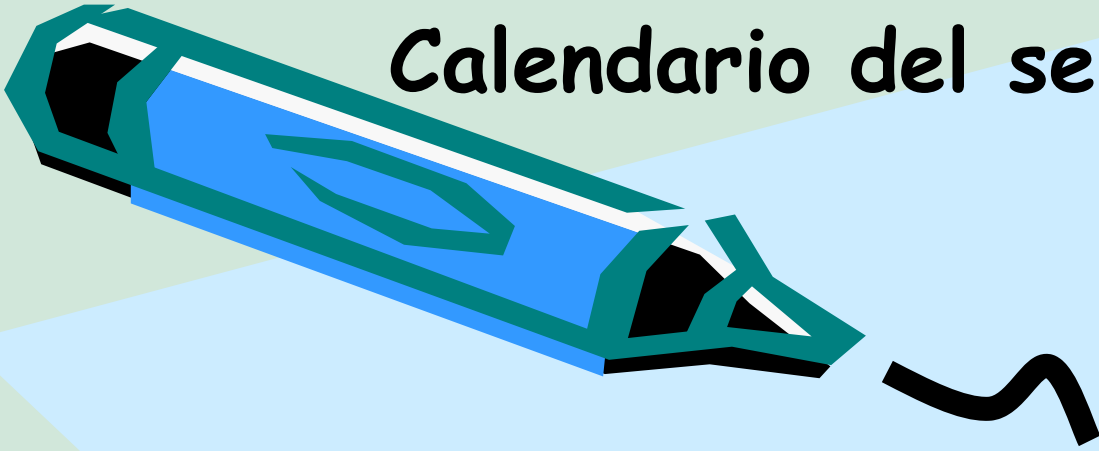


¿CUÁNDO VAMOS A ESTUDIAR

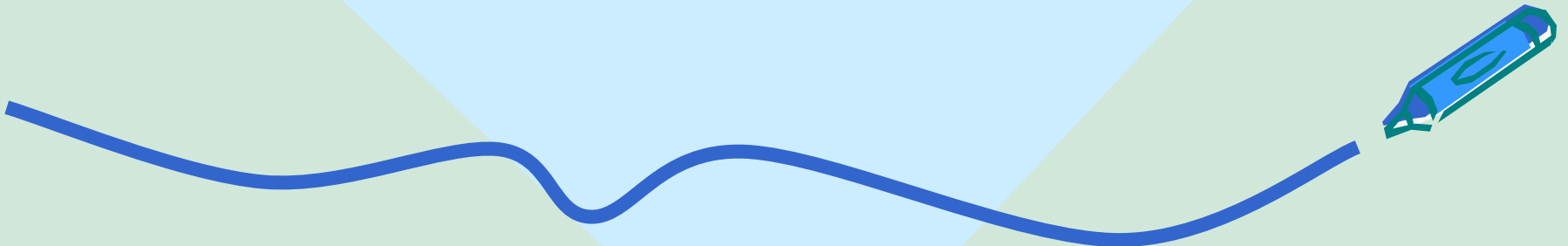
- Calendario del seminario de la universidad
 - Horarios de estudio
 - Organización y planificación del trabajo.



Calendario del seminario

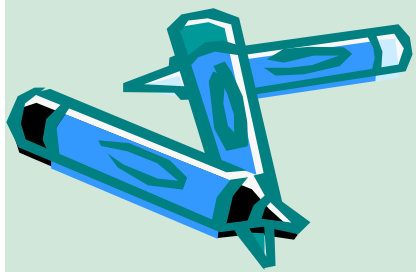
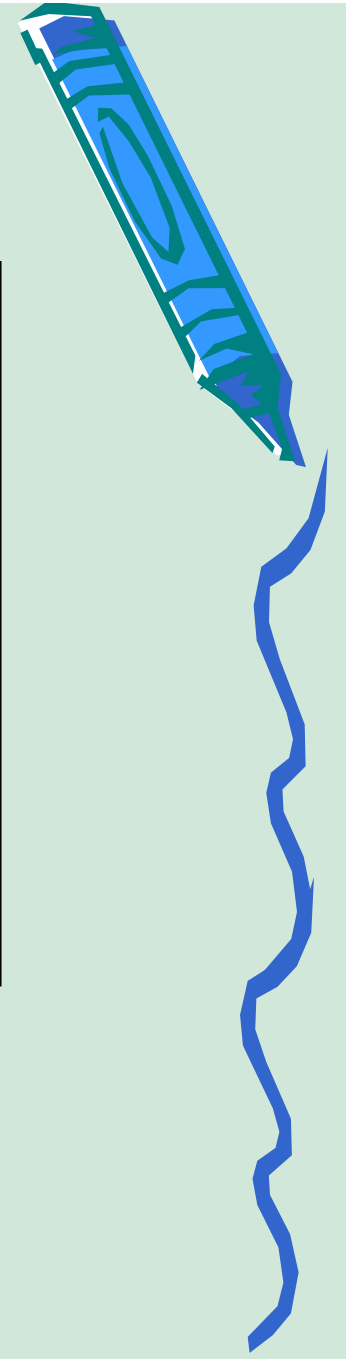


calendario



6 meses x 30días=180
6 Temas=6 meses

| L | M | MI | J | V | S | D |
|---------|--------|---------|--------|--------------|---|---|
| | | | | clase |  |  |
| Estudio | Repaso | Estudio | Repaso | Clase |  |  |



TECNICAS DE ESTUDIO

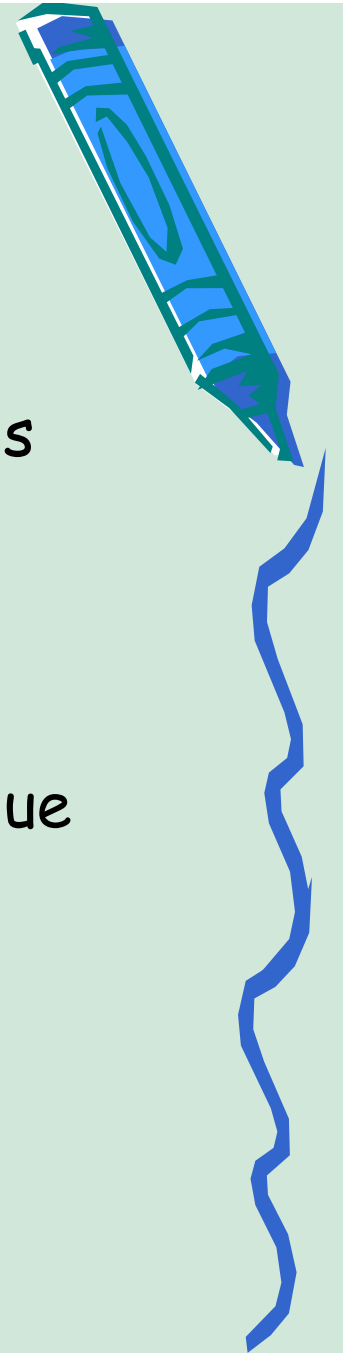
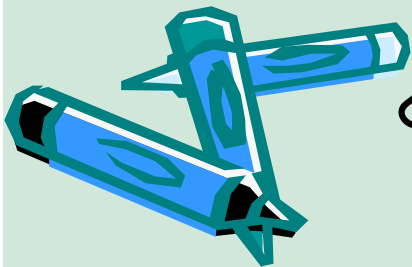
¿Qué es estudiar?

Estudiar es situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, asimilarlos, retenerlos, para después expresarlos.

La capacidad para estudiar no es algo con lo que nacemos.

A estudiar se aprende

¿A estudiar se aprende estudiando?



