



C.M. MIGUEL CASTILLEJO

Fundación VERA-CRUZ
Principado de Asturias, s/n
23009 JAÉN
Tfno: 953. 250.348
Fax: 953. 267.769
E-mail: info@colegioveracruz.es

TÉCNICAS DE ESTUDIO

1

ORGANIZA TU AÑO ACADÉMICO

SI SABES YA LA FECHA DE TUS EXÁMENES

Calcula el tiempo QUE TE FALTA hasta el examen

- Calcula los meses que faltan para el examen de tus asignaturas para hacerte una idea global.
- Cuenta también las semanas para tener unidades de tiempo más manejables

SI NO SABES LA FECHA DEL EXAMEN TODAVÍA

- Ponte en el peor de los casos con el tiempo más ajustado y realiza los pasos anteriores

Calcula tu velocidad de estudio

SI SON TEMAS PARECIDOS EN DIFICULTAD

- Calcula cuanto te cuesta EN HORAS estudiar un tema de esa asignatura.

SI NO SON TEMAS PARECIDOS EN DIFICULTAD

- Estudia **10 páginas** de un tema para saber cuánto tiempo real EN HORAS te lleva.
- Estima el tiempo necesario de estudio de tu temario
- Mira el número páginas o de temas que tienes para estudiar y divídelo entre el tiempo que te ha llevado estudiar las 10 páginas del punto anterior
- Distribuye tu tiempo de estudio entre las semanas disponibles hasta el examen.
- Repite los 4 pasos anteriores para el resto de tus asignaturas
- Establécete objetivos por cuatrimestres, meses y semanas
- Elabora tu borrador de planificación

3

MEJORA TU CONCENTRACIÓN UTILIZANDO LAS PADD (Preguntas Asesinas De Distractores)



ELIMINA COSAS QUE TE DISTRAEN:

- Ve ahora a tu escritorio donde estudias y echa un vistazo a los elementos materiales que hay allí. Posa tu vista en el elemento que más te llame la atención y pregúntate:

¿Me ayuda el "elemento que has mirado" a estudiar?

- Si la respuesta es NO retíralo de manera inmediata de tu lugar de estudio
- Repite este proceso con cada uno de los objetos que haya en tu ambiente de estudio.

2

ORGANÍZATE

- Establece tus objetivos y horario



- Elige un tiempo fijo de estudio cada día.



PERSONAS QUE TE DISTRAEN...

- Localiza a estos sujetos preguntándote:

¿Qué personas específicamente me interrumpen de manera habitual cuando estoy estudiando?

- Haz una lista con ellos y ordénalos del que más te interrumpe al que menos lo hace.



- Habla con los sujetos que están en la lista empezando por el primero y **EXÍGELES** que respeten TU tiempo de estudio.

ELIMINA PENSAMIENTOS QUE TE DISTRAEN:

- Ten a mano en tu lugar de estudio:
 - ✓ Una libreta
 - ✓ Y un bolígrafo

Cuando estés estudiando

- Escribe en la libreta los pensamientos e ideas que se te ocurren y no te dejan estudiar y
- Continúa con el estudio.



C.M. MIGUEL CASTILLEJO
Fundación VERA-CRUZ
Principado de Asturias, s/n
23009 JAÉN
Tfno: 953. 250.348
Fax: 953. 267.769
E-mail: info@colegioveracruz.es

TÉCNICAS DE ESTUDIO

4

MANTEN TU CONCENTRACIÓN

- Céntrate en los temas que te interesan
- Desarrollalos en varios subtemas.
- Si tienes que buscar información en internet.

Define antes de conectarte la información que vas a buscar con las siguientes preguntas:

- ¿Qué voy a buscar?
- ¿En qué formato?
- ¿Dónde voy a buscar?
- ¿Cuánto tiempo voy a dedicar a buscar?

Aprende a buscar información yendo directo grano

6

MEJORA TU ATENCIÓN CON UN LÍMITE TEMPORAL DE ESTUDIO

- Establece tu objetivo de estudio
- Establece un tiempo de trabajo en 25 min.
- Trabaja en ese objetivo hasta que suene la alarma del cronómetro.
- Descansa 5 minutos
- Vuelve a la tarea
- Cada 3 o 4 grupos de 25 minutos tómate un descanso mayor de unos 15 o 20 minutos.

