

CUESTIONARIO PARA LA REFLEXIÓN SOBRE EL ESTUDIO PERSONAL¹

A continuación te presentamos **indicadores** relacionados con la conducta de estudio. Señala con una X en el recuadro aquellos indicadores que cumples habitualmente. Subraya los que dejes en blanco, éstos deberán ser los objetivos a conseguir progresivamente para mejorar tu conducta de estudio. Revisalos periódicamente.

HÁBITOS

Atención

1. Estudiar solo , sin padres ni hermanos. Siempre en el mismo lugar ya ser posible a la misma hora	<input type="checkbox"/>
2. No debe oírse música o ver TV , ni tener cerca elementos (póster, consolas, juegos..) para evitar distracciones y, por lo tanto, ayudar a concentrarse y mejorar la ATENCIÓN	<input type="checkbox"/>
3. No estudiar tumbado , ni en cama ni en sofá, porque dificulta la activación cerebral y decae la atención (la afluencia de oxígeno disminuye)	<input type="checkbox"/>
4. No estudiar con sueño , fatiga o si estás muy cansado (no se activa la corteza cerebral y decae el nivel de atención) . Tampoco con fiebre	<input type="checkbox"/>
5. Eliminar las ideas que te distraen o impiden y dificultan tu concentración (si te ocurre de forma prolongada, cambia de actividad). Si persisten, pide ayuda.	<input type="checkbox"/>
6. Organizar el material de trabajo (cuadernos, apuntes, resúmenes, esquemas...) con claridad y clasificación personalizada para poderlos encontrar con rapidez y eficacia.	<input type="checkbox"/>
7. Tomar apuntes o notas durante las explicaciones de los profesores (aunque no los tomes bien, luego los podrás mejorar y ampliar en casa)	<input type="checkbox"/>
8. Estudiar entre 90' y 180' (depende de las capacidades y ritmos de cada uno y de la época del año académico)	<input type="checkbox"/>
9. Estudiar TODOS LOS DÍAS y no sólo cuando se aproxima un examen	<input type="checkbox"/>
10. Desayunar todos los días antes de ir al centro (fruta, lácteos, cereales...). Tomar algún bocadillo o similar en el recreo. (El cerebro requiere energía –glucosa- para el correcto funcionamiento de los procesos de atención, concentración y aprendizaje)	<input type="checkbox"/>
11. Estudiar un tema y repasarlo periódicamente para consolidar el aprendizaje de forma progresiva y para evitar el olvido. (en el fin de semana, sacar tiempo para el repaso semanal por materias)	<input type="checkbox"/>

¹ Basado en BAHHMAE. Madrid. CEPE

Autocontrol

1. Controlar la propia conducta de estudio: PLANIFICAR <i>qué, cómo, cuándo, cuánto, dónde</i> voy a estudiar	
2. Estudiar por la tarde las materias vistas por la mañana , en periodos cortos, uno por materia, controlados con el reloj	
3. Realizar estudio y/o repaso , hacer los ejercicios y tareas (deberes) y organizar los materiales (<i>esquemas, resúmenes, pasar a limpio –sólo cuando sea necesario- o completar y reorganizar apuntes</i>)	
4. Estudiar y repasar empezando por la materia más atractiva y seguir inmediatamente con la más difícil ; y continuar con el orden decreciente de dificultad.	
5. La MEMORIZACIÓN es importante, pero después de la planificación. (APRENDER ES COMPRENDER + ASIMILAR). La memorización por sí sola sirve de poco y su efecto durará poco.	
6. Dormir al menos 8 horas	
7. Pedir aclaraciones de todo lo que no entiendas a los profesores	
8. Es conveniente leer los temas antes de que el profesor los explique.	

ATENDER → COMPRENDER/ENTENDER/ASIMILAR

→ ALMACENAR (MEMORIZAR)

→ RECUPERAR

METODOLOGÍA DE TRABAJO

1. Estudiar la teoría antes de hacer los ejercicios o tareas	
2. Utilizar la biblioteca para resolver dudas, comparar y aclarar información y, sobre todo, para ampliar tus conocimientos.	
3. Presentar los trabajos y pruebas limpios y ordenados (letra clara, espacios entre líneas, sangrías, márgenes suficientes (izquierda, el equivalente a 5 cuadros, superior, a 4; derecha, a 3 e inferior, a 2)	
4. Leer las notas pequeñas y pies de página de los libros; también tienen información relevante	
5. Organizar el material de estudio: LECTURA en libro o apuntes → Realizar ESQUEMAS y/O RESÚMENES de cada tema (pueden ir precedidos del SUBRAYADO) → ESTUDIO → REPASOS → EXAMEN	
6. Distinguir lo fundamental de lo secundario (es básico para organizar tus apuntes y realizar esquemas y resúmenes)	
7. Relacionar lo que aprendes con lo que sabes.	

PREPARACIÓN DE EXÁMENES Y EVALUACIONES

Antes del examen

1. Estudiar a diario . (Entre 90' y 180', según capacidades y ritmos)	
2. Planificar el estudio y los repasos con tiempo para llevar planificado el examen.	
3. Prepara o intensifica la preparación del examen como mínimo 15 días antes (la víspera sólo es para un repaso general, no para aprender cosas nuevas)	
4. Estudia desde tus apuntes (con resúmenes, esquemas, cuadros sinópticos...) y utiliza el libro para preparar o completar tus apuntes. Acostúmbrate a realizar, al menos, el esquema de cada tema y materia.	
5. Realiza auto-exámenes	
6. Controla la ansiedad: La ansiedad, estrés o ideas negativas disminuyen cuando llevas bien preparado el examen y tienes la sensación de controlar los contenidos; y viceversa.	
7. Prepara todo lo que necesitas para el examen con tiempo	

Durante el examen

1. Presta atención a las indicaciones y explicaciones del profesor: ahí están las claves del examen.	
2. Si es necesario, pide explicaciones al profesor de lo que no entiendas, antes de empezar el examen	
3. Lee detenidamente las preguntas; hasta que no las comprendas totalmente no empieces.	
4. Si puedes, contesta primero las preguntas que mejor te sabes y dejas para después las otras.	
5. Cuando no sepas algo, respira profundo, busca en tu memoria y si no lo recuerdas, pasa a otra pregunta ; al final, si tienes tiempo, vuelve sobre ello.	
6. Cuida la presentación (caligrafía, márgenes, sangrías, ortografía...)	
7. Sigue una estructura de presentación en la redacción de los temas. Puedes adoptar la siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>¿Qué ... a qué, para qué... de qué... con qué....?</i> (Definición) ▪ <i>¿Quién ...a, para, de, con quién...)</i> (Agente o acción) ▪ <i>¿Cómo...?</i> (El modo o forma) ▪ <i>¿Cuándo...?</i>(El tiempo o espacio temporal) ▪ <i>¿Cuánto...?</i> (La cantidad) ▪ <i>¿Dónde...?</i> (El lugar) ▪ <i>¿Por qué...?</i> (La conclusión, que servirá de cierre del tema) 	
8. No entregarás el examen antes de releerlo ; así podrás corregir errores ortográficos, matizar, corregir o ampliar lo expuesto.	
9. Antes de comenzar a redactar el examen, debes realizar un GUIÓN y luego lo redactarás mejor	