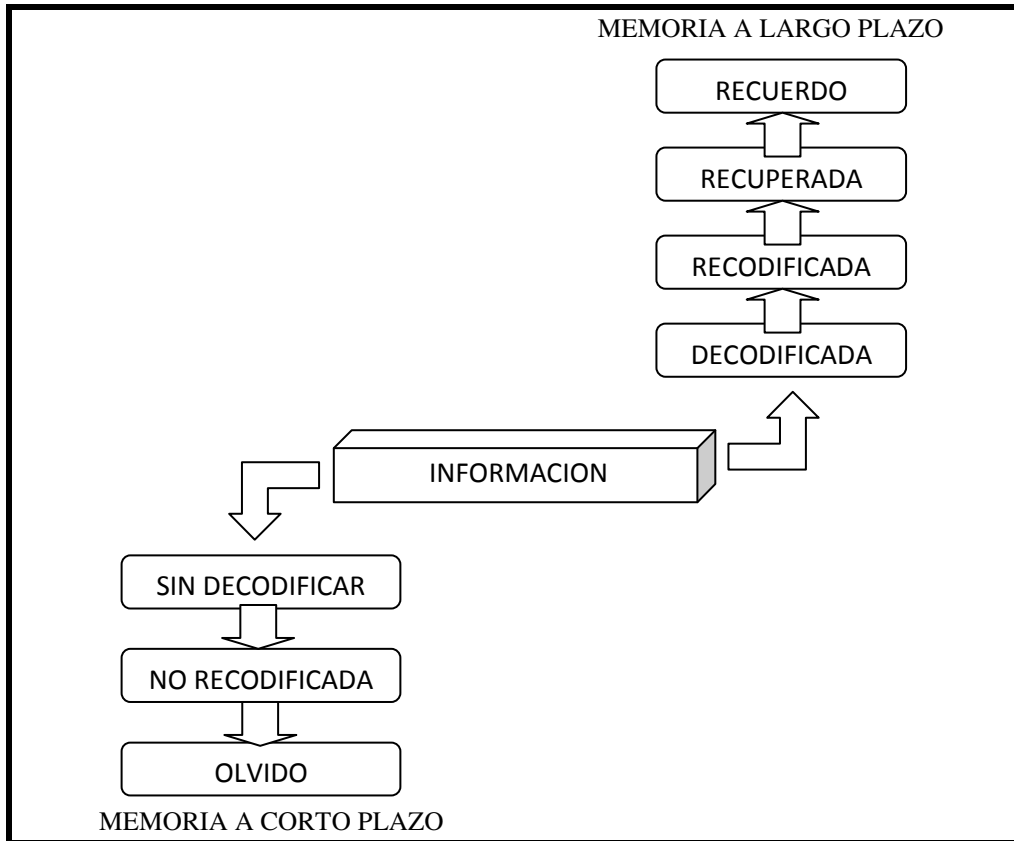


# Técnicas del trabajo intelectual

Con el siguiente diagrama intentamos ilustrar cuál ha de ser nuestra tarea frente al material de estudio, de manera de poder recordar, a largo plazo, los contenidos seleccionados



Si bien la concepción actual de la educación y del aprendizaje pone su acento en la adquisición de procedimientos, métodos, principios y generalizaciones para la resolución de problemas y no en la acumulación de información memorizada, eso no quiere decir que se niegue valor a la información.

Siempre hay un caudal de datos que es imprescindible recordar aún para resolver nuevos problemas, la finalidad última del conocimiento es el descubrimiento de las respuestas a los problemas, o sea información acerca de la realidad.

Si utilizas adecuadamente las técnicas de estudio, reducirás al mínimo tus problemas de memorización, porque procediendo metódicamente irás internalizando las relaciones adecuadas que pueda brindarte el material bibliográfico.

El objetivo central que nos proponemos ejercitar a través del presente material es el de practicar distintas técnicas de estudio e ir descubriendo simultáneamente nuestro propio método de aprendizaje.

