

MANUAL TÉCNICAS DE ESTUDIO

I.E.S. GARCÍA MORATO

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

CURSO 2019-2020

TÉCNICAS DE ESTUDIO

1. CUESTIONARIO: ¿CÓMO ESTUDIAS?

Cuestionario corto y autocorregible, de aplicación colectiva.

El objetivo es lograr que el alumno/a reflexione sobre sus hábitos y técnicas de estudio, identificando preferentemente aquellos aspectos en los que convendría mejorar.

Es importante que el tutor revise los resultados obtenidos por los alumnos y reflexione con ellos acerca de sus puntos fuertes y débiles, favoreciendo la participación constructiva de todos.

2. LA FALTA DE CONCENTRACIÓN EN LOS ESTUDIOS.

Recomendaciones básicas de cara a mejorar la concentración de los alumnos/as tanto en el aula como en el estudio individual.

Se trata de una serie de pautas genéricas a modo de sencillos consejos en cuanto a distintos aspectos preliminares al estudio en sí mismo: descanso adecuado, dieta apropiada, elaboración de un horario de actividades, organización del lugar de estudio, planificación de objetivos, etc.

3. PLANIFICAMOS NUESTRO ESTUDIO.

El objetivo de esta unidad es describir los factores y condiciones del estudio que influyen en el rendimiento, y comprometer a los alumnos/as en la mejora de su sistema de trabajo.

A partir de una reflexión general sobre su sistema de estudio, la actividad ayuda a identificar errores y hábitos poco eficaces.

4. PROCESO A SEGUIR PARA REALIZAR UNA TAREA O ESTUDIO PERSONAL.

Continuación de la actividad anterior, en la que se da una serie de consejos básicos a los alumnos/as sobre cómo realizar una tarea o estudio personal, y cómo distribuir su tiempo a lo largo del mismo.

5. UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO.

Continuación de las dos actividades anteriores, proponiendo un método determinado de estudio y haciendo especial énfasis en la importancia del subrayado y los resúmenes, que se trabajarán en unidades posteriores.

6. EL SUBRAYADO.

Se pretende mostrar qué es y cómo se hace un subrayado. Presentar un modelo de subrayado, y comprometer a los alumnos/as para realizar subrayados de las lecciones a estudiar.

Cuenta con varios ejemplos de textos subrayados y una actividad corta para que realicen los alumnos.

7. LOS RESÚMENES.

Se pretende mostrar qué es y cómo se hace un resumen. Presentar un modelo de resumen, y comprometer a los alumnos/as para realizar subrayados o resúmenes de los temas a estudiar.

Incluye una pequeña actividad para que los propios alumnos intenten resumir un texto.

8. PRÁCTICA: RESUMEN.

Continuación de la actividad anterior en la que los alumnos/as intentan realizar un resumen de un texto y luego pueden contrastarlo con el propuesto.

9. EL ESQUEMA Y EL RESUMEN.

El objetivo es que el alumno/a capte las diferencias entre esquema y resumen, que conozca los distintos tipos de esquemas y sepa realizarlos y que sepa resumir el contenido de un texto o de una exposición.

10. PRÁCTICA: ESQUEMAS.

Continuación de la actividad anterior en la que se propone un texto a partir del cual los alumnos deben realizar un esquema.

El texto también viene subrayado por lo que proporciona una buena ocasión de repasar esta técnica aplicada a un texto concreto de cierta complejidad.

11. LA MEMORIZACIÓN Y EL REPASO.

Los objetivos de la actividad son que el alumno/a sea consciente de la importancia de la memoria, conozca sus mecanismos, que refuerce los recursos de la suya y que aprenda a subsanar el olvido con una organización correcta del repaso.

12. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA EFICACIA EN LOS CONTROLES Y EXÁMENES.

El objetivo es que los alumnos/as aprendan a sacar el máximo provecho en la realización de controles, interiorizando hábitos y procesos eficaces en la realización de los mismos, y frenar los obstáculos más habituales en la preparación y ejecución de los exámenes.

