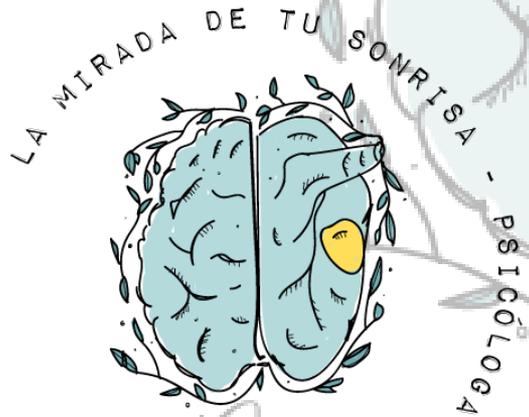




Familias
numerosas
de Aragón

Claves “higiene del estudio”



María Garcés Samper

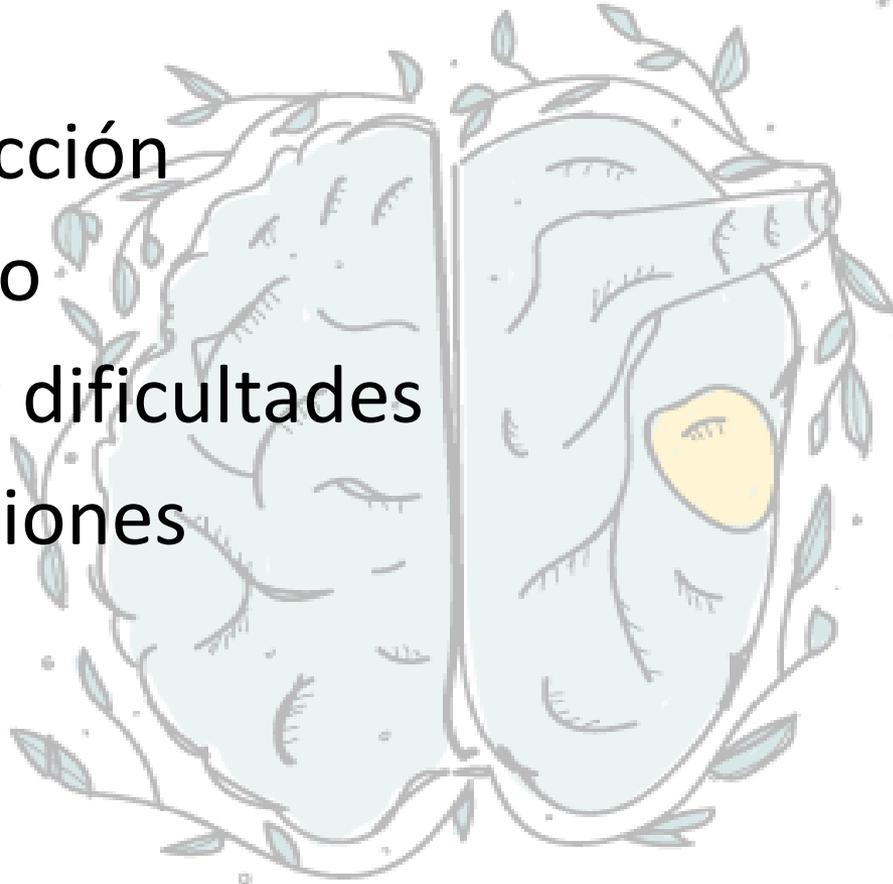
María Garcés Samper
Psicóloga sanitaria
Col. A-2345

www.lamiradadetusonrisa.com

@lamiradadetusonrisa

ÍNDICE

1. Introducción
2. Chequeo
3. Superar dificultades
4. Conclusiones



María García Samper

MIRADA DE TU SONRISA
PSICÓLOGA

1. Introducción

¿Higiene del estudio?

- Atención espacio físico, mental y emocional.
- Organización.
- Darte cuenta de qué te impide rendir más o mejor en tus estudios.
- Usar estrategias para hacerte el estudio más sencillo, útil e incluso motivante.
- Marcar normas y límites.
- Controlar distracciones.
- Atender lo que sientes (pereza, preocupación...)