5

GANAR 925 MINUTOS DE ESTUDIO PRODUCTIVO

Como viste en el artículo las distracciones nos hacen perder una cantidad enorme de tiempo. Con los siguientes 3 pasos evitarás esa pérdida de tiempo y ganarás cerca de **1000 minutos** de tiempo para ti en un año

1-. Mantén ordenado tu material de estudio

Ordena tus apuntes por temas grapándolos o con un clip.

2-. Mantén limpio tu lugar de estudio.

Limpia el lugar de comida y basura acumulada
 Retira todo aquello que no te ayuda a estudiar

3-. Apaga (no lo pongas en silencio) tus aparatos electrónicos

- Apaga tu móvil
- Apaga tu tablet
- Aléjalos dónde no los veas una vez apagados



7 AUMENTA TU RETENCIÓN CUANDO LEES CON ESTOS 7 PASOS

1. Reduce tus distracciones con los pasos anteriores
2. Establece tu límite temporal con el cronómetro
3. Inspecciona tu material de lectura:

- El Prefacio
- El Índice
- Los resúmenes de temas

4. Hazte Preguntas sobre el contenido del texto:

“Qué, Dónde, Cómo, Cuándo, Por qué, Para qué ”

- ¿Qué me voy a encontrar aquí?
- ¿Dónde creo que ocurre la acción?
- ¿Por qué eso es así?
- ¿Para qué se hizo eso así?

5. Lee de un tirón el material como si vieses una película:

- Visualiza en tu mente el contenido: Trata de generar imágenes cuando leas como si estuvieses viendo una película.
- Utiliza un diccionario cuando no comprendas el vocabulario.

6. Comprueba las respuestas a tus preguntas
- Busca similitudes y diferencias entre lo que crees que te ibas a y lo que te has encontrado realmente.

7. Comprueba si lo puedes resumir
- ¿Puedo contárselo a otros?
 - ¿Puedo explicarlo con mis palabras ordenando los conceptos?

8 RECUERDA EL TRIPE DE LO QUE LEES SUBRAYANDO LAS PALABRAS CLAVE

Hay palabras en los textos que sirven como detonantes para el recuerdo. Te muestro ahora varias claves para encontrar estas palabras clave:

Plantéate esta pregunta para encontrar palabras clave:

“¿Qué palabra elegiría de este párrafo que lo resuma todo?”

Subraya conceptos

Aparecen en los títulos de temas, párrafos y epígrafes

Subraya sustantivos específicos y tangibles

Son los que nos permiten crearnos una **imagen mental**.

Subraya verbos específicos.

Nos permiten generar una **imagen mental parecida** en diferentes contextos.

9 COMPRENDE Y RECUERDA MEJOR ELABORANDO UN MAPA MENTAL CON LAS PALABRAS CLAVE, IDEAS Y/O CONCEPTOS.

¿Cómo crear un mapa mental en 3 pasos?

1º PASO: Partimos de una idea central principal que colocamos en una hoja en blanco.

2º PASO: Sacamos ideas secundarias en forma de rama y las asociamos con una imagen que nos ayude a recordar.

3º PASO: De las ramas anteriores salen ramas adicionales con más conceptos secundarios.



Ejemplo Mapa Mental de la Constitución Española

10

SIMPLIFICA TU ESTUDIO CON MAPAS CONCEPTUALES

Pasos para hacer mapas conceptuales:

1. Lee el tema de un tirón
2. Extrae los conceptos principales
3. Ordena los conceptos
4. Colócalos en el mapa conceptual



11

ELABORA RESÚMENES QUE FUNCIONAN CON 6 SENCILLOS PASOS

- 1º Paso: Leer el texto de un tirón.
- 2º Paso: Buscar conceptos y palabras que pueden ser clave.
- 3º Paso: Elaborar una lista de conceptos y palabras clave
- 4º Paso: Ordenar los conceptos y palabras clave
- 5º Paso: Elaborar el resumen partiendo de los conceptos y con tus palabras.
- 6º Paso: Utilizar un código de colores.

