

Aprender a estudiar

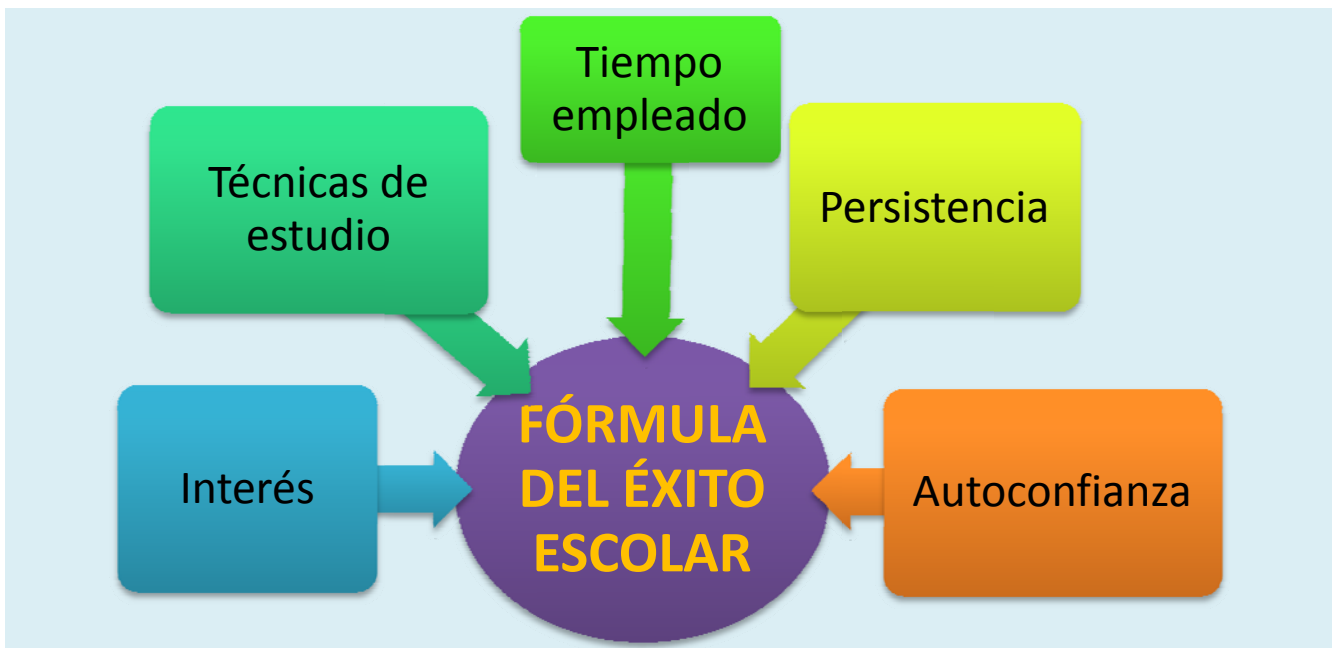


Esfuerzo y motivación

- **Disposición al esfuerzo** Las técnicas de estudio, no son mágicas, deberás estar motivado para estudiar.
- **Constancia.** Haz siempre los ejercicios y tareas que te manden, pon atención en las clases. Evita copiar los de un compañero, pues te daría una falsa sensación de haber cumplido y de saber. No sólo estudies cuando te dejen tarea o haya exámenes. Seguro tienes más cosas que repasar, trabajos y lecturas pendientes.
- **Objetivos claros y realistas.** A la medida de tus necesidades. Por ejemplo, si has fallado en los exámenes de las materias, es difícil que de un día para otro apruebes con 10. Esfuérate por mejorar y proponte no reprobar los exámenes. Felicítate por tus avances, verás que con constancia mejorarán los resultados que obtienes.

Tips para estudiar

- **Autoevaluación constante.** Comprueba el grado de cumplimiento de tus objetivos, escríbelos en una lista y evalúalos continuamente, así podrás tus planes en función de los resultados. Aprende de tus errores y aciertos.
- **¡Energía y decisión!** No te dejes vencer por las dificultades. Si dudas de tu capacidad, pregunta a algún compañero profesor 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.
- **Claridad.** Para comprender lo que te enseñan. En clase, si tienes duda, pregunta al profesor y/o a los compañeros. En casa consulta diccionarios, enciclopedias, libro de texto o internet, anota tu duda para preguntarla al profe. No deben quedar dudas.
- **Cuidado con la 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. Mientras que 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

