



IES Marratxí

C/ de L'Arbre de la Ciència, 1 (Urb. Son Ramonell) 07141-Marratxí

☎ 971226622-23 📠 971226635

DEPARTAMENT D'ORIENTACIÓ EDUCATIVA

Tècniques de Treball Intel·lectual

Resum per al alumnes

Dpt. d'Orientació Educativa
de l'IES Marratxí.



Consell pràctics per al alumnes

La bona voluntat no sol ser suficient. Sovint és necessari tenir unes bones tècniques de treball intel·lectual per ajudar no només a obtenir uns millors resultats sinó a aprofitar millor el temps que dediques a l'estudi. Paga la pena: en sortiràs més aviat i t'anirà millor.

1. Organitzar-se bé el temps. Hauries de dedicar entre una i dues hores diàries a l'estudi, sempre a la mateixa hora i de manera sistemàtica i sense fallar cap dia.. Per això és important que t'organitzis un calendari setmanal de feina que pots anotar a la teva agenda.
2. Dedicar temps a totes les matèries. Encara que no tenguis feines pendents, sempre hi ha coses que repassar, resumir o passar a net. Naturalment, convé que dediquis prou temps a aquelles matèries que no te van tan bé.
3. No fer "maratons" d'estudi. És millor el treball diari i regular que anar-se'n a dormir a la matinada per enllestir feines pendents o preparar un examen (de fet, les nits en blanc rarament són beneficioses).
4. Cercar un temps i un espai per estudiar. El temps que dediquis a l'estudi ha de ser intocable. Has de convèncer la teva família perquè no et destorbi durant aquestes hores. El lloc és important: ha d'estar organitzat, net i ventilat; hi ha d'haver claror suficient i ha de ser tranquil. Poca gent és capaç d'estudiar profitosament davant la tele o amb la música a tota marxa!
5. Hàbits saludables. Dorm 8 hores per tenir l'organisme descansat i amb les seves capacitats llestes. Segueix una dieta sana i diversa, sense mancances en cereals, llegums, verdures, fruites, fruits secs... i molta d'aigua. No mengis més del que necessites, l'excés d'aliment espesseeix el funcionament de les neurones cerebrals. Has de mantenir la teva energia equilibrada, tant intel·lectualment, emocionalment i físicament mitjançant l'exercici físic, l'esport, treballs corporals, etc.



Factors per a millorar l'eficàcia en l'estudi

1. Actitud positiva.

T'has d'automotivar i tenir bona disponibilitat per escometre las tasca d'estudi que tens plantejada. A l'hora de dur a terme una activitat intel·lectual has de tenir clar per què vols estudiar. Reflexionar sobre els fruits que pots aconseguir per aquest esforç, és una bona forma de ser positiu.

2. Claredat en les tasques.

Has d'estudiar a nivell de la teva preparació. No ha de sobrepasar en dificultats o estar per baix de les teves aptituds, perquè en qualsevol dels dos casos, sobrevindrà la desmotivació. Saber el que has d'estudiar, ni més ni menys.

3. Diversifica.

Has de combinar i variar les temàtiques objecte d'estudi. La monotonia fa decaure l'atenció.

4. Planifica.

La planificació ha de ser:

- a) *Personal*. Al teu estil i formes de fer.
- b) *Realista*. Ni deixar-ho tot per més tard ni sessions compulsives sense aixecar-se de la taula. Ni pensar que "això no és res", ni "és tant que no paga la pena estudiar".
- c) *Flexible*. Adaptar l'estratègia d'estudi a seguir al material que has de treballar: no s'estudien de la mateixa manera uns continguts de Matemàtiques que uns altres de Ciències Socials; no s'estudia igual si presents símptomes de cansament que si estàs deixondit i físicament bé. Adapta les teves estratègies d'aprenentatge a les teves condicions personals i la matèria que has d'estudiar.

5. Controla els problemes.

Has de tenir bones condicions ambientals: silenci, il·luminació, mobiliari, exempt de distractors tecnològics (mòbils, TV, ordinador, MP3...)

Hem de tenir idees clares per superar l'abatiment davant els obstacles que poden aparèixer en el fet d'estudiar.



Si hi ha situacions de conflicte, bé siguin personals o del teu entorn familiar, has de procurar minimitzar-los i relativitzar-los i crear les condicions idònies que te permetin estudiar sense distractors emocionals. De moment, si és possible i pots, aparca els problemes, prepara't per a l'estudi i ja tornaràs a reprendre els problemes en un moment no tant compromès.

6. Atenció, concentració, perseverança.

Demandar aquestes tres actituds a un/a adolescent o jove, és una mica difícil, no obstant això ho hem de plantejar, perquè aquestes tres estratègies són fonamental per al bon rendiment en l'estudi.

T'ho explicarem amb un símil. Imagina't que t'agrada l'excursionisme i t'has trobat en una cova desconeguda. Treus la teva llanterna, et fermes ben fort les botes, et penges una corda al llom i t'hi endinses a poc a poc.

Estar alerta i conscient de l'entorn d'allò que se't va il·luminant mentre fas cada passa: les roques, els sorolls, la humitat de les parets, l'aire que respires... Estar present als factors que t'envolten, **això és l'atenció, estar atent**. Mirar detingudament el proper tram on arriba la claror de la llanterna, per veure si has de pujar o davallar, si hi ha bassiots, si hi ha roques o arena, sense voler saber que hi ha tres metres més enllà sinó el proper metre i pus, **això és la concentració**. Seguir sense saber ben bé que hi haurà més endavant, si pagarà la pena o no, si serà perillós o no, si tindrà una altra sortida o hauràs de fer marxa enrere... **això és la perseverança**.