12

RECUERDA SIN ESFUERZO DATOS DE PURA MEMORIA CON TÉCNICAS DE ASOCIACIÓN

1. Identifica si es información que no se puede razonar. *(si tienes material de estudio que puedes razonar deberás priorizar el razonamiento por encima de la pura memoria)*
- 2- Asocia mediante historias raras la información
- 3- Utiliza tu imaginación como un niño
- 4- Visualiza la historia en tu mente con todo detalle.

13

RECUERDA MEJOR LO QUE ESTUDIAS REPASANDO CON ESTOS 4 PASOS

- Paso 1:** Estudia tu tema con mapas mentales, mapas conceptuales, resúmenes, asociaciones etc.
- Paso 2:** Al final de tu sesión de estudio trata de rememorar todo el contenido estudiado sin mirar tus apuntes, mapas mentales etc.
- Paso 3:** Comprueba que se te ha olvidado echando un vistazo a tus apuntes.
- Paso 4:** Ahora que ya sabes que se te había olvidado, trata de rememorar de nuevo todo el contenido tratando de añadir la información olvidada.



C.M. MIGUEL CASTILLEJO

Fundación VERA-CRUZ
Principado de Asturias, s/n
23009 JAÉN
Tfno: 953. 250.348
Fax: 953. 267.769
E-mail: info@colegioveracruz.es

TÉCNICAS DE ESTUDIO

14

CONVIERTE LOS PASOS ANTERIORES EN HÁBITOS CON ESTOS 7 PASOS

1. **Repite las acciones cada día**
2. **Da pequeños pasos.** Un solo hábito a la vez
3. **Visualiza tu éxito** y beneficios del cambio.
4. **Visualiza las consecuencias negativas** de no generar el cambio.
5. **Ten presente que vas a cometer errores.**
6. **Mantén una actitud optimista**
7. **Tómate el proceso como una analogía del crecimiento de una planta.**

16

DISPARA TU PRODUCTIVIDAD ESTABLECIÉNDOTE OBJETIVOS EN PLAZOS DE TIEMPO UN 30% MÁS CORTOS.

Si reduces los plazos que te asignas a conseguir tus objetivos será mucho más eficaz ya que trabajarás en lo realmente importante.

Pasos para hacerlo:

1. Elige un objetivo al que ya le hayas fijado un plazo
2. Recórtale un 30% del tiempo asignado
3. Trabaja en él como si sólo te quedase ese tiempo para terminar

15

APRENDE A MOTIVARTE PARA NO ABANDONAR CUANDO LAS COSAS SE COMPLICAN.

La motivación en nuestro estudio está estrechamente relacionada con:

Los pensamientos sobre el futuro que generamos

Por lo tanto si aprendemos a **cambiar lo que pensamos y cómo lo pensamos** aprenderemos a cambiar nuestros niveles de motivación.

PROCESO PASO A PASO PARA MEJORAR NUESTRA MOTIVACIÓN:

1. Imagina tu trabajo terminado.
2. Ponte pequeñas metas:
3. Premiate cuando cumplas tus objetivos
4. Auto-engaña positivamente
5. Piensa en las consecuencias
6. Usa las comparaciones contigo mismo para no caer en las trampas de la motivación.

17

REDUCE TU ESFUERZO EN EL ESTUDIO DE MANERA INTELIGENTE APLICANDO EL PRINCIPIO DE PARETO

“Una minoría de causas esfuerzos y contribuciones conducen a una mayoría de resultados”.

Aplicado a tus estudios puede significar que:

Una minoría de técnicas, acciones y esfuerzos conducen a la mayoría de tus éxitos académicos.

PASOS PARA APLICARLO:

- Haz una lista de las técnicas y procedimientos que te generan más éxitos. (Pon en práctica todas las técnicas anteriores)
- Ordénalas de mayor a menor éxito.
- Piensa cómo puedes implementar las 3 técnicas que más éxito te han supuesto en el resto de tus estudios.



