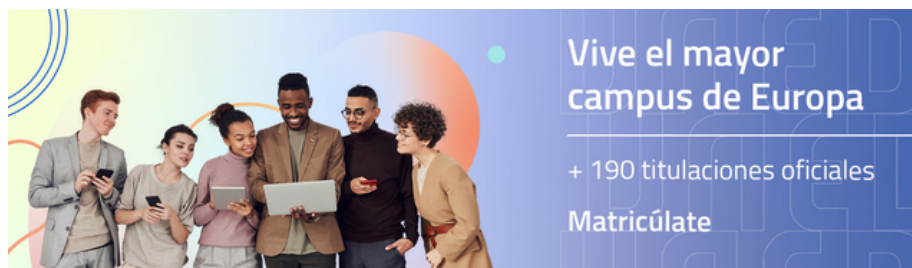


# TALLER DE MOTIVACIÓN Y PLANIFICACIÓN EN EL ESTUDIO

Prof. Juan Leiva

Coordinador del Centro de Orientación y Empleo UNED Málaga

[coie@malaga.uned.es](mailto:coie@malaga.uned.es)



# IDEAS GENERALES PARA DAR UN NUEVO IMPULSO AL ESTUDIO: OPTIMIZAR EL TIEMPO Y MENTALIDAD POSITIVA



- **Motivación** (Automotivación, Externas.....)
- **Planificación** (Cómo planifico mis metas...)
- **Identidad** (Cómo me preparo cognitiva y emocionalmente..)
- **Necesidades** (Cómo percibo mis necesidades de desarrollo personal...)
- **Autoconocimiento** (Cómo comprendo mis estilos de aprendizaje y mi desarrollo personal...)
- **Tiempo** (Clave que se debe gestionar eficazmente para un desarrollo integral de la persona)

## HABLEMOS DE MOTIVACIÓN:

### CLAVE DEL APRENDIZAJE Y DEL BIENESTAR (NO SÓLO ÉXITO ACADÉMICO)

- Visualiza que el trabajo lo estás terminando...y que estás feliz por ello.
- Ponte pequeñas metas (objetivos a corto plazo...medio)
- Debes premiarte (quíete)
- Anímate...(aprende a automotivarte...no necesitas a nadie para ello)
- Reflexiona sobre las consecuencias de tu hábito de estudio (conducta intencional...optimizar)
- Compárate solamente para inspirarte, piensa en ejemplos para ti (familia, colegas, modelos..)
- Mantente plenamente consciente
- Interpreta positivamente tus experiencias

# PERO ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN? 1

La motivación es el conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta. En este caso tu conducta consiste no sólo en estudiar esta carrera, sino hacerlo con la metodología a distancia.

## La autoeficacia en el estudio

### **Cuadro. Ejemplo de actividades**

Tareas
Planificar el tiempo de estudio
Leer y hacer resúmenes
Leer y hacer ejercicios prácticos
Buscar exámenes de otros años y hacerlos
...

## PERO ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN? 2

Debes **evaluar tu motivación** porque resulta clave cuando uno estudia “en serio”. Hay que “respirar” y tomar un cierto tiempo para reflexionar:

**Cuadro. Valoración de actividades**

Tareas	Subtareas	Valoración
Planificar el tiempo de estudio	Buscar todo el material	
	Organizar los temas	
	Distribuir tiempo-materia	
Leer y hacer resúmenes	Lectura	
	Extracción de ideas principales	
Examinarme		

## PERO ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN? 3

Ahora elige aquellas tareas en las que te sientas más ineficaz y **analiza las posibles causas** (recuerda el material)

### GUÍA:

Rendimiento logrado: ¿Has estudiado otras veces este tipo de materias y con esta metodología? ¿Qué tal te ha ido?

Experiencia vicaria: ¿Cuándo ves a otros compañeros qué piensas?

Persuasión verbal: ¿Qué te dice la gente que te rodea sobre tu capacidad para realizar estas tareas?

Por último el bio-feedback: Cuando te pones con ello, ¿Qué sensaciones te recorren?

Piensa en las tareas en que tienes gran autoeficacia... ¡a qué cambia!. Tú puedes cambiar esas causas, y te vamos a ayudar. Date cuenta de que todas estas fuentes influyen en tu auto-eficacia, pero no podemos quedarnos ahí. La última parte del modelo, todo está influyendo en tu motivación.

