



# Déficit de Atención

## Pautas para ayudar en casa

### 1.- PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Contar con un plan de estudio no es un obstáculo para la realización de planes, pues éstos deben ser flexibles y adaptados a cada circunstancia concreta.

En todo momento, el estudiante debe saber cuáles son sus prioridades personales. Si estas son el estudio, tiene que tener muy claro que antes de hacer otras actividades (deporte, música, idiomas, etc.) debe estudiar.

Cuándo estudiar:

**El estudio debe ser diario (entre semana) y realizarse siempre a la misma hora, para crear un HÁBITO.**

Es aconsejable que el tiempo dedicado al estudio anteceda SIEMPRE a alguna actividad extraescolar. De esta manera, la misma actividad puede servir de refuerzo al estudio

**TANTO EN 1º COMO EN 2º DE BACHILLERATO, UN ALUMNO DEBE ESTUDIAR TODOS LOS DÍAS (de lunes a viernes) ENTRE DOS Y TRES HORAS**

#### **Paso 1. Planteamiento de los prerrequisitos:**

- ¿Qué tengo que estudiar hoy?
- ¿De cuánto tiempo dispongo?
- ¿Cómo de complicada es la materia a estudiar?
- ¿Qué nivel de exigencia señala el/la profesor/a?
- ¿De qué material dispongo?

#### **Paso 2. Distribución del tiempo de la sesión:**



En este apartado, lo primero que debes hacer es **valorar** qué **asignaturas** son para ti las de **mayor dificultad**. ¿Cómo distribuir el tiempo de una sesión de estudio?

La secuenciación de actividades, basándose en la curva del rendimiento, sería la siguiente:

Comenzar con asignaturas de <b>DIFICULTAD MEDIA</b>	Entre 45 minutos y 1 hora
Hay que tener claro que si descanso es de más tiempo, la concentración que había ganado el estudiante la pierde.	Descanso de 5 minutos
Continuar con asignaturas de <b>ALTA DIFICULTAD</b> , ya que es cuando el estudiante está más concentrado	Entre 45 minutos y 1 hora
	Descanso de 10 minutos
Terminar con asignaturas de <b>DIFICULTAD BAJA</b> , debido a que es cuando se está más cansado. En este periodo es cuando se deben hacer los deberes, ya que en teoría requieren menos concentración	Aproximadamente 1 hora, aunque dependerá de la exigencia que Requiera cada día los deberes a realizar.

Es conveniente cambiar de actividad a lo largo de la sesión de estudio, pues favorece la concentración. En bachillerato, UNA HORA es el tiempo límite de trabajo que se recomienda estar con la misma asignatura.

### **Paso 3. Algunas comprobaciones iniciales:**

- Tu estado físico y psicológico.
- Estado del lugar de estudio.
- Material adecuado preparado.
- Iniciar el estudio por la materia más fácil o atractiva para ti.
- Continuar por las de mayor esfuerzo.
- Finalizar por las que exijan menor concentración.



- Intercalar períodos de descanso (+ - 10 min.)

## 2.-MÉTODO DE ESTUDIO

### **Paso 4. Tareas a realizar durante el estudio:**

- **Prelectura.** Para extraer una idea general del texto. Es importante lo que dice el título.
- **Lectura Comprensiva.** Lectura más **PAUSADA** que te mostrará **las partes del texto, Las ideas principales y las secundarias, las ilustraciones.**
- Esta **lectura** deberá servirte **para cubrir** los objetivos CAR
- **Técnicas de Síntesis:**
  1. **Subrayado** (con colores o tipos de línea)
  2. **Resúmenes** (claros, ordenados y concretos)
  3. **Esquemas o Mapas Conceptuales.**
  4. **Memorización.**

