

ORIENTACIONES A LA HORA DE ESTUDIAR:

Comenzaremos proporcionándote una serie de orientaciones que debes tener en cuenta a la hora de estudiar. Estas son:

1. **Me organizo con mi agenda:** Al comienzo del curso sería conveniente que tuvieras una agenda escolar. Esta agenda te va a ayudar a organizar mejor tu trabajo.



Durante todo el curso y seguramente todos los días, los profesores te propondrán la realización de una serie de actividades (estudiar, hacer ejercicios, hacer trabajos, etc.) y además te informarán de fechas de exámenes u otros acontecimientos que te interesa conocer para poder llevar “al día” cada asignatura. Resulta conveniente que anotes toda esa información en tu agenda escolar para poder saber lo que tienes que hacer en cada momento y así, poder organizar tu tiempo y tu trabajo. Siempre que el profesor comente algo sobre lo que debes hacer, tienes que preguntarte estas cuestiones:

- * ¿**Qué** tengo que **hacer**?
- * ¿**Cómo** quiere que lo haga?
- * ¿**Dónde** tengo que hacerlo?
- * ¿Para **cuándo** tiene que estar hecho?

Cuando lo tengas claro, anótalo en tu agenda de forma sencilla pero clara. Deberás utilizar las diferentes partes de tu agenda para tener todo bien anotado.

2. **Necesito un lugar para estudiar:** A la hora de estudiar o trabajar en las tareas escolares, necesitamos contar con un lugar de estudio que tenga unas condiciones ambientales determinadas, como son:

- **Silencio:** La tarea de estudiar necesita de toda nuestra atención, por ello el lugar elegido para hacerlo debe evitar cualquier elemento de distracción, como el ruido. Un lugar de trabajo silencioso ayuda a mantener más tiempo nuestra concentración.

- **Iluminación:** Nuestro lugar de trabajo debe estar correctamente iluminado, así evitamos forzar y cansar nuestra vista. La lámpara debe estar colocada de tal forma que proyecte la luz de izquierda a derecha, nunca sobre tus ojos.
- **Temperatura y humedad:** Tu cuerpo necesita un ambiente adecuado para estar a gusto. Si tienes demasiado calor o frío no te será fácil concentrarte en tu trabajo.
- **Mesa y material:** Conviene disponer de una mesa de trabajo que esté a una altura cómoda para que el libro o el cuaderno estén a una distancia adecuada de los ojos (ni demasiado cerca ni demasiado lejos). Debes tener todos los materiales necesarios al alcance de la mano (libros, lápices, cuadernos, diccionario...). Por ello, antes de empezar a trabajar debes preparar todo el material que vas a necesitar. También debes evitar tener cerca objetos o fotos que puedan distraerte.
- **Postura:** La silla debe ser cómoda. Es importante sentarse bien, con el tronco del cuerpo en vertical y apoyando la espalda sobre el respaldo y los pies en el suelo (nunca tumbado sobre la mesa).



3. **Elijo un lugar para estudiar:** Elegirás el lugar de tu casa que mejor cumpla las condiciones antes señaladas y procurarás estudiar y trabajar siempre en el mismo lugar.

4. **Me hago un horario de trabajo:** Diseñarás un horario de trabajo personal que cumplirás todos los días. Para ello, primero tendrás en cuenta las horas que ya tienes comprometidas (por ejemplo, tiempo



de colegio y actividades extraescolares). Después, organizarás, según las asignaturas de cada día, las sesiones de trabajo personal en casa para llevar todo el trabajo “al día”. Anotarás la hora en que inicias y la hora en que acabas tus tareas escolares (así puedes revisar si el horario marcado es adecuado, las dificultades y buscar alternativas más eficaces).

Un ejemplo puede ser este: Tienes que rellenar los huecos con el horario de las clases y las actividades extraescolares, así puedes ver los tiempos que te quedan para programar tu estudio.

