

DECÁLOGO PARA RENDIR MAS EN EL ESTUDIO



3º CURSO DE LA E.S.O.

- I) **Mejorarás tu actitud hacia el estudio**, poniendo la mejor disposición, de tu parte, para afrontar este reto.
- II) **Dedicarás al estudio el tiempo necesario**, siendo las sesiones de trabajo lo amplias que requiera tu aprendizaje, sin excesivos descansos ni demasiadas interrupciones. Comenzarás siempre por aquello que te resulta más fácil aprender
- III) **Aprovecharás el tiempo de clase**, mediante la atención y participación. Rentabilizando tu tiempo en el aula mejorarás la comprensión y disminuirá el tiempo de estudio en casa
- IV) **Deberás planificarte y organizarte**, sin dejar que se acumule materia por estudiar ó tareas por realizar. Buscarás la parte del día mas adecuada en que puedas concentrarte mejor.
- V) **Controlarás tu estado emocional**, intentando quitarte las preocupaciones y regulando tus tensiones. Disminuyendo la ansiedad, podrás tener una buena concentración, y mejorará tu rendimiento académico.
- VI) **Te adaptarás a las exigencias de cada profesor/a en su asignatura** ya que de ellos tienes que aprender y ellos te van a calificar. Pregunta cuando tengas dudas y no olvides lo que es más importante para cada profesor
- VII) **Deberás sentirte bien, físicamente cuando estudias...** El cansancio, la fatiga y la mala alimentación, son grandes enemigos de la motivación, la concentración y el rendimiento académico.
- VIII) **Serás capaz de reflexionar sobre tu propio aprendizaje**, evaluando lo que has aprendido y teniendo muy claro lo que debes aprender.
- IX) **Utilizarás regularmente una o varias técnicas para mejorar tu estudio.** Como subrayado, esquemas resúmenes etc. Rentabilizando al máximo tu tiempo de estudio sin recurrir excesivamente a la memorización
- X) **Pensarás en tu estudio y en el compromiso que supone para ti.** Estudiar es un hábito que requiere tiempo, interés y voluntad para ser consolidado.

CURVA DE APTITUD PARA RENDIR MAS EN EL ESTUDIO



3° CURSO DE LA E.S.O.



INSTRUCCIONES

Contesta con sinceridad las preguntas que se te hacen.

De ellas vas a obtener una información muy útil para saber *cuánto y cómo* puedes aumentar tu rendimiento académico y sobre todo te va a servir para tomar conciencia de que son varios los factores que influyen en el estudio.

Si actúas de manera global sobre todos ellos, sin desánimo y con constancia, los resultados finalmente serán satisfactorios

A continuación te vamos a preguntar sobre diez aspectos del estudio que corresponden, asimismo, con el decálogo que te hemos adjuntado.

No se trata de unos valores científicos, sino que son el fruto de la percepción que tienes sobre ti mismo.

Debes ponerlo en tu lugar de estudio junto al decálogo, en un lugar visible (en la pared, a ser posible). Será un aliciente para saber qué debes mejorar.