Maria García Zamper

1. Introducción



María García Samper

2. Chequeo

Parte 1: ¿cómo administro mi tiempo de estudio? Responde a este test

¿Cómo administro mi tiempo?	Nunca	A veces	Habitual-	Siempre
1. ¿Escribes una lista de tus actividades diarias?				
2. ¿Las ordenas por prioridades y te ocupas antes de las importantes y/o urgentes?				
3. ¿Adjudicas tiempo a cada actividad y procuras cumplirlo?				
4. ¿Tu espacio (casa, escritorio del estudio) está ordenado?				
5. ¿Controlas las interrupciones y las visitas inesperadas?				
6. ¿Eres capaz de decir NO en el momento oportuno si ello perjudica a tus estudios?				
7. ¿Procuras no estar pendiente del teléfono cuando estás realizando una actividad importante?				
8. ¿Analizas de vez en cuando si tu forma de estudiar y usar el tiempo te da buenos resultados y te es útil?				
9. ¿Pones por escrito sus objetivos diarios o semanales? O ¿Tienes un plan/horario de estudio personal?				
10. ¿Eres capaz de aprovechar los tiempos muertos como viajes, salas de espera... para estudiar o descansar según proceda?				
11. ¿Consigues no abarcar demasiadas obligaciones dejando espacio para el disfrute y descanso?				
12. ¿Te ocupas de lo más importante antes que de lo cómodo, lo fácil y lo divertido?				
13. ¿Delegas algunas tareas a las personas indicadas para que las hagan?				
14. ¿Dedicas a tu familia y a ti mismo/a el tiempo que os merecéis?				
15. ¿Te concentras en una sola actividad cada momento o sueles realizar multitarea?				
16. ¿Calculas de forma realista el tiempo necesario para completar las tareas en relación a su dificultad?				

MIRADA DE TU SONRIS

Ejercicio: escribe 3-4 conclusiones/propuestas de mejora para ti o para tu hijo/a. Pueden ser generales o específicas.

Por ejemplo:

- 1 Necesito organizarme.
- 2 Ordenar la mesa.
- 3 Cambiar de sitio el corcho de fotos.
- 4 Avisar a mi hermano de cuando me pongo a estudiar.

Maria García Samper

2. Chequeo

Parte 2: ¿ayer u hoy te marcaste objetivos de estudio? ¿los cumpliste o has cumplido?

- ✓ Marca OBJETIVOS cada día y chequea (deja preparado en tu escritorio el papel de objetivos cada domingo-lunes)

Objetivo de estudio del día:

LUNES:

MARTES:

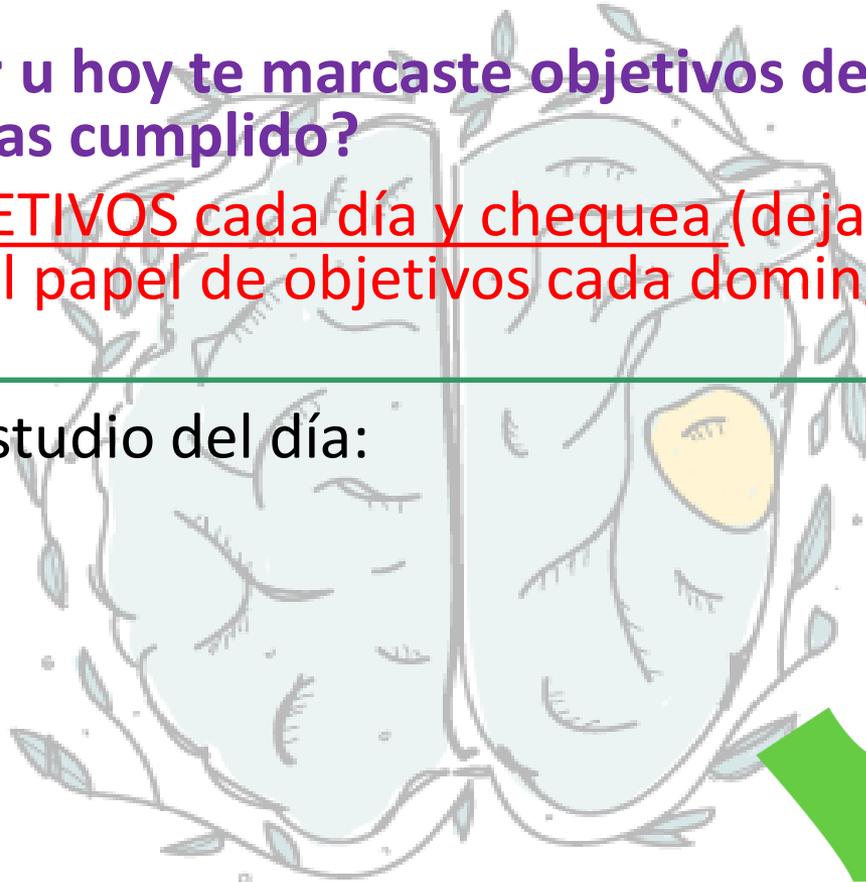
MIÉRCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

