



ACUERDOS Y CAMBIOS EN CASA PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS ESCOLARES

Departamento de Orientación

*Desde el IES hemos detectado que gran parte de nuestro alumnado no tiene una buena **higiene de estudio**, principalmente en lo relativo al descanso y desayuno, y que el alumnado con materias suspensas, **podría lograr superar los objetivos** si se pusieran en práctica **algunas cuestiones básicas** para un buen rendimiento académico. Por lo que, **queremos ofrecer algunas sugerencias** que pueden ayudar a mejorar el rendimiento de vuestros hijos.*

Analiza las siguientes cuestiones con tu hijo o hija, estableced los cambios necesarios, acuerdos para su desarrollo y realiza un seguimiento continuo de lo que se está haciendo.

1. AMBIENTE DE ESTUDIO

Al igual que cualquier profesional **tu lugar de trabajo** requiere unas **condiciones** para que rindas al máximo.

FIJO: Siempre, a ser posible, el mismo sitio, porque te ayudará a crear un hábito de estudio.

PERSONAL: Debe pertenecerte, estar decorado a tu gusto. En este punto, debes tener en cuenta que en tu mesa de estudio y espacio inmediato que rodea tu área de estudio, no debe haber nada que no sirva específicamente para el estudio, sobre todo elementos que puedan tener valor sentimental. Si tienes que compartir habitación, crea tu rincón de estudio.

AISLADO: Que te permita concentración, para ello evita:

- Conversaciones, llamadas de teléfono,...en horas de estudio. Si compartes habitación intenta organizar tu estudio a distintas horas que la otra persona. La voz humana es lo que más distrae.
- Música. Evitarla en tareas que requieran mucha concentración. Sólo ponerla si te ayuda a contrarrestar ruidos del exterior. Si la pones, que sea un fondo musical, con volumen bajo y sin pausas publicitarias.
- Televisión, ordenador, móvil y otros dispositivos electrónicos, deben permanecer fuera de la zona de estudio, y si es necesario, ser custodiados durante ese tiempo, por la familia.

ORDENADO: Para poder localizar las cosas con rapidez, ahorrando con ello mucho tiempo. Además es importante tener preparado todo lo necesario para afrontar la sesión de estudio.

ILUMINADO: Es preferible la luz natural. La luz debe entrar por el lado contrario de la mano con la que escribes para no hacer sombras. Lo mismo con la luz artificial, que no debe ser ni muy débil, ni muy intensa y que no se proyecte directamente a los ojos.

VENTILADO: Es importante renovar el aire cada cierto tiempo, para ello puedes aprovechar los descansos.

TEMPERATURA: Aunque no es fácil controlar este factor. No es adecuado mucho calor (produce sueño), ni mucho frío (produce nerviosismo).

MOBILIARIO: Lo ideal sería disponer de una mesa de estudio, una silla y una estantería o armario donde colocar de forma adecuada todo lo necesario para el estudio.

Tras conocer esto, pensad en vuestro lugar de estudio, analizad si es el adecuado y si no es así, buscad la forma de adecuarlo en la medida de lo posible”

2. ESTAR EN FORMA.

ESTAR SANO: Difícilmente podrás concentrarte si estás malo. Lo que has de hacer es poner todo tu empeño en curarte. Cuando lo estés, ya tendrás tiempo de estudiar.

Según algunas investigaciones, hay una serie de enfermedades que se dan con más frecuencia en los estudiantes que en el resto de la población, y en muchas ocasiones esto es debido a la vida sedentaria. Por lo tanto se hace necesario prestar atención a una serie de hábitos de ejercicio, sueño, alimentación, para estar en buena forma física para estudiar.

VISTA Y OIDO: Dos armas fundamentales en el estudiante. Por eso es importante asegurarse de que no hay problema en ese sentido.

EJERCICIO FÍSICO: Ayuda a combatir los efectos nocivos que puede ocasionar el estar tanto tiempo sentado. Si el deporte no os entusiasma, siempre podéis recurrir a otras actividades, como son: pasear, bailar, excursionismo,...De cualquier modo, hay muchos deportes diferentes, ¿seguro que no te gusta ninguno?.

SUEÑO: Es necesario dormir 8 ó 9 horas diarias, sin interrupciones (No te vayas a dormir con el móvil, no te dejará descansar bien). Además, cuando hayas estudiado por la tarde, todos esos conceptos nuevos que has trabajado, han de acomodarse y situarse en tu cerebro y el sueño lo facilita, al igual que facilita la digestión. Mientras duermes, tu cerebro sigue trabajando e incluso te ayuda a recordar cosas que creías olvidadas.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA: La alimentación adecuada está en función de la edad y de la persona. En estudiantes ha de ser variada y rica en minerales, vitaminas y proteínas, porque es lo que más se desgasta en la tarea intelectual.

Evita los productos con azúcares refinados y/o con grasas, principalmente las saturadas (como son la bollería y los alimentos precocinados, harán que estés más cansado y con menos facilidad para concentrarte). Pregunta a tu profesor de ciencias naturales, sobre la dieta equilibrada.

RESPIRACIÓN: Normalmente cuando respiramos solo usamos una parte de los pulmones, con lo que perdemos parte de nuestro poder de concentración y atención, ya que una respiración profunda y pausada ejerce una influencia positiva sobre la mente, al aportar una mayor cantidad de oxígeno al cerebro. Por ello es recomendable que se realicen algunos ejercicios de respiración lenta y profunda (unos 4 minutos), sobre todo cuando nos levantemos, acostemos, antes de empezar a estudiar y en cada descanso que hagamos en el estudio.

