Colegio Vizcaya

ORIENTACIONES PARA EL ESTUDIO

Ten una mesa de trabajo amplia, en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar, sin otros objetos de distracción como el móvil, revistas, juegos, adornos móviles, etc.

La luz que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben (si eres zurd@. la luz tendrá que provenirte de la derecha).

Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con tu altura, ser cómodas, pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.

Debes cuidar mucho la postura. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.

PLANIFICA TU SESIÓN DE ESTUDIO

Es muy importante estar decidid@ a la hora de ponerse a estudiar. No titubees e intenta mentalizarte de que ése es el trabajo que tienes que hacer y es mejor hacerlo con voluntad y actitud positiva que enfadad@ y sin ganas.

Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una reflexión sobre todo lo que vas a necesitar y lo coloques o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc).

También es muy importante que sepas qué es lo que vas a hacer cada día y tenerlo todo planificado (pero con flexibilidad). Por eso es muy conveniente que hagas un **horario de estudio diario** realista, teniendo en cuenta tus capacidades y disposición. Un horario realizable, factible y flexible y preparado para los imprevistos. Recoge en él el tiempo de estudio y también el tiempo de ocio y descansos. ¡Recuerda que cada hora debes descansar 10 minutos!

A la hora de hacer tu horario piensa cuál es el **mejor momento para estudiar**, según tus condiciones. **Empieza por las asignaturas que te supongan un esfuerzo medio** para pasar posteriormente a las **más difíciles** y terminar con otras **fáciles**.

Los ratos de **ocio** también son importantes, no te olvides de ellos.

Debes dormir una media de 8 a 10 horas, es fundamental para luego rendir bien.

SABER ESTUDIAR

Saber estudiar es la primera condición que debe poseer todo estudiante, pues nadie realiza un trabajo bien hecho ni obtiene rendimiento de su trabajo si no sabe cómo llevarlo a cabo.

Saber estudiar empieza por marcarse un PLAN que permita llevar adelante las clases, los trabajos, el estudio y otras actividades, mediante un horario, cuyo cumplimiento hará que se adquiera el hábito de estudio, tan necesario y útil para obtener buenos resultados y poder más tarde seguir otros estudios de especialización desempeñar con éxito una profesión.

Ordenar el trabajo de cada día supone programar no solamente el tiempo que se va a dedicar a realizar deberes, sino también el tiempo que se va a dedicar a lo que propiamente es el estudio y los períodos de descanso y ocio.

VENTAJAS DE LA PLANIFICACIÓN

1. Ahorras tiempo y energías, dosificando el esfuerzo.
2. Creas en ti un hábito o costumbre y de esta manera te costará menos ponerte estudiar y te puedes concentrar con mayor facilidad.
3. Aumenta tu motivación, pues al terminar tu horario diario de trabajo sentirás la satisfacción del deber cumplido y esto te animará la vez siguiente.
4. Si organizas bien tu tiempo no tendrás necesidad de recurrir a los "empachos" finales ni a las sesiones de "empolle" antes del examen.

Procura tener un horario fijo empezando todos los días a la misma hora.

Procura tener un horario continuo, evitando los saltos (un rato por la tarde y otro por la noche).

Introduce **descansos** para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.

Que los descansos no sean de más de 15 ó 20 minutos, para evitar perder la concentración.

Puedes intentar seguir un horario similar al del cole.

ORDENA LAS ACTIVIDADES

Asignaturas de dificultad intermedia

Continúa con una difícil

Acaba con una asignatura fácil o que te guste.

PLANIFICA TODO

- **Ejercicios y tareas**
- **Lectura**
- **Elaborar esquemas**
- **Memorizar**
- **Pasar apuntes**
- **Resolver cuestiones y preguntas**
- **Hacer un resumen**
- **Repasar**

Además de hacer los deberes y trabajos que te pidan en cada asignatura deberías dedicar todos los días un tiempo al **estudio**.

