

# Consejos para Triunfar en la ESO



NOMBRE ..... GRUPO .....

CENTRO .....

## PRESENTACIÓN

Hasta aquí, te hemos presentado un panorama general de la etapa para que puedas saber siempre dónde estás y lo que tienes por delante hasta llegar a la meta.

Para realizar el viaje con garantías de éxito debes dominar unas técnicas de trabajo como cualquier otro profesional debe dominar las técnicas de su oficio para ser un buen profesional.

Seguramente te habrás dado cuenta de que una de las diferencias más importantes con la etapa anterior es que ahora tienes que aprender mucha mayor cantidad de contenidos y estos irán aumentando a medida que avancen los cursos. Pero también aumentan tus capacidades y tus recursos para aprender.

Para ayudarte a realizar el viaje con garantías de éxito te presentamos una serie de recomendaciones muy útiles. No olvides que se trata de orientaciones generales que cada estudiante tiene que adaptar a sus características personales.

## CÓMO TRABAJAR ESTE APARTADO

Cada uno puede rellenarlo individualmente y reflexionar sobre su manera de estudiar y lo que debe hacer para mejorarla.

También se puede hacer en la hora de tutoría de la siguiente manera: cada estudiante marca con una cruz los enunciados que indiquen situaciones, hechos, formas de trabajo, etc.. que realiza de forma habitual.

Al final de cada tema debe completar los cuadros indicando sus puntos fuertes y en los que debe mejorar.

Después se debate en pequeño grupo y en gran grupo sobre el tema con el fin de que todos se beneficien de la experiencia de sus compañeros.

En función de los resultados el tutor puede ver la necesidad de dedicar algún tiempo a mejorar determinados aspectos y también puede detectar a los alumnos que necesiten algún tipo de apoyo especial en estos temas por parte del Orientador/a.

Estas actividades pueden realizarse al final de cada trimestre y compararlas con las anteriores para evaluar la evolución del alumno/a.

La última página del documento es un modelo de calendario de estudios que los alumnos pueden utilizar semanalmente para organizar su tiempo de trabajo.



## CONSEJOS PARA TRIUNFAR EN LA ESO

## Hábitos y costumbres.

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

## HÁBITOS Y COSTUMBRES

- Estudiar solo, sin padres ni hermanos. Siempre en el mismo lugar y a ser posible a la misma hora.
- No debe oírse música o ver TV, ni tener cerca elementos (TBO, póster, consolas, juegos, etc) para evitar distracciones. Esto ayuda a concentrarse y mejorar la ATENCIÓN.
- No estudiar tumbado ni en cama ni en sofá, porque dificulta la activación cerebral y decae la atención (ya que la afluencia de oxígeno disminuye).
- No estudiar con sueño, fatiga o si estas muy cansado (pues no se activa la corteza cerebral y por lo tanto decae el nivel de atención y tu aprendizaje será muy bajo). Tampoco con fiebre.
- Eliminar las ideas que te distraen o impiden y dificultan tu concentración (si te ocurre esto de forma prolongada o habitual en ese momento cambia de actividad). Si ves que persiste y te ocurre habitualmente, pide ayuda al Departamento de Orientación.
- Organizar el material de trabajo (cuadernos, apuntes, resúmenes, esquemas,..) con claridad y clasificación personalizada (valga como ejemplo la organización de la ropa en un armario como elementos de almacenaje y clasificación para poderlo encontrar con rapidez y eficacia).
- Tomar apuntes o notas durante las explicaciones de los profesores (aunque no los tomes bien, luego los podrás mejorar, nadie nace sabiendo).
- Estudiar no menos de 90 minutos y no más de 180 minutos (depende de las capacidades de cada uno y de la época del año académico). Estudiar durante toda la evaluación y no sólo cuando se aproxima un examen (ver la curva de aprendizaje y de olvido). Estudiar/trabajar a la semana no menos de 10 horas.
- Desayunar todos los días antes de ir al centro (leche, zumo,.. y si es posible algo sólido). Si no se ha desayunado suficiente se debe tomar "algo" en el primer recreo (no chucherías y bollos, sino vitaminas y proteínas).
- Primero estudiar un tema y luego periódicamente se repasa para evitar olvidarlo.

