

HÀBITS I TÈCNIQUES D'ESTUDI

Gabinet de Psicologia Municipal





PLANIFICAR L'ESTUDI. ARGUMENTS D'EIXIDA

- La qualitat del treball en l'estudi compta tant com la quantitat.
- Planificació = Qualitat.
- L'estudiant ha de tindre consciència que la seua «professió» és l'estudi.
- Ha d'estar orgullós de ser estudiant perquè, en cas contrari, prompte sorgirà el desànim, que, sense a penes assabentar-se, el conduirà al fracàs.

HÀBITS D'ESTUDI

CONDICIONS AMBIENTALS

Ambient familiar

L'ambient familiar estaria constituït per les persones que conviuen amb l'alumne i que exercixen un continu influx sobre ell i sobre el seu rendiment. Ho podem dividir en:

Directe: derivat de l'actitud benèvola o exigent de la família respecte a la marxa escolar, provocant tota una gamma de dissonàncies que es tradueixen en desajustos escolars.

Indirecte: com a resultat del clima de seguretat o inseguretat que regne a la llar, afavorint que aquest clima siga d'acció o, al contrari, d'abúlia.

➤ Absència de preocupacions i ansietats = millor rendiment.

➤ Hàbits adequats:

- Exercici físic:
 - Menys probabilitats d'emmalaltir.
 - Millora el rendiment.
 - Millora el cansament intel·lectual.
- Règim alimentari.
- El que no s'ha de prendre: alcohol, tabac, café.



Ambient escolar

Els professors: justícia, comprensió, diàleg, confiança, etc. Són qualitats que l'alumne espera trobar en els seus professors/professores.

Els companys: els alumnes que conviuen en un aula, al centre escolar, creen una tònica de treball o desgana que influeix sobre la totalitat del grup.

Diferències individuals:

Capacitat:

- Facilitat per a aprenentatge de continguts.

Personalitat:

- Foment d'actituds i gust a aprendre.

Deficiències físiques.

Motivació:

- Motivació general:
 - Ambient de treball.
 - Col·laboració companys.
 - Assignatures.
 - Actuació professor.
- Motivació específica:
 - Rapport (ambient)

Comportament en classe: hi ha una sèrie de normes bàsiques que s'han de tindre en conte:

- Estar atent durant les explicacions.
- Preguntar quan no es compregna alguna cosa.
- Prendre apunts quan siga necessari.
- Esforçar-te per crear ambient de participació.



Ambient personal

És el més important dels ambients: el que el mateix alumne sap, vol i pot. Hi ha diversos punts que l'alumne ha de tindre molt clars:

- que l'estudi és una autèntica professió amb què l'home es fa més lliure, més capaç, més útil.
- posar-se a estudiar sense "pegar-li voltes" fins a aconseguir que constituïska un hàbit i no coste esforços.
- que l'estudi té dificultats vencibles i això el fa més atractiu.
- que la constància ajuda a salvar les dificultats.
- no guardar per a si mateix els problemes personals, intentar solucionar-los parlant amb la persona adequada.



Lloc d'estudi

És un factor que influeix en el rendiment intel·lectual. Les **condicions ideals** són:

- Una habitació o lloc definit que permeta la concentració sense elements distractors (sorolls, visites, crits, etc.)
- Un lloc còmode:
 - ⇒ llibres i materials d'estudi a mà
 - ⇒ bona ventilació
 - ⇒ temperatura de 16 a 22 graus. Una calor excessiva produeix son, i el fred dificulta la concentració
 - ⇒ llum directa sobre el text (per l'esquerra) i llum indirecta a l'estança per a evitar la fatiga
 - ⇒ la postura no ha de ser còmoda per a evitar l'excessiva relaxació. La millor és la que mantenim asseguts en un pupitre escolar amb el text lleugerament inclinat
 - ⇒ un lloc íntim i personal que et permeta pensar que eixe lloc és teu

Dificultats més comunes:

- Presència de germans, estudiants o no.
- Treball en soledat: si no hi ha possibilitat de companys = biblioteca.
- Les distraccions.