HORARIO DE TRABAJO / ESTUDIO							
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.30-9:20						¿COMPETICIÓN?	¿PARTIDO?
9:25-10:15							
10:15-10:35	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO		
10:40-11:25							
11:30-12:10							
12:10-12:30	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO		
12:30-13:25							
13:25-14:15							
Extraescolares/Estudio 16:00		INGLÉS		INGLÉS			
Extraescolares/Estudio							
Extraescolares?? 19:00	PISCINA	PISCINA		PISCINA	PISCINA		

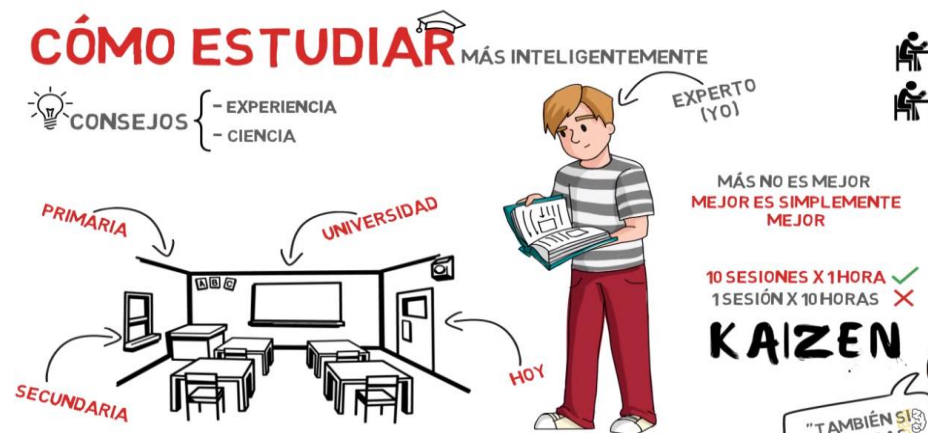
5. **Cumplimiento del horario marcado:** todos los días trabajarás en el lugar y el horario programado. Y claro, esto supone un compromiso por tu parte, así que debes intentar cumplirlo todos los días.

Mira estos videos, pueden ayudarte:

<https://www.youtube.com/watch?v=YEbaYOMhbb0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGJizJsSF8A>





ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS BÁSICAS DE ESTUDIO:

a) Quiero organizar mi forma de estudiar:

Muchos alumnos/as confunden la palabra “estudiar” con la palabra “memorizar”. Aunque estudiar también supone memorizar, existen otras partes del estudio que hacen que la posterior memorización sea menos costosa y mucho más rentable (efectiva).

Por ello, voy a proponerte una serie de pasos a seguir para estudiar de forma activa un tema, que pueden convertirse en una útil y fácil herramienta dirigida a mejorar tus hábitos y resultados. Al principio resultarán un poco costosos, pero en cuanto te familiarices un poco con ellos, notarás una enorme mejora en tu forma de estudiar. Estos pasos son:

Paso 1. Lectura rápida o prelectura: La prelectura es ese primer vistazo que se le da a un tema para saber de qué va y sacar así una idea general del mismo, idea que frecuentemente viene expresada en el título.



Conviene hacerla el día anterior a la explicación del profesor, pues así te servirá para comprenderlo mejor y aumentará tu atención e interés en clase.

También es el primer paso para comenzar a estudiar. Harás una lectura rápida del texto para “saber de qué va”. Esta lectura superficial y rápida te permite conocer el tema y la estructura o forma del texto.

Paso 2. Lectura comprensiva: Consiste en volver a leer detenidamente el tema entero



(o texto), despacio, párrafo a párrafo, reflexionando sobre lo que lees. Permite que el texto se entienda mejor, por lo que será mucho más fácil de asimilar y aprender. Las palabras o conceptos que se desconozcan se buscarán en el diccionario, en la enciclopedia o, incluso, en internet. Esta lectura

comprensiva te ayudará a descubrir las ideas y conceptos más importantes.

Paso 3. Notas al margen: Consiste en subrayar las palabras clave que vas localizando y

comprendiendo en el texto. Solamente destacarás lo más

importante y necesario de los mensajes del texto. Estas palabras,

que puedes ir escribiendo en el margen, resumen las ideas

importantes que vas encontrando. A veces vienen explícitas y otras

veces, los alumnos/as tendrán que inventarlas.