*COSAS QUE HAGO BIEN*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*COSAS QUE NECESITO MEJORAR*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CONSEJOS PARA TRIUNFAR EN LA ESO

## Autocontrol.

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

## AUTOCONTROL

- Controlar la propia conducta de estudio. Para ello, debo PLANIFICAR el trabajo. (Debes reflexionar sobre QUÉ, CÓMO, CUÁNDO, CUÁNTO, DÓNDE voy a estudiar).
  - Realizar "mis tareas" antes de salir a la calle o ver TV o usar ordenador para juegos o videoconsola o cd o utilizar cualquier otra "cosa" que baje mi nivel de atención y me distraiga.
  - Realizar estudio y/o repaso, hacer los ejercicios y tareas y organizar mis materiales (hacer esquemas, resúmenes, pasar a limpio los apuntes cuando sea preciso e incluso reorganizarlos y ampliarlos) a DIARIO.
  - Estudiar y repasar empezando por las materias más difíciles o que menos me gustan porque si lo dejas para el final o no le dedicas el tiempo necesario o lo haces rápido, de mala "gana". Esto no es productivo.
  - La MEMORIZACIÓN es adecuada pero después de la planificación (APRENDER = COMPRENDER + ASIMILAR). No vale sólo con memorizar, hay que entender lo que estudiamos, ya que si no lo olvidaremos rápidamente y además nos será poco útil.
  - Dormir al menos 8 horas (el organismo necesita un tiempo para recuperar fuerzas y "cargar las baterías"). Aunque tu te creas muy fuerte, también necesitas descansar.
  - Debes pedir aclaraciones a tus profesores/as de lo que no entiendas (las dudas o errores no te traerán nada positivo). Pregúntales y verás como ellos están dispuestos a ayudarte.
  - Es bueno, leer los temas antes de que el profesor los explique (piensa porqué).
- ATENDER + COMPRENDER/ENTENDER + ASIMILAR/ALMACENAR (MEMORIZAR) + RECUPERAR.

*COSAS QUE HAGO BIEN*


---



---



---



---



---



---



---



---

*COSAS QUE NECESITO MEJORAR*


---



---



---



---



---



---



---



---

## CONSEJOS PARA TRIUNFAR EN LA ESO

## Herramientas y habilidades.

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

## HERRAMIENTAS Y HABILIDADES

- Atender en clase y concentrarse en lo que se está haciendo (facilita la comprensión + asimilación).
- Tomar apuntes de forma clara y organizada (incluso saber decidir cuando hay que completar y ampliar).
- Tener todo el material organizado en apuntes, esquemas, resúmenes,...
- Organizar el material en fichas, diagramas, etc.
- Tener buen nivel de lectura (leer por encima de 180 palabras por minuto y sobre todo comprenderlo).
- Usar el diccionario (aclara muchas dudas y amplía nuestro vocabulario).
- No estar nervioso para estudiar ni bloquearse (controlar el nivel de ansiedad).
- Estudiar un tiempo mínimo de 30' sin levantarse (luego se pueden hacer pequeños descansos de no más de 5' para no perder la concentración. Estos descansos serán para ir al servicio, "dar una vuelta", pero no para ver TV, ordenador, consola o cualquier cosa que nos agrada pero que nos distraiga).
- Antes de dar por terminado un trabajo debes volver a leerlo (siempre puedes mejorarlo o corregir algún error).
- Por último, tienes que procurar relacionar lo que quieres aprender con lo que sabes y aplicar lo aprendido en tu vida diaria.

*COSAS QUE HAGO BIEN*


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*COSAS QUE NECESITO MEJORAR*


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CONSEJOS PARA TRIUNFAR EN LA ESO

