

ASÍ SE ESTUDIA NATURALES Y MATERIAS DE LETRAS

1º Leer y comprender: Lo primero es echar un vistazo al tema y tratar de descubrir los apartados y subapartados. Luego leer y tratar de comprender lo que pone.

2º Subrayar: Se trata de descubrir las ideas más importantes. Es interesante subrayar de tal manera que lo subrayado tenga sentido por sí mismo. (Si tienes mucha prisa se puede hacer a la vez que el primer apartado)

3º Hacer esquemas: La idea es conseguir tener en una o dos hojas por tema, todo lo que me tengo que aprender y memorizar. El esquema ha de ser lo más completo posible. Este punto es en el que más tiempo emplearás.

4º Memorizar (Empolle): Ya sabes... memorízate el esquema totalmente. Si el esquema está bien hecho te será más fácil. Esta fase debe hacerse uno o dos días antes del examen.

LEER Y COMPRENDER

- Trata de encontrar la idea principal e identificar los detalles o ideas complementarias.
- Se deben hacer dos lecturas:
Una global para identificar los apartados y las ideas más importantes
Otra, parcial, más detallada tratando de entender todo lo que pone (lectura comprensiva), fijándose bien en gráficos, ilustraciones...
- La lectura debe ser rápida pero no tanto como para no entender lo que pone. Necesitas atención y concentración.
- Hay que tratar de leer varias palabras de un golpe de vista.
- Evitar tener que volver a leer los párrafos o palabras por las que se ha pasado (regresiones).
- Evitar leer con los labios, vocalizar o hablar en voz alta. Evitar ir poniendo el lápiz o los dedos por donde se lee.
- Fijarse sobre todo en la parte superior de las palabras: tapamos la parte superior de la palabra: trata de leer. Hacemos lo mismo con la parte inferior. Conclusión: hay más información, generalmente, en la parte superior.

- Anota en un cuaderno las palabras o frases que no entiendas o ideas que te surjan. Recurre al diccionario o al profesor para solucionar tus dudas. También puede anotarse en el margen del libro. Esto te obliga a concentrarte y también te vas dando cuenta de tu grado de comprensión del texto que lees.
- Piensa: Los libros de texto han sido escritos siguiendo una estructura ordenada y están hechos para ser comprendidos.



SUBRAYAR

- Subrayar consiste en destacar mediante un trazo las partes esenciales de un escrito. Se trata de ahorrar esfuerzo después.
- Se deben subrayar las ideas principales, las palabras técnicas y los datos importantes.
- Si subrayas poco perderás información. Si subrayas casi todo, no sirve de nada.
- Mira distintas formas de subrayar:

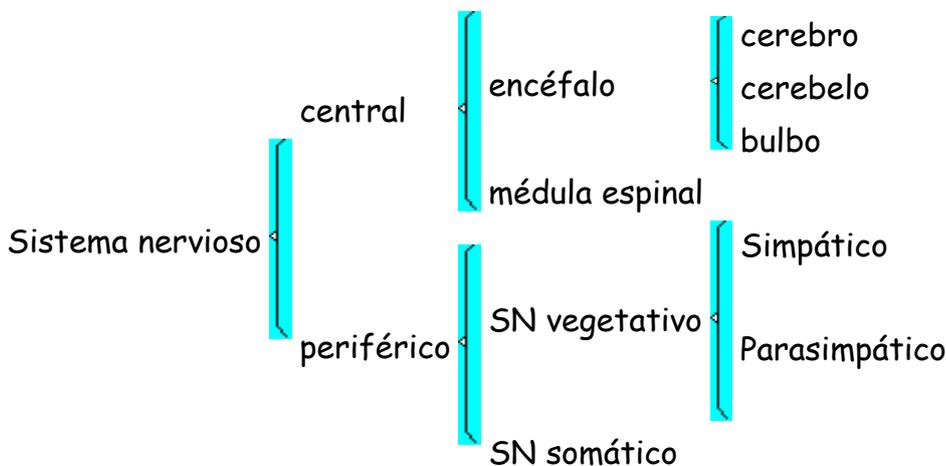


- Cuando subrayas un párrafo entero, es mejor poner corchetes a los lados.
- Los rotuladores marcadores pueden ser útiles si no se abusa: puedes calar la hoja o dañarte la vista si son muy fosforescentes.
- Si estás entrenado puedes subrayar mientras haces la lectura comprensiva de que hablamos en el apartado Leer y comprender.
- También puedes añadir comentarios: (ii = Idea brillante) (?? = Duda o idea posiblemente errónea) (flechas para relacionar) (asteriscos para hacer llamadas) etc.
- Subrayar es muy bueno para obligarte a mantener la atención.
- Algunas personas subrayan de tal manera que todo lo subrayado tenga sentido si se lee seguido. Así es como si tuvieses un resumen.
- Si tienes mal pulso usa regla.



