

## ¿CÓMO ESTUDIAR EFICAZMENTE?

TÓMATE ESTAS TÉCNICAS EN SERIO. .. Y SI NO ESTÁS DISPUESTO(A) A ESFORZARTE A DIARIO ES MEJOR QUE NO SIGAS LEYENDO.

### RECOMENDACIONES:

El lugar de estudio debe ser agradable y sin motivos de distracción.



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 una lámpara con una bombilla azul de 60 w. El resto de la habitación ha de tener una luz tenue.

Estudia en tu habitación o en un lugar destinado especialmente. No en la cocina, ni en el comedor... Si no tienes lugar en casa búscate una biblioteca cerca a tu casa.

La zona de estudio debe estar ventilada. Tus neuronas necesitan oxígeno.

La mesa ha de estar limpia y despejada de aquello que pueda distraerte (televisión, 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. Agua, libros, borra...

Es mejor el estudio individual, sobre todo en época de exámenes.

Planifica el estudio: organiza un horario de estudio para los días comunes y uno especial para la semana antes del examen. Ten tu horario en lugar bien visible.

En el horario, procura alternar ciencias y humanidades. Deja lo más fácil y rutinario para el principio y el final de las horas de estudio.

Los periodos de estudio deben ser 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 baño, comer algo o llamar por teléfono.

No abuses de la televisión. Si hay algún programa que quieras ver inclúyelo en tu horario de estudio como parte del descanso, o grábalo para verlo después.



Si estás inseguro y crees que te faltará fuerza de voluntad, pide a tus padres que te ayuden a cumplir el horario.

¿Cuánto estudiar a diario? Diversos estudios al respecto recomiendan lo siguiente:

De 4 a 6 años 15–30 minutos /día..... 3 o 4 días/semana.

De 7 a 12 años 1–2 horas /día..... 5 días /semana.

De 13 a 18 años 2–3 horas /día.....5 o 6 días/semana.

Estas indicaciones pueden variar mucho según tu capacidad, el tipo de materia, 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 dejaron tarea". Seguro que tienes esquemas que hacer, repasar temas difíciles, trabajos pendientes, leer libros...

Una excelente idea es leerse el tema que el profesor va a explicar al día siguiente.

Recomendable, sobre todo, *para alumnos a quienes les cuesta mantener la atención durante la clase*, porque estarán especialmente atentos cuando expliquen aquello que no se comprendió del libro.

*El presente material es una producción del Departamento de Orientación de Cursos ALBERT EINSTEIN® Online, y es de distribución gratuita.*

*Prohibida su reproducción parcial o total.*

Planifica bien los trabajos y no los dejes para el final. Sal de ellos cuanto antes.

Evita las llamadas telefónicas durante el estudio. Dilea tus amigos(as) o novio(a) cuáles son tus períodos de descanso para comunicarse en ese momento.

Es bueno consultar otros libros, o internet. Y no te fies de todo lo que encuentras en Google.

Si eres de los que pierde 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... *No es recomendable pasar los apuntes a limpio* porque ese tiempo es más valioso para hacer esquemas o estudiar.

Si tienes problemas personales pide consejo al psicólogo de tu colegio. Ir al psicólogo no es estar loco. También tu coordinador del colegio o los profesores del [Instituto ALBERT EINSTEIN](http://www.a-einstein.com) pueden ayudarte. No conviene dejar problemas importantes sin resolver.



*El presente material es una producción  
del Departamento de Orientación  
de Cursos ALBERT EINSTEIN® Online.*

*Prohibida su reproducción parcial o total.*