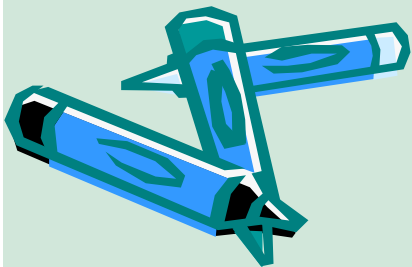
FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTUDIO EFICAZ

Aquellos que No dependen de uno mismo:

- ✓ Actuación de los profesores
- ✓ Actividades a realizar
- ✓ Ambiente familiar
- ✓ Tiempo disponible,
- ✓ Etc.

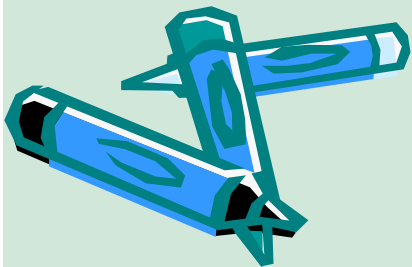
Aquellos que tienen que ver con la forma de ser y de actuar de quien estudia:

- ✓ Capacidades
- ✓ Interés
- ✓ Esfuerzo
- ✓ Perseverancia
- ✓ Método

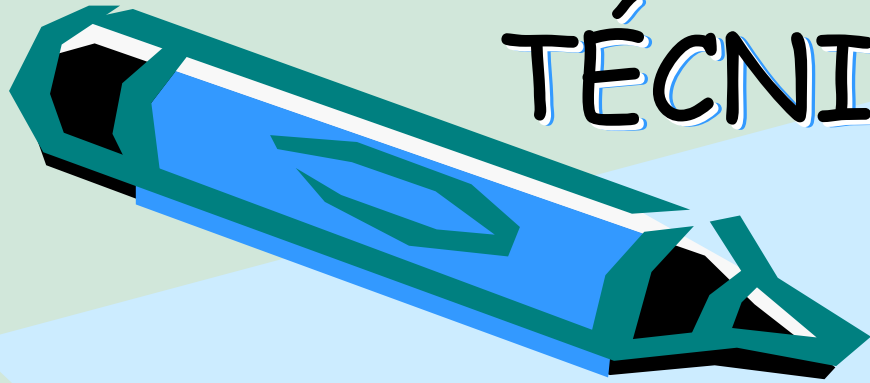


Errores derivados de la ausencia de un método de estudio adecuado:

- ✓ Estudio pasivo, desorganizado, memorístico.
- ✓ Falta de hábito de estudio
- ✓ Poca o nula motivación
- ✓ Pérdida de tiempo
- ✓ Falta de concentración
- ✓ Bajo rendimiento
- ✓ Sentimiento de fracaso



TÉCNICAS DE ESTUDIO



1. Aspectos básicos:

Factores ambientales.

Factores personales.

Motivación.

Atención y concentración.

Uso de la memoria.

Hábitos de estudio.



2. Método de estudio.

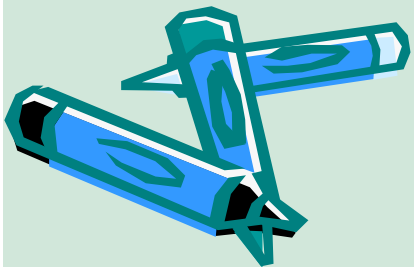
Organización y planificación del trabajo.



3. Técnicas de estudio:

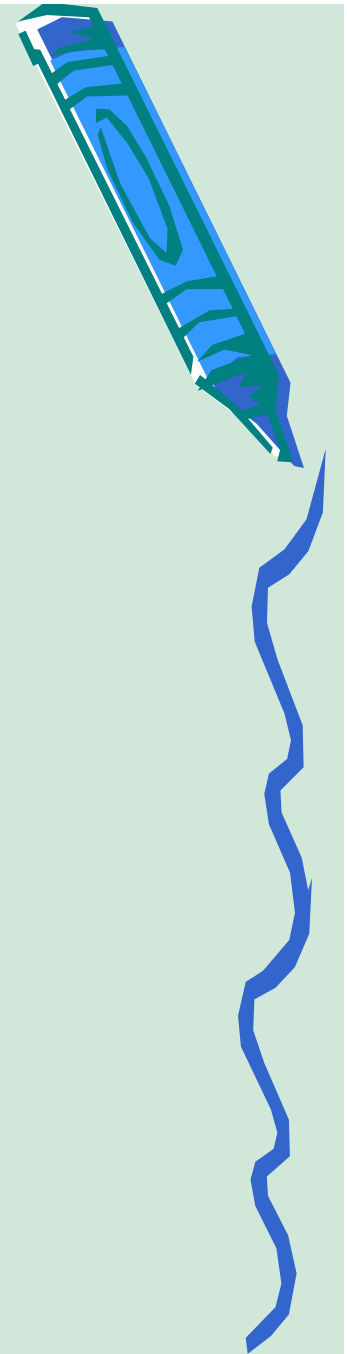
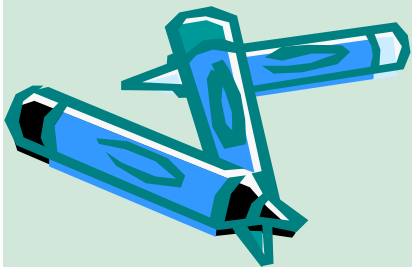
Leer, subrayar, esquematizar, resumir.

Factores Ambientales



El lugar de estudio

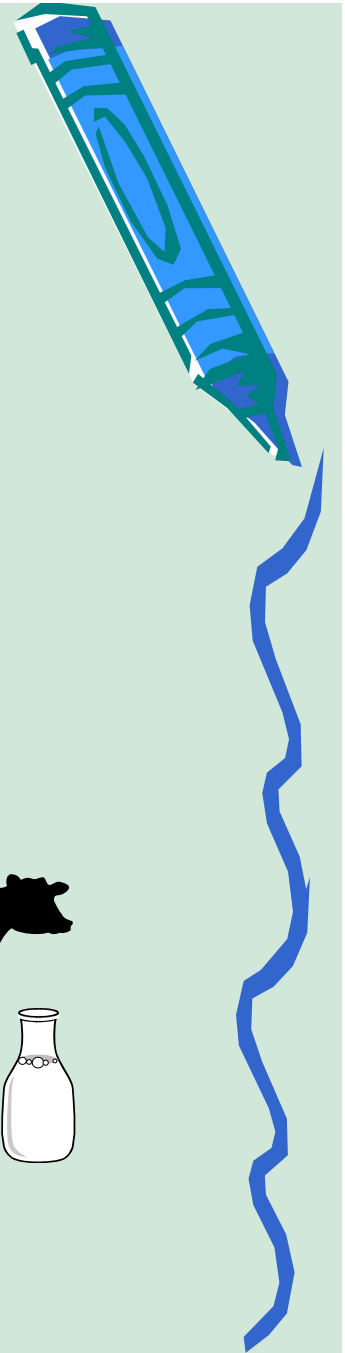
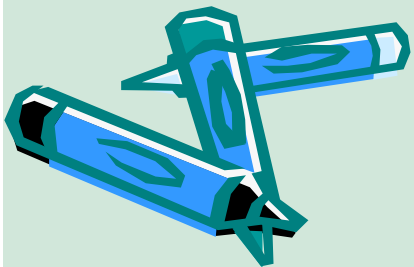
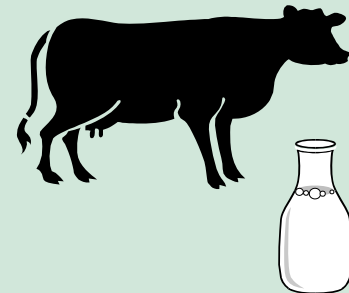
- El espacio.
- Temperatura.
 - Ruidos.
- Iluminación.
- Ventilación.
 - Postura



El lugar de estudio:

- Ruidos

¿Estudiar con música...?