Consideramos importante la aclaración de algunos términos que de aquí en más iremos utilizando.

## Habilidad

Es la capacidad para realizar un complejo integrado de actividades con facilidad y eficacia pero manteniendo siempre una actividad consciente.

## Hábito

Son respuestas fijas.

La adquisición siempre pasa por tres estadios:

1. Adquisición
2. Desarrollo
3. Consolidación

## Técnica

Los griegos utilizaron este nombre para designar la habilidad mediante la cual se hace algo.

La técnica no es sin embargo cualquier habilidad, sino una que sigue ciertas reglas por medio de las cuales se consigue algo.

## **Método**

Los antiguos se habían ocupado también de cuestiones de método, entendiendo que se tiene un método cuando se dispone de o se sigue cierto camino para alcanzar un determinado fin propuesto de antemano.

El método es ante todo un orden manifestado en un conjunto de reglas que se contraponen al azar y a la suerte.

Para ejercitarnos en la actividad intelectual, proponemos a continuación una serie de técnicas. Las mismas podrán aplicarse a distintos textos.

En la seguridad de que cada uno de nosotros posee distintas características por las cuales nos manejamos de distinta manera, es que sugerimos que, luego de practicar dichas técnicas, cada estudiante realice las combinaciones que considere necesarias a fin de lograr un aprendizaje efectivo.

### **Técnicas de Estudio: El Método de Estudio**

El método de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un estudio eficaz, a no ser que busquemos un buen método que nos facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica.

Es fundamental el Orden. Es vital adquirir unos conocimientos, de manera firme, sistemática y lógica, ya que la desorganización de los contenidos impide su fácil asimilación y se olvidan con facilidad.

Recomendaciones para diseñar un buen método de estudio.

- Organización del material de trabajo. “Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa”
- Distribuir el tiempo de forma flexible, adaptada a cambios y a circunstancias.
- Tener en cuenta las dificultades concretas de cada materia.
- Averiguar el ritmo personal de trabajo
- Ser realista y valorar la capacidad de comprensión, memorización, ...
- Comenzar por los trabajos más difíciles y dejar los más fáciles para el final.
- Memorizar datos, entenderlos y fijarlos.
- No estudiar materias que puedan interferirse: Ej., vocabulario de inglés con el de alemán.

El método que aquí os propongo consta de siete fases que a lo largo de las distintas sesiones iremos analizando y practicando:

1. Prelectura
2. Notas al margen
3. Lectura comprensiva
4. Subrayado
5. Esquema
6. Resumen
7. Memorización

#### **Prelectura:**

La prelectura es ese primer vistazo que se le da a un tema para saber de qué va y sacar así una idea general del mismo. Idea que frecuentemente viene expresada en el título.

Conviene hacerla el día anterior a la explicación del profesor pues así nos servirá para comprenderlo mejor y aumentará nuestra atención e interés en clase.

#### **Lectura comprensiva:**

Consiste en leer detenidamente el tema entero. Las palabras o conceptos que se desconozcan se buscarán en el diccionario o en la enciclopedia.

#### **Las notas al margen:**

Son las palabras que escribimos al lado izquierdo del texto y que expresan las ideas principales del mismo. A veces vienen explícitas otras tendremos que inventarlas.

#### **El subrayado:**

Consiste en poner una raya debajo de las palabras que consideramos más importantes de un tema.

#### **El esquema:**

Trata de expresar gráficamente y debidamente jerarquizadas las diferentes ideas de un tema. Es la estructura del mismo. Existen diferentes tipos de esquemas.

#### **Resumen:**

Es extraer de un texto todo aquello que nos interesa saber y queremos aprender. Se escribe lo subrayado añadiendo las palabras que faltan para que el texto escrito tenga sentido.

#### **Memorizar:**

Es grabar en la memoria los conocimientos que queremos poseer para después poder recordarlos.

