



TALLER

Nos Organizamos para Rendir Mejor los Exámenes



**Centro de Orientación de las
estudiantes**
Tel.: 436-4641 ó 434-1885 Anexo 276

**Material Elaborado para el Centro de
Orientación por Lic. Nijme Morcos G.
nijmemorcosg@unife.pe**

Autoevaluación

En mi caso siendo totalmente sincera...

- Cuando estudio me desconecto de mis preocupaciones Sí No
- Relaciono lo que aprendo con otras vivencias o materias Sí No
- Cuando no entiendo algo importante, lo anoto aparte y sigo Sí No
- Termino las tareas que me he propuesto Sí No
- Tengo un horario fijo de estudio (dedicación vs nro. de tareas) Sí No
- Soy realista a la hora de planificar mi tiempo Sí No
- Recibo interrupciones con facilidad Sí No
- Me premio cada vez que termino una tarea Sí No
- Me siento tenso (a) cuando tengo muchas pequeñas tareas pendientes Sí No
- Hasta que no termino no me levanto Sí No
- Me concentro fácilmente a primera hora de la mañana Sí No
- Me motiva la materia en sí de los estudios que llevo a cabo Sí No



TEMARIO

- Contextualización de la ORGANIZACIÓN dentro de los Hábitos de Estudio
- Impacto de la ORGANIZACIÓN
- Fundamentación de la Organización en el Estudio: Definición. Indicadores. Plan.
- Pautas o Factores de Cambio
- Mi tiempo vuela
- Pautas para enfrentar un Exámen

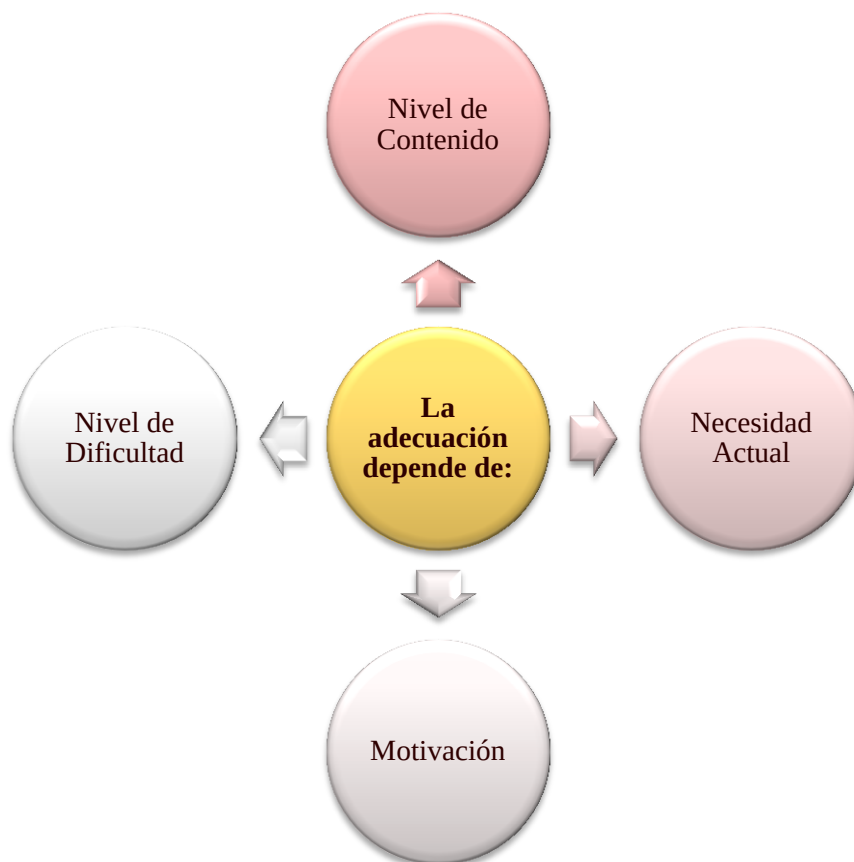
OBJETIVOS

- Construcción inicial de Mi Horario
- Fortalecer Pautas para Enfrentar Mis Exámenes

La organización en el Estudio

La organización del tiempo de estudio individual es un **HÁBITO** que puede aprenderse; incluye una **ACTITUD** al adecuar tus necesidades personales para obtener resultados satisfactorios

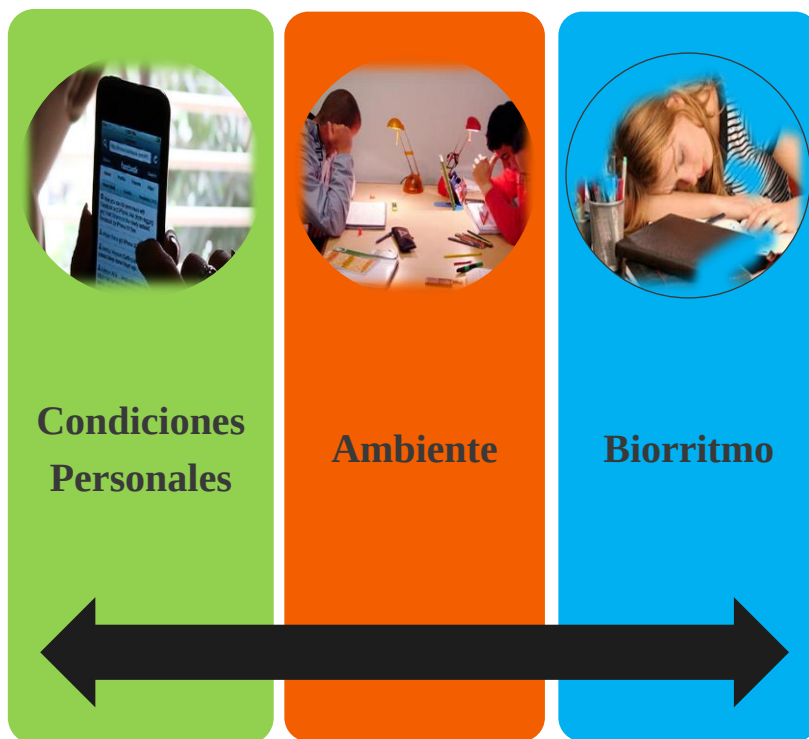
SERRAT N. (2010)