HACER ESQUEMAS

- Hacer el esquema es lo que más tiempo te va a llevar pero es imprescindible. Tener un buen esquema y dedicar tiempo a estudiarlo es la clave del éxito. Merece la pena.
- Debe incluir toda la información que debas saber para el examen. NO puedes perder información.
- Hay que ahorrar todo el espacio que se pueda para tener la mayor información posible de un vistazo.
- Poniendo la hoja horizontal se aprovecha mejor el espacio.
- Es muy bueno usar símbolos y abreviaturas para ahorrar espacio. Puedes tener tus propios símbolos y abreviaturas. Además te vendrán bien para tomar apuntes velozmente.
- Evita usar palabras innecesarias.
- No olvides dibujos, gráficos, fórmulas, diagramas...
- Es bueno subrayar tu esquema incluso con distintos colores y marcar las ideas o datos más importantes.
 - El más útil es el esquema de llaves. Ejemplo:



Los apartados del texto es fácil que coincidan con los apartados de tu esquema.

- Cuanto más flojo de memoria eres, más útil es tu esquema.
- Es imposible hacer los esquemas 1 ó 2 días antes del examen. No da tiempo y esos días previos al examen son vitales para memorizar el esquema. Los esquemas hay que irlos haciendo las semanas antes del examen.
- Aún estás a tiempo, mientras haces el esquema, para anotar aquello que no entiendas para preguntarlo al profe.
- El esquema es mejor que el resumen ya que no se pierde información.

MEMORIZACIÓN DEL ESQUEMA

- Se supone que tienes hecho el esquema y resueltas las dudas. :-)
- Es importante organizarse para reservarse la última tarde antes del examen o dos últimas tardes.
- No puede hacerse la memorización muy lejos del examen (se olvida) ni muy cerca (no te da tiempo). Si vas a tener varios exámenes en un día puedes memorizar dos días antes, pero dedica siempre unas horas justo antes del examen para repasar la memorización.
- La memorización es la tarea más dura del estudio. Procura estar despejado. No lo hagas con sueño.
- Olvídate de sustancias o medicamentos que te recomienden. Perjudicarán tu salud y te harán creer, falsamente, que vas preparado al examen. Si acaso te faltan energías puedes pedir al médico que te recete unas vitaminas, pero no las tomes por tu cuenta. No hay métodos mágicos.
- Se trata de leer y comprender el esquema y a continuación reproducirlo mentalmente con el esquema tapado. Si ves que no te lo sabes, repite la operación hasta que te lo sepas.
- Ve memorizando de esta manera, trozos del esquema y cuando acabes con un apartado, trata de volver a reproducirlo mentalmente, pero ahora completo. Cuando acabes un tema trata de reproducirlo mentalmente, completo, para tener una visión de conjunto.
- Haciendo esto, te vas dando cuenta del grado de aprendizaje que tienes.



ASÍ SE ESTUDIA MATEMÁTICAS, FÍSICA, QUÍMICA E IDIOMAS

- Es fundamental tener buenos apuntes y los ejercicios bien corregidos.
- Leer, comprender y memorizar la teoría. Apuntarse lo que no se entienda para preguntarlo a padres, compañeros, profesores...
- Hacer de nuevo todos los ejercicios hechos en clase sin ver la solución. Cuando hagamos cada uno, comprobaremos si está bien. Si no se hizo bien, repetir hasta que salga (y hay que entender lo que se hace). Preguntar siempre al profesor lo que no entiendas. Para eso está el profesor.
- Si ves que con esto no es suficiente, pedir al profe que te indique qué otros ejercicios puedes hacer o busca en el libro entre los que no se han hecho en clase, o en otro libro de texto de un amigo, por ejemplo. Es conveniente que al menos tengas las soluciones para comprobar.
- Si aún así no llegas a aprobar o lograr la nota que te propones, puedes pedir a tus padres que te pongan un profe particular. Puede ser un estudiante de una carrera de Ciencias o de Idiomas, según en lo que falles. El profe particular debería servir para encontrar y solucionar lagunas que tengas y para reforzarte poniéndote más ejercicios. Jamás que te haga los que te ponen en clase. Si tu no estudias, un profesor particular puede ser incluso perjudicial.