## Técnicas de Estudio: Organización y Planificación

Es necesario disponer de una planificación del estudio en la que estén comprendidos los contenidos de las distintas asignaturas, repartidos convenientemente, con arreglo a una distribución del tiempo bien pensada.

Para ellos es necesario establecer un horario que nos ayude a crear un hábito de estudio diario y que nos evite perder tiempo innecesario.

Cuando confeccionemos el horario tenemos que tener en cuenta:

- Debe tener carácter semanal.
- A la hora de estructurarlo hay que tener en cuenta todas las ocupaciones fijas que hacemos, es decir, las actividades extraescolares,
- Decidir cuánto tiempo dedicar a cada asignatura.
- El grado de dificultad que presenta la asignatura.
- Alternar aquellas asignaturas que son de nuestro agrado y facilidad con las que presentan un mayor esfuerzo.
- El horario debe ser flexible y realista, esto significa que no tiene que ser tan duro que sea imposible de cumplir.
- Recuerda que tienes que tenerlo siempre a mano y a la vista.

### Programación a largo plazo

Puede hacerse de forma muy general planificando el curso completo o por evaluaciones, con el fin de saber cómo, cuándo debemos estudiar, con qué medios hacerlo y que dificultades debemos superar.

Mediante un cuadro debemos incluir primera, segunda o tercera evaluación, los meses incluidos y todo lo relacionado con cada asignatura (Temas que han de estudiarse en cada mes, fechas de los exámenes, fechas de los trabajos,...)

### Programación a corto plazo

#### A. Planificación semanal

Una buena forma de estudiar consiste en trabajar bien durante toda la semana y descansar los sábados por la tarde y los domingos (para relajar la mente y comenzar la semana en plena forma física y psíquica).

Al inicio de la semana, el estudiante debe procurar distribuir el tiempo disponible entre las diversas tareas de las asignaturas que componen el curso. La distribución de las horas entre las asignaturas dependerá de su importancia, dificultad y de la inminencia de un examen o trabajo que haya que preparar.

#### B. El plan diario de trabajo:

Es aconsejable que hagamos un plan de actividades a cumplir cada día. Es importante que este plan sea por escrito, así las actividades pueden ser revisadas, descargan la mente de ansiedad y crean una especie de obligación moral de cumplirlas.

A la hora de realizar el plan diario de trabajo conviene tener en cuenta lo siguiente: comenzar con materias o trabajos de dificultad media, continuar con la más difícil y terminar con la más fácil.

Siempre habrá días en los que los objetivos programados o el horario no puedan ser cumplidos. Este incumplimiento apenas tiene importancia, siempre que sea una excepción y los objetivos semanales propuestos terminen cumpliéndose.

## Técnicas de Estudio: Lectura

A la hora de enfrentarnos a un texto debemos dar una serie de pasos:

Pre-lectura o lectura exploratoria: que consiste en hacer una primera lectura rápida para enterarnos de qué se trata.

En este primer paso conseguiremos:

- Un conocimiento rápido de del tema.
- Formar el esquema general del texto donde insertaremos los datos más concretos obtenidos en la segunda lectura.
- Comenzar el estudio de una manera suave de manera que vayamos entrando en materia con más facilidad.
- Además puede servirte también para dar un vistazo a tus apuntes antes de ir a clase y así:
- Conectar antes con la explicación del profesor, costándote menos atender y enterándote del tema.
- Ponerte de manifiesto tus dudas que aclararás en clase, y tomar los apuntes con más facilidad.

Lectura comprensiva: que consiste en volver a leer el texto, pero más despacio, párrafo a párrafo, reflexionando sobre lo que leemos. De esta manera entenderás mejor el tema a estudiar, por lo que te será mucho más fácil asimilar y aprender.

