*ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO*

*DÓNDE ESTUDIAR Y CÓMO ESTUDIAR*

**Condiciones ambientales del estudio: Ambiente físico**

* Habitación disponible para ello, si puede ser de uso exclusivo, bien ventilada y ni mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones ( televisión, cuarto de juegos de hermanos, radio, etc.).
* El sitio donde se desarrolla la verdadera tarea del estudiante es frente a una mesa de trabajo. Buena luz, muebles cómodos ( no excesivamente ejem. Un sillón). Material al alcance de la mano.

Estudiar en el mismo sitio facilita el proceso de concentración.

**Ambiente personal: Condiciones internas de la persona:**

* Condiciones físicas personales: Estar muy nervioso o muy enfadado, ponerse a estudiar después de una comida muy fuerte , haber dormido poco o demasiado. No hacer ejercicio

* Nivel de motivación hacia el estudio: Una alta motivación va a facilitar una mayor concentración. Se deben buscar los motivos que te ayuden a animarte a estudiar ( por la satisfacción de obtener buenas notas, por conseguir realizar en el futuro tus sueños, por sacar buenas notas, por tener contentos a tus padres, etc)
* Capacidad para afrontar los problemas y solucionarlos: Estudiarán y se concentrarán mejor, realizará más esfuerzo aquellas personas que afrontan las dificultades y luchan por conseguir lo que quieren.
* Convencimiento de que el estudio es una verdadera profesión y tiene sus dificultades.

**ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN DE ESTUDIO**

CADA SESIÓN DE ESTUDIO LA PUEDES ORGANIZAR EN TRES BLOQUES:

**1º BLOQUE: PRECALENTAMIENTO ( Duración 45-60 minutos)**

Empieza por las materias y tareas de DIFICULTAD MEDIA, es decir, que no sean muy complicadas para ir entrando en el trabajo

-Repasa lo que has dado hoy en clase

-Realiza las tareas que te han mandado

**2ºBLOQUE: A PLENO RENDIMIENTO ( duración 1h-1h y media)**

Sigue con lo más difícil o lo que requiere más esfuerzo, tanto si se trata de estudio como de tareas.

Puedes hacer un descanso de 10-15 minutos

-Estudia para los exámenes

-Realiza deberes o trabajos más complicados

**3ºBLOQUE: LO MÁS AMENO ( Duración 45-60 minutos)**

Finaliza con lo más fácil, lo que más te gusta y menos trabajo te cuesta

-Realiza los deberes/ trabajos que más te gustan

-Repasa lo ya estudiado anteriormente.

Si es necesario, puede acabarse con un vistazo rápido de lo que vas a dar al día siguiente en clase ( 15 minutos).

**ADEMÁS, TIENES QUE TENER EN CUENTA QUE**

**-Con los descansos largos se pierde concentración**

**-Tienes que llevar al día las materias de estudio ….No lo dejes todo para el final.**

**-Cuando no tengas deberes, repasa lo explicado o echa un vistazo al tema que se verá más adelante.**

El horario no debe quitar el sueño. Recuerda que debes dormir 8 o 9 horas y descansar después de las comidas o deportes que requieren gran esfuerzo.

Ahora, si no lo has hecho aún, realiza tu horario personal, indicando las asignaturas y el tiempo diario que vas a dedicar a cada una. Trabaja primero la asignatura que menos te gusta y la que más trabajo te cuesta, deja para el final las más fáciles.

Si cumples con tu horario pronto verás los resultados, además de la satisfacción que te dará el cumplir lo que te has propuesto.

RECUERDA: A NADIE LE INTERESA MÁS QUE A TI APROVECHAR EL TIEMPO. Así es que sé serio contigo mismo.

PRUEBA Y VERÁS COMO TIENES TIEMPO PARA TODO.

**CONSEJOS**

**ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN**

1.-EVITA DISTRACCIONES EXTERNAS. Ejem. Llamadas de amigos, música, interrupciones de familiares, ruidos, objetos de la habitación, teléfono móvil (desconéctalo), falta de material a mano (Boli, diccionario, etc)

2.-EVITA DISTRACCIONES INTERNAS: Fantasías, preocupaciones, recuerdos, hambre, sed, sueño, calor, frío, cansancio. Estas distracciones son más difíciles de combatir, pero hay estrategias.

3.-REALIZAR UN ESTUDIO ACTIVO FOMENTA LA CONCENTRACIÓN. Toma notas, apuntes, subraya, haz esquemas; así cuando se para el Boli es que te estás distrayendo…No te conformes con leerte la lección sin más.

4.-ACUDIR A UNA BIBLIOTECA SI NO PUEDES CONCENTRARTE EN CASA: Pero debes tener cuidado, puede haber allí amigos que te distraigan, puede ocurrir que te falte material que necesites…En lo posible, es mejor vuestra casa, además pierdes tiempo en ir y venir.

5.-LOS PROBLEMAS PERSONALES PUEDEN SER UNA FUENTE IMPORTANTE DE DISTRACCIÓN: Si el problema es grave debes resolverlo si puedes y luego estudia. Si no es tan grave y puede esperar, trata de evitarlo posponiéndolo ( escribe en una nota que cuando acabes de estudiar te dedicarás a solucionarlo). Si tus pensamientos se van a cuestiones ajenas al estudio, deja de estudiar y dedícate a pensar un tiempo limitado, por ejemplo” voy a pensar en 5 minutos y a continuación me olvido y me pongo a estudiar “ o “ estudio y cuando termine voy a pensar en…”

6.-UNA EXCESIVA ANSIEDAD ANTE EL EXAMEN O LA MATERIA TE PERJUDICA. Si te sientes muy nervioso, practica la respiración abdominal, coméntalo con tus padres, profesor, orientadora… posiblemente te den una solución y en cualquier caso contarlo ya hace disminuir la ansiedad.

7.-ES IMPORTANTE NO ESTAR EXCESIVAMENTE CANSADO PARA CONCENTRARSE. Si estás muy cansado hay que descansar. Esto no se puede utilizar como excusa para no estudiar, ¡no te engañes!.

7.-DORMIR LO SUFICIENTE ES IMPRESCINDIBLE PARA CONCENTRARSE. Es recomendable dormir al menos ocho horas. Dormir favorece la concentración y ayuda a memorizar.

8.- EL ABURRIMIENTO PERJUDICA LA CONCENTRACIÓN. Si no te concentras, no te pases toda la tarde mirando el tema, cambia de materia, estudia de otra forma...

9.- DISTRIBUYE BIEN LAS TAREAS: Distribuye bien las asignaturas en la tarde, cuando empiezas a estudiar puedes pensar que tienes mucha tarde por delante, pero a medida que pasa el tiempo te sentirás cansado y la concentración y fijación de lo que se estudia ya no funciona bien.

Si distribuyes en pequeños bloques, te parecerá que tienes menos materia y además te sentirás satisfecho porque cumplirás tu objetivo de la tarde. Es mejor poca materia cada día que mucha materia en solo uno.

10.-¡ OJO CON EL ORDENADOR, MÓVILES, JUEGOS EN LAS MÁQUINAS ELECTRÓNICAS. Los juegos son muy adictivos y harán que estés pensando en tu juego favorito. Además tenderás a engañarte y a acabar el estudio de forma muy rápida para ponerte a jugar.

**MOTIVACIÓN**

1.- LA ACTITUD HACIA LO QUE SE ESTUDIA ES FUNDAMENTAL. Si algo te gusta o te parece interesante, está claro que lo aprenderás mejor. Intenta mantener una actitud positiva.

2.-PARA MEJORAR LA ACTITUD HACIA LO QUE SE ESTUDIA ES BUENA IDEA PENSAR EN LOS BENEFICIOS QUE NOS APORTA, TANTO INMEDIATOS COMO A MEDIO O LARGO PLAZO.

3.-PONTE OBJETIVOS CLAROS QUE DEBES CUMPLIR A DIARIO. APÚNTALOS. Ejem. Haces una lista –leer cuatro págs de lengua y hacer los ejercicios puestos en clase….la lista ha de ser realista. Los vas tachando a medida que los vayas realizando.

4.-TAMBIÉN PON OBJETIVOS A MEDIO Y LARGO PLAZO: para un trimestre, un curso…

5.- PUEDES AUMENTAR LA MOTIVACIÓN DÁNDOTE RECOMPENSAS cuando logres un objetivo que te hayas marcado: escuchar un ratito música, llamar a un amigo…

No olvides que a veces puedes desanimarte y ¡esto es normal! pero recuerda que tienes medios para combatir eso: pensar que después sentirás satisfacción por saberte el tema, tus padres estarán contentos, etc y que un tropiezo, una mala nota le puede pasar a cualquiera, lo importante es aprender de error ¿ qué he aprendido de lo que me ha pasado? y darse mucho ánimo, decirse cosas positivas ¡puedo hacerlo!, quiero estar bien formado! ¡ tendré más facilidades en el futuro!.....

