

# TÉCNICAS DE ESTUDIO

1º ESO



CURSO 2014/2015

MATERIAL PARA EL ALUMNO

Alumno/a:.....

..... Grupo:.....

De acuerdo con la propuesta acordada en la reunión de tutores de 1º de ESO, os planteamos el trabajo con un material muy sencillo y bastante eficaz, se denomina Método "PASE" (Prelectura, Anotaciones Marginales, Subrayado, Esquema).

## 1. Para empezar vamos a hacer una revisión sobre: **CÓMO ESTUDIO.**

(cuestionario)

- Se trata de pasarles un **cuestionario** para que ellos mismos puedan analizar su forma de estudiar y sus resultados, ya que ellos mismos lo van a corregir.
- Previamente sería conveniente provocar una reflexión sobre el tema:
  - Aproximación a su realidad. Se puede comenzar la clase con un pequeño **debate** sobre las técnicas de estudio que usan ellos, sobre cómo les resulta el estudio y los resultados que obtienen.
  - Tratar de **convencerles de la importancia** de un buen método de estudio:
    - El estudio es más efectivo.
    - Se aprende más en menos tiempo.
    - Se hace el estudio más agradable.
  - Se proceda a pasar el **cuestionario**. Lo corrigen puntuándolo y haciendo la gráfica del comienzo del PLAN. Luego lo podrán volver a pasar varias veces a lo largo del curso para comprobar su progreso.
  - Por último rellenan las tablas con los **aspectos positivos y aspectos a mejorar**, de estos se pueden comprometer a realizar algunos en este primer trimestre, lo firman y ponen la fecha.

## 2. En otra sesión vamos a trabajar la planificación del estudio

(ver plantilla)

- Se puede iniciar la sesión **hablando de la importancia** de la planificación en general en la vida para no tener olvidos imperdonables (fiestas, cumpleaños, etc.) y de hacerlo de acuerdo a unos criterios: eficacia, obligaciones, ritmo personal, etc.
- Les proponemos que rellenen una **plantilla semanal** siguiendo algunos criterios ya contrastados por los estudiosos del tema: Se comenta el material fotocopiado: Empezar por materias de dificultad media, descanso breve de no más de 5 minutos, a continuación una de dificultad alta, otros 5 minutos de descanso y dejar para el final, cuando puede empezar el cansancio, las actividades más fáciles.
- Es importante que ellos mismos establezcan **pequeños compromisos de estudio diarios** y que si los cumplen en su mayoría se premien, tal como se indica en la hoja fotocopiada.

- En la siguiente semana traerán a la tutoría las hojas rellenas y se comentarán en clase algunas para que sirvan de ejemplificación de maneras adecuadas de organizarse.

### **3. En sesiones posteriores vamos a trabajar las técnicas más básicas de estudio siguiendo el Método PASE**

(ver material para el alumno)

- Se trabajarán los distintos pasos: **PRELECTURA, ANOTACIONES MARGINALES, SUBRAYADO Y ESQUEMAS** utilizando los materiales fotocopiados y aplicándolo a textos que se les propongan para su estudio de las distintas materias.
- Se trata de explicar brevemente la técnica: **objetivos, características, cómo hacerlo y ventajas**. A continuación hacer varias prácticas hasta que quede claramente asimilada. Conviene que perciban la facilidad, la rapidez y la eficacia.
- Resulta decisivo que para asegurar su uso e interiorización se fomente su uso y se incluya entre los procedimientos de **evaluación**.

# COMO ESTUDIO

Indica 

Sí	?	No
----	---	----

Según estos criterios:

Sí	siempre - muy a menudo
?	Ni sí ni no - a veces
No	Rara vez - nunca

Comienzo    Seguimiento  
del plan

	1	2	3	4
<b>LUGAR TIEMPO Y MATERIA DE ESTUDIO</b>				
1.- Estudio todos los días a la misma hora				
2.- Normalmente tengo planificado el tiempo y las materias de estudio cada día				
3. durante el estudio incluyo breves periodos de descanso				
4. Tengo anotadas las actividades importantes a realizar con tiempo suficiente de antelación				
5. Descanso y duermo lo suficiente para mi edad incluso en época de exámenes				
6. Estudio todos los días aunque no tenga exámenes				
7. Habitualmente estudio en el mismo lugar				
8. El lugar de estudio es agradable y tranquilo				
9. Cuando me siento a estudiar tengo preparado todo lo que voy a necesitar				
10. En la habitación hay luz suficiente para no forzar la vista				
<b>LECTURA Y TRABAJOS MONOGRÁFICOS</b>				
11. Conozco mi velocidad lectora				
12. Leo todos los días algo aparte de las materia de estudio				
13. Considero que mi velocidad lectora es normal o superior a la de mi edad				
14. Leo en silencio, sin vocalizar, ni seguir la lectura con el dedo				
15. Hago ejercicios específicos para mejorar mi velocidad y comprensión lectoras				
16. Cuando realizo trabajos monográficos elaboro un esquema previo según mis conocimientos del tema en ese momento				
17. En la elaboración de los trabajos consulto otros libros que no son los de texto o lo hago a través de Internet				
18. Tengo claras las normas sobre la elaboración de las primeras				



**PUNTUACIÓN de los Ítems:**

SI: 2 puntos.