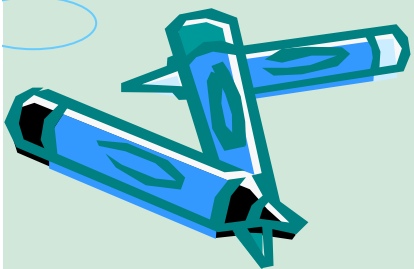
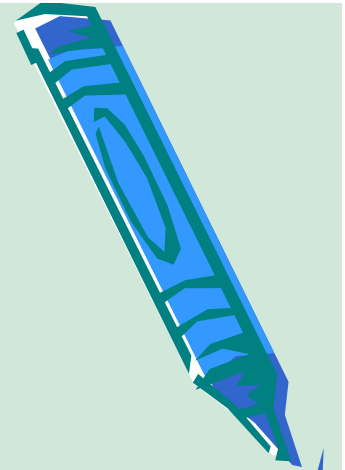


El lugar de estudio:

- Música

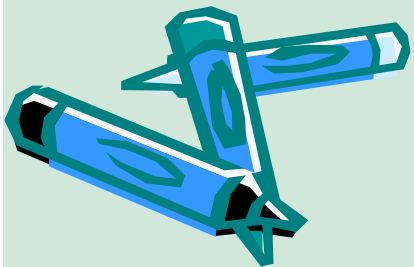
Un ritmo lento, de música no vocal, en torno a los 60 compases por minuto, favorece el estudio y la memoria al producir un estado de concentración relajada

Bach, Vivaldi, Corelli, Haendel, Telemann, Albinoni,...



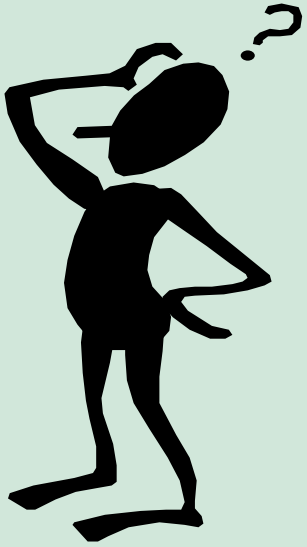
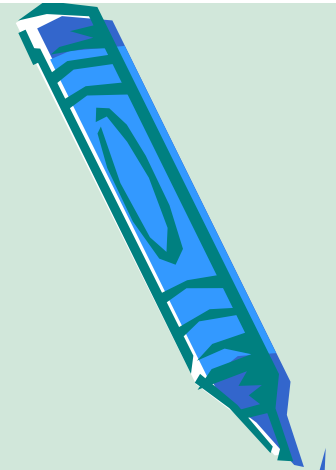
Factores Personales

- **Motivación**
- **Recursos propios**
 - Atención y concentración
 - Memoria
 - Estar en forma
 - Un método de trabajo



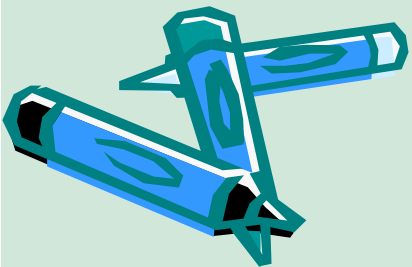
Factores personales:

Motivación



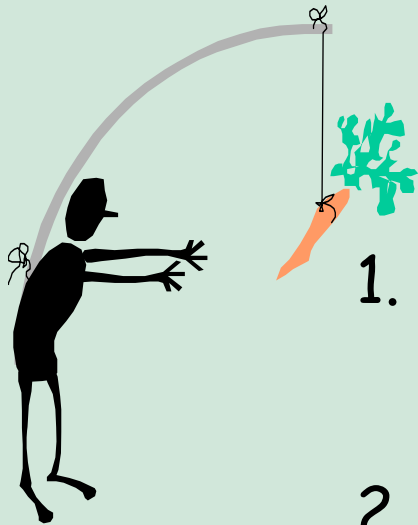
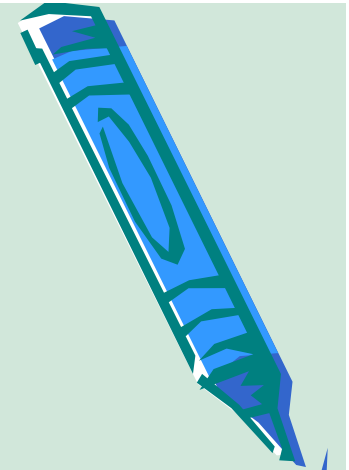
- ¿A quien no le cuesta estudiar?
- ¿Para qué estudio? →
- ¿Se puede mejorar la motivación?

Lo más importante para hacer algo que cuesta es tener un buen motivo para realizarlo

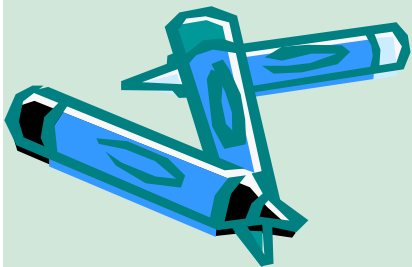


Factores personales: Motivación.

Técnicas para mejorar la motivación...



1. Los objetivos.
Diseñar objetivos concretos y fáciles de conseguir.
2. Técnicas activas.
Subrayado, esquematización, Resumen, ...
hacen que te impliqués.
3. Crear un hábito de estudio.
Planificar, establecer un horario, ...
4. Premiar los objetivos cumplidos.



Factores personales: Motivación.

Técnicas para mejorar la motivación...

- Sobreesfuerzo.

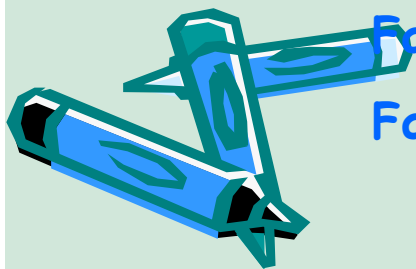
Al principio de curso, ante asignaturas desconocidas, después de las vacaciones, ...

- Desarrollar la curiosidad.

Actitud ante el "rollo de turno"

Interés → Atención → Memoria.

- Evitar los distractores.



Factores ambientales

Factores personales



Atención.

Concentración.

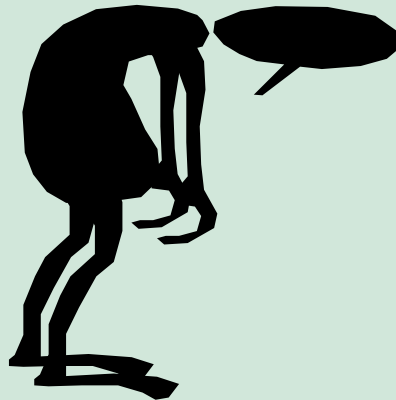
Motivación.



Factores personales: Motivación.

Tener mala base de conocimientos.

FRACASO



No emplear las técnicas de estudio adecuadas

No haber estudiado lo suficiente.

LO MÁS IMPORTANTE para mejorar la motivación...

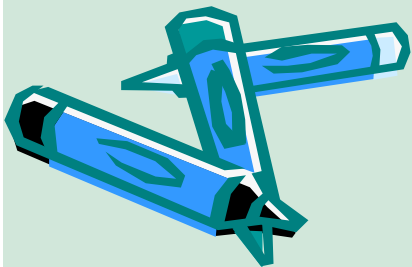
Confiar en uno/a mismo/a,
Analizar las causas y buscar las soluciones



Factores personales:

Atención y Concentración

- Algunas características de la atención.
 - Es selectiva.
 - Filtra los datos que le llegan de los sentidos. Solo atiende a los que le interesan
 - Es exclusiva.
 - Se centra sólo en un estímulo.



Atención y Concentración.

• Factores del estímulo y factores personales que determinan la atención.

• Intensidad.

• Tamaño.

• Contraste.