Ampliar vocabulario: para ampliar el vocabulario es necesario que trabajes con sinónimos y antónimos. Busca en el diccionario las palabras que no conozcas

## Técnicas de Estudio: Lectura Comprensiva

Lectura	Saber Leer
Es el medio ordinario para la adquisición de conocimientos que enriquece nuestra visión de la realidad, aumenta nuestro pensamiento y facilita la capacidad de expresión.	Leer equivale a pensar y saber leer significa identificar las ideas básicas, captar los detalles más relevantes y emitir un juicio crítico sobre todo aquello que se va leyendo.
Es una de las vías de aprendizaje del ser humano y que por tanto, juega un papel primordial en la eficacia del trabajo intelectual.	

Actitudes frente a la lectura. ¿Qué debo hacer cuando leo?

- Centra la atención en lo que estás leyendo, sin interrumpir la lectura con preocupaciones ajenas al libro.
- Ten Constancia. El trabajo intelectual requiere repetición, insistencia. El lector inconstante nunca llegará a ser un buen estudiante.
- Debes mantenerte activo ante la lectura, es preciso leer, releer, extraer lo importante, subrayar, esquematizar, contrastar, preguntarse sobre lo leído con la mente activa y despierta.
- No adoptes prejuicios frente a ciertos libros o temas que vayas a leer. Esto te posibilita profundizar en los contenidos de forma absolutamente imparcial.
- En la lectura aparecen datos, palabras, expresiones que no conocemos su significado y nos quedamos con la duda, esto bloquea el proceso de aprendizaje. Por tanto no seas perezoso y busca en el diccionario aquellas palabras que no conozcas su significado.

### Técnicas de Estudio: El subrayado

#### ¿Qué es subrayar?

Es destacar mediante un trazo (líneas, rayas u otras señales) las frases esenciales y palabras claves de un texto.

#### ¿Por qué es conveniente subrayar?

- Porque llegamos con rapidez a la comprensión de la estructura y organización de un texto.
- Ayuda a fijar la atención
- Favorece el estudio activo y el interés por captar lo esencial de cada párrafo.
- Se incrementa el sentido crítico de la lectura porque destacamos lo esencial de lo secundario.
- Una vez subrayado podemos reparar mucha materia en poco tiempo.
- Es condición indispensable para confeccionar esquemas y resúmenes.
- Favorece la asimilación y desarrolla la capacidad de análisis y síntesis.

#### ¿Qué debemos subrayar?

- La idea principal, que puede estar al principio, en medio o al final de un párrafo. Hay que buscar ideas.
- Palabras técnicas o específicas del tema que estamos estudiando y algún dato relevante que permita una mejor comprensión.
- Para comprobar que hemos subrayado correctamente podemos hacernos preguntas sobre el contenido y si las respuestas están contenidas en las palabras subrayadas entonces, el subrayado estará bien hecho.

#### ¿Cómo detectamos las ideas más importantes para subrayar?

- Son las que dan coherencia y continuidad a la idea central del texto
- En torno a ellas son las que giran las ideas secundarias.

#### ¿Cómo se debe subrayar?

- Mejor con lápiz que con bolígrafo. Sólo los libros propios
- Utilizar lápices de colores. Un color para destacar las ideas principales y otro distinto para las ideas secundarias.
- Sí utilizamos un lápiz de un único color podemos diferenciar el subrayado con distintos tipos de líneas

#### ¿Cuándo se debe subrayar?

- Nunca en la primera lectura, porque podríamos subrayar frases o palabras que no expresen el contenido del tema.
- Las personas que están muy entrenadas en lectura comprensiva deberán hacerlo en la segunda lectura.
- Las personas menos entrenadas en una tercera lectura.
- Cuando conocemos el significado de todas las palabras en sí mismas y en el contexto en que se encuentran expresadas.

## Técnicas de Estudio: El Resumen

El último paso para completar el éxito de nuestro método de estudio es el resumen.

Primero hemos leído el texto (mediante prelectura y lectura comprensiva), lo hemos comprendido a la perfección, lo hemos subrayado y realizado un esquema con las ideas más destacadas de su contenido.

