Atención Integral al Desarrollo de la Persona
Gizakiaren Hazkunderako Laguntza Osoa

Iberrota, 1
48600 SOPELANA (Bizkaia)

E-mail: *secretaria@sorkari.com*
www.sorkari.com

Guraso

PROGRAMAS FORMATIVOS PARA PADRES Y MADRES

Ciclo de conferencias sobre:
"Enseñar a aprender: cómo motivar para el estudio"

Pilar Feijoo Portero – Licenciada en Pedagogía - pilarfeijoo@sorkari.com

Temas
La motivación para estudiar: un asunto de pertenencia
Inteligencia Emocional y rendimiento académico. La importancia de las normas y de la disciplina.
Aprender a estudiar: organización del tiempo y mapas mentales
Aprender a estudiar: Memorizar y razonar, Atención y concentración, Gimnasia para el cerebro

APRENDER A ESTUDIAR:
MEMORIZAR Y RAZONAR
ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN
GIMNASIA PARA EL CEREBRO

1. MEMORIZAR Y RAZONAR

1.1. UTILIZAR LA MEMORIA

Para la mayoría de las personas es muy difícil recordar informaciones nuevas sin realizar técnicas de memorización. Las técnicas de memorización se son procesos más o menos creativos de hacer ASOCIACIONES entre algo que ya se sabe y aquello que hay que memorizar.

Además de realizar asociaciones para introducir información nueva en el cerebro, es necesario REPASAR porque en el cerebro hay dos tipos de memoria:

- La memoria a corto plazo, que solo dura unos minutos
- La memoria a largo plazo, que es más duradera y que necesita de los repasos para fraguarse

También, hay que tener en cuenta que se memoriza mejor aquello que se COMPRENDE. Comprender es explicarse la lógica de porqué una cosa es así y no de otra manera, es decir, qué sentido tiene. Sin comprender, memorizar es más difícil.

Iberrota, 1
48600 SOPELANA (Bizkaia)
E-mail: *secretaria@sorkari.com*
www.sorkari.com

Para comprender mejor es necesario entender el significado de las palabras, por eso, una herramienta indispensable para estudiar es el diccionario.

Por último, y para que el proceso de memorizar se complete, es necesario ser capaz de RECUPERAR la información almacenada en el cerebro. Como la memoria funciona por asociaciones, si recuperamos lo que ya sabíamos, esa información ya conocida "arrastra" tras de sí toda la cadena de nuevas informaciones asociadas a ella. Así pues, es importante recordar la primera palabra o una imagen asociada a lo que queremos evocar y relajarnos para esperar a que aflore la información que buscábamos por los almacenes de la mente. Llamemos a esto: "Tirar del hilo".

En resumen, para estudiar informaciones que requieran memorización, podemos seguir estos pasos: Entender, Ampliar, Estructurar, Asociar, Repasar y Revisar

Regla para recordar los pasos: EA EA RV

Ea es lo que se dice cuando se canta una nana RV son dos consonantes que aparecen en la palabra ReVentar. Así que podemos imaginar en forma de dibujo grotesco a alguien que acunando a un bebe canturrea: "ea, ea… así ReVientes. Y que luego hace "Pum" y revienta todo. La memoria funciona mejor si lo que imaginamos es divertido, irónico, provocativo y "políticamente incorrecto".

1. Entender lo que se va a estudiar y si hace falta, averiguar el significado de palabras nuevas.

2. Ampliar la información con anécdotas o detalles asociados sobre aspectos de la lección que hayan despertado nuestra curiosidad (por ejemplo, buscando en Internet)

3. Estructurar la nueva información en forma sintetizada: para eso sirven los mapas mentales

4. Hacer asociaciones mediante reglas nemotécnicas o imágenes (que son el "hilo" que arrastrará la nueva información una vez que queramos evocarla).