**Veamos entonces un resumen general de todos los pasos DEL MÉTODO EFICAZ PARA ESTUDIAR.**

<b>PREPARACIÓN</b>	<b>Deseo de verdad estudiar</b> esta lección y voy a centrar mis esfuerzos para sacar el mejor provecho.
<b>COMPRENSIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pre-lectura</b> (rápida) para extraer una <b>idea general.</b></li> <li>• <b>Lectura Comprensiva</b> de comprensión total. Consultar dudas con profesores/<b>as</b>, compañeros/<b>as</b>, diccionarios, etc.</li> </ul>
<b>REORGANIZACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anotaciones al margen de cada párrafo</b></li> <li>• <b>Subrayado de las ideas fundamentales</b> para separar lo principal de lo secundario o accesorio.</li> <li>• <b>Resumen</b> para desarrollar por escrito las ideas anteriores.</li> <li>• <b>Esquemas o Mapas Conceptuales</b> donde reflejarás <b>sólo los puntos fundamentales de los pasos anteriores.</b></li> </ul>



<b>MEMORIZACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Memorizar</b> lo trabajado mediante <b>recitación y/o repaso.</b> <b>¡¡AUTOEVALUACIÓN!!</b></li> </ul>
---------------------	--

### 3.-TÉCNICAS DE ESTUDIO

Cómo tomar **Apuntes** durante la clase?

- **Tomar apuntes es un Arte** que se adquiere y mejora con la práctica.
- Un alumno **no es una máquina de escribir**. Es decir, **anota sólo lo esencial y no todo** lo que dice el/la profesor/a.
- **Aprende a escuchar** en qué expresiones el/la profesor/a pone más énfasis. Por ejemplo: **"recordad aquello"** o **"atención a esto"**.
- **Toma notas en los epígrafes o párrafos** del libro de texto, e incluso puedes ir haciéndolo **a modo de esquema** y con tu propio código (Dibujos, gráficos, etc.)
- Para **captar mejor** una explicación, vendría muy bien hacer una **lectura previa, breve**, sobre el tema.
- **Distingue las Ideas Principales: ¿De qué va el tema?, ¿Cuál es la I.P.?, ¿Qué otras ideas se derivan de la I.P.?**
- **Centra el interés** en los **detalles importantes, resúmenes del/la profesor/a**.
- **Ve anotando las dudas y prepara una lista** para reguntarla al/la Profesor/a. **Aprende a abreviar**. Puedes utilizar algunas de las siguientes ideas prácticas.

Estas **ABREVIATURAS** Pueden ser de mucha utilidad para tus **apuntes**.

(E.d.) Es Decir.  
= Menor  
< ) que. Por.  
= Más,  
( X ) Positivo.  
- / -

( > ) = Mayor que  
(P.e.) Por Ejemplo  
= Nota Aclaratoria.  
(N.A.) Igual, Es lo  
= ( = ) mismo Menos,  
=



( pq ) = Porque.  
( paq ) Para que.  
=

( → ) = Viene de, Se obtiene  
( + - ) de.  
= Más o menos.

#### 4.-LOS EXÁMENES (Preparación)

- Deben Prepararse **desde el comienzo** del curso. Por eso haremos **repasos frecuentes** y no dejaremos todo para el final.
- Haz un **Calendario de Repasos** y elabora un **listado de dudas** para poder consultar y aclarar
- La semana antes del examen, **reduce los contenidos** de cada tema, **centrándote en lo más importante**. Y descansa física y mentalmente.
- El día antes haz **un último repaso** junto a algún compañero/a para revisar algún punto. Pero **no te pases estudiando de noche**
- Llega al examen tranquilo/a.
- **Lee atentamente** las preguntas.
- **Distribuye de forma adecuada** el tiempo, de forma que puedas releer el examen.

