

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Hay unas **CONSIDERACIONES IMPORTANTES** a tener en cuenta antes de empezar tu sesión de estudio:

- Evita las distracciones. No debes estudiar con ruidos fuertes, viendo la TV, escuchando la radio, con objetos que llamen tu atención (póster, juegos, etc.). Deben retirarse de la mesa de estudio todas aquellas cosas que puedan distraer tu atención.
- **¡OJO!** Debes hacer un buen uso de "las pantallas": TV, móvil, tablet, ordenador, etc. Más de 2 ó 3 h/día de exposición a pantallas, es considerado un abuso. Puedes optar por otras alternativas como hacer deporte, dedicar tiempo a comunicarte con tu familia, hacer actividades al aire libre con amigos, dar un paseo, etc. Para hacer alguna tarea escolar las pantallas pueden ser una opción fantástica pero debes conseguir que sean un recurso para mejorar tu conocimiento y no una excusa para perder el día.
- Debes dormir las horas suficientes. El descanso y la relajación ayudan a mantener la atención en el estudio.
- Tu familia debe acudir a hablar con tu tutor al menos una vez por trimestre, así conocerán de primera mano tu evolución y les darán ideas sobre cómo ayudarte en el estudio.

¿Dónde debes estudiar?

- Debes tener un sitio fijo, siempre en el mismo lugar.
- La habitación donde estudies debe estar ventilada, con una temperatura entre 18 y 22°C para que no tengas frío ni calor.
- Debes tener una mesa y una silla cómodas, y también iluminación suficiente (luz natural de una ventana y luz de flexo que alumbré desde el lado opuesto a la mano que usas para escribir para evitar que se produzcan sombras que no te dejen ver bien).

¿Cuándo debes estudiar?

- Debes estudiar siempre a la misma hora. Para ello, debes tener un horario fijo de estudio y respetarlo siempre. Pide a tu familia que te ayuden a elaborarlo y a cumplirlo.
- Cuando no estés con hambre ni en plena digestión.
- Con la cabeza despejada, sin sueño.
- Sin agobios, preocupaciones ni nervios.
- Si te encuentras cansado, es preferible que hagas un pequeño descanso de unos pocos minutos, te levantes, pasees por la casa y descanses la vista. Después podrás seguir trabajando.

¿Cómo debes estudiar?

- Debes tener una organización a la hora de estudiar: siguiendo tu horario semanal (que debe ser realista, con espacios para el ocio y debe estar reflejado por escrito en algún lugar muy visible de la habitación). Ese horario debe tener marcados unos tiempos de descanso (pausas de 5 ó 10 minutos) cada aproximadamente 45 minutos de trabajo. Debes mantener una posición correcta al estar sentado para evitar problemas de espalda: apoya los pies en el suelo y mantén la espalda recta. ¡No te tumbes sobre la mesa!

- Si eres de los que se concentran rápidamente, debes empezar con las tareas más difíciles y dejar las fáciles para el final. Si eres de los que les cuesta concentrarse, debes comenzar por las tareas más sencillas o que más te gusten para coger el ritmo de trabajo.
- Dedicar un rato al principio de la sesión de estudio a organizar el material que vas a necesitar: todo debe estar a mano para evitar estar levantándote todo el rato.
- Tu trabajo diario debe incluir: hacer los deberes y trabajos que te hayan mandado, y estudiar para los exámenes. Si un día tienes pocos deberes, puedes repasar lo visto en clase y así ayudas a tu memoria a retener información para el día del examen.

Cuando estudies, debes:

- Hacer una lectura rápida y después una lectura comprensiva, entendiendo lo que pone y buscando información que te falte si es necesario.
- Realizar un subrayado de la información más importante; así, de un solo golpe de vista, tendrás claras las ideas principales, las secundarias y los detalles. Usa distintos colores para ello; eso sí, no es necesario que te conviertas en un joven Picasso: ¡tres colores serán suficientes!
- Elaborar un esquema y/o resumen para memorizar la estructura del texto y la información relevante.
- Asegurarte de que has comprendido lo importante y que lo sabrás desarrollar después en un examen.
- Y también debes tener presente que con las obligaciones cumplidas, disfrutarás mucho más del tiempo libre.



Y recuerda que igual en el colegio, el próximo curso también podrás acudir al Departamento de Orientación o al tutor/a que te corresponda para resolver cualquier duda o para solicitar ayuda.

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Webs interesantes

Aprender a estudiar (Educación JCYL)

<http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/aplicaciones/aprender/default.htm>

Web aprender a estudiar (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte)

http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

Hábitos de estudio (Universidad Miguel Hernández)

<http://habitosdeestudio.umh.es/>

Plan de Acción Tutorial Interactivo (Junta Extremadura)

<http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/index.htm>

Guía para padres: saber estudiar. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte)

http://descargas.pntic.mec.es/cedec/saber_estudiar/contenidos/index.html

Técnicas de estudio (Educaweb)

<http://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/>



Junta de Castilla y León

Delegación Territorial de Salamanca
Dirección Provincial de Educación

CRA xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Avda. xxxxxxxxxxxx, s/n.
37542 xxxxxxxxxxxx (Salamanca)
Tf.: 923 xxx xxx
e-mail: xxxxxxxx@educa.jcyl.es



Junta de Castilla y León

Delegación Territorial de Salamanca
Dirección Provincial de Educación
EOEP de Ciudad Rodrigo

EOEP DE CIUDAD RODRIGO
EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PSICOPEDAGÓGICA
Plaza del Castillo, 1
37500 Ciudad Rodrigo (Salamanca)
Tf.: 923 46 27 53
e-mail: 37700083@educa.jcyl.es



Curso 2016/2017



Junta de Castilla y León

Delegación Territorial de Salamanca
Dirección Provincial de Educación
EOEP de Ciudad Rodrigo