5. Hacer tres repasos: El **primero**, unos diez minutos después de haber estudiado (por eso es útil que los padres "tomen la lección" cuando el niño o la niña dicen que ya se la saben. Si no lo recuerdan todo no importa, la memoria sigue funcionando sola después de estudiar). El **segundo** unos días después, por ejemplo, cuando se ha terminado de ver un tema en clase y se realiza en casa el Mapa Mental, es buen momento para repasar el tema anterior utilizando el mapa mental que entonces hicimos. El **tercero** cuando se aproxima el exámen, donde se repasan y se vuelven a memorizar las palabras importantes o las asociaciones nemotécnicas que hicimos para los dos o tres temas de los que nos van a examinar. PARA REPASAR ES SUFICIENTE CON EMPLEAR EL MAPA MENTAL.

6. Antes del exámen, retomar el libro de texto dejando que la vista acaricie las páginas, recale en las imágenes y lea los títulos y subtítulos de forma despreocupada, sin pretender retener. Este "vistazo" creará nuevos enganches para

Iberrota, 1
48600 SOPELANA (Bizkaia)
E-mail: secretaria@sorkari.com
www.sorkari.com

cuando haga falta recordar algo. A esto se le llama "Activación de la memoria fotográfica".

Técnicas para memorizar.

- Acrósticos: Uso de una palabra clave que recuerda una serie de palabras que han de recordarse. Ej. Los grandes lagos americanos: Hurón, Ontario, Michigan, Erie, Superior. Se trata de crear una palabra con la primera letra de cada palabra a memorizar. En este caso sería HOMES.

- Vinculación: Buscar asociaciones entre las palabras que hay que memorizar. Ej. avión, árbol, sobre, pendiente, cubo, canto, baloncesto, salami, estrella y nariz. Si inventamos una historia que relacione las palabras, las recordaremos mejor. Echemos a volar la imaginación: *"Me asomé a una ventana y vi volar un gigantesco AVIÓN, que se acercó y chocó contra un ARBOL. Del árbol salieron volando todas sus hojas y una de ellas se metió por arte de magia en un SOBRE que había en el suelo. El sobre rodó por una PENDIENTE, hasta que entró en un CUBO de basura. Allí escucho el CANTO de un pájaro que jugaba a BALONCESTO y tras el entrenamiento comió SALAMI y se tumbó a admirar una hermosa ESTRELLA que se posó en su NARIZ..."*

1.2. RAZONAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Para resolver problemas hay que aplicar el proceso IDEAL (Ideal es un acróstico. Cada letra representa una fase. Los acrósticos son reglas para la memoria):

I	Identificar:	¿Qué me están pidiendo que averigüe?
D	Datos:	¿Qué información me falta?
E	Estrategias:	¿Cómo puedo obtener esa información que me falta?
A	Actuar:	Aplicar las estrategias a modo de ensayos
L	Lograr	Comprobar que se ha obtenido la información buscada

Si no se llega a la "L" de lograr, hay que revisar…

La I: ¿Qué me están pidiendo en realidad? Quizá me equivoqué al identificar
La D: ¿Qué datos me faltan que antes no he caído?
La E: ¿Qué otro ensayo puedo hacer?

Y repetir este ciclo hasta llegar a ¡Eureka, lo **L**ogré!

2. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Para optimizar el rendimiento en el estudio son muy importantes los rituales de preparación para el estudio: preparación de materiales, preparación de la sala, utilizar símbolos que ayuden a concentrarse (una vela encendida, una lámpara especial, un peluche que hace compañía...) ayudan a concentrarse y mantener la atención.

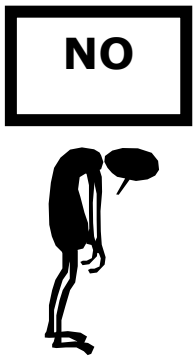
La RELAJACIÓN en modo de "atención pasiva" es muy importante, pues la tensión, la ansiedad y la prisa bloquean la memoria y limitan la capacidad de pensar. Para relajarnos es suficiente con cerrar los ojos y dar un par de suspiros (es decir, tomar

Iberrota, 1
48600 SOPELANA (Bizkaia)
E-mail: *secretaria@sorkari.com*
www.sorkari.com

aire y expulsarlo sonoramente por la boca). Después, respiramos normalmente mientras buscamos la imagen o la palabra clave que arrastrará a la información que buscamos recuperar o mientras esperamos que surja la idea que necesitamos para resolver un problema.

