

## APRENDO A ESTUDIAR

### Antes de empezar:

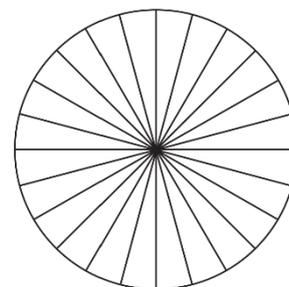
**1. Elige un lugar adecuado:** que sea tranquilo, luminoso y con la temperatura adecuada. Mesa amplia, organizada y limpia. Evita cosas que te distraigan (móvil, televisión, etc)

### **2. Planifica el estudio:**

- El estudio debe ser diario, a la misma hora y en el mismo lugar (facilita el hábito estudio).
- Mira el horario del día siguiente para saber las asignaturas que tienes (deberes a realizar, trabajos, exámenes).
- Prepara el material que necesitas (cuadernos, apuntes, libros). Utiliza solo lo que vayas a utilizar para ese momento.
- Es mejor empezar por asignaturas de dificultad media, continuar con las difíciles y terminar con la que te resulte más fácil.
- Utiliza un calendario para anotar exámenes y trabajos a entregar (tablón de corcho).
- Establece pequeños objetivos para cada tarde de estudio. Prémiate cuando los hayas conseguido.

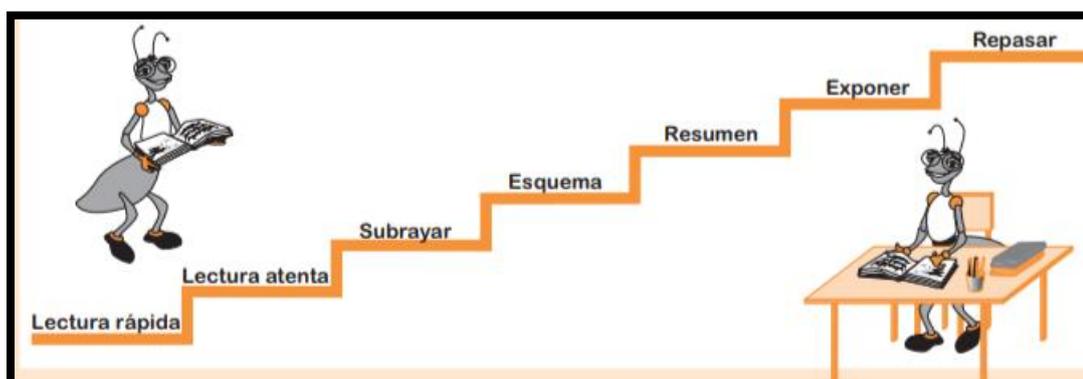
### **3. Organiza bien tu tiempo:**

- ¿Cuántas horas dedicas para tu tiempo libre? (móvil, internet o videojuegos)
- ¿Y para otras actividades?
- ¿Cuántas horas dedicas al estudio al día?



Reflexiona si deberías cambiar algo del espacio, planificación y organización del tiempo.

### La escalera del estudio: aplica las técnicas paso a paso



En primer lugar haremos una **lectura rápida** para enterarnos de qué trata el tema. Nos servirá para saber si conocemos algo y para preguntarnos dudas. Prestaremos atención al título, apartados e imágenes que lo acompaña.

En segundo lugar llevaremos a cabo una **lectura comprensiva**. Incluye:

Subraya las ideas principales de cada párrafo de un color (por ejemplo, en rojo) y subraya las ideas secundarias de otro color (por ejemplo, azul).

Escribe al margen de cada párrafo la idea clave. Para ello tienes que hacerte preguntas: ¿Qué? ¿Quién? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cuántos? ¿Por qué?

No subrayes nunca mientras realizas la primera lectura porque todo te parecerá importante. Primero, lee; después, piensa, hazte preguntas y busca su respuesta. Cuando la encuentres, la subrayas.

La lectura de lo subrayado debe tener sentido. Cuando lo lees lo entiendes.

En tercer lugar realiza un **esquema** con la información que has subrayado. Te ayudará a ordenar y relacionar las ideas, así como a comprender mejor el texto. Elige el tipo de esquema que más te guste (de llaves, números, flechas, etc). Utilizarás el esquema para el repaso y la memorización.

En cuarto lugar realiza un **resumen** con las ideas principales del texto. No se trata de que copies frases del texto, sino de que utilices tus propias palabras. Te ayudará a comprenderlo mejor.

Finalmente **repasa**. La información se memoriza mejor si utilizas un esquema, dibujos e imágenes. Establece un día a la semana para el repaso (por ejemplo, los viernes). Te ayudará a retener la información y a no olvidarla.

## Técnicas que ayudan a memorizar (Reglas mnemotécnicas)

- **La historia:** consiste en crear una historia a partir de los datos que hay que aprenderse.
- **El recorrido:** imagina que cada punto que tengas que aprenderte es una imagen de un recorrido. Solo tienes que ir uniendo los puntos con un recorrido lógico.
- **Rimas, canciones:** consiste en buscar una rima o canción para "hilar" los datos.
- **Construye palabras (acróstico):** consiste en hacer una palabra con las iniciales de cada uno de los elementos de una lista (PAD Piamadre-aracnoides-duramadre).
- **Tarjetas:** con pregunta-respuesta, vocabulario, definiciones, conceptos, etc