El primer paso para lograr estos objetivos es identificar factores que pueden incidir negativamente en el desempeño de los estudiantes. Para ello se incluye un cuestionario corto de ansiedad y otro de imprevisión-impulsividad. Se trata de que os alumnos/as identifiquen este tipo de problemas y aprendan a controlarlos.

13. EL EXAMEN.

El alumno revisa sus actitudes y actuaciones ante exámenes pasados diferenciando entre las más y menos eficaces. Debe llegar a ser consciente de la mayor importancia de los exámenes hacia el futuro, y aprender a realizarlos con eficacia

CUESTIONARIO: ¿CÓMO ESTUDIAS?

Seguidamente se te van a hacer unas preguntas sobre la forma de estudiar. Sé muy sincero al contestarlas. A cada cuestión puedes responder señalando Sí o No. Sólo deberás señalar la interrogación, cuando no te sea posible decidirte por una de las dos. Utilizará lo menos posible.

1. ¿Estudias siempre en el mismo lugar?..... SÍ
NO ?
2. ¿Dejas para el último día la preparación de los controles o exámenes?... SÍ
NO ?
3. ¿Tienes un horario fijo para estudiar?..... SÍ
NO ?
4. ¿Sueles tomar en clase notas o apuntes sobre lo que explica el profesor?..... SÍ NO ?
5. ¿La silla que utilizas para estudiar es de respaldo y asiento duros?..... SÍ NO ?
6. ¿Dispones de una mesa amplia y que guarde proporción con la altura de la silla y con tu estatura?..... SÍ NO ?
7. ¿Estudias en un lugar ventilado y alejado de ruidos, TV?..... SÍ
NO ?
8. ¿Sueles leer en casa los temas que va a explicar el profesor en clase al día siguiente?..... SÍ
NO ?
9. ¿Dedicas unas dos horas diarias a preparar las clases?..... SI
NO ?
10. ¿Prestas atención a las explicaciones del profesor?..... SI
NO ?
11. ¿Estudias acostado en la cama o recostado en el sofá?..... SI
NO ?
12. ¿La mesa que utilizas para estudiar, está barnizada o es de un material brillante?..... SÍ NO ?
13. ¿En la habitación que estudias dispones de una iluminación adecuada de modo que no se fuerce excesivamente la vista?..... SÍ NO ?
14. ¿Utilizas el diccionario para mirar aquellas palabras cuya Ortografía o significado no conoces bien?..... SÍ
NO ?

15. Organizas tu tiempo de acuerdo con la dificultad de la asignatura?..... SÍ
NO ?
16. ¿Preguntas al profesor cuando no entiendes algo de sus explicaciones? SI
NO ?
17. ¿Cuándo estudias, puedes apoyar bien los pies en el suelo?..... SI
NO ?
18. ¿Antes de ponerte a estudiar preparas todo lo que vas a necesitar
durante la sesión de estudio?..... SI NO ?
19. ¿Tienes costumbre de escuchar canciones de actualidad mientras
estudias?..... SI
NO ?
20. ¿Cuando estudias subrayas las ideas importantes?..... SI
NO ?
21. ¿Dejas para última hora la preparación de la mayor parte de las
asignaturas?..... SI
NO ?
22. ¿Tienes por costumbre pedir o fotocopiar los apuntes de tus
Compañeros?..... SI
NO ?
23. ¿Tu mesa de estudio parece un “cajón de sastre”?..... SI
NO ?
24. ¿Después de una o dos horas te relajas y descansas?..... SI
NO ?
25. ¿Si puedes, te sitúas en las últimas filas de la clase para que el profesor
no te controle?..... SI
NO ?
26. ¿Tienes organizados tus apuntes por asignaturas?..... SI
NO ?
27. ¿Repasas los exámenes escritos antes de entregarlos?..... SI
NO ?
28. ¿Pasan más de 15 minutos desde que te sientas hasta que realmente
empiezas a estudiar?..... SI
NO ?
29. ¿En cada sesión de estudio, terminas las tareas y el trabajo que te has
propuesto?..... SI
NO ?
30. ¿Haces esquemas de las lecciones que estudias?..... SI
NO ?