MOBILIARI

- **Taula:** ha de ser prou gran com per a permetre tindre tot el material necessari. Mai orientada a una finestra.
- **Cadira:** NO ha de ser excessivament còmoda. Ha de permetre que l'esquena estiga recta, els peus tocant el sòl. Ha d'haver una relació entre l'alçària de la cadira i de la taula.
- **Text:** el text ha de tindre la mateixa inclinació que el cap i el cos (millor faristol).



PLANIFICACIÓ DE L'ESTUDI

Horari

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
17.00 / 17.50	Confecció personal d'un horari	Activitat Extraescolar	Incloure en l'horari totes les assignatures	Incloure períodes de descans	Activitat Extraescolar
18.00 / 18.50	Dedicar diàriament un nombre d'hores que garantisca l'èxit final		Complir l'horari fins a convertir-lo en un hàbit	Flexibilitat	
19.00 / 19.50	Hores més apropiades per a l'estudi	Assignatures per dificultat	Incloure dies de descans a la setmana	Revisió periòdica de l'horari i en cas necessari adaptació	

Organització



- Preparar tot allò necessari abans de posar-se a estudiar i començar decidit i sense pegar-li voltes.
- Tindre cada cosa en el seu lloc.
- Estar satisfet de la pròpia organització.

Agenda



I... QUÈ FEM NOSALTRES?

Com hem d'actuar els pares/mares davant del treball d'estudi dels nostres fills/filles:

- En arribar a casa és convenient preguntar-li com li ha anat el dia.
- Després de fer el berenar hem de repassar, junts, la seua agenda.
- Una vegada sabem els deures que ha de fer, programem la vesprada d'estudi.
- Si el nostre fill/a té algun dubte, hem d'intentar resoldre'l les vegades que siga necessari, però sense posar-se nerviós/nerviosa i sense cridar.
- Hem de fer que el nostres fills/es aprenguen que han de responsabilitzar-se del seu material escolar, això vol dir que s'han de preparar ells mateixos la seua cartera amb tot allò necessari i, si pot ser, amb temps (per exemple, el dia anterior).
- També és molt important dedicar un temps a parlar dels seus problemes, sempre que ells vulguen, així aconseguirem una estabilitat emocional que repercutirà en un millor rendiment acadèmic.



TÈCNIQUES D'ESTUDI

LECTURA

Lectura

La primera tècnica d'estudi és la lectura. La velocitat lectora ens permetrà obtenir major quantitat d'informació en menys temps.

Com a exemple als 12 anys ha d'estar al voltant de 240 paraules per minut, als 14 serà de 280 i als 15 d'una 350 paraules.

Per desenvolupar una velocitat lectora adequada s'han de tindre en compte els següents punts:

- Eliminar els moviments del cap en realitzar la lectura.
- Eliminar les regressions.
- Eliminar les repeticions de paraules.
- Eliminar els moviments dels llavis en la lectura silenciosa.



Lectura ràpida

- Fer una lectura global del tema, per a assabentar-se de què tracta el text i les parts que comprén.
- Aquesta lectura serà poc profunda i ràpida (tècniques de lectura).
- L'actitud haurà de ser sempre activa i sotmesa als passos següents:
 - Analitzar el títol del tema.
 - Fer una ullada a l'índex general del llibre per a localitzar el tema i situar-lo.
 - Observar tots els epígrafs del capítol o tema, així com tots els títols i subtítols ressenyats.
 - Fer la ràpida lectura de tot el tema, lliçó o capítol, sense detencions de cap tipus.



Lectura atenta



- Després de la lectura ràpida, ha d'efectuar-se una nova lectura més **ATENTA** per epígrafs o subapartats.
- Aquesta lectura atenta ha de ser simultània amb la tècnica del subratllat.
- Tot aquest procés de lectura atenta per a l'estudi ha de significar al mateix temps:
 - Percepció.
 - Comprensió.
 - Crítica.
 - Classificació.
 - Integració.
 - Evocació d'allò que llig.
 - Qüestions sobre allò que llig.
- És necessari llegir els peus de cada il·lustració que aparega, així com les gràfiques i la resta d'anotacions, quadres sinòptics, il·lustracions, etc., perquè ajudaran a comprendre millor el significat del contingut del tema.
- Cal tindre sempre en compte que la lectura d'estudi és diferent de la lectura de distracció o temps lliure.

