

Lección 57

Propósito: Reforzar el empleo de acciones positivas para manejar el recurso del tiempo y el recurso de la energía, mediante la práctica de habilidades de estudio eficaces y el manejo de las asignaciones escolares.

Concepto Claves: + Tomar notas, anotar las asignaciones diarias y las fechas de entrega, estudiar a la misma hora regularmente y asignar prioridad a las tareas son cuatro formas positivas de manejar tus asignaciones escolares, tu tiempo y tu energía. Las técnicas de estudio irregulares nos hacen perder tiempo y energía; hacen que nos saltemos información importante o que la pasemos de largo por completo.

+ Cuando sabemos nuestros estilos de aprendizaje preferidos, podemos estudiar eficazmente. Al recordar las sugerencias para tomar notas y los consejos físicos e intelectuales para estudiar, renovamos nuestras capacidades y destrezas de estudio.

Materiales Necesita: Papel, bolígrafo o lápiz (provistos por los estudiantes)

Materiales Proporcionado: Folleto del Desafío Olímpico de *Acción Positiva*, Hoja de actividades 57-3-7, “¿Cómo estudio?”

Procedimiento:

Maestro *Pídales a los estudiantes que registren sus niveles de energía durante las actividades y las metas que enumeraron para el día anterior (Día dos) en la Estrategia para el Tiempo y la Energía. Luego pídale que evalúen y registren la forma en que usaron su tiempo y sus energías en las sección del Día dos del Registro del Tiempo y del Registro de la Energía.*

Anime a uno o dos voluntarios para que compartan lo bien que coordinaron su tiempo y sus energías durante el día de ayer. Si los estudiantes encuentran que no logran coordinar sus niveles de energía con sus planes, déles tiempo de rescribir sus planes para hoy o para el próximo día en sus Estrategias para el Tiempo y la Energía.

Diga ¿Cuán eficazmente estudian ustedes? ¿Siempre terminan las asignaciones a tiempo? Siempre recuerdan todas las asignaciones que tienen que hacer? *(Permita que los estudiantes respondan.)* Sus respuestas a estas preguntas dependen de la forma en que ustedes manejan dos de los recursos que hemos estado repasando: el tiempo y la energía.

En nuestro radioteatro, Andrés descubrió que postergar las cosas y relajarse cuando más energía tenía eran dos acciones negativas que, eventualmente, le causaron mucho pesar. Andrés tuvo que afrontar la triste realidad finalmente; no tenía mucho tiempo y ya no podía seguir posponiendo el trabajo que tenía que hacer. Se vio forzado a reaccionar ante una situación de mucha presión.

A veces nosotros somos como Andrés; nos apresuramos a hacer las asignaciones para poder entregar algo. Sin embargo, un modo más inteligente y positivo de realizar las asignaciones escolares es adoptar un enfoque proactivo en lugar de un enfoque reactivo al trabajo.

Maestro *Recuérdelos a los estudiantes que ya ellos conocen estos términos, de la discusión del comportamiento de “forma violenta o de querer escaparse” que se llevó a cabo a principios de la Unidad Tres. Pida voluntarios para que definan los términos una vez más. (**Reactivo** significa que simplemente reaccionamos a algo sin antes detenernos a pensar. **Proactivo** significa que pensamos antes de actuar). Pregúnteles a los estudiantes cómo pueden ser proactivos con respecto a las asignaciones escolares; ellos no saben qué asignaciones los maestros les van a dar, así que ¿Cómo pueden pensar anticipadamente? Ayude a los estudiantes a entender que sí pueden pensar con anticipación y que también:*

1. Pueden planear tomar notas para llevar un registro de la información importante que los maestros les den.
2. Esperen recibir asignaciones; pueden seleccionar un espacio especial en sus cuadernos para anotar solamente la información de las asignaciones diarias y las fechas de entrega de cada una.
3. Pueden programar una hora fija de estudio todos los días, durante el cual tengan mucha energía.
4. Pueden asignar prioridad a las asignaciones antes de comenzar a hacerlas.

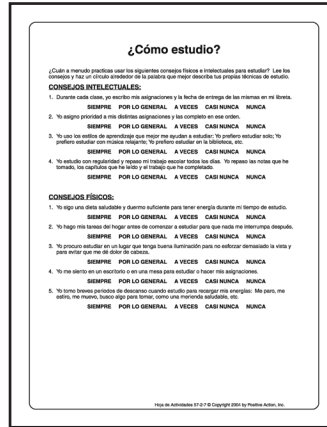
Diga Tomar notas, anotar las asignaciones diarias y las fechas de entrega, tener una hora fija para estudiar, y asignar prioridad a las tareas son cuatro formas positivas de manejar las asignaciones escolares, el tiempo y la energía.

¿Qué significa ‘asignar prioridad’? (Significa poner algo en orden de importancia). ¿Por qué es importante establecer prioridades antes de comenzar a hacer las asignaciones? (Establecer prioridades permite que los estudiantes hagan sus asignaciones en orden de importancia. Deben hacer primero las asignaciones a corto plazo. Las asignaciones a largo plazo las pueden dividir en secciones; también deben hacer las asignaciones más difíciles primero en caso de que sea necesario dedicarles más tiempo de estudio.)

Hemos identificado varias formas de manejar las asignaciones escolares de manera positiva. Ahora vamos a evaluar sus hábitos de estudio actuales para que podamos saber si hay áreas que tienen que mejorar.