UNED

MÁLAGA

## PERO ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN? 4

### UNA BUENA PISTA:

Si no tienes una auto-eficacia alta para las asignaturas de tu carrera, o para estudiar a distancia, esto puede ser un obstáculo o barrera durante el transcurso de tus estudios.

#### CONSEJOS:

- Cree que puedes hacerlo, miles de estudiantes lo hacen, no creo que tú seas menos.
- Márcate objetivos al principio muy claros y de un nivel de conocimiento que estén a tu alcance.
- Revisa tus conocimientos previos para partir con una buena base.
- Cuando consigas pequeños logros, ¡¡¡disfrútalos!!!.
- No te pongas a trabajar, nervioso/a, desanimado/a... eso no sirve para nada, todo lo contrario, a que hay cosas más importantes en la vida. Relájate y disfruta.

UNED

MÁLAGA

## PERO ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN? 5

### OTRA BUENA PISTA:

Si tu auto-eficacia es alta, ¡enhorabuena!!!, tienes muchas posibilidades de sentirme motivado, aunque todavía nos quedan cosas que revisar. No te vengas a bajo en ningún momento, y si crees que en algún momento no te sientes capaz, recuerda los momentos de éxito y revisa los consejos de tus compañeros que no han tenido tanta suerte y tienen una auto-eficacia más baja.

UNED

MÁLAGA



# LOS SISTEMAS ATRIBUCIONALES 1

Te has levantado alguna mañana y te sale todo al revés...o ¡¡perfecto. ¿Qué piensas? En la mayoría de ocasiones incluso de forma inconsciente tendemos a atribuir causas a las cosas que nos suceden. Estas atribuciones que realizamos influyen determinadamente en nuestro comportamiento.

Un poco de teoría y práctica:

El que te toque la lotería normalmente depende de..... La suerte

Esto se trata de un tipo de Atribución externa –no depende de mi- y además inestable, es decir no mantiene un patrón fijo de comportamiento.



## LOS SISTEMAS ATRIBUCIONALES 2

- Cuando las cosas me van mal en el trabajo puedo pensar que es .... Porque mi jefe me tiene manía. Al igual que el anterior, tampoco depende de mi “la culpa es de mi jefe” -Atribución externa- pero en este caso es estable, o mucho tienen que cambiar las cosas pero lo seguirá siendo mañana y pasado también
- Si me dan una poesía de 5 versos y me dan dos días para aprendérmela el que lo sepa hacer bien normalmente lo atribuiré a..... Mi esfuerzo. Aquí el resultado sí depende de mi -Atribución interna- aunque también sabemos que el tiempo que yo le dedique puede ser más “inestable”

## LOS SISTEMAS ATRIBUCIONALES 3

- Soy muy bueno en deportes.... porque Tengo unas capacidades innatas fantásticas

*Desde el principio depende de mi -Atribución interna- y además, tengo la suerte de atribuir el éxito a una característica propia mia -estable.*

Todas estas afirmaciones a atribuciones tienen consecuencias...Todas son reales y dependiendo de las circunstancias pueden ser positivas o negativas.

- Normalmente aumenta nuestra capacidad de esfuerzo y perseverar en una tarea o acción cuando consideramos, en al menos en parte, que las cosas dependen de nosotros mismos, y que además tenemos claves para modificarlas (no son totalmente estables).
- No sería positivo que nuestro fracaso lo atribuyéramos a causas estables (nunca voy a cambiarlo) y más aún cuando son inestables.
- Y la peor combinación sería la de estables e internas, el mensaje sería “Soy torpe”.



# AUTOMOTIVACIÓN 1

## ESTRATEGIA DE GENERACIÓN DE EXPECTATIVAS POSITIVAS

Consiste en la generación, por parte del estudiante, de pensamientos y creencias que le aproximen al éxito en la tarea. Para ello puede recurrir a tres tipos de referentes distintos: las experiencias personales en las que sí tuvo éxito, las características de la propia tarea y sus propias características como estudiante, pudiendo estar referidas estas últimas tanto a capacidades cognitivas como a la capacidad de esfuerzo. Además, estos tres referentes podrían combinarse entre sí. Todo lo cual genera un sentimiento optimista al enfrentarse con la tarea que le coloca en una mejor situación para invertir y gestionar sus esfuerzos.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- *“Creo que esto puedo hacerlo bien”.*
- *“En otras ocasiones como esta, en las que también me enfrenté a tareas/asignaturas que consideraba difíciles, al final la dificultad no resultó ser tanto como creía”.*
- *“En otras ocasiones como esta, en las que también me enfrenté a tareas/asignaturas que consideraba difíciles, al final las resolví gracias a mi esfuerzo”.*
- *“En otras ocasiones como esta, en las que también me enfrenté a tareas/asignaturas que consideraba difíciles, al final las resolví gracias a mis capacidades”.*