SÁBADO:

Maria García Samper



PSICÓLOGA

2. Chequeo

Parte 3: ¿qué te impidió alcanzar los objetivos? ANÓTALO:

	L	M	MIÉRCOLES	J	V	S	D
PEREZA (“BUFF” “que poco me apetece”)							
FALTA DE VOLUNTAD (“no me apetece nada” “Soy muy vago” “ya voy...”)							
MIEDO A FALLAR o ERRORES DEL PASADO (“¿y si no les gusta?” “¿y si no sé hacerlo?” “¿y si...?”)							
FALTA DE PLANIFICACIÓN (“que agobio, no sé por donde empezar”)							
AUTOENGAÑO (“¡bah! todavía tengo tiempo” “con leérmelo un poco vale”...)							
BAJA AUTOESTIMA /INSEGURIDAD (“NO SOY CAPAZ de hacer esto” “para qué si total voy a suspender/me van a echar la bronca igual/...”)							
PROCRASTINACIÓN (“ya lo haré luego o mañana”)							
EXIGENCIA (“no es suficiente así, repítelo” “no me convence”)							
TRISTEZA, PREOCUPACIÓN, NERVIOS, EUFORIA, u otra emoción...							
NO HABER DICHO NO A OTROS, HABER ANTEPUESTO SUS NECESIDADES O HACER LO QUE ME APETECÍA							
OTROS (NO TENÍA EL MATERIAL, ...): _____							

2. Chequeo

Conclusiones del chequeo:

- Son **varios los motivos** por los que puede que no estés rindiendo en tus estudios.
- **No te mientas** a ti mismo/a.
- La **mente** no siempre nos da la mejor opción.
- La pereza, la procrastinación (“luego o mañana lo hago”), la “falta” de voluntad son familia.
- **La organización** permite usar mejor el tiempo y optimizar recursos.
- **Los objetivos** nos ayudan a focalizar la atención y repartir el tiempo sin engañarnos.

¿Qué conclusiones sacas sobre ti mismo/a y tu forma estudiar?

3. ¿CÓMO SUPERAMOS ESTAS DIFICULTADES Y HACEMOS HIGIENE DEL ESTUDIO?

3.1. MÁS TIEMPO NO ES MEJOR.

- REFLEXIONA: ¿cuántas horas mínimo de estudio necesito hacer al día?
✓ P.ej. Como mínimo estudiar 1 hora y media al día.

Establece un mínimo a cumplir tengas más o menos tareas, consiste en generar hábito.

- REFLEXIONA: ¿puedo mantener el horario igual todos los días? Horario compatible con el resto de actividades.
- **Haz tu horario** de estudio. **Programa** el tiempo de estudio y descanso teniendo en cuenta lo anterior y cúmplelo, con mayor menor rendimiento:
 - Lunes y miércoles de 16 a 18:30h estudio cole/instituto, después meriando (10-15 minutos), después 30 min de instrumento y después descanso.
 - Martes y jueves: de 15:30-17h estudio y de 19-20h estudio/ extraescolares.



3. ¿Cómo superamos estas dificultades y hacemos higiene del estudio?

3.2 CHEQUEO EMOCIONAL y MENTAL

PEREZA

- ✓ Ante la pereza, la flojedaz y desgana= **ACCIÓN**.
- ✓ No la ignores **ni te digas ¡PEREZOSO!**
- ✓ ¿**QUÉ TIENEN EN COMÚN LAS SITUACIONES QUE TE GENERAN PEREZA?**
- ✓ **NO DIALOGUES CON LA PEREZA** (“NO ME APETECE” “Es que es difícil” “que pereza” o similares).
- ✓ Aporta motivación a la tarea: **actividad puente**.
- ✓ **Planificación y eliminación de estímulos** que incitan a la pereza: cama, tv...
- ✓ Crea “**cortafuegos**”: condiciona el ambiente para facilitarte no sucumbir a la pereza.
P.ej. POSIT (“ni se te ocurra moverte amigo” “soy el *possit* antescaqueo”, VISUALIZAR...
- ✓ El **mínimo** es mejor que nada.
- ✓ La **constancia obra milagros**. El objetivo no es que no surja sino mantenerte consciente y constante.