C.M. MIGUEL CASTILLEJO
Fundación VERA-CRUZ
Principado de Asturias, s/n
23009 JAÉN
Tfno: 953. 250.348
Fax: 953. 267.769
E-mail: info@colegioveracruz.es

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Bono
#1

CAMBIA TUS CREENCIAS LIMITADORAS

Todas las técnicas anteriores sirven de muy poco si tu comportamiento está sujeto a una creencia limitadora sobre tu propia capacidad de aprender.

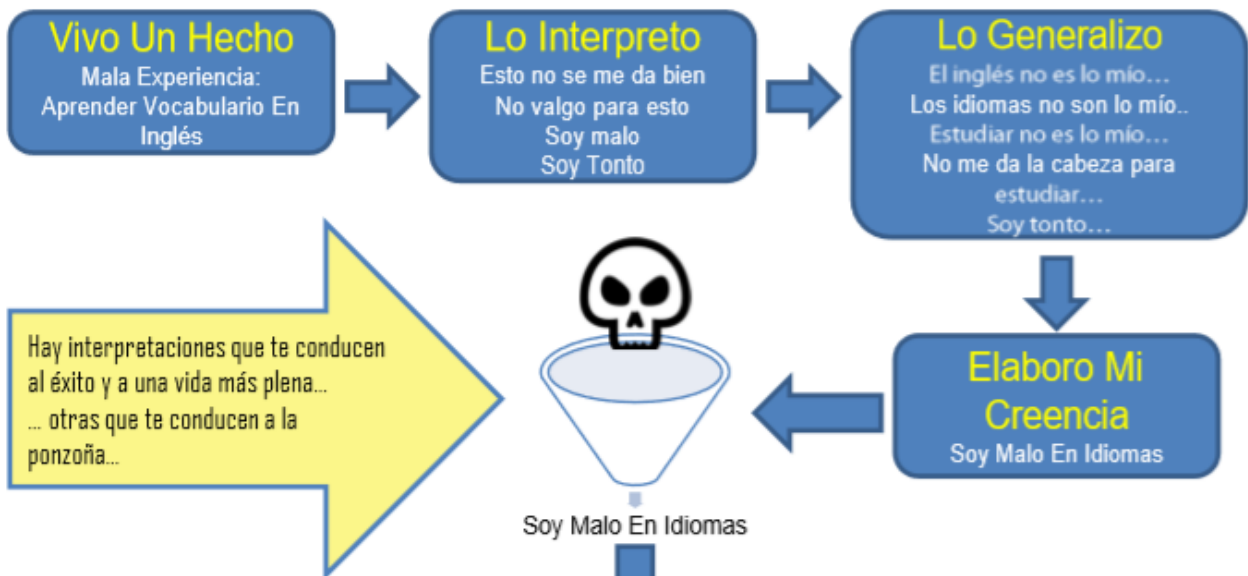
¿QUÉ SON LAS CREENCIAS?

Las creencias **son interpretaciones del mundo** que nos permiten funcionar en él y dirigen nuestro comportamiento.

"Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, estás en lo cierto".

Henry Ford

LAS CREENCIAS TIENEN ESTAS ESTRUCTURA BÁSICA:



Círculo Viciosos de Una Creencia





C.M. MIGUEL CASTILLEJO

Fundación VERA-CRUZ
Principado de Asturias, s/n
23009 JAÉN
Tfno: 953. 250.348
Fax: 953. 267.769
E-mail: info@colegioveracruz.es

**TÉCNICAS DE
ESTUDIO**

Las creencias tienen 3 características que condicionarán tu vida si no le pones remedio:

❑ Eliminarás, distorsionarás y generalizarás la información que percibes para adecuarla a tu creencia.

Por ejemplo. Si yo creo que soy malo en idiomas por un hecho que viví en el pasado como, problemas para aprender vocabulario, únicamente voy a ver evidencias que confirmen esa creencia.

Y cada vez que me encuentre una dificultad típica que cualquier persona se encuentra cuando aprende un idioma la voy a interpretar de acuerdo a esa creencia diciéndome cosas como: " ves...soy malo en idiomas" " no valgo para esto" etc..

