

PREPARACIÓN DE EXÁMENES Y PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO

Tu horario y planificación de estudio tiene que estar adaptado a tus necesidades.

Una buena planificación del estudio y **un horario disciplinado pueden darte resultados muy positivos**. Es uno de los aspectos más difíciles de cumplir pero es, sin duda, una de las claves de excelentes resultados.

Éstas son las características que debe tener la planificación del tiempo de estudio:

- **Realista:** que lo puedes realizar y llevarla a cabo, que te resulte práctico.
- **Personal:** adaptado a tus circunstancias personales. Los horarios iguales no sirven para todo el mundo.
- **Flexible:** si no es posible cumplir el plan, debes revisarlo y hacer las modificaciones necesarias hasta que realmente te sea útil. Es preferible empezar con objetivos pequeños y realizables para evitar que, de buenas a primeras, cunda en ti el desánimo.
- **Constante:** descubrirás que ésta es una característica vital. Si no se cumplen los tres requisitos anteriores, será difícil de cumplir. **Debes evaluar tu plan de estudio con honestidad y realismo, empezando por objetivos fáciles y a corto plazo.** Adquirir un buen método de estudio precisa constancia y dedicación.
- **Ser previsor/a:** tú no eres una máquina ni funcionas como un reloj. Por eso, **debes prever un tiempo muerto que te ayude a adaptarse a circunstancias imprevistas:** algo con lo que no se contaba, algo nuevo, cualquier cosa que te pueda suceder.
- **Descansos:** por supuesto, **la duración de los descansos estará en relación con los tiempos de estudio.** Nunca debes hacer descansos largos. Cuando reanudes el estudio habrás perdido la concentración y tendrás que empezar de cero.

Una planificación que cumpla todos estos requisitos te ahorrará tiempo, que podrás dedicar a otras actividades. Ahorrarás también esfuerzo y lograrás más eficacia. Adquiriendo un hábito diario de estudio, evitarás los atracones de última hora. Lo tendrás todo a punto, rendirás mejor y mejorarás tu auto-estima.

Sesión de Estudio

La duración óptima de una sesión de estudio puede oscilar en torno a los 60 minutos, seguidos de un descanso de 5-10 minutos. Si por exigencia de la materia, las sesiones fueran más largas, podrás escapar de la fatiga intercalando frecuentes descansos.

En primer lugar, **tendrás que anotar las asignaturas o materiales del curso y asignarle a cada una de ellas un nivel de dificultad:**

1 = las más fáciles 2 = dificultad media 3 = las de mayor dificultad

Cada sesión personal de estudio constará de :

Estudio	Descanso	Estudio	Descanso	Estudio
45-60'	5-10'	60-90'	15'	45'

Teniendo este horario en cuenta, las asignaturas de dificultad 2 colócalas en la primera hora.

No conviene comenzar por las materias o contenidos que te resulten más difíciles, sino por las de dificultad media (generalmente, la concentración es menor al principio de la sesión, y debes evitar desmotivarte ante la excesiva dificultad de contenido). Las asignaturas "neutras" (ni muy fáciles ni muy difíciles) nos sirven de calentamiento para acometer luego las más difíciles con tu mente en forma.

Deja la tercera hora para materias más fáciles, o las que te resulten más agradables. En definitiva, la parte más activa del estudio.

De esta forma, terminarás la sesión con un buen sabor de boca. Al finalizarla debes dedicarte a ti y tus pasatiempos.

Ejercicios de concentración

Intenta tener una actitud positiva hacia el estudio, no dejarte vencer por los problemas, e **intenta estudiar de la forma más activa y dinámica posible**: con bolígrafo, papel, tomando notas, haciendo consultas. Así alejarás el aburrimiento y aumentará la comprensión y la memorización.

Actitud en los exámenes

Un gravísimo error que se suele cometer con frecuencia como estudiante es acumular el estudio para las jornadas previas al examen, e incluso para la víspera. **Preparar intensivamente un examen a última hora**, aunque resulte tópico decirlo, **provocará en ti un efecto contraproducente: cansancio, fatiga intelectual y muy bajo rendimiento académico**. El día anterior, tu estudio debe ser más suave, sin intentar apurar robándole horas a tu sueño. **El día anterior al examen, deberás encontrarte en absoluta plenitud de facultades.**

En la propia situación de examen, hay algunas reglas que te pueden ayudar. Por ejemplo, responder a las preguntas por orden y no atascarte (en caso de duda, pasa a la siguiente). Respecto a los "nervios" que pueden asaltarte en esta situación, puedes poner en práctica tu versión abreviada y personal de **técnicas de relajación**, la que mejor te vaya, **mientras reparten las hojas de examen o dictan los puntos.**