3. MEJORAR LA ACTITUD ANTE EL ESTUDIO

Refuerza tu interés: Nunca te pongas a estudiar, pensando que es un rollo lo que tienes para hoy es lo mismo que siempre, porque te resultará un rollo. Es preferible pensar en la utilidad de lo que estudias, en lo que conseguirás estudiando: en definitiva, debes entusiasmarte con lo que estudies. Te será más fácil y divertido.

Mantén una actitud positiva: hacia las asignaturas, profesores y compañeros. Está claro que todos tienen sus aspectos positivos y negativos. Pero son los que buscan el lado bueno de las cosas y sacan provecho de ellas, los que triunfan. El mundo es de los optimistas.

Conócete a ti mismo, confía en tus capacidades: Si de antemano arrojas la toalla, cómo vas a conseguir el éxito. Se realista y piensa que si te esfuerzas, puedes conseguirlo.

Controla los nervios: Cuando algo no te salga bien, ten calma, el ponerte nervioso no te soluciona nada, es preferible hacer unos ejercicios de relajación que te ayuden a dominarte, y una vez te hayas calmado, busca la solución.

Afronta tus errores: Nadie es perfecto, todos cometemos errores. Pero ante un fallo, la gente puede reaccionar de dos formas: o se hunde y no levanta cabeza o reacciona aprendiendo de su error. Hay alumnos que cuando suspenden un examen se vienen abajo y dejan de estudiar y otros que analizan dónde estuvo el problema y se ponen a estudiar con más ganas que nunca. ¿Quién logrará el éxito?

Evita las distracciones: Busca las causas, cuándo, cómo y por qué te distraes, y ponles remedio.

Soluciona tus problemas: Difícilmente podrás estudiar si hay un problema que te está rondando la cabeza.

CAUSAS DE LA DISTRACCIÓN

- Falta de interés: busca motivos por los que te interesa estudiar
- Tareas difíciles: Pide ayuda a tu profesor, compañeros o familia.
- Actividad aburrida: Utiliza, para no aburrirte, métodos activos (subrayado, resumen, esquemas;...).
- Agotamiento: Vigila tus hábitos de alimentación y sueño.
- Mala distribución del tiempo: Planifica tu tiempo.
- Ambiente inadecuado: Haz los cambios necesarios
- Problemas personales: Trata de resolverlos.
- Ansiedad: La puedes combatir con ejercicios de relajación, paseos, deporte...

Falta de práctica: entrénate cada día un poco más.

4. PLANIFICACIÓN

A la hora de hacer un horario hemos de tener en cuenta una serie de cuestiones fundamentales.

1º Nos hacemos un cuadro con todos los días de la semana y dividido por periodos de una media hora inicialmente.

2º Hemos de tener en cuenta que en este horario hay que incluir todo lo que haremos cada tarde:

- Actividades extraescolares.
- Clases particulares
- Merienda (entre 20 y 30 minutos)
- Desplazamientos a las distintas actividades
- Siesta (si la echamos)
- Momentos de descanso (5 minutos cada hora aproximadamente)
- Cena
- Aseo personal
- Ocio y compromisos sociales (principalmente para los fines de semana, no quedes entre semana).
- Imprevistos (para esto, has de calcular lo que tardas en la realización de tareas, de un trabajo o estudio de un examen, dando un tiempo extra por si surge algún imprevisto.

La elaboración de un horario es imprescindible para tener una buena planificación.

Todas las tareas diarias, por insignificantes y rutinarias que parezcan, tienen su importancia y requieren su tiempo; por eso, todas ellas, han de tenerse en cuenta en el horario.

Así nos aseguramos un tiempo para cada cosa, evitando que nos queden actividades importantes sin realizar por falta de previsión.

No dejes el estudio para el final del día, tu cuerpo y tu mente ya no están a pleno rendimiento, es mejor usar las primeras horas de la tarde para ello.

El objetivo de tener un buen plan de trabajo, es que el estudio sea eficaz, y hemos de considerar tres elementos:

- **Planificación:** ha de ser objetiva y concreta. Pon las actividades que tienes que hacer y el tiempo necesario para cada una de ellas.
- **Realización del trabajo:** la planificación no sirve si no intentas cumplirla.
- **Control:** como pueden surgir imprevistos, dificultades en alguna tarea, falta de tiempo en otra,..., es necesario revisar sistemáticamente el plan de trabajo para elaborar correcciones en la siguiente planificación.

Por otro lado, el plan ha de ser:

- **Personal,** es decir, elaborado por ti mismo teniendo en cuenta tu propio ritmo de trabajo, intereses, dificultades en determinadas materias, costumbres,...
- **Realista,** no pongas demasiado, porque si no lo puedes hacer, llevas tarea arrastrada toda la semana.
- **Cuando te pongan un examen o trabajo a entregar,** reparte la materia a estudiar entre los días que te quedan hasta la fecha límite y ponte un poco más los primeros días, para que el último solo sea repaso y descanso.

-

Te propongo que hagas el horario, haciendo las tareas y estudiando cada día lo que has dado en las asignaturas esa mañana, así lo tienes fresco y siempre vas al día.

Coge tu horario del instituto y elabora el de cada tarde teniendo en cuenta todo lo dicho anteriormente.

HOJA DE PLANIFICACIÓN SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							