• Movimiento.

• Novedad.

• Repetición.

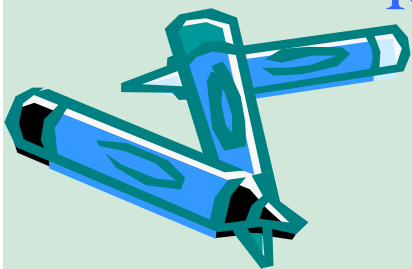
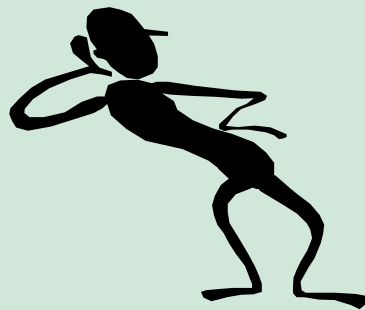


• Necesidades.

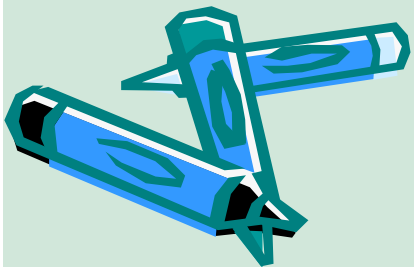
• Intereses personales.

• Hábitos.

• Expectativas.



Factores personales: Atención.



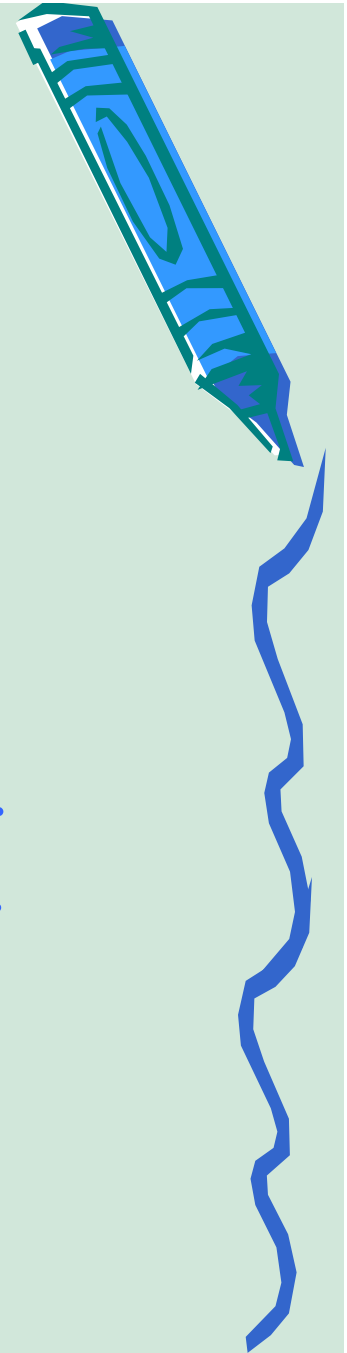
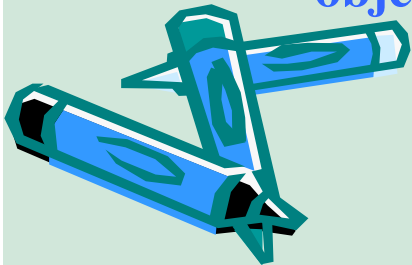
La distracción.

Factores ambientales y personales

- Ruidos.
- Factores ambientales.
- Falta de un horario.
- Inercia.
- Excesiva dificultad.
- Excesiva facilidad.
- Monotonía.
- Competencia entre objetivos.



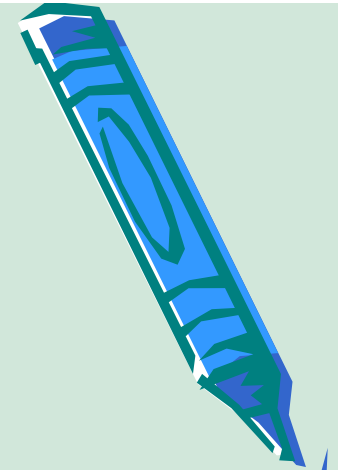
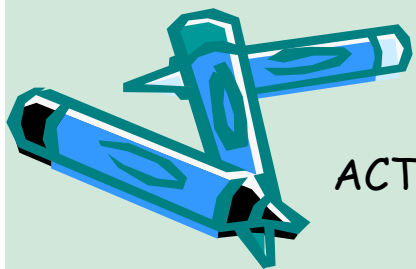
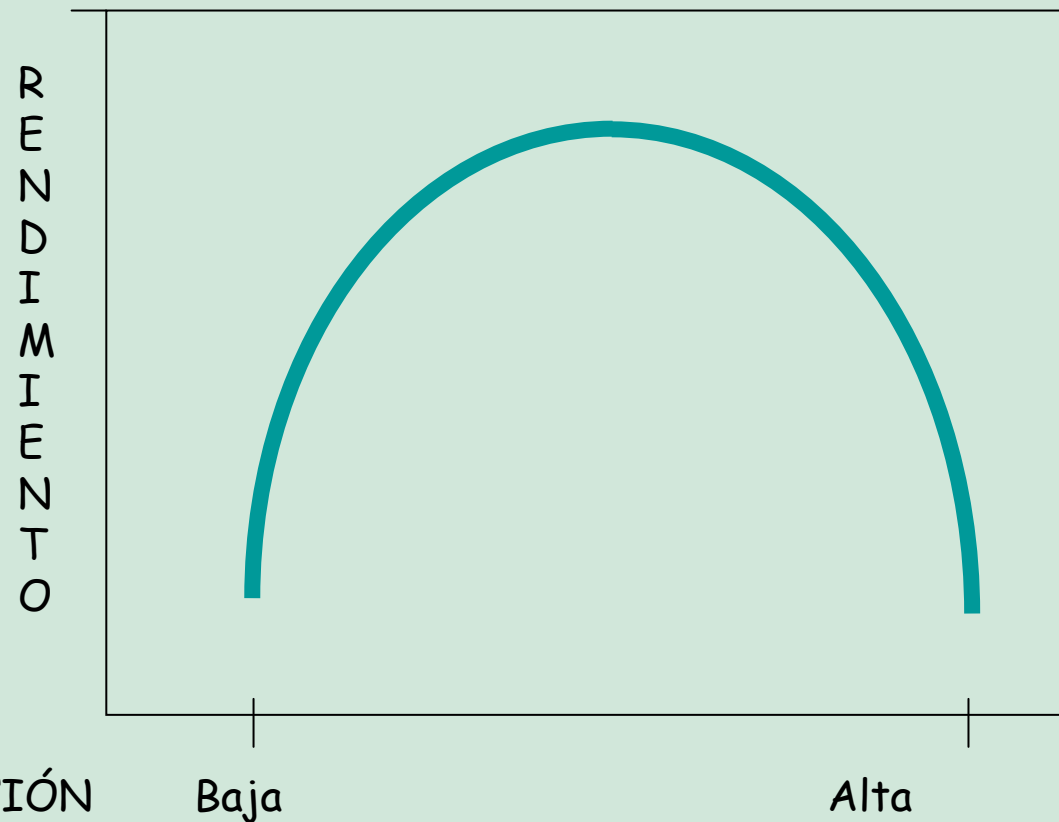
- Problemas personales.
- Ansiedad.
- Falta de interés.
- Asuntos por resolver.
- Acumulación de tareas.
- Fatiga física o psíquica.
- Poca voluntad.



