



C.E.I.P.

"NTRA. SRA. DE LA FUENSANTA"

BENIAJÁN

TÉCNICAS DE ESTUDIO

CURSO 2010-11

Fulgencio Garijo Prior.

(Jefe de Estudios)

CARENCIAS DE ALGUNOS ESTUDIANTES

1. FALTA DE MÉTODO DE ESTUDIO.
 - Carecen de un sistema eficaz de trabajo.
 - No saben cómo estudiar.
 - No suelen estar organizados.
 - A veces pierden mucho tiempo.

2. FALTA DE PLANIFICACIÓN.
 - No saben organizar el tiempo disponible.

3. NO LLEVAN LAS MATERIAS AL DÍA.
 - Suelen ir por detrás del ritmo de la clase.

4. FALTA DE AMBICIÓN.
 - Algunos alumnos/as se contentan con aprobar y pasar de curso (Ley del mínimo esfuerzo).
 - No tienen margen de seguridad (Se contentan con el cinco).
 - Carecen de espíritu de trabajo.
 - Les falta gusto e ilusión por aprender y saber.

1.- ACTITUD ANTE EL ESTUDIO

- **El estudiante:**
 - **Debe afrontar los estudios con optimismo y convicción.**
 - **Necesita poner ilusión en lo que hace.**
 - **Tiene que actuar con seriedad y con rigor.**
 - **No se puede conformar simplemente con aprobar.**
 - **Armarse de una gran dosis de humildad.**
 - **Tiene que ser también un buen "encajador".**



Los estudiantes que sobresalen no suelen ser los más inteligentes, sino alumnos motivados, que confían en sus posibilidades, que se toman el trabajo en serio, que lo planifican y que utilizan un eficaz método de estudio.

3.- LUGAR DE ESTUDIO.

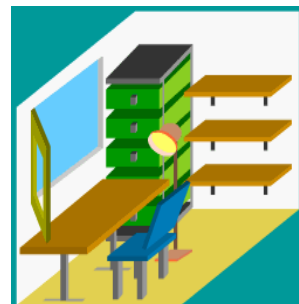
- **Debe ser:**
 - **Cómodo.**
 - **Silencioso, sin música, sin TV.**
 - **Buena temperatura.**
 - **Ventilado (Ventilar regularmente).**

- **Iluminación:**
 - **Desde la izquierda ¿?.**
 - **Si es posible luz natural.**
 - **Luz indirecta que ilumine toda la habitación.**
 - **Foco de luz azul centrado en la mesa.**

- **Estudiar sentado delante de una mesa.**
 - **Mesa amplia.**
 - **Silla cómoda.**
 - **Todo el material de estudio debe estar a mano.**
 - **No debe haber nada que nos distraiga.**

- **Trabajar siempre en el mismo lugar.**

- **Tener todo el material a mano.**



El estudiante debe tratar de maximizar la utilidad de sus horas de estudio, lo que le permitirá terminar antes y tener más tiempo para el descanso y otras actividades.

4.- TIEMPO DE ESTUDIO

- **Estudiar desde el primer día.**
- **Mantener un ritmo de estudio de 2 horas diarias.**
- **Ritmo de trabajo:**
 - **Comenzar por una tarea que tenga una dificultad media.**
 - **Seguir por la que más cuesta.**
 - **Terminar por la más fácil.**
- **Descansar 5 minutos por cada hora de estudio.**
- **Estudiar siempre durante el día.**
- **Estudiar siempre a la misma hora.**
- **Si hay que estudiar los fines de semana hacerlo el viernes o el sábado por la mañana.**
- **No retrasar el comienzo de estudio, hay que ser rigurosos.**
- **Es bueno fijarse metas, objetivos.**
- **Finalizar el tiempo de estudio valorando el rendimiento obtenido.**
- **Reservar para después del estudio alguna actividad agradable.**
- **Se puede admitir cierta flexibilidad.**



El estudiante debe procurar que el tiempo de estudio sea lo más provechoso posible.

No se trata de estudiar muchas horas, sino de aprovechar al máximo EL TIEMPO de estudio.

5.- ASISTENCIA A CLASE.

- **Asistir a clase con regularidad (Solo se debe faltar cuando hay una causa justificada).**
- **Sentarse, si es posible, en las primeras filas.**
- **Llevar el material necesario.**
- **Estar muy atento en clase.**
- **Traer los deberes realizados.**
- **Leer en casa el día anterior lo que el profesor tiene previsto explicar.**
- **Preguntar las dudas en clase.**
- **Cuidar el comportamiento en clase.**
- **Hacer cada día los deberes que nos ponen.**



-Solo se debe faltar a clase cuando hay una causa justificada.