Pues bien, el siguiente paso consiste, sencillamente, en realizar una breve redacción que recoja las ideas principales del texto pero utilizando nuestro propio vocabulario. Pero hay que tener cuidado porque si al resumen se incorporan comentarios personales o explicaciones que no corresponden al texto, tenemos un resumen comentado.

Para hacer un buen resumen has de tener presente los siguientes puntos:

- Debes ser objetivo.
- Tener muy claro cuál es la idea general del texto, las ideas principales y las ideas secundarias.
- Has de tener siempre a la vista el esquema.
- Es necesario encontrar el hilo conductor que une perfectamente las frases esenciales.
- Enriquece, amplía y complétalo con anotaciones de clase, comentarios del profesor, lecturas relacionadas con el tema de que se trate y, sobre todo, con tus propias palabras.
- Cuando resumas no has de seguir necesariamente el orden de exposición que aparece en el texto. Puedes adoptar otros criterios, como por ejemplo, pasar de lo particular a lo general o viceversa.
- Debe ser breve y presentar un estilo narrativo.

## Técnicas de Estudio: El esquema

### ¿Qué es un Esquema?

Es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.

### ¿Por qué es importante realizar un esquema?

Porque permite que de un sólo vistazo obtengamos una clara idea general del tema, seleccionemos y profundicemos en los contenidos básicos y analicemos para fijarlos mejor en nuestra mente.

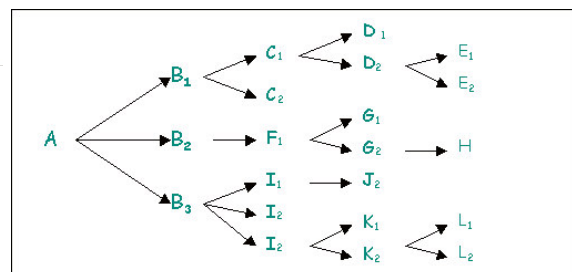
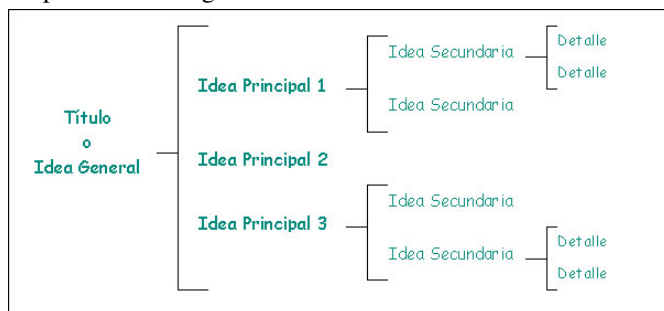
### ¿Cómo realizamos un esquema?

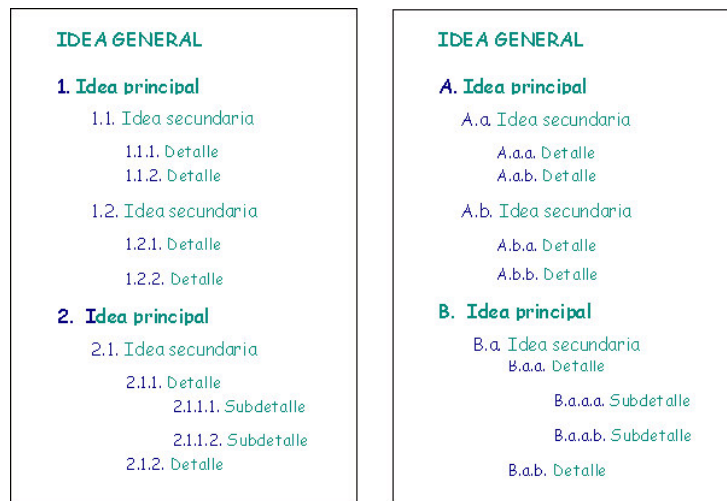
- Elaborar una lectura comprensiva y realizar correctamente el subrayado para jerarquizado bien los conceptos (Idea Principal, secundaria...)
- Emplear palabras claves o frases muy cortas sin ningún tipo de detalles y de forma breve.
- Usa tu propio lenguaje expresiones, repasando los epígrafes, títulos y subtítulos del texto.
- Atendiendo a que el encabezamiento del esquema exprese de forma clara la idea principal y que te permita ir descendiendo a detalles que enriquezca esa idea.
- Por último elige el tipo de esquema que vas a realizar.