# AUTOMOTIVACIÓN 2

## ESTRATEGIA DE EXALTACIÓN DEL VALOR DE CONSECUCCIÓN

Con esta estrategia el estudiante genera pensamientos y creencias positivas sobre si la tarea que tiene que afrontar le permitirá confirmar sus capacidades, de forma general o sobre un tipo de actividad o ámbito en particular, o resultará útil a otro propósito posterior y por tanto tiene valor para él.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Si hago bien este trabajo demostraré a todos que en esta asignatura (o tipo de tarea) soy muy bueno”
- “Con esta tarea me sentiré bien pues me habré esforzado”
- “Si hago bien esta tarea demostraré a todos que soy un persona competente”
- “Si consigo aprobar esta asignatura/titulación podré progresar profesionalmente”



# AUTOMOTIVACIÓN 3

## ESTRATEGIA DE VALORACIÓN DEL COSTE

Consiste en la generación por parte del estudiante de pensamientos que establezcan la adecuación del coste (en términos de tiempo, trabajo y esfuerzo) que supone la realización de una tarea en función de las consecuencias que le reportará. Este tipo de conducta suele utilizarse previamente a la realización de una tarea concreta, sin embargo, el estudiante pudo no haber valorado adecuadamente, en un principio, el coste que su realización supondría y necesitar reafirmarlo durante la realización de dicha tarea.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Este tipo de tareas no suele ocupar mucho tiempo así que vale la pena intentar concentrarme para hacerla bien”
- “La consecución de esta tarea compensará el esfuerzo que le tendré que dedicar”



# AUTOMOTIVACIÓN 4

## ESTRATEGIAS DE IMPLICACIÓN EN LA TAREA

Mediante las estrategias de implicación en la tarea el estudiante genera pensamientos y conductas que utiliza como forma de aproximación o de creación de interés en la tarea. Dicha implicación puede tener dos orígenes distintos, la que procede de la gestión de la propia tarea y la que procede de la gestión de los recursos disponibles (el esfuerzo, el lugar de estudio, el tiempo, la búsqueda de ayuda).

Ejemplos de la primera forma, serían planteamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Comenzaré la tarea por aquello que me resulte más agradable y después pasaré a lo que menos me agrada”
- “Como lo que estoy haciendo me resulta complicado, pasaré a otra tarea y volveré después a esta con la mente más fresca”
- “Como no me apetece seguir con esto haré un descanso y así después podré seguir con más ganas.

Ejemplos de la segunda forma, serían planteamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- "Aunque no me apetece me sentaré y comenzaré la tarea, y ya luego el propio trabajo en la tarea creará el interés que necesito”
- “Para sentirme a gusto con esta tarea la haré en un lugar tranquilo”
- “Para sentirme a gusto con esta tarea la haré en un momento en el que tenga tiempo suficiente”



# AUTOMOTIVACIÓN 5

## ESTRATEGIAS DE GENERACIÓN DE META DE APRENDIZAJE

Esta estrategia consiste en que el estudiante se impone como objetivo de la tarea el aprender cosas nuevas y gratificantes, el desarrollar sus intereses o el mejorar sus capacidades y habilidades.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “En esta asignatura mi objetivo será el de aprender cosas nuevas”
- “En esta asignatura mi objetivo será el de desarrollar mis intereses”



# AUTOMOTIVACIÓN 6

## ESTRATEGIAS DE AUTORREFUERZO

Mediante la utilización de la estrategia de autorrefuerzo el estudiante realiza halagos sobre su propia capacidad, esfuerzo o trabajo, y también se promete recompensas como el descanso, comida...

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Venga, lo estoy haciendo muy bien. Sigue así”
- “En esta asignatura/tarea lo estoy haciendo muy bien”
- “Si me esfuerzo seguro que haré bien esta tarea”
- “Soy una persona competente, así que seguro que lo haré bien”
- “Cuando termine esta tarea tomaré algo de comer”

# AUTOMOTIVACIÓN 7

## ESTRATEGIAS DE CONTROL DE LA ANSIEDAD

Con respecto a la estrategia de control de la ansiedad se deben de diferenciar, en primer lugar, dos tipos de ansiedad: la ansiedad como reacción transitoria producida como respuesta a determinados estímulos y la ansiedad como característica relativamente estable. La utilización de este tipo de estrategia se asocia al primer tipo de ansiedad y es empleada por el estudiante para enfrentarse a situaciones de importancia, como por ejemplo los exámenes o tareas que presentan cierta dificultad, y así evitar ponerse nervioso.

