



Estudio eficaz y control de la ansiedad

Aprende mejor





Presentación de hoy

- Estudiar con eficacia
- Dificultades frecuentes
- Motivación
- Autoestima
- Organización y planificación
- Condiciones favorables para el estudio
- Concentración y memoria
- El método: Técnicas de Trabajo Individual
- La ansiedad





¿Qué hacer para estudiar con eficacia?

Motivación hacia el estudio (actitud positiva)
Condiciones físicas y ambientales favorables
Planificación y organización
Técnicas de estudio eficaces





Dificultades frecuentes

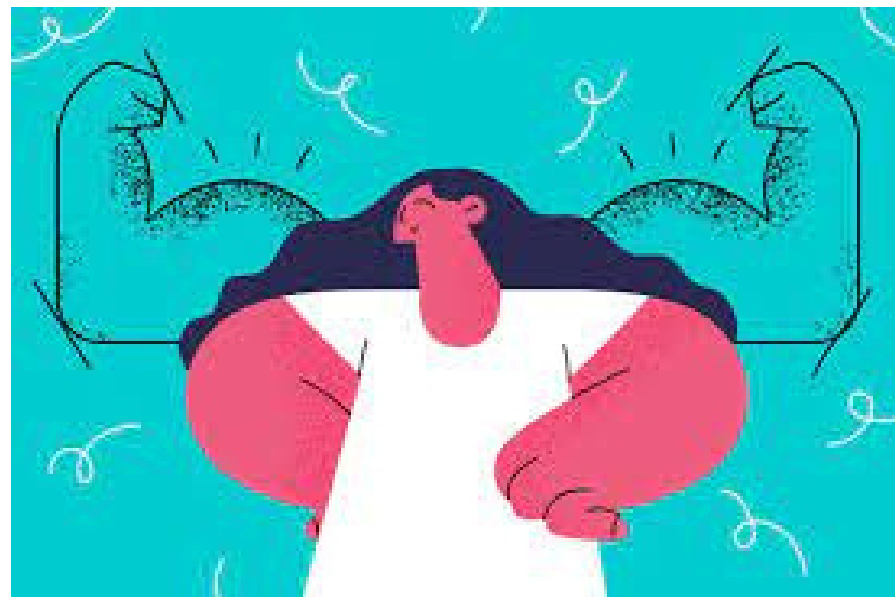


- No estudiar o hacer como que se estudia.
- Estudiar los últimos días
- Confundir "lo entiendo" con "ya me lo sé"
- Dificultades de concentración
- Dificultades en la lectura y escritura
- Lagunas en las materias (falta de base)
- Ansiedad ante los exámenes





¿De qué depende la motivación?



Razones

(necesidades, valores, intereses o metas) que nos orientan

Capacidades

que permiten afrontar el aprendizaje/estudio

Factores del entorno

que facilitan o inhiben la motivación por estudiar



Autoconcepto vs. Autoestima

Efecto Pigmalión





Factores que contribuyen a la formación de la autoestima

Lenguaje no verbal

Es el lenguaje de las miradas, del tono de la voz... y también de los silencios, las caras largas...

Palabras

Pueden reforzar o debilitar la autoestima según sea el contenido, el tono de voz y el gesto que las acompañen

Coherencia

Entre nuestras palabras y los gestos no verbales que las acompañan; entre nuestras recomendaciones verbales y nuestros comportamientos reales





Ambiente en el hogar

Esforzarnos en crear



Libertad para equivocarse

Aprender a tomar decisiones



Disciplina

Entorno razonablemente estructurado, firme, exigente y basado en el diálogo



Respeto

Libertad para ser



Aceptación

Aspectos positivos y negativos de los demás



Mejorar la motivación

Confiar en uno mismo o una misma





Organización y planificación

El lugar de estudio: dónde estudiar

El horario: cuándo y cuánto estudiar

La planificación: qué y en qué orden estudiar

El sistema: cómo estudiar (técnicas de estudio)





Alimentación y descanso

Higiene postural

Observar el lugar de estudio

– Elementos facilitadores

– Elementos inhibidores/distractores

Concentración





Condiciones favorables para el estudio

Materiales

Lugar de estudio
Mobiliario

Ambientales

Silencio
Temperatura
Iluminación

Temporales

Horario
Planificación
Descanso

Nutricionales

Alimentación equilibrada
Evitar consumo sustancias
excitantes



Cómo organizar el lugar de estudio

Antes de planificar el estudio, es necesario que tus hijos cuenten con un espacio de trabajo adecuado.