### Tipos de Esquemas

Hay mucha variedad de esquemas que pueden adaptarse, sólo, depende de tu creatividad, interés o de la exigencia de tu materia.

Te presentamos algunos modelos:





## Técnicas de Estudio: Técnicas Para Desarrollar la Memoria: Reglas mnemotécnicas

### Técnica de la Historieta

Consiste en construir una historia con los elementos que han de memorizarse.

Ej. Construye una historieta con las siguientes palabras. Recuerda que el fundamento es unir la imagen con la acción y la emoción.

Río  
 Montaña  
 Butragueño  
 Comenta  
 Sed  
 Mundo  
 Viento  
 Comida  
 Sueño  
 Demostración  
 Novela  
 Alumno

### Técnica de los lugares:

Consiste en asociar cada uno de los elementos que se desean memorizar con los lugares de un recorrido que nos es familiar (por ejemplo, el recorrido que hacemos todos los días desde casa al colegio)

Inténtalo:

Aceite  
 Pan de molde  
 Aceitunas  
 Leche  
 Una botella de coñac  
 Detergente para la ropa  
 Grapas  
 Zapatos  
 Recoger unas fotografías.  
 Papel Higiénico  
 Periódico  
 Chaqueta de la tintorería.

### Técnica de la Cadena

Consiste en concatenar aquellas palabras que dentro de un resumen o de un esquema recogen el significado fundamental y que se encuentran lógicamente relacionadas. La técnica de la cadena su memorización.

Se procede de la siguiente manera:

- Se reducen las palabras o conceptos que queremos memorizar a imágenes. Todos los conceptos se pueden reducir a imágenes (por muy abstractas que parezcan) porque siempre hay algo en ellos que puede servir para evocar una imagen.
- Las imágenes deben ser:
  - Concretas

- Diferenciadas y claras
- Humorísticas y cómicas: porque lo ridículo, simpático y chocante se recuerda mejor.
- Se forman imágenes correspondientes a la 1ª y 2ª palabra, y con ellas se forma una imagen compuesta en la que se juntan las dos.
- Se unen de la misma manera las imágenes de la segunda y la tercera palabra, y así sucesivamente.
- Se puede conducir la serie uniendo la imagen de la primera con la de la última palabra.

Realiza el ejercicio de la cadena con las siguientes palabras:

Jarra  
Anfibio  
Moto  
Plato  
Señora  
Escalera  
Doctrina  
Ventana  
Percebe  
Guante  
Hucha  
Agenda

### **Oración Creativa**

Consiste en concentrar, por medio de una palabra o agrupación de ellas, un significado o contenido de un tema.

Aratota Pualtal: Me da la pista del recorrido del Tajo (Aranjuez, Toledo, Talavera de la Reina, Puente

### **Técnicas de Estudio: Realizar un trabajo por escrito**

Para la correcta elaboración de un tema por escrito es preciso dar los siguientes pasos:

- Seleccionar bien el tema sobre el que se desea trabajar.
- Recopilar el material necesario relacionado con el tema: notas, artículos, bibliografía, material gráfico.... que nos documenten al máximo sobre el mismo, y que todo ello pueda organizarse para la elaboración definitiva del tema.
- Formular los objetivos generales y concretos y confeccionar un esquema con los puntos esenciales que sirva de guía en la elaboración y el desarrollo del tema.
- Redactar un borrador sobre el cual se puedan corregir los errores y perfeccionar los contenidos.
- Procurar que dicho trabajo sea crítico, original y creativo
- Por último hacer una portada en la que aparezcan:
  - Título del trabajo
  - Autor: nombre y apellidos
  - Materia
  - Centro cultural, institución o universidad a la que pertenece el autor

### **Técnicas de Estudio: ¿Cómo preparar un examen?**

Antes de nada, recordar que no existen píldoras mágicas para aprobar. Todo requiere un esfuerzo por nuestra parte.