Ejemplos de esta estrategia serían planteamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Primero me relajaré y respiraré adecuadamente”
- “Debo de tranquilizarme y no preocuparme si cometo errores”
- “Seguro que no tendré problemas”
- “No puedo pensar en eso (otra situación en la que lo hice mal) debo de centrarme en la tarea”



# AUTOMOTIVACIÓN 8

## ESTRATEGIA DE PESIMISMO DEFENSIVO

Con esta estrategia el estudiante activa un pensamiento negativo sobre si mismo y ante esto se motiva obligándose a ejercer una mayor cantidad de esfuerzo de cara a paliar una situación de dificultad. De esta manera, unas expectativas negativas y la ansiedad expresada son utilizadas para incrementar sus esfuerzos y de esta forma conseguir buenos resultados. Los estudiantes que utilizan esta estrategia suelen caracterizarse por mostrar una escasa afectividad positiva cuando se enfrentan ante un desafío, por sus quejas y protestas sobre lo poco preparados que están y lo difícil que es la tarea. A pesar de lo cual muestran una planificación de la tarea racional, un alto nivel de esfuerzo, resultados por encima de la media y la consideración del entorno como competitivo.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Seguro que esta tarea me sale mal; ya puedo esforzarme”
- “Soy malo en esta asignatura”
- “Esta tarea es muy difícil para mí; tendré que hacerlo lo mejor que pueda”



# AUTOMOTIVACIÓN 9

## ESTRATEGIA DE GENERACIÓN DE META DE AUTOENSALZAMIENTO DEL EGO

Esta estrategia consiste en la fijación de pensamientos e intenciones que establecen como objetivo la intención de ser mejor que los demás, obtener calificaciones más altas y demostrar sus capacidades y habilidades.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Tengo que hacer esto mejor que los demás”
- “Seguro que los demás no lo saben hacer tan bien como lo voy a hacer yo”
- “Intentaré coseguir mejores notas que los demás”

# AUTOMOTIVACIÓN 10

## ESTRATEGIA DE GENERACIÓN DE META DE AUTODERROTA DEL EGO

Consiste en la fijación de pensamientos e intenciones que establecen como objetivo el evitar quedar mal o parecer poco capaz ante compañeros, profesores o padres.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “No puedo permitir que los demás piensen que soy tonto”
- “Así, evitaré quedar mal ante la profesora”
- “Procuraré que mis compañeros no se den cuenta de mis errores”

# AUTOMOTIVACIÓN 11

## ESTRATEGIA DE SELF-HANDICAPPING

Esta estrategia consiste en crear impedimentos al estudio que permitan al estudiante mantener una imagen positiva de sí mismo. Los estudiantes que utilizan esta estrategia poseen autoesquemas frágiles de sí mismos en cuanto a su competencia, siendo utilizada esta estrategia para proteger su autoestima cuando sus frágiles autoesquemas son amenazados. De esta forma, si los resultados resultaran ser malos, su causa parecerá que son determinadas circunstancias, más que la falta de capacidad.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Siempre puedo decir que no pude estudiar por sufrir algún problema de salud”
- “No me esforzaré mucho, así si fracaso podré decir que no me esforcé lo suficiente”
- “Como tengo tantas cosas que hacer, siempre podré excusarme diciendo que no tuve tiempo para...”



# AUTOMOTIVACIÓN 12

## ESTRATEGIA DE AUTOAFIRMACIÓN

Al igual que la anterior, esta estrategia también tiene por objeto permitir al estudiante mantener su autovalía. Sin embargo, no es anticipatoria, sino que surge como reacción a situaciones de fallo. Esta estrategia se utiliza cuando el estudiante experimenta una evaluación negativa de sí mismo en un determinado dominio, después de lo cual procede a buscar una evaluación positiva, también de sí mismo, en otro dominio igualmente válido. Así pues, mediante esta estrategia el estudiante activa las dimensiones positivas del yo y se obvian las negativas.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “He suspendido esta asignatura, pero en lo que sí soy muy bueno es en...”
- “En los estudios no me va bien, pero lo importante en la vida es...”