- **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).
- **Deja lo más fácil y rutinario para el principio y el final** de las horas de estudio. El horario debe estar equilibrado:
- **¿Cuánto estudiar a diario?** (Incluidas "las tareas") De 13 a 16 años 2 a 3 horas al día 5 ó 6 días por semana. A partir de 17 años... todo lo que sea necesario.
- **Diseña periodos de estudio** de unos 50 minutos alternando con 10 minutos de descanso. No prolongues ni un minuto los periodos de descanso. Casi nadie puede estudiar 3 horas seguidas sin descansar. Aprovecha los periodos de descanso para: ir al servicio, merendar, llamar a los amigos, hacer recados... Si eres muy inquieto haz los periodos de estudio y descanso más cortos.
- **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.
- **No abuses de la tele ni de los videojuegos.** 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. Los videojuegos déjalos para el fin de semana. Estos juegos tienden a ocupar tu mente.
- **Duerme bien.** Al menos 6 horas por la noche (aunque te recomendamos un mínimo de 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.
- **Lee el tema** que el profesor va a explicar al día siguiente. Esto es muy bueno para aquellos que les cuesta mantener la atención durante toda la hora de clase, porque estarán especialmente atentos cuando el profe explique aquello que no se comprendió en el libro.
- **Lleva una agenda.** Llévala siempre a clase. En ella puedes anotar tareas, fechas de examen, de entrega de trabajos, las calificaciones 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.

Ambiente

- **Estudia en un ambiente calmado y de silencio razonable**, en una posición cómoda, pero de atención. Evita hacerlo sobre tu cama, o en lugares comunes de la familia. Si no tienes sitio en casa, vete a una biblioteca cercana.
- **Despeja y ordena la mesa para estudiar**. Quita aquello que pueda distraerte (tele, equipo de música, juguetes, revistas, muñecos...).
- **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.
- **Obtén una buena iluminación, temperatura adecuada y ventilación**. La luz debe ser potente, por ejemplo 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. La temperatura adecuada está entre los 17°C y los 20°C. Ten en cuenta que tus neuronas necesitan oxígeno. Si vas a estar varias horas estudiando, aprovecha un descanso para ventilar el espacio cinco minutos.
- **Prepara todo lo que puedas necesitar**. Así no tendrás excusa para levantarte: bolígrafos, agua, libros... No acumules objetos innecesarios.
- **Escucha música, sólo si lo necesitas**, suave ambiental (nunca cantada), cuando hagas tareas rutinarias y que no requieran concentración.
- **Evita interrupciones**. Necesitas concentración, no escuches música cantada, jamás uses auriculares. Pide a tus amigos y compañeros cuáles son tus ratos de descanso para que te llamen en ese momento. Pide a tus padres para que hagan de filtro. Apaga el celular y sácalo de la habitación. Si tienes que hacer un recado, que sea durante los periodos de descanso.

Ayudas

- **Prefiere 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). Las fiestas son las fiestas y el estudio es el estudio.
- **Pide ayuda a tus padres**, si te falta fuerza de voluntad, para que te ayuden a cumplir el horario de estudio. También tomándote la lección, exponiendo ante ellos un trabajo, ayudándote a elaborar el horario. Aunque recuerda: la responsabilidad es sólo tuya.
- **Consulta 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...
- **Pide consejo** si tienes problemas insuperables. Acude con el psicólogo de tu escuela. Ir al psicólogo no es estar loco, es saber lo que debes hacer

Tips para estudiar

para superar la problemática. También algún tutor o asesor del centro escolar puede ayudarte, o algún otro profesor de tu confianza. No conviene dejar problemas importantes sin resolver.

- **Cuida tú salud.** Conviene mantener un estado general saludable. Para ello es bueno una alimentación variada, actividad física moderada y equilibrio emocional.
- **Evita sustancias inadecuadas.** Como excitantes (anfetaminas, etc.) cuyo efecto es realmente contraproducente. Te dan una falsa sensación de estar despejado, pero producen adicción y empeorarán el panorama de tu vida. 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.
- **Evita demasiadas actividades extraescolares.** Si realizas actividades entre semana, como inglés, fútbol, piano, natación. Selecciónalas de tal manera que no te quiten demasiado tiempo para estudiar. Depende de tu capacidad. Si tu rendimiento escolar no es el adecuado, piensa en eliminar alguna actividad o todas.

SI PARTES DE CERO...

Si no estudias habitualmente, es difícil que puedas empezar estudiando tres horas al día. Te proponemos un plan:

