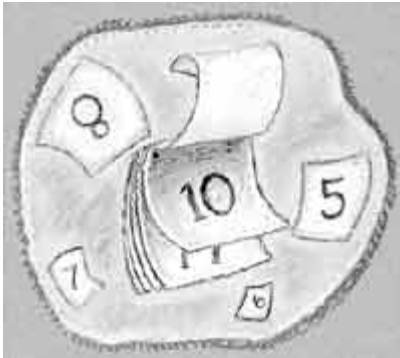




Cursos ALBERT EINSTEIN
Departamento de Orientación

Calle Madrid
Esquina c/ Av La Trinidad
LAS MERCEDES
993 7172 – 993 2305
www.a-einstein.com

Cómo estudiar en casa sin dormirte



Llega el calor, el último lapso del año y contrario de relajarte -que es lo que apetece-, tienes que estudiar para los famosos exámenes. Los fines de semana hay que meterse en el cuarto e “hincar los codos”... Pero ahí está la temida nevera, la “tele”, el celular, y esos posters de tu pared que de repente te apasiona mirar. El reloj avanza, pasan las horas y los días, y no hay cómo aprender bien la lección.....

Ahora que vienen los exámenes, es más que probable que además de en clase, o en la biblioteca, tengas a juro que estudiar en casa. Y la nevera, el teléfono y la televisión parecen cobrar vida con el único fin de distraerte. ¡Horror! ¡Qué difícil es concentrarse con los gritos y risas de nuestros hermanos y nuestra madre! Todos lo sabemos bien.

Para que tu plan de estudios no falle, vamos a proponerte un plan. Debes empezar por mentalizarte con tus objetivos, y tener fuerza de voluntad. Horario y actividades precisas son lo primero.

Para que no te distraigas ni pierdas el tiempo, es necesario que estudiar se convierta en un hábito. Nada mejor para ello que hacerte un horario..... ¡Y un horario realista!. Haz un recuadro con una columna para cada día de la semana. Reparte el tiempo libre en estudio y otros. Trázate unas metas claras y no olvides que nuestra capacidad de concentración tiene un límite, así que tómate también descansos de unos 15 minutos.

Verás que en dos horas y media consigues más que en todo un día yendo a la nevera cada dos por tres. Y, por supuesto, si por la noche consideras que has cumplido tus objetivos del día, date un premio. Porque tú lo mereces...

Como la imaginación es la loca de la casa, ni se te ocurra ver un rato la tele antes de estudiar, o detenerte para ver qué tal va el partido entre sesión y sesión, que luego no hay quien te devuelva al estudio. También saca de tu mesa de estudio todo lo que te distraiga y en los descansos y procura relajarte.

Verás cómo no hay nevera ni llamada telefónica que te gane la partida.

CONSIDERA QUE ADEMÁS HAY OTROS FACTORES

TIPOS DE ESTUDIANTE. Los hay que se concentran enseguida, pero poco a poco se van cansando y se distraen más y más. Si eres de éstos, tu primera sesión de estudios debe ser de 60 minutos, y luego 15 de descanso. La segunda, de 45 minutos de estudio y 15 de descanso. Y la última, de 30 minutos. Si empiezas mal (te concentras y vuelves a decaer), te conviene empezar por 30 minutos, seguir con 60 y acabar con 45, con tus descansos de 15 minutos entre medias. Y si eres de los que va in crescendo en concentración, organízate igual. Empieza con 30 minutos y acaba con 60.

LA LUZ. Ahora que el sol brilla a tope, tendemos a acercarnos a la ventana. Pero como la luz va cambiando, puedes acabar leyendo a ciegas. Si tu mesa está junto a la ventana, mejor corre la cortina o persiana. Y como la luz de la lámpara del techo no suele ser suficiente, ubica un protector que ayude a que tengas luz sin que tengas que hacerte sombra con la mano. El mejor bombillo para estudiar es el azul.

SILENCIO. Es imprescindible para estudiar bien, porque con ruido nuestro cerebro está procesando todas las informaciones que le llegan. Si lo necesitas, pide ayuda en casa.

EXÁMENES

No sólo debes “saber”, sino también demostrarlo en un buen ejercicio

Para obtener buenas notas, no puedes olvidar que hay dos sujetos en el asunto: tu profesor y tú. Eso significa que no basta con que tú consideres que eres digno de aprobar, sino que también le parezca a él. Y un buen examen es fundamental.

De hecho, hay chicos que exponen más claramente sus ideas, sin necesariamente ser los más “fajados”, y obtienen mejores resultados. Si el profesor se encuentra con un ejercicio sucio, confuso y equívoco, creará que no entiendes nada. Por eso, es preciso que elabores tu examen de tal manera que cuando llegue a las manos del corregidor éste se vea impactado positivamente. Que tenga una buena impresión.

¿Cuál es el truco? Primero, limpieza y orden. Segundo, una redacción correcta, y tercero, rigor. Esto es, que no “te vayas por el Ávila”..... Piensa antes de escribir, y hazlo con claridad. Nada de tachones sucios. Deja márgenes amplios y sé ordenado. Destaca siempre lo que consideres lo mejor de tu cosecha y, por supuesto, no olvides poner tu nombre y apellidos.

El presente material ha sido producido por el Departamento de Orientación de Cursos ALBERT EINSTEIN, y es de distribución gratuita.

Prohibida su reproducción parcial o total.