1 Siempre el mismo

Asociar el estudio a un mismo lugar ayuda a adquirir buenos hábitos y mejorar la capacidad de concentración.

2 Bien iluminado

Lo mejor es estudiar con luz natural. Si la luz es artificial, es recomendable un flexo con bombilla azul no inferior a 60 w.

5 Bien ventilado

Es necesario mantener el ambiente despejado y a una temperatura entre los 19 y 22°C.

4 Aislado, tranquilo y libre de distracciones

Debe buscarse un lugar silencioso, apartado de distracciones como el móvil, la televisión, el equipo de música, conversaciones...

3 Con el mobiliario y material adecuados

Es importante disponer de una mesa grande, una silla con respaldo, estanterías, un tablón de corcho, etc., así como de todo el material necesario para el estudio: libros, ordenador, agenda...

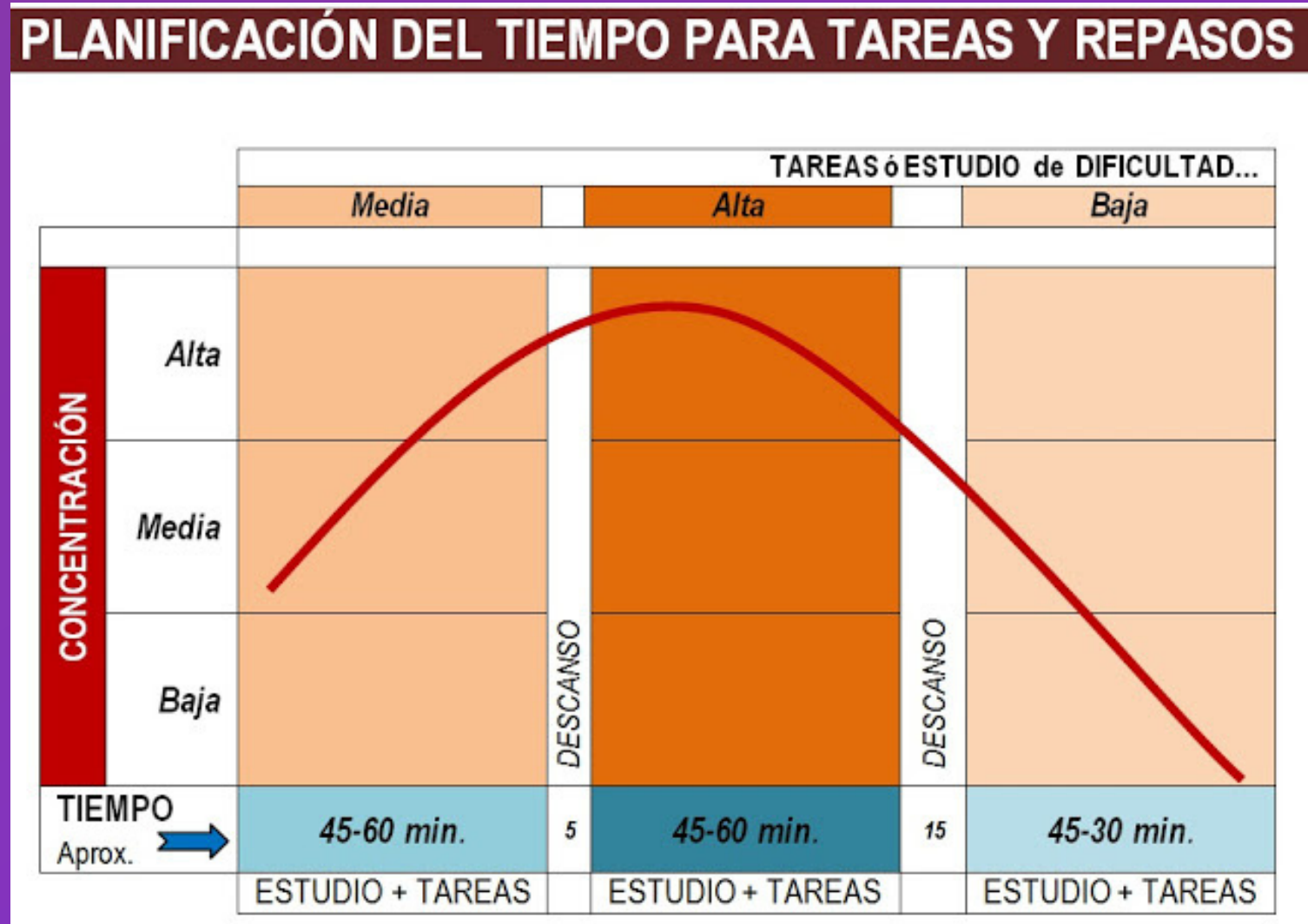




1. Determinar el horario de estudio y otras actividades planificables
2. Ponerlo por escrito y tenerlo a la vista
3. Cumplirlo estrictamente: utilizar todo el tiempo marcado
4. Cuanto MÁS se aproveche el tiempo, MÁS tiempo libre se tendrá