# AUTOMOTIVACIÓN 13

## ESTRATEGIA DE ENSALZAMIENTO DE LOS OTROS

A través de la estrategia de ensalzamiento de los otros el estudiante intenta proteger su imagen atribuyendo sus malos resultados no a su baja capacidad o esfuerzo, sino a que sus compañeros (o al menos algunos) son muy capaces académicamente. Para lograr esto, el estudiante realza las cualidades de sus compañeros, lo cual no tiene obligatoriamente que asociarse a un sentimiento de admiración.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Muchos de mis compañeros son muy buenos estudiantes, así es difícil destacar”
- “Si los otros estudiantes no fuesen tan buenos, seguro que me iría mejor”



# AUTOMOTIVACIÓN 14

## ESTRATEGIA DE GENERACIÓN DE ATRIBUCIONES EXTERNAS

Esta estrategia consiste en la adopción de pensamientos y expectativas sobre los resultados que se puede obtener, en los que dichos resultados se asocian a una causa externa al estudiante. La generación de dichos pensamientos permite al estudiante afrontar la tarea de forma optimista y sin tener que invertir mayores esfuerzos, ya que el resultado puede ser, de todas formas, exitoso; a la vez que no tomar responsabilidades en el caso de que los resultados sean negativos, ya que las causas podrían ser consideradas como externas y ajenas a su propio control.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Si las tareas no son muy difíciles obtendré un buen resultado”
- “Con un poco de suerte aprobaré”
- “Si el profesor no es muy exigente obtendré un buen resultado”



# AUTOMOTIVACIÓN 15

## ESTRATEGIA DE VALORACIÓN SOCIAL

Mediante la utilización de la estrategia de valoración social el estudiante busca obtener elogios, y con ello satisfacción y orgullo, en relación con su capacidad, esfuerzo o trabajo; o bien evitar valoraciones negativas que pueda recibir, y por tanto evitar la frustración, tristeza o culpabilidad.

- Este tipo de estrategia es propia de estudiantes que buscan entornos en los que intuyen que pueden recibir algún tipo de halago, o también pueden provocar comentarios sobre su actividad académica o sobre su rendimiento. La fuente en la que pueden obtener dichas valoraciones positivas pueden ser establecidas de forma intencional, basando principalmente dicha elección en las experiencias previas en que dicho refuerzo ha ocurrido. Por otra parte, la valoración recibida será interpretada de forma distinta en función de la fuente de origen, de forma que las fuentes de dicha valoración suelen ser los profesores, padres, compañeros o el propio alumno, variando el grado de satisfacción y orgullo obtenido en función del grupo de procedencia, de la novedad y de la significatividad de la figura emisora.



# AUTOMOTIVACIÓN 16

## ESTRATEGIA DE LA META DE EVITACIÓN DEL ESFUERZO

La estrategia de generación de la meta de evitación del esfuerzo consiste en la generación de pensamientos e intenciones, por parte del estudiante, que establecen como objetivo el intentar aprobar o realizar determinadas tareas, pero utilizando para ello el menor esfuerzo posible.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Procuraré evitar las asignaturas o tareas que puedan ser más difíciles o complicadas y así aprobar más fácilmente”
- “Intentaré aprobar ocupando el menor tiempo y esfuerzo posibles”



# AUTOMOTIVACIÓN 17

## ESTRATEGIA DE COMPARACIÓN

Esta estrategia es propia de estudiantes en los que prima el rendimiento sobre el aprendizaje, y en los que además el referente para determinar dicho rendimiento no está constituido únicamente por los resultados alcanzados por el propio estudiante, sino también, e incluso de forma prioritaria, por la comparación con el rendimiento de los estudiantes o compañeros de su entorno próximo. Es por ello que el estudiante utiliza la comparación con los demás cuando su rendimiento es superior al de los estudiantes con los que se compara, para así obtener sentimientos de satisfacción, valía y orgullo. Mientras que procurará evitar dicha comparación cuando su rendimiento es inferior y así evitar los sentimientos de vergüenza, culpabilidad, enfado o frustración.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Puedo sentirme satisfecho pues la mayoría de compañeros ha tenido peores resultados que los míos”
- “los malos resultados que han conseguido algunos de mis compañeros me hacen sentirme bien con mi rendimiento”



# AUTOMOTIVACIÓN 18

## ESTRATEGIA DE ENGAÑO

Al igual que la estrategia de comparación, la estrategia de engaño es propia de estudiantes en los que predomina el rendimiento y que tienen como principal referente, no su propio rendimiento, sino la comparación con el rendimiento de los estudiantes o compañeros de su entorno más próximo. Es por ello que el estudiante genera la esperanza de no verse superado por los demás a través de diversas formas de engaño a sus compañeros, como puede ser la mentira sobre su preparación de los exámenes, temas y trabajos o transmitiendo que sus resultados, cuando éstos son buenos, se deben a causas externas a sí mismo.