Paso 4. El Subrayado: El subrayado te ayudará a organizar y comprender el texto, a

localizar las ideas más importantes y conocer los detalles, etc. Consiste en destacar

mediante un trazo (líneas, rayas u otras señales) las palabras o ideas que se consideran más importantes de un tema o texto.

¿Por qué es conveniente subrayar? Porque facilita la comprensión y organización del texto, ayuda a fijar la atención, ayuda a confeccionar esquemas y resúmenes, favorece la asimilación y desarrolla la capacidad de análisis y síntesis, etc.

¿Qué se debe subrayar? La idea principal, las palabras técnicas o específicas del tema y datos relevantes del mismo que mejoren su comprensión...



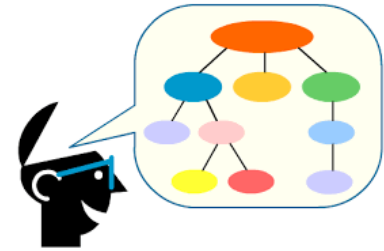
¿Cómo se debe subrayar? Con lápiz, con colores, con distintos

tipos de líneas, etc. Pero ¡Ojo! No se trata de marcar “todo” el texto.

¿Cuándo se debe subrayar? Nunca en la primera lectura, y cuando conozcas el significado de todas las palabras y del contexto en el que están inmersas.

Paso 5. Hago un esquema: El esquema es la expresión gráfica del subrayado y contiene de forma sintetizada y jerarquizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.

El esquema se hace con las palabras e ideas que has destacado en el texto. Para realizar el esquema puedes utilizar diferentes formatos y utilizar flechas, corchetes, letras, números...etc. El esquema te permite obtener de un vistazo una idea general del tema, profundizar en los contenidos básicos y analizarlos para fijarlos mejor en tu mente.



¿Por qué es importante realizar esquemas? Porque permite obtener rápidamente una idea general del tema y seleccionar, profundizar y analizar los contenidos clave, lo que va a facilitar su asimilación.

¿Cómo debo realizar un esquema? Para realizar el esquema puedes seguir los siguientes pasos: lectura comprensiva, subrayado, jerarquía de ideas (ordenarlas), uso de palabras clave y del propio lenguaje...etc.

Paso 6. Hago un resumen: El resumen consiste en hacer una breve redacción en la que recojas las ideas principales del texto pero utilizando tu propio lenguaje. Para ello,



extraerás (sacaras) del texto aquello que quieres o debes saber o aprender. A la hora de realizar un resumen debes **ser objetivo** (no incorporar valoraciones personales), tener **clara la idea** general del texto, **las ideas** principales y las secundarias, tener siempre **a la vista el esquema**, encontrar un **hilo conductor** que relacione las frases. Puedes **enriquecerlo** con las explicaciones de clase y no necesitas seguir el orden de exposición que aparece en el texto.

Paso 7. La Memorización: Memorizar es grabar en la memoria los conocimientos que queremos poseer para después poder recordarlos. Una vez que has leído y comprendido el texto, te toca memorizarlo, es decir, fijarlo en tu memoria para poder recuperar esa información cuando sea necesario (por ejemplo, en un examen). Para memorizar el esquema puedes repetirlo mentalmente y escribirlo en un papel varias veces. También puedes elaborar un resumen o breve redacción que recoja las ideas

principales del texto utilizando tu propio vocabulario. Para memorizar la información que se debe estudiar, puedes seguir las siguientes fases:

- Comprensión del texto.
- Fijación: a base de repetición, pero pensando en el sentido de la información que debes aprender y en el orden que debe llevar la misma (no repetir como un loro).
- Conservación de la información fijada: después de haberlo repetido varias veces, te asegurarás de que no olvidas nada (información importante proporcionada).
- Evocación: recuerdo y expresión de la información memorizada. Para recordar la información memorizada puedes contártela a tí mismo (o a otra persona) en voz alta o puedes escribirla en orden en un papel y después, comprobar (con el libro o los apuntes) que no has olvidado mencionar nada importante.
- Reconocimiento: Es la interrelación de los conocimientos nuevos y los previos, es decir, tratarás de relacionar la nueva información que acabas de aprender con otra que ya sabías.



