

TÉCNICAS ELEMENTALES DE ESTUDIO

Este año has comenzado un nuevo curso escolar, por tal motivo, te voy a dar una serie de consejos para que aproveches mejor las horas de estudio, en beneficio propio y en el de toda tu familia.

CONSEJOS PARA ESTUDIAR MEJOR

1. **ESTUDIAR SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR**, que además debe ser tranquilo (no un lugar de paso), sin ruidos molestos, alejado de distracciones, con el fin de poder concentrarse sin problemas. En dicho lugar, tendrá una mesa de estudio, una silla cómoda y sus libros y material necesario.

2. **ILUMINAR LA MESA SUFICIENTEMENTE**, para ello es conveniente emplear un flexo, con una lámpara de 60 ó 75 W, ya que tan perjudicial es una lámpara de 100 W, como otra de 40 W, el exceso y el defecto de intensidad luminosa son perjudiciales para la vista. La luz debe alumbrar por el lado opuesto al del bolígrafo; por eso, si el chico/a es diestro/a la luz deberá entrar por su izquierda y si es zurdo/a por su derecha.

3. **NO OÍR MÚSICA, NI VER LA TV MIENTRAS SE ESTUDIA.**

4. **ESTABLECER UN HORARIO DE ESTUDIO Y DESCANSO**, evitando el estudio exclusivamente los días anteriores al examen o control. El tiempo dedicado al estudio dependerá de las necesidades de cada persona, la regla de oro es que estudie de 45 minutos a 1 hora y luego descanse 10 ó 15 minutos, relajándose y estirando las piernas, pero no conviene distraerse con música, TV, etc. y después se vuelve al estudio. En general, con UNA HORA DIARIA, bien aprovechada es suficiente, para aprobar el curso. Debéis estudiar TODOS LOS DÍAS UN POCO, SIEMPRE TENDRÉIS ALGO QUE ESTUDIAR, O REALIZAR, repasando lo que han visto en clase y preparando la tarea del día siguiente. Por último, el momento más adecuado para estudiar depende de cada individuo. Hay personas que estudian mejor de día y, por el contrario, hay quien prefiere por la noche, lo que si debe procurar es ponerse a estudiar siempre a la misma hora, así se va creando un hábito de estudio.

5. **CUIDAR LA ALIMENTACIÓN EN ÉPOCA DE ESTUDIO.** Efectivamente, la alimentación no se debe descuidar, pero tampoco se debe tender hacia los excesos, pues producen somnolencia, además de algún empacho.

6. **SEGUIR UN MÉTODO APROPIADO DE ESTUDIO.** Para ello, en primer lugar se debe realizar una lectura rápida para saber cual es la idea general. A continuación, efectuar una segunda lectura, comprendiendo lo que se está leyendo. Seguidamente, subrayar sólo lo más importante. Finalmente, aprender las ideas más relevantes, escribiéndolas o memorizándolas. En resumen, se trata de leer, comprender, releer y aprender.

7. Por último, **debes tener en cuenta que el éxito del estudio no sólo depende de la inteligencia y el esfuerzo, sino también del método de trabajo que utilices.**

CÓMO APROBAR LOS EXÁMENES

(MUY INTERESANTE Nº 180, mayo-1996, pág. 115 a 118)

1. ANTES DEL DÍA "D"

- * La preparación de un examen debe iniciarse con suficiente antelación, y planificarse a un ritmo constante, previendo un horario de repaso.

Horario semanal	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado y domingo
8 a 14	Clases en el instituto					Descanso (Actividades deportivas, culturales, etc.)
14 a 15	Comida					
15 a 17	Descanso					
17 a 18	Estudio					
18 a 18.15	Descanso					
18.15 a 19	Estudio					
19 a 19.15	Descanso					
19.15 a 20	Estudio					
20 a 21.30	Descanso					
21.30 a 23	Cena y descanso					

Al mismo tiempo, debemos combinar el estudio con ejercicios de relajación, respiración profunda y autocontrol, para conseguir la confianza en uno mismo.