31. ¿Cuidas la Ortografía y la buena presentación en los exámenes y trabajos que presentas?..... SI
NO ?
32. ¿Cuándo estudias un tema, consultas otros libros, además del de texto? SI
NO ?
33. ¿Piensas que ya tienes adquirido el hábito de estudio?..... SI
NO ?

CORRECCIÓN

Si tus respuestas coinciden con las que a continuación te señalamos, marca una “+” en el espacio correspondiente:

<u>Lugar</u>		<u>Mesa</u>			<u>Silla</u>		
1.	SÍ	6.	SÍ	O	5.	SÍ	O
<input type="radio"/>		12.	NO	O	11.	NO	O
7.	SÍ	18.	SÍ	O	27.	SÍ	O
<input type="radio"/>		23.	NO	O			
13.	SÍ						
<input type="radio"/>							
19.	NO						
<input type="radio"/>							

<u>Clase</u>			<u>Tiempo de estudio</u>		<u>Forma de trabajo</u>		
4.	SÍ	<input type="radio"/>	3.	SÍ	2.	NO	<input type="radio"/>
10.	SÍ	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	8.	SÍ	<input type="radio"/>
16.	SÍ	<input type="radio"/>	9.	SÍ	14.	SÍ	<input type="radio"/>
22.	NO	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	20.	SÍ	<input type="radio"/>
25.	NO	<input type="radio"/>	15.	SÍ	26.	SÍ	<input type="radio"/>
32.	SÍ	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	27.	SÍ	<input type="radio"/>
			21.	NO	30.	SÍ	<input type="radio"/>
				<input type="radio"/>	33.		<input type="radio"/> SÍ
			24.	SÍ		<input type="radio"/>	
				<input type="radio"/>			
			28.	NO			
				<input type="radio"/>			
			29.	SÍ			
				<input type="radio"/>			
			32.	SÍ			
				<input type="radio"/>			

SUMA EL TOTAL DE “+” A =

INTERPRETACIÓN

Si el total de “+” suma entre:

- **28/33** Buen pronóstico para tu estudio
- **22/27** Pronóstico favorable
- **16/21** Pronóstico poco favorable
- **Menos de 15** Pronóstico muy poco favorable

ESCRIBE aquellos aspectos en los que has fallado y que, sin embargo, los consideras poco importantes para el estudio.

1.

2.

3.

LA FALTA DE CONCENTRACIÓN EN LOS ESTUDIOS

Todas las personas experimentamos durante el día en diferentes periodos la “falta de concentración” o de momento nos encontramos pensando en otras cosas, o soñando

despiertas por unos segundos. Esta es la manera en que el cerebro se protege cuando necesita “un descanso”.

Algunas **RECOMENDACIONES GENERALES**, para evitar la falta de concentración en los estudios:

- Duerme el tiempo suficiente. Recuerda que las horas de sueño perdidas no son recuperables. Debemos procurar que el sueño sea relajado y de calidad, podemos tratar de conseguirlo siguiendo las siguientes pautas:
 - Fijar y respetar habitualmente la hora de acostarse y levantarse.
 - Dejar solucionados los problemas cotidianos ya sean de estudios, familiares o de compañeros. Si no es posible, lo escribes en un papel y piensas que al día siguiente lo solucionarás.
 - Tenemos que proponernos seria y firmemente irnos a dormir, no divagar, ni plantearse otras cuestiones.
 - Darse un baño de agua fría antes de cenar.
- Practica ejercicio o deporte suaves y practicar técnicas de relajación.
- Mantén una dieta equilibrada. Una primera medida que puedes tomar es incorporar a la dieta una mayor cantidad de frutas, verduras, cereales y evitar cualquier tipo de alimento que contenga cafeína, exceso de azúcar, demasiada grasa, sal o especias. En época de exámenes es conveniente aumentar la cantidad de cítricos, patata y hortalizas. Finalmente, recordar que lo mejor para nuestro organismo es hacer un desayuno fuerte, una comida normal, una merienda regular y una cena suave.
- Reduce al máximo la ingesta de alcohol, tabaco, etc.
- Para que tu rendimiento mejore deberás comprender la importancia de:
 - Disponer de un horario de estudio y dedicar 10 minutos diarios a organizar tus apuntes y tareas diarias. Además, el organizar el horario debes tener presente que debes dejar un tiempo para descansar y que debes estudiar las tareas más difíciles cuando estés descansado.
 - Buscar el lugar más conveniente para estudiar y hacer las tareas, con buena iluminación.
 - Proponerse objetivos concretos para cada sesión de estudio Ejm, “hoy estudiaré el tema 5 de Matemáticas haciendo un resumen y un esquema”.
 - Utilizar estrategias para tomar apuntes en clase, carpetas con separadores,..
 - Mantener ordenada la mesa de estudio.
 - Escribir a la vez que estudias (tomando notas, haciendo esquemas,..)
 - Practicar el uso de los resúmenes y esquemas y utilizarlos para memorizar.
 - Adquirir el hábito de realizar repasos de la materia.
 - No faltar a clase, pues supone más trabajo poner los apuntes al d