-Todo lo que se aprenda en clase es algo que uno lleva adelantado y que no tendrá que repetir en casa.

6.- SUBRAYADO.

Lo utilizamos para resaltar las ideas principales del texto, facilitando su estudio, memorización y repaso.

REGLAS

- 1. Hacer una lectura comprensiva antes de realizar el subrayado.**
- 2. Subrayar párrafo a párrafo.**
- 3. Se subrayan únicamente palabras claves y no frases enteras.**
- 4. Se pueden utilizar un par de colores. (No es conveniente emplear múltiples colores.)**
- 5. En el subrayado además de líneas se pueden utilizar otros signos: flechas, diagramas, pequeños esquemas, signos interrogación, llamadas de atención, etc.**

El subrayado exige concentración, pues hay que diferenciar lo fundamental de lo accesorio.

7.- LOS DEBERES

- **Los deberes hay que hacerlos diariamente:**
 - Ayudan a ir asimilando lo que se va explicando en clase.
 - Te exige llevar la asignatura al día.
 - Permite aprovechar la clase en la que se corrigen.
 - El/la profesor/a percibe a los alumnos responsables.
- **Lo ideal es hacer los deberes el mismo día en que se ha visto la lección.**
- **Si se hacen los deberes, es bueno que si el profesor/a pide voluntarios uno debe presentarse.**
- **Cuando en clase se corrigen los deberes hay que estar muy atentos.**
- **Si en las correcciones surgen dudas es el momento de planteárselas al profesor/a.**



"No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy"

8.- EXÁMENES

INDICACIONES:

- **Preparar el día anterior todo el material necesario.**
- **Llegar al examen con tiempo suficiente.**
- **Estar tranquilo antes del examen.**
- **Prestar mucha atención a las indicaciones del profesor.**
- **Leer todas las preguntas.**
- **Comenzar por las preguntas que mejor se saben, después las que sabemos un poco menos y acabar con las complicadas.**
- **Procurar no dejar preguntas en blanco.**
- **Controlar el tiempo.**
- **Al final repasarlo todo muy bien.**
- **No cometer faltas de ortografía.**
- **Hacer una buena presentación:**
 - ✓ **Letra clara.**
 - ✓ **Establecer márgenes.**
 - ✓ **Evitar tachones.**

El esfuerzo planificado es garantía de éxito por difícil que pueda ser la materia.

9.- PRESENTACIÓN DE TRABAJOS.

- **Informarse de todos los aspectos del trabajo:
Tema, extensión, partes, etc....**
- **Buscar información.**
- **Estructura del trabajo.**
 - Portada.
 - Índice.
 - Introducción.
 - Desarrollo.
 - Conclusión.
 - Bibliografía empleada.
- **Redacción correcta y comprensible.**
- **Cuidar la forma:**
 - Faltas de ortografía.
 - Estética

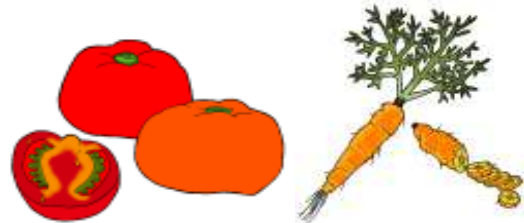


Es importante que el estudiante se sienta orgulloso de su trabajo bien hecho, para ello debe cuidar tanto el fondo como la forma.

10.- ALIMENTACIÓN

El estudio es una actividad que exige un gran esfuerzo y para rendir al máximo hay que estar en buen estado de salud. Por tanto, el estudiante se tiene que cuidar, en ello juega un papel esencial una alimentación sana.

- **La dieta debe ser equilibrada y variada (Verduras, legumbres, frutas, leche y derivados lácteos, huevos, cereales, frutos secos, chocolate, etc.**
- **No se pueden hacer dietas de adelgazamiento.**
- **Evitar tomar bebidas estimulantes.**
- **Respetar las horas de sueño.**
- **Es bueno practicar algún deporte.**



Para obtener buenos resultados en los estudios es necesario tener inquietud por aprender, asistir a clase con interés todos los días y trabajar en casa con orden y autodisciplina.