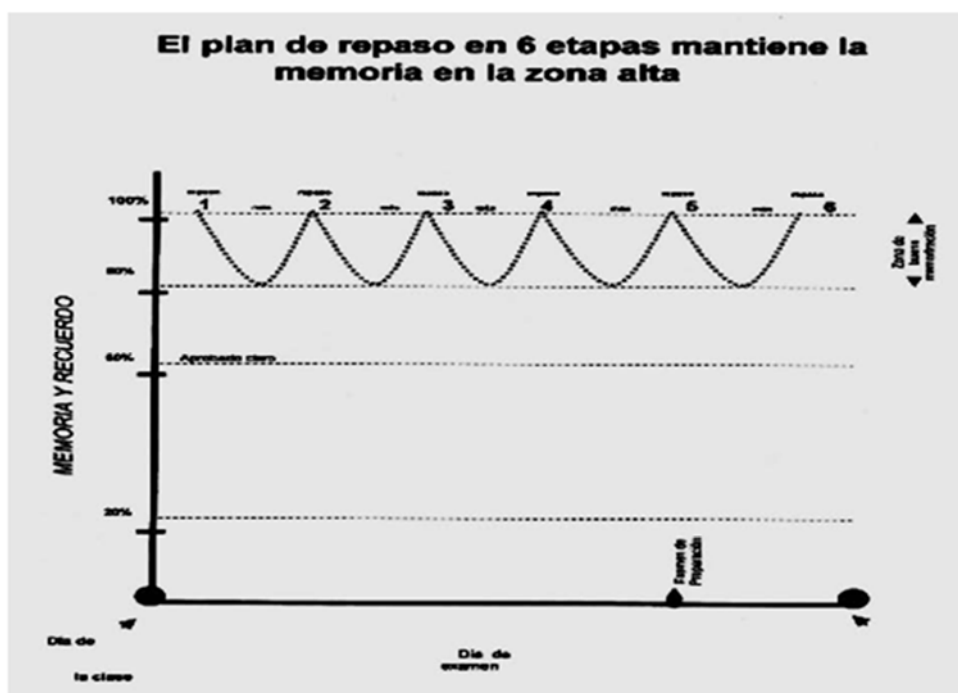
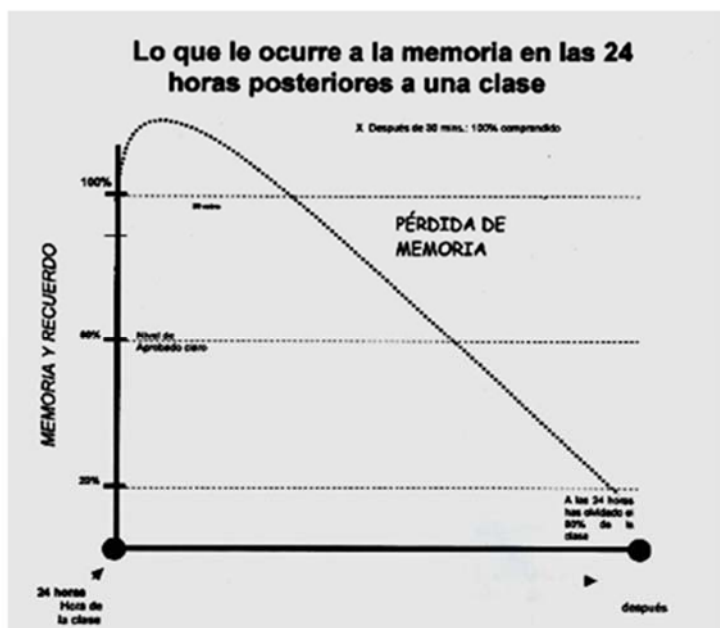
#### 5.- EL REPASO

##### ¿Cómo organizar el repaso?

**OLVIDO** es un proceso de deterioro o pérdida de los conocimientos adquiridos.

- Aprendemos lo más y lo menos importante.
- Retenemos lo necesario
- Y olvidamos parte de ello bien, **por no utilizar lo aprendido, por no recordarlo o por no repasarlo con frecuencia.**





## 6.- ¿CÓMO SE PUEDE EVITAR EL OLVIDO?

Para que pueda realizarse el Aprendizaje de algo, es **imprescindible repetir o recitar lo aprendido.**



- Quizá **lo más práctico** y habitual sea la explicación o verbalización en la que te cuentas a ti mismo, o cuentas a otra persona, lo aprendido.
- **Como norma general**, para evitar el olvido, se ha de procurar revisar el material estudiado según las indicaciones de la gráfica que vimos anteriormente.
- También es **muy aconsejable espaciar las sesiones de estudio**, de manera que **cada lección** o tema **se aborde en tiempos no demasiado largos** y pesados.
- **El Repaso garantiza la Asimilación**

¿QUÉ?	¿CUÁNDO?	¿CÓMO?	TIEMPO (?)
Hay que repasar los <b>contenidos básicos</b> de cada tema, los <b>apuntes</b> , los <b>esquemas</b> , las <b>notas</b> al margen, los <b>aspectos más importantes</b> del capítulo o la lección.	En las primeras horas <b>después de la explicación</b> . Según la explicación de la <b>gráfica</b> de la curva del olvido. Los repasos deben ser <b>más frecuentes</b> , cuanto más <b>próximos</b> nos encontremos a la <b>primera sesión de estudio</b> y de los <b>exámenes</b> .	Se aprende mejor <b>en pequeños intervalos de estudio</b> que en prolongadas sesiones. Está demostrado que si un tema lo estudiamos <b>en 3 sesiones cortas</b> , en lugar de en 1, <b>ahorraremos el 50% del tiempo</b> .	El tiempo dependerá siempre, de la dificultad que tenga cada materia para cada estudiante. Si tus esquemas, apuntes, etc. Son buenos y están bien organizados, podrás ver reducido el tiempo de estudio a 1/3 de lo que estás acostumbrado /a.



## 7.-¿CÓMO DESARROLLAR LA MEMORIA?

- Mejora la percepción, la atención y la concentración.
- Practica la observación, tanto en clase, como de tu material de estudio o trabajo.
- Pon en práctica el método de clasificación /organización
- Esfuézzate en captar las ideas básicas de los temas.
- Cambia por imágenes aquello que deseas recordar.  
TÉCNICAS CON IMÁGENES MENTALES
- Activa tu mente mediante preguntas sobre lo que tienes que estudiar y aprender.
- Utiliza a otras personas (familiares, amigos, etc...) para explicarles lo estudiado.
- Usa correctamente y con frecuencia tus técnicas de estudio.
- Grabación
- Acrósticos
- Parafraseado
- Técnica de fichero
- Técnica de la cadena
- Técnica del itinerario
- Mejora la percepción, la atención y la concentración.

## 8.-AUTOEVALUACIÓN

**¿Tuve dificultades para concentrarme después de la merienda?. Los ejercicios de Matemáticas I me resultaron fáciles?..., y la traducción la hice con poco interés. Creo que puedo hacer un mayor esfuerzo de atención y .....**

En definitiva, para conseguir unas buenas estrategias de estudio:

- Hay que ser constante.
- Estudiar TODOS LOS DÍAS.
- Utilizar la misma metodología.
- Tener claro la meta que se pretende.
- Conocer las prioridades personales de cada uno; es decir, si para un alumno lo primero son los estudios, habrá que anteponerlos a otras actividades.



### **¿QUÉ ES APRENDER?**

Es básicamente adquirir aquello que necesito para poder ser competente. Es decir:

**SER CAPAZ DE HACER ALGO.**

**¡¡SI NO HAY INTERÉS, NO SE APRENDE!**

### **EL PROCESO DE APRENDIZAJE.**



**SI SÓLO OIGO, OLVIDO.**  
**SI OIGO Y VEO, RECUERDO.**  
**SI HAGO, APRENDO**

POR ESO:

TU MATERIAL: **APUNTES**, **ESQUEMAS**, **LIBROS**, etc.

deberán ser **CONCRETOS**, **CLAROS** Y **QUE LOS PUEDES ENTENDER** sólo con mirarlos.