Millora de la velocitat lectora

Què podem fer per millorar la velocitat lectora?

Podem millorar el camp visual mitjançant les següents activitats:

- Lectura de columnes de paraules, vertical i horitzontalment.
- Lectura de columnes de paraules que tinguen situat un punt en el centre de cada paraula; això ens permetrà centrar l'atenció en el conjunt de la paraula i no únicament en les síl·labes.
- Lectura de frases i textos que tinguen punts inserits en les seues línies.
- Lectures de textos les línies de les quals es troben dividides en dues o més parts amb espai en blanc entre elles.
- Lectura de textos que es distribueixen augmentant o disminuint el camp visual.

S U B R A T L L A T

El subratllat consisteix a ressaltar aquelles paraules que resumeixen les idees essencials d'un text.

Els **objectius** que perseguim quan realitzem un subratllat són els següents:

- Ressaltar les idees i fets més importants d'un text
- Desenvolupar la comprensió lectora
- Elevar la velocitat lectora.
- Facilitar l'estudi posterior del text.
- Elevar la capacitat de síntesi.

Avantatges que té el subratllat:

- Facilita l'estudi.
- Motiva el procés lector.
- Fixa la nostra atenció.
- Economitza temps en el repàs.

S U B R A T L L A T

Com realitzarem el subratllat?

La nostra proposta és emprar distints colors i distints tipus de línies

(autors d'un color, definicions d'un altre, títols d'un altre, etc.)

El contingut a subratllar serà el següent:

- Les idees centrals més importants
- Els noms propis o dades numèriques
- Els detalls que resulten més significatius
- Tot allò que s'haja de memoritzar
- Hem de procurar que el subratllat tinga sentit en si mateix

MAI HEM DE SUBRATLLAR EN LA PRIMERA LECTURA

Finalment hem de fer una lectura del subratllat, a fi de comprovar que hem resumit de manera efectiva les idees i dades més importants del text.

Esquema

FINALITAT

L'esquema consisteix a realitzar una síntesi personal d'un text, és a dir, condensar la informació en unitats de major significació, de manera que per al seu repàs solament siga necessari un colp de vista per arribar al conjunt de les dades.

OBJECTIUS

- Facilitar la comprensió d'un text.
- Afavorir el repàs de la informació ja estudiada.
- Condensar la informació en el menor nombre possible d'unitats.
- Retindre millor la informació estudiada.
- Millorar l'organització de la informació.
- Facilitar la formació d'imatges mentals que desenvolupen la memorització.

FORMAT DE L'ESQUEMA

Ha de proporcionar una idea global de la informació.

S'ha d'adaptar al tipus de text.

CARACTERÍSTIQUES

- Utilitzar frases curtes.
- Destacar els títols.
- Neteja i claredat de presentació.
- Sagnat de les divisions.
- Coherència lògica.
- Utilització de marges amplis.
- Ressaltar les paraules.

QUAN ESTARÀ BEN FET?

- Els textos i les anotacions són innecessàries.
- Quan a la vista de l'esquema es pot desenvolupar un tema.
- Quan pugues contestar qualsevol pregunta consultant l'esquema.

Resum

Què és resumir?

Resumir consisteix a reduir l'expressió d'un text sense que les idees essencials contingudes en aquest perden significat, és a dir, es tracta d'extraure d'un tema o text el contingut essencial.

Aquest resum ha de ser una expressió abreviada d'uns continguts amb les pròpies paraules de l'alumne.

Les **característiques** que han de posseir els resums són:

- Totes les idees han d'estar integrades
- Anar del general al particular
- Brevetat i precisió
- Ha d'assemblar-se a un text normal
- No han d'aparèixer guions, sí el punt i seguit
- Ha de tindre unitat i sentit. No enumerar idees.
- Claredat
- Coherència lògica