La distracción

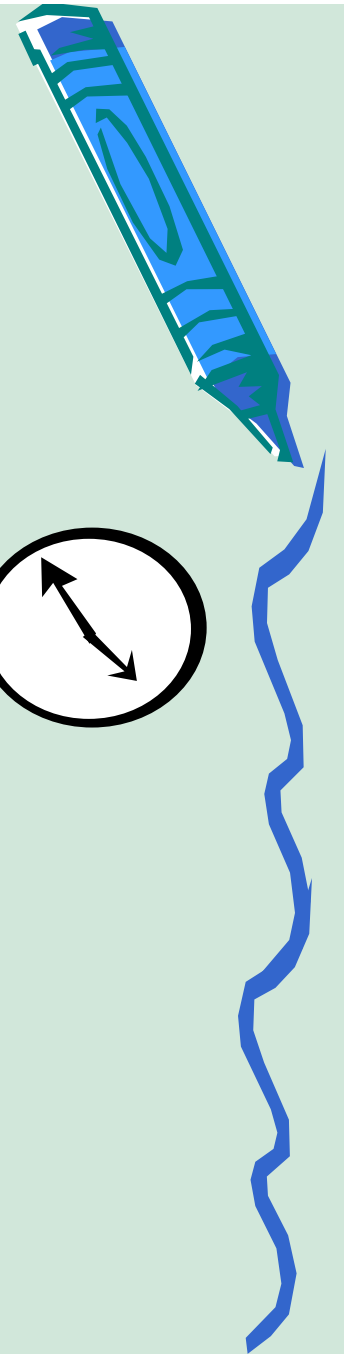
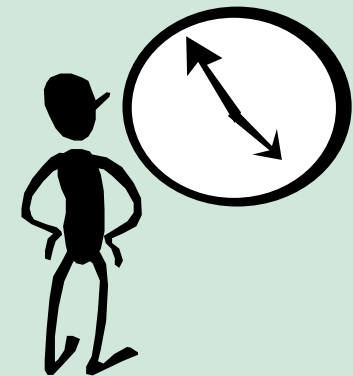
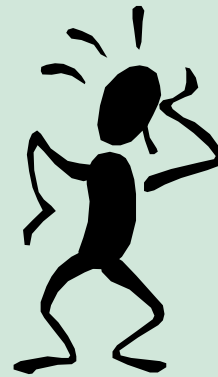
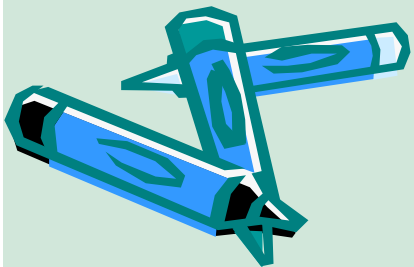
- La Activación Fisiológica (ansiedad)

• Ley Yerkes-Dodson



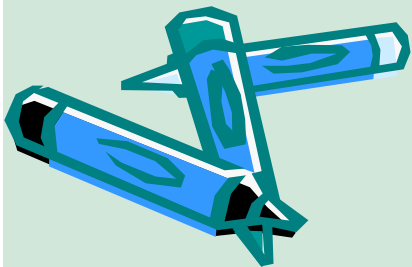
Atención y Concentración.

- Lo que cuenta no es el número de horas, sino la **intensidad** y **concentración** con la que estudias.
- La **concentración** es la atención en su máximo grado.



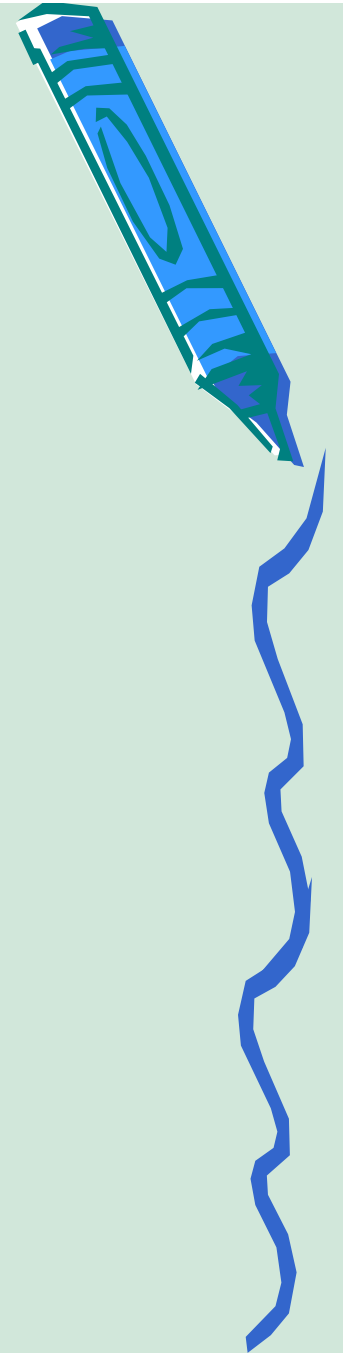
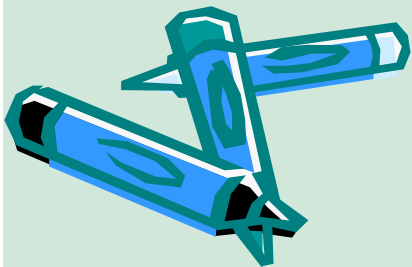
Atención y Concentración.

- Algunas recomendaciones para incrementar el nivel de concentración.
 - 1º Mantén la habitación en condiciones adecuadas.
 - 2º Adopta una postura activa.
 - 3º Intenta despertar tu interés por el tema.
 - 4º Combate los distractores.
 -sigue



Atención y Concentración.

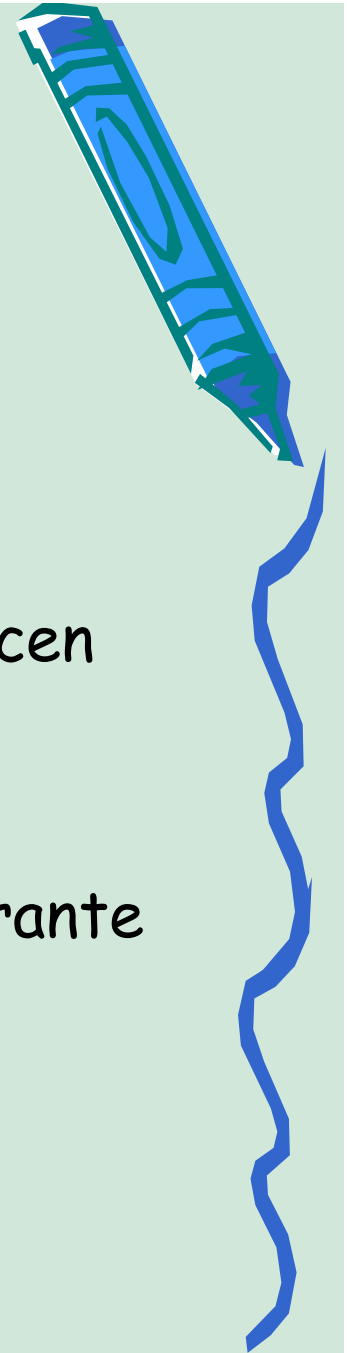
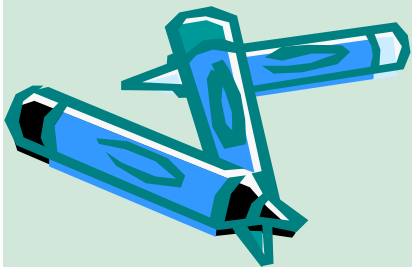
- Algunas recomendaciones para incrementar el nivel de **concentración**.
 - 5° Resuelve previamente tus problemas personales,...
 - 6° Evita la monotonía.
 - 7° Recompensa tu concentración.
 - 8° Relájate.
 - 9° Usa técnicas de concentración.