PLANIFICAMOS NUESTRO ESTUDIO

La planificación nos permite sacar un mayor provecho del trabajo, obtener un mayor rendimiento, ahorrar tiempo y esfuerzo, facilita la concentración y mejora el rendimiento.

Es necesario realizar la distribución de tareas en función de:

- La dificultad de la tarea.
- La duración.
- Y el cansancio acumulado que ya tengas.

Empezaremos por aprender a planificar una sesión de estudio personal

PROCESO A SEGUIR PARA REALIZAR UNA TAREA O ESTUDIO PERSONAL

1) INTENTA HACERLO TÚ MISMO.

Nunca pidas ayuda antes de haberlo pensado tú mismo, si después de pensarlo no te sale, entonces pide ayuda.

2) DEBES TENER BIEN CLARO QUE LO QUE TIENES QUE HACER.

Te puede ayudar apuntarlo en una libreta o agenda.

3) AL ESTUDIAR ALGO, LO PRIMERO QUE TIENES QUE HACER ES UNA LECTURA TOTAL DE TODO Y, COSA QUE NO ENTIENDAS, BUSCARLA EN EL DICCIONARIO, INTERNET,..

4) CUANDO HAYAS TERMINADO DE ESTUDIAR ALGO, COGE LA COSTUMBRE DE HACERTE PREGUNTAS, COMO:

- ¿Me lo sé?
- ¿Lo entiendo?
- ¿Dónde he tenido más dudas?
- ¿Lo sabría explicar delante de los compañeros o del profesor?

UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO

1º) Para estudiar cualquier tema lo primero que tendrás que hacer es una "Lectura General" del mismo, para formarte una idea global del tema, resolver las dudas que tengas, relacionarlo con temas ya estudiados

2º) El segundo paso será un "Estudio Detenido. Lecturas Comprensivas Repetidas", de cada uno de los apartados del tema, para primero comprender y después memorizar.

Un buen sistema es leer dos veces seguidas el apartado, cierra el libro y recítalo mentalmente, para comprobar si lo sabes; vuelve a abrir el libro y lee de nuevo el apartado fijándote en lo que no has aprendido bien, vuelve a recitar y a comprobar y así sucesivamente hasta que te lo sepas.

3º) Subraya lo que acabas de estudiar.

Repite el segundo y tercer paso para cada apartado.

4º) Cuando termines el estudio de todos los apartados, harás el esquema, el resumen, o el cuadro sinóptico de toda la lección.

5º) Hacer o repasar los Ejercicios.

6º) Repasar el esquema o resumen.

Antes de hacer los ejercicios tienes que estudiar la lección y no consideres terminado tu estudio si no has hecho o revisado los ejercicios.

¿CÓMO ENFRENTARSE A LAS PREGUNTAS DE UN EXAMEN?