**NO PIERDAS EL TIEMPO - ESTABLECE HÁBITOS**

Cosas a las que a lo mejor no das importancia te hacen perder el tiempo, por ejemplo, si tu mesa está muy desordenada, llena de cosas, etc esto te retrasará la concentración, hará que te tengas que levantar a coger algo que necesites de otro sitio. Es importante que te acostumbres a no sentarte a estudiar mientras la mesa esté recogida, los materiales que necesitas encima de ella.

También acostumbra día a día a archivar bien el material que te han dado en las clases, a completar tus apuntes, etc.

Coloca las cosas siempre en el mismo sitio, ten un sitio para cada cosa, esto impedirá que no se te olviden cosas a llevar a clase, a que no pierdas tiempo buscando.

Ponte metas de mejora de fuerza de voluntad: No te levantes de tu mesa de estudio hasta cumplido un plazo de trabajo, puede ser una hora. Luego te pones otra meta para otra asignatura y otro tiempo.

Verás como al cabo de un tiempo, estas pequeñas consignas se convertirán en hábitos, y lo que se establece como hábito cuesta menos llevarlo a la práctica.

**VOLUNTAD**

1.- LA FUERZA DE VOLUNTAD ES LA CLAVE DEL ÉXITO. La voluntad se desarrolla repitiendo actos positivos, que sean beneficiosos, aunque no te gusten o te cuesten esfuerzo. Poco a poco te acostumbrarás. Fíjate en la recompensa final, no en la que obtienes a corto plazo.

2.-PONTE OBJETIVOS CUYO CUMPLIMIENTO SE PUEDA COMPROBAR. Así no te podrás engañar a ti mismo. No es lo mismo decir voy a estudiar este tema sabiendo que tienes una semana para sabértelo que decir me divido el tema y hoy voy a saberme dos apartados. Este último planteamiento es más realista y puedes al final de la tarde evaluarte “ me había comprometido a saberme dos apartados” ¿me los sé? ¿qué ha pasado? Si no te pones metas cortas y comprobables, puede que te engañes ”He estudiado toda la tarde, no se me el tema porque es largo “ ( puede que hayas aprovechado o puede que no).

3.- LOS OBJETIVOS HAN DE SER ASEQUIBLES. Es decir, que se puedan cumplir.

4.- ESCRIBE TUS OBJETIVOS EN UN PAPEL. Pon siempre un límite de tiempo para cada uno de ellos.

5.- EL ENUNCIADO DE TUS OBJETIVOS DEBE SER CLARO Y RADICAL. Por ejemplo: “ voy a estudiar dos horas cada día”, en vez de “Intentaré…” “Me esforzaré…”No vale “mejoraré en matemáticas” , sí vale “ sacaré más de un 6 en matemáticas”.

6.-PREMÍATE SI CONSIGUES ALCANZAR TUS OBJETIVOS POR COMPLETO.

7.- APRENDER A RELAJARTE ES MUY IMPORTANTE PARA…

- Mejorar la atención durante las clases

- Evitar quedarse en blanco en un examen u otra situación

- Disminuir la tensión en época de exámenes

- Poder dormir mejor

- Afrontar una exposición en clase o una actuación

- Mejorar la concentración para realizar el estudio y las tareas escolares

8.- UNA TENSIÓN EXCESIVA A LA HORA DE ESTUDIAR ES MUY PERJUDICIAL. La relajación debe realizarse antes de ponerse a estudiar, y que no te reste tiempo en tu horario de estudio.

9.-SI PERMANENTEMENTE TIENES UN ESTADO DE TENSIÓN DEBIDO A LOS ESTUDIOS: Debes decírselo a tus padres; ellos te ayudarán. También puedes preguntar a la orientadora del centro. No utilices esta situación para rendir menos.

10.- DEBES SER PACIENTE. El aprendizaje no se realiza inmediatamente: El estudio requiere planificación y constancia.

11.- EL DESCANSO ES FUNDAMENTAL.- Si estás utilizando el tiempo de descanso para estudiar ( quitándote horas de sueño por ejmplo…) es que tu planificación no es buena.

**AUTOESTIMA**

1.- La autoestima consiste en tener un buen concepto de uno mismo y es necesaria para tener un buen rendimiento porque es lo que te va a dar la confianza en ti mismo.

2.- Si crees que no tienes suficiente capacidad, que no vas a poder con tus estudios, coméntaselo a tus padres, a tu tutor, a la orientadora del centro, ellos te podrán asesorar. ¡seguro que puedes llegar más allá de lo que tu piensas!

3.-No te rindas. No digas que no tienes suficiente capacidad, que eres despistado, movido… El esfuerzo compensa bastante esas dificultades.