#### **¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes?**

Asegúrate:

- Trabajar diariamente para asegurarte de que entiendes la materia. Preguntar en clase cuando sea necesario.
- Estudiar cada tema: subrayar, hacer esquemas, resúmenes...siguiendo el método adecuado (el que cada uno eligió)
- Cuando un tema queda bien aprendido, no se olvida fácilmente. En el estudio de los siguientes temas tendrás que apoyaos en los anteriores, por lo que os sirve de repaso y consolidación.
- Cuando se aproxime el examen, tenemos que repasar para afianzarlos más en la memoria.
- Cuando se ha trabajado y se sabe el examen, no debemos preocuparnos.

#### **¿Cómo puedes mejorar la realización del examen?**

- Perdiendo los nervios ante el examen: "los nervios no sirven para nada sirven y para todo estorban"
- Procura relajarte. Practica las técnicas de relajación.
- No te comas los libros antes del examen inmediatamente antes del examen
- No hables con los compañeros antes de realizarlo, te parecerá que no recuerdas nada y aumentará tu nerviosismo.
- No intentes comprobar si recuerdas todos los temas, antes del examen tu mente está en tensión, ya no puedes reforzar tu memoria, así que concéntrate en lo que vas a hacer.
- Estando en plena forma física y mentalmente: Debes dormir bien y descansar lo suficiente antes del examen

- No dejes todo para el último momento, si lo haces le das tiempo a la memoria para asentar la información que recibe, la memoria necesita reposo y el recuerdo será más fácil si existe orden.

### ¿Cómo comprender bien las preguntas del examen?

- Dejando los nervios en el pasillo.
- Tomándote tu tiempo para leer bien las preguntas. Léelas todas. A veces, puede haber más de una que haga referencia al mismo tema, y tendrás que decidir el enfoque y el contenido para cada una.
- Si cuando las has visto todas, alguna no es muy clara, pregunta al profesor y te las aclarará.
- Antes de contestar cada pregunta en particular, léela varias veces, hasta que te asegures de su comprensión. Busca la palabra clave que te indica qué hacer: explica, demuestra, define, calcula, encuentra.... Practica la lectura comprensiva
- Después de contestar, lee nuevamente la pregunta y la respuesta y valora si ésta responde efectivamente a la primera.

### ¿Cómo organizar el tiempo que dispones durante el examen?

- Es necesario conocer el valor de cada cuestión, pues no se le va a dedicar el mismo tiempo a un tema valorando con tres puntos, que si sólo merece uno.
- Se hace una distribución rápida del tiempo. Debemos dejar tiempo para el repaso.
- Se debe comenzar por las cuestiones que mayor valoración tengan, y por las que mejor se saben.
- La mejor forma de contestar es haciendo, al principio, un esquema que nos guíe durante el examen.
- Cuando no hay tiempo para responder alguna cuestión se deben expresar las ideas básicas, aun que sea de manera superficial. Así demostrarás que efectivamente sabías lo que debías poner.
- Procura ser claro y breve; hacer bien un examen no consiste en escribir mucho, sino contestar con precisión a lo que se te pregunta.

### ¿Cómo revisar y corregir el examen?

Antes de entregar el examen, debes revisar:

- El contenido: asegúrate de que has contestado todas las preguntas, que las respuestas estén completas, que no haya errores de contenido y de que no recordamos nada nuevo.
- La forma: la presentación (que esté sin borrones, ni tachaduras), la letra clara y legible, las líneas rectas. Procura dejar un espacio en blanco, por sí al repasar surgen ideas nuevas. Corrige las faltas de ortografía y los posibles errores de estilo.

