

PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

**EL PAPEL DE
LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN**

AMBIENTE ADECUADO

- SILENCIO
- POSTURA CÓMODA (SIN TUMBARSE)
- PREPARAR TODO EL MATERIAL ANTES
- ELIMINAR POSIBLES DISTRACCIONES
(FUERA MÓVIL, ETC..)

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN ¿CÓMO LOGRALA?

- **ATENCIÓN:**
 - PROCESO A TRAVÉS DEL CUAL SELECCIONAMOS ALGÚN **ESTÍMULO** DE NUESTRO AMBIENTE.

FACTORES QUE FAVORECEN LA ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

- Tener INTERÉS y VOLUNTAD
- PLANIFICAR EL ESTUDIO de un capítulo o problema (no más de 30 min)
- DESCANSAR tras 1 h de estudio (5-10min.)
- CAMBIAR la MATERIA de estudio. Ejemplo:
 - 1 h con una asignatura haciendo 2 descansos de 5 min y
 - 2 h a otras asignaturas distintas con descansos de 8-10 min
- TOMAR APUNTES durante las clases.
- REFORZARSE Decidir qué hacer en los descansos y al terminar

VENTAJAS DE PLANIFICAR EL ESTUDIO

- **Ahorras** tiempo y energías
- Creas un **hábito**
- Aumenta tu **motivación**
- No te tendrás que dar un “atracón”

PASOS para planificar una sesión de estudio

- 1º Procura tener un **horario fijo**
- 2º Procura tener un **horario continuo**

- 3^o Introduce **descansos**. Ejemplo:

Tarea o asignatura	Tiempo	
	Estudio	Descanso
Matemáticas	40 minutos	5 minutos
Lengua	30 minutos	10 minutos
Sociales	20 minutos	15 minutos
Total	1h. 30 min.	30 min.

No hagas descansos de más de 15 min, porque se pierde concentración y luego te costará más

4º Para establecer el **orden de las actividades** es mejor:

- **Comenzar** por las asignaturas de dificultad **intermedia**
- **Seguir** con las más **difíciles**
- **Finalizar** con las más **fáciles**

5º Hay que planificar todo lo que se va a hacer

- **Ejercicios y tareas**
- **Lectura**
- **Elaborar esquemas**
- **Memorizar**

- **Pasar apuntes**
- **Resolver cuestiones y preguntas**
- **Hacer un resumen**
- **Repasar**

CARACTERÍSTICAS DE UN HORARIO PERSONAL

- **Realista**
- **Flexible**
- **Personalizado**
 - **Revisable**
 - **Equilibrado**

¡¡¡RECUERDA!!!

- Lleva al día tus estudios
- Procura empezar por las asignaturas de dificultad intermedia y luego las más difíciles, no las dejes para el final.
- Procura tener un horario de estudio fijo, se convertirá en una costumbre.
- Reparte el tiempo de forma equilibrada durante la semana
- Introduce descansos de 5 -10 min
- Procura terminar tu sesión de estudio antes de ponerte con otras actividades más agradables ver la tele, practicar deporte, etc.