María García Samper

3. ¿Cómo superamos estas dificultades y hacemos higiene del estudio?

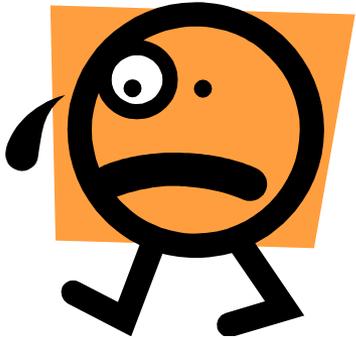
3.2 CHEQUEO EMOCIONAL Y MENTAL

Preocupación

- Verbaliza en voz alta o escribe en un cuaderno lo que te preocupa. También puedes hablar con alguien en quien confíes de ello.
- **¿Esto que me preocupa depende de mí solucionarlo?**
HAZLO, en cuanto sea posible.
- NO TE JUZGUES.
- *“¡Gracias mente, ya hemos hablado de eso y ahora no toca hacer nada al respecto. Dentro de un día/semana volvemos a hablar sobre ello!*
- **Sin acción, no hay nueva información** y vives de lo que genera la mente, corres el riesgo de vivir de pereza, de miedo, de dudas, de mentiras, etc.

3. ¿Cómo superamos estas dificultades y hacemos higiene del estudio?

3.2 CHEQUEO EMOCIONAL Y MENTAL



Tristeza

- Reconoce que estás triste. ¿Dónde notas la tristeza?
- Habla de ello contigo y con alguien.
- Haz algo que te haga sentir bien antes de ponerte a estudiar.

Maria García Samper

3. ¿Cómo superamos estas dificultades y hacemos higiene del estudio?

3.2 CHEQUEO EMOCIONAL Y MENTAL

NERVIOS,

INQUIETUD,

Euforia

Ilusión

- RECONÓCELOS ¿Dónde LOS NOTAS?
- BUSCA EL FOCO ¿QUÉ ME HACE SENTIR NERVIOSO/A-inquieto?
- ¿PUEDO HACER ALGO PARA SENTIRME MÁS TRANQUILO?
- **LIBERA ENERGÍA, RESPIRACIÓN Y VERBALIZACIONES TRANQUILIZADORAS ANTES DE SENTARTE A ESTUDIAR.**

Maria Juarez Zamper

3. ¿Cómo superamos estas dificultades y hacemos higiene del estudio?

3.2 CHEQUEO EMOCIONAL Y MENTAL

INSEGURIDAD

¿NO TE CREES CAPAZ?
¿Temes darte cuenta de que no sabes hacerlo? ¿Temes suspender?

- **Háblate bien:** “probablemente eres más capaz de lo que crees” “no eres el único que le cuesta esta asignatura” “puedo intentarlo” “no hace falta que sepa hacer todo de 10” “si no sabes como puedo pedir ayuda a Julia o a la profesora” “Si suspendo al menos que no sea por no haber estudiado”
- Piensa en las veces que creíste que no ibas a ser capaz y sí fuiste capaz.
- Piensa en todo lo que haces bien en general en tu vida. **FELICÍTATE POR ELLO.**
- Organízate.
- Preparación y práctica:

Miedo → protección ¿real o irreal?

Acción → comprobación → NO ERA REAL

- Ayuda a otros en lo que se te da bien.

Maria García Samper

3. ¿Cómo superamos estas dificultades y hacemos higiene del estudio?

3.2 CHEQUEO EMOCIONAL Y MENTAL

- ¿Qué pruebas tienes de lo que dices, “con leerlo un poco vale”?
- ¿qué pruebas tienes de lo contrario?
- Si tan poco cuesta ¿no será mejor hacerlo ya y comprobarlo?

AUTOENGAÑO

Maria García Samper

3. ¿Cómo superamos estas dificultades y hacemos higiene del estudio?

