

CONSEJOS GENERALES:

¿Cómo estudiar?

esfuerzo y motivación

- 1 Tómate estas técnicas en serio. Realmente te pueden ayudar.
- 2 Si no estás dispuesto a esforzarte a diario es mejor que no sigas leyendo. Aunque estas técnicas te pueden ayudar, no son mágicas: sin tu esfuerzo no valen para nada.
- 3 Estudia todos los días. No vale decir: hoy no tengo que estudiar porque los profesores no me pusieron tarea. Seguro que tienes esquemas que hacer, repasar temas difíciles, trabajos pendientes, leer libros...
- 4 Proponte objetivos a la medida de tus posibilidades. Es mejor tener objetivos sencillos que puedas cumplir que objetivos muy ambiciosos. Por ejemplo, si en la evaluación anterior suspendiste 7 materias, es difícil que en la siguiente apruebes todo. Felicítate y date pequeños premios cuando logres los objetivos fijados.
- 5 Comprueba el grado de cumplimiento de los objetivos que te marcaste. De esta manera podrás rehacer tus planes en función de los resultados. Aprende de tus errores y aciertos.
- 6 ¡Trabaja con ENERGÍA y DECISIÓN! No te dejes vencer por las dificultades. Si dudas de tu capacidad, pregunta a algún profesor de tu confianza si lo que pretendes alcanzar está a tu alcance. De ser así, lánzate a por ello y entrégate. ¡Ánimo! Casi siempre podemos más de lo que creemos.
- 7 Haz siempre los ejercicios y tareas que te manden. Especialmente en materias como Inglés, Matemáticas, Física, Química... Siempre corregirlos en clase con atención. Jamás copiarlos de un compañero, lo que te daría una falsa sensación de haber cumplido y de saber.
- 8 Debes comprenderlo todo. Para ello, cuando tengas una duda, debes, si es en casa: consultar diccionarios, enciclopedias, libro de texto, anotar la duda para

preguntarla al profe... y si es en clase: preguntar al profesor y a los compañeros. No deben quedar dudas.

9 Fórmula del éxito escolar: Según Bernabé Tierno:

$\text{Éxito escolar} = \text{Capacidad} + \text{Interés} + \text{Técnicas de estudio} + \text{Tiempo empleado} + \text{Persistencia} + \text{Autoconfianza}$

Piensa cuáles de estas variables puedes aumentar.

10 Cuida siempre ortografía, letra y expresión. La ortografía se puede mejorar fijándose en las palabras, haciendo dictados, consultando las reglas ortográficas...(y si en una situación de urgencia tienes dudas, usa un sinónimo). La letra se mejora esforzándose siempre que escribas y haciendo planas de caligrafía. Y la expresión se puede mejorar pensando las frases completas antes de escribirlas y leerlas también después para ver si tienen sentido. Pide consejo a tus profesores.

planificación

11 **Planifica el estudio.** Haz un horario de estudio para diario y uno especial para la semana antes de los exámenes. Ten tu horario en lugar bien visible. Deja tiempos vacíos de comodín. El horario ha de ser realista (que se pueda cumplir) pero riguroso (que se cumpla con precisión).

12 El horario debe estar equilibrado: Comienza con una materia fácil y sigue con las más difíciles en orden decreciente.. Puedes alternar materias más científicas con otras más humanísticas.

13 **¿Cuanto estudiar a diario?** De 13 a 16 años 2 a 3 horas al día 5 ó 6 días por semana. A partir de 17 años... todo que sea necesario.

14 Estudia todos los días por la tarde las materias que has visto por la mañana: ayudarás a fijar lo que has comprendido y podrás completar y localizar dudas más fácilmente.

- Dedicar sesiones cortas por cada materia (15-20 minutos según capacidades y ritmo de estudio).
- Al finalizar las mismas, dedícate a hacer deberes y tareas de casa.
- Hazlo con horario: hora de comienzo y hora de finalización

- Estudia con el reloj delante.
- No es necesario que el estudio diario deba ser en una sesión continua: es preferible que lo alternes con otras actividades de ocio. Si lo haces en una sola sesión, establece descansos de 10 minutos cada 45-50 minutos.
- Al planificar el horario, empieza fijando las actividades de ocio o complementarias que realizas en la semana, Fija el estudio en los huecos restantes (puedes hacerlo por unidades de estudio-materia)

15 No abuses de la tele ni de las videoconsolas. Si hay algún programa habitual que quieras ver, inclúyelo en tu horario de estudio como un periodo de descanso. Si es un programa excepcional estudia antes el tiempo que vaya a durar el programa para recuperarlo. Las videoconsolas déjalas para el fin de semana. Estos juegos son muy adictivos. Tienden a ocupar tu mente.

16 Dormir bien. Pase lo que pase NUNCA duermas menos de 6 horas por la noche (aunque te recomendamos 8). El cansancio te hará rendir menos en los exámenes. Si no tienes tiempo para estudiar, planifícate. No hagas creer a tus ingenuos ? padres que eres muy estudioso porque te quedas por la noche sin dormir para poder estudiar.

17 Una buena idea es leerse el tema que el profesor va a explicar al día siguiente. Esto es muy bueno para alumnos que les cuesta mantener la atención durante toda la hora de clase, porque estarán especialmente atentos cuando el profe explique aquello que no comprendimos en el libro.