CONSEJOS PARA ESTUDIAR



Tómate estas técnicas en serio.

- Si no estás dispuesto a esforzarte a diario es mejor que no sigas leyendo.
- Usa una silla cómoda pero no demasiado.
- La iluminación ha de ser buena y por la izquierda (si eres diestro). Por ejemplo es buena idea un flexo con una bombilla azul de 60 w. El resto de la habitación ha de tener una luz tenue.
- Estudia en tu habitación. No en la cocina, ni en el comedor... Si no tienes sitio en casa búscate una biblioteca cercana.
- La zona de estudio debe estar ventilada. Tus neuronas necesitan oxígeno.
- La mesa ha de estar limpia y despejada de aquello que pueda distraerte (tele, equipo de música, juguetes, revistas, muñecos). Pero el lugar de estudio debe ser agradable.
- No se estudia con música. Solo puedes escuchar música suave cuando hagas tareas rutinarias y que no requieran casi nada de concentración.
- Prepara todo aquello que puedes necesitar para luego no tener excusas para levantarte. Bolis, agua, libros...
- Es mejor el estudio individual, sobre todo en época de exámenes.
- Planifica el estudio: hazte un horario de estudio para diario y uno especial para la semana antes del examen. Ten tu horario en lugar bien visible.
- En el horario, procura alternar Ciencias/Letras. Deja lo más fácil y rutinario para el principio y el final de las horas de estudio.
- Los periodos de estudio serán de unos 50 minutos alternando con 10 minutos de descanso. (No prolongues ni un minuto los periodos de descanso que te fijes). Casi nadie puede estudiar, por ejemplo, 2 horas seguidas sin descansar. Aprovecha los periodos de descanso para: ir al servicio, merendar, llamar a los amigos, hacer recados.
- No abuses de la tele. Si hay algún programa que quieras ver, inclúyelo en tu horario de estudio como un periodo de descanso.
- Si estás inseguro y crees que te faltará fuerza de voluntad, pide a tus padres que te ayuden a cumplir el horario.
- Tus padres te pueden ayudar también, por ejemplo, tomándote la lección.

● **¿Cuánto estudiar a diario?**

De 4 a 6 años 15-30 min /día 3 ó 4 días/semana.

De 7 a 12 años 1-2 h/día..... 5 días /semana.

De 13 a 18 años 2-3 h/día.....5 ó 6 días/semana.

Estas indicaciones pueden variar mucho según tu capacidad, el número de suspensos, la proximidad de los exámenes (en época de exámenes estudia todo lo que sea necesario), etc.

● Pase lo que pase NUNCA duermas menos de 6 horas por la noche. El cansancio te hará rendir menos en los exámenes. Si no tienes tiempo para estudiar, planifícate. No hagas creer a tus ingenuos padres que eres muy estudioso porque te quedas por la noche sin dormir para poder estudiar.

● No vale decir: Hoy no tengo que estudiar porque los profesores no me pusieron tarea. Seguro que tienes esquemas que hacer, repasar temas difíciles, trabajos pendientes, leer libros...

● Una buena idea es leerse el tema que el profesor va a explicar al día siguiente. Es muy bueno para alumnos que les cuesta mantener la atención durante toda la hora de clase porque estarán especialmente atentos cuando el profe explique aquello que no comprendimos en el libro.

● Planifica bien los trabajos y no los dejes para el final. Quítatelos de en medio cuanto antes.

● Evita que tus amigos llamen durante el estudio. Diles cuáles son tus ratos de descanso para que te llamen en ese momento.

● El lugar de estudio debe ser agradable, pero sin motivos de distracción.

● Es bueno consultar enciclopedias u otros textos.

● Si pierdes la atención en clase a los 10 minutos, toma apuntes. Así es más difícil despistarse. Además tendrás todo lo que haya explicado el profesor.

● Puedes usar abreviaturas, símbolos... Generalmente no recomiendo pasar los apuntes a limpio porque ese tiempo es más valioso para hacer esquemas o estudiar.

● Si ves problemas insuperables pide consejo al orientador de tu centro escolar. Ir al orientador no es estar loco. También tu tutor/a puede ayudarte. No conviene dejar problemas importantes sin resolver.



HACER UN TRABAJO

- Conocer bien los plazos de entrega, extensión y demás características.
- Planifica el tiempo para que te sobre.
- Si es de tema libre, buscar ideas en los índices de los libros de texto, en enciclopedias,... Que no sea ni muy fácil ni excesivamente difícil. Que tenga la amplitud adecuada. Pide consejo en casa.
- Los trabajos suelen incluir los siguientes apartados:

Portada.- Que sea bonita y clara, con TODOS tus datos.