3.3. CONTROL DE DISTRACCIONES

Ejercicio. Anota en el papel qué cosas te suelen distraer cuando estudias: ruidos, pensamientos, móvil, manías,...

Maria García Samper

3. ¿Cómo superamos estas dificultades y hacemos higiene del estudio?

3.3. CONTROL DE DISTRACCIONES antes de estudiar

VISTA - MATERIALES ENCIMA DE LA MESA - MÓVIL	- ¿QUÉ HAY EN MI CAMPO VISUAL? - Dejar EL MÓVIL fuera de tu alcance perceptivo, si es preciso dile a un adulto que te lo consigne. - Tener en la mesa solo que lo que necesito en este rato de estudio.
OÍDOS - Nivel ruido ambiente - MÓVIL	- Dejar EL MÓVIL fuera de tu alcance perceptivo, si es preciso dile a un adulto que te lo consigne. - Avisar de que empieza hora de estudio. Solicitar no interrupciones - Tapones si hay ruidos incontrolables y distractores.
TACTO	- Ponte ropa cómoda . - Asiento en el que te sientas agusto.

3. ¿CÓMO SUPERAMOS ESTAS DIFICULTADES Y HACEMOS HIGIENE DEL ESTUDIO?

3.3. CONTROL DE DISTRACCIONES

Necesidades fisiológicas	<ul style="list-style-type: none">- Asegúrate de que te has alimentado para que el hambre no te interrumpa.- Llévate una botella de agua al cuarto.- Procura ir al baño antes de sentarte a estudiar. <p>¡Vamos a quitarle excusas a la PEREZA!</p>
PENSAMIENTOS Y EMOCIONES	<ul style="list-style-type: none">- CHEQUEO EMOCIONAL PREVIO- “GRACIAS MENTE, luego hablamos de eso” “gracias mente, lo anoto” “Gracias mente, pero eso ya lo hemos hablado antes, ahora me toca estudiar”- Tener un papel cerca en el que anotes todo lo que aparece durante el estudio pero no puedes hacer ahora. P.ej. preguntarle a mi padre si mañana iréis a... O preguntarle a mi hermano si ha visto hoy a ... o si sabe lo que ha pasado con... Etc- Anotar en ese mismo papel las dudas sobre los estudios que tenga que consultar a otra persona y hacerlo al final del tiempo de estudio. <p><i>Maria Garcia Zamper</i></p>

3. ¿CÓMO SUPERAMOS ESTAS DIFICULTADES Y HACEMOS HIGIENE DEL ESTUDIO?

3. 4. ORGANIZACIÓN PREVIA DE CADA SESIÓN: (Cuestión de 5-10 minutos)

- **¿De qué asignaturas/actividades extraescolares tengo tareas hoy?**
 - ✓ lengua - ejercicios
 - ✓ Mates - ejercicios
 - ✓ Inglés –ejercicios y estudiar
 - ✓ Biología – estudiar
 - ✓ Instrumento- tocar 5 veces partitura
- **¿Cuánto tiempo o esfuerzo me llevarán?** Ordeno las actividades de menos a más tiempo/esfuerzo (de 0-10).
 - ✓ lengua – ejercicios- 5
 - ✓ Mates – ejercicios- 7
 - ✓ Inglés –ejercicios y estudiar-6
 - ✓ Biología – estudiar-8
 - ✓ Instrumento- tocar- 4
- **¿Por dónde empiezo?** ¿Qué te invitará a sentirte más motivado/a y a sentir que queda menos, hacer primero lo que cuesta menos tiempo y así sentir que te quedan menos tareas o hacer lo que crees que cuesta más tiempo aunque al acabarlo te queden más tareas?
- **Si no tengo tareas:** ¿qué asignatura me cuesta más estudiar o aprender? Hoy le dedico el tiempo MÍNIMO de estudio a leerme lo que estemos trabajando en ella.

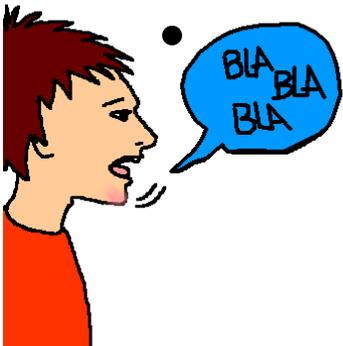
Finalmente, **¿cuál es mi propósito de hoy/OBJETIVOS en mi rato de estudio? Dilo de voz**

P.ej. Mi objetivo hoy es hacer las tareas de lengua, mates e inglés y estudiar biología.

