

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA EFICACIA EN EL ESTUDIO.

1. CÓMO MOTIVARME PARA ESTUDIAR.

- Evita todo aquello que te impida concentrarte: sueño, malestar, cansancio, preocupaciones...
- Practica algún deporte. Es muy saludable y ayuda a estar en forma frente a un libro.
- Una dieta equilibrada en tu alimentación te ayudará a estar en mejores condiciones para estudiar.
- Duerme lo suficiente: al menos 8 horas cada día.
- Controla tu nerviosismo cuando algo no te sale bien.
- Aprende de los errores que cometiste.
- Rodéate de un buen ambiente que te anime a estudiar: tu familia, buenos compañeros, amigos responsables.

2. ORGANIZACIÓN Y MANEJO DEL TIEMPO

Trabajar de modo práctico, de forma que consigas el máximo rendimiento en el menor tiempo posible, haciéndolo en el momento apropiado y con el mínimo esfuerzo y pérdida de energías. Es recomendable que:

- Retires de la mesa todo aquello que pueda distraer o estorbar, de forma que tu material de trabajo tenga sitio y puedas encontrarlo con facilidad.
- Examines los trabajos, tareas y estudios a realizar. Sabiendo lo que te piden en cada asignatura podrás distribuir tu tiempo mejor.
- Hagas un cálculo del tiempo que puedes necesitar para cada tarea.
- Comiences por los trabajos más difíciles y dejar lo más fácil para el final.
- Memorices datos, entenderlos y fijarlos y realizar después trabajos escritos.
- No estudies seguidas las materias que puedan interferirse, por ejemplo: un vocabulario de inglés y a continuación uno de alemán.

No te olvides de utilizar nuestra hoja de “Planificación Semanal” que encontrarás en nuestra carpeta de apoyo.

3. DIEZ CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ESTUDIAR CON ÉXITO.

- ✓ Descansa, duerme lo suficiente y repón energías con una dieta equilibrada.
- ✓ Busca un lugar de estudio cómodo en el que estés tranquilo/a, que esté bien iluminado y manténlo ordenado.
- ✓ Prepara todo el material necesario antes de ponerte a estudiar.
- ✓ Distribuye el tiempo de estudio de modo que puedas atender a todas las asignaturas, teniendo en cuenta que a las más difíciles deberás dedicarle más tiempo.
- ✓ A la hora de estudiar extrae de cada tema las ideas más importantes de modo que puedas comprender de qué trata el texto.
- ✓ Un método a seguir para estudiar podría ser este: lectura rápida, lectura comprensiva, subrayado de las ideas más importantes, esquemas y resúmenes de las ideas principales con tus propias palabras.
- ✓ Memoriza partiendo de la comprensión del texto, no puedes aprender algo bien si no lo entiendes. Puedes utilizar algunas técnicas como pictogramas.
- ✓ Para preparar un examen comienza a estudiar con suficiente antelación, el día antes del examen dedícate a repasar y duerme suficiente.
- ✓ El día del examen intenta estar relajado, atiende las instrucciones y lee con detenimiento todas las preguntas antes de responder.
- ✓ Cada estudiante ha de encontrar su propio método de estudio: el lugar más adecuado, hora de estudio, técnicas de memorización, tipo de esquemas, frecuencia del repaso...

No te olvides de revisar nuestro “Cuaderno de técnicas de estudio”

4. PREPARACIÓN DE LAS PRUEBAS ESCRITAS.

- Días antes del examen comienza a estudiar los temas (lleva al día las materias)
- Una buena preparación de los exámenes requiere un trabajo previo de esquemas, resúmenes, etc., que se debe realizar según se va avanzando en clase.
- La memoria es una capacidad fundamental para afrontar los exámenes, debemos memorizar días antes el material hecho con anterioridad.
- Controlar la dinámica del examen es esencial para obtener un mayor resultado.



-Utilizaremos siempre todos los recursos que sepamos y que nos van bien a la hora del estudio, sean notas en los márgenes, palabras clave, subrayados, etc.

-No te olvides nunca del material necesario para la realización del examen (boli, lápiz, goma, reglas, compás...) y si es posible, lleva siempre reloj para controlar los tiempos y que no se queden cosas sin hacer.