❑ Una vez aceptadas no nos las cuestionamos de nuevo.

Tanto si nosotros mismos las hemos creado como si las hemos adquirido de alguien, una vez aceptadas funcionaremos con ellas en piloto automático y no nos las volveremos a cuestionar salvo en contadas ocasiones.

❑ Son como filtros a través de los cuales interpretamos el "mundo".

Para nosotros son "La verdad" y actuaremos de acuerdo a esta verdad.

Para mejorar tu aprendizaje y la calidad de tu estudio es fundamental que descubras tus creencias negativas y te liberes de su lastre cambiándolas por otras potenciadoras.



C.M. MIGUEL CASTILLEJO
Fundación VERA-CRUZ
Principado de Asturias, s/n
23009 JAÉN
Tfno: 953. 250.348
Fax: 953. 267.769
E-mail: info@colegioveracruz.es

TÉCNICAS DE ESTUDIO

PASOS PARA CAMBIAR CREENCIAS LIMITADORAS:

1-. Se consciente de ellas.

Las creencias negativas se suelen esconder detrás de un diálogo interno negativo. Podrás descubrir que hay creencias limitadoras cuando te "pilles" hablándote mal a ti mismo.

Busca en tu diálogo interno expresiones del estilo:

- Soy tonto
- Estudiar no es lo mío
- La cabeza no me da
- Las mates no son lo mío
- Soy de letras
- Soy de ciencias
- Etc.

2-. Busca en qué momento te elaboraste la generalización.

Por ejemplo si digo que soy malo en idiomas piensa en qué momento empezaste a creer eso:

- ¿Fue una mala experiencia con un profesor?
- ¿Un mal momento con tu estudio?
- ¿Te sentías mal en la clase de idiomas?

3-. Reinterpreta esa experiencia.

Hazlo desde la distancia, dándote cuenta que era sólo un momento puntual, un contexto determinado o unas emociones concretas lo que generaron esa creencia limitadora.

4-. Imagínate esa nueva situación de nuevo

Hazlo con todas las herramientas que conoces ahora y visualiza en tu mente cómo sería ese momento con todos los recursos que tienes ahora.

5-. Empieza a cosechar pequeños éxitos con estas nuevas técnicas y a felicitarte por ellos.

Por ejemplo, si con la técnica para memorizar vocabulario has aprendido 5 palabras nuevas felicitate por ello y empieza a decirte lo bueno que eres y que estás mejorando.

6-. Háblate bien a ti mismo

Justo al revés de lo que hacías. Si para formarte una creencia negativa te decías cosas feas empieza a felicitarte y a alabar tus progresos.

Si te das cuenta estamos invirtiendo todo el proceso aplicando las técnicas de estudio que acabas de conocer para generar una creencia potenciadora de tu aprendizaje y que funciones en piloto automático.

Para terminar me gustaría desafiar una creencia limitadora muy común:

Cometo muchos errores por lo tanto

- Soy tonto
- Soy malo en esto
- Esto no se me da bien
- Esto no es lo mío...

Hay un miedo terrible a cometer errores y a interpretar estos como una prueba de que somos malos en algo, de que somos tontos o que algo no se nos da bien.

Una creencia más potenciadora es reinterpretar los errores como **partes necesarias del proceso de aprendizaje**. De hecho...

- Sin errores no hay aprendizaje
- Si no te arriesgas a fallar no aprendes

Por lo tanto **los errores son amigos y guías** que nos desafían a seguir adelante.

Deja de tenerles miedo y atrévete a fallar.



C.M. MIGUEL CASTILLEJO
Fundación VERA-CRUZ
Principado de Asturias, s/n
23009 JAÉN
Tfno: 953. 250.348
Fax: 953. 267.769
E-mail: info@colegioveracruz.es

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Ten presente que **subrayamos para RECORDAR.**

Así que únicamente vas a subrayar:

Verbos Específicos



Conceptos

Sustantivos Específicos



Ahí van los pasos para **repasar bien y recordar mejor** tus temas:



Paso 1

Estudia tu tema con las herramientas que has visto; mapas mentales, mapas conceptuales, resúmenes, asociaciones etc.