Maestro *Pídales a los estudiantes que examinen la Hoja de actividades 57-3-7, “¿Cómo estudio?”, incluida en el Registro del Concepto Personal del Científico. Dígalos que lean los consejos físicos e intelectuales y que encierren en un círculo la palabra que describa con cuánta frecuencia usan cada consejo. Vuelva a asegurarles que nadie más que ellos mismos van a ver esta evaluación y que está diseñada para ayudarlos a enfocarse en sus hábitos de estudio actuales.*

Cuando los estudiantes hayan terminado, pídeles que revisen sus respuestas y que evalúen en silencio sus hábitos de estudio actuales. Lleve a cabo una breve discusión que gire en torno a los problemas de estudio más comunes y las distintas formas prácticas y positivas de corregirlos. Pregúnteles a los estudiantes por qué estudiar en la cama y tratar de memorizar mucha información en poco tiempo son hábitos de estudio deficientes.



Diga Usar técnicas de estudio que no sean consistentes es perder tiempo y energía. Imaginen que están tratando de escuchar su canción favorita en la radio, pero el volumen está tan bajito que casi ni pueden distinguir la melodía. ¿Qué se están perdiendo? *(Se están perdiendo las variaciones del tono, las palabras, los sonidos de los instrumentos musicales, el ritmo, etc.)*

Quando no estudiamos eficazmente, también perdemos mucho; al tratar de memorizar la información justo antes de tomar un examen, por lo general se nos queda información importante que debimos haber aprendido durante un período prolongado de estudio.

Quando nos apresuramos para terminar una asignación, reaccionamos a la presión de casi no tener tiempo para completarla. Es probable que no leamos todos los capítulos o que no revisemos detenidamente todas las notas que tomamos en clase.

Maestro Pregúnteles a los estudiantes si ellos toman notas regularmente en sus clases. Recuérdeles que tomar notas es una habilidad de estudio básica y esencial para todos los estudiantes de todas las edades desde escuela intermedia hasta la universidad. Pídale a uno o dos voluntarios para que describan cómo toman notas y cómo mantienen sus notas y sus materias organizadas.

Diga Tomar notas es importante porque sus notas contienen información adicional que tal vez no se encuentre en los libros de texto. ¡No obstante, no escribir la información importante o no poder descifrar los garabatos que escriben hace que sea bastante difícil revisar sus notas! Vamos a practicar tomar notas por un rato ahora mismo. Yo voy a compartir con ustedes algunas sugerencias para ayudarlos a tomar notas, así que por favor cópienlas y manténganlas en el Registro del Concepto Personal del Científico para tenerlas como referencia. A medida que vaya hablando, escuchen y estén atentos a las ideas centrales; va a ser imposible anotar todas las palabras.

Maestro Pídeles a los estudiantes que escriban “Consejos para tomar notas” en la parte de arriba de sus hojas de papel. Hable con claridad y a velocidad normal cuando dicte los consejos. Recuérdeles que deben escuchar atentamente porque usted no va a repetir ninguna parte de la información.

Consejos para tomar notas:

1. Ten un cuaderno separado para cada clase para evitar que se confundan las notas.
2. Deja márgenes anchos para que puedas rellenarlos luego con pensamientos adicionales.
3. Sigue el orden de la persona que habla; si se van a cubrir cuatro puntos, escúchalos y anótalos.

4. No trates de escribir todas las palabras; presta atención a las ideas más importantes, a los resúmenes y a los ejemplos claros para que puedas recordar los puntos principales.
5. Escribe de modo que puedas entender tu propia letra.
6. Si no entiendes algo que escribiste, escríbele un signo de interrogación al lado y deja espacio adicional. Pregúntale al maestro luego y escribe la información en el espacio que dejaste en blanco.
7. Revisa tus notas el mismo día en que las tomas. Añade cualquier información adicional que te venga a la mente. Subraya o haz un círculo alrededor de las ideas principales.
8. Mantén las notas de cada clase separadas de la información sobre las asignaciones.

Cuando usted termine de leer los consejos, pídale a un estudiante que revise sus notas y que lea el primer punto. Haga que sus compañeros de clase comparen la información que ellos anotaron; si omitieron información crucial, dígales que corrijan sus notas. Dedique un corto periodo de tiempo a discutir cada punto después de leerlo. Continúe con este procedimiento con todos los consejos para tomar notas.

Diga Tomar notas, al igual que tener buenas destrezas de estudio, mejora con la práctica. Refiéranse a estas sugerencias para tomar notas y a los consejos físicos e intelectuales para recargar sus destrezas de estudio. Cada cual conoce los estilos de aprendizaje que prefiere y cuando puedes tomar notas breves y estudiar eficazmente, haces de tu experiencia escolar una experiencia positiva.

Volteen sus hojas de actividades y escriban 'Tres acciones positivas de estudio' en la parte de arriba. Después de estudiar esta tarde, revisen los consejos de estudio en esta hoja de actividades. Piensen sobre las notas que tomaron hoy. Enumeren tres acciones positivas que hayan usado para aprovechar al máximo su tiempo de estudio esta tarde. Sus acciones positivas deben ayudarlos a usar su tiempo y sus energías eficientemente. Vamos a compartir algunas de sus ideas antes de comenzar nuestra próxima clase.