Estos consejos te pueden ser útiles:

- Paso previo: Prepara con antelación tu material: lápices, bolígrafos, goma, regla,...
- Primero: Lee todas las preguntas del examen, hazte con una visión global del mismo, de su dificultad, del tiempo que te va a llevar,...
- Segundo: Haz un plan de trabajo, ¿en qué orden contestarás, cuánto tiempo puedes dedicar a cada pregunta, etc.?. Empieza a contestar las preguntas más sencillas, es el camino más fácil para evitar los nervios iniciales.
- Tercero: Intenta evitar las divagaciones, se trata de aportar el máximo de información, con el lenguaje más correcto, técnico y preciso posible y en el menor tiempo.
- Cuarto: Esfuérzate por presentar la hoja del examen limpia y ordenada.
- Quinto: Revisa, repasa antes de entregarlo, tal vez precisas añadir o corregir algo.
- Sexto: Comprueba tu ortografía y tu puntuación.

Recuerda que estamos intentando adquirir hábitos y estos sólo se consiguen con la repetición diaria de los mismos.

TÉCNICAS DE ESTUDIO. EL SUBRAYADO

¿QUÉ ES UN SUBRAYADO?

Es una técnica de estudio que por medio de rayas hechas debajo o al lado de las palabras o párrafos de la lección nos permite destacar sus ideas o conceptos principales. El subrayar facilita el estudio, fija la atención, favorece la concentración, facilita los repasos, incrementa el rendimiento.

¿CÓMO SUBRAYAR?

Primero lee el texto varias veces, a continuación haz una lectura más atenta, con el lápiz o rotulador, puedes utilizar varios colores para distinguir las ideas principales de las secundarias, debes subrayar lo más importante.

Un buen subrayado cumplirá estas dos condiciones:

- 1) Lo que subrayemos será suficiente para responder a las cuestiones básicas del tema.
- 2) Si se lee solo lo subrayado, tiene que tener sentido. Esto es muy importante para facilitar los repasos del tema, de esta forma nos bastará con leer solo lo subrayado.

Solo aprenderás a subrayar si te acostumbras a hacerlo en todos tus temas, si lo haces bien te facilitará mucho el estudio.

TÉCNICAS DE ESTUDIO. LOS RESÚMENES

¿QUÉ ES UN RESUMEN?

Es una técnica de estudio que consiste en redactar brevemente y con nuestras palabras el contenido (ideas y conceptos principales) de un texto. El resumir, igual que el subrayar, facilita la comprensión y memorización de un texto, favorece el aprendizaje de textos largos, permite los repasos rápidos.

¿CÓMO HACER UN BUEN RESUMEN?

- 1) Haz una lectura de exploración del texto, te ayudará a captar la idea general del mismo y a aclarar las dudas que se te presenten, a hacerte preguntas sobre el mismo.
- 2) Lee atentamente el texto y subráyalo.
- 3) Numéralo y archívalo o pégalo junto a su tema.

CONDICIONES PARA QUE SEA UN BUEN RESUMEN

- ✓ Debe ser breve, pero completo y comprensible. Todos los conceptos y datos fundamentales han de estar mencionados.
- ✓ Ha de incluir no sólo lo más importante del tema, sino también, las explicaciones del profesor o los datos aportados por ti mismo. Si consultas varios libros, se recomienda recopilarlo en el mismo resumen.
- ✓ Archivarlo o pegarlo junto al tema al que resume.

CAUSAS DEL FRACASO ESCOLAR

Según investigaciones recientes una causa fundamental del fracaso escolar es que los alumnos no saben estudiar y no sólo que las materias sean más o menos difíciles.

Todo trabajo necesita un aprendizaje previo de técnicas, el albañil ha de saber poner ladrillos, el arquitecto hacer planos, etc. Es obvio, que quien se dedica al trabajo de estudiante debe contar con un buen bagaje de técnicas y habilidades que le permitan conseguir mejores rendimientos en su estudio.

Estudiar no es llenar la cabeza de conocimientos, estudiar supone un principio activo de comprensión, de estructuración de ideas, de resolución de problemas. Si no capacitamos a nuestra mente para comprender, para reflexionar, para aplicar nuestro aprendizaje, nunca podremos decir que estamos educándonos.

EL ESQUEMA

El esquema es un método para sintetizar y organizar en un espacio los contenidos resumidos de un tema.

Un esquema sirve:

- ✓ Mejorar la asimilación.
- ✓ Favorecer la memorización.
- ✓ Racionalizar el estudio.
- ✓ Incrementar el interés.
- ✓ Facilitar el repaso.
- ✓ Ahorrar tiempo en el estudio.