Paso 2

Al final de tu sesión de estudio trata de recordar todo el contenido estudiado sin mirar tus apuntes, mapas mentales etc.



Paso 3

Comprueba que se te ha olvidado echando un vistazo a tus apuntes, mapas mentales, libros etc.



Paso 4

Ahora que ya sabes que se te había olvidado, trata de recordar de nuevo todo el contenido tratando de añadir la información olvidada



C.M. MIGUEL CASTILLEJO
Fundación VERA-CRUZ
Principado de Asturias, s/n
23009 JAÉN
Tfno: 953. 250.348
Fax: 953. 267.769
E-mail: info@colegioveracruz.es

TÉCNICAS DE ESTUDIO

¿Te imaginas no tener que pensar en realizar en todos los puntos anteriores y que te saliesen de manera automática?

Pues es posible.

Hacer acciones de manera automática sin pensar en ellas se consigue **generando un HÁBITO**.

Los hábitos se generan cuando repetimos acciones de manera continuada en el tiempo.

Hay dos tipos de hábitos:

- **Los que te conducen a la ponzoña.** Repites en el tiempo acciones que te llevan por el mal camino.
- **Los que te ayudan a mejorar.** Repites en el tiempo acciones que te llevan por el buen camino, te acercan a tus objetivos y te ayudan a crecer y mejorar.

A continuación te muestro cómo “Instalar” en tu comportamiento las acciones que te he propuesto en los puntos anteriores para que te ayuden a crecer y a mejorar en tu estudio generando un hábito.

Pasos para generar un buen hábito de estudio:

- ✓ **Repite las acciones cada día** con las que quieres formar el hábito.
La repetición ha de ser continua en el tiempo, como mínimo de 14 a 21 días.
- ✓ **Da pequeños pasos.** No intentes establecer muchos hábitos o iniciar muchos cambios a la vez, ve poco a poco, en pasos que puedas dar cómodamente y que puedas **controlar**.
- ✓ **Visualiza tu éxito y beneficios del cambio.** Ten presente en cada momento los beneficios que vas a conseguir de la utilización del nuevo método y visualizarlo en tu mente.
- ✓ **Visualiza las consecuencias negativas de no generar el cambio.** Puede ayudar a motivarnos visualizar los efectos perjudiciales de no establecer un buen hábito de estudio.
- ✓ **Ten presente que vas a cometer errores.** El más común es olvidar repetir la acción a la que te quieres habitar. Para evitar estos olvidos podemos crearnos recordatorios, como notas adhesivas o alarmas en el móvil que nos recuerden repetir la acción.
- ✓ **Mantén una actitud optimista** hacia el establecimiento del hábito. Has de hablarte bien a ti mismo cuando cometes un error o no te salgan las cosas como tú esperas.
- ✓ **Tómate el proceso como una analogía del crecimiento de una planta.** Imagínate que te han regalado la semilla de una planta que tiene unos frutos riquísimos. El único inconveniente se da en la primera etapa de siembra y cuidados iniciales. La planta ha de ser cuidada todos los días, ya que si no es así, es posible que muera. Una vez superada la primera fase de cuidados, la planta se vale por sí misma y comienza a dar sus riquísimos frutos sin apenas cuidados por nuestra parte.

“**Sembrar**” un hábito es algo muy parecido al cuidado de esta planta.

Al principio deberemos **prestar atención consciente** en formar ese hábito, pero una vez que lo integremos en nuestra vida ya no nos supondrá ningún esfuerzo.



C.M. MIGUEL CASTILLEJO

Fundación VERA-CRUZ

Principado de Asturias, s/n

23009 JAÉN

Tfno: 953. 250.348

Fax: 953. 267.769

E-mail: info@colegioveracruz.es

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Saber cómo motivarte y seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles va suponer en muchas ocasiones la diferencia entre abandonar el estudio o continuar hasta conseguir tu objetivo.

A continuación te resumo las claves que puedes utilizar para aprender a motivarte de manera efectiva

Por la tanto si aprendemos a **cambiar lo qué pensamos y cómo lo pensamos** aprenderemos a cambiar nuestros niveles de motivación.