El estado emocional con el que intentamos recordar lo que antes habíamos memorizado es muy importante también. La desesperanza y la tristeza bloquean la capacidad de recordar, anulan la creatividad y entorpece el razonamiento. Lo mejor es contener esas emociones (se puede imaginar qe uno se las lleva a un armario y las deja guardadas para "atenderlas" en otro momento) y adoptar con la boca la expresión de la sonrisa. SONREÍR AYUDA A ESTUDIAR.

La actitud mental de logro es fundamental para aprender, por eso hay que reprimir el pensamiento. "No lo conseguiré" por el de "Puede ser que lo consiga".



3. GIMNASIA PARA EL CEREBRO

A continuación, presentamos algunos ejercicios físicos suaves que pueden realizarse antes del estudio. Su objetivo es estimular mediante el movimiento y la gimnasia las capacidades intelectuales básicas que están implicadas en el aprendizaje: memoria, atención y concentración, capacidad para analizar y sintetizar, comprensión verbal...

1.- CROSS CRAWL

Consiste en mover alternativamente un brazo y su pierna opuesta y viceversa.

Consejos

- El agua ayuda a preparar el cuerpo y el cerebro para este ejercicio.
- Para ayudar, tocar una rodilla con la mano opuesta alternativamente.

Variaciones

- Se puede practicar sentado, moviendo el brazo y su pierna opuesta a la vez.
- Estirar el brazo y pierna opuesta en varias direcciones.
- Alcanzar el pie opuesto.

Iberrota, 1
48600 SOPELANA (Bizkaia)
E-mail: secretaria@sorkari.com
www.sorkari.com

- Practicar el ejercicio a cámara lenta, estirando todo lo posible ambos brazos y piernas.
- Botar o saltar ligeramente entre las variaciones.
- Para trabajar el equilibrio, practica este ejercicio con los ojos cerrados o intenta nadar mientras lo practicas.
- Practica este ejercicio con diferentes ritmos y músicas.

2.- PUNTOS DE EQUILIBRIO

Consiste en sostener los "puntos del equilibrio", localizados donde el cráneo descansa en el cuello, a una distancia de aproximadamente dos dedos a cada lado de la línea que separa ambos lados de la cabeza y cuello.

Consejos

- Sostener un Punto del equilibrio con una mano mientras la otra reposa sobre el ombligo, aproximadamente durante 30 segundos.
- Utiliza los dedos para comprobar que los puntos están bien localizados.
- Algunas personas sienten sus pulsaciones cuando son estimulados estos puntos.

Variaciones

- Realiza este ejercicio de pie, sentado o tumbado.
- Estimula los puntos dando un suave masaje.
- Mientras estimulas los puntos, dibuja circulos con la nariz alrededor de un objeto colocado a larga distancia, mueve tu cabeza de lado a lado o mira alrededor de ti, relajando tanto los ojos como los músculos del cuello.
- Presiona tu cabeza hacia atrás, hacia tus dedos mientras sujetas los puntos de equilibrio, siendo consciente de las tensiones en el cuello y dolor de cabeza.

3.- Puntos Positivos

Consiste en tocar con los dedos de ambas manos la zona central de la frente. Dibujando una línea recta que tenga la misma distancia entre las cejas y el nacimiento del pelo.

Consejos

- Mientras estimulas estos puntos, piensa en algo que te gustaría recordar, algo como la ortografía de una palabra, o concéntrate en una situación que podría producirte tensión o estrés (por ejemplo un examen sobre lenguaje).
- Cierra los ojos y permítete experimentar la imagen, la tensión que produce y su desaparición.

Variaciones

- Este ejercicio puede practicarse en grupo, estimulándose unos a otros.
- Puede estar acompañado de visualizaciones creativas, tales como imaginar una escena agradable, o de pensamientos creativos, tales como imaginar alternativas que surgen de algún evento o historia.
- Es un ejercicio muy bueno para aliviar la vista cansada.

Iberrota, 1
48600 SOPELANA (Bizkaia)
E-mail: secretaria@sorkari.com
www.sorkari.com

4.- Rotaciones de cuello

Rotar el cuello sólo por la zona delantera (no echar la cabeza hacia atrás nunca).

Consejos

- Permite que tu cabeza rote lentamente de lado a lado, como si fuera una pelota pesada mientras respiras profundamente.
- La cabeza rota hasta que la barbilla se encuentre a la altura de los hombros.
- Presta atención a los puntos en los que sientas tensión, sujeta la cabeza en esa posición y respira profundamente hasta que el cuello se relaja.
- Mientras mueves la cabeza, imagínala separándose de tu cuerpo.
- Realiza las rotaciones con los ojos cerrados, luego con ellos abiertos.

Variaciones

- Empieza con los ojos cerrados. Respira varias veces profundamente. Imagina que tu cabeza es una escultura preciosa que descansa con un perfecto equilibrio en un poste pulido, limpio. Mueve tu cabeza en pequeños círculos, dejando que encuentre su equilibrio.
- Mueve la cabeza hacia una posición en la que encuentres tensión y dibuja diminutos círculos con tu barbilla. Para mayor relajación, practica Lazy 8 y pequeñas rotaciones de lado a lado. Aumenta poco a poco el tamaño de los círculos o de los ochos.
- Presiona suavemente la cabeza con una mano contra algún punto de tensión mientras trazas pequeños círculos u ochos con tu nariz.
- Mientras realizas el movimiento y para mejorar la posición de la boca o las tensiones de la mandíbula, donde se localizan las dificultades del habla, haz que tus dientes descansen unos sobre otros y coloca tu lengua contra el paladar como si fuera un manta, relájala. Realiza el movimiento mientras imaginas una cascada suave descendiendo por detrás de tu cuello.

5.- MEDITAR CON LOS NIÑOS.

¿Qué es meditar?

Meditar es tomarse un tiempo para estar con uno mismo y contemplar. Cuando meditamos imaginamos lugares y personajes llenos de paz y seguridad que nos ayudan a "aparcar" durante un tiempo nuestras preocupaciones.

¿Para qué sirve meditar?

La meditación nos ayuda a reducir la ansiedad y a relajarnos. Los problemas y preocupaciones no desaparecen con la meditación, pero podemos aprender a sobrellevarlos con mayor serenidad y menor ansiedad. Además, a veces nos sucede que cuando nos relajamos y dejamos de pensar en nuestras preocupaciones, encontramos la solución a las mismas.

¿Por qué meditar con los niños?

Porque la meditación ayuda a los niños a:

- Relajarse.
- Pasar serenamente de la actividad al descanso nocturno.

Iberrota, 1
48600 SOPELANA (Bizkaia)
E-mail: secretaria@sorkari.com
www.sorkari.com

- Protegerse y estar más tranquilos cuando tienen pesadillas: descubren un amigo imaginario con quien sentirse acompañado y protegido y un lugar donde sentirse seguro.
- Fortalecer los vínculos con su padre/madre.
- Desarrollar la capacidad de concentración.
- Imaginar y crear.
- Afrontar las dificultades.
- Reducir la ansiedad y el miedo.
- Afrontar las enfermedades crónicas, disminuyendo los efectos secundarios de la medicación.
- Mejorar la propia imagen.

¿Cómo meditar con los niños?

1. Encontrad un lugar y momento tranquilo.
2. La postura. Es preferible que tanto el niño como quien guía la meditación estén sentados en posición cómoda. La ropa también debe ser cómoda y holgada.
3. El tono de la voz. Es muy importante. El tono debe ser relajado y debes hablar muy lentamente. Baja el tono de tu voz porque así el niño/a estará más concentrado.
4. Las meditaciones van a ser siempre guiadas por ti, padre/madre/ profesor. Tu hijo cerrará los ojos para concentrarse mejor, y tú leerás la meditación o la inventarás. Intenta vivir e imaginar lo que estés diciendo, porque para ti también va a ser muy beneficioso.
5. Para inducirle a la meditación, sugiérele imágenes que le ayuden a serenar su mente, por ejemplo, "Imagina un cielo azul muy muy bonito y que en él hay una estrella brillante que te sonríe... imagina que la saludas y te sientes muy muy bien... imagina un pequeño angelito que revolotea a tu alrededor... imagina que te sonríe y te envía un chorro de luz dorada que te da mucho gustito... Ahora imagina que te acercas a un precioso árbol con ramas y flores: es el árbol de las preocupaciones... imagina que llevas en tus manos pequeñas bolsas que tienen las preocupaciones y las cosas que te hacen daño... imagina que cuelgas las bolsa una a una hasta que no queda ninguna en tus manos... imagina que el árbol te sonríe y hace que las bolsas desaparezcan... y tu sigues mirando el preciosos cielo azul... y te sientes muy muy bien.

Iberrota, 1
48600 SOPELANA (Bizkaia)
E-mail: *secretaria@sorkari.com*
www.sorkari.com

BIBLIOGRAFÍA: APRENDIZAJE

- BUZAN, T. (1993). *El libro de los mapas mentales*. *Cómo utilizar al máximo las capacidades de la mente*. Barcelona: Urano.
- BUZAN, T. (2003). *El poder de la Inteligencia creativa. 10 formas de despertar tu genio creativo*. Barcelona: Urano.
- BUZAN, T. (2003). El *poder de la Inteligencia Espiritual. 10 formas de despertar tu genio espiritual*. Barcelona: Urano.
- BUZAN, T. (2003). *El poder de la Inteligencia Social. 10 formas de despertar tu genio social*. Barcelona: Urano.
- BUZAN, T. (2003). *El poder de la Inteligencia verbal. 10 formas de despertar tu genio verbal*. Barcelona: Urano.
- GARTH, M. (1998). Luz de estrellas: meditaciones para niños 1. Barcelona: Oniro.
- GARTH,M (1991). El Jardín interior. Meditaciones para todas las edades. Ed. ONIRO: Barcelona.
- GARTH,M (1994). El espacio Interior. Meditaciones para todas las edades. Ed. ONIRO: Barcelona.
- TABARA CARBAJO, J y FERNANDEZ ALVAREZ, F. (2002). *Cómo generar ideas cuando se necesitan. Aplicaciones en el ámbito escolar*. Universidad de León.
- VERLEE WILLIAMS, L.; *Aprender con todo el cerebro.* Martinez Roca. Barcelona, 1986

Iberrota, 1 – Lonja - Larrabasterra
48600 SOPELANA (Bizkaia)
Tel.: 94-676 08 62

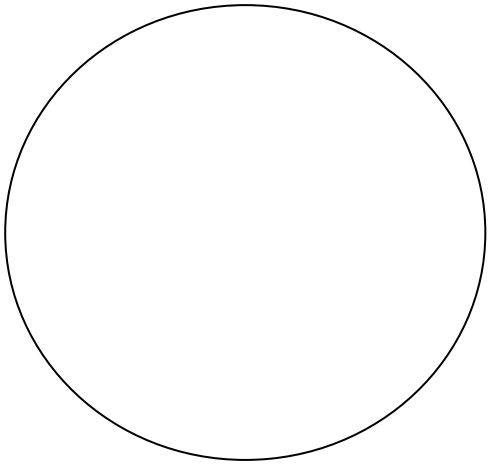
Atención Integral al Desarrollo de la Persona WWW.sorkari.com
Gizakiaren Hazkunderako Laguntza Osoa E-mail: *secretaria@sorkari.com*

ANEXO: MI PLAN DE VIDA

HORAS	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
Lunes															
Martes															
Miercoles															
Jueves															
Viernes															
Sabado															
Domingo															

Rellenar vuestro horario escolar, actividades extraescolares, tiempo libre, horas de comida y autocuidado, etc.....

Clasificad las distintas actividades y sumar las horas de cada una para hacer vuestro "quesito" semanal (%).



LISTADO DE ACTIVIDADES.

☐ 1. _____
☐ 2._____
☐ 3._____
☐ 4._____
☐ 5. _____
☐ 6._____
☐ 7._____