## Metodología - Forma de trabajar.

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

## METODOLOGÍA - FORMA DE TRABAJAR

- Estudiar la teoría antes de hacer las tareas (*"primero se estudia la receta y luego se elabora la comida"*).
- Utilizar la Biblioteca para resolver dudas, comparar información, y sobre todo, ampliar tus conocimientos.
- Presentar los trabajos limpios y ordenados: letra clara, espacios entre líneas suficientes, eliminar tachones, márgenes suficientes (izquierda el equivalente a 5 cuadros, superior a 4, derecha a 3 e inferior a 2).
- No debes memorizar lo que no comprendas, antes debes aclarar tus dudas (si no, lo olvidarás enseguida).
- Leer las notas pequeñas y pies de página de los libros (que normalmente no has incluido en tus esquemas y resúmenes y que también tienen información relevante).
- Organizar el material de estudio siguiendo los siguientes pasos y el éxito te llegará:
  - Lectura del tema en libro o apuntes del profesor
  - Organizar tus apuntes
  - Realizar tus esquemas y/o resúmenes
  - Estudio
  - Repaso
  - Auto-examen
  - Repaso
  - Examen del profesor
- Distinguir lo fundamental de lo secundario (es básico para organizar tus apuntes y realizar tus esquemas y resúmenes).
- No te quedes con dudas: pregunta que no cuesta nada ni supone riesgos. Quién pregunta aprende y progresa, quién atiende y escucha, también.
- Auto-examinarse: utiliza un cassette, graba tu tema y después corrige, amplía tus conocimientos si es necesario y si te sale bien, felicítate y de paso te recompensas.
- Relacionar lo que aprendes con lo que sabes. De poco sirve aprender algo si no lo utilizas en tu vida.

*COSAS QUE HAGO BIEN*


---



---



---



---



---



---

*COSAS QUE NECESITO MEJORAR*


---



---



---



---



---



---

## CONSEJOS PARA TRIUNFAR EN LA ESO

## Ambiente de Estudio y Trabajo.

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

## AMBIENTE DE ESTUDIO Y TRABAJO

## AMBIENTE FAMILIAR FÍSICO

- Estudiar siempre en el mismo sitio (para crear hábitos asociados a la habitación o lugar).
- No tener cerca cassette, ni radio, ni TV, ni nada que te pueda distraer.
- Evitar ruidos (si el ruido en casa es alto y te molesta y no puedes eliminarlo, vete a estudiar a una Biblioteca).
- Estructura tu cuarto de estudio de la siguiente forma:
  - Mesa amplia; silla con respaldo; lámpara de mesa sin halógeno.
  - Temperatura agradable (entre 19-23°C)
  - Materiales de distracción lejos del alcance de las manos (en estanterías, nunca en la mesa de trabajo).
- No permitir interrupciones o distracciones por el resto de la familia (tan sólo las imprescindibles).

## AMBIENTE ESCOLAR SOCIAL

- Debes sentarte con compañeros/as que sean buenos estudiantes para evitar la posible distracción.
- Sentarte con compañeros/as con los cuales trabajas a gusto (pedirás a tu tutor/a que te cambie de sitio).
- Necesitas sentirte apreciado por tus compañeros/as y profesores/as, esto contribuye a mejorar tu autoestima y mejora el rendimiento.
- Debes sentirte apoyado por tus profesores y recurrir a ellos para aclarar dudas, lagunas o dificultades.
- Necesitas no ser ni sentirte un "vago". Si te lo dicen, piensa que los vagos no nacen, se hacen y por lo tanto se puede cambiar (las personas no se pueden cambiar, pero sus comportamientos sí).
- Tus profesores/as también necesitan sentirse apoyados/as y apreciados/as por sus alumnos/as (ponlo en práctica y verás los resultados).
- Debes recurrir al tutor/a o en su defecto al orientador/a para ayudarte a resolver tus dificultades personales.

