

CONSEJOS PARA EL ESTUDIO

Estos consejos van dirigidos a todos los estudiantes del Instituto "Zurbarán" que deseen sacar provecho de sus aptitudes para el estudio.

No se pretende sustituir la labor asesora de los profesores ni la especializada del D. de Orientación en este tema. Solamente pretenden servir de guía para la propia reflexión del alumno y que, a partir de esta reflexión, se pueda acudir a solicitar la ayuda necesaria.

Si sigues estos consejos, es posible que tu rendimiento escolar aumente. Recuerda el refrán aquel que dice: **"Más vale maña que fuerza"**.

A.- CONDICIONES PARA EL ESTUDIO

Tu inteligencia y tu esfuerzo personales te ayudarán mucho en tu trabajo de estudiante. Pero no creas que sólo con ellos puedes alcanzar el éxito; hay otros aspectos fundamentales que debes tener en cuenta:

Los aspectos ambientales:

- 1.- Procurar que tu ambiente familiar sea agradable.
- 2.- Tener un lugar tranquilo para estudiar.
- 3.- Disponer de silla y mesa cómodas.
- 4.- Trabajar con buena luz, natural o artificial.
- 5.- Evitar los ruidos: el silencio te ayudará a concentrarte .

Los aspectos personales:

- 1.- Estudiar cada día a la misma hora.
- 2.- Buscar para ello el momento en que te sientas más descansado.
- 3.- Dormir lo suficiente todas las noches.
- 4.- No hacer grandes esfuerzos antes del estudio.
- 5.- Alejar de tu mente las preocupaciones y los disgustos. (Importantísimo)
- 6.- Si además de todo esto pones buena voluntad y entusiasmo, verás como tu estudio será más eficaz y pronto cosecharás sus frutos.

B.- Cómo conseguir el éxito en los estudios. (Consejos prácticos)

1.- Necesitas cinco minutos cada día para planificarte. Cuanto más atareado estés, más necesitas organizarte bien.

No te dejes atropellar por la improvisación de acometer lo más inmediato.

Date la satisfacción de saber por dónde vas y de cumplir lo que habías previsto para cada día.

2.- No empieces nunca por lo fácil con la excusa de ir entrando en materia poco a poco.

Valdría si hubiera mucho tiempo por delante, pero generalmente no lo hay.

Comienza por lo más importante, si no lo haces así, te perturbará la ansiedad de saber que aún tienes pendiente aquella tarea y el nerviosismo te hará aumentar la sensación de impotencia.

3.- Lleva siempre encima una agenda en la que puedas anotar una idea antes de que se te olviden datos que sea necesario recordar.

La agenda no necesita ser de ningún tipo especial ni cumplir ninguna exigencia concreta.

4.- Conserva pocos papeles. Tira todos los que hayas usado y no sean imprescindibles.

Archiva con un método claro todo lo que decidas conservar.

No hay más desesperantemente perdido que el que se emplea inútilmente en busca de un papel mal archivado.

Hay quien pierde más de la mitad del tiempo que tiene de estudio en buscar y rebuscar informaciones entre una marabunta de fotocopias y cuadernos.

También este desorden puede ser una coartada para que parezca que se emplea el tiempo en estudiar,

5.- No comiences nunca a hacer una cosa que no confíes seriamente en que puedes realizarla.

Cuando se produce un fracaso y no se llega a completar una tarea se produce una insatisfacción y un cierto sentimiento de culpabilidad que lleva a perder cantidad de tiempo.

Es mejor pedir ayuda cuando sientes que lo necesitas.

6.- Antes de ponerte a estudiar prepara todas las cosas que preveas necesarias.

Es conveniente cortar a tiempo las posibilidades de fuga.

Quien mucho se levanta, poco interés tiene.

7.- Aprovecha en lo posible tus mejores momentos. ¿Eres de los madrugadores? ¿Se te dan mejor las tardes o eres ave nocturna?

Estudia en tus momentos altos de energía. El descanso y la diversión exigen menos concentración.

8.- Busca sitios adecuados donde poder estudiar sin que haya demasiado ruido.

Las casas modernas no están hechas pensando en estas necesidades.