Ejemplos de esta estrategia serían pensamientos generados por el estudiante como los siguientes:

- “Mentiré sobre lo que me he esforzado (o el tiempo que he empleado) en la preparación de ... para que así los demás no vean que es necesario ese esfuerzo”
- “Para explicar mis buenos resultados en ... les diré a los demás que he tenido suerte”



# ¿FRACASO ACADÉMICO?

## CASI SIEMPRE SE DEBE

- Falta de esfuerzo o esfuerzo mal orientado
- Ausencia métodos y estrategias de aprendizaje



**CAUSA CONTROLABLE**

## CREENCIA ERRÓNEA

- Falta de capacidad intelectual “no valgo para estudiar”..”ya me lo decían...que no estudiara...”



**UNED**

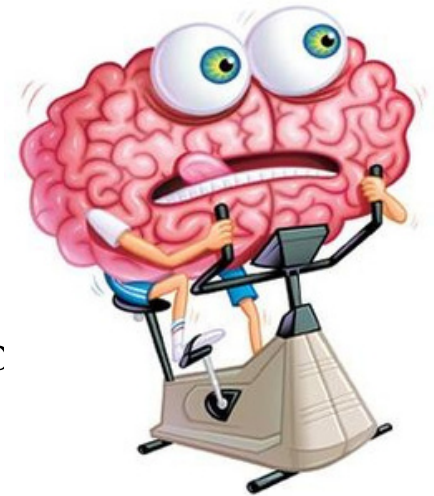
**MÁLAGA**

# ANALIZAR NUESTRA FORMA DE ESTUDIAR Y DE FOCALIZAR NUESTRA IDENTIDAD COMO ESTUDIANTE UNED

*Estoy preparado/a para seguir mejorando en mis estudios universitarios*

Debo reflexionar acerca de:

- **Mis hábitos de estudio**
- **Mi experiencia de éxito-fracaso**
  - La percepción acerca de mis capacidades
  - Las motivaciones que han impulsado mi esfuerzo  
OLVIDARLO...¿POR QUÉ ESTOY AQUÍ?
  - Mis estilos de aprendizaje
- **Mi personalidad**



**UNED**

**MÁLAGA**

**PARA SER EFICACES Y OPERATIVOS  
EN EL ESTUDIO ES IMPORTANTE...**

**UNED**

**MÁLAGA**



# IDENTIFICAR Y ELIMINAR FACTORES QUE NOS LIMITAN EN EL ESTUDIO

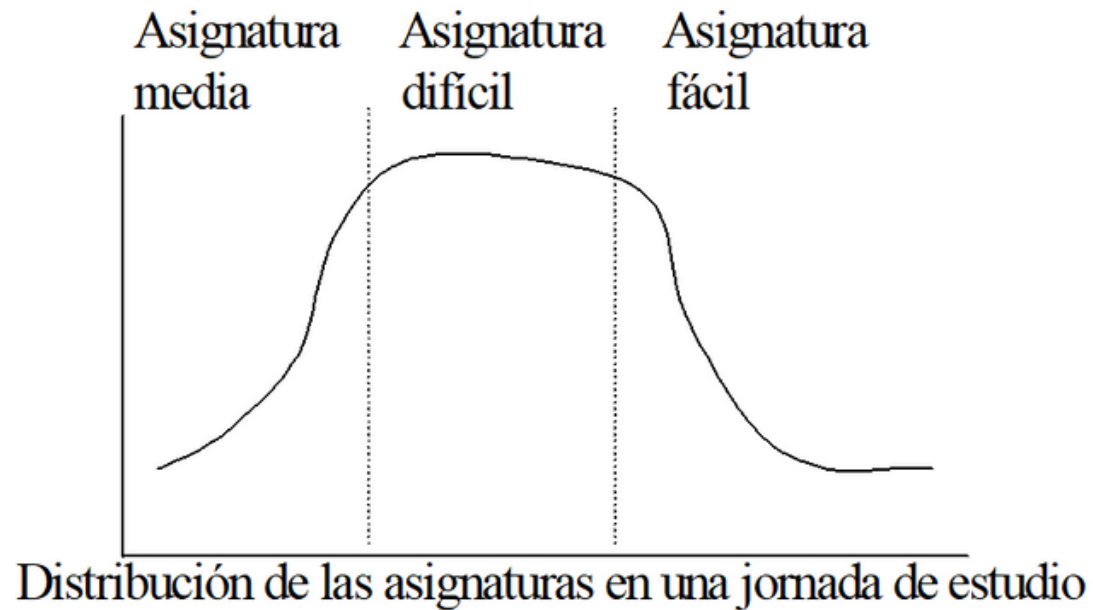
¿Cuáles son las condiciones en las que debo ponerme a estudiar para mejorar mi rendimiento?

- Espacio/Lugar
- Horario
- Condiciones físicas
- Condiciones psíquicas (cognitivas y emocionales)
- “Mens sana in corpore sano”
- Materiales didácticos
- La planificación (los “atracones” no son sanos, el estudio requiere comprensión y maduración)



# PLANIFICANDO EL ESTUDIO

Distribución de tareas en una jornada de estudio  
Orden de dificultad: media, difícil y fácil

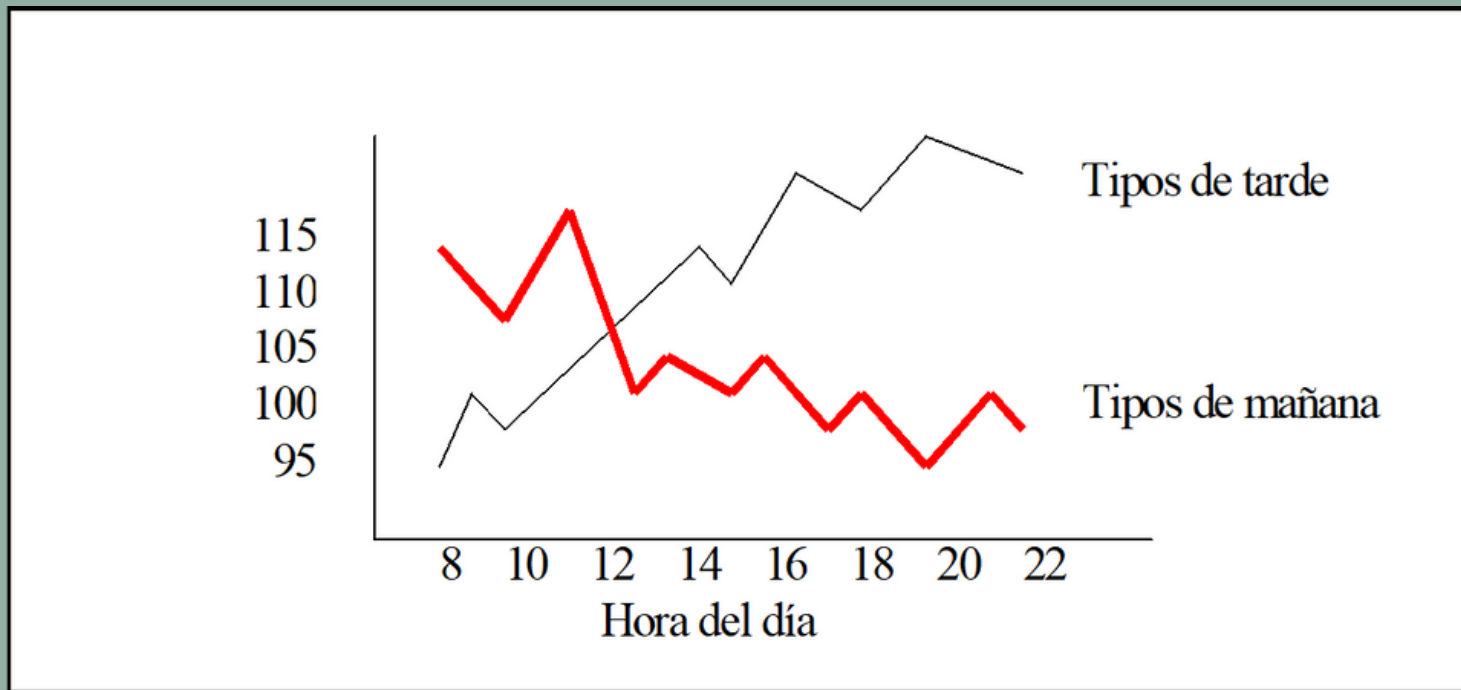


# PLANIFICANDO EL ESTUDIO

Ritmo biológico:

¿Somos tipos de mañana o de tarde?