Un buen horario es realista, flexible, personalizado y equilibrado





Curva de atención

Organiza tu horario para favorecer tu concentración



PLAN Y HORARIO DE ESTUDIOS

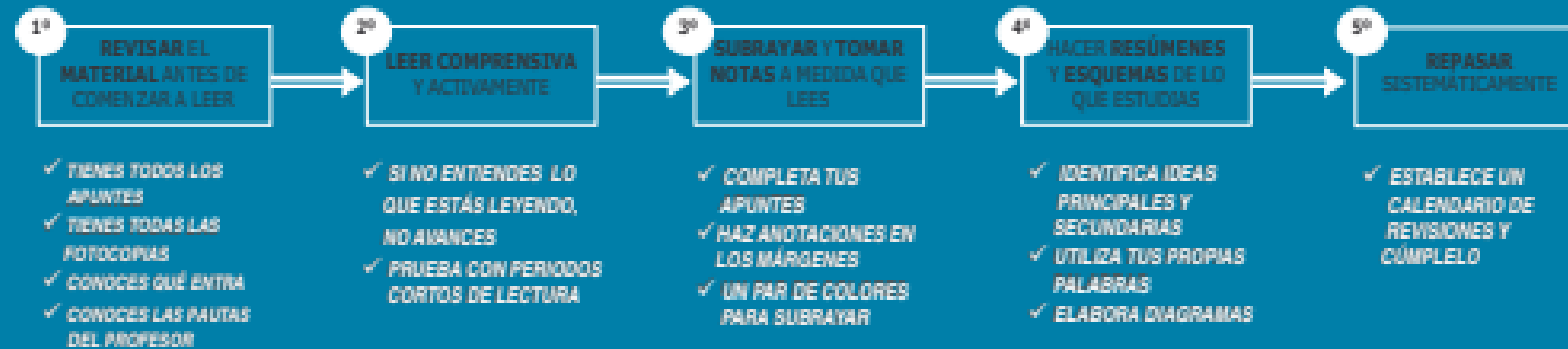
HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

PARA ELABORAR EL HORARIO

- Fijate un plan de estudio realista.
- Estudia a las mismas horas todos los días.
- Aprovecha las horas libres entre clases.
- Planifica períodos de estudio a continuación de las clases.
- Planifica períodos cortos de estudio (no más de 45 minutos seguidos)
- Planifica revisiones semanales.
- Deja horas libres para imprevistos.
- Incluye tiempo para el descanso, el ocio y los deportes.
- **NO ESCRIBAS NADA QUE NO VAYAS A CUMPLIR.**



RECUERDA QUE AL ESTUDIAR DEBES:



Y TAMBIÉN ES RECOMENDABLE:

- No estudiar muchas horas seguidas
- Planificar períodos cortos de estudio (no más de 45 minutos seguidos)
- Intercalar descansos (10 min.)
- Dividir los trabajos en partes.
- Identificar tus conductas de postergación: lo que haces para NO sentarte a estudiar. ¡Evítalas!
- Comenzar por lo que menos te guste (Ley de la abuela)
- Ir alternando asignaturas, no dedicarse sólo a una.
- Repasar las materias semanalmente.

SEGUIMIENTO DE TU TRABAJO

ALGUNOS MALOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y TRABAJO

- Faltar a CLASE.
- No tener los APUNTES al día.
- Dejarlo para más tarde (POSTERGAR).
- Buscar cualquier EXCUSA para no sentarte (limpiar, comenzar sólo a las en punto o a las y media...)
- Pasar más de 3 días sin revisar los apuntes.
- No PLANIFICAR las lecturas, ejercicios y trabajos adecuadamente.
- IMPROVISAR los lugares (y compañeros) de estudio.
- PASAR los apuntes a limpiodurante horas (NO ES estudiar y además quita tiempo).
- Otros _____

¿Cuáles vas a modificar este año?