Factores personales: La Memoria

Dos noticias: una buena y una mala:

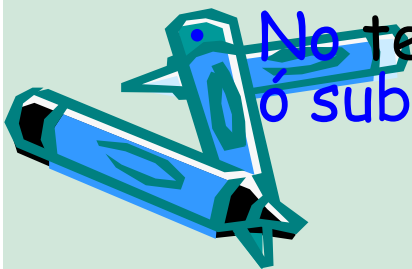
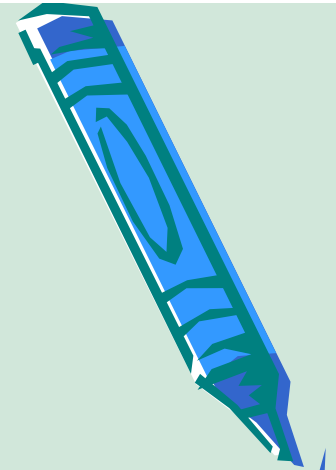
- La buena noticia es que todos tenemos una "buena memoria" (con excepción de las personas que padecen de alguna enfermedad específica que la afecte).
- La mala noticia es que si NO la ejercitamos y nos ejercitamos físicamente, cada vez será más frustrante no poder recordar personas, sucesos, temas de estudio, etc.



Causas principales que afectan la memoria:

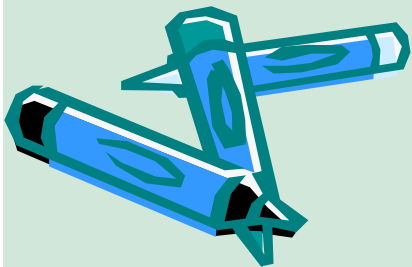
- La falta de atención, concentración e interés.
- La poca o mala comprensión de lo que se lee ó estudia.
- La mala costumbre de no hacer repasos ó de hacerlos demasiado tarde y cuando ya se ha acumulado demasiada información.
- Leer de forma pasiva y superficial, sin tomar notas ni reflexionar acerca de lo leído.

• No tener la costumbre de hacer resúmenes, esquemas ó subrayados al momento de leer o estudiar.



La Memoria

- Algunas recomendaciones para mejorar el uso de la memoria.
 - Memoria visual: procura pensar en imágenes
 - Esquemas, gráficos.
 - Simplificación.
 - Subrayado, esquemas, clasificación.
 - Implicación activa.

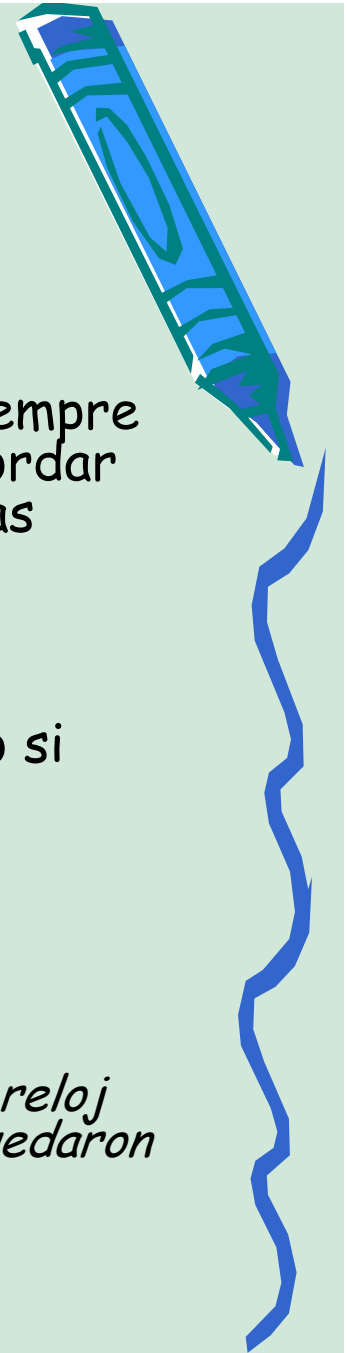
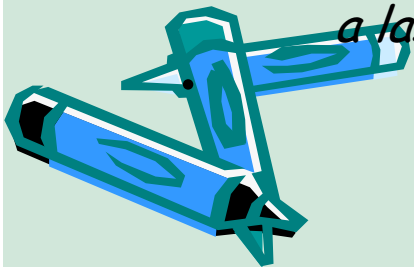


- Organización lógica del material:

- Utiliza **Las reglas mnemotécnicas o trucos para recordar:**
- Las reglas mnemotécnicas son un conjunto de trucos, casi siempre lingüísticos, para facilitar la memorización. Se basan en recordar mejor aquello que te es conocido o aquello que tu mismo hayas creado.
- 1. **Técnica de la Historieta:** Que consiste en construir una historia con los elementos que quieres recordar. Por ejemplo si quieres recordar una serie de números podría ser:

- 007-727-180-7-10-2230-2300-2.

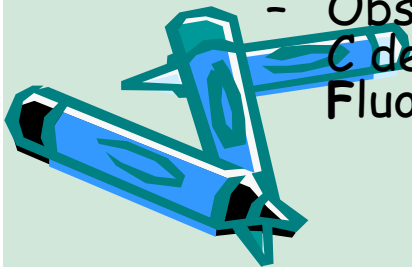
- *El agente 007 subió al boeing 727. Vio una azafata de 1.80 m y decidió pedir un seven (7) up para poder hablar con ella. Vio su reloj eran las 10. El avión aterrizaba a las 22:30, la invitó a salir y quedaron a las 23:00. Cenaron y conversaron hasta las 2.*



Organización lógica del material:

- 2. **Técnica de Cadena:**
- Consiste en relacionar las palabras dentro de un resumen ó esquema que tienen un significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas:
- Ejemplo: para recordar la primera línea de la tabla periódica de los elementos químicos:
 - Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor-Neón.
- Si tienes que memorizar esta serie, un buen método es confeccionar una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos:
 - "La BBC no funciona".

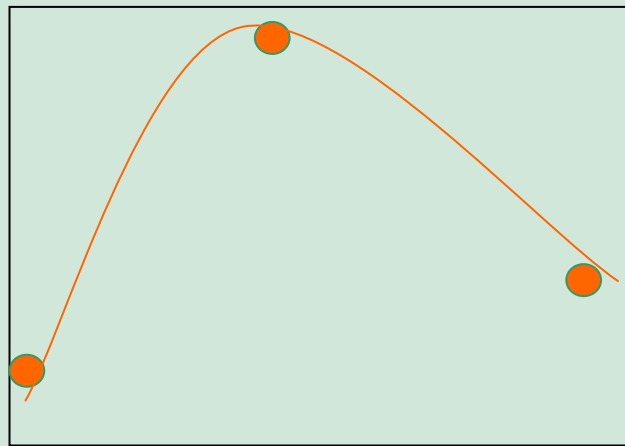
- Observa que se ha utilizado la L de Litio (La), la B de Berilio y Boro, la C de Carbono (BBC), la N de Nitrógeno y la O de Oxígeno (no), la F de Fluor y la N de Neón (funciona).



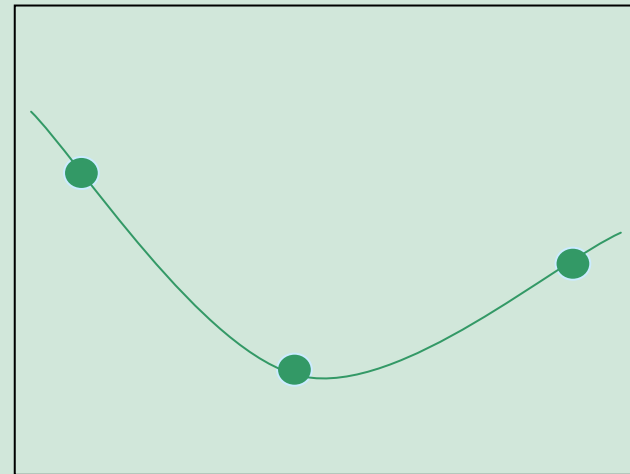
Algunas recomendaciones para mejorar el uso de la memoria.