Puede ser útil para:

- ✓ Lecturas de texto.
- ✓ Explicaciones en clase.
- ✓ Experiencias, visitas, excursiones, etc.

Hay de varios tipos:

- ✓ Lineal (se le adjudican letras, números,..)
- ✓ Esquema gráfico (con flechas, llaves, etc.)
- ✓ Diagramas.

LA MEMORIA

Es fundamental en el estudio. Lo ideal es memorizar aquello que comprendemos, es lo que se llama Memoria Comprensiva, si memorizamos algo que no entendemos lo hacemos de forma mecánica y se nos olvidará con frecuencia.

La Memoria no es un almacén de recuerdos, sino una función cognoscitiva que utiliza y organiza activamente las informaciones recibidas en el cerebro. Nos permite utilizar las experiencias pasadas.

Se memoriza mejor:

- ✓ Aquello que entendemos mejor.
- ✓ Lo que está más relacionado con mis intereses e ideales.
- ✓ Aquello a lo que prestamos mayor atención.
- ✓ Aquello que se quiere aprender bien.
- ✓ Cuando se tiene interés en retener los datos.

¿POR QUÉ OLVIDAMOS?

- ✓ **POR INTERFERENCIA:** de un nuevo aprendizaje que “barre” lo anteriormente aprendido, si las huellas no son firmes.
- ✓ **POR DETERIORO:** con el paso del tiempo, si no se repite la información o no se repasa.
- ✓ **POR REPRESIÓN:** olvidamos “LO DESAGRADABLE”, olvidamos la tarea que debemos hacer y no el partido o la serie de la TV.
- ✓ **POR DEFICIENCIAS EN EL APRENDIZAJE:** lo que se aprende mal, difícilmente puede recordarse bien.

CÓMO MEJORAR LA MEMORIA

- ✓ Reforzar la **ATENCIÓN** y **CONCENTRACIÓN** al estudiar.
- ✓ Mejorar la **OBSERVACIÓN CUIDADOSA Y SISTEMÁTICA**, para captar los aspectos importantes y diferenciarlos de los secundarios.
- ✓ **RELACIONAR** lo nuevo con lo que ya se conoce.
- ✓ **REPASOS** progresivos.
- ✓ Fijarse en las **IDEAS BÁSICAS** de un tema, para hacer más firme la **MEMORIA LÓGICA**.
- ✓ Ejercitarse en el recuerdo: **EVOCACIÓN**
- ✓ **HACERSE PREGUNTAS**, a menudo, sobre los contenidos.
- ✓ Utilizar **REGLAS MNEMOTÉCNICAS**.

- ✓ Utilizar la CLASIFICACIÓN, se retienen mejor los elementos de un conjunto.

TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LA MEMORIA

- ✓ **TÉCNICA DE LA IMAGEN;** Convertir en imágenes lo que se desea recordar, utilizando distintos recursos de SIMBOLISMO (paloma- paz, esclavitud-cadenas...), CARICATURA, EXAGERACIÓN.
- ✓ **TÉCNICA DE LA HISTORIETA:** Construir una HISTORIETA con los elementos que han de memorizarse. La historieta tiene que tener acción y emoción.
- ✓ **TÉCNICA DE LOS LUGARES.** Asociar cada uno de los elementos que debo memorizar con los lugares de un recorrido conocido (de casa al colegio).
- ✓ **TÉCNICA DE LA ORACIÓN CREATIVA:** Concentrar en una palabra o frase el contenido de un tema (Recorrido del Tajo por ciudades "ARATOTAPUENTAL"= Aranjuez, Toledo, Talavera, Puente del Arzobispo, Alcántara,...)
- ✓ **TÉCNICA DE LA CORRESPONDENCIA:** Asociar números con colores

EL OLVIDO

El OLVIDO es un fenómeno NORMAL en el ser humano. Olvidamos parte o todo lo que aprendemos por desgaste del tejido cerebral, por no utilizarlo, por no repasarlo con frecuencia o por interferencias con otros conocimientos nuevos.