HÁBITOS DEL AÑO PASADO A MODIFICAR

1
2
3

Recomendamos que te centres en uno cada vez, y que cuando lo domines pases al siguiente.



REGISTRO DE HORAS DE ESTUDIO

NÚMERO DE HORAS	DÍAS DEL MES																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
8																															
7																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
0																															

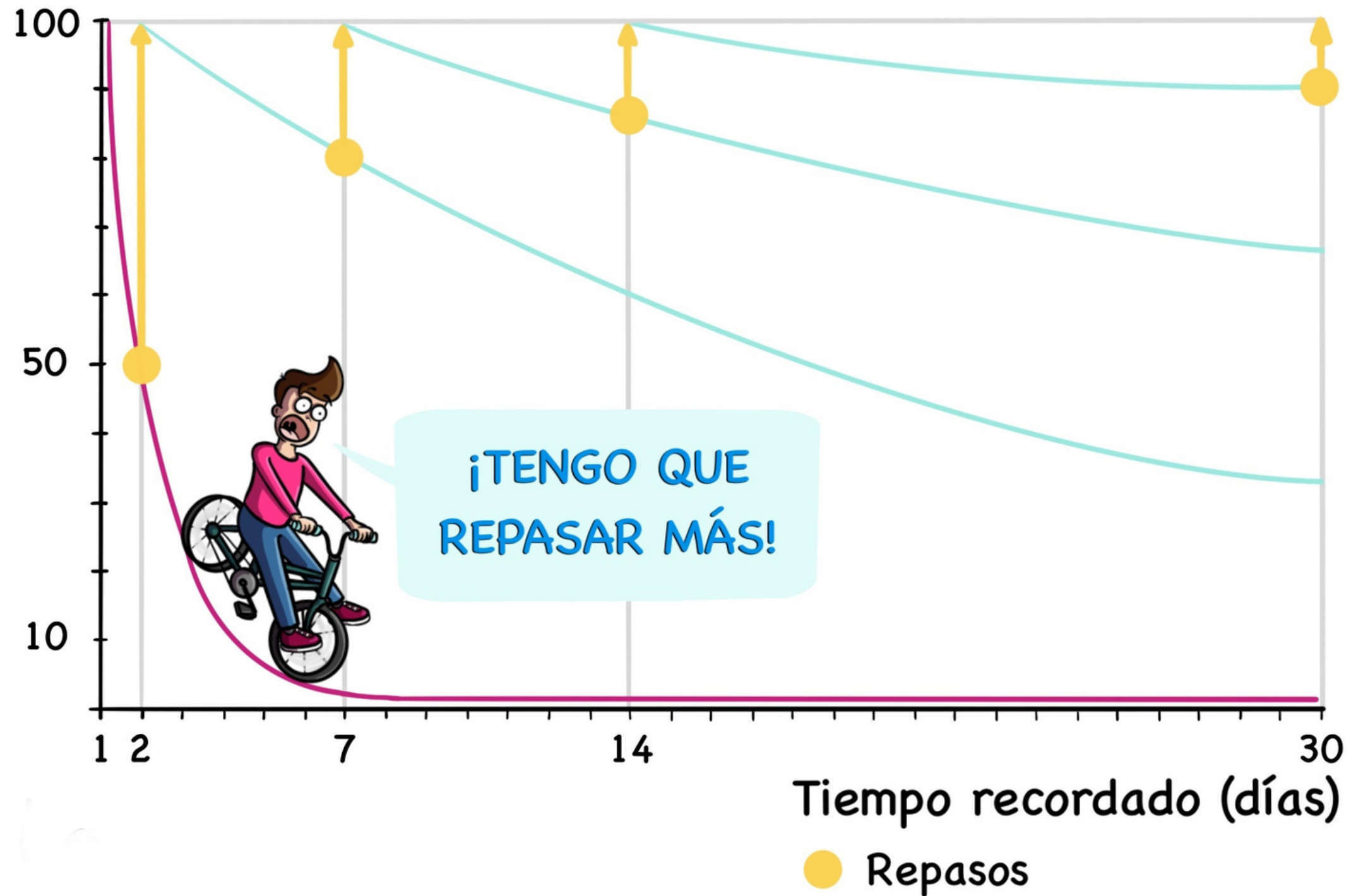
← No dejes NI UN DÍA EN BLANCO. Aprovechalos aunque sólo sean 15 minutos.