Paso 8. El Repaso: El repaso permite tener disponibles las cosas que se han estudiado/aprendido anteriormente y es necesario porque las cosas, con el tiempo, se olvidan.

Para repasar hay que escribir el esquema de memoria, hacer una repetición mental activa mirándolo (oral o escrito), consultar el resumen para solucionar posibles lagunas, repetir mentalmente de nuevo y, de manera optativa, hacerse posibles preguntas de examen y responderlas. Lo ideal es que vayas repasando a medida que vas estudiando poquito a poquito la lección y no sólo al final del estudio (o tema). Cuantas más veces repases, mejor fijarás la información en la memoria.



El método de repaso más rápido es el oral, que tiene la ventaja de que aprendes oyéndote pero el repaso escrito ayuda al sobreaprendizaje, muy útil para memorizar. Mira estos vídeos, pueden ayudarte:

¿Cómo leer para comprender?

<https://www.youtube.com/watch?v=7DxiqSnE56Q>



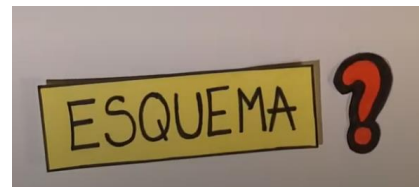
¿Cómo subrayar?

<https://youtu.be/twpVCQcs7W0?t=95>



¿Cómo hacer un esquema?

<https://www.youtube.com/watch?v=e5mzii83rpU>



¿Cómo hacer un resumen?

<https://www.youtube.com/watch?v=8Dp54qy0his>



RESUMEN DE PASOS EN EL PROCESO DE ESTUDIO:

1. Prelectura o lectura rápida.
2. Lectura comprensiva.
3. Notas al margen.
4. Subrayado.
5. Esquema.
6. Resumen.
7. Memorización.
8. Repaso.

ORIENTACIONES PARA ENFRENTARSE A LOS EXÁMENES:

Ya sabrás que no existen píldoras mágicas para aprobar. Todo requiere de un esfuerzo y de práctica por tu parte.

¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes? Asegúrate de:

- Trabajar diariamente: en clase y en casa.
- Estudiar cada tema siguiendo un método adecuado. Lo bien aprendido no se olvida fácilmente.
- Repasar lo estudiado con regularidad, para afianzarlo en la memoria.
- Cuando has trabajado a fondo y te sabes la lección, no debes preocuparte.



¿Cómo puedes mejorar la realización del examen? Asegúrate de:

- No perder los nervios: no ayudan y estorban. Práctica la relajación.
- No estudies sólo en vísperas (el día antes), programa tu estudio diariamente.
- No hables con tus compañeros y no intentes recordar todos los temas antes del examen, tu mente está en tensión y parecerá que no recuerdas nada.
Concéntrate en lo que vas a hacer.
- Para estar en plena forma física y mental debes dormir bien y descansar lo suficiente antes del examen.

¿Cómo puedes comprender bien las preguntas del examen?

Asegúrate de:

- Dejar los nervios en el pasillo.
- Leer detenidamente las preguntas. Todas.
- Si alguna pregunta no está clara, pregunta al profesor.
- Antes de contestar a una pregunta vuelve a leerla hasta que te asegures de su comprensión. Busca la palabra clave que te indica qué hacer: explica, demuestra, define, calcula, encuentra, etc.
- Después de contestar, lee nuevamente la pregunta y la respuesta y valora si ésta responde a la primera.



¿Cómo puedes organizar el tiempo durante el examen?

- Contesta primero las cuestiones que más puntuación tengan y las que te sepas mejor.
- Distribuye el tiempo de forma que quede algo para el repaso.
- Cuando no hay tiempo para responder alguna cuestión, expresa las ideas básicas de forma esquemática.
- Procura ser claro y breve. Contesta con precisión a lo que te preguntan.



¿Cómo puedes revisar el examen? Antes de entregar el examen debes:

- Asegurar el contenido: has contestado a todo, las respuestas están completas, no hay errores de contenido y no recordamos nada nuevo.
- Asegurar la forma: la presentación es correcta, la letra es clara y legible, no hay faltas de ortografía, etc. Procura dejar debajo de cada respuesta un espacio en blanco por si al repasar surgen nuevas ideas.