Estudiar en la misma franja horaria



# NECESIDADES DEL ESTUDIANTE UNED

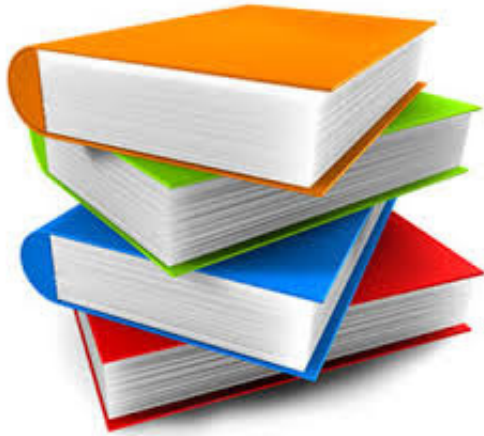
- Mantener alta la motivación con una buena planificación del estudio
- Mantenerse “conectado” con los estudios a través:
  - Uso de Redes Sociales
  - Interacción con docentes y con otros estudiantes
  - Mejorar competencias digitales
  - Combatir la soledad y la ansiedad
  - Volver a las ESENCIAS DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE ESTUDIO ¿Qué es estudiar?
  - Pedir ayuda, asistir a seminarios y clases... **CONECTARSE CON SU CENTRO ASOCIADO, CON SU PROFESORADO TUTOR Y EL COIE (CENTRO DE ORIENTACIÓN Y EMPLEO)**



## ALGUNOS CONSEJOS... (FORMATO ANALÓGICO)

- **Subraya:** y también rodea, enmarca, señala, con diferentes colores las ideas más importantes.
- **Realiza tus propios apuntes:** resume las ideas más importantes con tus propias palabras.
- **Haz un mapa conceptual del tema:** que una todas las ideas mediante expresiones cortas o palabras clave. Que sea sencillo y llamativo.
- **Haz ejercicios/casos prácticos:** en las asignaturas que lo permitan. Recuerda que en Internet cuentas con infinidad de recursos.
- **Dibujos:** la asociación de ideas a imágenes, te ayudará a recordar los contenidos.





## UTILIZAR LOS RECURSOS DISPONIBLES



- El contacto con el profesorado-tutor
- El contacto con los compañeros y compañeras
- Los materiales de apoyo: web, blogs, libros, contenidos audiovisuales,...
- La biblioteca de UNED Málaga
- Los programas específicos de la UNED (Podcast, Vídeos, etc.)
- El COIE de tu centro ([www.unedmalaga.es/coie](http://www.unedmalaga.es/coie))
- Redes Sociales (Facebook, y otras...)





# ÚLTIMAS IDEAS PRÁCTICAS EN LA PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO



# 1. TÉCNICAS DE ESTUDIO

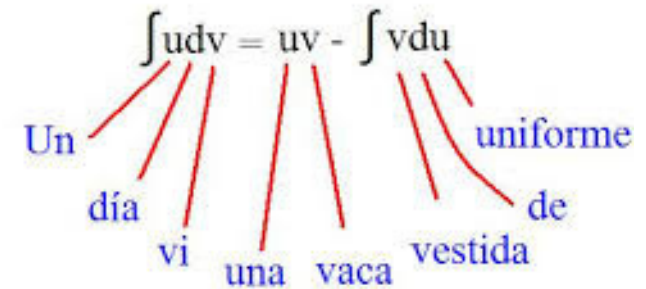


- **El subrayado:** Destacar, las ideas o datos fundamentales de un tema.
- **El resumen:** Una vez se realiza el subrayado y se ha comprendido el tema, se comprime el contenido fundamental.
- **El esquema:** Sintetizar y ordenar siguiendo un orden lógico de manera visual, concisa e intuitiva, para una comprensión global de las ideas.
- **Los mapas conceptuales:** Esquema para presentar visualmente un conjunto de conceptos en estructura de proposiciones.
- **Fichas de estudio:** Elaboración de fichas de preguntas con respuestas en el reverso.



## 2. USO DE REGLAS MNEMOTÉCNICAS

- Método simbólico
- Método de números y letras
- Construcción de acrósticos



## 3. EL OLVIDO, ¿QUÉ HACER PARA QUE DISMINUYA?

- Comprender y asimilar correctamente las ideas
- Establecer relaciones lógicas
- Revisar el material utilizado

# GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Prof. Juan Leiva  
COIE UNED Málaga  
[coie@malaga.uned.es](mailto:coie@malaga.uned.es)  
[www.unedmalaga.es/coie](http://www.unedmalaga.es/coie)