El OLVIDO se puede evitar REPITIENDO, REPASANDO, RECITANDO lo aprendido, de modo COMPRENSIVO y RAZONÁNDOLO.

PARA NO OLVIADAR HAY QUE REPASAR.

- ✓ ¿QUÉ se debe repasar?: Los contenidos básicos, los apuntes, los esquemas y las observaciones del Profesor.
- ✓ ¿CÚANDO se debe repasar?: Cuanto antes después de la explicación del Profesor.
- ✓ ¿CÓMO se ha de repasar?: En tiempos breves y repetidos, ya que es más eficaz que en largas sesiones.
- ✓ ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO?: Depende de la dificultad de la materia para ese alumno. Si se aprendió bien, un tercio del tiempo empleado en el primer estudio.
- ✓ ¿CUÁNTAS VECES?: El repaso debe realizarse de manera continuada, y será más intenso y frecuente a medida que se acerquen los exámenes. Es muy bueno repasar DIAS ANTES de los exámenes, para evitar la ansiedad y el nerviosismo.

EL EXÁMEN

PREPARACIÓN DE LOS EXÁMENES

❖ DÍAS ANTES DEL EXAMEN

- Realiza REPASOS PERIÓDICOS.
- Utiliza los APUNTES Y ESQUEMAS, que has ido preparando durante el curso.
- Lleva al DÍA tus asignaturas.
- Prepara el examen si es posible con tus compañeros.
- Haz SIMULACROS de examen.

❖ EL “DÍA” ANTES DEL EXAMEN

- Cuando conozcas la fecha del examen, organiza tu tiempo y haz un PROGRAMA DE REPASO.
- Consulta a los profesores las DUDAS DE ÚLTIMA HORA.
- El día anterior debes hacer el REPASO GENERAL.
- Debes estar motivado y animado para que te salgan bien y estar convencido de que lo HAS TRABAJADO.

❖ ANTES DEL EXAMEN

- TRANQUILIZARTE, Cuida tus emociones
 - Control de la respiración.
 - Relajación muscular.
 - Autoinstrucciones positivas.
- NO HAGAS REPASO DE ÚLTIMA HORA.
- Asegúrate de llevar TODOS LOS MATERIALES que vas a necesitar.

❖ DURANTE EL EXAMEN

- Presta la MÁXIMA ATENCIÓN a las indicaciones del profesor.
- Pide ACLARACIONES, si crees no haber entendido algo.
- LEE DESPACIO las preguntas y no te pongas a contestarlas hasta no estar seguro/a de lo que te piden.
- Divide EL TIEMPO de que dispones por el NÚMERO DE CUESTIONES.
- REALIZA EN PRIMER LUGAR las preguntas que mejor puedas responder. Deja para el final aquellas que peor preparadas tengas.
- Asegurarse de que ENTIENDES las INSTRUCCIONES sobre como responder al examen.
- Si TE ATASCAS en un tema o cuestión, abandona y vuelve a él cuando hayas terminado los demás.

- Si SE REPENTE te quedas “en blanco”, relájate, respira controladamente y cuida tus pensamientos.
- En cada pregunta RESPONDE SÓLO LO QUE SE PREGUNTA y todo lo que sepas.
- Procura no dejar PREGUNTAS SIN CONTESTAR. Es preferible responder dos incompletas que no una perfecta.
- Cuida la PRESENTACIÓN DE TU EXAMEN. No es lo más importante pero ayuda bastante.
- No olvides escribir TODOS TUS DATOS al comienzo de cada hoja.
- Los últimos 10 minutos dedícalos a REPASAR todo el examen por si hubo algún problema ortográfico, de puntuación, estilo, falta de alguna palabra, etc.

❖ **DESPUES DEL EXAMEN**

- Anota las preguntas que te han puesto.
- Haz un simulacro de corrección para ver si coincide con la realidad.

❖ **DESPUÉS DE RECIBIR LA CALIFICACIÓN**

- Si te enseñan el examen, revisa las calificaciones.
- Procura anotar los fallos y trata de no caer de nuevo en los mismos errores.
- Trata de escribir las causas de la posible mala nota para corregirlas.