RECOMENDACIONES FINALES PARA DISEÑAR UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO:

1. Es necesaria la **utilización de una agenda** que te sirva como medio para organizar el trabajo. Deberás anotar diariamente, asignatura por asignatura, las actividades por realizar, fecha de entrega de trabajos, temas para estudiar, fechas de exámenes... (en papel o electrónica).
2. Es necesario que tengas **organizado el material de trabajo**. “Cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa”.
3. Es necesaria la **distribución del tiempo de forma flexible**, adaptada a los cambios y a las circunstancias particulares (hacerte un horario de estudio).
4. Necesitas **ser constante**: se debe estudiar TODOS los días, a ser posible, en el mismo lugar y a la misma hora. También, se recomienda llevar las tareas al día. Si lo dejas todo para el final, no podrás con todo el trabajo pendiente acumulado.
5. Es necesario que **tengas en cuenta las dificultades concretas de cada materia** (media-alta-baja) con breves descansos cada hora (de 5-10 minutos). Durante ese pequeño descanso, que no debes prolongar, puedes levantarte y distraerte para rebajar la fatiga acumulada. Habrá materias que te requieran dedicarlas más tiempo que otras, tenlo en cuenta.
6. El **tiempo** que dediques al estudio debe estar **personalizado a tu medida**, es decir, a tu ritmo de trabajo y aprendizaje. Considera también otras actividades que realices durante la semana: culturales, deportivas, amistades...
7. El **tiempo** que dediques al estudio **debe ser realista**: debe tener en cuenta tus circunstancias personales, circunstancias de tiempo, tus actividades complementarias, etc. Hay alumnos que necesitan más tiempo y otros menos, averigua el que necesitas tú.
8. **Comienza por los trabajos más difíciles** (dificultad media o alta) y deja los más fáciles para el final, porque estarás más cansado.
9. Es recomendable **no estudiar materias que puedan interferirse**, es decir, tender a mezclarse. Por ejemplo: vocabulario de inglés con el de alemán.

UNA WEB DONDE PUEDES APRENDER Y PRACTICAR CON LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO:



http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html (Si no puedes abrir el enlace, cópialo y pégalo en la barra de herramientas de Google).

Recomendaciones para utilizar los recursos de esta web:

Sigue siempre las indicaciones y programación que haga tu profesor/a, si la web se trabaja en el aula. Si la exploración la haces por tu cuenta, el procedimiento más recomendable para utilizar esta web se basa en los siguientes pasos:

- 1º Leer la ayuda de la web.
- 2º Explorar, en primer lugar, el papiro CONSEJOS GENERALES.
- 3º Posteriormente debería visitar los papiros ESTUDIAR LETRAS Y NATURALES y el papiro ESTUDIAR MATEMÁTICAS E IDIOMAS.
- 4º Luego podrías realizar el test ¿ESTUDIAS BIEN?, que deberías volver a realizar pasado un tiempo, cuando hayas aplicado y practicado las enseñanzas de esta web.
- 5º Ahora deberías trabajar los papiros que tienen actividades prácticas.
- 6º En cada papiro que visites, hay un test de autoevaluación muy sencillito que deberías completar.
- 7º Explora cuanto desees pues está hecha para ti.
- 8º No te olvides de los juegos: LOS 7 ERRORES y APROBAR SIN ESTUDIAR (que posiblemente sea el primer papiro que hayas visitado).
- 9º En cualquier momento, cuando quieras ampliar tu información, o profundizar en un aspecto concreto, puedes acudir al apartado BIBLIOGRAFÍA.

Espero que esto te ayude.

Recuerda estas palabras clave para el éxito: **esfuerzo** y mucha **práctica**.

Si no sale a la primera... no importa, ¡¡sigue intentándolo!!! Un trabajo bien hecho no se realiza en un día.

Y si ves que te cuesta más de lo que pensabas... ¡pide ayuda! Estaremos encantados de ayudarte.

**¡El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día!
¡¡¡Mucho ánimo!!!**