Si apliques aquestes mateixes actituds a les teves estratègies d'aprenentatge, descobriràs la teva pròpia cova personal en les teves excursions com a estudiant.

7. Prevenir el cansament

No és possible estudiar períodes llargs amb bon aprofitament. Quan fa més d'una hora que feim un esforç intel·lectual el cervell comença a fluixejar. Aleshores és convenient descansar durant deu o quinze minuts, beure aigua, fer algun estirament corporal i tornar a començar amb renovades energies.

Si hi ha esgotament físic o mental, apareixen tensions psíquiques: estrés, ansietat, bloquejos emocionals. Evitem-los.

Has de tenir cura d'una adequada distribució horària. Un primer període de 50 minuts i descans de 10 minuts. Després acurça el temps d'estudi i allargar els descansos. I així successivament.

8. Entrenar-te en unes bones tècniques de treball intel·lectual.

Veure el punt següent.



Relació de les principals TTI:

1. La presa d'apunts
2. Lectura ràpida/atenta/comprendiva
3. Diferenciació d'idees principals i secundàries
4. El subratllat
5. L'esquema, quadre sinòptic, vectors, diagrames...
6. Mapes conceptuals
7. El resum
8. El repàs
9. Memorització comprendiva
10. Exposició oral
11. Elaboració d'un treball individual
12. El treball en equip
13. Comentari de text
14. La preparació d'exàmens



Mètode d'estudi ELSERER

E: exploració

L: lectura comprensiva

S: subratllat

E: esquema

R: resum

E: evocació, memorització comprensiva

R: repàs

Estratègies d'EXPLORACIÓ

- Abans d'estudiar has d'observar els índex, els guions-resums, quadres, gràfics, síntesis, negretes i cursives del material que tens per a estudiar.
- Al començament de l'estudi, primer llegir-ho tot per damunt.
- Anota les qüestions més importants que has vist després d'aquesta primera lectura. Així tindràs una visió de conjunt d'allò que has d'estudiar.

Estratègies de LECTURA COMPRENSIVA

- Segons vas estudiant, cerca el significat de les paraules que desconeixes o que dubtes del seu significat. O sigui, empra el diccionari o *Wikipèdia*.
- Diferencia els continguts importants dels accessoris. Prioritza les idees principals de les secundàries.
- Crea relacions entre les idees que has descobert. Interrelaciona els continguts d'estudi.
- Relaciona el tema amb altres que ja hakis estudiat o vagis a estudiar.
- Completa les qüestions que trobis importants amb altres fonts bibliogràfiques (altres llibres, publicacions sobre el tema, enciclopèdies, Internet, *Wikipèdia*, etc.)
- Aprèn a associar allò que estàs estudiant amb la teva vida personal i futur professional.



Estratègies de SUBRATLLAT

- Subratlla a cada paràgraf les frases o dades més importants.
- Utilitza un codi personal de signes (exclamacions, asteriscs, interrogacions, ...) per ressaltar la informació més important.
- Anota paraules o frases significatives en els marges del text.
- Fes ús de *fosfis* o llapis de diversos colors segons la rellevància que li vulguis donar a aquell contingut.
- Empra els subratllats per facilitar la memorització comprensiva.
- Escriu suggerències d'aplicacions pràctiques que té allò que has llegit o idees que t'han vingut al cap, amb paraules pròpies.

Estratègies d'ESQUEMES

- Fer dibuixos, gràfics, diagrames que relacionin les idees fonamentals
- Fer *quadres sinòptics* o esquemes amb claus, vectors-línies-fletxes, vinyetes, re-quadres ... basats en les frases importants o paraules claus.
- Posada en comú i comparació dels esquemes amb els companys. També se li pot demanar la revisió del professor-a.
- Ordenar la informació amb criteris lògics: causa-efecte, semblança-diferència, problema-sol·lució...
- Si el que has d'estudiar són processos o passes a seguir per resoldre una qüestió determinada, fer *diagrames de flux*: requadres o bombolles correlacionats en ordre seqüencial.
- Realitzar *mapes conceptuais* - xarxes de significats -, per a interrelacionar conceptes principals i continguts claus d'estudi en seqüències lògiques.

Estratègies de RESUM

- Organitzar les qüestions claus de cada tema.
- Elaborar el resum basant-se en les paraules, frases subratllades i esquemes.
- A l'estudiar resumir mentalment el més important.

Estratègies d'EVOCACIÓ I MEMORITZACIÓ COMPRESIVA

- Aprendre amb llenguatge propi en vegada de memoritzar literalment.
- Utilitzar sigles, símbols i tot allò que serveixi per a recordar conceptes difícils.



- Evocar situacions o anècdotes que ens ajudin a recordar millors aspectes difícils de la matèria d'estudi.
- Dedicar un temps a estudiar i sintetitzar en veu alta els esquemes, resums.
- Repetir els continguts d'un tema com si estiguessis explicant-ho a un company.
- Preguntar-se a hom mateix part per part, per a comprovar el que es va aprenent d'un tema.

Estratègies de REPÀS

- Comprovar que recordam la síntesi (esquemes, resums, quadres sinòptics, diagrames) del tema. Si no és així, estudiar els punts oblidats.
- Repetir en veu alta la síntesi. Després repetir-ho mentalment, assegurant-te que no et deixes res important.