RECUERDA:

- CUANTO MÁS TIEMPO TIENES, MÁS TIEMPO PIERDES. (Ley de Parkinson: la tarea tiende a «expandirse» para ocupar todo el tiempo disponible para hacerla.)
- Las claves son la CONSTANCIA y la PROGRESIVIDAD (es decir, ir aumentando y mejorando poco a poco)

CURVA DEL OLVIDO

Memoria





El método



1

Lectura rápida

Toma de contacto, reunión de información, visión global

2

Lectura comprensiva

Procesamiento de la información (subrayado, esquema, resumen)

3

Repaso

Relectura, asimilación de la información, fijación de conceptos

4

Memorización

Estructuración de contenidos

5

Evaluación

Testeo del aprendizaje



Técnicas de Trabajo Intelectual



Subrayado

Seleccionar y destacar ideas clave



Resumen

Recoger y sintetizar las ideas principales



Esquema

Ordenar y representar las ideas más importantes



Piensa en lo poco que queda para el examen...

¿Qué sientes? ¿Qué piensas?





El rendimiento de quien se enfrenta a una prueba sin miedo es mucho mayor

Relación entre ansiedad y rendimiento académico



Enfrentarse a un examen requiere concentración máxima



Activación positiva de facultades intelectuales, físicas y emocionales mejora el rendimiento



Problema: la activación se convierte en ansiedad





Componentes de la ansiedad

Fisiológico

Taquicardia, tensión muscular, aceleración respiratoria, opresión el pecho, alteraciones del sueño, pérdida de apetito, vómitos, temblores, calor, sensación de ahogo, sensación de hormigueo, dolor de cabeza, mareos, fatiga...

Cognitivo

Miedo, pánico, alarma, inquietud, preocupación, aprensión, obsesiones, pensamientos negativos, inseguridad, inferioridad, indecisión, falta de concentración, apatía, incapacidad de afrontamiento, incapacidad de pensar con claridad, bloqueos de memoria...

Conductual

Inquietud e hiperactividad, inmovilización, torpeza, temblores, desorganización, tics, tartamudeo, repetición de movimientos, irritabilidad, impaciencia, pasividad, conducta de evitación o alejamiento...





Cómo hacerle frente

Nivel fisiológico

Relajación

Disminuir la tensión corporal

Entrenamiento en respiración abdominal y en relajación muscular

Nivel cognitivo

Preparación técnica y mental

Identificar pensamientos negativos

Reestructuración cognitiva (cambiar pensamientos negativos por otros más racionales y lógicos)

Nivel conductual

Identificar conductas inadecuadas

Realizar conductas incompatibles

Plan de estudio



Antes del examen

- Deja de estudiar uno o dos días antes
- El día anterior dedícalo a actividades relajantes
- Evita las charlas con otros/as compañeros/as
- Prepara con antelación los materiales que vayas a necesitar
- Descansa bien y toma un desayuno ligero pero suficiente
- Cuenta con tiempo de sobra por si surge algún imprevisto
- Conoce el lugar del examen con antelación, si es posible





En el examen

Practica la respiración profunda o la relajación muscular

Tómate un par de minutos si es necesario

Prepara una breve introducción

Te ayudará a lanzarte, dándote seguridad y reforzando la sensación de que puedes con ello

Piensa en positivo

Lo vas a hacer lo mejor que puedas





Mantener a raya la ansiedad



Prepara bien el examen

Incrementará tu sensación de seguridad

Acepta los errores

Aprende a relativizar
Todo el mundo puede y tiene derecho a equivocarse

Cuida tu salud

Respetar tus horarios de descanso, comer bien y, si puedes, hacer ejercicio

Piensa en positivo

Sustituye los pensamientos negativos por otros más realistas y operativos

Relájate

Aprende y practica alguna técnica de respiración y/o relajación que te ayude a calmarte

Utiliza la ansiedad

Una activación moderada aumentará la motivación para estudiar y potenciará tu rendimiento



Mantener a raya la ansiedad



Controla el entorno

Llega al examen con un margen de tiempo adecuado y evita conversaciones y comparaciones que puedan generarte inseguridad sobre tus conocimientos

No te escaquees

La mejor manera de superar la ansiedad es afrontándola
Evitarla no hará más que incrementar tu ansiedad en futuras ocasiones

Recompénsate

Has trabajado duro y te lo has ganado:
date un premio

Pide ayuda

Si no consigues controlar la ansiedad coméntalo con la gente que tienes cerca: tu familia, profesorado o profesionales de la psicología están ahí para ayudarte



Mantén la calma y confía en ti mismo/a