Si es necesario habrá que recurrir a otras posibilidades fuera de casa: bibliotecas públicas, etc... **La concentración es imprescindible.**

9.- Con el estómago lleno es difícil de conseguir esta concentración: busca tiempos más oportunos.

10.- Procura trabajar en una mesa en la que sólo tengas las cosas que necesites para el estudio; evita en lo posible el riesgo de distraerte.

11.- Empieza a estudiar con un vistazo general de los temas. Esto ayuda a concentrar la atención y a despertar el subconsciente.

Tener un marco de referencia general te ayudará a comprender mejor los pasos de un proceso.

12.- Reserva algún tiempo del día para resolver las cosas triviales, pero necesarias.

Evita la sensación de estar pendiente de terminar algo que se ha quedado a medias.

Esta sensación es frustrante y descentra.

13.- Cuando lo necesites, descansa, relájate, oye música.

No esperes a que el cansancio se convierta en agotamiento, pero tampoco diversifiques los objetivos de tu atención haciendo varias cosas a la vez, como estudiar y oír música; las dos cosas a la vez no suelen funcionar bien.

14.- Ponte cómodo para estudiar, postura relajada, ropa floja y cómoda, buena luz.

15.- Pide ayuda cuando la necesites porque no consigues resolver una cuestión.

Remite tus dudas al profesor, en clase, pero no dejes pasar un tiempo excesivo para aclararlas.

Muchas veces basta con una consulta a tu compañero, pero cuando haga falta hay que recurrir al profesor, con quien siempre hay que mantener una relación personal que facilite estas consultas.

Realiza el siguiente test.

Piensa y contesta **SÍ** o **NO** con toda sinceridad:

1 *¿Te gusta estudiar?*

2 *¿Estudias cada día a la misma hora?*

3 *¿Te sientes descansado a esa hora?*

4 *¿Dedicas cada día un tiempo mínimo a estudiar?*

5 *¿Estudias siempre en el mismo lugar?*

6 *¿Son cómodas la mesa y la silla que usas?*

7 *¿Te sientas en una postura higiénica?*

8 *¿Tienes luz suficiente para trabajar?*

9 *¿Estudias en silencio, sin música ni ruido?*

10 *¿Duermes por lo menos ocho horas cada noche?*

11 *¿Estudias siempre solo?*

12 *¿Procuras alejar de tu mente las preocupaciones antes de estudiar?*

13 *¿Estudias con entusiasmo?*

14 *¿Pones buena voluntad en el estudio?*

15 *¿Tienes siempre ganas de estudiar?*

RESULTADOS

- Si tienes menos de cinco puntos, estudias **MAL**, y puedes tener problemas.
- Si tienes seis o siete puntos, estudias **REGULAR**, sólo para salir del paso, y puedes llevarte alguna sorpresa desagradable.
- Si tienes de ocho a diez puntos, estudias **BIEN**, pero aún puedes hacerlo mejor.
- Si tienes de once a trece puntos, estudias **bastante BIEN**, vas por el buen camino.
- Si tienes catorce o quince puntos, estudias **MUY BIEN**:

¡ Enhorabuena !

Para más información:

en el

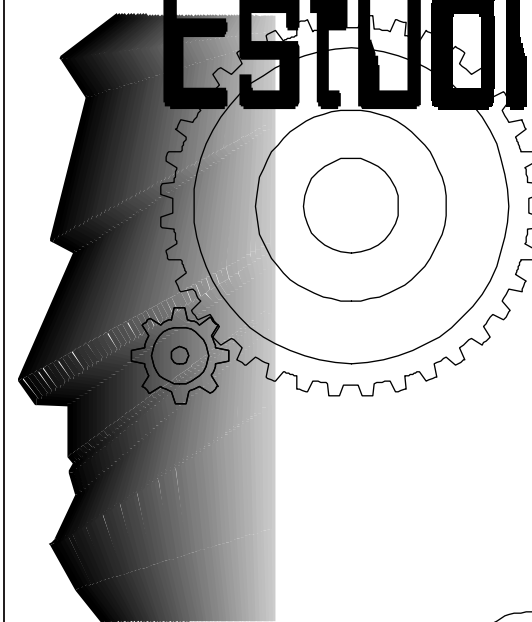
D. de Orientación

del

Instituto



Técnicas de Estudio



Estrategias

para el

Aprendizaje