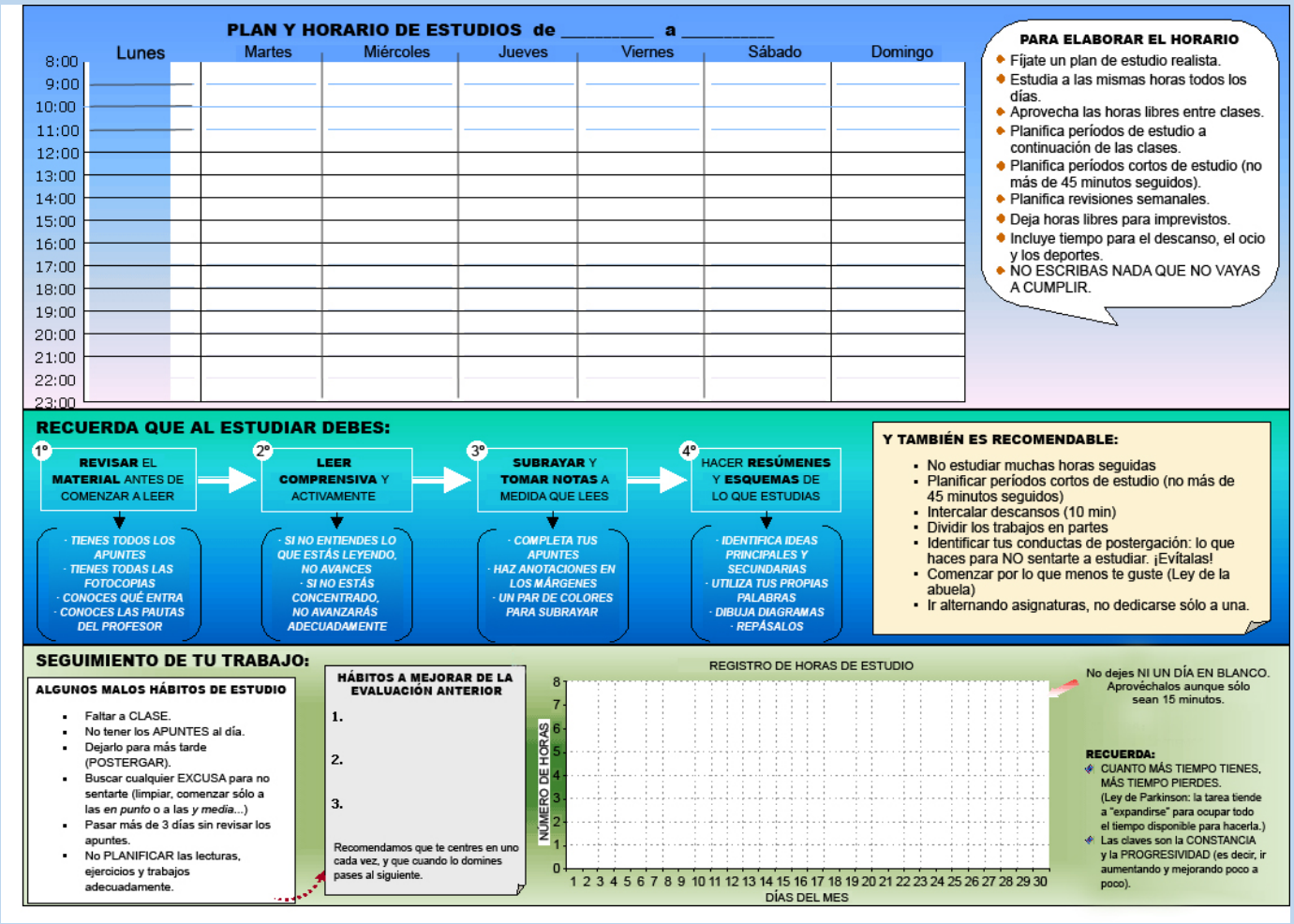
El estudio puede consistir en **leer, comprender y memorizar** el contenido de los temas correspondientes, **subrayar y elaborar** un **esquema** o un **resumen**, volver a hacer los ejercicios o preguntas que has resuelto en tu cuaderno para comprobar que comprendes y recuerdas la información, completar las notas que has tomado en clase para con información del libro o de otras fuentes de consulta, tratar de responder a preguntas que tú mismo/a te plantees y que te podría formular el/la profesor/a en un examen, etc.

Un cuadro-horario parecido a éste te puede ayudar a organizar tu próxima sesión de estudio.

Organización de una sesión de estudio			
FECHA:	**HORA DE COMIENZO:**		
Tareas y descansos	**Hora inicio**	**Hora final**	**Tiempo total**
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
	HORA DE FINALIZACIÓN:		

1. Lleva al día tus estudios para evitar los agobios los días previos a las evaluaciones.
2. Procura empezar por las asignaturas que te resultan más difíciles. Si las dejas para el final tu rendimiento será peor en ellas y perderás la motivación.
3. Procura disponer un horario fijo de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
4. Es recomendable repartir el tiempo de forma equilibrada a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
5. Aprovecha también un rato del sábado o del domingo
6. Los días que tengas pocos deberes aprovecha para repasar o para avanzar en trabajos que has programado para el fin de semana.
7. Introduce descansos de 5-10 minutos para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes.
8. Procura terminar tu sesión de estudio antes de ponerte a hacer otras actividades más agradables como ver la tv, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir para ti un **premio** que te otorgas por un trabajo bien hecho.

Resumiendo…



¡OPORTUNIDAD!

No va a ser fácil, pero tienes una oportunidad de oro para poner en práctica y desarrollar tu responsabilidad y autonomía.

¡Confía en ti!