Índice.- Que esté detallado.

Introducción.- No más de dos hojas.

Apartados.- Deben tener la estructura y extensión correctas.

Conclusiones.- En cuanto al contenido y en cuanto a tu valoración personal.

Bibliografía.- Detallar los libros, enciclopedias, CDs, museos, Internet, etc, empleados. Detalla el título, autor, editorial, año, páginas...Si estás en cursos superiores, consulta a tu profesor: hay unas normas universales.

Una hoja en blanco de cortesía.

● FASES PARA LA CONFECCIÓN DEL TRABAJO:

1ª.- Recoger información: Libros de la biblioteca, de texto, mapas, fotos, en museos, Internet, vídeos, películas, CD`s...

2ª.- Establecer los apartados que va a tener el trabajo.

3ª.- Clasificar la información según los apartados. Elegir las ilustraciones que pondremos.

4ª.- Redactar cada apartado con frases claras. Procura no copiar textos enteros, sino resumir la información y combinar la información que posees de distintas fuentes. Ojo: Entregar unas hojas sacadas directamente de una Enciclopedia en CD no sirve de nada y te hace quedar como un tramposo.

5ª.- Revisar la ortografía y redacción. Puedes enseñar el trabajo a alguien para que de su opinión y te haga sugerencias.

6ª.- Pasar a limpio el trabajo, y si te dejan, a ordenador. Haz una portada bonita y en la que figuren todos los datos.

7ª.- Vigila una vez más que figuren tus datos personales. Cuida la presentación y entrega las hojas bien encuadradas



PARA SUPERAR LOS EXÁMENES

- Deberías leer primero los consejos generales.
- Hay que saber claramente qué entra en el examen: apartados del libro, apuntes, fechas, problemas, dibujos, ilustraciones...
- Preguntar al profe de qué tipo será el examen: Test, temas, preguntas cortas...
- Repasar los exámenes anteriores para ver cómo son las preguntas que hace el profe.
- Una idea es hacer tú mismo un examen que puedes intercambiar con tus compañeros para ver qué es posible preguntar.
- Estate atento en los repasos que a veces se hacen en clase el día previo al examen. Se suelen decir cosas interesantes. ;-)
- Cuando un profe dice "esto es importante" es que tiene muchas posibilidades de caer en el examen.
- El secreto para preparar un examen es la planificación. Consulta los apartados sobre cómo preparar los distintos tipos de exámenes.
- Las empolladas de última hora no funcionan. La memoria hay que usarla principalmente los días anteriores al examen para memorizar los esquemas ¡Que ya tendrás hechos!

● Ideas para el momento del examen:

Antes del examen dedica unos minutos a relajarte: respira hondo, cierra los ojos...

Escucha siempre las indicaciones del profesor, antes y durante el examen. Son importantes.

Da un vistazo general al examen para organizarte el tiempo.

Trata de pensar en qué quiere el profe que contestes. Con qué idea puso esa pregunta.

Responde primero las preguntas más fáciles o que mejor te sabes.

Pon un marca en las dudosas. No dediques mucho tiempo a una pregunta que se resista.

Pasa a la siguiente y ya volverás.

Leer muy bien la pregunta hasta comprenderla del todo. Puede que tengas que leerla varias veces.

Contesta solo lo que se pide.

Pregunta al profe las dudas, pero sin abusar.

En las preguntas de V/F o test, fíjate bien en los adverbios: normalmente, siempre, a veces, nunca, alguna vez...

En las preguntas de tema reserva unos minutos para hacer un esquema o comienza la pregunta estructurando el tema.

Antes de entregar revisa: la ortografía (sustituye las palabras dudosas), las operaciones, la redacción ¿Hay preguntas sin contestar?... Mira el reverso del examen. Cuida la limpieza, la letra y la presentación. Es importante que te entiendan.

- Toma nota cuando se corrija en clase. Copia las preguntas en tu cuaderno si puedes.
- Puede ser buena idea preguntar a alumnos de otros años, qué tipo de examen hace el profe.
- Si tienes mala letra no dudes en hacer abundantes ejercicios de caligrafía. Aunque te parezca de niño pequeño. Peor es suspender porque no te entienden.
- Si tienes faltas de ortografía pide consejo a tu profe de lengua. O consulta un manual de ortografía. Pon remedio urgentemente.
- Nunca duermas menos de 6 horas antes de un examen. Te irá mal.
- Procura llevar todo el material necesario para el examen. Incluso de repuesto.