Te voy a mostrar a continuación con un ejemplo como puedes mejorar tu motivación en el estudio

Proceso paso a paso:

Imagínate que tienes que ponerte a estudiar el tema 1 de historia de España.

- **Imagina tu trabajo terminado:**

Imaginar y pensar en el trabajo terminado es un potente motivador que te puede incitar a la acción.

Si además lo imaginas con imágenes coloridas y vivas el efecto motivador es aún mayor.

Ejemplo: Puedes crear una imagen de ti mismo en la biblioteca donde te ves con una sonrisa en la cara después de saber y recordar un mapa mental que has elaborado del tema.

- **Ponte pequeñas metas:**

Te ayudará a eliminar la sensación de estar abrumado y agobiado cuando te enfrentas a un material muy extenso y poder hacerle frente con mayor facilidad.

Por ejemplo: Si tu tema 1 de Historia tiene 16 epígrafes distintos podrías establecerte metas como las siguientes:

- Estudiar los 4 primeros epígrafes y hacer mapa mental: 2 horas de estudio
- Estudiar los siguientes 4 epígrafes y hacer mapa mental: 2 horas de estudio
- Estudiar los siguientes 4 epígrafes y hacer mapa mental: 2 horas de estudio
- Estudiar los últimos 4 epígrafes y hacer un repaso: 2 horas de estudio

- **Prémiate cuando cumplas tus objetivos**

Te ayudará a asentar una base positiva en la dinámica de tu estudio.

Este premio no tiene porque ser nada material.

Ver tu serie favorita, quedar con un amigo o pareja o hacer algo que te gusta puede ser más que suficiente.

- **Auto-engaña positivamente**

Generalmente nos auto-engañamos para posponer cosas.

Mañana estudio, mañana le llamo, mañana ordeno la casa, mañana hago deporte etc.

¿Por qué no auto engañarte para hacer cosas productivas en vez de para no hacerlas?

Por ejemplo: Generalmente lo que más nos cuesta es empezar a estudiar. Un autoengaño positivo podría ser:

Voy a Estudiar Solo 5 Minutos

De esta manera superar la barrera de “ponerte a estudiar” es mucho más sencillo y una vez metido en harina es mucho más fácil mantenerte estudiando.

- **Piensa en las consecuencias**

A algunas personas les motiva conseguir objetivos.



C.M. MIGUEL CASTILLEJO
Fundación VERA-CRUZ
Principado de Asturias, s/n
23009 JAÉN
Tfno: 953. 250.348
Fax: 953. 267.769
E-mail: info@colegioveracruz.es

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Pelear por ellos les incita a la acción y a mantener un ritmo de trabajo.

Su sentido de la motivación es “**Acercarse a**”.

A otras, sin embargo, conseguir algo o luchar por un objetivo no les motiva para nada.

Este tipo de personas tienen a sentirse motivadas a ejecutar acciones cuando pretenden alejarse de un problema o algo que les genera dolor.

Este tipo de personas tienden a actuar como dice la expresión popular cuando “tienen el agua al cuello”.

Su sentido de la motivación es “**Alejarse de**”.

Podemos apalancarnos en ambas formas de funcionar para generar estados emocionales que nos motiven a la acción.

Por ejemplo, y siguiendo con el ejemplo del tema de Historia:

Si somos personas del estilo “Acercarse a” Podemos imaginarnos el examen aprobado y un buen mes de vacaciones al no tener que estudiar en verano.

Si somos personas “Alejarnos de” podemos imaginar nuestro examen suspendido y horas y horas de estudio en la biblioteca durante el verano.

Si imaginas ambas situaciones con vivacidad y llegas a “**sentir**” las consecuencias puedes utilizar este punto como una forma de apalancarte en las consecuencias para conseguir motivación.

- **Usa las comparaciones contigo mismo para no caer en las trampas de la motivación.**

Las comparaciones motivan y desmotivan.

Motivan cuando te inspiras en una persona que ha conseguido algo grande.

La imagen de esa persona te incita a seguir ya que si alguien lo ha conseguido tú también puedes hacerlo.