Preparar una tarde de estudio.

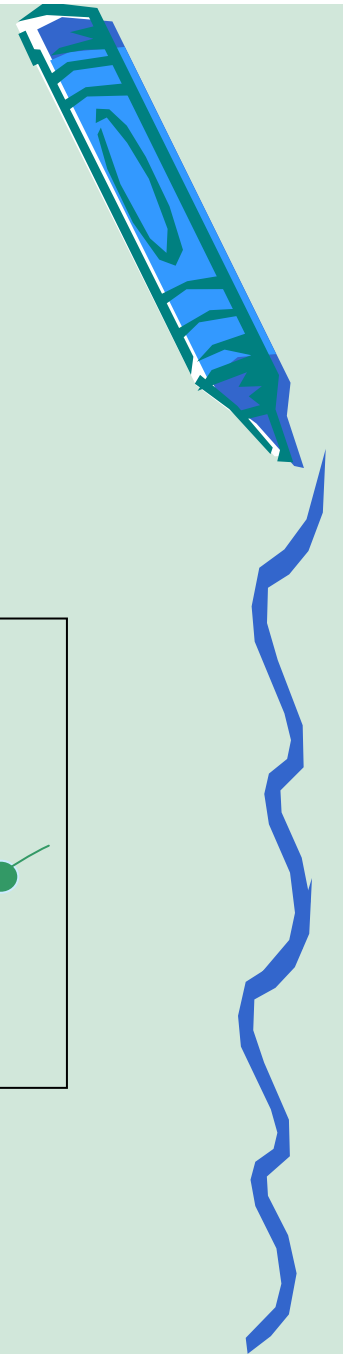
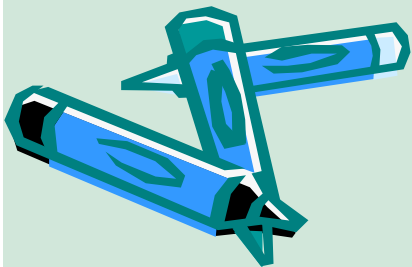
Interferencias y fatiga



Rendimiento



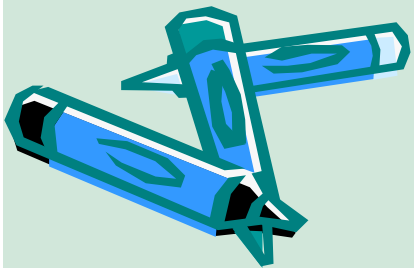
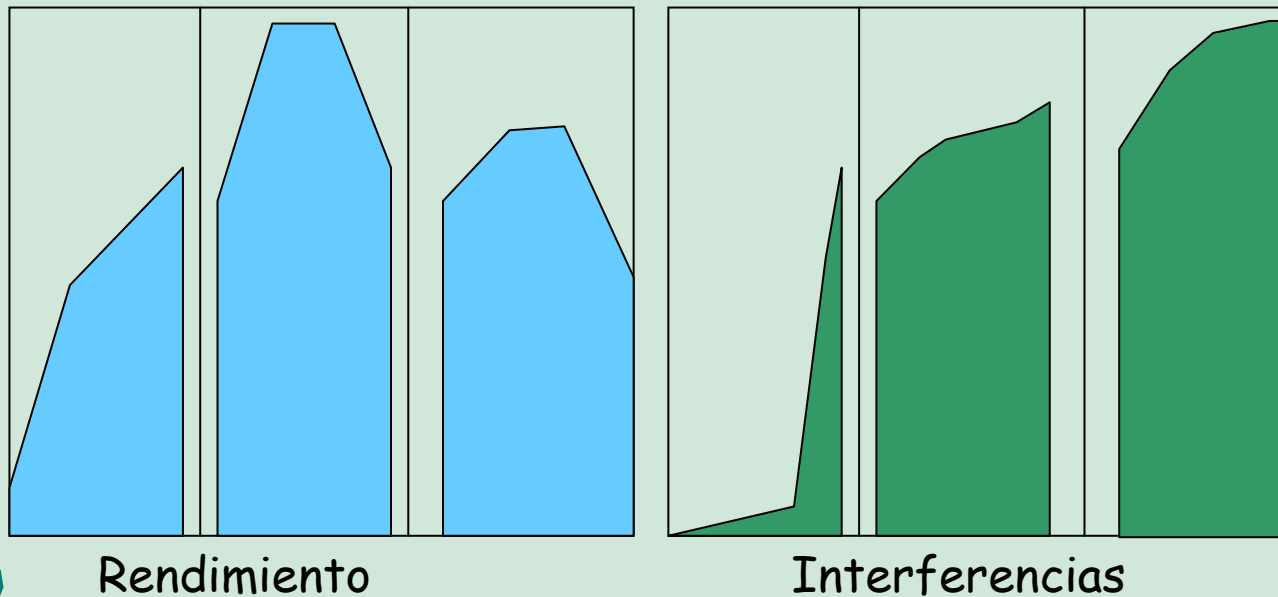
Memorizar



Algunas recomendaciones para mejorar el uso de la memoria.

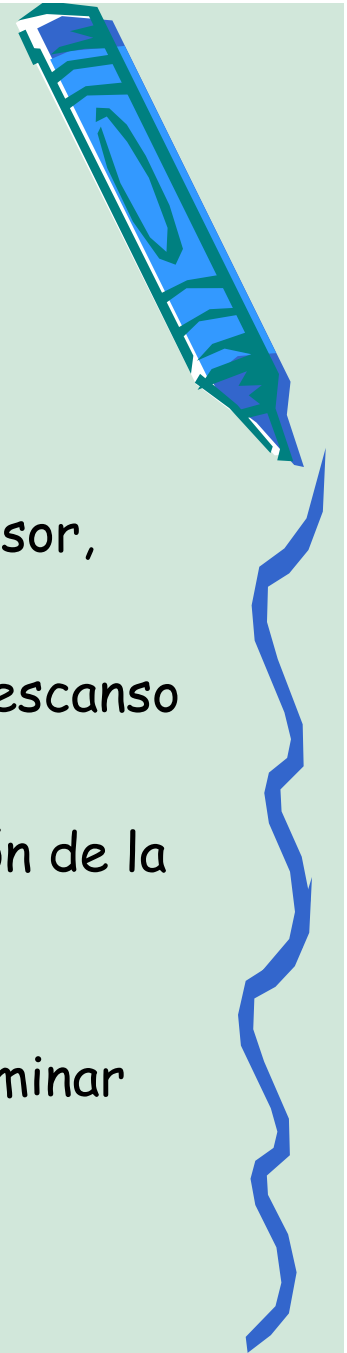
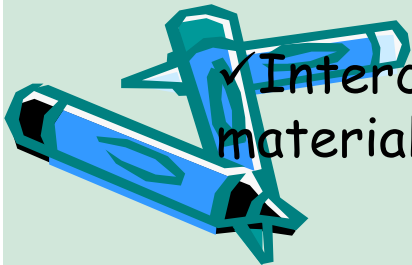
Preparar una tarde de estudio.

Interferencias y fatiga



Organización de una sesión de estudio:

- ✓ Como promedio: 3 horas diarias.
- ✓ Dividir el tiempo de estudio entre las materias no de forma equitativa sino atendiendo a su dificultad, exigencia del profesor, proximidad de las pruebas de evaluación, etc.
- ✓ Duración óptima de una sesión: 60 minutos seguidos de un descanso de 5-10 minutos.
- ✓ No hacer nunca descansos de más de 30 minutos: disminución de la concentración y mayor esfuerzo para volver a concentrarse.
- ✓ Organización de las materias: empezar por las materias de dificultad **intermedia**, pasar después a las **más difíciles** y terminar con las materias que resultan **más agradables**.
- ✓ Intercalar pequeños descansos: estiramientos, preparar el material, etc.