Misión: Planificación

- Haz una lista de objetivos y tareas
- Descompón las tareas en pequeñas actividades
- Ordena tareas y actividades según motivación
- Planifica categorías: Exámenes, entregas finales, maquetas, etc.
- Diferencia por asignaturas

Pautas o Factores de CAMBIO



Cuida tu descanso recuerda que el Cerebro necesita recargarse; los estimulantes y Somníferos luego te “cobrarán factura”.

Se consciente de tu alimentación al cubrir la dieta con alimentos ligeros y energéticos (pescado, verduras, frutas).

Ten en cuenta tus problemas personales.

Decide un solo lugar con ventilación, iluminación doble (una general y otra dirigida), silla cómoda, materiales a la mano (libro, lápiz, etc.) y bajo ruido.

Evalúa tu disponibilidad con tu rendimiento considerando que existen momentos de estudio productivos diferentes para cada persona.

Pautas o Factores de CAMBIO



Cada curso que tenemos adquiere una dificultad de acuerdo al contenido y a la experiencia anterior de la persona que lo cursa (asistencia al mismo, nivel de atención, práctica, teoría, etc.)

Intrínseca; la tarea es motivadora en sí misma por lo que recibe una buena actitud e ilusión por realizar actividades como resúmenes, esquemas, etc. Ej. El tema a estudiar es Presión Grupal y les ponen como ejemplo “los juegos en red” atraerá la atención en sí.

Extrínseca; cuando la motivación debe ser encontrada por el estudiante. Ej. Si estudio los códigos civiles y apruebo tendré unas buenas vacaciones, etc.

Pautas o Factores de CAMBIO

Ahora evalúa y analiza

Condiciones
Personales

¿Cómo ha cambiado
tu tiempo de
descanso, relajación y
alimentación ?

Ambiente

¿Cómo es el lugar en
el que estudias? Si
quieres dibújalo y
trata de modificarlo

Biorritmo

¿En qué momento del
día se te hace más
fácil estudiar?

Dificultad

Jerarquiza tus cursos
por gustos personales

Biorritmo

Elige cursos con
motivación intrínseca
(I) y extrínseca (E)



Ahora haz dos veces este cuadro:

- 1ero. Traslada tu horario de la semana pasada
- 2do. Hazte las preguntas del ppt.9 y quita o aumenta horas de acuerdo a la eficacia.



	MES 1					MES 2	
	Horas	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2
Asignatura 1							
Tarea 1							
Tarea 2							
Tarea n							
Asignatura 2							
Tarea 1							
Tarea 2							
Tarea n							
Asignatura 1							
Tarea 1							
Tarea 2							
Tarea n							

** "Tarea n" ;se refiere a los imprevistos que sucedan

Mi tiempo vuela o me ata

Evalúa tu primer horario con estas preguntas

¿Corresponde a tus necesidades e intereses?

¿Existen actividades que ocupan tiempo excesivo?

¿Tus resultados corresponden al tiempo invertido?

¿Corresponde a tus necesidades e intereses?

¿Tiene el tiempo de estudio una franja horario asignada?

¿Las actividades semanales mantienen un horario fijo?

	MA	MI	JU	VI	SA	DO
07:00						
08:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
13:00						
24:00						

¿Cómo enfrentar Un Exámen?

Secuencia

ANTES

No dejes todo al final, descubre 'TUS técnicas, planifica tu horario en función a disponibilidad, carga y voluntad , en clase pregunta y haz anotaciones, repasa esquemas por clase, pregunta con tus compañeras resumiendo.

DURANTE

Pon tu nombre, da una mirada general, hábitos saludables previos, llega a tiempo, revisa tus materiales, demuestra que sabes el tema, NO borrones, buena redacción, deja márgenes, afirma o niega, no frases largas, empieza por la que mejor recuerdas y sabes, ordena por esquemas y/o títulos, si no sabes algo pasa pero márcalo, lee las instrucciones con cuidado, tómate tu tiempo. REVISAR

DESPUÉS

Comentar y comparar resultados depende de nivel de ANSIEDAD, espera y sé consciente; al recibirlo revisa y compara.

Profundiza Información

CANO E, RUBIO A. & SERRAT N. (2010) Organizarse Mejor: Habilidades, Estrategias, Técnicas y Hábitos de Estudio. España: Ed. Grao. 1era Edición.

OLCESE A.(2002) Cómo Estudiar con Éxito. México: Alfaomega.

ONLINE:

Aprender a Estudiar

http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

Mapas Mentales: Mind42 / Mindmeister / Mindmodo