3. ¿CÓMO SUPERAMOS ESTAS DIFICULTADES Y HACEMOS HIGIENE DEL ESTUDIO?

3.5. CUANDO QUIERAS MEMORIZAR ALGO:

- Lee hacia afuera.
- Pregúntate en voz alta sobre lo que acabas de leer.
- Escribe palabras clave: SÍNTESIS, PACTO,...
- Hazte preguntas para darle sentido, para que tenga significado para ti. ¿y si ...? ¿para qué ...?
 - Si te cuesta memorizarlo, asócialo a algo que te guste: canción, crea una palabra con las iniciales de ese nombre, haz un juego de números con la fecha,...



Maria García Samper

3. ¿CÓMO SUPERAMOS ESTAS DIFICULTADES Y HACEMOS HIGIENE DEL ESTUDIO?

3. 6. INVESTIGA. APRENDE O INVÉNTATE TÉCNICAS DE ESTUDIO.

MÉTODO PARA COGER APUNTES:

- El método **Cornell** (Walter Pauk, 1940).

Maria García Samper

TÍTULO
ASIGNATURA

FECHA
HOJA N°

IDEAS CLAVE

- Palabras clave
- Preguntas
- Ideas principales
- Puntos importantes

NOTAS DE LA CLASE

- Fechas
- Frases importantes
- Desarrollo de ideas o conceptos
- Fórmulas
- Ejemplos
- Dibujos
- Bibliografía
- Esquemas

RESUMEN

- Resumen de todo lo que se ha dicho en clase, cogiendo las ideas importantes y destacando lo más relevante del tema.

LA

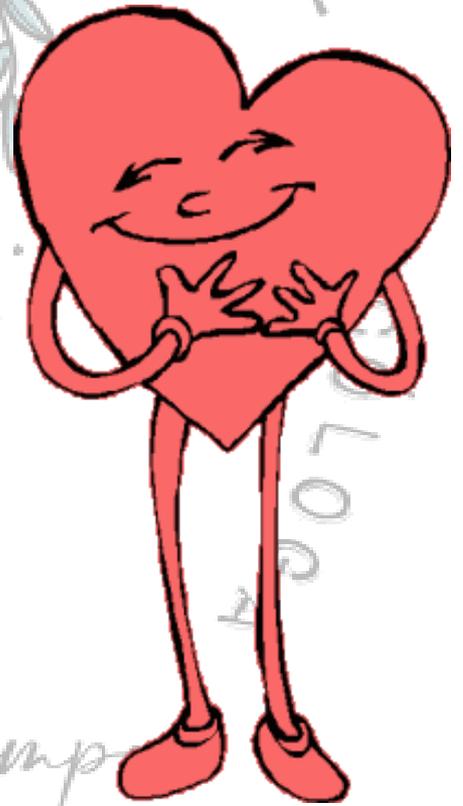
PSICÓLOGA

4. CONCLUSIONES

- Son **diversos los factores** que pueden contaminar nuestro tiempo de estudio.
- La **higiene del estudio** incluye:
 - ✓ organizar el tiempo (horario, objetivos...): organizar aporta orden y sensación de control y seguridad.
 - ✓ controlar distracciones: móvil, ruidos, hambre...
 - ✓ anticiparse a dificultades: interrupciones, pereza, cansancio...
 - ✓ gestionar las emociones.
 - ✓ Aprender estrategias de estudio: técnicas de estudio.
 - ✓ Felicitarte por el trabajo realizado y descansar.

LA MIRADA DE TU SONRISA

Os escucho 😊



Maria Garcia Samp

LOGO

CONTACTO

- Web: www.lamiradadetusonrisa.com
- Facebook e instagram: **@lamiradadetusonrisa**
- Teléfono y whatsapp: **634 542 991**
- E-mail: **mgarces@lamiradadetusonrisa.com**
- Consulta: **Plaza Navarra 7, 1º-2ª Huesca**
(presencial y online)

Maria Garcia Samper



LA MIRADA DE TU SONRISA



¡GRACIAS!

PSICÓLOGA

Maria Garcia Samper