Desmotivan cuando los logros de una persona son tan grandes que pensamos que nunca podremos conseguir lo que ha conseguido esa persona.

¿Qué hacemos si estamos en el 2º punto?

Compárate contigo mismo.

Tú eres único.

¿Por qué compararte con los demás si eso te derrumba?

Puedes compararte contigo mismo planteándote las siguientes preguntas para asentar una dinámica de auto mejora.

¿Cómo he mejorado en “lo que quieras comparar” con respecto al día anterior?

¿Cómo he mejorado en “lo que quieras comparar” con respecto a la semana pasada?

¿Cómo he mejorado en “lo que quieras comparar” con respecto al mes pasado?

Por ejemplo:

Ayer estudié:

- Los 4 primeros epígrafes y realicé un mapa mental en 2 horas de estudio

Lo comparo con lo que he hecho hoy

- He estudiado los 4 siguientes epígrafes, el mapa mental y he repasado lo de hoy y el día anterior en 2 horas de estudio

Me amparo en esta mejora para generar motivación.

Si no he conseguido mejora

Me puedo preguntar:

¿Qué me ha impedido mejorar con respecto al día anterior?

Cuando encuentre la razón me hago la siguiente pregunta:

¿Cómo puedo evitar que esto vuelva a ocurrir?

De esta manera me planteo preguntas que **guían mi atención a la búsqueda de soluciones y a la acción** de auto-mejora evitando preguntas ponzoñosas del estilo:

¿Por qué me pasa esto a mí?

Que conducen a la **autocompasión y a la desmotivación**.



C.M. MIGUEL CASTILLEJO

Fundación VERA-CRUZ

Principado de Asturias, s/n

23009 JAÉN

Tfno: 953. 250.348

Fax: 953. 267.769

E-mail: info@colegioveracruz.es

**TÉCNICAS DE
ESTUDIO**

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FIRMA							



C.M. MIGUEL CASTILLEJO
 Fundación VERA-CRUZ
 Principado de Asturias, s/n
 23009 JAÉN
 Tfno: 953. 250.348
 Fax: 953. 267.769
 E-mail: info@colegioveracruz.es

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Cómo distribuir el tiempo de una sesión de estudio:

Es conveniente cambiar de actividad a lo largo de la sesión de estudio, pues favorece la concentración. En bachillerato, UNA HORA es el tiempo límite de trabajo que se recomienda estar con la misma asignatura.

La secuenciación de actividades, basándose en la curva del rendimiento, sería la siguiente:

Comenzar con asignaturas de DIFICULTAD MEDIA	Entre 45 minutos y 1 hora
Descanso de 5 minutos. Hay que tener claro que si descanso es de más tiempo, la concentración que había ganado el estudiante la pierde.	
Continuar con asignaturas de ALTA DIFICULTAD, ya que es cuando el estudiante está más concentrado.	Entre 45 minutos y 1 hora
Descanso de 10 minutos	
Terminar con asignaturas de DIFICULTAD BAJA, debido a que es cuando el estudiante está más cansado. En este periodo es cuando se deben hacer los deberes, ya que en teoría requieren menos concentración.	Aproximadamente 1 hora, aunque dependerá de la exigencia que requiera cada día los deberes a realizar.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7,30	Levantarse						
8,00	Desayunar						
8,30	Salir de casa						
9,00	Entrar al BACHILLERATO FOMENTO-FUNDACIÓN						
14,30	Salir de clase						
15,00	Comer						
15,30	Descansar						
16,30	Comienzo de estudio: ASIGNATURAS DE DIFICULTAD MEDIA						Repasar asignaturas para el día siguiente
	Descanso de 5 minutos						
17,30	Continuación de estudio: ASIGNATURAS DE DIFICULTAD ALTA						Continuación de trabajo
	Descanso De 5-10 minutos						
18,30	Terminación del estudio: ASIGNATURAS FÁCILES Y TAREAS PROPUESTAS EN CLASE (deberes)						Tiempo libre
20,00	Tiempo Libre						Tiempo libre
21,30	Cena						Cena
22,00	Tiempo libre						Tiempo libre
23,00	Descanso						Descanso