? : 1 punto.

NO: 0 puntos

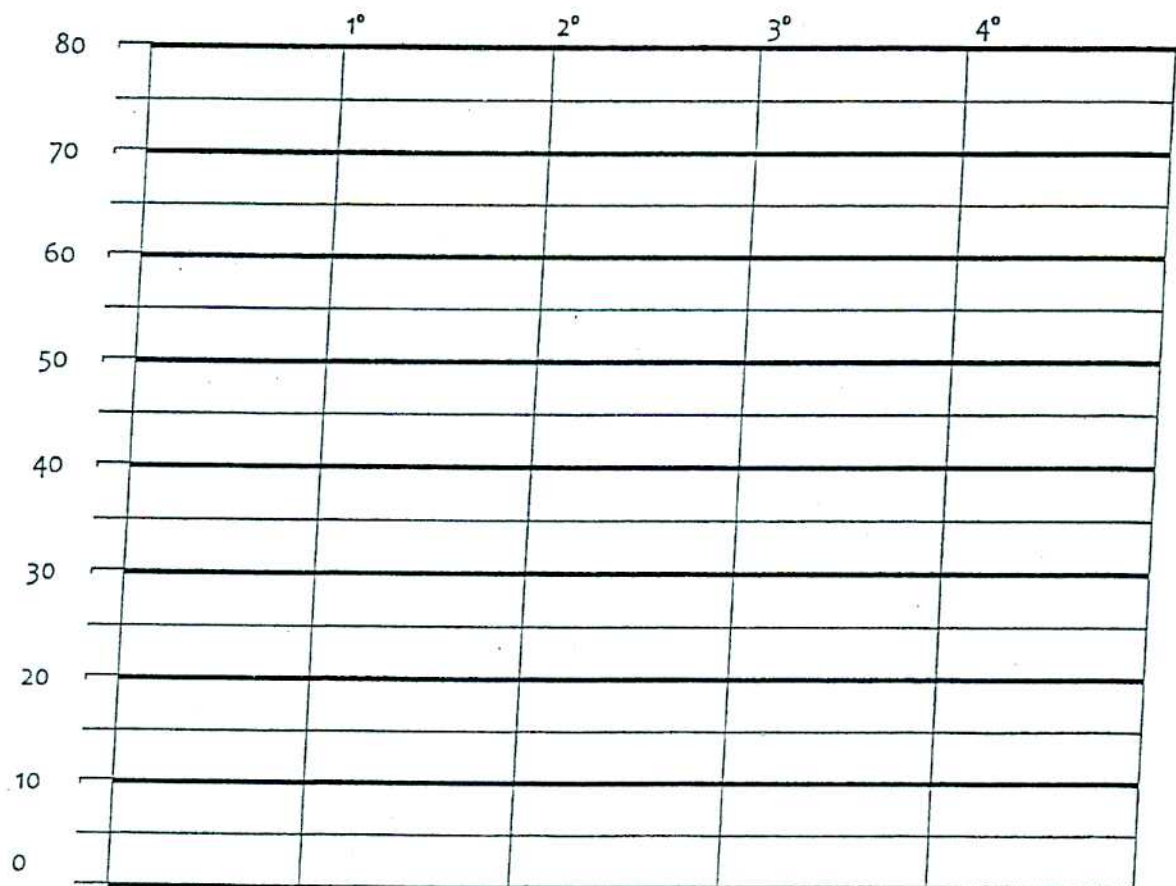
**VALORACIÓN:**

**Menos de 40 puntos:** no sabes estudiar

**De 40 a 60 puntos:** Tienes que mejorar bastante.

**De 60 a 80 puntos:** En general sabes estudiar pero puedes aumentar el rendimiento.

**GRÁFICA DE RESULTADOS:**



BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO  
(COSAS QUE HAGO BIEN)

HÁBITOS DE ESTUDIO DEFICIENTES  
(ASPECTOS QUE DEBO MEJORAR)

Empty space for writing good study habits.

Empty space for writing deficient study habits.