### Técnicas de Estudio: Técnicas de relajación

Es muy aconsejable para alumnos nerviosos y preocupados. Se recomienda practicar cada día una o dos sesiones de relajación de diez o quince minutos aproximadamente.

#### Condiciones para la relajación:

- Buscar un lugar silencioso y solitario
- Escoger, a ser posible, un ambiente natural: el azul del cielo y el verde del campo (que son los colores más relajantes)
- Conseguir un ambiente de penumbra u oscuro que nos proteja de la distracción que provoca la luz.
- Evitar las molestias tanto del calor como del frío, pues uno y otro impiden la concentración.

#### Ejercicios de Relajación

Para alcanzarla sigue los siguientes pasos:

- Evita cualquier prenda de ropa que pueda oprimirte: cinturón, cuellos, corbatas, zapatos...
- Túmbate sobre una superficie rígida, pero que no sea ni muy dura ni muy blanda. Es bueno hacerlo sobre una alfombra.
- Coloca el cuerpo boca arriba. Las piernas ligeramente entreabiertas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.
- Cierra los ojos sin apretar mucho los párpados y quédate totalmente inmóvil.
- Pasa revista a todos los músculos de tu cuerpo concentrando sucesivamente tu atención en cada uno y alejando la tensión que pueda haber acumulada en alguno de ellos.
- La mente: que hasta ahora ha estado dirigiendo su atención a los miembros del cuerpo, una vez que éstos se hallan en calma, debe relajarse ella misma sumergiéndose en la imaginación, visualizando escenas agradables, placenteras... (por ejemplo, la contemplación de una hermosa puesta de sol desde una verde colina; tumbado sobre la limpia arena de una playa recibiendo la brisa del mar y el murmullo de las olas; etc.).

#### Ejercicios de respiración

El cansancio y la fatiga en el estudio provienen muchas veces de una mala ventilación. Para mejorar puedes realizar el siguiente ejercicio de respiración:



- Tumbate de espaldas con la nuca apoyada en el suelo, las rodillas flexionadas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Cierra los ojos, entreabre la mandíbula y relaja la lengua y los labios. Concéntrate sólo en tu respiración durante tres o cuatro minutos.
- Inspira por la nariz lenta y profundamente contando hasta cinco. Contén la respiración tan sólo un segundo, y espira despacio por la nariz contando de nuevo hasta cinco.

### **Dormir bien**

El estudiante debe aprovechar las horas del día sin tener que quitar horas al sueño. Tu trabajo intelectual (clases o estudio) no puede ser eficaz si antes no satisfaces la necesidad de descanso.

Normalmente, ocho horas pueden ser las adecuadas para un estudiante.

Para dormir bien puedes recurrir a estos medios:

- Practica previamente los ejercicios de relajación básica que te hemos apuntado.
- Para favorecer la relajación antes de acostarse es bueno un baño de agua tibia pero no es aconsejable permanecer más de diez minutos dentro del agua.
- Un vaso de leche caliente antes de acostarse también favorece el sueño.
- Dos horas antes de acostarte debes ir abandonando tu actividad normal para dar paso a un reposo gradual. la lectura relajada y una música serena son buenos preludios para un dulce sueño.
- No dejes nada para consultar con la almohada». Al concluir la jornada, se acabaron los problemas.
- Adopta por costumbre una hora fija para acostarte y otra fija para levantarte.

### **Técnicas de Estudio: Atención-concentración. Como lograrla**

La atención es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento...) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.

#### **Factores que favorecen la atención-concentración**

- Interés y voluntad a la hora de estudiar
- Planifica el estudio de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
- Transcurridas dos horas de estudio descansa brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
- Cambia la materia de estudio: así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8-10 minutos sin que descienda tu concentración
- Tomar apuntes: Si durante las explicaciones del profesor está atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitarás la atención.