- * Está comprobado que los datos memorizados se olvidan tanto más rápidamente cuanto menor es el tiempo dedicado a su asimilación. Los atracones en el estudio, ante los exámenes, sientan igual de mal que en las comidas y conforme los toma uno los "vomita", con lo cual no queda casi nada en el cerebro.
- * La ingestión de estimulantes es totalmente desaconsejada, ya que sus efectos secundarios son muy negativos. Así, las anfetaminas mantienen despierto al estudiante, pero producen alucinaciones, delirios, agitación y depresiones, y lo que es peor crean adicción. Otra cuestión son determinados complejos vitamínicos, o incluso, algún ansiolítico suave, como el Tranxilium 5, etc., que tu médico de cabecera verá si es conveniente que te lo tomes durante la época de exámenes.
- * A la hora de organizarte tus sesiones de estudio, previas al examen, debes tener en cuenta que por cada hora de estudio debes descansar unos 15 minutos, y, al menos, un día a la semana, cuando los exámenes duren varias semanas (Además, recuerda las otras técnicas elementales de estudio que tu profesor comentó en clase).
- * La alimentación durante los días de exámenes debe ser equilibrada, evitando las comidas copiosas, ya que producen pesadez y somnolencia, dificultando la concentración. Recuerda que el hierro, calcio y fósforo son fundamentales para la actividad inte-

I. E. S. "POLITÉCNICO". CARTAGENA. 1º BACHILLERATO

lectual. Por eso debes tomar la típica dieta mediterránea (legumbres, pescados, productos lácteos, frutas, verduras, hortalizas y algo de carne). Tienes que comer al menos 3 veces al día, procurando comer despacio y masticar e insalivar bien para disminuir el estrés y las digestiones pesadas.

- * Según los expertos, es aconsejable estudiar antes de dormir, ya que el sueño contribuye que se consolide lo aprendido.
- * Debes comenzar estudiando la parte más sencilla y dejar la parte más difícil para el punto máximo de actividad. De la misma manera que ocurre en los entrenamientos deportivos, primero un buen precalentamiento y después la prueba más dura.
- * El ejercicio físico 2 ó 3 veces por semana, es fundamental, ya que elimina toxinas y energía y combate la ansiedad y el estrés.

2. EL DÍA "D-1"

- * La noche anterior debes prepararte todo el material que necesites para el examen. El despertador no debe sonar antes de haber dormido 8 horas. El desayuno debe ser ligero. Luego con la mayor tranquilidad posible escucha las instrucciones del profesor y por fin lee detenidamente varias veces los enunciados, y comienza a responder. Contesta primero las preguntas que mejor te sepas, o que tengas más seguridad, y deja para el final las demás al objeto de que no te falte tiempo. En cuanto a la letra, ésta debe ser legible, sin tachaduras, sin expresiones incorrectas ni frases enrevesadas.

3. EL DÍA "D"

- * No es aconsejable llegar el primero a clase antes del examen, ya que la espera crea nervios innecesarios. El repaso final minutos antes del examen es desaconsejado por todos los expertos.
- * Cuando en un examen te quedes bloqueado, con la mente en blanco, no abandones el aula, hay que procurar que no se produzca la ansiedad o, al menos, saber calmarla, por ejemplo, cerrando los ojos y concentrándose en el proceso de respiración: inspirar profunda y lentamente, mantener la respiración, expulsar el aire suavemente y después retener la respiración. Poco a poco, el ritmo cardíaco, el pulso y las ondas beta del cerebro comienzan a ralentizarse y las ideas surgen. Por eso, es aconsejable practicar alguna técnica de relajación los días anteriores al examen, realizar simulacros cronometrados de la prueba, dejar de estudiar dos días antes y evitar las charlas con los compañeros sobre la materia del examen.

4. EL DÍA "D+1"

- * Un suspenso significa que hay que revisar el método de estudio (la programación de las tareas, técnicas de memorización, estado físico y mental u otros hábitos) y corregir posibles vicios.

LOS 10 TRUCOS DEL ÉXITO

1. **Jornada previa de reflexión (sólo repaso).**
2. **Excelente estado físico y psíquico antes del examen.**
3. **Combatir la ansiedad con algo de deporte y relajación mental.**
4. **En el momento de la prueba, realizar 10 respiraciones profundas y lentas.**
5. **Leer con atención el cuestionario y detenerse en las palabras clave.**
6. **Esquema mental antes de la redacción para estructurar el tema.**
7. **Esforzarse en el principio y el final.**
8. **Ante la falta de tiempo, más vale el simple bosquejo del tema, que dejar en blanco la pregunta.**
9. **El bloqueo mental se supera con la relajación y la concentración cerrando los ojos.**
10. **Hacer una presentación impecable y una letra legible.**

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:

- * Técnicas de estudio para enseñanzas medias y universitarias (Alianza editorial, Madrid, 1990). Salas Parrilla.
- * Las mejores técnicas de estudio (Ediciones Temas de Hoy, Madrid, 1994). Bernabé Tierno.