18 Lleva una agenda. Llévala siempre a clase. En ella puedes anotar tareas, fechas de examen, de entrega de trabajos, las notas que sacas, teléfonos de compañeros y un montón de datos útiles. No dejes los trabajos monográficos para el final. El trabajo tiende a acumularse, especialmente en época de exámenes.

19 Procura estar descansado a la hora de estudiar. Por ejemplo, no es buena idea estudiar inmediatamente después de un ejercicio intenso. Si estás cansado muy a menudo sin causa aparente, consulta al médico.

ambiente

20 Estudia en tu habitación. No en la cocina, ni en el comedor... Si no tienes sitio en casa ve a una biblioteca cercana. Debe haber un silencio razonable.

21 La mesa ha de estar despejada y ordenada. Quita aquello que pueda distraerte (tele, equipo de música, juguetes, revistas, muñecos...). Aunque el lugar de estudio ha de ser agradable. La mesa debe ser mate (sin brillos), a una altura suficiente para apoyar los antebrazos. Es buena idea tener un atril.

22 Usa una silla adecuada. Debe tener la altura adecuada: que no te cuelguen los pies, que llegues bien a la mesa, que no te obligue a estar doblado... No debe ser ni demasiado cómoda ni demasiado dura.

23 Necesitas una buena iluminación y una temperatura adecuada. La luz debe ser potente, por ejemplo un flexo con bombilla azulada (es más natural) de unos 60w. El resto de la habitación debe tener una luz tenue para que no haya un contraste muy fuerte para la vista. La luz debe estar a la izquierda si eres diestro. No te debe dar directamente en los ojos. No utilices fluorescentes o similares ya que esta luz presenta cierta vibración. La temperatura adecuada está entre los 17°C y los 20°C

24 Cuando vayas a estudiar prepara todo aquello que puedas necesitar. Así tendrás excusa para levantarte: bolis, agua, libros... No acumules objetos innecesarios. Las estanterías deberían estar junto a la mesa.

25 La zona de estudio debe estar ventilada. Ten en cuenta que tus neuronas necesitan oxígeno. Si vas a estar varias horas estudiando, aprovecha un descanso para ventilar cinco minutos.

26 No se estudia con música. Solo puedes escuchar música suave ambiental (nunca cantada), cuando hagas tareas rutinarias y que no requieran concentración. Jamás uses auriculares.

27 Evita interrupciones durante el estudio. Tus amigos y compañeros no deben llamarte durante el estudio. Diles cuáles son tus ratos de descanso para que te llamen en ese momento. Puedes utilizar a tus padres para que hagan de filtro.

Apaga el móvil y sácalo de la habitación. Si tienes que hacer un recado, que sea durante los periodos de descanso.

ayudas

28 Es mejor el estudio individual. Especialmente en épocas de examen. Solo puedes estudiar en grupo con alguien que te pueda ayudar y solo si todos los que se reúnen son muy responsables (o sea, casi imposible).

- Puedes fijar un estudio en pequeño grupo, semanal o quincenal, para completar apuntes y resolver dudas

29 Si te falta fuerza de voluntad...Pide a tus padres que te ayuden a cumplir el horario de estudio.

30 Tus padres pueden ayudarte... Por ejemplo tomándote la lección, repasándote un trabajo, ayudándote a elaborar el horario, a planificarte... Aunque recuerda: la responsabilidad es solo tuya.

31 Es bueno consultar...Enciclopedias (en papel y en CD), diccionarios, Internet (sin despistarse), otros libros de texto... Si no los tienes puedes acudir a una biblioteca, a algún pariente, vecino...

32 Si ves problemas insuperables... Pide consejo a tu tutor o al orientador del centro. No conviene dejar problemas importantes sin resolver.

33 Cuida la salud. Conviene mantener un estado general saludable. Para ello es bueno una alimentación variada, actividad física moderada y equilibrio emocional. Es muy importante DESAYUNAR BIEN antes de ir al centro escolar por la mañana.

34 No utilizar sustancias inadecuadas. Como excitantes (anfetaminas, etc...) cuyo efecto es realmente contraproducente. Te dan una falsa sensación de estar despejado pero después los resultados en los exámenes son peores. Tampoco abusos del café. Si te encuentras débil puedes ir al médico por si careces ?? de alguna vitamina, pero el mismo efecto tiene una alimentación equilibrada.

35 Sobre profesores particulares y academias. Si por ti mismo, con todo tu esfuerzo, no puedes alcanzar los objetivos mínimos y si el presupuesto familiar lo permite puede ayudarte un profesor particular. No debe hacerte el trabajo

de clase, sino descubrir lagunas y darte más trabajo para ponerte al día. Mejor profesor particular que academias, en donde se reproduce la dinámica de las clases normales.

36 Sobre las actividades extraescolares. Si realizas este tipo de actividades entre semana, como inglés, fútbol, piano, natación... , selecciónalas de tal manera que no te quiten demasiado tiempo para estudiar. Depende de tu capacidad.

- La actividad física ayuda a mejorar el rendimiento intelectual porque tiene efectos beneficiosos sobre el funcionamiento cerebral.
- También pueden redundar en un plus de motivación para el estudio
- No obstante, si tu rendimiento escolar no es el adecuado, piensa en eliminar alguna actividad.
- En cualquier caso, evita las sesiones extenuantes de estudio: no suelen ser eficaces porque el rendimiento baja, son poco atractivas y la mente busca subterfugios para evadirse.