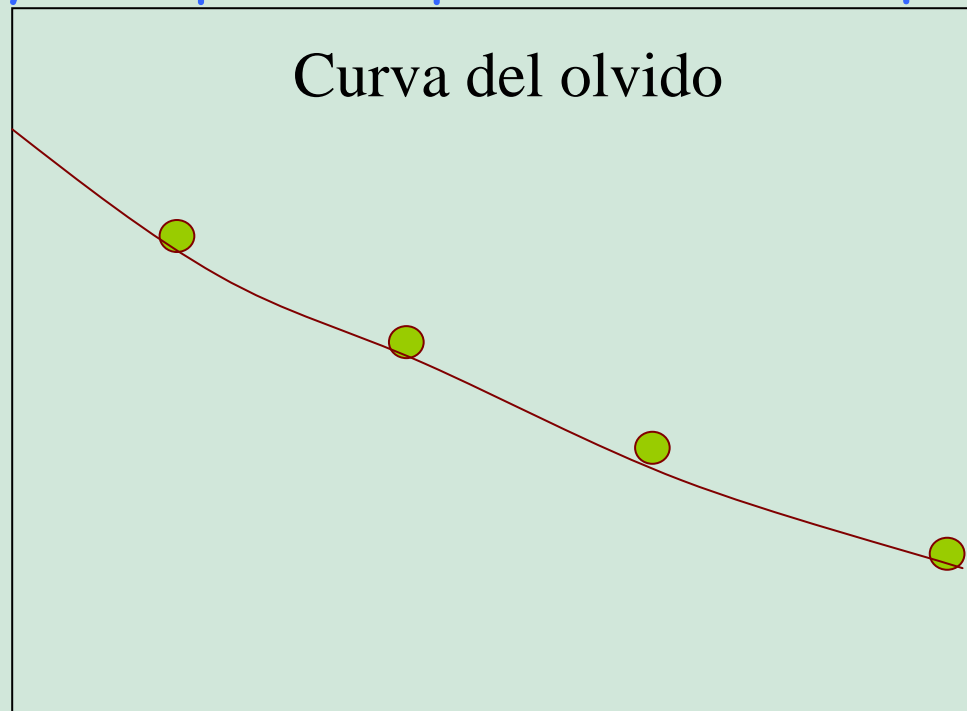


Algunas recomendaciones para mejorar el uso de la memoria.

Preparar un examen.

El olvido y el repaso: repasar antes de que se olvide

C
O
N
O
C
I
M
I
E
N
T
O
S



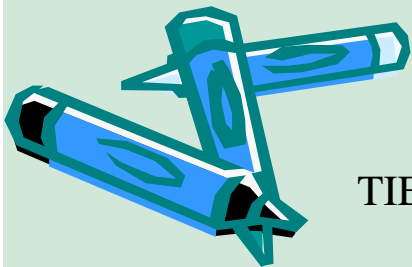
TIEMPO

1 día

7 días

45 días

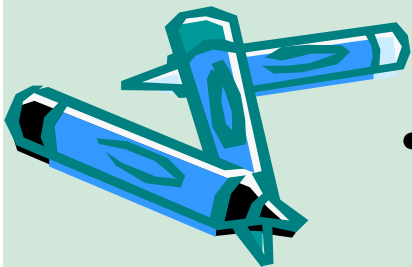
3 meses



Factores Personales: **Estar en forma**

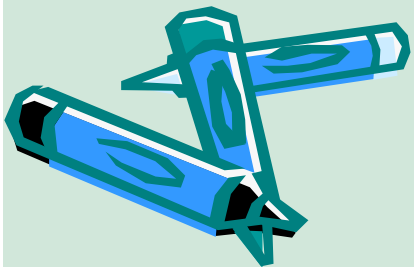
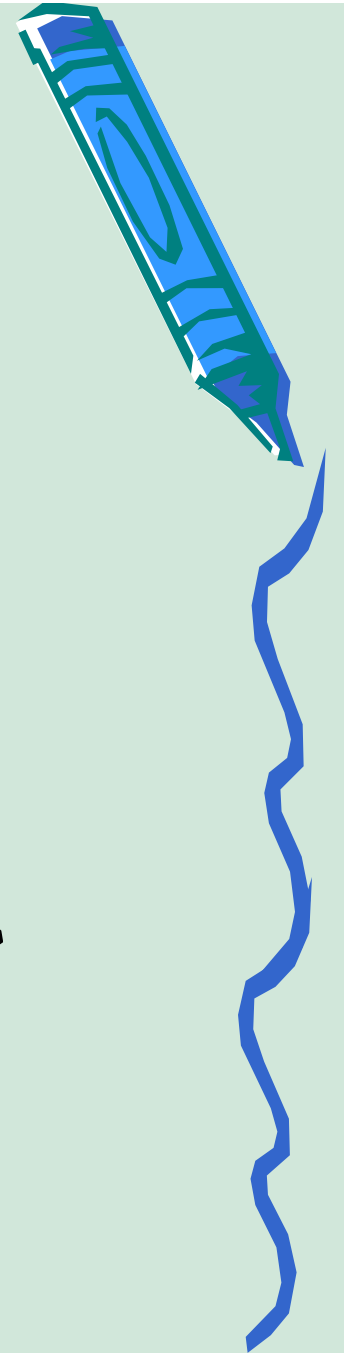
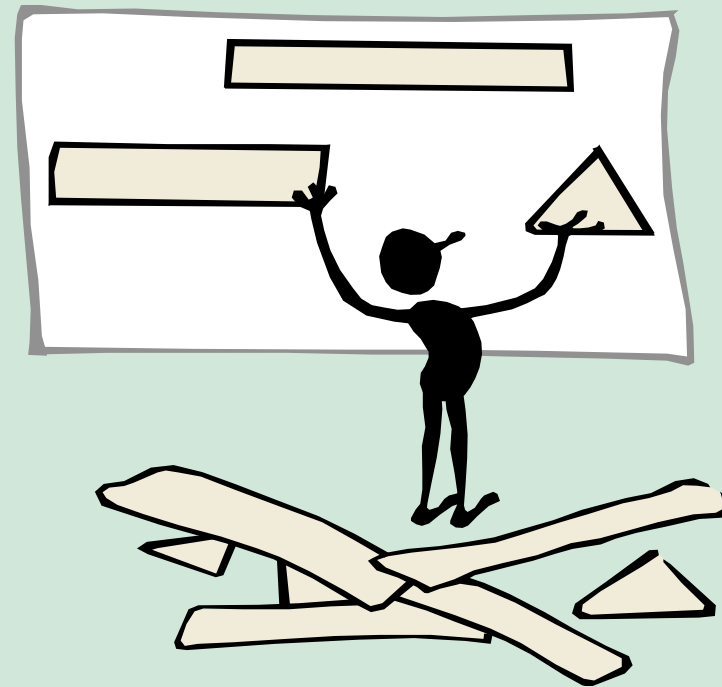
Algunas recomendaciones
para reducir la fatiga psíquica:

- Practica algún ejercicio físico
- Duerme y descansa
- Aprende a relajarte
- Come y bebe sano
- Modera los estimulantes



Un método de estudio

- Organización y Planificación del trabajo.
- Las técnicas de estudio



Distribución actual de mi tiempo en las siguientes actividades (horas):

| <i>Actividad</i> | L | M | X | J | V | S | D | = |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dormir | | | | | | | | |
| Comidas | | | | | | | | |
| Clases | | | | | | | | |
| Estudio | | | | | | | | |
| Trabajo | | | | | | | | |
| Deporte | | | | | | | | |
| Distracción, ocio... | | | | | | | | |
| Acciones necesarias | | | | | | | | |
| Tiempo total | | | | | | | | |