*COSAS QUE HAGO BIEN*


---



---



---



---



---



---



---

*COSAS QUE NECESITO MEJORAR*


---



---



---



---



---



---



---

## CONSEJOS PARA TRIUNFAR EN LA ESO

## Cómo afrontar los exámenes.

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

## ANTES DEL EXAMEN

- Estudia diariamente un tiempo (90 a 180 minutos). Para ello, debes tener un horario de repaso semanal (debe ser continuo y sistemático).
- Planifica el estudio y el repaso con tiempo para así llevar planificado el examen.
- Prepara o intensifica la preparación del examen como mínimo con 15 días (la víspera, sólo repaso y me relajo).
- Estudia desde tus apuntes (con resúmenes, esquemas, cuadros sinópticos,...) y utiliza el libro para preparar o complementar tus apuntes (esquemas, resúmenes,...) o para ampliar o para organizar mejor el tema. No estudies desde el libro, para eso están los apuntes.
- Realiza auto-exámenes haciendo prácticas en casa (sugerencia grábate en el cassette y luego te escuchas podrás ver lo que sabes, lo que no sabes y los errores que tengas). ¡Es una buena forma de autocontrol y de reparación de errores!
- Controla la ansiedad, estrés, angustia o falta de atención, distracción e incluso las ideas negativas que tengas, pues sino rendirás por debajo de tus posibilidades (si no sabes hacerlo solo, busca ayuda en tu tutor/a u orientador/a).
- Debes ir relajado. No debes hacer repastos en las 12 horas anteriores a un examen. ¡La suerte esta echada!
- Prepara todo lo que necesitas para el examen con tiempo (material,... ¡incluso las chuletas!).

*COSAS QUE HAGO BIEN*


---



---



---



---



---



---



---



---

*COSAS QUE NECESITO MEJORAR*


---



---



---



---



---



---



---



---



## CONSEJOS PARA TRIUNFAR EN LA ESO

## Cómo afrontar los exámenes.

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

## DURANTE EL EXAMEN

- Si tienes ansiedad, contrólala y relájate. Si no puedes al menos aprende a sobrevivir con ella.
- Pon atención a las indicaciones y explicaciones del profesor. ¡Ojo, ahí están las claves del examen!
- Pide explicaciones al profesor de lo que no entiendas antes de empezar el examen (es necesario que no tengas dudas sobre lo que tienes que hacer).
- Lee las preguntas las veces que sea necesario y una vez que sepas lo que te piden empieza a contestarlas.
- Si puedes, contesta primero las preguntas que mejor te sabes y después las que no sepas bien.
- Si te atascas: deja la pregunta y pasa a la siguiente. Si al final te sobra tiempo vuelve sobre las que dejaste.
- Cuando no sepas algo, respira profundo, busca en tu memoria y si no lo sabes, lo dejas y pasas a otra pregunta... luego si puedes vuelves sobre ella.
- Cuida la presentación: márgenes (izquierdo: 3 cm, superior: 3 cm, derecho: 2 cm y base: 1 cm aprox.), letra clara (buena grafía), repasa la ortografía.
- Guarda una estructura de presentación en la redacción de los temas. Te sugerimos que te hagas preguntas siguiendo este orden:
  - ¿Qué, a qué, para qué, de qué, con qué? Definición, después seguirás por
  - ¿Quién, para, con quién? Agente o acción, después seguirás por
  - ¿Cómo? El modo o forma, después seguirás por
  - ¿Cuándo? El tiempo o espacio temporal.
  - ¿Cuánto? La cantidad.
  - ¿Dónde? El lugar.
  - ¿Por qué? La conclusión, que servirá de cierre del tema.
- No entregarás el examen sin antes releerlo, pues así podrás corregir errores ortográficos, matizar, corregir o ampliar lo expuesto con lo cual mejorará su contenido.
- Antes de comenzar el examen debes realizar un esquema o guión y luego lo redactarás mejor.
- Si durante un examen tienes muchas ganas de marcharte y te sientes mal, suele ser un claro indicador de ansiedad (quizás necesitas ayuda). De igual forma, si durante el examen tienes que preguntar a tus compañeros, eso puede ser por inseguridad o ansiedad.

*COSAS QUE HAGO BIEN*


---

---

---

---

---

---

---

---

*COSAS QUE NECESITO MEJORAR*


---

---

---

---

---

---

---

---

CONSEJOS PARA TRIUNFAR EN LA ESO

Planifico Mi Estudio.

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

SEMANA DEL ..... AL ..... DE ..... DE 20 .....

DÍA	TAREAS O MATERIAS	TIEMPO DE ESTUDIO	¿HICE LOS DEBERES?		¿APROVECHÉ EL TIEMPO?		
			SÍ	NO	BIEN	REGULAR	MAL
LUNES	..... ..... .....						
MARTES	..... ..... .....						
MIÉRCOLES	..... ..... .....						
JUEVES	..... ..... .....						
VIERNES	..... ..... .....						
SÁBADO	..... ..... .....						
DOMINGO	..... ..... .....						

*¿QUÉ DIFICULTADES HE TENIDO?*

.....

.....

*¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLAS O A QUIÉN PUEDO PEDIR AYUDA?*

.....

.....