

CÓMO PUEDES ESTUDIAR CON MAYOR EFICACIA

Lee atentamente estos consejos, coméntalos con tus padres y aplica cuantas técnicas se exponen. Así obtendrás buenos resultados en tu estudio.

A.- CUIDA LAS CONDICIONES DE TRABAJO:

- Condiciones ambientales:

Estudia siempre en la misma habitación, en silencio, con buena iluminación, temperatura adecuada (15-20°), una mesa amplia y una silla que te permita sentarte recto (nunca sobre la cama o en la sala de estar); ten todas tus cosas a mano (sólo lo necesario), manteniendo el orden.

- Condiciones físicas:

Cuida la postura de tu espalda, descansa lo suficiente (8 horas diarias de sueño nocturno, como mínimo) y realiza ejercicios de respiración consciente y relajación.

- Condiciones psíquicas:

Se refieren a tu deseo de aprender, a la capacidad de esfuerzo, a tu autoestima, que ha de ser positiva. En definitiva, se trata de que confíes en tus aptitudes y busques una motivación para tu estudio. Imagina cómo te ves siendo adulto: qué estudios terminaste, qué profesión tienes, cuál es tu nivel socioeconómico, tu tiempo de trabajo y ocio,... y piensa qué estás dispuesto a dar de ti para conseguir tus expectativas.

B.- PLANIFICA TU TIEMPO:

- Has de estudiar todos los días; estudiar sólo antes de un examen, además de no servir de mucho, puede hacer que te bloquee. Primero revisa el tema, después haz los deberes.

- Distribuye tu tiempo de estudio alternando periodos largos de estudio (unos 50-60 minutos) con periodos cortos de descanso (10 minutos). Durante estos descansos, puedes echarte un ratillo, dar un paseo por la casa, ir al baño, poner música, bailar,... pero nunca ver la tele o jugar con la consola o el ordenador (pueden hacerte perder la concentración y hasta crear interferencias con el contenido de estudio).

- Es preferible que comiences estudiando lo que te resulte más difícil, dejando para el final, cuando ya estés más cansado, aquello que te exija menos esfuerzo.

- Debes compaginar tus actividades de estudio con las de ocio, procurando establecer una pauta diaria. Elabora un horario personal donde consten todas tus actividades. Intenta ser realista al hacerlo y constante al llevarlo a cabo.

C.- POTENCIA TU CONCENTRACIÓN:

- Para que el estudio sea efectivo has de estar concentrado en la tarea que realizas, aislado de todo y de todos, en un lugar que reúna las condiciones adecuadas.

- Has de tener a mano todo lo que vayas a utilizar (diccionario, bolígrafos, libros de texto y de consulta, cuaderno,...), pero sólo lo imprescindible.

- Conviene que la mesa de estudio esté pegada a la pared, evitando que en ella haya fotos, una ventana abierta o cualquier otra cosa que pueda distraerte.

- Es necesario que tu habitación esté ordenada, ya que el desorden ataca la concentración.
- El silencio es fundamental. No es recomendable estudiar con música, sobre todo si conoces la letra de las canciones, y nunca cerca de la televisión.

D.- UTILIZA UN MÉTODO DE ESTUDIO:

Un método eficaz es el llamado **L2 SER4**, consistente en ocho pasos básicos:

Lectura exploratoria: Consiste en examinar rápidamente el texto a leer, revisando los **títulos y subtítulos** de cada epígrafe, los gráficos, mapas, tablas, grabados..., a fin de tener una idea global del tema y después poder comprenderlo mejor.

Lectura comprensiva: Se trata de **leer con atención** cada punto, no pasando a otro sin entender bien el anterior. Según lees puedes ir anotando al margen: ideas que te vengan a la cabeza y que relacionen lo que lees con informaciones que conozcas, cuestiones que debas resolver más adelante sobre el tema, palabras que vayas buscando en el diccionario,...

Subrayado. En realidad, es una segunda lectura comprensiva en la que vas subrayando **sólo palabras clave e ideas principales**.

Esquema, donde plasmes **en un solo folio** las ideas principales anteriormente subrayadas. Esta técnica te facilitará posteriores repasos del tema. Puedes hacer un esquema de llaves, numérico, un mapa mental,... lo que más te ayude y mejor puedas recordar.

Resumen. Con tus **propias palabras**, y sólo con la ayuda del esquema, debes plasmar el contenido del texto estudiado de forma resumida.

Revisar. Cotejando con el libro o los apuntes, revisa el resumen y **comprueba** que no has olvidado ninguna idea importante.

Recitar. Para terminar tu sesión de estudio, has de revisar si lo estudiado está realmente aprendido. Para ello puedes recitar el material de estudio, sin apoyo visual (ni libro, ni esquema, ni resumen), **recordando las ideas clave**. Otra forma de hacerlo, es escribir todo lo que sepas del tema y después comprobar que no olvidas ningún dato importante.

Repasar. Además del estudio diario, necesitas programar los repasos. Debes echar un vistazo al esquema y/o resumen del tema anterior antes de iniciar el estudio del siguiente y “no amontonar faena para el final”.

Recuerda:

El estudio no mejora por “echarle mucho tiempo”, sino porque ese tiempo sea bien aprovechado. Premia tu esfuerzo después con actividades de ocio que te gusten.